GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN für ein aktives Leben

Lübecker Nachrichten | Anzeigen-Sonderveröffentlichung | Freitag, 3. Februar 2023 | www.LN-Online.de

Aufblühen mit Yoga

Der beginnende Frühling ist die Zeit des Erwachens und der Erneuerung. Ein einfacher Yoga-Flow hilft, nach dem Winter wieder mit frischer Kraft durchzustarten.

SEITE 13

Vegane Proteine

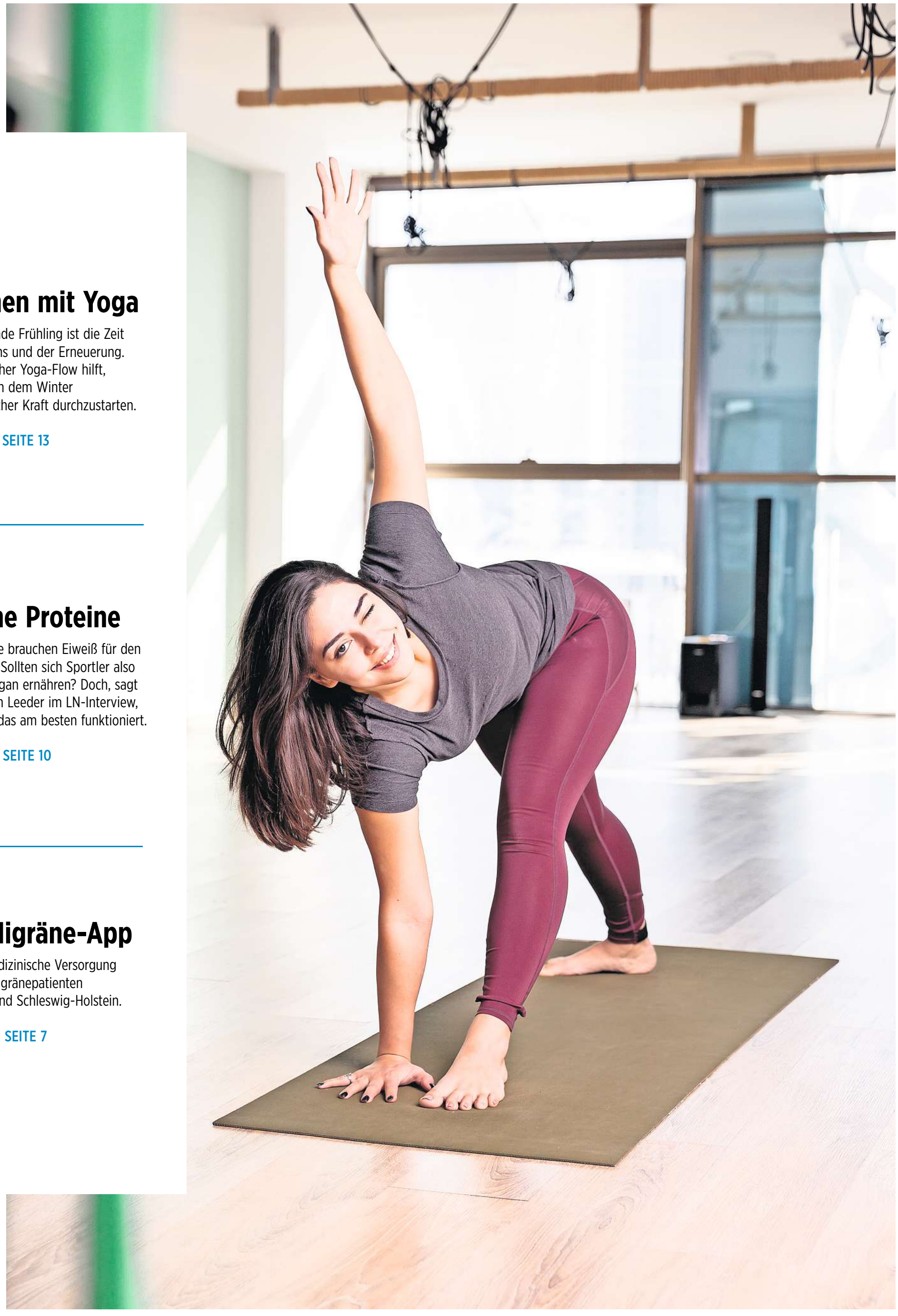
Sportbegeisterte brauchen Eiweiß für den Muskelaufbau. Sollten sich Sportler also besser nicht vegan ernähren? Doch, sagt Influencer Kevin Leeder im LN-Interview, und erklärt, wie das am besten funktioniert.

SEITE 10

Neue Migräne-App

Digitale medizinische Versorgung für Migränepatienten im Flächenland Schleswig-Holstein.

SEITE 7



Integrative Therapie als Schmerzlösung

Die Verknüpfung von Schulmedizin und Osteopathie ist im Zentrum für Integrative Medizin Bornemann der beste Weg zur Schmerzfreiheit

Die Experten im Zentrum für Integrative Medizin Bornemann wissen, wo ihre Therapie ansetzen muss, um zu einer Schmerzlinderung zu führen. Foto: hfr

Entscheidend sind immer die Ursachenklärung und ein schmerzfreies und belastungsfähiges Leben für den Patienten", sagt Heiko Bornemann. Er und sein erfahrenes Team aus Heilpraktikern, Chiropraktikern, Osteopathen, Physiotherapeuten und Ernährungsberatern decken mit modernster Diagnostik und über 25 Jahren Therapieerfahrung die gesamte Behandlungsbandbreite ab. „So haben wir weit mehr als 10 000 Menschen schon helfen können", erklärt Bornemann. Von größter Bedeutung sei, Zusammenhänge individuell zu ermitteln und in ihrer Komplexität erfolgreich zu behandeln. In der Regel mangele es am ganzheitlichen Blick des Mediziners, um die wirkliche Ursache der Beschwerden zu erkennen.

Wenn Patienten mit Schmerzen im Bewegungsapparat einen Arzt aufsuchen, werden dort oft Röntgenbilder der Gelenke oder MRT-Bilder der Bandscheiben gemacht. Auf Grund dieser bildgebenden Verfahren wird dann häufig ein Verschleiß des untersuchten Gelenkes (Arthrose) oder der Bandscheibe bis hin zum Bandscheibenvorfall diagnostiziert.

> „Durch unser hochqualifiziertes Osteopathen-Team können wir Schmerzsyndrome meist innerhalb weniger Behandlungen verminden.
>
> **Heiko Bornemann**
> Osteopath

Lassen sich die Schmerzen und Beschwerden mit den üblichen Methoden nicht rasch bessern, wird dann vielfach zu einer Operation geraten. In vielen Fällen handelt es sich auch um Schmerzen aus der Muskulatur, die aber auf den Bildern nicht zu erkennen sind. Durch Fehlbelastung der Muskeln und Fehlhaltung des Körpers kann es zu anhaltenden Verspannungen der Muskulatur kommen. Es bilden sich im Laufe der Zeit schmerzhafte Stränge und Knötchen, sogenannte Triggerpunkte.

Diese schmerzhaften Muskelverhärtungen lösen oft auch eine Schmerzausstrahlung in Arm oder Bein aus (to trigger = auslösen). Da diese Schmerzen sich meist nach der Bewegung verstärken, können sie einem Ischias- oder Arthrose-Schmerz durchaus sehr ähnlich sein. Wird der Patient dann von einem Arzt oder Therapeuten untersucht, der keine Erfahrung mit der Triggerpunkt-Therapie gesammelt hat oder lediglich auf die Ergebnisse der bildgebenden Verfahren achtet, wird diese Ursache leicht übersehen. So kann es bei einer fortgeschrittenen Arthrose durchaus möglich sein, dass die äußerst schmerzhaften Muskelverspannungen auch durch das geschädigte Gelenk selbst ausgelöst werden. Aber auch in diesen Fällen kann die professionell ausgeführte Triggerpunkt-Behandlung eine Operation langfristig hinauszögern oder sogar verhindern.

Bei der osteopathischen Triggerpunkt-Therapie im Zentrum für integrative Medizin Bornemann wird dem Schmerzpatient ein Therapiekonzept aufgezeigt, wie unter Einsatz von Stoßwellen sich die Triggerpunkte auflösen und die Stoffwechselvorgänge in der Muskulatur sich normalisieren.

„Durch unser hochqualifiziertes Osteopathen-Team können wir selbst seit langer Zeit bestehende Schmerzsyndrome meist innerhalb weniger Behandlungen massiv vermindern und im besten Fall sogar vollständig beseitigen", erklärt Heiko Bornemann. „So ist trotz Arthrose oder Wirbelsäulenerkrankung ein beschwerdefreier Alltag möglich. Erste Informationen über sämtliche Therapieangebote finden unsere Patienten auf unserer Webseite."

ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN BORNEMANN
Moltkeplatz 2, 23566 Lübeck
Tel. 0451/ 79 80 99
mail@zfim-bornemann.de
www.zfim-bornemann.de
Alle privaten Kassen, Selbstzahler (hier ist oft Zuschuss über die gesetzlichen Krankenkassen möglich), Beamte und Zusatzversicherung

Neues Jahr, neue Vorsätze

Mit dem WORKOUT Fitness- und Gesundheitsstudio neue Energie tanken

Am Anfang des Jahres fühlen sich viele Menschen schlapp und träge. Bei so manchem verpufft der gute Vorsatz, in diesem Jahr mehr auf die Gesundheit zu achten, schon nach wenigen Wochen. Das WORKOUT Fitness- und Gesundheitsstudio in Bad Schwartau hat sich neben zahlreichen Fitness-Kursen und Programmen auch auf Ernährungsberatung spezialisiert. In einem Online-Präventionskurs, der von vielen Krankenkassen gefördert wird, erhalten Teilnehmer Tipps zur einfachen Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung im Alltag.

Individuelle Trainingspläne gehören ebenso zum ... Fotos: Katja Kuhlins

„Eine gesunde Ernährung setzt sich aus der Flüssigkeitszufuhr, Makro- und Mikronährstoffen zusammen", sagt Thorsten Dahl, Inhaber und Geschäftsführer des WORKOUT. „Vereinfacht gesagt: Es ist wichtig, ausreichend Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen und nur gelegentlich Fisch und Fleisch zu verzehren." Zudem empfiehlt der Sporttherapeut, Zucker und Salz einzusparen und Süßigkeiten nur in Maßen zu konsumieren. Gesunde Fette dürften aber auf den Speiseplan, und viel Wasser sei ebenfalls elementar. Er rät zu einem Richtwert von 0,03 Litern pro Kilogramm Körpergewicht am Tag.

Oft werden Magenprobleme, Erschöpfung und Unwohlsein nicht unbedingt mit den eigenen Essgewohnheiten assoziiert. Doch eine gesunde und ausgewogene Ernährung, gepaart mit gezieltem Training, können nicht nur Beschwerden lindern, sondern zu einem ganz neuem Wohlbefinden verhelfen. „Die richtige Kombination aus Nährstoffen, einem individuellen Fitnessplan und Ruhephasen ist der Schlüssel zu dauerhaftem Erfolg und Gesundheit", fügt der Thorsten Dahl hinzu.

...Erfolgrezept wie der persönlich abgestimmte Ernährungsplan.

Im WORKOUT liegt der Fokus auf dem Wohlbefinden der Mitglieder. Dort können auch Rücken- und Nackenschmerzen aktiv behandelt werden. Auch möglichen Gelenkproblemen wirkt man entgegen. Zu den zahlreichen Sport- und Fitness-Angeboten zählen auch außergewöhnliche Kurse wie zum Beispiel ein Dance Workout.

Krankenkassenkurse werden in dem Studio speziell gefördert, je nach Krankenkasse werden bis zu 100 Prozent der Kosten zurückerstattet.

Das Mitglied Philipp (38) ist vom Konzept des WORKOUT Fitness- und Gesundheitsstudios überzeugt. „Durch das Stoffwechselprogramm habe ich eine Kleidergröße weniger", freut er sich.

Die Einrichtung besticht durch ein familiäres Flair und hochwertiges Equipment. Als Highlight gibt es zu jedem Programm optional eine kostenfreie Körperzusammensetzungsanalyse und ein Personaltraining. *kk*

WORKOUT FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO
Verladestr. 1, 23611 Bad Schwartau
Tel. 0451/ 28 11 21
www.workout-badschwartau.de

workout
Gemeinsam fit in Bad Schwartau

WORKOUT
Verladestraße 1
23611 Bad Schwartau
Tel.: 0451-281121
E-Mail:
info@workout-badschwartau.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag – Freitag
09:00 bis 21:00 Uhr
(Mo u. Mi bis 22:00 Uhr)
Samstag
09:00 bis 15:00 Uhr
Sonntag
09:00 bis 15:00 Uhr

Ihre Experten für:
• Gesundheit
• Fitness
• Ernährung

400738101_011023

Reanimation im medizinischen Notfall: „Das Schlimmste ist, nichts zu tun“

Weshalb Ersthilfemaßnahmen durch Laien so elementar sind

Medizinische Notfälle können jeden treffen. Und sie können völlig unterschiedliche Ursachen haben. Wenn ein Mensch plötzlich auf der Straße zusammenbricht oder in einen Unfall verwickelt ist und womöglich leblos daliegt, dann zögern zahlreiche Menschen mit ihrer Hilfe. Mitunter fühlen sie sich gehemmt, überfordert und greifen oftmals zu spät oder gar nicht ein.

Einer, der jeden Tag mit medizinischen Notsituationen konfrontiert ist, ist Dr. Jonas Boelsen. Der Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin am Bremer Klinikum „Links der Weser“ gibt Tipps, wie Laien in solchen Notfallsituationen am besten helfen können.

Ersthelfer können Leben retten, wenn sie sofort mit einer schnellen, kräftigen Herzdruckmassage beginnen, bevor die Rettungssanitäter am Unfallort eintreffen. Fotos: PlatooStock, Chalabala - stock.adobe.com

Beherzt eingreifen

„Viele Menschen trauen sich nicht einzugreifen oder haben Angst, etwas falsch zu machen“, sagt Dr. Jonas Boelsen. Das sei fatal. Denn in den bundesweit durchschnittlich sieben Minuten bis zum Eintreffen des Rettungswagens am Einsatzort könnten Laien „einen riesigen Beitrag dazu leisten, dass der Patient oder die Patientin wieder zurück ins Leben findet“, so Boelsen.

Bereits in den ersten Minuten ohne Sauerstoffversorgung sterben Gehirnzellen ab, was zu bleibenden Schäden führe. „Das Schlimmste ist eigentlich, nichts zu tun.“

Prinzip „Prüfen, Rufen, Drücken“

Doch wie geht man vor? Am besten nach dem Prinzip „Prüfen, Rufen, Drücken“. Der erste Schritt sei laut Boelsen, zu prüfen, ob die Person bewusstlos ist und noch atmet. In jedem Notfall sei es dann oberste Priorität, über 112 den Rettungsdienst zu rufen.

Stelle man bei der Person keine Atmung mehr fest, sollte sofort die Herzdruckmassage mittig auf dem Brustkorb gestartet werden. „Wichtig ist, dass man diese schnell und kräftig durchführt“, sagt Boelsen. Der Brustkorb müsse bei der Reanimation fünf Zentimeter tief eingedrückt werden, das Ganze etwas 100 bis 120 Mal in der Minute.

Dass dabei auch die Rippen belastet werden, mitunter vielleicht sogar brechen könnten, sei in dieser Situation zweitrangig. Auch die Mund-zu-Mund-Beatmung spiele eine weniger wichtige Rolle, der Fokus sollte auf der Herzdruckmassage liegen. Boelsen: „Selbst wenn die Wiederbelebung bis zum Eintreffen der Profis noch nicht erfolgreich war, so hat man bereits einen elementaren Beitrag dazu geleistet, die Chancen auf eine Rettung zu erhöhen.“

> „Wichtig ist, dass man die Herzdruckmassage schnell und kräftig durchführt.
>
> **Dr. Jonas Boelsen**
> Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin am Bremer Klinikum

Wieder mehr Reanimationen durch Laien

Seit einigen Jahren greifen übrigens wieder mehr Menschen, die bei einem medizinischen Notfall zufällig in der Nähe sind, ein. Lag die sogenannte Laien-Reanimationsquote im Jahr 2011 noch bei dürftigen 18 Prozent, so ist sie nach Zahlen des Deutschen Reanimationsregisters bis 2021 auf beachtliche 42 Prozent gestiegen. Das heißt also, dass in etwas weniger als jedem zweiten Fall Menschen schon vor dem Eintreffen des Notarztes mit der Reanimation beginnen, wenn sie eine leb- oder regungslose Person vorfinden. In 25 Prozent der Fälle fand die Reanimation unter telefonischer Anleitung statt.

Weitere Aufklärungsarbeit geplant

„Das ist eine gute Tendenz, die aber natürlich noch weiter gesteigert werden sollte“, sagt Boelsen. Denn im internationalen Vergleich hinke Deutschland da noch hinterher. In Schweden, Norwegen, den Niederlanden und Tschechien etwa liege die Quote mitunter sogar bei 60 bis 80 Prozent. Ein Wert, den man sich auch in Deutschland zum Ziel gesetzt hat und durch weitere Aufklärungsarbeit in den kommenden Jahren erreichen möchte. *gesundheitnord*

Sanfte Hilfe für kleine Patienten

Die Osteopathin Jennifer Karge bietet eine kinderfreundliche Behandlungsmethode ganz ohne Medikamente an

Gesundheitliche Beschwerden treten oftmals an Stellen des Körpers auf, die mit der Krankheitsursache gar nichts zu tun haben. Deshalb ist die ganzheitliche Betrachtung der Symptome so wichtig, um die Auslöser von Krankheiten gezielt zu finden und zu behandeln.

Als Osteopathin arbeitet Jennifer Karge nur mit ihren Händen. Sie möchte die Patient:innen in ihrer Gesamtheit, also Körper, Geist und Seele betrachten. Ihren Job sieht sie als ihre Berufung.

Schon den kleinsten Patienten, also Säuglingen und Kindern, durch die sanfte Therapieform der Osteopathie ganz ohne Medikamente helfen zu können, freut Jennifer Karge besonders. „Ich finde es sehr spannend, wie gerade die noch sehr jungen Menschen auf diese ebenso sanfte wie effektive Art der Behandlung reagieren. Nach ein bis zwei Behandlungen zeigen sich oft schon positive Veränderungen“, sagt die Expertin.

Osteopathische Behandlungen von Säuglingen sind eine besonders sanfte Methode, um den Ursachen von gesundheitlichen Einschränkungen auf den Grund zu gehen. Foto: Dmitry Naumov - stock.adobe.com

Osteopathische Behandlungen eignen sich unter anderem für Neugeborene mit Trinkproblemen, bei kindlichen Schlafstörungen, einseitigen Bewegungen (wenn sich zum Beispiel der Kopf nur zu einer Seite dreht) oder für Kinder mit Bewegungsauffälligkeiten.

Jennifer Karge hat nach einer fünfjährigen Ausbildung zur Osteopathin jüngst eine Fortbildung für Kinder-Osteopathie absolviert, um sich voll und ganz auf ihre kleinen Patienten einzustellen. Aber auch werdende und stillende Mütter sind bei ihr in guten Händen und schätzen die sanfte Therapieform.

Jennifer Karge nimmt sich viel Zeit für ihre Patienten. Die Anamnese dauert rund eineinhalb Stunden, die Behandlungen 60 Minuten. *kk*

> „Ich finde es sehr spannend, wie gerade die noch sehr jungen Menschen auf diese sanfte Art der Behandlung reagieren.
>
> **Jennifer Karge**
> Osteopathin

Die Osteopathin Jennifer Karge hat sich im Bereich der Kinder-Osteopathie weitergebildet. Foto: hfr

OSTEOPATHIEPRAXIS JENNIFER KARGE
Kronsforder Allee 69
23560 Lübeck im FAZ Süd
Tel. 0172/755 08 93
www.osteopathie-karge.de
info@osteopathie-karge.de

JETZT AUCH IM FAZ SÜD
OSTEOPATHIEPRAXIS
Jennifer Karge
info@osteopathie-karge.de • www.osteopathie-karge.de
Praxis für Physiotherapie im FAZ Süd
info@physiosys.de | www.physiosys.de
physio sys
touch | heal | move
400749701_011023

Zeit für gutes Sehen – und Aussehen

Optiker Colibri vereint Erfahrung mit modernster Technik

Eine Brille ist für zahlreiche Menschen ein ständiger Begleiter durch das Leben. Grund genug, dass diese Begleitung sorgfältig und verantwortungsvoll individuell angepasst ist. Eine von vielen Aufgaben, die das erfahrene Team von Colibri in der Lübecker Altstadt meistert.

Inhaber Wolfgang Reckzeh kümmert sich mit seinem rund 30-köpfigen Team um die optimale Beratung seiner Kundinnen und Kunden und geht individuell auf deren Bedürfnisse ein. Augenoptikermeister Ralf Propson gehört zum Team. Er sagt: „Das Sehen und die Anforderungen an die Augen haben sich verändert.“ Mehr Homeoffice sowie vermehrte Nutzung von Tablets und Smartphones haben dazu beigetragen, dass neue Wege zum besseren Sehen gefunden werden müssen. Colibri ist diesbezüglich technisch auf dem neuesten Stand und sorgt dafür, dass sich die Mitarbeitenden permanent weiterbilden.

Mit dem „Rodenstock DNEye-Scanner“ steht den Spezialisten von Colibri ein Gerät zur Verfügung, das sämtliche wichtige Parameter der Augen und des Sehens ermittelt. Das ermöglicht die Herstellung hochpräziser biometrischer Brillengläser. Für das Spezialisten-Team stehen dabei stets die Erfordernisse und Wünsche der Kunden im Vordergrund.

Optiker Colibri setzt auf Kompetenz und moderne Technik. Madlén Daase (links) und Petra Paslat gehören zum Team. Fotos: Thomas Biller

Hauseigene Werkstatt: Mitarbeiter Aiko Volkmann zentriert Brillengläser.

> „Das Sehen und die Anforderungen an die Augen haben sich verändert.“
>
> **Ralf Propson**
> Augenoptikermeister, Colibri

Ralf Propson ist Augenoptikermeister bei Colibri und weiß, welche neuen Anforderungen an Brillen durch mehr Homeoffice entstehen..

Zusätzlich wird kompetent beraten, um die Sehund Lebensqualität zu steigern. Die Spezialisten nehmen sich viel Zeit, um herauszuarbeiten, wie der Alltag der Kundinnen und Kunden aussieht. „Wer viel am Bildschirm sitzt und mit einer Gleitsichtbrille arbeitet, muss den Kopf leicht anheben. Dadurch wird die obere Halswirbelsäule gestaucht. Und das kann bis hin zu Bandscheibenvorfällen führen“, erklärt Augenoptikermeister Ralf Propson.

Der Trend gehe daher weg von der „Ein-Brillen-Lösung“ hin zu individuell ausgemessenen Arbeitsplatzbrillen. Eine nicht optimal an die Gewohnheiten des Brillenträgers angepasste Sehhilfe kann zu Kopfschmerzen und weiteren Beeinträchtigungen führen. „Die häufigsten Haltungsschäden entstehen durch die falsche Brille am Arbeitsplatz“, ist Ralf Propson überzeugt.

Zur Philosophie von Colibri gehören auch Tipps für Augen-Yoga-Übungen und Anleitungen zur Entspannung der Augenmuskulatur. Und für den Fall, dass es einmal Nachfragen oder ein Problem mit der gewählten Sehhilfe geben sollte, hat Colibri eine modern eingerichtete eigene Werkstatt mit Spezialisten im Haus, die schnell Lösungen parat haben.

Auf der modern gestalteten Internetseite von Colibri kann man sich gut einen Eindruck von der Größe und der modernen Ausstattung des Ladenlokals verschaffen. Auch die verschiedenen Arten von Terminen können dort online gebucht werden. Zusätzlich können sich Kunden diejenige Fachkraft, welche die Beratung oder Untersuchung durchführen soll, namentlich aussuchen.

thobi

COLIBRI GMBH
Wahmstraße 29
23552 Lübeck
Tel. 0451/ 77 6 55
www.colibri.de
info@colibri.de

Curtius Klinik in Bad Malente erweitert ihr Behandlungsspektrum

Erste Psychosomatische Institutsambulanz in Schleswig-Holstein eröffnet

Die Psychosomatische Institutsambulanz (PsIA) der Curtius Klinik in Bad Malente bietet seit Oktober 2022 eine intensive Behandlung im ambulanten Setting für Patienten mit einer schwerwiegenden Symptomatik, die in einer ambulanten Psychotherapie nicht ausreichend versorgt sind, eine vollstationäre Behandlung oder eine umfangreiche tagesklinische Behandlung aber nicht mehr oder noch nicht erforderlich ist.

Dieses gilt ebenso für Patienten, die eine Wartezeit bis zu einem verfügbaren ambulanten Therapieplatz überbrücken müssen. Die PsIA ermöglicht es, eine vollstationäre Behandlung eventuell zu vermeiden beziehungsweise als nachstationäre Behandlung den Klinikaufenthalt zu verkürzen. Es werden komplexe Erkrankungen mit psychischen und bestehenden somatischen Faktoren ärztlich und therapeutisch behandelt. So kann man die sich wechselhaft beeinflussenden Faktoren in der Therapie berücksichtigen.

Dr. Angela Klein, ärztliche Leitung der PsIA. Fotos: Frank Molter, hfr

Die Patienten sind in ein komplexes Therapieprogramm mit einem multiprofessionellen Team eingebunden. Es besteht aus einer Einzelpsychotherapie, psychotherapeutischen Gruppengesprächen, kreativtherapeutischen Gruppentherapien, Entspannungsverfahren sowie ärztlichen und pflegerischen Kontakten, jeweils individuell auf die Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten, mit einer Therapiedichte von drei bis vier Terminen pro Woche, die sich auf zwei Tage verteilen.

Multiprofessionelle Fallkonferenzen ermöglichen einen intensiven Austausch der Therapeuten, um die unterschiedlichen Behandlungsaspekte integrieren zu können. Ein Zusatzangebot bei entsprechender Indikation sind physiotherapeutische Anwendungen und sozialtherapeutische Beratungen.

CURTIUS KLINIK GMBH & CO. KG
Neue Kampstraße 2
23714 Bad Malente - Gremsmühlen
Tel. 04523/ 40 728, www.curtius-klinik.de

Behandlungsschwerpunkte:
- Essstörungen: Anorexie, Bulimie, Adipositas
- Depressive Störungen und Angststörungen
- Chronische Erschöpfungszustände
- Persönlichkeitsstörungen
- Internistische Erkrankungen mit psychischen Begleitsymptomen
- Selbstverletzendes Verhalten
- Chronische Schmerzzustände

CURTIUS KLINIK
Psychosomatische Medizin
Neue Kampstraße 2
23714 Bad Malente-Gremsmühlen
Telefon (0 45 23) 407-0
www.curtius-klinik.de

400577501_011023

Alltagstaugliche Rezepte

Gesunde Ernährung für jeden Tag: Influencerin Caro M. Günther präsentiert ihr erstes Rezeptbuch

Iss alles – aber bewusst und achte auf hochwertige Fette, Proteine und Kohlenhydrate in der richtigen Zusammensetzung. Das ist das Credo der Influencerin und Autorin Caro Mareike Günther in ihrem ersten Rezeptbuch „Iss Dich Fit“ (ISBN 978-3-96584-288-5, ZS Verlag).

Gesunde Ernährung sollte nicht kompliziert sein und viel Aufwand benötigen. Denn sie ist das, was Körper, Seele und Geist täglich verdienen, meint die Autorin. Aber zwischen Arbeit und Sport, Studium, Schule und Treffen mit Freunden ist es manchmal gar nicht so einfach. Die über 70 Rezepte, die die Influencerin entwickelt hat, sind nicht nur lecker und gesund, sondern auch ohne Probleme innerhalb kurzer Zeit zubereitet – und das ohne ausgefallene Zutaten. Dazu gibt Caro Mareike Günther noch Tipps zur ausgewogenen und bewussten Ernährung.

Dabei befolgt sie einige Prinzipien, nach denen sie alle Rezepte gestaltet, weshalb sämtliche Rezepte frei von Industriezucker, ausgewogen, blutzuckerfreundlich und glutenfrei sind. Die meisten Gerichte lassen sich zudem gut im Voraus vorbereiten, was im Alltag viel Zeit spart.

Schmelzer Hörsysteme ist offizieller Partner von Philips

Jetzt kostenlos und unverbindlich die neuen Philips Hörsysteme testen

Als regionales Familienunternehmen ist es Schmelzer Hörsysteme wichtig, eine gute Produktvielfalt mit verschiedenen Preis- und Leistungsstufen anzubieten. Seit einem Jahr sind sie schon offizieller Partner von Philips und konnten sich von den Hörsystemen der beliebten Marke überzeugen.

„Der Februar und März steht bei uns somit unter dem Motto 'Philips Testwochen'. In diesen Wochen können unsere Kunden die neuen Hörsysteme von Philips in ihrem Alltag ausprobieren. Ob zu Hause, beim Sport oder Spazierengehen, ob beim Einkaufen, beim Schnack mit dem Nachbarn oder sogar im Konzert. Quasi überall", sagt Christoph Schmelzer.

„Einfacher geht es nicht mehr. Dabei haben die Kunden die Wahl: kleinste Hörsysteme, die hinter dem Ohr getragen werden oder Hörsysteme, die im Ohr platziert werden und somit nahezu unsichtbar erscheinen. Natürlich kann man auch Hörsysteme anderer Hersteller testen – kostenlos und unverbindlich ganze vier Wochen lang, bis man das für sich perfekte Hörsystem gefunden hat. Die Kunden entscheiden, was zu ihnen passt und unsere geschulten Mitarbeiter stehen ihnen dabei mit Know-how zur Seite. Ganz ohne Zeitdruck", ergänzt Felix Schmelzer.

Die beiden Hörkabinen waren rund um die Uhr im Einsatz. Falk Jordan hatte viel zu tun.

Die Inhaber von Schmelzer Hörsystem haben mit der Neueröffnung in Bad Schwartau im Januar erneut einen Schritt getan und freuen sich, nun auch alle Bad Schwartauer bei sich begrüßen zu können. „Wir haben seit 2010 eine rasante Entwicklung hinter uns und wollen trotz unserer nun 14 Betriebe nicht als Filialkette wahrgenommen werden, sondern als bodenständiges Familienunternehmen im Norden", erzählt Christoph Schmelzer.

Das neue Fachgeschäft in Bad Schwartau wurde sehr gut besucht bei der Neueröffnung.

Die Region liegt Schmelzer Hörsysteme am Herzen, und mit Silvia Sievers hat der Hörakustiker ein bekanntes Gesicht für das neue Fachgeschäft gewinnen können. Bevor das Unternehmen in die Räumlichkeiten in der Marktwiete einzog, war dort das Bekleidungsgeschäft von Silvia Sievers zu finden. Nun begrüßt sie die Kunden als Servicemanagerin im neuen Hörakustik Fachgeschäft. Falk Jordan, der seit September 2022 in Glinde als Hörakustikermeister arbeitet, ist neuer Betriebsleiter in Bad Schwartau. Zusammen mit Silvia Sievers heißt er alle herzlich Willkommen.

SCHMELZER HÖRSYSTEME
Markttwiete 6
23611 Bad Schwartau
Tel. 0451/ 709 852 50
Holstenstraße 9, 23552 Lübeck
Tel. 0451/ 613 058 23
Ahrensböker Straße 34-36
23617 Stockelsdorf
Tel. 0451/ 880 515 95
Mecklenburger Straße 67
23568 Lübeck (Schlutup)
Tel. 0451/ 4505 6320

www.schmelzer-hoersysteme.de

> Wir wollen trotz unserer nun 14 Betriebe nicht als Filialkette wahrgenommen werden, sondern als bodenständiges Familienunternehmen im Norden
>
> **Christoph und Felix Schmelzer**
> Geschäftsführer

Sven Oetken (re.) von der Hörsysteme-Firma Bernafon, die unter anderem auch Philips Hörsysteme vertreiben, gratuliert Falk Jordan zur erfolgreichen Neueröffnung.
Fotos: Schmelzer

Jetzt durchstarten – mit Philips HearLink!

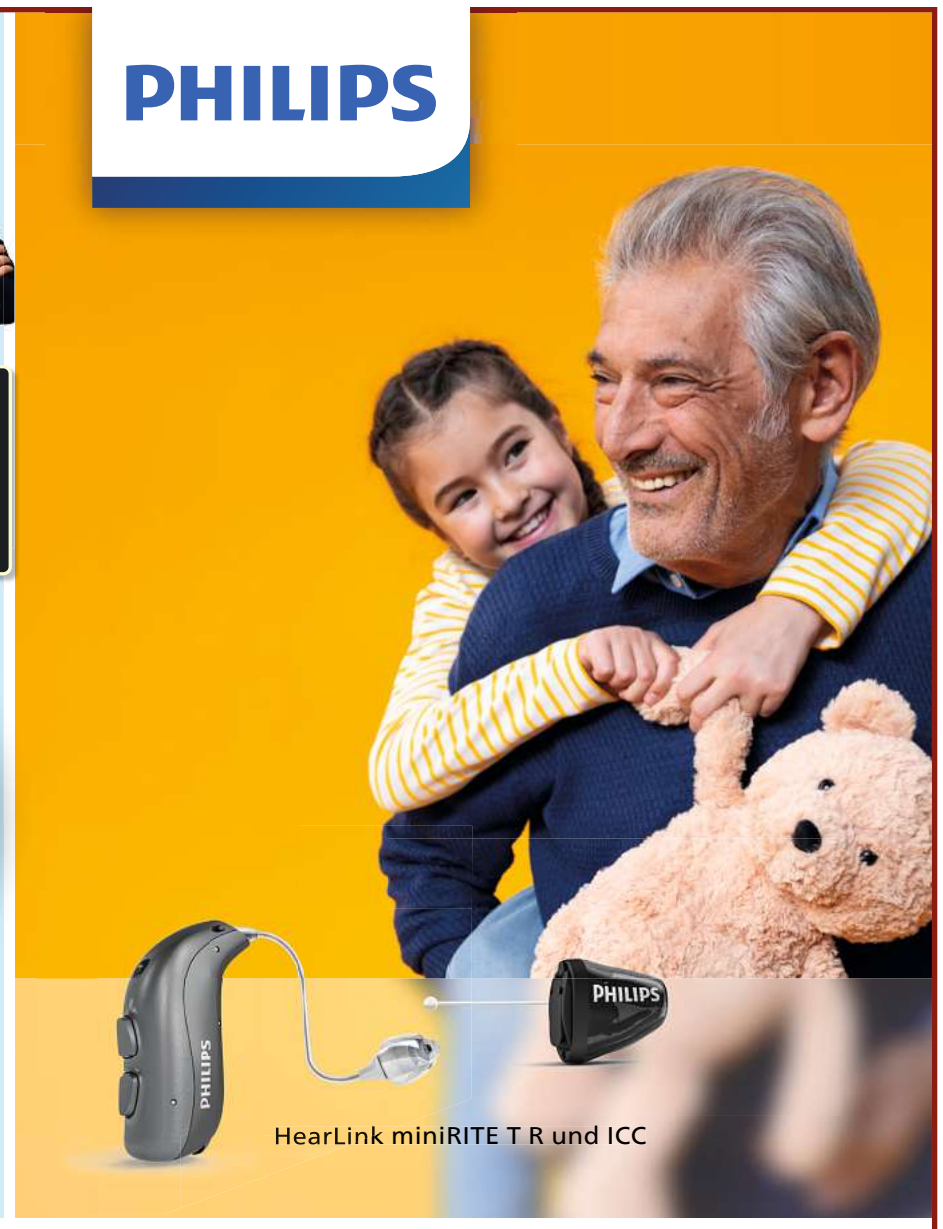
Testen Sie jetzt 4 Wochen kostenlos und unverbindlich die kleinen bis nahezu unsichtbaren Hörsysteme von Philips in **5 verschiedenen Preis- und Leistungsstufen,** ganz entspannt in Ihrem Alltag. Bei unseren Testwochen werden Sie schnell merken, wie viel mehr Lebensqualität Ihnen das HearLink bieten kann.

DIE SCHMELZER GARANTIE*
- **4 Jahre** Garantie
- **3 Jahre 50 %** Verlustschutz
- **Bestpreis**-Garantie

Überzeugen Sie sich selbst:
- Wiederaufladbar, nach nur drei Stunden Ladezeit den ganzen Tag einsatzbereit[1]
- Vorreiter der AI Sound Technologie, verbesserte Sprache im Lärm[1]
- Herausragende Klangqualität und effiziente Störgeräuschunterdrückung
- Philips HearLink ist mit jedem smarten Gerät vernetzbar.[1,2]

INKLUSIVE**
Philips **Akku-Ladestation** oder **TV Adapter**

PHILIPS



SCHMELZER HÖRSYSTEME

Schmelzer Hörsysteme ist offizieller Partner von Philips +++ Schmelzer Hörsysteme ist offiz

Zur Terminvergabe:
04102 – 987 86 33
schmelzer-hoersysteme.de

Lübeck • Travemünde • Schlutup • Stockelsdorf • **NEU:** Bad Schwartau

*Beim Kauf eines Hörgerätes erhalten Sie die Schmelzer Garantie. Diese beinhaltet vier Jahre Garantie, auf Optimus Hearing Hörsysteme 5 Jahre Garantie und auf Im-Ohr Hörsysteme 2 Jahre Garantie, sowie drei Jahre 50% Verlustschutz für alle Hörsysteme. Das heißt, dass Sie bei Verlust eines Hörgerätes in den ersten drei Jahren nach Kaufabschluss nur 50% Ihres privaten Eigenanteils bezahlen.

** Anmeldefrist ist bis zum 31. März 2023 und das Angebot dann gültig bis zum 30.06.2023. Bei Kaufabschluß ist die Philips Akku-Ladestation oder ein TV Adapter inklusive.

[1,2] Nur bei HearLink miniRITE TR, miniRITE T, mini BTE TR, mini BTE T / [2] InformationenzurKompatibilitätfindenSieunterhearsolutions.philips.com/de-de/support/connectivity.compatibility

Schmelzer Hörsysteme in Lübeck GmbH, Schmelzer Hörsysteme in Travemünde GmbH / Schlutup, Schmelzer Hörsysteme in Stockelsdorf GmbH und Schmelzer Hörsysteme Ostholstein (Bad Schwartau) werben gemeinschaftlich.

400675101_011023

Ich werde Pflegefachkraft – aus Überzeugung

Wir lernen genau den richtigen Beruf, berichten zwei Auszubildende der Sana Kliniken Lübeck

In der Pflegefachschule an den Sana Kliniken Lübeck bilden diese und die DRK-Schwesternschaft Lübeck gemeinsam Pflegefachkräfte (m/w/d) aus. Die dreijährige, gebündelte generalistische Ausbildung vermittelt alle Grundlagen, die der Beruf in den Bereichen der Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege erfordert und bietet den Absolvent:innen viele berufliche Möglichkeiten. Zwei der jungen Menschen, die sich dafür entschieden haben, sind Ann-Christin Kruse und Gianluca Seifert, beide 23 Jahre alt.

Ann-Christin kennt den Pflegeberuf von ihrer Oma und war ganz selbstverständlich schon immer da, wenn ein erkranktes Familienmitglied Unterstützung brauchte. Sie hat sich bewusst für die Ausbildung zur Pflegefachkraft entschieden und ist im ersten Lehrjahr: „Ich habe bereits eine Ausbildung zur Pflegeassistentin absolviert und begleitend den Mittleren Schulabschluss (MSA) erlangt. Die Pflege ist genau das, was ich beruflich machen möchte und ich freue mich, dass ich mich in den kommenden drei Jahren weiterqualifizieren und noch mehr über mich hinauswachsen kann."

Auch Gianluca (2. Lehrjahr) kennt den Pflegeberuf aus der Familie und hat mit dem MSA in der Tasche gleich gewusst, dass er in die Pflegeausbildung starten will: „Die Vielseitigkeit der Ausbildung und die Bandbreite des zu Lernenden ist einfach spannend und ich sehe für mich riesengroße Entwicklungsmöglichkeiten.

Das Lehrerkollegium der Pflegefachschule. Foto: Sana Kliniken Lübeck

> Ich fühle mich hier ernst genommen und schätze es, dass ich nicht den Schülerstempel trage, sondern mitgestalten kann und auch meine persönliche Entwicklung gesehen wird
>
> **Ann-Christin Kruse**
> Auszubildende

Natürlich bringt die Ausbildung und die Arbeit mit Menschen auch Herausforderungen mit sich, denn täglich begegnen uns neue Patienten mit verschiedensten Schicksalen und Diagnosen, die einen individuellen Umgang, Betreuung und Behandlung benötigen."

Um gleich zu Beginn Aufregung und Ängste abzubauen, startet die Ausbildung mit einem zweimonatigen Schulblock und dem Kennenlernen von Mitauszubildenden und Schulkollegium. Dies gefiel Ann-Christin sehr: „Es war toll, so gut aufgenommen zu werden. Wir konnten erste Kontakt knüpfen, aber auch Schule und Krankenhaus kennenlernen und die vielen organisatorischen Themen und gegenseitigen Erwartungen besprechen." Zum Ende des Schulblocks hat laut Gianluca das zweitägige Projekt „Schüler leiten Schüler an" besonders geholfen, Fuß zu fassen: „Die Schüler:innen des dritten Lehrjahres übernehmen Patenschaften für die ‚Neuen' und helfen ihnen, den Krankenhausalltag kennenzulernen und im ersten Patientenkontakt zu bestehen."

Neben der Theorie spielt die Praxiserfahrung für das Erlernen der vielfältigen Themen des Pflegeberufes eine große Rolle: „In der Ausbildung finden Schul- und Praxiseinsätze an den Sana Kliniken Lübeck, im DRK-Geriatriezentrum und bei ambulanten Pflegediensten im zwei- bis dreimonatigen Wechsel statt. Diese Struktur hilft mir, mich zu fokussieren und auch gleich das Theoretische in der Praxis umzusetzen," so Ann-Christin. Die Auszubildenden werden von haupt- und nebenamtlicher Praxisanleiter:innen und den Pflegeteams auf den Stationen tatkräftig unterstützt. Gianlucas Erfahrungen mit diesem Konzept sind ebenfalls positiv: „Wir arbeiten täglich mit unterschiedlich erkrankten Menschen zusammen, deren Pflege sehr individuell ist. Mithilfe der Unterstützung der Praxisanleiter:innen erlernen wir das korrekte Arbeiten nach den geltenden Vorgaben und werden für die Prüfungen optimal fit gemacht."

Zu den Tätigkeiten im Rahmen der Ausbildung zur Pflegefachkraft gehören die Messung von Vitaldaten, Medikamentengabe, Unterstützung bei der Körperhygiene, Verbandswechsel, Mobilisation, Blutzuckermessung und Dokumentation. All diese verantwortungsvollen Tätigkeiten erlernen sich in einem familiären und wertschätzenden Umfeld wie bei den Sana Kliniken Lübeck besser: „Ich fühle mich ernst genommen und schätze es sehr, dass ich nicht den Schülerstempel trage, sondern mitgestalten kann und auch meine persönliche Entwicklung gesehen wird," sagt Ann-Christin. Gianluca ergänzt: „Trotz der vielen Fachbereiche geht die Wohlfühlatmosphäre hier nicht verloren. Wir lernen alle voneinander. Auch das Zwischenmenschliche auf den Stationen gefällt mir gut, auch wenn es in stressigen Situationen mal lauter wird."

Es sei zwar nicht immer leicht zu verkraften, dass man nicht allen Patient:innen trotz hohem persönlichen Einsatz immer als Zuhörer und Trostspender helfen könne und manchmal eben auch arbeiten müssen, wenn die Freunde frei haben, berichten die beiden Auszubildenden. Dennoch gibt es für Ann-Christin und Gianluca keinen schöneren Beruf: „Der Pflegeberuf gibt einem einfach so viel zurück und wir gehen mit dem Gefühl nach Hause, etwas Positives geleistet zu haben. Wir lernen genau den richtigen Beruf!"

SANA KLINIKEN LÜBECK
Kronsforder Allee 71-73, 23560 Lübeck
Tel. 0451/ 58501, www.sana.de

Glücklich mit der Wahl ihrer Ausbildung: Gianluca Seifert und Ann-Christin Kruse. Foto: Sana Kliniken Lübeck

Prostatakrebs: moderne Medikamente und bewährte Therapiemöglichkeiten

Spezialisten der Sana Kliniken Lübeck behandeln Patienten mit Prostatakrebs nach neuesten medizinischen Standards

Prostatakrebs betrifft in Deutschland rund 60 000 vorwiegend ältere Patienten und stellt die häufigste bösartige Tumorerkrankung des Mannes dar. In dem von der Deutschen Krebsgesellschaft seit 2016 zertifizierten Prostatakrebszentrum an den Sana Kliniken Lübeck haben es sich Spezialisten der Klinik für Urologie, dem Urologischen Zentrum Lübeck (UZL) und die Strahlentherapeuten der Praxis Curavid zur Aufgabe gemacht, Patienten ganzheitlich, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und unter höchsten Qualitätsanforderungen zu behandeln. Diese Vernetzung biete für die Patienten große Vorteile, betont Zentrumsleiter und Chefarzt Dr. Christoph Durek: „Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ermöglicht es uns, für den Patienten individuell angepasste Therapien unter Einbeziehung seiner persönlichen Behandlungswünsche zu erarbeiten. Tatsächlich ist mittlerweile nachgewiesen worden, dass Patienten ihre Erkrankung besser überleben, wenn sie in spezialisierten Krebszentren behandelt wurden."

Dr. med. Christoph Durek, Chefarzt der Klinik für Urologie an den Sana Kliniken Lübeck und Leiter des Prostatakrebszentrums, Dr. med. Merwe Carstens, Chefärztin Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin und Maher Babakerd, Oberarzt der Klinik für Urologie und Zentrumskoordinator (v.r.n.l.). Foto: Sana Kliniken Lübeck

Oberarzt Maher Babakerd, Koordinator des Zentrums, ergänzt: „Neben der Abstimmung einer Behandlungsempfehlung für Patienten mit neu diagnostiziertem Prostatakrebs – zum Beispiel Operation oder Bestrahlung – liegen uns insbesondere Männer mit fortgeschrittener oder metastasierter Erkrankung am Herzen. Prostatakrebs ist eine sehr sensibel zu betrachtende Erkrankung, die bei Patienten und Angehörigen häufig Ängste und Fragen hervorruft. Aus diesem Grunde arbeiten wir sehr eng mit weiteren Kooperationspartnern aus Pathologie, Hämato-Onkologie, Radiologie und Nuklearmedizin zusammen, um in jedem Krankheitsstadium individuell die beste Therapie auszuschöpfen. Das Angebot einer psychoonkologischen Betreuung vervollständigt unseren ganzheitlichen Ansatz."

Dr. Merwe Carstens ist Chefärztin der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin. Sie erklärt: „In unseren wöchentlich stattfindenden Tumorkonferenzen werden Therapieempfehlungen basierend auf dem Expertenwissen aller Fachgebiete gemeinsam getroffen. Unter anderem bei akuten, therapiebedingten Problemen stehen beispielsweise jederzeit die Spezialisten der Klinik zur Verfügung."

Medikamentöse Behandlungsoptionen bei Prostatakrebs

In jüngster Zeit wurden immense Fortschritte zur Behandlung von Prostatakrebspatienten im fortgeschrittenen Stadium gemacht. Es sind neuerdings eine Vielzahl von innovativen Medikamenten verfügbar. Neben der schon seit Jahrzehnten erfolgreichen Hormon(entzugs)therapie sind neue Medikamente verfügbar, die jeweils einem Krankheitsstadium zugeordnet werden. Schreitet die Erkrankung trotzdem fort, stehen weitere Substanzen, wie zum Beispiel moderne Chemotherapeutika, auf genetische Zellveränderungen oder speziell auf Prostatakrebszellen gerichtete, strahlende Antikörper zur Verfügung. „Das optimale Medikament zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen, erfordert Fingerspitzengefühl und ein hohes Maß an Erfahrung", betont Dr. Durek. „Die gemeinsame Abstimmung mit unseren Partnern bietet daher die höchste Sicherheit und kann das Leben verlängern. Einige Medikamente stehen dabei sogar als Tabletten zur Verfügung. Praktisch alle sind gut verträglich, in allen Situationen ist eine engmaschige Anbindung und Überwachung durch den behandelnden Arzt erforderlich."

Online-Vortrag

Für alle Interessierten informieren die Experten des zertifizierten Prostatakrebszentrums am 8. Februar 2023 um 17 Uhr zum Thema „Moderne Medikamente verlängern das Überleben bei Prostatakrebs".
Anmeldung erforderlich:
www.sana.de/luebeck/veranstaltungsanmeldung.

App-basierte Versorgung von Migräneerkrankten

Gemeinschaftsprojekt von Medizinern, Forschern, Landespolitik und Krankenkasse findet neue digitale Wege für Kopfschmerzpatienten

Ein App-basiertes Eigentraining zusätzlich zur ärztlichen Versorgung und landesweite Schulungen von Physiotherapeutinnen und -therapeuten sollen migräneerkrankte Menschen in Schleswig-Holstein künftig im Umgang mit der Krankheit unterstützen. Diesen Weg wollen Experten vom Institut für Gesundheitswissenschaften/Fachbereich Physiotherapie der Universität zu Lübeck in Kooperation mit dem Institut für Allgemeinmedizin sowie der Schmerzklinik Kiel und der Techniker Krankenkasse gehen.

Das Gemeinschaftsprojekt „App-basierte Unterstützung der Versorgung von Migränepatientinnen und -patienten in SH“ mit einer Laufzeit von drei Jahren wird aus dem Versorgungssicherungsfond des Landes Schleswig-Holstein mit knapp 400 000 Euro gefördert. Den Versorgungssicherungsfonds hat das Land aufgelegt, um die medizinische Versorgung in der Fläche zu sichern und auszubauen.

Eine App soll helfen, Migräneerkrankte im Flächenland Schleswig-Holstein besser medizinisch zu versorgen. Fotos: TK, Svitlana - stock.adobe.com

Behandlungsoptionen langfristig verbessern

Ziel des Gemeinschaftsprojekts ist die Erweiterung der bereits erfolgreichen Migräne-App der Schmerzklinik Kiel um ein Modul mit gezielten physiotherapeutischen Übungen. Landesweite Schulungen von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sollen zudem dazu beitragen, Nackenschmerzen und Bewegungseinschränkungen bei Migräne früh zu erkennen und präventiv tätig zu werden. Diese können in Wechselwirkung mit der Häufigkeit und Intensität der Migräne stehen.

Prof. Dr. Kerstin Lüdtke, Studiengangsleitung des Studiengangs Physiotherapie an der Universität zu Lübeck: „Migräne wird in der Physiotherapieausbildung und im Studium kaum berücksichtigt, es gibt viele Missverständnisse. Mit diesem Projekt können wir in unserem Bundesland exemplarisch dazu beitragen, dass die Versorgung von Migräneerkrankten evidenzbasiert und fachübergreifend gestaltet wird.“

Bei Migräne handelt es sich um eine der am weitesten verbreiteten Volkserkrankungen: Zwei von drei erwachsenen Deutschen leiden zumindest zeitweilig unter Kopfschmerzen, fast 18 Millionen sind deutschlandweit von Migräne betroffen.

Dr. Oliver Grundei, Staatssekretär des Ministeriums für Justiz und Gesundheit, sagt: „Betroffene können bereits heute auf Migräne-Apps zurückgreifen, die es potentiell erleichtern, ärztlich erstellte Behandlungspläne und die Kopfschmerztherapie einzuhalten. Diese app-basierte Unterstützung zur Versorgung von Migränepatientinnen und -patienten in Schleswig-Holstein wird nun im Zuge dieses Projekts weiter ausgebaut, indem die App um spezifische physiotherapeutische Eigenübungen erweitert wird. Mit dieser digitalen Lösung wird die Versorgung von Erkrankten auch im ländlichen Raum verbessert.“

Die technische Umsetzung der neurologischen, schmerztherapeutischen und psychologischen Inhalte übernimmt das Expertenteam der Schmerzklinik Kiel. Auch der Kontakt zu den Migränebetroffenen wird von dort aus koordiniert. „Aktuelle internationale wissenschaftliche Erkenntnisse werden so regional vor Ort in Schleswig-Holstein zur Verfügung gestellt, Schmerzen werden gelindert und Kosten werden gesenkt“, so Prof. Dr. Hartmut Göbel, Direktor der Schmerzklinik Kiel.

Digitale Unterstützung und Begleitevaluation

Die Begleitevaluation wird vom Institut für Allgemeinmedizin in Lübeck durchgeführt. Ein Forschungsschwerpunkt von Institutsleiter Prof. Jost Steinhäuser liegt darauf, digitale Anwendungen für die Versorgung zu optimieren. So sollen Betroffene beispielsweise nach ihren Erfahrungen mit der App befragt werden, um etwaige Anpassungswünsche direkt erfassen und einpflegen zu können.

Die App ist im Play-Store oder App-Store unter dem Namen „Migräne App“ zum Herunterladen für mobile Endgeräte erhältlich. UzL

Pflege wird bei PNT konsequent gedacht

Individuell und einfühlsam geplante Betreuung für alle Fälle

Gedanken rund um die Pflege von alternden oder kranken Menschen macht sich Andreas Schäfer schon viele Jahre. Der Gründer und Inhaber der PNT-Pflegedienste entwickelt sein Unternehmen und die Leistungen seines Pflegedienstes konsequent weiter. Tätig ist PNT regional im Norden, nämlich zwischen Neumünster und Schwerin. Der kompakte Aktionsradius und ein großes engagiertes Team geben PNT eine weitreichende und flexible Leistungsfähigkeit.

Die Betreuung beginnt dabei nicht erst bei der Pflege. Von Anfang an steht die Beratung und Unterstützung der Angehörigen, die oftmals vom Pflegebedarf überrascht werden. Bei Übergängen zwischen Krankenhäusern und der häuslichen Pflege oder einer Wohngemeinschaft für Intensivpflege vermittelt, begleitet und berät PNT mit großer Erfahrung und ermittelt auch den pflegerischen Bedarf. „Gerade die Überleitung vom Krankenhaus in die häusliche Pflege bedarf eines besonderen Augenmerks“, weiß Andreas Schäfer, der als Krankenpfleger selbst nach Möglichkeit auch heute noch selbst gerne Pflegeeinsätze absolviert. Einen entsprechenden Ruf genießt er auch bei seinem Team. Er hat von der Pike auf gelernt, wovon er redet. Zugleich hat er viele Visionen wie Pflege und Betreuung optimiert werden können. Viele davon sind seit der Gründung von PNT im Jahre 2003 bereits umgesetzt worden.

Die ambulante und intensivmedizinische Betreuung von Menschen jeder Altersstufe gehören für die PNT-Pflegedienste zum Alltag. Die Möglichkeiten von PNT gehen aber noch viel weiter. An den Standorten Groß Grönau, Bad Segeberg und ab dem 15. März auch in Neumünster ermöglichen die PNT-Pflegedienste sogenannte Wohngemeinschaften für Intensivpflege. In Neumünster entstehen im neuen Gesundheitszentrum Gadeland gleich 2 Wohngemeinschaften mit jeweils 9 Plätzen. Hier leben die Patienten selbstbestimmt zusammen. Insgesamt wird PNT über 35 Plätze verfügen. Hier können unterschiedliche medizinische Anforderungen erfüllt werden, inklusive der Versorgung von technologieabhängigen Patienten, wie es im Fachjargon heißt.

Neue Wege geht PNT besonders im Raum Lübeck. „Nach unserem Wissen betreiben wir hier den ersten ambulanten Pflegedienst für Kinder in Norddeutschland“, erzählt Andreas Schäfer stolz. Das Team begleitet Kinder, die medizinische Betreuung benötigen, beispielsweise auch in die Schule oder Kindertagesstätte. Wie bei der ambulanten Pflege für Erwachsene werden hier die jungen Patienten versorgt. Zu den Aufgaben gehört beispielsweise auch das Verabreichen von Medikamenten oder Spritzen. Das muss nicht zwingend zu Hause geschehen, sondern ist auch in der Schule oder ähnlichen Orten möglich. Überhaupt stellt der PNT-Standort Lübeck vor allem die Kinder in den Mittelpunkt, denn auch in Lübeck versorgt der Pflegedienst Intensivpatienten.

Gut betreut: Die „PNTler“ sind gut auf die Patienten eingespielt.

Raus in die Natur: Jede Möglichkeit der Betreuung wird genutzt.

In guten Händen: Die passende Betreuung für jede Situation entscheidet.

pnt® persönlich nordisch tüchtig PFLEGEDIENSTE
Wohngemeinschaften Intensivpflege
Groß Grönau, Bad Segeberg,
ab 15. März: Neumünster-Gadeland
Wohngemeinschaft Intensivpflege
400651901_011023

UKSH

Wissen schafft Gesundheit

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein Campus Lübeck

Universitäres Herzzentrum Lübeck

www.uksh.de/herzzentrum-luebeck/

Gendersensible Herzmedizin am UKSH

Andere Symptome, anderes Risiko, andere Medikation: Frauenherzen schlagen anders

Herzinfarkt, Bluthochdruck, Vorhofflimmern: „Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei Frauen in Deutschland die Todesursache Nummer Eins“, sagt Prof. Dr. med. Claudia Schmidtke. Sie ist Sprecherin des Universitären Herzzentrums Lübeck (UHZL) am UKSH und Gendermedizinerin. Laut Deutschem Herzbericht sind im Jahr 2021 in der Bundesrepublik 180.000 Frauen und 160.000 Männer an Herzerkrankungen verstorben. Doch woran liegt es, dass mehr Frauen als Männer betroffen sind?

Einer der Gründe für die erhöhte Sterblichkeit ist, dass sich die typischen Warnsignale beispielsweise eines Herzinfarkts bei den Geschlechtern stark unterscheiden. Herzkranke Frauen verspüren bei einem Infarkt eher unklare Beschwerden wie Übelkeit, Oberbauchschmerzen oder Müdigkeit. Das kann dazu führen, dass die Betroffene die Symptome verharmlost und viel zu spät medizinische Hilfe sucht. Dabei zählt jede Minute. Auch Ärztinnen und Ärzte erkennen die Symptome für eine Herzerkrankung bei Frauen seltener als bei Männern. „Leider ist es so, dass die Symptome einer Herzerkrankung bei Frauen in vielen Fällen fehlgedeutet, unterdiagnostiziert und -therapiert werden“, sagt Dr. Christina Paitazoglou, Oberärztin sowie Leiterin Heart Failure Unit und kardiologische Ambulanz an der Medizinischen Klinik II – Kardiologie, Angiologie und Intensivmedizin. Denn auch in der Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es Unterschiede. So benötigen Frauen relevante Medikamente wie Betablocker, Blutverdünner oder Diuretika möglicherweise in geringeren Dosierungen als Männer. Zudem erfordert die Therapie einen gendersensiblen Umgang mit der unterschiedlichen Anatomie des Herzorgans, zum Beispiel ist der Herzmuskel bei Frauen steifer und die Herzkranzgefäße sind kleiner.

Herzerkrankung bei Frauen deuten sich anders an als bei Männern, beispielsweise durch Abgeschlagenheit oder Oberbauchschmerzen. Foto: Graphicroyalty - stock.adobe.com

Die Kardiologie ist eine vorwiegend männlich besetzte Disziplin. Prof. Dr. Charlotte Eitel von der Klinik für Rhythmologie, Oberärztin sowie Leiterin der Rhythmusambulanz: „Während 50 Prozent der Medizinstudenten weiblich sind, liegt der Anteil bei den Fachärzten für Kardiologie bei nur zwölfeinhalb Prozent.“ Doch: „Wenn herzkranke Frauen von einer Medizinerin behandelt werden, ist das Ergebnis besser“, zitiert Dr. med. Diana Maria Diaz Vazquez, Oberärztin und Leitung Off Pump Chirurgie in der Klinik für Herz- und thorakale Gefäßchirurgie, eine US-Studie, die 2021 im JACC, einem renommierten wissenschaftlichen Journal, publiziert wurde. „Es gilt als erwiesen, dass Kardiologinnen sensibler und reflektierter auf solche geschlechtsspezifischen Anzeichen einer Herzerkrankung reagieren“, so Prof. Dr. Schmidtke.

Dank des gebündelten gendersensiblen Know-hows am Universitären Herzzentrum Lübeck in der konservativen, interventionellen und chirurgischen Herzmedizin werden herzkranke Frauen dort sehr gezielt versorgt. Das Expertenteam garantiert den Patientinnen eine spezifische Diagnostik und Therapie auf höchstem universitätsmedizinischem Niveau. *J. Ponnath*

Prof. Dr. med. Claudia Schmidtke, Sprecherin Universitäres Herzzentrum Lübeck

Dr. med. Christina Paitazoglou, Oberärztin, Bereichsleiterin Herzinsuffizienz, Medizinische Klinik II

Dr. med. Diana Maria Diaz Vazquez, Oberärztin, Klinik für Herz- und thorakale Gefäßchirurgie Fotos: UKSH

Prof. Dr. med. Charlotte Eitel, Oberärztin, Klinik für Rhythmologie

Veranstaltungen

3. Februar, 12-18 Uhr: Frauenherzgesundheit – Aktionstag „Go Red“ im CITTI-PARK Lübeck
24. Februar, 16-18 Uhr: Frauenherzen ticken anders – Vorträge im UKSH Gesundheitsforum im CITTI-PARK Lübeck
Weitere Informationen und Anmeldung zu den Vorträgen unter: www.uksh.de/gesundheitsforum, Tel.: 0451 500-10742

Schlaganfälle und Hirngefäßerkrankungen

Das Neurovaskuläre Zentrum des UKSH sichert die Maximalversorgung von Menschen mit Gefäßerkrankungen des Nervensystems

Gefäßbedingte Erkrankungen des Nervensystems sind schwerwiegend und können schnell lebensbedrohlich werden. Dazu zählen etwa Schlaganfälle, Hirnblutungen, Gefäßaussackungen im Gehirn (Aneurysmen) oder Thrombosen von Hirnvenen. Am UKSH, Campus Lübeck, werden diese Erkrankungen im Neurovaskulären Zentrum auf höchstem medizinischen Niveau diagnostiziert. Dies erfordert die enge Zusammenarbeit verschiedener Fachdisziplinen: Rund um die Uhr steht ein interdisziplinäres Spezialteam der Neurologie, Neuroradiologie, Neurochirurgie, der neurowissenschaftlichen Intensivmedizin und der Gefäßchirurgie bereit, um auch komplexe Fälle zeitnah mit modernsten Verfahren zu behandeln.

Die medizinische Kooperation der Expertinnen und Experten ist nur eine von zahlreichen Anforderungen an ein dezidiertes Neurovaskuläres Zentrum. Das überregionale Neurovaskuläre Zentrum am UKSH, Campus Lübeck, erfüllt diese Voraussetzungen und hat daher nun erfolgreich einen finanziellen Zuschlag durch den Gemeinsamen Bundesausschuss eingeworben, um die notwendigen Strukturen auch künftig vorhalten zu können.

Hirninfarkt

Hirnblutung

Aneurysma

Für die Diagnostik stehen den Behandelnden modernste Verfahren der Gehirn- und Gefäßbildgebung zur Verfügung. Die Verfahren werden fortlaufend verfeinert und führen so zu immer präziseren Einschätzungen.

Bei der Behandlung etwa von Schlaganfällen können Gerinnsel durch eine stark blutverdünnende Therapie (Thrombolyse) aufgelöst werden. Als weitere Möglichkeit steht in der Frühphase des Schlaganfalls ein Katheter-Eingriff (Thrombektomie) zur Verfügung. Gefäßaussackungen (Aneurysmen) und Gefäßmissbildungen sowie Verengungen von Gefäßen können am Zentrum entweder durch einen Kathetereingriff oder eine Operation behandelt werden. Zum Teil führen solche Eingriffe neuroradiologische und neurochirurgische Teams gemeinsam in einem Hybrid-Operationssaal durch. Bei schweren Hirnblutungen kommt ebenfalls eine Operation in Betracht. Die weitere Versorgung dieser Erkrankten erfolgt je nach Schwere auf einer zertifizierten Stroke-Unit oder der neurologisch-/neurochirurgischen Intensivstation mit kontinuierlichem Monitoring der Hirnfunktionen.

Dank der modernsten medizinischen Ausstattung in den Operationssälen des UKSH können die Ärzte und Ärztinnen schnell und sicher Hirngefäßerkrankungen – wie hier ein Aneurysma – diagnostizieren und behandeln. Foto: Jessica Ponnath

Mit dem Neurovaskulären Zentrum hat das UKSH eine führende überregionale Rolle inne. Zudem ist das Universitätsklinikum seit vielen Jahren als koordinierendes Zentrum des Schlaganfallnetzwerkes Schleswig-Holstein Süd aktiv. Es fungiert als Ansprechpartner und beratendes Zentrum für umliegende Krankenhäuser in allen Fragen bei Schlaganfällen und anderen Hirngefäßerkrankungen. Das Zentrum organisiert zudem regelmäßig Netzwerktreffen und Fortbildungen für Kolleginnen und Kollegen. Auch für interessierte Patientinnen und Patienten bietet man im Rahmen des UKSH-Gesundheitsforums Informationsveranstaltungen zu diesen und weiteren neurologischen Themen an.

UKSH

Wissen schafft Gesundheit

Neurovaskuläres Zentrum

Institut für Neuroradiologie
Tel. 0451/500-17201
Klinik für Neurochirurgie
Tel. 0451/500-43201
Klinik für Neurologie
Tel. 0451/500-43401

Prof. Dr. med. Norbert Brüggemann, Komm. Direktor der Klinik für Neurologie

Prof. Dr. med. Peter Schramm, Direktor des Instituts für Neuroradiologie

Prof. Dr. med. Volker Tronnier, Direktor der Klinik für Neurochirurgie

UKSH

Wissen schafft Gesundheit

Medizinische Klinik I

www.uksh.de/innere1-luebeck/

Was tun, wenn es einem an die Nieren geht?

Die Medizinische Klinik I und das Transplantationszentrum des UKSH, Campus Lübeck, informieren im CITTI-PARK Lübeck über Möglichkeiten der Nierenersatztherapie

Die Nieren sind lebenswichtige Organe. Sie filtern rund um die Uhr Giftstoffe aus dem Blut heraus. Doch bei über zwei Millionen Menschen in Deutschland ist die Nierenfunktion chronisch eingeschränkt. Dann werden die Abfallstoffe nicht mehr entfernt und konzentrieren sich im Blut. Es kann eine lebensbedrohliche Situation entstehen. In solchen Fällen wird eine Nierenersatztherapie notwendig. Infrage kommen zwei Dialyseverfahren (Hämo- oder Peritonealdialyse) oder eine Nierentransplantation. Im Rahmen eines Patientenvortrags informieren PD Dr. Martin Nitschke (stellv. Klinikdirektor Medizinische Klinik I, Bereichsleitung Nephrologie und Transplantation, Transplantationszentrum) und Dr. Lena Schick (Funktionsoberärztin Nephrologie, Medizinische Klinik I) über das Thema „Ein Leben ohne Niere? Gut möglich! Optionen der Nierenersatztherapie“. Die Veranstaltung findet am Dienstag, 21. Februar, um 18 Uhr im UKSH Gesundheitsforum im CITTI-Park Lübeck statt.

In dem gemeinsamen Vortrag stellt das Expertenteam die drei Möglichkeiten der Nierenersatztherapie näher vor und erläutert, welche Auswirkungen diese jeweils auf den Alltag der Betroffenen haben.

Die Hämodialyse, also die maschinelle Form der Blutwäsche, wird gewöhnlich dreimal pro Woche über etwa vier Stunden in einer Dialysepraxis durchgeführt. Die Blutwäsche erfolgt außerhalb des Körpers in einem Dialysator. Vereinfacht gesagt, wird das Blut durch diese „künstliche Niere“ geleitet, welche die Abfallprodukte über eine Membran herausfiltert. Das gereinigte Blut kehrt in den Körper zurück.

Alternativ bietet die moderne Medizin den Betroffenen die Bauchfelldialyse (Peritonealdialyse) an. Dabei wird das körpereigene Bauchfell als Filter genutzt. Die Patientin oder der Patient leitet das flüssige Dialysat selbstständig viermal täglich über einen Katheter in die Bauchhöhle ein. Dort fängt es die Abfallprodukte des Körpers aus dem Blut auf und fließt nach wenigen Stunden wieder ab. Die Erkrankten wechseln die Beutel selbst, ohne eigens in eine Arztpraxis gehen zu müssen.

Die Transplantation einer Spenderniere stellt die beste Möglichkeit der Behandlung bei einer nicht mehr ausreichenden Nierenfunktion dar. Die Wartezeit auf ein geeignetes Spenderorgan beträgt jedoch sieben bis acht Jahre. Zudem erlaubt der aktuelle Gesundheitszustand des Empfängers oder der Empfängerin nicht immer eine Nierentransplantation.

Diesen und zahlreiche weitere informative Patientenvorträge können Interessierte vor Ort im UKSH Gesundheitsforum, CITTI-PARK Lübeck, oder auch virtuell am Bildschirm verfolgen. Bitte die Präferenz bei der Anmeldung angeben. *J. Ponnath*

Dr. Lena Schick und PD Dr. Martin Nitschke erläutern Betroffenen und ihren Angehörigen in einem Vortrag die Möglichkeiten der Nierenersatztherapie. Foto: jnp

Prof. Dr. med. Jens Marquardt, Direktor der Medizinischen Klinik I, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, Medikamentöse Tumortherapie, Ernährungsmedizin

Dr. med. Lena Schick, Funktionsoberärztin Nephrologie, Medizinische Klinik I Foto: Marc Nguyen-Tat

PD Dr. med. Martin Nitschke, stellv. Klinikdirektor Medizinische Klinik I, Bereichsleitung Nephrologie und Transplantation, Transplantationszentrum Foto:Rene Kube

Anmeldung

Vortrag „Ein Leben ohne Niere? Gut möglich! Optionen der Nierenersatztherapie“
21. Februar 2023, 18 Uhr, UKSH Gesundheitsforum, CITTI-PARK Lübeck, Tel. 0451 500-10742,
Mo., Di. 9-15 Uhr,
Mi. bis Fr. 9-12 Uhr
gesundheitsforum.luebeck@uksh.de
www.uksh.de/gesundheitsforum

Ambulanztermine einfach digital vereinbaren

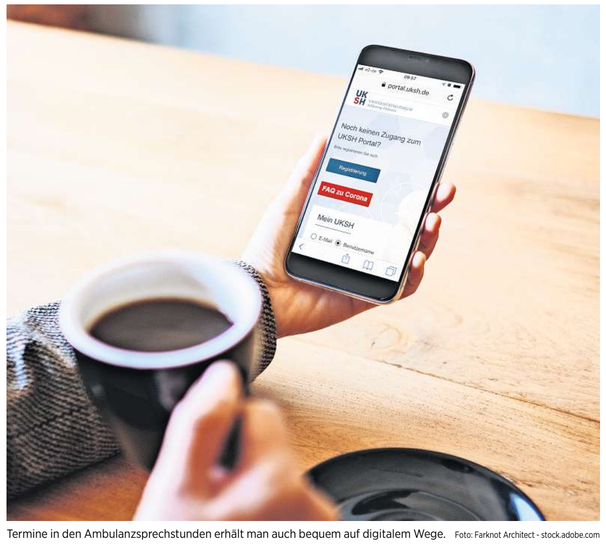
Einfach und bequem: Über das Patientenportal „Mein UKSH“ können Patientinnen und Patienten Termine in den Ambulanzsprechstunden online anfragen

Wer kennt das nicht: Unser Alltag ist stressig, und die Zeit am Tag ist oft knapp. Termine für die UKSH-Ambulanzsprechstunden kann man daher einfach und bequem über das digitale Patientenportal „Mein UKSH“ auf www.uksh.de/meinuksh vereinbaren.

Der kostenlose Online-Terminservice steht für rund 80 Ambulanzsprechstunden in zahlreichen Kliniken an den Standorten Lübeck und Kiel zur Verfügung. Darunter ist beispielsweise die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe mit ihren ambulanten Spezialsprechstunden des Brustzentrums und der Geburtshilfe. Außerdem zählen die chirurgischen Ambulanzen, das Herzzentrum mit seinen ambulanten Sprechstunden sowie die Kliniken für Neurologie und Urologie zu den Einrichtungen, die den Online-Terminservice über das Patientenportal “Mein UKSH” anbieten. Eine vollständige Übersicht aller Ambulanzsprechstunden, für die das UKSH dieses Online-Angebot bereitstellt, findet man in der Buchungsmaske von „Mein UKSH“.

Und so einfach funktioniert der Online-Terminservice:

- Wer bereits Patient oder Patientin des UKSH ist, hat seine Login-Daten für “Mein UKSH” bereits bei der Aufnahme erhalten und kann sich damit anmelden. Falls noch keine Zugangsdaten vorliegen, kann man sich bei „Mein UKSH“ einfach registrieren. Auch diese Selbstregistrierung ist durch die Zwei-Faktor-Authentifizierung, mehrere Firewalls und andere Mechanismen gesichert. Das Angebot erfüllt die strengen Vorgaben der DatenschutzGrundverordnung (DSGVO), die Speicherung und die Verarbeitung der Daten erfolgt im UKSH-eigenen Rechenzentrum in Lübeck. Letzteres unterliegt den Vorgaben des BSI (Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik) sowie den Auflagen der KRITIS Infrastruktur.
- Unter der Schaltfläche „Übersicht/Termine“ findet man den Link „Termin vereinbaren“.
- Anschließend wählt man den UKSH-Standort Lübeck oder Kiel aus, dazu den Fachbereich (je nach Überweisung) und seinen Wunschtermin.
- Es erscheint ein Fenster, in dem bereits einige Details erfragt werden – zum Beispiel die gesundheitlichen Beschwerden. So ist bereits online einiges geklärt und erspart in den späteren Aufnahme- und Arztgesprächen viel Zeit und Papierkram. Einige Kliniken stellen auch schon online Anamnesebögen bereit, die daheim in Ruhe ausgefüllt werden können. Zudem können beispielsweise die Arztbriefe der überweisenden Praxis, Laborberichte, Medikationspläne oder radiologische Bilder hochgeladen werden.
- Jede Terminanfrage wird in Echtzeit von einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter im UKSH-Klinikinformationssystem ORBIS bearbeitet.
- Kurze Zeit später erhalten die Anfragenden eine Terminbestätigung per Mail. Solange die Mail noch nicht vorliegt, können Terminwünsche von der Patientin oder dem Patienten selbst noch verschoben oder die Anfrage abgesagt werden. *jnp*



Termine in den Ambulanzsprechstunden erhält man auch bequem auf digitalem Wege. Foto: Farknot Architect - stock.adobe.com

UKSH

Wissen schafft Gesundheit

Mein UKSH – Patientenportal

www.uksh.de/meinuksh.html

Vegane Kraft voraus

Dass Veganismus und Sport gut vereinbar sind, erklärt der Online-Mentor für vegane Sporternährung Kevin Leeder im Interview. Gemeinsam mit seiner Kollegin Linn Behner hat er den Blog „Veganer Wandel“ ins Leben gerufen.

Der Veganismus scheint sich vom Trend zum Ernährungswandel zu entwickeln. Laut dem Institut für Demoskopie Allensbach (IfD Allensbach) liegt die Anzahl der Menschen, die sich als Veganer:in einordnen, im Jahr 2022 bei 1,58 Millionen. Das sind rund 170 000 Personen mehr als im Vorjahr. Die Zahl klingt im Vergleich zur Gesamtbevölkerung klein, doch große Firmen haben den Wandel längst erkannt. So steigerte die Firma Rügenwalder Mühle im Jahr 2021 ihren Umsatz um 12,7 Prozent im Vergleich zum Vorjahr und verkaufte erstmalig mehr vegetarische und vegane Produkte als klassische Wurst- und Fleischerzeugnisse.

Dennoch: Kaum eine andere Ernährungsform hat mit so vielen Vorurteilen zu kämpfen. Wie bei allen Ernährungsformen gibt es Vor- und Nachteile. Welche Nährstoffe ein Mensch letztendlich zu sich nimmt, liegt mitunter an ihm selbst. Wichtig ist, sich mit seiner Form der Kost auseinanderzusetzen und einen Überblick der Nährstoffe zu erlangen, die für den eigenen Körper notwendig sind. Das bedeutet für Leistungssportler:innen unter anderem eine erhöhte Eiweißzufuhr für den Aufbau sowie den Erhalt der Muskelkraft.

Linn Behner und Kevin Leeder sind Expert:innen auf dem Gebiet. Während ihres Sportstudiums haben sie sich nicht zuletzt im Rahmen ihres Nebenfachs – Linn entschied sich für Biologie, Kevin für Chemie – mit der pflanzenbasierten Ernährung und der Leistungsfähigkeit beim Sport auseinander gesetzt. Kevin befasste sich im Rahmen dessen mit seiner ersten wissenschaftlichen Recherche bezüglich kritischer Nährstoffe in einer pflanzlichen Ernährung. Darauf aufbauend hat er sich zum Ernährungsberater weitergebildet. Mit ihrem StartUp „Veganer Wandel“ unterstützen sie Sportbegeisterte bei der optimalen veganen Ernährung.

Linn Behner und Kevin Leeder beraten vegane Sportler:innen bei der passendenErnährung zum Muskelaufbau. Foto: Leeder, vitaliy_melnik – stock.adobe.com

LN: Wozu rätst du Veganer:innen für den Muskelaufbau?
Kevin Leeder: Für einen effizienten Muskelaufbau sollte die Ernährung proteinreich und vielfältig sein. So wird der erhöhte Proteinbedarf von sportlich aktiven Menschen gedeckt.

Wie viel Gramm Eiweiß braucht man für den Muskelaufbau?
Für den uneingeschränkten Ablauf von Stoffwechselprozessen wird eine Proteinaufnahme von etwa 0,8 g/kg Körpergewicht (KG) empfohlen. Durch sportliche Aktivität wird der Wert gesteigert und befindet sich im Bereich von 1,2 g/kg KG bis 2,0 g/kg KG – je nach Intensität und Pensum der Trainingsbelastung. In äußerst intensiven Trainingszyklen bei beispielsweise zusätzlicher hypokalorischer Ernährung kann sogar eine Steigerung auf bis zu 3,0 g/kg KG sinnvoll sein. Im Idealfall ist die Proteinzufuhr kein Fixwert in der Trainingsplanung, sondern wird dem Pensum und der Intensität des aktuellen Zyklus angepasst.

Wie decken vegane Sportler:innen diesen Bedarf?
Es gibt eine Vielzahl an pflanzlichen Eiweißquellen mit bis zu 35 Gramm Protein auf 100 Gramm Lebensmittel. Das sind zum Beispiel Kürbiskerne, Nüsse, Hülsenfrüchte und Samen sowie Vollkorngetreide und Haferflocken. Auch getrocknete Pilze können helfen den Proteinbedarf zu decken. Getrocknete Pfifferlinge enthalten 25 Gramm Protein auf 100 Gramm Lebensmittel. Eine weitere erwähnenswerte Innovation in dem Bereich sind Nudeln aus Hülsenfrüchten, beispielsweise Rote Linsen-Nudeln. Sie weisen einen deutlich höheren Proteinbedarf als Getreide-Nudeln vor und stellen zeitgleich eine Alternative für Menschen dar, die an Zöliakie leiden. Daneben gibt es auch Lebensmittel, die vor allem in der veganen Sporternährung helfen können, Proteine und zeitgleich ein möglichst geringes Maß an Fetten und Kohlenhydraten aufzunehmen. Dies ist maßgeblich, um in der pflanzlichen Sporternährung die Makronährstoffverteilung differenziert anzupassen. In diesen Produkten ist zumeist Soja-, Erbsen- oder Weizenproteinisolat enthalten. Durch eine vielfältige Kost wird die biologische Wertigkeit von Nahrungsprotein erhöht.

Welche Bedeutung hat die biologische Wertigkeit?
Wie so oft hat auch die biologische Wertigkeit Stärken und Schwächen. Sie stellt ein Maß dar, wie effizient Nahrungsprotein potenziell in körpereigenes Protein verstoffwechselt werden kann. Jedoch bleibt beispielsweise die Verdaulichkeit unbeachtet. Ein weiteres Maß, welches die Verdauung zusätzlich mit in Betracht zieht, ist der Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score (kurz: PDCAAS). Diese Methode bewertet also die Qualität des Proteins, die auf dem Aminosäurebedarf des Menschen als auch auf die Vertraulichkeit basiert und gibt Aufschluss darüber, wie gut der menschliche Organismus die aufgenommenen Proteine in körpereigenes Eiweiß umbauen kann.

Ist es korrekt, dass pflanzliche Eiweiße schwieriger vom Körper aufgenommen werden als tierische?
Bei der Aufnahme von Nahrungsproteinen und deren Umwandlung in körpereigenes Protein sollten zwei Dinge beachtet werden: die Verdaulichkeit und die biologische Wertigkeit. Mit Blick auf einzelne Lebensmittel besitzen tierische Eiweiße eine höhere Wertigkeit als pflanzliche. Wird der Proteinbedarf allerdings über mehr als eine Proteinquelle gedeckt, können die unterschiedlichen Aminosäuren kombiniert werden und die biologische Wertigkeit erreicht ähnliche Werte wie bei tierischen Proteinquellen. Im besten Fall sind das folgende drei Lebensmittelgruppen: Erstens Getreide, Pseudogetreide und Reis, zweitens Hülsenfrüchte und drittens Nüsse und Samen. Die unterschiedlichen Proteinquellen müssen übrigens nicht innerhalb einer Speise verzehrt werden. Es wird empfohlen, sie innerhalb eines Tages aufzunehmen.

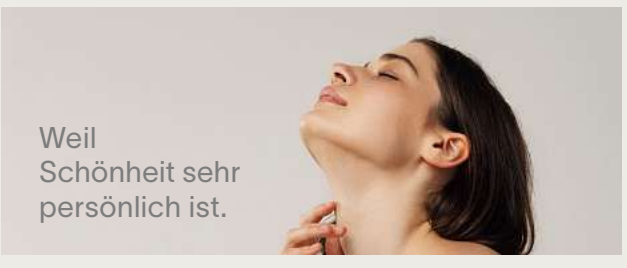
Die biologische Wertigkeit kann also beispielsweise durch den idealen Einsatz von Aminosäuren gesteigert werden?
Durchaus! Es werden acht Aminosäuren (folgend AS) als essentiell eingestuft. Also solche, die der menschliche Körper nicht selbst synthetisieren kann. Besitzt eine Proteinquelle eine oder mehrere AS der essentiellen AS in einem geringen Maß, ist es sinnvoll eine weitere Proteinquelle zu verzehren, welche eben diese AS in einem hohen Maß enthält. In der Ernährungswissenschaft wird von komplementären Aminosäurenprofilen gesprochen, die sich ergänzen und hohe Wertigkeiten erzeugen können. Aus diesem Grund sollten die drei bereits erwähnten Lebensmittelgruppen verzehrt werden. Denn die Gruppen besitzen sich ergänzende komplementäre Aminosäureprofile. So können hohe Wertigkeiten erzeugt werden, ohne dass in Tabellen Werte nachgeschlagen oder Aminosäureprofile verglichen werden müssen.

Auf welche Makro- und Mikronährstoffe müssen Veganer:innen besonders achten?
In der pflanzlichen Ernährung sind Proteine in unverarbeiteten Lebensmitteln häufig an Fette und Kohlenhydrate gekoppelt. Eine ausreichende Fett-, Ballaststoff- und Kohlenhydratzufuhr ist also zumeist von alleine gegeben. Mit einem Blick auf die Mikronährstoffe finden sich folgende, die gemäß der aktuellen Ernährungswissenschaft in einer rein pflanzlichen Ernährung in Deutschland als potentiell kritisch eingestuft werden: Vitamine (B12, D und B2), Mineralstoffe (Jod, Selen, Zink, Eisen und Kalzium), essentielle Fettsäuren (DHA und EPA) und vor allem eine der acht essentiellen Aminosäuren (Lysin).

Empfiehlst du Supplements oder Proteinpulver als unterstützende Proteinquelle?
Nahrungsergänzungsmittel können vor allem bei den als potentiell kritisch eingestuften Mikronährstoffen sinnvoll sein. Wobei es mittlerweile auch Lebensmittel wie Milch- und Joghurtalternativen gibt, die unter anderem mit Kalzium, Vitamin D, Vitamin B12 und Vitamin B2 angereicht sind. Proteinisolate in Pulverform können einen Mehrwert liefern, die sich vor allem in Zeitersparnis und Organisation im Alltag äußern. Aus rein ernährungswissenschaftlicher Sicht sind solche Nahrungsergänzungsmittel erst sinnvoll, wenn im Leistungssportbereich mehrere Trainingseinheiten täglich absolviert werden. Außerhalb eines solchen Trainingspensums kann der Bedarf vollständig über natürliche Lebensmittel abgedeckt werden.

Kreatin wird nachgesagt, den Muskelaufbau zu unterstützen und die Ermüdung bei Belastung hinauszuzögern – sollte Kreatin deiner Meinung nach supplementiert werden?
Der menschliche Organismus ist in der Lage, Kreatin aus den Aminosäuren Arginin, Methionin und Glycin selbst zu bilden, sodass der physiologische Grundbedarf an Kreatin bei adäquater Proteinzufuhr ohne Nahrungsergänzung abgedeckt werden kann. In der Sporternährung wird für optimale Leistung und Regeneration eine Kreatinzufuhr empfohlen, die über den Grundbedarf hinausreicht. Somit sollten sportlich aktive und leistungsorientierte Menschen durchaus eine Kreatin-Nahrungsergänzung in Erwägung ziehen. Eine interessanteRandnotiz ist, dass auch über eine Mischkost die Empfehlungen für eine angemessene Kreatin im Leistungssport kaum erreicht werden können. Somit sollte beim Thema Kreatin unabhängig von der Ernährungsform über eine moderate Ergänzung nachgedacht werden. *Kim Carolin Struve*

Puristhetics
plastische & ästhetische chirurgie



Ein natürlich strahlendes Gesicht mit straffer Haut, ohne Falten, die uns älter wirken lassen, als wir sind, ohne kleine Makel, die uns persönlich stören – Schönheit ist eine sehr sensible Sache. Mit kleinen Korrekturen und den modernen Möglichkeiten der ästhetischen Medizin lassen sich Wünsche sanft verwirklichen. Damit Sie sich schön und wohlfühlen. Das gilt fürs Gesicht und ebenso für Brust und Körper – immer in hoher Qualität.

Dr. med. Dirk Heinichen
adr. Peterstraße 5-7, 23701 Eutin
tel. 04521 - 83 11 590
mobil. 0160 - 98 24 21 44
mail. info@puristhetics.de
web. puristhetics.de

400543101_011023

Schönheit und Natürlichkeit

„Puristhetics“: Dr. Dirk Heinichen ist Spezialist für plastische und ästhetische Chirurgie in Eutin

Mit Dr. med. Dirk Heinichen hat sich in Eutin ein Spezialist für plastische und ästhetische Chirurgie niedergelassen.

Wie der Praxisname Puristhetics schon sagt, trifft hier Purismus auf Ästhetik, treffen das Klare und Unverfälschte auf das Genaue und Regelmäßige. Dank seiner 20-jährigen klinischen Erfahrung als Facharzt – in Berlin und Lübeck sowie als langjähriger Oberarzt in der Schön Klinik Neustadt – hat Heinichen den besonderen Blick für natürliche Schönheit und harmonische Proportionen. „Es geht um ein frischeres Aussehen, persönlichkeitsverändernde Eingriffe sind nicht mein Stil“, betont der Arzt. Er nimmt sich viel Zeit für individuelle Gespräche mit den Patienten.

Dabei ist es ganz gleich, ob es um moderne chirurgische und minimal-invasive Methoden geht, „ich habe einen hohen Anspruch an Qualität und Sicherheit – von der präzisen Planung bis zur persönlichen Nachsorge“, sagt Dr.Heinichen. Behandlungen im Gesicht, an der Brust oder am Körper reichen von der Faltenglättung mit Botox oder Hyaluron über Brustvergrößerung oder -verkleinerung bis hin zu Fettabsaugung und Straffungsoperation. So entfernt Dr. Heinichen auch den Hautüberschuss, mit dem adipöse Menschen nach starkem Gewichtsverlust infolge einer Magen-OP zu kämpfen haben.

„Viele meiner Patienten haben einen hohen Leidensdruck, es ist schön zu sehen, wie sie nach der Behandlung aufblühen“, sagt der Mediziner. „Auch wenn noch immer wenig darüber gesprochen wird, ästhetische Behandlungen sind auch Männersache – etwa wenn es um müde Oberlieder oder den straffen, sportlichen Body geht“, erläutert der Facharzt. *vg*

In den neu eingerichteten Praxisräumen von Dr. Dirk Heinichen in der Eutiner Peterstraße herrscht eine entspannte Atmosphäre. Foto: Graap

PURISTHETICS
Dr. med. Dirk Heinichen
Peterstraße 5-7, 23701 Eutin
Tel. 04521 / 83 11 590
www.puristhetics.de

Tinnitus, Schwindel, Schwerhörigkeit

Professor Stieve gründet das „Otologikum“ mit dem Behandlungsschwerpunkt Ohr

Prof. Dr. med. Martin Stieve ist langjährig als HNO-Arzt in seiner 2013 gegründeten Privatpraxis in Bad Schwartau tätig. Sein Tätigkeitsschwerpunkt sind Erkrankungen des Ohres, insbesondere Symptome wie Tinnitus, Schwerhörigkeit und Schwindel. Um weiteren Patienten zu helfen, plant der Spezialist im April 2023 an der zentralen Hamburger Adresse Neuer Wall 61 eine zweite Praxis zu eröffnen. Termine können bereits über die Praxis in Bad Schwartau vereinbart werden.

Professor Martin Stieve setzt sich wissenschaftlich mit dem Thema Tinnitus auseinander. Fotos: pa

Das gesamte Spektrum von HNO-Erkrankungen

Als langjähriger Oberarzt und stellvertretender Klinikdirektor hat Prof. Stieve ein breitgefächertes Fachwissen bei der Behandlung von HNO-Erkrankungen, das den Patienten auch weiterhin zugute kommen soll. Neben der Behandlung von Erkrankungen der Nase und Nasennebenhöhlen – einschließlich Allergiediagnostik – und Halserkrankungen etwa bei Entzündungen und Tumoren, bietet er auch Operationen innerhalb seines Fachgebietes an. Häufig angefragte Operationen sind Nasenscheidewandbegradigungen und Entfernungen von Polypen und Mandeln sowie Lymphknotenentfernungen.

Forschungstätigkeit mit interdisziplinärem Team

Der HNO-Spezialist, der zusätzlich zu seiner Privatpraxis noch eine Professur an der Medical School Hamburg innehat und dort mit einem interdisziplinären Ärzte- und Psychologenteam die Rolle der Psyche bei der Wahrnehmung von Ohrgeräuschen erforscht, behandelt seine Patienten auf höchstem medizinischem Niveau.

Zu Beginn einer Behandlung nimmt er sich viel Zeit für ein vertrauensvolles Arzt-Patienten-Gespräch. In dessen Verlauf geht Professor Martin Stieve den Ursachen für die gesundheitlichen Einschränkungen auf den Grund. Nach einer solchen intensiven Vorabklärung bittet der Mediziner seine Patienten auf den HNO-Untersuchungsstuhl.

Moderne Medizintechnik für gesicherte Diagnosen

Für eine gesicherte weitergehende Diagnostik legt er großen Wert auf moderne Medizintechnik, über die er in seiner Privatpraxis verfügt. So hat der Arzt zum Beispiel in ein neuartiges Gerät investiert, mit dem er einen sogenannten Kopfimpulstest vornehmen kann. Dieses anerkannte Nachweisverfahren gibt Aufschluss darüber, ob bei einem Schwindelpatienten möglicherweise ein ein- oder beidseitiger Ausfall des Gleichgewichtsorgans vorliegt. Ein anderes diagnostisches Verfahren, das man in der Bad Schwartauer HNO-Privatpraxis anbietet, ist die Bestimmung der sogenannten vestibulär evozierten myogenen Potenziale (VEMP). Hinter diesem etwas sperrigen Begriff verbirgt sich ein Verfahren, bei dem über Elektroden am Kopf Muskelreaktionen provoziert werden. Auch das VEMP-Verfahren dient dazu, bestimmte Teile des Gleichgewichtssinns zu testen.

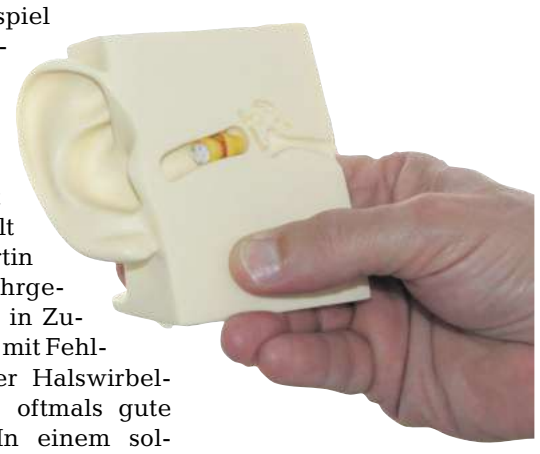
Gute Ergebnisse durch Mikrosystemakupunktur

Ebenso vielschichtig wie die Diagnostik ist auch die Therapie. Als Beispiel sei hier die sogenannte Mikrosystemakupunktur genannt. Mit dieser erzielt Prof. Martin Stieve bei Ohrgeräuschen, die in Zusammenhang mit Fehlstellungen der Halswirbelsäule stehen, oftmals gute Ergebnisse. In einem solchen Fall könnte die Mikrosystemakupunktur den ersten Schritt einer Stufentherapie darstellen.

Weitere Maßnahmen wären zum Beispiel eine durchblutungsfördernde Therapie sowie eine Sauerstofftherapie. Auch ein individuell angepasstes Hörgerät kann unter Umständen Abhilfe schaffen. *jnp*

HNO PRIVATPRAXIS PROF. DR. MED. MARTIN STIEVE
Lübecker Straße 68
23611 Bad Schwartau
Tel. 0451/ 45 05 92 85
www.prof-dr-stieve.de
www.instagram.com/hnobadschwartau/

HNO | PRIVATPRAXIS
Prof. Dr. med. Martin Stieve



Eine individuelle Hörgeräteversorgung kann bei Ohrgeräuschen Abhilfe schaffen.

401299201_011023

Dauerhaft gesund ernähren

In ihren Praxen für Ernährungsberatung bieten Anya Hoff und Luana Kater krankenkassenzertifizierte Präventionskurse und Einzelberatungen an

Neben einem praktischen Teil mit gemeinsamem Kochen in der offenen Küche enthält Anya Hoffs Präventionskurs „Knochengesund essen“ auch einen theoretischen Part mit viel Wissenswertem über Ernährung. Fotos: Jessica Ponnath

Mit der offenen Küche und dem großzügigen Bereich für Vorträge wirkt die Praxis für Ernährungsberatung in der Lübecker Bäckerstraße einladend und modern. Dort begrüßt Anya Hoff ihre Patienten, die mehr über Themen wie beispielsweise Adipositas, Abnehmen oder auch begleitende Ernährungsberatungen vor bariatrischen Operationen erfahren möchten. Die Diätassistentin bietet im Stadtteil St. Jürgen ein umfangreiches Programm an krankenkassenzertifizierten Kursen an.

Aufgrund dieser Zertifizierung werden die Kosten zahlreicher Kurse von Anya Hoff von vielen Krankenkassen mit bis zu 100 Prozent bezuschusst. Dazu zählen unter anderem ihre Präventionskurse „Ich nehme ab“, die sich jeweils über zehn Wochen erstrecken (Beginn immer dienstags um 16.30 Uhr, mittwochs um 18.30 Uhr sowie freitags um 11.15 Uhr).

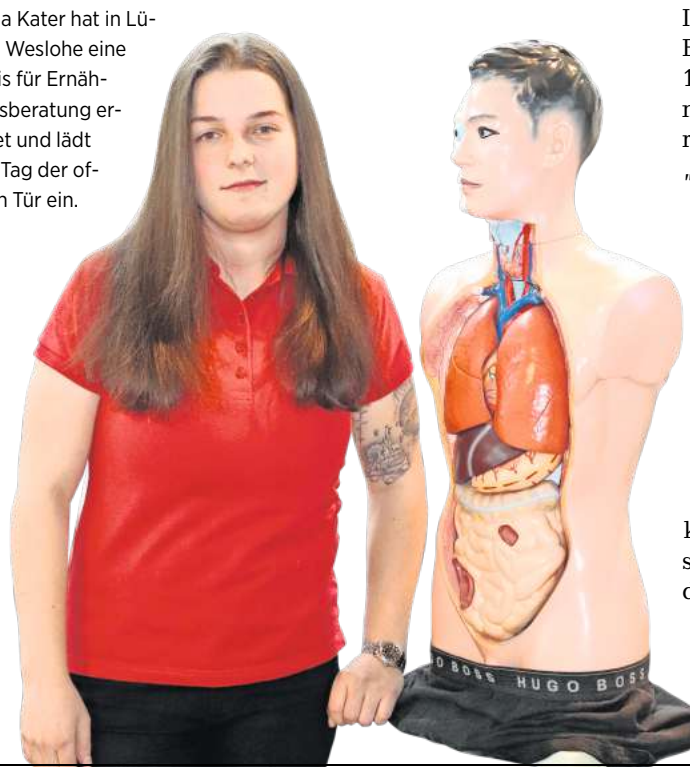
„Knochengesund essen“ ist der Titel eines weiteren Kursangebotes, das Anya Hoff speziell für Patienten mit Knochenerkrankungen wie zum Beispiel Osteoporose oder Arthrose erarbeitet hat. Dieser Präventionskurs dauert acht Wochen lang an. Er beinhaltet neben einem theoretischen Teil auch das gemeinsame Zubereiten von krankheitsspezifischen leckeren Rezepten in der offenen Küche der Praxis für Ernährungsberatung. Dies gilt ebenfalls für den neu entwickelten Präventionskurs „Säure-Basen-Haushalt“.

Auch für Patienten, die beispielsweise an Bluthochdruck oder Nahrungsunverträglichkeiten leiden, jedoch lieber Einzelberatungen in Anspruch nehmen möchten, sind Anya Hoff und Luana Kater die richtigen Ansprechpartnerinnen. Die Voraussetzung für solche Einzelberatungen, von denen fünf Termine pro Jahr von den Krankenkassen bezahlt werden, ist ein ärztliches Rezept.

Bei einem Tag der offenen Tür am Sonntag, den 12. Februar stellt Anya Hoff in 30-minütigen Kurzvorträgen einen Teil ihres umfassenden Beratungsangebotes vor. Um 15 Uhr geht es um den Säure-Basen-Haushalt, um 15.30 Uhr erläutert sie „Knochengesunde Ernährung“, um 16 Uhr gibt sie Informationen über „XXL – Bariatrische Chirurgie“, um 16.30 Uhr heißt es „Ich nehme ab“ und um 17 Uhr referiert die Diätassistentin über „Leberfasten“.

Anya Hoff kooperiert seit geraumer Zeit mit der Diätassistentin Luana Kater, die in Lübeck-Weslohe eine eigene Praxis für Ernährungsberatung führt. Auch Luana Kater bietet ihren Patienten verschiedene Einzelberatungen sowie einen achtwöchigen Präventionskurs in der Gruppe an. Dieser Kurs trägt den Titel „Iss dich schlank“ und beginnt am Donnerstag, den 9. Februar um 18.30 Uhr. Eine Stunde zuvor, ab 17.30 Uhr, erhalten Interessenten nähere Informationen zu diesem Kurs, dessen Kosten in Höhe von 149 Euro ebenfalls von zahlreichen Krankenkassen mit bis zu 100 Prozent bezuschusst werden.

Damit die Patienten ihr breites Angebot näher kennenlernen können, veranstaltet auch Luana Kater am Sonnabend, den 11. Februar einen Tag der offenen Tür. Um 14 Uhr erläutert sie im Rahmen eines Kurzvortrags den Unterschied zwischen einem Präventionskurs und einer Ernährungstherapie. „Warum muss man essen, um abzunehmen“, heißt es anschließend um 14.30 Uhr. „Ernährung im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit“, ist das Motto des Kurzvortrags um 15.30 Uhr, und um 16.30 Uhr geht es schließlich um „Ernährung und Sport“ *J. Ponnath*



Luana Kater hat in Lübeck Weslohe eine Praxis für Ernährungsberatung eröffnet und lädt zum Tag der offenen Tür ein.

PRAXEN FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

Anya Hoff
Bäckerstraße 11
23564 Lübeck
Tel. 0173/ 741 62 63
www.abnehmen-hoff.de

Luana Kater
Kirschenallee 5
23566 Lübeck
Tel. 0174/ 968 69 81
www.ernaehrungsberatung-kater.de

Diabetes-Zahlen steigen

Studie: Verdoppelung der Erkrankungen bis 2040

Diabetes mellitus ist global auf dem Vormarsch. Eine aktuelle Lancet-Studie prognostiziert, dass sich die Erkrankungszahlen bis 2040 von etwa 8,4 Millionen Menschen auf über 17 Millionen verdoppeln könnten.

Die Studie gibt 201 Ländern konkrete Zahlen zu ihrer nationalen Diabetes-Lage an die Hand und legt eine Basis für gesundheitspolitisches Handeln. Auch Deutschland solle dringend Konsequenzen aus den Studienergebnissen ziehen, mahnt die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG). Es müsse mehr in die Diabetesversorgung und -prävention investiert werden. Die Fachgesellschaft weist darauf hin, dass die versteckte Diabetes-Pandemie große Auswirkungen auf das deutsche Gesundheitssystem haben wird.

Immer mehr Menschen leiden an Diabetes Typ 2. Foto: zakalinka - stock.adobe.com

„Doch in der Diabetologie sind personelle und finanzielle Ressourcen über Jahrzehnte dem Rotstift zum Opfer gefallen“, so DDG-Sprecher Prof. Dr. Baptist Gallwitz. *richtermedizinkommunikation*

Schwangeren rät man zu einer höheren Eisenaufnahme. Foto: Parilov - stock.adobe.com

Erhöhter Eisenbedarf

Wann Eisenpräparate sinnvoll sind

Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwierigkeiten und Blässe können Hinweise auf einen Eisenmangel sein. In Deutschland sind nach Schätzungen des Berufsverbandes Deutscher Internistinnen und Internisten etwa acht Prozent der Bevölkerung davon betroffen – vor allem Frauen im gebärfähigen Alter. Sie haben durch Menstruation, Schwangerschaft und Stillperiode einen erhöhten Eisenbedarf. Schwangeren empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine tägliche Eisenaufnahme von 30 Milligramm und Stillenden 20 Milligramm. Da dies nicht immer allein über die Nahrung funktioniert, ist es vor allem für Schwangere oft sinnvoll, zusätzlich ein Eisenpräparat einzunehmen. Vor den Wechseljahren sollten Frauen 15 Milligramm Eisen am Tag zu sich nehmen, danach reichen 10 Milligramm. Männer leiden seltener unter Eisenmangel. Ihr empfohlener Tagesbedarf liegt bei zehn Milligramm. *aok*

Wieder dabei – dank KERSTEN

HÖRGERÄTE KERSTEN MEISTERBETRIEB

- Meisterbetrieb seit 1950
- Kostenloses Probetragen von Hörsystemen
- Erstklassiger Service
- Hausbesuche bei eingeschränkter Mobilität

hoergeraete-kersten.de

Lübeck (MZM) · Mühlenstr. 34-48 · 0451 / 58 34 36 90 • **Lübeck** · Mühlenstr. 20 · 0451 / 77 369
Lübeck-Kücknitz · Dummersdorfer Str. 6 · 0451 / 30 72 83 8 • **Lübeck-Moisling** · Andersenring 23 · 0451 / 69 34 25 64
Eutin · Freischützstr. 2 · 04521 / 73 23 3 • **Neustadt** · Lienaustr. 2 · 04561 / 68 21
Reinfeld · Raiffeisenpassage 2 · 04533 / 20 74 00 • **Stockelsdorf** · Rathausmarkt 2 b · 0451 / 49 91 29 3

400674801_011023

71 Jahre „Gutes Hören“

Hörgeräte Kersten: der verantwortungsvolle Partner an der Seite der Kunden

Eine Hörminderung schränkt viele Betroffene ein und begrenzt das soziale Leben. Oft isolieren diese sich im schleichenden Prozess des Hörverlusts. Sie meiden soziale Ereignisse, da sie den Gesprächen nicht mehr folgen können und ziehen sich still zurück. Studien belegen, dass sogar Demenz die Folge einer Schwerhörigkeit sein kann.

Hörgeräte Kersten hat es sich zur Aufgabe gemacht, ein verantwortungsvoller und vertrauenswürdiger Partner für Betroffene zu sein und möchte ihnen wieder zurück ins Leben verhelfen.

Erstklassiger Service, eine hohe Qualität und schnelles Handeln bilden die Grundpfeiler des Familienunternehmens. Die Lebensqualität und Individualität der Kunden stehen dabei auch für das Team an erster Stelle. Die Möglichkeit, den Kunden besten Service bieten zu können, ergibt sich etwa durch eigene Werk- und Fertigungsstätten, regelmäßige Fort- und Weiterbildungen, sowie technische Ausstattung der Filialen nach modernstem Standard für die Feineinstellung während der Anpassphase und auch danach.

Es ist für jeden möglich, in den Genuss von Hörsystemen mit aktuellster Technik zu kommen. Wie auch die vorigen Generationen, hat die derzeitige Geschäftsführung es sich zur Aufgabe gemacht, Hörgeschädigte optimal zu versorgen.

Für Kunden mit eingeschränkter Mobilität gibt es die Möglichkeit professioneller Hausbesuche. Ein besonderer Service ist das KERSTEN ABO, welches Abonnenten alle drei Jahre neue Technik und Service bietet.

HÖRGERÄTE KERSTEN MEISTERBETRIEB

Frühlingserwachen: Mit Yoga-Positionen neue Kraft schöpfen

Freude, Leichtigkeit und neue Kraft: Leichte Yoga-Übungen für eine lebensbejahende innere Haltung

Gerade im beginnenden Frühling helfen einfache Yoga-Positionen dabei, die Lebensgeister zu wecken, den Körper zu lockern und die Stimmung zu heben. Kira Milczewski, zertifizierte Yogalehrerin und Entspannungspädagogin aus Lübeck (happymindyoga.de), stellt drei Übungen vor, die man auch ohne Vorkenntnisse leicht nachmachen kann. Wer mag, verbindet diese Übungen miteinander zu einem dynamischen Flow. So steht der Aufbruch ins Frühjahr ganz im Zeichen von frischer Energie und Lebendigkeit. *Jessica Ponnath*

Yoga zum Ausprobieren

Wer Yoga lieber in der Gruppe üben möchte, findet eine Anlaufstelle beim Kneipp-Verein Lübeck e.V.:
Yoga sanft mit Kira, mittwochs 16.30 bis 18 Uhr, im Kindergarten Tingelfing, Weidenweg 5, 23562 Lübeck. Kosten: 10 Euro für Vereinsmitglieder, 12 Euro für Nichtmitglieder. Schnupperstunde nach vorheriger Anmeldung: Tel. 0160/ 329 84 76

Katze-Kuh-Bewegung

- Die Startposition ist ein hüftbreit geöffneter Vierfüßlerstand. Becken, Wirbelsäule und Kopf verlaufen in einer Linie parallel zum Boden. Handgelenke senkrecht unter die Schultergelenke positionieren, Knie senkrecht unter die Hüftgelenke.
- Ausatmend in einer gleitenden Bewegung Wirbel für Wirbel ins Hohlkreuz kommen. Kopf und Blick heben, die Sitzbeinhöcker ziehen gen Himmel.
- Einatmend fließend in die Gegenbewegung begeben: Vom Becken aus die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel zu einem Katzenbuckel runden, Kinn vorsichtig gen Brust senken.
- In einer wellenförmigen Bewegung etwa fünf Mal von der Katze- in die Kuhposition gleiten.

Die erwärmende Übung mobilisiert die Wirbelsäule, dehnt die Faszien und macht die Rückenmuskulatur geschmeidiger.

Herabschauender Hund

- Im Vierfüßlerstand beginnen. Die Handgelenke befinden sich direkt unter den Schultern, die Finger sind gespreizt.
- Die Hände bleiben am Boden.
- Zehen aufstellen und fest in die Yogamatte drücken.
- Mit Kraft das Gesäß nach oben und hinten schieben, als ob jemand mit einer Schnur an der Hüfte zieht. Fersen so tief wie möglich absenken.
- Den langen Rücken gerade halten, die Ohren sind zwischen den gestreckten Armen.
- Langsam die Knie Richtung Yogamatte absenken, in den Vierfüßlerstand kommen. Dann die Übung ein paar Mal wiederholen.

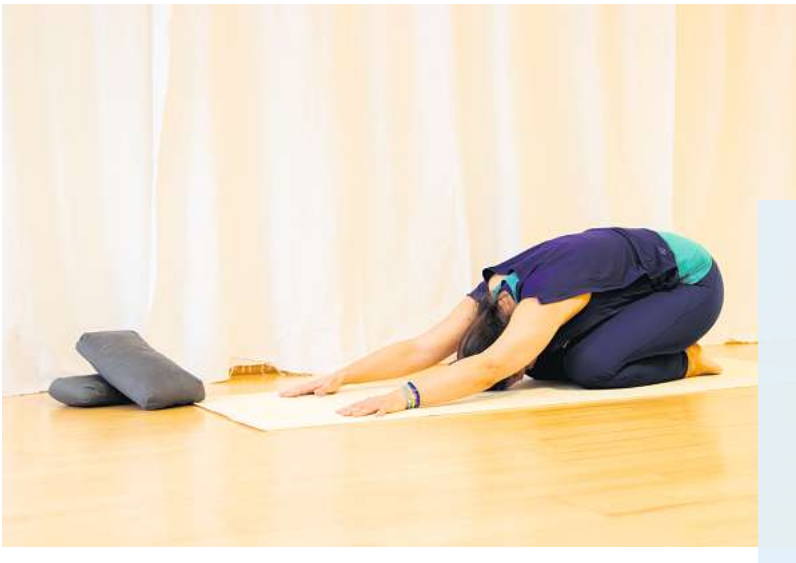
Zur Entlastung der Wirbelsäule, Kräftigung der Schultern und Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Kleiner Flow, zusammengesetzt aus Kind, Katze und Hund

Wer noch mehr tun möchte für eine gute Durchblutung und eine gekräftigte Muskulatur, der kann die drei Yogaübungen (Asanas) auch zu einer fließenden Gesamtfolge (Flow) verbinden.

- Dazu mit der Kind-Stellung beginnen. Vom Fersensitz aus den Oberkörper lang dehnen und auf den Oberschenkeln ablegen, Stirn zum Boden. Die Arme schulterbreit nach vorne legen, Finger gespreizt.
- Brustkorb anheben, Arme und Beine rechtwinklig zum Boden, so dass man den Vierfüßlerstand erreicht. Waagerecht gestreckte Wirbelsäule zunächst zum Katzenbuckel runden und anschließend in die Rückbeuge („Kuh“) gehen.
- Zehen aufstellen, den Po nach hinten oben in den Hund schieben (Gesicht nach unten).
- Knie wieder zum Boden sinken lassen und in die Ausgangsstellung (Kind) zurückkehren.
- Diesen kleinen Flow fünf bis zehn Mal wiederholen.

Aktiviert, schenkt Lebensfreude und kräftigt den gesamten Körper.



Fotos: Kim Carolin Struve

Die Kind-Stellung

- Im Fersensitz bequem hinsetzen.
- Den Oberkörper lang gedehnt auf den Oberschenkeln ablegen und die Stirn sanft zum Boden bringen.
- Die Arme wahlweise über den Kopf nach vorne strecken oder neben dem Körper ablegen.
- Spüren, wie sich der Rücken in seiner gesamten Länge sanft nach außen wölbt.
- Einige tiefe Atemzüge so verweilen.

Regt tiefes Atmen an und dehnt sanft die Rückenmuskulatur.

Cybermobbing ist im Jugendalter weit verbreitet. Foto: myboys.me - stock.adobe.com

Mehr Cybermobbing

Eltern sind wichtige Ansprechpartner

In Schleswig-Holstein haben 64 Prozent der 14- bis 17-Jährigen Erfahrung mit Cybermobbing gemacht. Das geht aus einer Sinus-Jugendstudie im Auftrag der BARMER hervor. Knapp die Hälfte der Befragten in Schleswig-Holstein hat demnach mitbekommen, dass andere über digitale Medien fertiggemacht, bedroht oder belästigt wurden. Mehr als jeder Fünfte gab an, schon selbst von Cybermobbing betroffen gewesen zu sein. Fünf Prozent gaben zu, andere online schikaniert zu haben.

„Viele Opfer von Cybermobbing leiden unter gesundheitlichen Problemen. Diese können von Schlafstörungen über Schulangst bis hin zu einem suizidalen Verhalten reichen“, sagt Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der BARMER in Schleswig-Holstein. Besorgniserregend sei, dass in Schleswig-Holstein überdurchschnittlich viele Jugendliche Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht hätten. Bundesweit gaben nur 59 Prozent der Befragten an, dass sie selbst oder andere im Netz gemobbt worden seien.

Laut der Sinus-Jugendstudie würden sich die meisten Kinder in Schleswig-Holstein an ihre Eltern wenden, wenn sie selbst oder andere online gemobbt würden (68 Prozent). 39 Prozent würde sich gegenüber Freunden offenbaren. Hillebrandt: „Schleswig-Holsteinische Kinder und Jugendliche haben einen festen Rückhalt durch ihre Eltern. Ein wirklich großer Anteil von ihnen, nämlich 87 Prozent, haben Hilfe von den Eltern bekommen, als sie im Internet gemobbt wurden.

Rückenschmerzen nachhaltig behandeln

Heilpraktikerin Tasja Hack bietet in Lübeck die Origene-Therapie an

Beim ersten Anblick denkt man schnell an ein Fitness-Gerät. Aber das Origene-Behandlungsgerät, das Tasja Hack in ihrer Praxis anbietet, ist in Schleswig-Holstein bislang einmalig. Das Origene-Behandlungsgerät wurde in den Niederlanden entwickelt und ist dort fester Bestandteil des Gesundheitssystems.

„Ich habe selbst unter Rückenschmerzen gelitten“, erklärt die Heilpraktikerin ihre Begeisterung für das Gerät, mit dem sie schon viele Menschen nachhaltig von deren Rückenproblemen befreien konnte. „Es ist eine aktive Therapie mit der wir Schwachstellen in der Tiefe erreichen“, sagt die Heilpraktikerin, die ihre Patienten auf dem Gerät umsichtig anleitet.

In der vorausgehenden Anamnese, für die sie sich viel Zeit nimmt, findet sie die Ursache der Beschwerden heraus, um so mit der individuell angepassten Therapie beginnen zu können. Dabei geht es um den Muskulatur-Aufbau, um die Befreiung von Schmerzen und um die Beweglichkeit.

Durch die Behandlung kommt es laut Tasja Hack zu einem Veränderungsprozess im Rücken, der mehrere Termine umfasst. „Gerade Bandscheibenvorfälle sprechen meist sehr gut darauf an“, sagt die Heilpraktikerin.

Eine Sitzung auf dem Origene Behandlungsgerät nimmt in etwa 15 Minuten in Anspruch. Auch kurzfristige Terminvereinbarungen sind oftmals möglich. *thobi*

Heilpraktikerin Tasja Hack am Origene-Behandlungsgerät in Lübeck. Für Hunde-Dame Ayla ist das allerdings nichts. Fotos: Thomas Biller

> Es ist eine aktive Therapie, mit der wir Schwachstellen in der Tiefe erreichen
>
> **Tasja Hack**
> Heilpraktikerin

HEILPRAKTIKERIN TASJA HACK
DAO Haus
Meesenring 1
23556 Lübeck
Tel. 0451/ 30 49 54 62
Mobil 0163/ 685 11 23
www.heilpraktikerin-hack.de
tasja@heilpraktikerin-hack.de

Rote Säfte gut für Fettstoffwechsel

Forscher in Kaiserslautern und Braunschweig untersuchten 20 Fruchtsäfte auf die Wirkung ihrer sekundären Pflanzeninhaltstoffe auf den Fettstoffwechsel. Sie testeten die Wirksamkeit der Säfte aus Aronia, Cranberry und Granatapfel im Vergleich zu einem Placebosaft. Eine Hälfte der Testteilnehmer trank acht Wochen täglich 750 Milliliter der roten Säfte (Testgruppe), während die andere Hälfte die gleiche Menge eines Placebogetränkes erhielt (Kontrollgruppe). Durch den Saftkonsum wurden bei der Testgruppe unter anderem die Verminderung der Kalorien- und Fettaufnahme beobachtet sowie eine Erhöhung der fettfreien Körpermasse. Dagegen kam es bei der Kontrollgruppe zur Erhöhung des Körpergewichtes. *dgk*

IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung
der Abteilung Media-Vermarktung

Leitung Media-Vermarktung: Björn Bothe

Redaktionsleitung: Sabine Goris

Layout/Redaktion: Jessica Ponnath, Kim Carolin Struve

Titelbild: Viktorija/AdobeStock

Verlag:
Lübecker Nachrichten GmbH,
Herrenholz 12, 23556 Lübeck

E-Mail: Magazine@LN-Luebeck.de

Druck: Kieler Zeitung GmbH 6 Co. Offsetdruck KG., Radewisch 2, 24145 Kiel

Nachts die Sehkraft aufladen

Den ganzen Tag lang scharf sehen – ohne Brille, Kontaktlinsen oder gar eine Lasik-Operation? Für die meisten Menschen mit Sehschwäche hört sich das wie ein Traum an. Jan Peer Schultze, Inhaber des Brillenstudios Schultze, sagt: „Scharfe Sicht ohne Sehhilfen – das ermöglicht die sogenannte orthokeratologische Kontaktlinse DreamLens. Diese lädt jede Nacht im Schlaf die Sehkraft wieder auf. Und den nächsten Tag kann man dann ganz ohne Brille oder Kontaktlinsen genießen. Die maßgeschneiderten DreamLens können nicht nur Kurzsichtigkeit und Hornhautverkrümmungen korrigieren, sondern auch Alterssichtigkeit. Wer nachts DreamLens trägt, kann tagsüber sogar auf Lese- oder Gleitsichtbrillen verzichten.“

Nachts DreamLens tragen, tagsüber ohne Sehhilfe leben. Foto: DreamLens

> DreamLens eignen sich gerade auch für Menschen, die tagsüber weniger gut Kontaktlinsen tragen können
>
> **Jan Peer Schultze**
> Inhaber, Brillenstudio Schultze

Sehkraft aufladen – das kann DreamLens im Schlaf

Damit DreamLens im Schlaf die Sehschärfe voll aufladen kann, untersuchen die zertifizierten Spezialisten vom Brillenstudio Schultze zunächst die Augen. Dabei vermessen sie unter anderem die Hornhaut der Augen mit 20 000 Messpunkten. Anschließend werden die Linsen individuell angefertigt, damit sie perfekt passen. Während des Schlafs modellieren DreamLens die Hornhaut und somit die Sehschärfe der Augen sanft, sodass der Träger am nächsten Tag wieder scharf sehen kann.

„Es gibt aber noch weitere Vorteile“, so der Augenoptikermeister. „DreamLens eignen sich auch für diejenigen, die tagsüber weniger gut Kontaktlinsen tragen können, etwa wegen trockener Augen, Heuschnupfen oder langer Arbeit am PC.“ Zudem sei die Korrektur im Gegensatz zu einer Lasik-Operation reversibel. „Werden die DreamLens nicht mehr getragen, kehrt die Form der Hornhaut in den ursprünglichen Zustand zurück. Tagsüber weder Brille noch Kontaktlinsen tragen zu müssen, empfinden viele Menschen als Befreiung. Daher starten wir jetzt die Aktion ‚Für Freiheit‘“.

BRILLENSTUDIO SCHULTZE
Ziegelstraße 35a, 23556 Lübeck
Tel. 0451/ 444 48
www.brillen-studio24.de

Ganzheitliches Therapieangebot

Seit Oktober 2022 hat das Therapiezentrum Team3 eine neue Adresse in Lübeck. Team3 bietet nun auf 250 Quadratmetern genug Raum, um die Fachbereiche Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie unter einem Dach zu verbinden. Großzügige Behandlungsräume mit vollständiger Ausstattung sowie Gymnastik- und Geräteraum ermöglichen das gesamte Maßnahmenspektrum der angebotenen Fachbereiche. Der Vorteil für Patienten: schnelle Termine, alles aus einer Hand und vor allem alles an einem Ort. Ein weiterer Vorteil ist der interdisziplinäre Austausch über ganzheitliche Behandlungsansätze für die Patienten, wie Marion S. berichtet: „Man merkt, es wird mit gezielten, koordinierten Methoden agiert, um eine für mich bestmögliche Behandlung in die Wege zu leiten. Sowohl mein persönliches Umfeld, räumliche Gegebenheiten und das individuelle Krankheitsbild spielen eine wichtige Rolle für meine Heilung.“ Neben der schnellen Terminvergabe gibt es außerdem ausreichend Parkplätze und eine Bushaltestelle direkt vor der Praxis. Interessierten Patienten und Bewerbern zeigt die Standortleitung Melanie Seidel gern das Therapiezentrum oder vermittelt den passenden Job in einem der drei Fachbereiche.

TEAM3 – IHR THERAPIEZENTRUM LÜBECK GMBH & CO. KG
Schwartauer Allee 15a, 23554 Lübeck
Tel. 0451/58 59 67 48
www.team3-therapiezentrum.de

Das Team3: C. Günner, D. Lange, M. Seidel, D. Blohmer, J.v.Klonczinski, N. Schwarz Foto: team3

400887101_011023

IHREN RÜCKENSCHMERZEN AUF DER SPUR! *4D Wirbelsäulenvermessung*

Mit unserem einzigartigen Konzept bieten wir Ihnen nach gründlichster und modernster Diagnostik eine individuelle auf Ihr Beschwerdebild abgestimmte Behandlung. Anhand eines „virtuellen Gipsabdrucks“ des Rückens lassen sich der räumliche Verlauf der Wirbelsäule und die Stellung des Beckens rekonstruieren. Dies erreichen wir mit unserer 4D Wirbelsäulenvermessung. Hier handelt es sich um ein berührungsloses Messverfahren. Die Messung dauert nur wenige Sekunden und liefert uns dabei Informationen über die gesamte Körperstatik und Haltung, wie z.B. Wirbelsäulenkrümmung, Wirbelkörperrotation, Beckenstellung und sogar muskuläre Dysbalancen. Anschauliche Grafiken ermöglichen es, den Patienten verständlich und ausführlich über die Ausgangssituation und die Therapiemöglichkeiten zu informieren.

URSACHEN ERGRÜNDEN UND NICHT NUR SYMPTOME BEHANDELN! *Osteopathie*

Die Besonderheit der orthopädischen Osteopathie besteht darin, dass sie mit einem anderen Ansatz nicht nur den Bewegungsapparat betrachtet, sondern auch die funktionellen Zusammenhänge von Organen, Gefäß- und Nervensystem. Osteopathie ist eine Therapie zur Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken, Muskeln, Bindegewebe (Faszien) und inneren Organen. Im Gegensatz zu der häufig nur die Symptome behandelnden Schulmedizin, ist es das Ziel der Osteopathie, die Zusammenhänge zwischen der wirklichen Ursache Ihrer Beschwerden zu sehen und zu behandeln.

SCHEINBAR UNERKLÄRLICHE SCHMERZEN URSÄCHLICH BEHANDELN *Chiropraktik*

Besonders im Bereich der Wirbelsäule können Gelenke etwa infolge eines Unfalls oder auch nur einer „falschen“ Bewegung blockieren und zu Bewegungseinschränkungen, Muskelverspannungen, Fehlhaltungen und Schmerzen führen. Zudem können Blockierungen organische Störungen z. B. in Herz, Magen oder Darm und durch ihre Auswirkungen auf das Nervensystem sehr unterschiedliche Beschwerden auslösen. Diese bestehen mitunter jahrelang, ohne dass die Ursache des Leidens in der Wirbelsäule vermutet wird. Mit Chiropraktik lösen wir diese Blockaden und der Körper kann wieder in ein Gleichgewicht zurück finden.

WIR BEHANDELN DIE AUSLÖSER „TRIGGER“ DIREKT *Trigger Stoßwellen Therapie*

Unsere spezielle osteopathische Trigger Stoßwellen Therapie bietet neue Möglichkeiten bei der Behandlung von Schmerzen des Muskel- und Skelettsystems. Trigger sind dauerhaft verkürzte und verdickte Fasergebiete innerhalb eines Muskels, meist als harte Knoten und Stränge tastbar. Sie können die Hauptursache von Schmerzen sein – meist im Bereich des Nackens, der Schulter, des Rückens und der Extremitäten. Sie führen zu sogenannten Übertragungsphänomenen wie Schmerzen, Kribbeln, Taubheitsgefühlen und Muskelverkrampfungen. Selbst innere Organe können durch vegetative Fehlregulationen gestört werden.

WER SAGT, DASS MIGRÄNE UNHEILBAR SEI? *Atlasbehandlung*

Die Blockierungen oder Fehlstellungen des ersten und zweiten Halswirbels beeinträchtigen den ganzen Körper und können zu vielfältigen nervalen und vegetativen Fehlfunktionen führen. Der erste und zweite Halswirbelkörper, Atlas und Axis, bilden gemeinsam mit der Schädelbasis unsere Kopfgelenke auf denen der Kopf frei beweglich sein sollte. Häufig liegt hier die Ursache für Kopfschmerzen und Migräne. Mit unserer gezielten Atlasbehandlung haben wir eine perfekte Therapieform, die da Wirkung zeigt, wo andere bisher unter Umständen versagen.

NARBENSCHMERZEN UND SCHMERZEN DURCH NARBEN *ScaRemedy®*

Bauchnabel, Dammschnitt, Kaiserschnitt ... wir alle haben Narben! Narbengewebe führt zu Bewegungseinschränkungen und vielfältigen Dysfunktionen, Missempfindungen, Narbenschmerzen oder Schmerzen an anderer Stelle durch Narben. Wer hat sich schon die Frage gestellt, ob der Bauchnabel eine Narbe ist? Man deshalb vielleicht Verdauungsprobleme hat oder gar unter Skoliose leidet? ScaRemedy® ist die erste strukturelle von Herrn Bornemann entwickelte und patentierte Therapiemethode, die auf der Erkenntnis beruht, dass Narben aus medizinischer Sicht alles andere als harmlos sind, da sie vielfältige Störungen im Organismus verursachen können.

FUSSSCHMERZEN UND FALSCHE HALTUNGSMUSTER *Podo Orthesiologie und 4D PodoScan*

Mit der Podo Orthesiologie und dem 4D Podoscan haben wir einen Therapieansatz über die Füsse, den ganzen Körper bis zum Kiefergelenk zu stimulieren. Damit lösen wir Verspannungen und aktivieren die Beweglichkeit des gesamten Körpers. Die Beweglichkeit des Fußes wird wieder hergestellt und verhindert den Rückfall in alte Bewegungs- und Haltungsmuster die zu vielfältigen Störungen führen.

WENN ALLERGIEN NERVEN *Allergie-Eliminations-Technik*

Allergien belasten das Immunsystem und das vegetative Nervensystem. Die Allergie-Eliminations-Technik ist eine neue Kombinationstherapie, bei der wir das Wissen aus der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ und die effektive Energiebehandlung mit Softlaser verbinden. Dabei wird die überschießende Immunantwort auf körperfremde Stoffe per Laserakupunktur ausgeglichen. Unsere Allergiebehandlung hat den Vorteil, dass mehrere Allergene gleichzeitig behandelt werden.

WIR MÖCHTEN DAS SIE SICH WIEDER FIT UND VITAL FÜHLEN *gesund und aktiv Stoffwechselprogramm*

Sie möchten Ihr Wunschgewicht erreichen oder Ihren gesundheitlichen Zustand verbessern? Wir helfen Ihnen mit dem gesund und aktiv Stoffwechselprogramm, das seit über 15 Jahren tausenden Menschen mehr Gesundheit und Wohlbefinden bringt. Anhand eines einzigartigen Analyseverfahrens (72 Blutwerte) ermitteln wir Ihr ganz persönliches Stoffwechselprofil und genau die Nahrungsmittel, die optimal dazu passen. Auch Bluthochdruck, Sodbrennen, Gelenkbeschwerden, Migräne, Schlaflosigkeit oder Allergien können damit sehr zielführend behandelt werden. Das Ergebnis: ein individueller Ernährungsplan, von dem Sie ein Leben lang profitieren.

ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN BORNEMANN

Schmerztherapie / Osteopathie / Chiropraktik / Triggerstosswellen / Naturheilverfahren

Schmerztherapie – Osteopathie – Chiropraktik – Trigger Stoßwellen Therapie – Atlastherapie – Kinderosteopathie – Stoffwechselprogramm – Infusionstherapie – Allergiebehandlung – Elastografie – 4D Wirbelsäulenvermessung

MOLTKEPLATZ 2 / 23566 LÜBECK / **TEL.: 0451 79 80 99**
www.zfim-bornemann.de / www.scaremedy.de

400454301_011023