GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN für ein aktives Leben

Lübecker Nachrichten | Anzeigen-Sonderveröffentlichung | Freitag, 2. Juni 2023 | www.LN-Online.de

Frische-Kick

Sonnentage machen gute Laune. Aber jenseits der 30-Grad-Marke wird selbst das schönste Wetter zur Herausforderung für den Körper. Wie man auch an warmen Tagen cool bleibt.

SEITE 2

Hausapotheke

Alles drin? Diese wichtigsten Basics in der Hausapotheke können im Notfall Gold wert sein.

SEITE 3

Zeckenbiss – was tun?

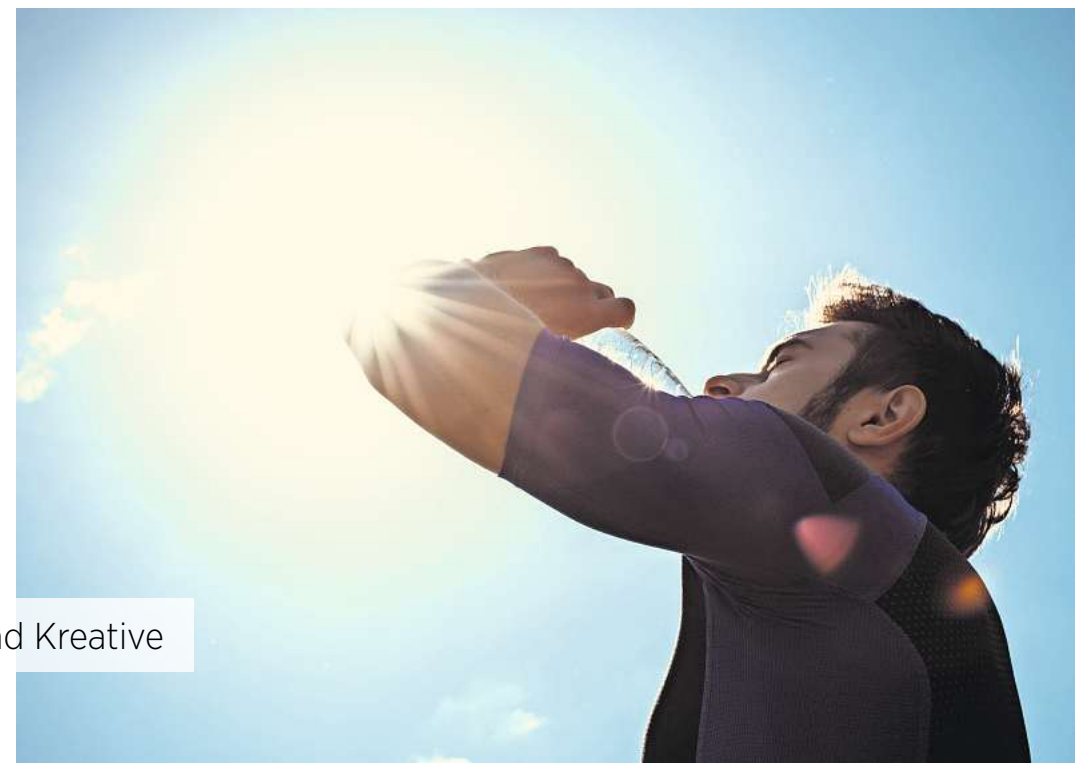
Sie lauern im Wald, auf Wiesen und am Wegesrand: Zecken. Die Spinnentiere können Borreliose und FSME übertragen. Wie man sich schützen kann und was im Ernstfall geschehen sollte.

SEITE 4

Alterstraumatologie

Die Sana Kliniken in Lübeck setzen Maßstäbe in der Versorgung älterer Patienten.

SEITE 9



An heißen Sommertagen braucht der Körper viel Flüssigkeit. Experten raten, die zwei- bis dreifache Menge des normalen Wasserbedarfs zu trinken – je nach körperlicher Aktivität und Außentemperatur. Fotos: Eol Studios, Dead_inside - stock.adobe.com

Trotz Hitze cool bleiben: Ohne Wasser geht's nicht

Körpereigene Klimaanlage unterstützen: Frische-Kicks für Mutige und Kreative

Sommer-Sonnentage machen gute Laune. Doch steigen die Temperaturen über die 30 Grad-Marke, ist das eine echte Herausforderung für unseren Körper.

Grund dafür sind vor allem die Proteine, sprich Eiweiße. Diese Allrounder sind unverzichtbar bei allen Vorgängen in unserem Organismus, ob für den Zellbau, den Sauerstofftransport oder auch die Immunabwehr. Bei hohen Temperaturen zerfallen Proteine jedoch. Deshalb verfügt der Körper über Möglichkeiten, die Temperatur zu senken: Blutgefäße weiten sich, damit mehr Wärme über die große Hautoberfläche abgegeben werden kann, Schweiß wird gebildet. „Doch wie bei einer Klimaanlage, die auf Hochtouren läuft, bedeutet das auch für unseren Körper und insbesondere unser Herz-Kreislaufsystem mehr Belastung", erklärt Dr. Sonja Hermeneit, Ärztin bei der KKH Kaufmännische Krankenkasse. „Jeder sollte seinen Körper daher an heißen Sommertagen bei dieser Mammutaufgabe unterstützen."

Das gelingt mit folgenden Frische-Kicks:

- An Tagen mit normalen Temperaturen sollten Erwachsene mindestens eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. An heißen Tagen kann der tägliche Bedarf je nach Temperatur und körperlicher Aktivität um das Zwei- bis Dreifache steigen. Damit lässt sich der Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen ausgleichen und einem Hitzekollaps oder gar Hitzschlag vorbeugen. „Auch der Körper sendet uns Signale, ob wir genug trinken", erklärt Dr. Sonja Hermeneit. „Trockene Schleimhäute, Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder Verwirrtheit können auf einen Flüssigkeitsmangel hindeuten. Aber Vorsicht: Auch zu viel ist nicht gesund." Gerade chronisch Kranke sollten daher mit ihrem Arzt besprechen, wie sie gut durch die heißen Tage kommen.
- Bei Hitze sehnen wir uns instinktiv nach Kaltgetränken. Doch unser Körper passt Getränke und Speisen, die wir zu uns nehmen, der Körpertemperatur von etwa 36 Grad an, erwärmt also Kaltes und kühlt Heißes. Das Aufwärmen kalter Getränke kostet viel Energie und lässt die Körpertemperatur steigen. Wasser & Co. im Sommer daher am besten lauwarm trinken. Ideale Durstlöscher sind neben Wasser ungesüßte Früchte- und Kräutertees, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sowie mit Kräutern wie Minze, Obst und Gemüse aufgepepptes Wasser, sogenanntes „Infused Water".
- Auch wenn wir Schweiß meist als unangenehm empfinden: nicht gleich wegwischen. Nur dann kann er auf der Haut verdunsten und dadurch kühlen.
- Ab und an lauwarmes Wasser über Handgelenke und Unterarme laufen lassen.
- Ein paar Spritzer Wasser mit Minze auf Handgelenk und Arme sprühen. Das Erfrischungsspray dafür lässt sich einfach selbst herstellen. Dazu Wasser und frische Minzblätter in eine Sprühflasche geben, alternativ die Flasche zu zwei Drittel mit Wasser und einem Drittel mit grünem Tee auffüllen.
- Beine mit kühlenden Pads oder Gels verwöhnen – gleich ob daheim oder im Büro. Auch das Auflegen feuchter Tücher kühlt den Körper.
- Am Morgen wie zu jeder anderen Tageszeit belebend wirkt eine Wechseldusche. Und so geht's: Zwei, drei Minuten mit (lau-)warmem Wasser starten, dann eine deutlich niedrigere Wassertemperatur wählen. Damit die Beine von den Zehenspitzen aufwärts bis zum Gesäß, dann die Arme von den Händen bis zur Schulter abbrausen. Besonders Mutige können kurz Rücken, Bauch und Brust kalt abduschen. Anschließend zwei, drei Minuten mit warmem Wasser verwöhnen. Das Wechselspiel ein- bis zweimal wiederholen. Normalerweise endet das Wechselduschen mit kaltem Wasser. „Im Sommer kann es ratsam sein, das Duschen lauwarm abzuschließen, um schwitzen vorzubeugen", rät Dr. Sonja Hermeneit. „Wechselduschen ist ein echter Frische-Kick für den Körper, belebt die Durchblutung, aktiviert den Kreislauf, unterstützt die Venengesundheit und stärkt die Abwehrkräfte."
- Vor der Nachtruhe lauwarm duschen und nicht komplett abtrocknen.
- Für eine erholsame Sommernacht eine Wärmflasche mit kühlem Wasser füllen und eine Stunde vor dem zu Bett gehen in den Kühlschrank legen. Einfach cool! *kkh*

Umfassende Versorgung chronisch-entzündlicher Hauterkrankungen

Am UKSH bietet das Institut für Entzündungsmedizin neue und innovative Behandlungsmöglichkeiten an

Wer an einer chronisch-entzündlichen Hauterkrankung leidet, benötigt meist dauerhaft eine individuell abgestimmte Therapie. Im Exzellenzzentrum und Institut für Entzündungsmedizin des UKSH, Campus Lübeck, erhalten Patientinnen und Patienten eine spezialisierte Versorgung bei Erkrankungen wie Schuppenflechte (Psoriasis), Neurodermitis (Atopische Dermatitis), Nesselsucht (Urtikaria) und Akne inversa (Hidradenitis suppurativa). Auch Menschen mit Rosazea, Vitiligo, Alopecia und weiteren Erkrankungen werden dort von einem ärztlichen und wissenschaftlichen Team verschiedener Disziplinen nach dem neuesten Stand der Wissenschaft behandelt.

Seit zehn Jahren gibt es das Exzellenzzentrum und Institut für Entzündungsmedizin, das eng mit der Klinik für Dermatologie, Allergologie und Venerologie verbunden ist. „Wir haben das Zentrum mit dem Ziel gegründet, Patientinnen und Patienten fachübergreifend, umfassend und qualitativ hochwertig medizinisch zu betreuen", sagt Institutsdirektor Prof. Dr. Diamant Thaci. „Dem Team ist der persönliche Kontakt mit den Erkrankten sehr wichtig. Wir nehmen uns Zeit für eine ausführliche Beratung, um gemeinsam mit den Erkrankten über die optimale Therapie zu entscheiden", so der Spezialist für Entzündungsmedizin.

Die Behandlungsmöglichkeiten werden durch klinische Forschung stetig erweitert. Am Institut für Entzündungsmedizin gibt es dafür ein eigenes Studienzentrum. Dort werden den Erkrankten im Rahmen klinischer Studien innovative Therapien und Medikamente zur Verfügung gestellt. Das Zentrum führt auch Studien zu Anwendung und Verlauf von bereits auf dem Markt befindlichen Therapeutika durch, um angewandte Therapien zu optimieren. Von den gewonnenen Daten profitieren nicht nur Erkrankte, sondern auch Studierende der Universität über die Vergabe von Bachelor-, Master- und Doktorarbeiten.

Das Exzellenzzentrum Entzündungsmedizin ist als campusübergreifende Abteilung des UKSH Teil des Exzellenzclusters „Precision Medicine in Chronic Inflammation", einem Forschungscluster der Universitäten Kiel und Lübeck. So wird eine Plattform geschaffen für interdisziplinären Austausch und Wissenschaft, medizinische Lehre und klinische Forschung.

Prof. Dr. Diamant Thaci, Direktor des Instituts für Entzündungsmedizin am Campus Lübeck. Foto: Thaci/privat

Die fachübergreifende Kompetenz ist für den Therapieerfolg bei vielfältigen Krankheitsbildern wie den chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen sehr wichtig. Neben den interdisziplinären Fallkonferenzen und Sprechstunden profitiert das Zentrum auch von einem breiten Netzwerk in der Region und darüber hinaus. Es hilft den Ärztinnen, Ärzten und Forschenden nicht nur, Therapien zu verbessern, sondern erzeugt auch neue Forschungsansätze für noch innovativere Behandlungsmethoden.

STUDIENZENTRUM INSTITUT FÜR ENTZÜNDUNGSMEDIZIN
Tel. 0451/500-74442 und -41627
info.iem.luebeck@uksh.de
www.uksh.de

UKSH UNIVERSITÄTSKLINIKUM Schleswig-Holstein
Exzellenzzentrum Entzündungsmedizin
Campus Lübeck

Leiden Sie an chronisch entzündlichen Hauterkrankungen?

Am Institut und Exzellenzzentrum für Entzündungsmedizin in Lübeck führen wir klinische Studien zu verschiedenen entzündlichen Indikationen durch. Aktuell suchen wir Patient:innen mit:

Schuppenflechte, Neurodermitis, Akne inversa, Urtikaria.

Wir möchten Patient:innen ansprechen, die an innovativen und neuen Medikamenten im Rahmen von klinischen Studien interessiert sind.

Durch unsere klinischen Forschungsaktivitäten möchten wir das Behandlungsspektrum unserer Patient:innen erweitern und die Forschung an neuen Therapeutika voranbringen.

Wenn Sie sich über eine Studie informieren möchten oder an einer Teilnahme interessiert sind, stehen wir Ihnen gerne über folgende Kontakte zur Verfügung:

Studienambulanz Institut für Entzündungsmedizin

Telefon: 0451 500-74442 **E-Mail:** info.iem.luebeck@uksh.de
Telefon: 0451 500-41627

Wissen schafft Gesundheit

405863301_011023

Von Schmerzmittel bis Wundsalbe: das gehört in die Hausapotheke

Eine Hausapotheke sollte nicht nur ausreichend bestückt sein, sondern auch regelmäßig auf Vollständigkeit und Verfallsdaten geprüft werden

Arzneimittel wie Tabletten, Säfte und Cremes sollten trocken und kindersicher gelagert werden. Foto: Elnur - stock.adobe.com

Die milden Temperaturen und ersten Sonnenstrahlen machen nicht nur Lust auf mehr Zeit im Freien. Das schöne Wetter motiviert auch zum Frühjahrsputz und Ausmisten in den eigenen vier Wänden. Dabei sollte auch die Hausapotheke nicht vergessen werden. Denn nicht selten enthält sie leere Arzneipackungen oder bereits abgelaufene Medikamente. Aber welche Mittel gehören überhaupt in die Hausapotheke, wie sollten Medikamente zuhause gelagert und wie nach Ablauf des Verfallsdatums entsorgt werden? Darüber informiert die Stiftung Gesundheitswissen auf ihrem Gesundheitsportal.

Ein Wespenstich am Arm, ein Schnitt mit dem Küchenmesser oder quälende Kopfschmerzen bei einem Wetterumschwung: Um kleinere Wunden zu versorgen oder vorübergehende Beschwerden zu lindern, empfiehlt es sich, einen Vorrat an Medikamenten und Verbandsmaterialien im Haus zu haben. Es gibt auch Dinge, bei denen man nicht direkt an die Hausapotheke denkt, zum Beispiel ein paar Einmalhandschuhe. Mindestens einmal im Jahr sollte man seine Hausapotheke prüfen.

Regelmäßig prüfen: Sind in der Hausapotheke noch alle wichtigen Materialien vorrätig? Ist die Haltbarkeit überschritten? Foto: New Africa - stock.adobe.com

Gut, wenn man Verbandsmull schnell zur Hand hat. Foto: Katja - stock.adobe.com

Diese Mittel sollten griffbereit sein

Die Hausapotheke sollte einen Mix aus Medikamenten, Verbandsmaterial und einigen Hilfsmitteln enthalten. Je ein Medikament gegen Schmerzen, Fieber, Erkältungsbeschwerden sowie Übelkeit, Durchfall und Erbrechen gehören zur Grundausstattung der eigenen Hausapotheke. Auch ein Mittel gegen Insektenstiche sowie eines gegen leichte Verbrennungen und Sonnenbrand sollten nicht fehlen. Dazu kommt gegebenenfalls ein Vorrat an den persönlichen, vom Arzt verschriebenen Medikamenten zur regelmäßigen Einnahme – wie beispielsweise Cholesterinhemmer.

Alles für die schnelle Wundversorgung

Um Wunden schnell und fachgerecht versorgen zu können, empfiehlt sich ein Grundstock an Verbandszeug. Dieser sollte aus Wund- und Heftpflastern, Verbandspäckchen, keimfreien Wundkompressen und Verbandtüchern sowie Fixierbinden, einem Dreiecktuch und Wundreinigungstüchern bestehen.

Auch ein Fieberthermometer, eine Pinzette, eine Schere, Desinfektionsmittel sowie Einweghandschuhe sollten in der Hausapotheke griffbereit sein. Für Babys und Kinder bis sechs Jahre rät die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zudem unter anderem zu einem Vorrat an schmerzlindernden und fiebersenkenden Zäpfchen, Wund- und Heilsalbe sowie abschwellenden Nasentropfen.

Um im Notfall nicht lange suchen zu müssen, sollten der Hausapotheke zudem die Anschriften und Telefonnummern wichtiger Kontakte wie die des behandelnden Hausarztes, des Kinderarztes und wichtiger Fachärzte beiliegen.

Medikamente richtig lagern

Arzneimittel müssen trocken und kühl gelagert werden und für Kinder unzugänglich sein. Dafür bietet sich zum Beispiel ein abschließbarer Medikamentenschrank an. Dieser sollte weder im Badezimmer noch nahe einer Heizung oder an einem Ort mit direkter Sonneneinstrahlung platziert werden. Nach Möglichkeit sollten freiverkäufliche Medikamente von rezeptpflichtigen Mitteln getrennt aufbewahrt werden.

Arzneien für Haustiere gilt es, separat von der Hausapotheke zu lagern, um Verwechslungen zu vermeiden.

Abgelaufene Arzneimittel entsorgen

Sind Medikamente bereits abgelaufen, müssen diese direkt entsorgt werden – jedoch niemals im Waschbecken oder in der Toilette. Wie Tabletten, Salben und Säfte zu entsorgen sind, regelt jede Kommune unterschiedlich. Über die jeweilige Regelung am Wohnort informiert die Webseite arzneimittelentsorgung.de.

Gut zu wissen: Die Haltbarkeit von Arzneimitteln kann sich nach dem Öffnen verkürzen. Um hier den Überblick zu behalten, empfiehlt es sich, das Öffnungsdatum direkt auf der Verpackung zu vermerken. Auch Verbandsmaterial wie Mull, Wundkompressen und Reinigungstücher sollte regelmäßig erneuert werden, da es nach dem Ablaufdatum gegebenenfalls nicht mehr steril ist.

Wann zum Arzt?

Nicht alle Verletzungen oder Beschwerden lassen sich mit der eigenen Hausapotheke behandeln. In bestimmten Fällen ist ärztliche Hilfe nötig, beispielsweise dann, wenn Verletzungen stark bluten oder Beschwerden anhalten. Ist eine Situation lebensbedrohlich, sollten Patienten den Notruf 112 rufen. Bei starken, nicht lebensbedrohlichen Beschwerden hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst unter Tel. 116 117 in der Nacht, an Wochenenden und Feiertagen beziehungsweise der eigene Hausarzt zu den regulären Sprechzeiten.

Gutes Hören ist selbstverständlich – bis eine Hörminderung alles ändert

Die gute Nachricht: Inzwischen gibt es Hörsysteme, die Gehör und Gehirn unterstützen. Das Unternehmen Kersten zeichnen nicht nur seine über 70 Jahre Erfahrung aus, sondern auch das Engagement und die Leidenschaft, Menschen zu gutem Hören zu verhelfen

Eine Hörminderung kann schleichend oder plötzlich auftreten. Gespräche werden schwieriger zu verstehen und der Fernsehton lauter. Zudem fühlen sich laut Studien sieben von zehn Hörsystemträger durch störende Geräusche beeinträchtigt. Neue Technologien wie „Oticon Real“ bieten eine völlig neue Klangqualität und Komfort. Die bahnbrechende Innovation gleicht leise und laute plötzliche Geräusche sofort und präzise aus – ebenso wie Geräusche, die durch Wind oder Berührung mit dem Hörsystem (zum Beispiel beim Brille aufsetzen oder Kämmen) entstehen.

Jetzt auch beim Hören von Hightech profitieren

Das Hörsystem „Oticon Real“ sorgt für das volle, ausgewogene Klangerlebnis und verhindert unangenehme Geräusche beim Aufsetzen einer Kapuze oder bei typisch norddeutschen Windböen. Das gelingt durch die Unterstützung der natürlichen Arbeitsweise des Gehirns und ermöglicht, anders als viele konventionelle Hörsysteme, Zugang zur gesamten Klangumgebung.

Außerdem verfügt es über die weltweit einzigartige integrierte Deep Neural Network Technologie. Diese wurde mit zwölf Millionen Klangszenen aus dem realen Leben trainiert. Eine neue Studie mit mehr als 3600 Teilnehmern belegt die herausragende Leistung von DNN-basierter Klangverarbeitung. Interessierte können jetzt an einer von Oticon und Hörgeräte Kersten aufgelegten Studie mit 100 Testhörern teilnehmen. Das Team von Hörgeräte Kersten erteilt dazu gern nähere Informationen.

HÖRGERÄTE KERSTEN
www.hoergeraete-kersten.de

Wer ein Hörgerät trägt, möchte sich in jeder Situation auf vollen, ausgewogenen Klang verlassen können. Foto: Africa Studio - stock.adobe.com

Das Hörsystem für den Norden

HÖRGERÄTE KERSTEN MEISTERBETRIEB

ENTSPANNTES HÖREN TROTZ STARKER BRISE – MIT OTICON
- Freiheit ohne Geräusche bei Berührungen mit der Brille oder Kapuze
- Schutz vor Wind- und störenden Geräuschen
- Nahtlose Konnektivität
- Natürliches, angenehmes Hörerlebnis

Bad Oldesloe | Bad Segeberg | Bargteheide | Eutin | Gadebusch | Gägelow | Grevesmühlen | Großhansdorf | Lübeck | Lübeck-Kücknitz | Lübeck-Moisling | Neustadt | Reinfeld | Stockelsdorf | Wismar
Alle Adressen und Kontaktdaten finden Sie auf unserer Website: hoergeraete-kersten.de

405517901_011023

Der Ursache des Schwindels auf der Spur

Prof. Dr. Martin Stieve bietet modernste Diagnose-Verfahren und Therapie-Möglichkeiten bei Schwindel an

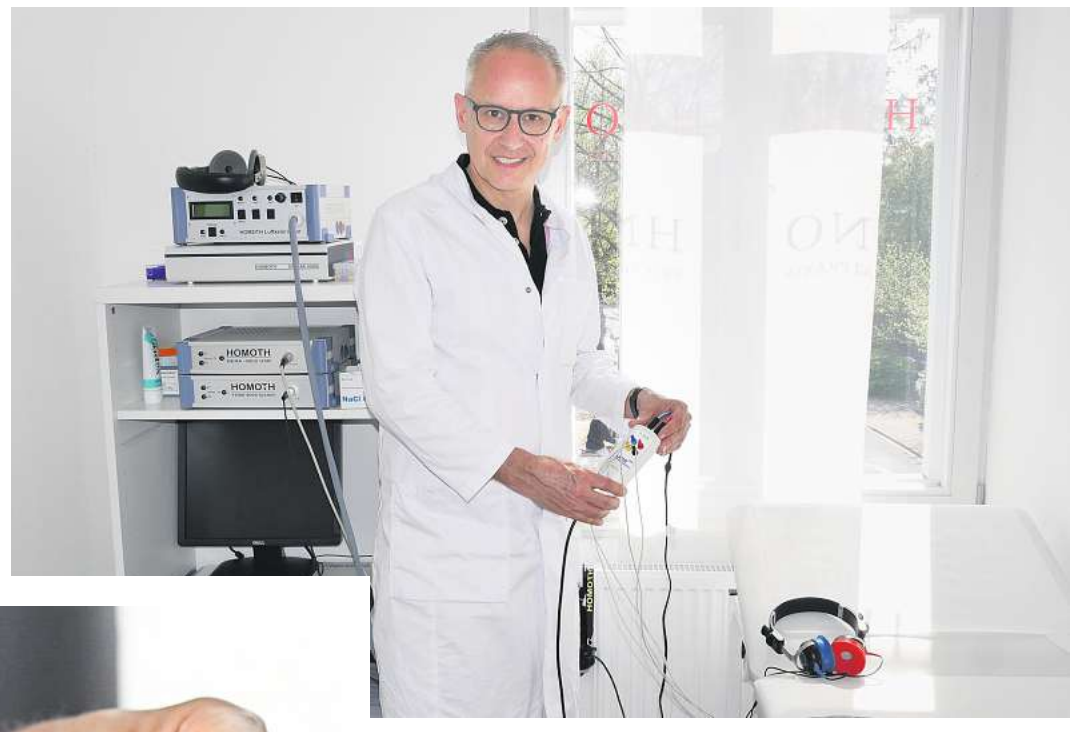
Vor zehn Jahren gründete Prof. Dr. Martin Stieve seine erste Privatpraxis in Bad Schwartau. Seit drei Wochen besteht nun mit dem Otologikum ein weiterer Standort am Neuen Wall in der Hamburger City. Otologikum bedeutet in etwa so viel wie „Heilsames fürs Ohr“. Der Experte für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde hat sich auf die Themenfelder Schwerhörigkeit, Tinnitus und Schwindel spezialisiert und bietet das komplette Spektrum an modernster Diagnostik und individuellen Behandlungsmethoden an. Die intensive Beratung seiner Patienten liegt Prof. Stieve besonders am Herzen.

Schwindel und Gleichgewichtsstörungen gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern, die zu Beeinträchtigungen im Alltag und dadurch zu einer erheblichen Verminderung der Lebensqualität führen können. Gerade ältere Menschen sind von diesen Symptomen betroffen. „Neben akuten Beschwerden können auch leichte Ausprägungen zu einem Unsicherheitsgefühl führen. Dadurch kommt es auch häufiger zu Unfällen“, sagt Prof. Stieve. Deshalb sei es ratsam, der Ursache auf den Grund zu gehen.

Die Symptome von Schwindel stehen oft mit anderen Erkrankungen in Verbindung und können sich in unterschiedlicher Weise äußern. Es gibt zum Beispiel den Drehschwindel, vergleichbar wie im Karussell mit Übelkeit und Erbrechen. Der Schwankschwindel äußert sich wie auf einem Boot, das sich unter den Füßen bewegt. Beim orthostatischen Schwindel wird dem Betroffenen meist schwarz vor Augen. Die Symptome sind nicht immer eindeutig, weil der Patient in unterschiedlichen Phasen der Erkrankung zum Arzt kommt.

Es empfiehlt sich, bei Symptomen von Schwindel eine HNO-ärztliche Untersuchung durchführen zu lassen. Neben einer kompletten Hördiagnostik ist auch ein Gleichgewichtstest hilfreich. Um das Ohr bestmöglich zu untersuchen, gibt es ein modernes diagnostisches Verfahren. Durch einen gezielten Test für Gleichgewichtsstörungen, der Vestibularisdiagnostik oder kurz „Vemp“ genannt, lässt sich eine eindeutige Diagnose stellen und die entsprechende Therapie einleiten. Mithilfe dieses neuartigen Verfahrens, kann die genaue Ursache des Schwindels lokalisiert werden. Dank der daraus resultierenden Ergebnisse kann eine passgenaue Therapie erfolgen, um den Schwindel zu beseitigen. Mögliche Maßnahmen sind unter anderem Schwindeltraining, zielgerichtete Medikamente oder im schlimmsten Fall eine Operation. Auch Akupunktur (Mikrosystemakupunktur) hat sich bei bestimmten Fällen von Schwindel als hilfreich erwiesen. *kk*

> „Neben akuten Beschwerden können auch leichte Ausprägungen zu einem Unsicherheitsgefühl führen.
>
> **Prof. Dr. med. Martin Stieve**
> HNO-Arzt



Modernste Diagnostik: Prof. Martin Stieve arbeitet mit einem sogenannten Vemp-Gerät, um die Ursache von Schwindel im Ohr genau lokalisieren zu können. Foto: Katja Kuhlins

Die Hörschnecke ist der Teil des Innenohres, in dem akustische Signale in Nervenimpulse umgewandelt werden. Foto: Philipp Aissen

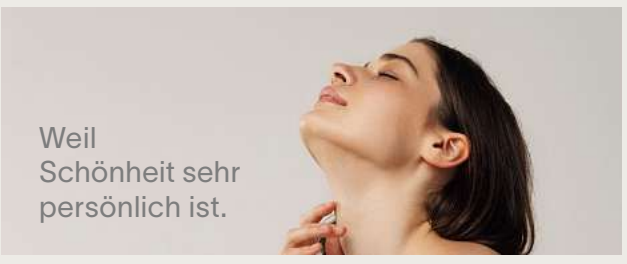
Häufige Symptome bei Schwindel sind ein Dreh- oder Schwankgefühl sowie Unsicherheiten beim Gehen und Stehen. Foto: Andrey Popov - stock.adobe.com

OTOLOGIKUM BAD SCHWARTAU PROF. STIEVE
Lübecker Straße 68,
23611 Bad Schwartau
Tel. 0451/ 45 05 92 85
hno@prof-dr-stieve.de
https://otologikum.de/

Frauen stärker belastet als Männer

Eine Auswertung des aktuellen Barmer-Gesundheitsreports zeigt, dass 72,5 Prozent der schleswig-holsteinischen Versicherten im Jahr 2022 mindestens einmal aufgrund einer Krankheit arbeitsunfähig waren. Frauen haben mit 75 Prozent eine deutlich höhere Arbeitsunfähigkeitsquote als Männer mit knapp 70 Prozent, so Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der Barmer in S-H. Die Arbeitsunfähigkeitsquote kennzeichne den Prozentanteil der Versicherten mit mindestens einer Krankschreibung binnen eines Kalenderjahres. Im Schnitt seien Frauen insgesamt rund 25 Tage krankgeschrieben gewesen, die Männer etwa 21 Tage. Der Krankenstand betrage etwa 6,8 Prozent bei den Frauen und 5,9 Prozent bei den Männern.

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

406206401_011023

Die Zeckensaison hat begonnen

Zum Entfernen von Zecken aus der Haut gibt es spezielle Zangen oder Karten in Apotheken

Trotz ihrer winzigen Körper stellen Zecken in manchen Fällen ein großes gesundheitliches Risiko dar. Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) warnt deshalb vor einer steigenden Gefahr durch Zeckenbisse. „Sobald die Temperaturen anfangen zu steigen, sollte man vorsichtig sein“, sagt DRK-Bundesarzt Prof. Dr. Bernd Böttiger.

Denn durch Zeckenbisse können zwei gefährliche Erkrankungen übertragen werden: Die Frühsommermeningoenzephalitis (FSME) und die Borreliose. FSME kann zu einer akuten Entzündung des Gehirns, der Hirnhäute und des Rückenmarks führen. „In sehr seltenen akuten Fällen kann die Erkrankung sogar tödlich enden“, warnt Prof. Böttinger. FSME werde oft unterschätzt. „Eine Impfung schützt vor der Krankheit“, so Böttiger. Nach aktuellen Zahlen des Robert-Koch-Instituts (RKI) gab es 2021 insgesamt 390 FSME-Erkrankungen. Eine Abnahme von 45 Prozent gegenüber dem Vorjahr, in dem 712 Fälle ermittelt wurden.

Häufiger als FSME ist aber Borreliose. Frühzeitig diagnostiziert, kann man Borreliose mit Antibiotika behandeln. Zu den Symptomen zählen Rötungen, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen sowie Müdigkeit. „Was einen Zeckenstich so tückisch macht, ist, dass die Symptome in manchen Fällen erst einige Tage bis Wochen später auftreten“, sagt Prof. Böttiger. Bei einem Besuch im Freien empfiehlt es sich deshalb, freie Körperstellen zu bedecken und helle Kleidung zu tragen. So sind Zecken schneller erkennbar. „Lange Hosen und Ärmel bieten bei Wanderungen über Wiesen sowie durch Gebüsch und Unterholz einen guten Schutz“, so der Arzt. Dabei sollten die Hosen in die Socken gesteckt werden. „Zeckenschutzspray hilft zwar, bietet aber keine 100-prozentige Sicherheit. Nach Spaziergängen im Wald oder auf Wiesen sollte man unbedingt den Körper nach Zecken absuchen. Insbesondere im Bereich der Achselhöhlen und Leistenbeugen.“

Sollte man eine Zecke finden, empfiehlt der DRK-Arzt, diese mit einer Zeckenzange oder -karte zu entfernen. „Die Zecke sollte ganz vorne an der Haut angefasst und langsam senkrecht nach oben herausgezogen werden.“ Wichtig: Nicht die Zecke zerquetschen oder drehen, das führe unter Umständen dazu, dass die Sekrete ausgeschieden werden, in denen sich die Erreger befinden. Die Zecke muss möglichst im Ganzen entfernt werden. Gelingt die Entfernung nicht vollständig sowie bei Auftreten von Entzündungszeichen, einem kreisrunden Hautauschlag, der sich um die Einstichstelle bildet, sollte man zum Arzt gehen.

Beim Wandern durch Wald und Wiesen kann man freie Hautstellen mit spezieller Kleidung vor Zeckenbissen schützen. Fotos: miss_mafalda, EdNurg - stock.adobe.com

Schmelzer Hörsysteme – der „Im-Ohr-Experte“

Jetzt kostenlos und unverbindlich unterschiedliche Im-Ohr Hörsysteme vergleichen

Als regionalem Familienunternehmen ist es Schmelzer Hörsysteme wichtig, eine gute Produktvielfalt mit verschiedenen Preis- und Leistungsstufen anzubieten. Im-Ohr Hörsysteme (IdO's) werden immer interessanter, denn es ist den meisten Menschen wichtig, ein möglichst unauffälliges Hörsystem zu tragen.

Im-Ohr Hörsysteme werden immer kleiner und fast schon unsichtbar, darüber hinaus gibt es seit einigen Jahren einen nahezu unglaublichen Innovationsschub der Technik. Der Klang der maßgeschneiderten Miniatur-Wunder wird dank der neuen leistungsstarken Chips immer brillanter und natürlicher.

Neu ist auch die integrierte Akkutechnologie in den IdO's von Schmelzer Hörsysteme, die bisher nur den Hinter-dem-Ohr Hörsystemen vorbehalten war. Auch das Design wird immer weiterentwickelt und dabei das Tragegefühl nicht außer Acht gelassen.

Inhaber Christoph Schmelzer kennt die Vorzüge von Im-Ohr Hörgeräten. Seine Kunden können diese im Juni und Juli kostenlos ausprobieren.

„Der Juni und Juli steht bei uns unter dem Motto 'Im-Ohr Hörsystem Vergleich'. Während diesen Wochen können unsere Kundinnen und Kunden verschiedene Im-Ohr Hörsysteme beliebter Marken in ihrem Alltag ausprobieren. Ob zu Hause, beim Sport oder Spazierengehen, ob beim Einkaufen, beim Schnack mit dem Nachbarn oder sogar in einem Konzert. Quasi überall“, berichtet Maria Paulsberg, Gebietsleiterin in Lübeck. Sie ergänzt: „Einfacher geht es nicht mehr. Die Kundinnen und Kunden testen kostenlos und unverbindlich ganze vier Wochen lang, bis sie das für sie perfekte Hörsystem gefunden haben. Sie entscheiden, was zu ihnen passt und unsere geschulten Mitarbeiter stehen dabei natürlich mit Know-how zur Seite – ganz ohne Zeitdruck.“

Sogenannte Im-Ohr Hörgeräte sind nahezu unsichtbar.

„Auch neu ist, dass unsere Im-Ohr Hörsysteme während unseres Tests in bis zu fünf verschiedene Leistungsstufen programmiert werden können. Man testet also – auf Wunsch – mit nur einem maßgeschneidertem Hörsystem verschiedenste Preisstufen. Vom preiswerten Einstiegs-Modell bis hin zum Premium Hörsystem“, führt Inhaber Christoph Schmelzer aus. „Somit ist für jeden Geldbeutel etwas dabei.“

Interessierte, die ein solches Im-Ohr Hörsystem ausprobieren möchten, sollte zuvor persönlich in ihrer Filiale oder telefonisch einen Termin vereinbaren. Kundinnen und Kunden, die sich bis zum 14. Juli 2023 anmelden, erhalten die maßgefertigt Hörsystem-Schale in ihrer Lieblingsfarbe inklusive.

In den Hörkabinen misst Falk Jordan, Hörakustikmeister in Bad Schwartau, unter anderem die Hörfähigkeit seiner Kunden. Fotos: Schmelzer

> Die Kundinnen und Kunden testen kostenlos und unverbindlich ganze vier Wochen lang, bis sie das für sie perfekte Hörsystem gefunden haben.
>
> **Maria Paulsberg**
> Gebietsleiterin in Lübeck

SCHMELZER HÖRSYSTEME
Lübecker Innenstadt, Holstenstraße 9,
Tel. 0451/ 61 30 58 23
Stockelsdorf, Ahrensböker Straße 34-36,
Tel. 0451/ 88 05 15 95
Travemünde, Vorderreihe 8-9,
Tel. 04502/ 886 99 00
Schlutup, Mecklenburger Straße 67,
Tel. 0451/ 45 05 63 20
Bad Schwartau, Markttwiete 6,
Tel. 0451/ 92 95 30 16

405912901_011023

UKSH

Wissen schafft Gesundheit

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein Campus Lübeck

Ratzeburger Allee 160
23538 Lübeck

Das UKSH Patientenportal:
www.uksh.de/meinuksh

Universitäres Gefäßzentrum

Cornelia Peetz, Gefäßassistentin
Tel. 0451/ 500 40139
gefaesszentrum.luebeck@uksh.de
www.uksh.de/gefaesszentrum-luebeck

Das Universitäre Gefäßzentrum des UKSH

Modernste Medizintechnik, interdisziplinäre Kompetenz und Forschung auf Spitzenniveau

Unser Gefäßsystem besteht aus Venen und Arterien, die sich im gesamten Organismus verzweigen und durch alle Organe ziehen. Erkrankungen der Gefäße sind in Deutschland eine der häufigsten Ursachen für stationäre Aufenthalte in Kliniken. Allein am UKSH, Campus Lübeck, versorgen die Spezialistinnen und Spezialisten über 2000 Patientinnen und Patienten mit stationären Eingriffen der Gefäße und 8000 ambulanten Therapien der Gefäße im Jahr. Arterielle Engstellen oder Verschlüsse führen oft zu schwerwiegenden Durchblutungsstörungen, was Mediziner „periphere arterielle Verschlusskrankheit“ (pAVK) nennen. Hingegen kann eine arterielle Aussackung, ein sogenanntes Aneurysma, platzen, und gefährliche innere Blutungen verursachen, wenn es nicht rechtzeitig behandelt wird.

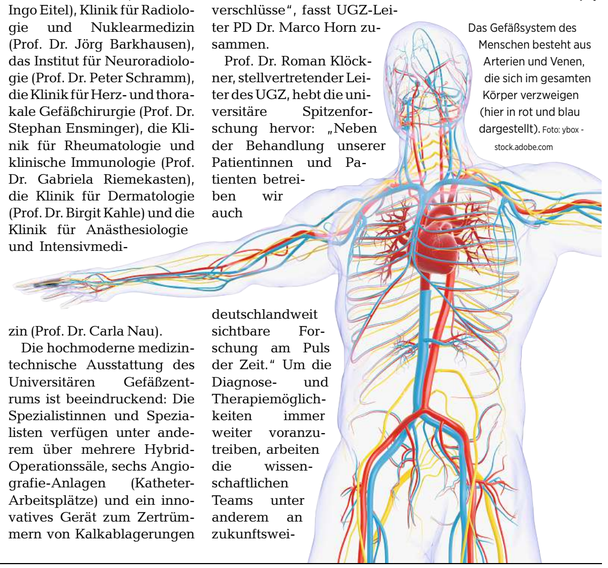
> „Uns steht das gesamte medizintechnische Portfolio zur Behandlung von Gefäßverstopfungen oder -rissen zur Verfügung.
>
> **PD Dr. med. Marco Horn**
> Leiter des Universitären Gefäßzentrums.

Unter einer Aussackung im Venensystem versteht man beispielsweise Krampfadern, die nicht nur sichtbar an den Beinen, sondern auch unsichtbar im Beckenbereich auftreten können. Auch Thrombosen, also gefährliche Verschlüsse der Venen, gehören zu den Erkrankungen, die am Universitären Gefäßzentrum des UKSH in Lübeck behandelt werden.

Dank des neuen Universitären Gefäßzentrums (UGZ) unter Leitung von PD Dr. Marco Horn können Gefäßerkrankungen und deren Folgen künftig noch frühzeitiger diagnostiziert und fächerübergreifend behandelt werden. Denn das UGZ ist ein interdisziplinärer Zusammenschluss von neun Kliniken und Instituten, die alle in die Behandlung von Gefäßerkrankungen involviert sind: die Klinik für Chirurgie (Prof. Dr. Dr. h.c. Keck), das Institut für Interventionelle Radiologie (Prof. Dr. Roman Klöckner), die Medizinische Klinik II - Kardiologie, Angiologie, Intensivmedizin (Prof. Dr. Ingo Eitel), Klinik für Radiologie und Nuklearmedizin (Prof. Dr. Jörg Barkhausen), das Institut für Neuroradiologie (Prof. Dr. Peter Schramm), die Klinik für Herz- und thorakale Gefäßchirurgie (Prof. Dr. Stephan Ensminger), die Klinik für Rheumatologie und klinische Immunologie (Prof. Dr. Gabriela Riemekasten), die Klinik für Dermatologie (Prof. Dr. Birgit Kahle) und die Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin (Prof. Dr. Carla Nau).

Die hochmoderne medizintechnische Ausstattung des Universitären Gefäßzentrums ist beeindruckend: Die Spezialistinnen und Spezialisten verfügen unter anderem über mehrere Hybrid-Operationssäle, sechs Angiografie-Anlagen (Katheter-Arbeitsplätze) und ein innovatives Gerät zum Zertrümmern von Kalkablagerungen in Gefäßen (Schockwellentherapie). Ein weiteres Beispiel ist die sogenannte Rotations-Thrombektomie – dabei werden verstopfte Gefäße von innen mit einem „Tunnelbohrer“ aufgebohrt. „Uns steht das gesamte medizintechnische Portfolio zur Behandlung von Gefäßverstopfungen oder -rissen zur Verfügung. Das gilt sowohl für frische als auch für ältere Gefäßverschlüsse“, fasst UGZ-Leiter PD Dr. Marco Horn zusammen.

Prof. Dr. Roman Klöckner, stellvertretender Leiter des UGZ, hebt die universitäre Spitzenforschung hervor: „Neben der Behandlung unserer Patientinnen und Patienten betreiben wir auch deutschlandweit sichtbare Forschung am Puls der Zeit.“ Um die Diagnose- und Therapiemöglichkeiten immer weiter voranzutreiben, arbeiten die wissenschaftlichen Teams unter anderem an zukunftsweisenden Projekten, die Spitzenmedizin mit künstlicher Intelligenz und Robotik verknüpfen. „Wir kooperieren dabei eng mit Institutionen wie etwa den Fraunhofer Einrichtungen für Digitale Medizin (MEVIS) und für Individualisierte und Zellbasierte Medizintechnik (IMTE) oder dem Institut für Robotik an der Universität zu Lübeck“, so Prof. Klöckner. *jnp*



Das Gefäßsystem des Menschen besteht aus Arterien und Venen, die sich im gesamten Körper verzweigen (hier in rot und blau dargestellt). Foto: ybox - stock.adobe.com

PD Dr. med. Marco Horn, Klinik für Chirurgie, Bereichsleiter Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie. Fotos: UKSH

Prof. Dr. med. Roman Klöckner, Direktor des Instituts für Interventionelle Radiologie

Translationale Forschung und personalisierte Medizin

Der Schlüssel zur innovativen Therapie gegen Krebs

Mit einer Blutprobe Krebserkrankungen erkennen oder Schwachstellen in Tumoren aufspüren und diese zielgerichtet angreifen: Was sich wie Science-Fiction liest, ist am Universitären Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH) bereits Realität. Seit zwei Jahren ermöglicht das UCCSH des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH) mit modernster Forschung und auf den Menschen abgestimmter Behandlung Erfolge, die vor wenigen Jahren unmöglich schienen.

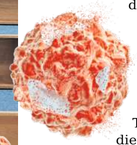
Neuste Erkenntnisse aus der Tumorforschung werden am UCCSH in die klinische Anwendung übertragen und ermöglichen immer präzisere und wirksamere Therapien. Fachleute sprechen dabei von translationaler Forschung. In der Klinik für Hämatologie und Onkologie am UKSH Campus Lübeck hat das Team von Direktor Prof. Dr. Nikolas von Bubnoff den Schwerpunkt seiner Arbeit auf die Übertragung von wissenschaftlichen Erkenntnissen in die Verbesserung von Diagnose, Behandlung und Prävention onkologischer Erkrankungen gelegt. Verstärkt wird diese Aktivität seit Juni 2022 durch Prof. Dr. Cyrus Khandanpour, Professor für translationale Krebsforschung an der Universität zu Lübeck.

Prof. Dr. Cyrus Khandanpour und Prof. Dr. Nikolas von Bubnoff (v.l.) erarbeiten zusammen mit einem großen Forscherteam innovative Wege im Kampf gegen Krebs. Fotos: Jessica Ponnath, Dr_Microbe - stock.adobe.com

Am UCCSH finden regelmäßig Tumorkonferenzen zu verschiedenen Krebsarten statt. Gemeinsam besprechen Vertretende zahlreicher medizinischer Fachdisziplinen konkrete Fälle und finden die beste Therapiestrategie. Sollte diese nicht greifen, kommt das Molekulare Tumorboard (MTB) zum Tragen. Expertinnen und Experten untersuchen das Tumorerbgut auf Schwachstellen, um genau dort anzusetzen – und im besten Fall Leben zu retten. Alle Behandelnden in Schleswig-Holstein und darüber hinaus können ihre Patientinnen und Patienten zur Untersuchung und Mitbeurteilung im MTB anmelden.

Im Fokus der Forschung am UCCSH steht der klinische Nutzen für Patientinnen und Patienten; Erfolge gibt es zahlreiche. So lässt sich im Rahmen des Verbundprojektes OUTLIVE-CRC bei bis zu einem von vier jungen Patientinnen und Patienten mit Darmkrebs durch eine Vorbehandlung ein kompletter Rückgang des Tumors feststellen. Ein weiterer Meilenstein: 2022 konnten Forschende des UKSH und der Universität zu Kiel einen Bluttest entwickeln, der Knochenmetastasen bereits in einem sehr frühen Stadium erkennt.

Aktuell wird unter anderem nach einem Bluttest für die Früherkennung von Bauchspeicheldrüsenkrebs geforscht. Bei rechtzeitiger Diagnose mit Hilfe eines neuen Tests könnte dieser zukünftig erfolgreich behandelt werden.



Prof. Dr. med. Cyrus Khandanpour, Professor für translationale Krebsforschung an der Universität zu Lübeck.

Prof. Dr. med. Nikolas von Bubnoff, Direktor der Klinik für Hämatologie und Onkologie, Campus Lübeck.

Fotos: UKSH

UKSH

Wissen schafft Gesundheit

UCCSH | Universitäres Cancer Center Schleswig-Holstein

UCCSH-Vorstand:
Prof. Dr. med. Claudia Baldus
Prof. Dr. med. Nikolas von Bubnoff
Prof. Dr. med. Anne Letsch
Prof. Dr. med. Cyrus Khandanpour
Dr. Thorsten Schweizer MBA

Tel. 0451/ 500 18503
uccsh@uksh.de
www.uksh.de/uccsh

Universitäres Herzzentrum Lübeck

Tel. 0451 500-44501
www.uksh.de/herzzentrum-luebeck/

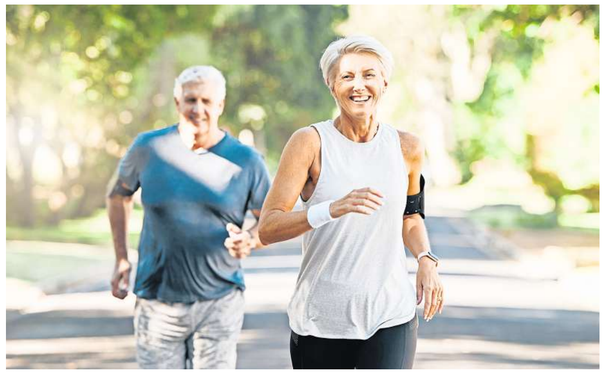
Prof. Dr. med. Ingo Eitel, Direktor der Medizinischen Klinik II/Kardiologie, Angiologie, Intensivmedizin.

Herzinfarkt – nein danke: So geht Prävention

Die Spezialambulanzen des Universitären Herzzentrums Lübeck (UHZL) bieten optimalen Schutz

Die Zahl ist alarmierend: Rund 40 Prozent der Menschen in Deutschland versterben an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Viele dieser kardiovaskulären Erkrankungen wären vermeidbar“, sagt Prof. Dr. Ingo Eitel. Er ist Direktor der Medizinischen Klinik II, Kardiologie, Angiologie, Intensivmedizin am UKSH, Campus Lübeck, sowie Leiter der Lipid-Ambulanz des Universitären Herzzentrums Lübeck (UHZL). Entscheidend sei es, die individuellen Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Prof. Ingo Eitel empfiehlt regelmäßige kardiovaskuläre Check-ups – auch wenn scheinbar gesunde Menschen noch gar keine Symptome spüren. Spätestens dann, wenn sich Bluthochdruck, hohe Cholesterin- und Blutzuckerwerte oder sogar schon Diabetes bemerkbar machen, wird es Zeit für eine detaillierte Untersuchung des persönlichen Infarkt- und Schlaganfallrisikos. „Im UHZL bestimmen wir im Rahmen einer ambulanten kardiovaskulären Risikokalkulation wichtige Scores, die das Infarktrisiko gut einschätzen können“, so der Experte. „Dazu zählen unter anderem der Blutdruck und Laborwerte wie LDL-Cholesterin oder Lipoprotein A. Aussagekräftig ist auch ein Belastungs-EKG zur Einschätzung der Belastbarkeit sowie Blutdruck und Herzfrequenzregulation unter Belastung. Zudem nehmen wir eine Ultraschalluntersuchung des Herzens und der Halsgefäße vor, um zu erkennen, ob bereits gefäßverengende Ablagerungen – sogenannte Plaques – vorhanden sind.“ Aus der Gesamtheit aller Diagnosewerte berechnen die Expertinnen und Experten des UHZL das persönliche Infarktrisiko für die kommenden zehn Jahre.



Wer sich regelmäßig bewegt, gesund ernährt und nur wenig Alkohol konsumiert, tut seiner Gesundheit viel Gutes. Mit einer solchen Lebensweise sinkt das Herzinfarkt-Risiko deutlich. Foto: Kay Abrahams/peopleimages.com - stock.adobe.com

Doch zu einem kardiovaskulären Ereignis wie einem Herzinfarkt muss es gar nicht erst kommen. „Das Risiko kann deutlich reduziert werden“, sagt Prof. Eitel. Wie bei so vielen Krankheiten komme es auf einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung an. Dauerhaften psychosozialen Stress, Übergewicht, Nikotin und Alkohol solle man unbedingt vermeiden. „Bei manchen Personen liegt das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen auch in den Genen. Bei den meisten Betroffenen entsteht ein erhöhtes Infarktrisiko aber durch die klassischen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte und Diabetes. Gerade, wenn diese Risikofaktoren vorliegen, sind frühzeitige vorbeugende beziehungsweise risikosenkende Maßnahmen wichtig“, so der Spezialist.

Die Therapien, die im UHZL entsprechend der aktuellen Präventionsleitlinie eingeleitet werden, können – je nach Diagnose – zum Beispiel eine hohe Statingabe sein, die auch zu einer Plaqueregression führen kann. „Durch eine optimale Behandlung mit lipidsenkenden Medikamenten können Plaques schrumpfen und Infarkte vermieden werden. Auch der Blutdruck muss medikamentös gut eingestellt werden. Falls die Plaques mehr als 75 Prozent des Herzgefäßes einengen, denken wir auch über die Platzierung von Stents nach. Dies erfolgt im Herzkatheterlabor in unserem modernen minimalinvasiven Zentrum nach den neusten medizinischen Standards“, führt Prof. Ingo Eitel beispielhaft auf. Abschließend appelliert er: „Es ist wichtig, sein Herz vor dem Infarkt zu schützen. Man muss frühzeitig mit der Prävention beginnen. Jetzt, in diesem Moment.“

Jessica Ponnath

> „Es ist wichtig, sein Herz vor dem Infarkt zu schützen. Man muss frühzeitig mit der Prävention beginnen. Jetzt, in diesem Moment.
>
> **Prof. Ingo Eitel**
> Direktor Medizinische Klinik II

Kinaesthetics: Bewegungswahrnehmung und Mobilitätsförderung

Mitarbeitende und Auszubildende von Pflegeberufen im UKSH erhalten Kinaesthetics-Schulungen, um die eigene Gesundheit zu bewahren und um die Mobilität der Patientinnen und Patienten zu fördern

Bewegung ist eine Grundlage des Lebens. Die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz können bei Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung leisten. „Kinaesthetics kann helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und arbeitsbedingte Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere körperliche Beschwerden anzugehen, im Alter beweglich und selbständig zu bleiben“, sagt Martin Burka, Teamleiter Kinaesthetics an der UKSH Akademie.

Eine Hauptaufgabe von Pflegenden ist, ihre Patientinnen und Patienten darin zu unterstützen, dass sie nach einer Erkrankung wieder lernen, sich möglichst selbständig zu bewegen, um wichtige Lebensaktivitäten mit immer weniger Hilfe zu meistern. „Das ist für das Selbstbewusstsein und die Motivation der Betroffenen wichtig und die Pflegenden merken, dass sie eine sinnvolle Arbeit leisten“, weiß der erfahrene Trainer Martin Burka, „Gleichzeitig ist es für Pflegende wichtig, auf ihre eigene Gesundheit zu achten, denn diese muss erhalten bleiben bis zum Rentenalter und darüber hinaus.“

Trainerin Stefanie Vioß zeigt gemeinsam mit Martin Burka, wie ein Patient mithilfe von Kinaesthetics im Bett mobilisiert werden kann, ohne die eigene Gesundheit zu gefährden.

In Kinaesthetics-Kursen setzten sich Pflegende mit folgenden Themen auseinander:

- Die bewusste Wahrnehmung der eigenen Bewegung
- Die Entwicklung eigener Bewegungskompetenz für berufliche und private Herausforderungen
- Möglichkeiten ihrer Patientinnen und Patienten zu erkennen und für Aktivitäten wie „sich waschen“, „aufstehen“, oder „drehen im Bett“ zu nutzen
- Sie lernen die Patientinnen und Patienten aufzuklären, anzuleiten und die nächsten Lernschritte miteinander zu besprechen

Im UKSH werden die Pflege-Teams jeweils in einem Zeitraum von drei Monaten in Theorie und Praxis geschult. Die Teilnehmenden schließen mit einem zertifizierten Kinaesthetics-Kursus ab. „Dadurch, dass sich alle Kolleginnen und Kollegen mit den Themen Bewegungswahrnehmung und Mobilitätsförderung auseinandersetzten, achten sie gegenseitig auf sich und tauschen sich viel mehr über ihrer Bewegungserfahrungen aus“, berichtet Stefanie Voiß, die bereits zur Trainerin fortgebildet wurde. „In unseren Auswertungen werden drei Vorteile genannt“, resümiert Martin Burka. „Es wird weniger getragen. Mitarbeitende haben weniger Rückschmerzen. Und die Arbeit in der Pflege erfolgt mehr MIT dem Patienten und es wird weniger FÜR den Patienten übernommen.“

Übrigens: Auszubildende erhalten schon am Anfang der Ausbildung einen zertifizierten Grundkurs Kinaesthetics. Im Laufe der Ausbildung bekommen sie weitere drei spezielle Kinaesthetics-Praxisbegleitungen. Die UKSH Akademie bietet zahlreiche Kinaesthetics-Kurse an den Standorten Kiel und Lübeck für pflegerische und therapeutische Berufe sowie für Hebammen an.

Interessierte können sich auch gerne als externe Teilnehmende **ANMELDEN**: www.uksh.de/akademie/Fort_+und+Weiterbildung/Kinaesthetics

UKSH Akademie

www.uksh.de/akademie

Martin Burka, Leiter des Kinaesthetics-Programm an der UKSH Akademie.. Fotos: UKSH

> „Es wird weniger getragen. Mitarbeitende haben weniger Rückschmerzen. Und die Arbeit in der Pflege erfolgt mehr MIT dem Patienten und es wird weniger FÜR den Patienten übernommen.
>
> **Martin Burka**
> Leiter des Kinaesthetics-Programms

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

Konzept mit Herzblut

Individuell und einfühlsam geplante Betreuung

Die Betreuung alternden oder kranken Menschen beginnt nach der Vorstellung von Andreas Schäfer, Gründer und Inhaber der PNT-Pflegedienste, nicht erst bei der Pflege. Von Anfang an steht die Beratung und Unterstützung der Patienten und ihrer Angehörigen, die oftmals vom Pflegebedarf überrascht werden, im Fokus. Die Visionen, die Andreas Schäfer rund um die Pflege entwickelt, haben dafür gesorgt, dass PNT breit, leistungsfähig und großflächig in Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern aufgestellt ist.

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.

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 Neumünster ermöglichen die PNT-Pflegedienste sogenannte Wohngemeinschaften für Intensivpflege. In Neumünster gleich zwei Wohngemeinschaften mit jeweils neun Plätzen. Hier leben die Patienten selbstbestimmt zusammen. Insgesamt verfügt PNT über 35 Plätze in der Region. Hier können unterschiedliche medizinische Anforderungen erfüllt werden, inklusive der Versorgung von technologieabhängigen Patienten, wie es im Fachjargon heißt. Den Weg zum richtigen Pflegeansatz begleitet das Team von PNT immer mit dem richtigen Einfühlungsvermögen und Fachwissen.

Dabei übernehmen erfahrene PNTler, wie das PNT-Team gerne genannt wird, die Koordination und die Abstimmung zwischen Ärzten und anderen Betreuenden.

In guten Händen: Passende Betreuung für jede Situation.

Einzigartiges Angebot

Norddeutschlands erster Kinderpflegedienst

„Kinder benötigen eine andere Betreuung als Erwachsene. Im Alltag von ambulanten Pflegern gibt es oft große Schwierigkeiten, kindgerecht zu betreuen", weiß Andreas Schäfer, Inhaber und Gründer der PNT Pflegedienste. So ist der erste ambulante Pflegedienst speziell für Kinder abgestimmt in Norddeutschland entstanden: Der Kinderpflegedienst Lübeck.

Kürzlich wurden die Büroräume im A1-Center eröffnet. Das Team hatte dazu Gäste zum Dialog, der sich um das Wohl junger Patienten drehte, eingeladen.

Die Pflegeprofis stehen im Büro rund um alle Pflegefragen zur Verfügung und helfen bei der Planung der notwendigen Leistungen. Das kann von der Medikamentenverabreichung in einer Schulpause bis zur medizinischen Betreuung in Schule oder Kindertagesstätte reichen. „Das Spektrum, das wir im Großraum Lübeck abdecken können, reicht dann aber auch bis zur Betreuung von intensivpflegebedürftigen Kindern in der Vollzeitbetreuung", betont Andreas Schäfer.

Mit diesem ganzheitlichen Ansatz, abgestimmt auf die Pflege und Eingliederungshilfe nach dem Bundesteilhabegesetz für Kinder und Jugendliche setzt PNT neue Maßstäbe und steht mit seiner langjähriger Erfahrung zur Seite.

Nun gilt es aber erst einmal weitere Touren aufzustellen. Dazu soll auch das Team erweitert werden: „Wer sich gerne um Kinder und Jugendliche kümmert und mit ihnen arbeiten möchte, darf natürlich noch ins Team kommen", betont Karoline Boeck und fügt schmunzelt hinzu: „in unser tolles Team!"

Steffi Kalfac und Karoline Boeck leiten den Kinderpflegedienst Lübeck.

Beratung mit Expertise

Pflegeberatung auf junge Patienten abgestimmt

Wird die Pflege optimal umgesetzt? Mit dieser Frage sind vor allem pflegende Laien konfrontiert. Nicht nur, dass sie sich diese Frage selbst stellen. Es gibt auch die entsprechenden rechtlichen Regularien, die hier Optimierungen sichern. Die sogenannte Pflegeberatung muss regelmäßig, mindestens 2x jährlich erfolgen, sobald ein Pflegegrad festgestellt ist.

Es liegt am Lebensalter, dass sich bei der Pflegeberatung für Kinder und Jugendliche andere Fragen ergeben, als bei Erwachsenen. „Bei der Pflegeberatung geht es um Hilfsmittel, Einrichtung und Ausrüstung aber natürlich auch um die Anleitung der Menschen, die Pflegeaufgaben übernehmen", erzählt Daria Kägler vom Kinderpflegedienst Lübeck. Sie ist oft zur Pflegeberatung im Einsatz. Durch ihre berufliche Spezialisierung auf Kinder und Jugendliche verfügt sie über eine große Erfahrung bei der Versorgung von Kindern und damit auch über einen geschulten Blick für Wesentliches. Daria Kägler ist eine der Pflegeberaterinnen des Kinderpflegedienst Lübeck, der zu den PNT Pflegediensten gehört. Das Team unterstützt auch mal außerhalb der Hansestadt, wenn es um kleine Patienten geht. Das geht auch bei Bedarf über die Pflegeberatung hinaus. Zum Beispiel kann das mit der Anleitung in speziellen Pflegesituationen, Angehörigenschulungen und Informationsveranstaltungen zu Themen rund um Kind, Familie und Pflege geschehen.

pnt® persönlich nordisch tüchtig PFLEGEDIENSTE
Kinderpflegedienst Lübeck
Der 1. ambulante Kinderpflegedienst im Norden.
☎ 0451 – 120 110 70 luebeck@pnt-pflegedienste.de

pnt® persönlich nordisch tüchtig PFLEGEDIENSTE
Wohngemeinschaften Intensivpflege
Groß Grönau, Bad Segeberg, NMS-Gadeland
zentrale Aufnahme: 04551 - 893 71 11
casemanagement@pnt-pflegedienste.de

406174201_011023

Alterstraumatologisch zertifizierte Klinik in Lübeck

Die Sana Kliniken Lübeck setzen Maßstäbe in der Versorgung älterer Patienten

Die Behandlung von Knochenbrüchen und Verletzungen älterer Menschen erfordert aufgrund besonderer Bedürfnisse und Herausforderungen individuelle Behandlungsmethoden und spezielle medizinische Kenntnisse. Viele betagte Menschen leiden an mehreren Erkrankungen, haben Funktionseinschränkungen und nehmen eine Vielzahl an Medikamenten ein. Auch Diabetes stellt eine zusätzliche Herausforderung dar, da altersbedingte Veränderungen wie Muskelabbau, verminderte Insulinproduktion und eingeschränkte Nierenfunktion den Blutzuckerspiegel beeinflussen, was zu einer erhöhten Komplikationswahrscheinlichkeit bei Eingriffen führen kann. Umso wichtiger ist es, diesen Herausforderungen nach einem Sturz oder einem anderen Unfallgeschehen durch einen ganzheitlichen Ansatz gerecht zu werden, der die spezifischen Bedürfnisse älterer Patienten erkennt und erfüllt.

An den Sana Kliniken Lübeck profitieren die Patienten von der engen Zusammenarbeit im seit 2015 mehrfach rezertifizierten Alterstraumatologischen Zentrum Lübeck (ATZ), welches die Klinik bereits seit vielen Jahren gemeinsam mit dem Krankenhaus Rotes Kreuz Lübeck – Geriatriezentrum betreibt, wie Dr. Felix Renken, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, erläutert: „Wir verfügen als Akutkrankenhaus und alterstraumatologisch zertifizierte Klinik in Lübeck über eine sehr hohe traumatologische Fachkompetenz für die Versorgung von Unfallpatienten jeden Alters, nicht nur bei Stürzen. Gemeinsam mit unseren Partnern aus dem DRK Geriatriezentrum erfüllen wir zudem alle Vorgaben der geriatrischen Fachgesellschaften in vollem Maße. Mit Blick auf den demografischen Wandel sind wir im ATZ sehr gut für die Zukunft aufgestellt, denn wir decken die tatsächlichen Bedarfe der alternden Bevölkerung ab."

> Wir verfügen als Akutkrankenhaus und alterstraumatologisch zertifizierte Klinik in Lübeck über eine sehr hohe traumatologische Fachkompetenz für die Versorgung von Unfallpatienten jeden Alters.
>
> **Dr. Felix Renken**
> Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Andreas Becher, Zentrumskoordinator ATZ und Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie an den Sana Kliniken Lübeck und Dr. Sisko Braun, Oberarzt am DRK Geriatriezentrum (v.r.n.l.). Foto: Sana Kliniken Lübeck

Im Alter steigt das Risiko von Stürzen und damit verbundenen Verletzungen wie Knochenbrüchen, insbesondere im Bereich der Hüfte (Hüftfrakturen) und des Handgelenks (Radiusfrakturen), deutlich an. Im ATZ an den Sana Kliniken Lübeck ist sichergestellt, dass ältere Patienten mit diesen Verletzungen eine umfassende und individuelle Betreuung erhalten. Nach der chirurgischen Versorgung erfolgt die stationäre Aufnahme. Während der regelmäßigen Visiten der ärztlichen Kollegen aus dem DRK Geriatriezentrum werden frühzeitig die Weichen für die weitere optimale Versorgung nach dem Akutkrankenhausaufenthalt gestellt. „Unfallchirurgische und geriatrische Fachkompetenz fließen effizient ineinander. Das Hauptaugenmerk unseres spezialisierten fachübergreifenden Teams aus Ärzten, Pflegepersonal und Therapeuten liegt stets auf der zeitnahen, individuellen, an die Lebensumstände und die körperlichen Voraussetzungen angepasste Versorgung sowie einer sehr guten Nachbehandlung", so Andreas Becher, Zentrumskoordinator ATZ und Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie der Sana Kliniken Lübeck. All dies geschehe stets in Absprache mit den Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen.

„Wer rastet, der rostet" – das bekannte Zitat gilt umso mehr für ältere Patienten. Im ATZ legt man daher großen Wert auf deren möglichst schnelle Rehabilitation und die rasche Wiederherstellung einer größtmöglichen Mobilität. Innovative Behandlungsmethoden und rehabilitative Maßnahmen beschleunigen die Genesung und ebnen den Weg für eine möglichst selbstständige Rückkehr in den Alltag. „Zu den Zielen der Alterstraumatologie zählen die Schmerzlinderung, die Wiederherstellung der Mobilität und Selbstständigkeit sowie die Vermeidung von Komplikationen", sagt Chefarzt Dr. Renken. „Wir setzen soweit möglich schonende minimal-invasive OP-Verfahren ein. Diese Verfahren, beispielsweise im Bereich der Hüftendoprothetik, bieten den Patienten große Vorteile, denn sie sind deutlich schonender, komplikationsärmer und mit weniger Schmerzen verbunden als herkömmliche Therapien. Sie sorgen so für eine schnelle Mobilität unserer Patienten."

Die Sana Kliniken Lübeck sind gemeinsam mit dem Krankenhaus Rotes Kreuz Lübeck – Geriatriezentrum bestrebt, die Versorgung alterstraumatologischer Patienten weiterhin auf sehr hohem Niveau anzubieten und ihre Expertise in der Alterstraumatologie kontinuierlich zu erweitern.

SANA KLINIKEN LÜBECK
Kronsforder Allee 71-73, 23560 Lübeck
Tel. 0451/ 585-01, info-luebeck@sana.de,
www.sana.de/luebeck

Onkologie an den Sana Kliniken Lübeck – persönlich und individuell

Die Patientinnen und Patienten profitieren von einem guten Netzwerk der ärztlichen und therapeutischen Spezialisten

Die Klinik für Hämatologie, internistische Onkologie und Palliativmedizin an den Sana Kliniken Lübeck betreut Patientinnen und Patienten mit Erkrankungen des Blutes, des Knochenmarks und des lymphatischen Systems sowie Tumorerkrankungen der inneren Organe. Gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen aus den anderen Fachabteilungen im Hause – wie der (interventionellen) Radiologie, der Gastroenterologie, der Pneumologie, der Viszeral-, Gefäß- und Unfallchirurgie sowie der Kardiologie und Neurologie – gelingt es ambulant und stationär, eine zügige und gründliche Diagnostik anbieten zu können, um die daran anschließende Behandlung genau an die Bedürfnisse der Betroffenen anzupassen.

Um eine moderne Tumortherapie zu gewährleisten, setzt die Onkologie an den Sana Kliniken Lübeck auf gute intersektorale Zusammenarbeit ambulanter und stationärer Netzwerke in Lübeck und Umgebung: „Wir freuen uns, als Mitglied im Netzwerk onkologischer Zentren (NOZ) für Lübeck und Umgebung mit onkologisch tätigen Fachärztinnen und -ärzten aus dem ambulanten Bereich, aber auch aus anderen Kliniken in gutem Austausch zu sein. So können wir Patientinnen und Patienten möglichst wohnortnah optimale Krebstherapien anbieten", so Dr. med. Merwe Carstens , Chefärztin der Klinik für Hämatologie, internistische Onkologie und Palliativmedizin. Ein wichtiger externer Kooperationspartner für die Klinik für Hämatologie, internistische Onkologie und Palliativmedizin innerhalb des NOZ sind die Kolleginnen und Kollegen der Strahlentherapiepraxis Curavid. „Durch gelebte kurze Wege, geringe Wartezeiten und schnelle Terminvergabe profitieren die Patientinnen und Patienten von einer effizienten Versorgung. Aber auch der enge Austausch unter den Mitgliedern im NOZ bringt große Vorteile mit sich, denn über die regelmäßigen, gemeinsamen Tumorkonferenzen hinaus werden Fälle diskutiert, um bestmögliche, patientenindividuelle Therapiepläne zu erarbeiten und eine hohe Behandlungssicherheit zu gewährleisten", ergänzt Dr. med. Rainer Schulte, Facharzt für Strahlentherapie bei Curavid.

Sporttherapeut Christof Degen-Plöger (l.), Dr. med. Rainer Schulte, Strahlentherapeut bei Curavid, und Dr. Christian Frank, Geschäftsführer der Sana Kliniken Lübeck im Rahmen der letztjährigen Benefizregatta „Rudern gegen Krebs".

Das breite onkologische Netzwerk ermöglicht Erkrankten außerdem einen niederschwelligen Zugang zu Psychoonkologie, Ernährungstherapie und ergänzenden Bewegungsangeboten wie dem an den Sana Kliniken Lübeck etablierten Projekt „Sport mit Krebs" unter der Leitung des Sporttherapeuten Christof Degen-Plöger. Das Projekt wird unter anderem aus Einnahmen der traditionellen Benefizregatta „Rudern gegen Krebs" finanziert. Die Regatta startet am 16. September 2023 in bewährter Kooperation mit den Partnern vom Lübecker Frauen-Ruder-Klub (LFRK), dem Lübecker Ruder-Klub (LRK), dem NOZ sowie den Sana Kliniken Lübeck auf dem Elbe-Lübeck-Kanal. Weitere Infos und Anmeldung unter: www.luebecker-ruderklub.de.

PD Dr. med. Sebastian Fetscher und Dr. med. Merwe Carstens, Chefärzte der Klinik für Hämatologie, internistische Onkologie und Palliativmedizin.

Fotos: Sana kliniken Lübeck

> Durch gelebte kurze Wege, geringe Wartezeiten und schnelle Terminvergabe profitieren die Patientinnen und Patienten von einer effizienten Versorgung.
>
> **Dr. med. Rainer Schulte**
> Facharzt für Strahlentherapie bei Curavid

SANA KLINIKEN LÜBECK
Kronsforder Allee 71-73, 23560 Lübeck
Tel. 0451/ 585-01, info-luebeck@sana.de,
www.sana.de/luebeck

Perfekter Stil und beste Sicht

Bei Colibri Optik finden Kunden eine passgenaue Sehhilfe, die individuell auf ihr Auge abgestimmt ist

Um Kunden optimal beraten zu können, braucht es sowohl hochqualifiziertes Personal wie auch die notwendige technische Ausrüstung.

Seit mehr als 30 Jahren bietet das erfahrene Team von Colibri Optik die bestmögliche Beratung. In der Wahmstraße 29 arbeiten mehr als 20 Mitarbeiter, darunter sechs Augenoptikermeister, die sich um die Augengesundheit ihrer Kunden kümmern.

Mithilfe des innovativen „Rodenstock DNEye-Scanners“ führen die Augenspezialisten vor Ort eine detaillierte Sehanalyse durch. Neben der Stärke werden bei dem Augen-Screening noch weitere Messungen durchgeführt. Unter anderem werden der Augeninnendruck, die Pupillenreaktion bei Tag und bei Nacht sowie eine mögliche Winkelfehlsichtigkeit, besser bekannt als „Schielen“, geprüft. „Bei Auffälligkeiten verweisen wir Kunden an einen Augenarzt“, erzählt Wolfgang Reckzeh, Inhaber des Lübecker Fachgeschäfts Colibri Optik.

Colibri-Inhaber Wolfgang Reckzeh und seine Mitarbeiterin Kristin Geißler führen eine Seh-Analyse mit dem innovativen „Rodenstock DNEye-Scanner“ vor. Foto: Katja Kuhlins

Die Adresse für gutes Sehen und Aussehen auf der Lübecker Altstadtinsel: Colibri Optik in der Wahmstraße 29. Foto: thobi

DNEye-Scanner für optimale Sicht

Mit dem „DNEye-Scanner“ werden alle wichtigen Parameter der Augen ermittelt und direkt in die Brillenglasproduktion übertragen. Dieser Prozess ermöglicht die Erstellung hochpräziser biometrischer Brillengläser, die passgenau die schärfste Sicht in jede Blickrichtung garantieren. „Mit unseren hochmodernen Verfahren können wir ganz individuelle Brillengläser anfertigen“, erklärt Wolfgang Reckzeh. Ebenfalls berichten Träger von biometrischen Gläsern von einer besseren Sicht in der Dämmerung.

Ein Problem der heutigen Zeit ist der erhöhte Gebrauch von Handy, Laptop & Co. Die häufige Benutzung dieser Geräte bedeuten jedoch Stress für die Augen. Denn das von den Monitoren ausgestrahlte blaue Licht kann unter anderem Symptome wie Augenschmerzen, Kopfweh oder Konzentrationsprobleme auslösen.

> „Mit unseren hochmodernen Verfahren können wir ganz individuelle Brillengläser anfertigen.
>
> **Wolfgang Reckzeh**
> Inhaber, Colibri

Blaulichtfilter-Brillen beugen Augenschäden durch Monitore vor

Mit einer Blaulichtfilter-Brille kann man solchen Gesundheitsrisiken entgegenwirken. Auch ein ruhiger und besserer Schlaf ist durch den regelmäßigen Gebrauch einer Blaulichtfilter-Brille möglich.

Das qualifizierte Team von Colibri Optik steht den Kunden bei der Auswahl einer passgenauen Sehhilfe, einer Blaulichtfilter-Brille sowie bei allen anderen Anliegen beratend zur Seite. Die Mitarbeiter des Fachgeschäftes haben auch ein geschultes Auge für Brillenmodelle, die den Look der Kunden perfekt unterstreichen. Zum einen mit exklusiven Brillenmarken wie Chanel, Prada, Tom Ford und Saint Laurent – zum anderen mit independent Brillenmarken wie Lindberg, Theo und Oliver Peoples. Hier soll der Fokus auf Mode und Trends sein.

COLIBRI CONTACTLINSE UND BRILLE GMBH
Wahmstraße 29, 23552 Lübeck
Tel. 0451 / 776 55, www.colibri.de

Buchtipp: „Der Blutwerte Code“

Wie man ein Defizit an Mikronährstoffen identifiziert und ausgleicht

Blutwerte verraten Essenzielles über den Zustand des Körpers – zum Beispiel, wo die Ursachen für Energielosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Probleme beim Abnehmen und viele weitere Beschwerden liegen können. Doch die wenigsten Ärzte können die Werte richtig interpretieren, behauptet der funktionelle Mediziner Thiemo Osterhaus in seinem Buch „Der Blutwerte Code“.

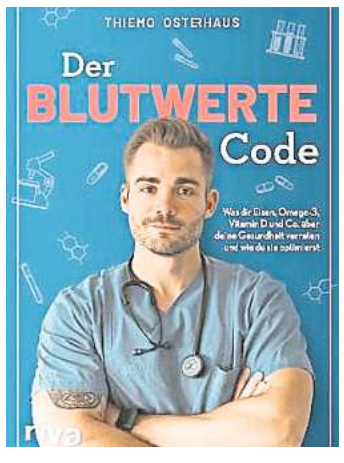
Bedarf an Mikronährstoffen prüfen

Als Autor hat er es sich zur Aufgabe gemacht, diesen Missstand zu beheben und Betroffenen das nötige Wissen zu vermitteln. In seinem ersten Buch zeigt Osterhaus, wie man Blutwerte analysiert und nutzt, um die eigene Gesundheit zu optimieren. Er erklärt, wie Defizite an Omega-3, Eisen, Vitamin D, Folsäure, Magnesium und Co. entstehen, welche Folgen sie für den Körper haben und wie man sie mit Nahrungsergänzungsmitteln und Lifestyleumstellungen ausgleicht.

Individuelle Beispieltherapiepläne helfen bei spezifischen Beschwerdebildern oder gesundheitlichen Zielen – sei es, um mehr Energie zu gewinnen, das Gewicht zu reduzieren, einen regelmäßigen Zyklus zu erreichen oder die sportliche Leistung zu steigern. So können Leserinnen und Leser ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen.

Mediziner, Autor und Unternehmer

Thiemo Osterhaus ist Arzt, Autor, Speaker und Unternehmensgründer. Er teilt seine Expertise für Gesundheit als Content Creator auf verschiedenen sozialen Plattformen und praktiziert in einer Gemeinschaftspraxis für funktionelle Medizin.



Fotos: Henrik Dolle, lenets_tan - stock.adobe.com, riva, verbraucherzentrale

Ratgeber „Patientenverfügung“

Rechtzeitig vorsorgen, um selbstbestimmt zu entscheiden

Wer übernimmt Entscheidungen, wenn man es selbst aus medizinischen Gründen nicht mehr kann? Wie müssen Verfügungen und Vollmachten aussehen, die für diesen Fall vorsorgen, damit Zugehörige, Ärzte und Gerichte wissen, welche Wünsche Betroffene haben?

Der Ratgeber „Patientenverfügung“ der Verbraucherzentrale will ermutigen, sich mit dieser Lebenssituation auseinanderzusetzen und rechtzeitig Regelungen zu treffen. Textbausteine und Musterformulare unterstützen dabei, den Vorsorgewunsch rechtssicher niederzuschreiben. Zu Beginn werden die Instrumente Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung erklärt. Viele Menschen wissen zum Beispiel gar nicht, dass im Ernstfall nicht automatisch nahestehende Personen entscheiden dürfen, sondern der offizielle Weg eine gesetzliche Betreuung vorsieht. Liegt aber eine Vorsorgevollmacht vor, ist diese für Gerichte und Ärzte verbindlich. Die seit 2023 geltenden neuen Regelungen messen dem Patientenwillen eine hohe Bedeutung bei.

Der Ratgeber ist im Buchhandel erhältlich und kann bei der Verbraucherzentrale bestellt werden unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de.

IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung
der Abteilung Media-Vermarktung

Leitung Media-Vermarktung: Rainer Wilkens

Redaktionsleitung: Sabine Goris

Layout/Redaktion: Kim Carolin Struve, Jessica Ponnath

Titelbild: Blackday/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

UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein

Gesundheitsforum
im CITTI-PARK Lübeck

Hybrid-Vorträge

Liebe Leserin, lieber Leser,

Gesundheit ist ein Geschenk – zusätzlich kann jeder viel dafür tun, dass die Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Eine erste Voraussetzung dafür ist, dass Sie sich für Ihre Gesundheit und die Ihrer Angehörigen interessieren. Das UKSH Gesundheitsforum informiert Sie über Neuigkeiten und Wissenswertes rund um die Medizin und die Vorsorge. Ihre Gesprächspartner sind Ärzte, Psychologen, Therapeuten und Wissenschaftler von Weltruf ganz aus Ihrer Nähe.

Aktionsveranstaltungen des Monats

Freitag, 2. Juni, 11 – 19 Uhr

Herz im Takt – Was tun, wenn das Herz stolpert?

Aktion ♥ im Takt

Programm-Flyer

Prof. Dr. Roland Richard Tilz, PD Dr. Christian-Hendrik Heeger und weitere
Universitäres Herzzentrum Lübeck

Durch Früherkennung können Patientinnen und Patienten vor dem Schlaganfall geschützt werden. Das Ziel der Aktion ist es, Sie auf dieses wichtige Thema hinzuweisen und vor etwaigen Folgeschäden zu schützen. Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, die sich über Vorhofflimmern informieren möchten. Es erwarten Sie Vorort-Untersuchungen von Herzfrequenz und Blutdruck sowie spannende Vorträge rund um Vorhofflimmern & Schlaganfall.

Dienstag, 6. Juni, 18 – 20 Uhr

12. Aktionstag gegen den Schmerz – Neues aus der Schmerzmedizin

Aktionstag gegen den Schmerz

Programm-Flyer

PD Dr. Ulrike Kaiser, Katrin Merkle, Schmerzambulanz und Schmerztagesklinik der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin
PD Dr. Dirk Rasche, Klinik für Neurochirurgie
Heike Norda, UVSD SchmerzLOS e. V.

Chronischer Schmerz begleitet viele Menschen im Alltag. Daher hat die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. den Aktionstag gegen den Schmerz ins Leben gerufen. Das UKSH beteiligt sich campusübergreifend mit vielseitigen Vorträgen rund um das Thema am bundesweiten Aktionstag.

Mittwoch, 21. Juni, 18 – 20 Uhr

Harninkontinenz – Ein meist heilbares Tabu-Thema

Deutsche Kontinenz Gesellschaft
WELT-KONTINENZ-WOCHE

Dr. Christoph Hans-Georg Cirkel, Dr. Jan Moritz Laturnus
Interdisziplinäres Kontinenzzentrum

Anlässlich der Welt-Kontinenz-Woche der Deutschen Kontinenz Gesellschaft möchten wir Sie über das Thema informieren und auf die Behandlung der Harninkontinenz eingehen. Über die Ursachen, Wirkungen und Behandlungen der verschiedenen Formen der Inkontinenz möchten wir informieren und Sie ermutigen, sich bei Bedarf in einer unserer Spezialsprechstunden des Beckenbodenzentrums im UKSH, Campus Lübeck vorzustellen. Am Abend stehen Ihnen Herr Dr. Cirkel und Herr Dr. Laturnus für Fragen gern zur Verfügung.

Programm Juni 2023

Datum Zeit	Thema Vortragende
Mo. 5. 18 – 19 Uhr	**Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht + Co.** Maren Hoge – PIZ Patienteninformationszentrum
Do. 8. 18 – 19 Uhr	**Diagnose Glioblastom – Was tun?** PD Dr. Peter Trillenberg – Klinik für Neurologie
Di. 13. 18 – 19 Uhr	**Netzhauterkrankungen – Minimalinvasive Lasertherapie** PD Dr. Yoko Miura – Klinik für Augenheilkunde
Do. 15. 18 – 19 Uhr	**Hernienchirurgie – Alles durchs Schlüsselloch** Dr. Ralf Bouchard – Klinik für Chirurgie
Mi. 28. 18 – 19 Uhr	**Sehstörungen bei Diabetes – Frühzeitig erkennen und behandeln** Dr. Michelle Prasuhn – Klinik für Augenheilkunde

Anmeldung und Auskunft

Sie haben die Möglichkeit vor Ort und virtuell unsere Veranstaltungen zu verfolgen. Bitte geben Sie Ihre Präferenz bei der Anmeldung an.

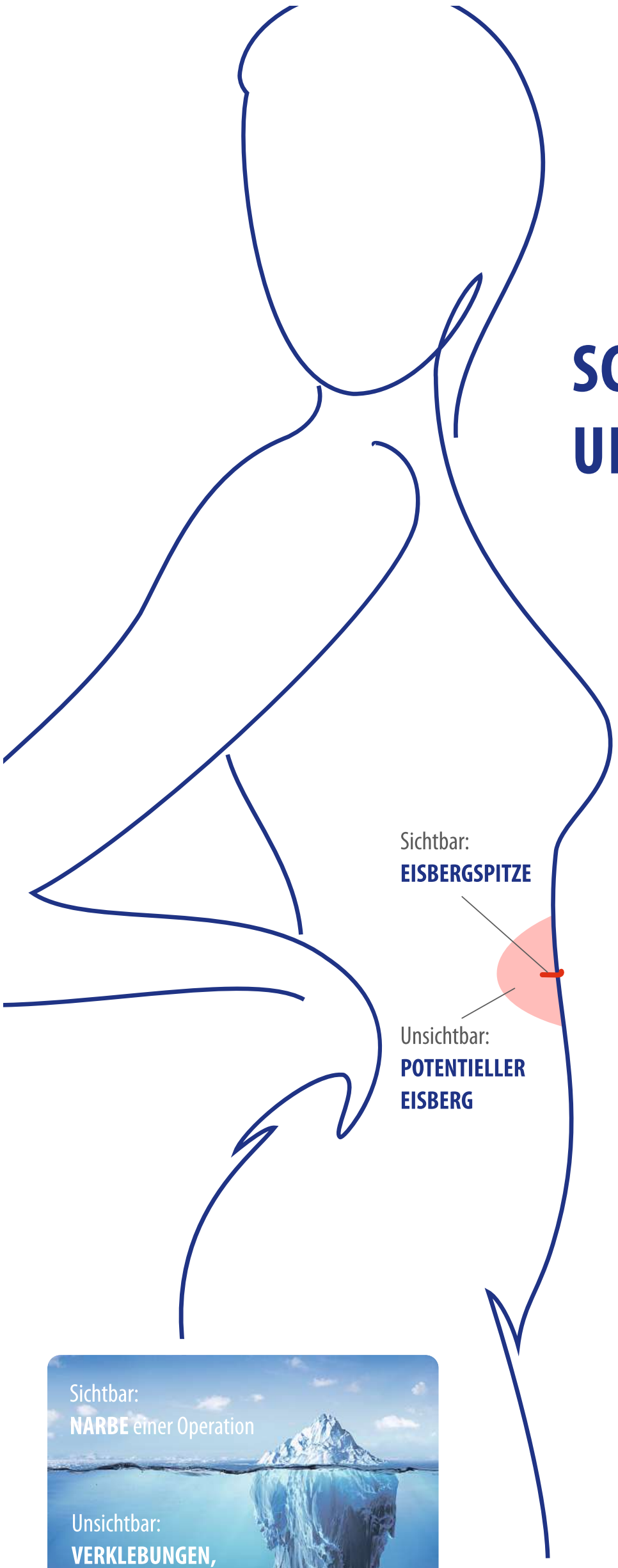
0451 500-10 742
Mo., Di. 9 – 15 Uhr
Mi., Do. 9 – 12 Uhr

gesundheitsforum.luebeck@uksh.de

www.uksh.de/gesundheitsforum

Wissen schafft Gesundheit

406458701_011023



Wir sind anders.

SCHMERZEN DURCH NARBEN UND NARBENSCHMERZEN

Du hattest eine Operation, eine „kleine“ Laparoskopie im Bauchbereich oder an einem anderen Körperteil, hattest einen Kaiserschnitt, einen Dammriss oder eine andere Geburtsverletzung und

... hast jetzt eine Einziehung?
... hast jetzt einen „Narbenwulst“?
... die Narbe schmerzt, ist taub oder überempfindlich?
... hast jetzt Rückenschmerzen?
... oder hast chronische Verspannungen im Nacken- und Schultergürtelbereich?
... spürst ein ungewohntes Ziehen oder neue Einschränkungen bei manchen Bewegungen im Körper?
... fühlst dich wie abgeschnitten?
... dein Beckenboden lässt sich trotz Training nicht gut ansteuern?
... deine Rectusdiastase bildet sich nur langsam zurück?
... beim Sex fühlt es sich anders an?
... hast Du unerklärliche chronische Schmerzen im Körper?
... die tiefe Bauchatmung ist verändert und erschwert?

Viele sagen, dass das viele Sitzen im Beruf, der fehlende Sport oder Stress daran schuld sind.

Falsch! Durch die Operation bleiben feste Verklebungen im Gewebe und im Bauchraum zurück. Diese verhindern, dass sich dein Körper geschmeidig an deine Alltagbelastungen und deine sportliche Aktivitäten anpassen kann! Zudem stören die Narben die Funktion der Muskeln und Faszien. Auch schmerzen manche Narben, fühlen sich taub an oder sind überempfindlich.

Viele sagen, da kann man nichts machen und dass das beim Älterwerden normal ist.

Falsch! Mit unserem ScaRemedy® Narben-Konzept ist es möglich, schmerzhafte Narben und tiefe Verklebungen zu lösen und die Struktur der Narbe zu verbessern! Schnell, effizient, und nachhaltig.

LASS DEINE NARBEN CHECKEN UND FINDE ES HERAUS!

ZENTRUM FÜR
INTEGRATIVE MEDIZIN BORNEMANN

Schmerztherapie / Osteopathie / Chiropraktik / Triggerstosswellen / Naturheilverfahren

Schmerztherapie – Osteopathie – Chiropraktik – Trigger Stoßwellen Therapie – Atlastherapie – Kinderosteopathie – Stoffwechselprogramm – Infusionstherapie – Allergiebehandlung – Elastografie – 4D Wirbelsäulenvermessung – Narbentherapie
MOLTKEPLATZ 2 / 23566 LÜBECK / **TEL.: 0451 79 80 99**
www.zfim-bornemann.de / www.scaremedy.de
mail@zfim-bornemann.de

405853801_011023