GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN für ein aktives Leben

Lübecker Nachrichten | Anzeigen-Sonderveröffentlichung | Freitag, 27. Oktober 2023 | www.LN-Online.de

Emotional Eating

Trauer oder Wut lassen uns häufig schnell zu Schoki und Chips greifen. Wichtiger als Kalorien zu zählen ist es zu verstehen, warum die Seele trotz eines gefüllten Magens hungert.

SEITE 3

Diagnose Brustkrebs

Das zertifizierte Brustzentrum am UKSH verfügt über modernste Diagnostik-Geräte. Warum diese so entscheidend sind, um Brustkrebs präzise lokalisieren und individuell behandeln zu können.

SEITE 6

Organspende

Manchen fällt die Entscheidung für oder gegen einen Organspenderausweis schwer. Was man schon zu Lebzeiten tun kann, um seine Einstellung zur Organspende zu dokumentieren.

SEITE 8

Schilddrüsenwerte

Laut einer Studie ist der TSH-Wert im Blut im Winter von Natur aus höher als im Sommer. Experten raten zu zusätzlichen Bluttests, bevor man zu künstlichen Schilddrüsenhormonen greift.

SEITE 10

Zehn Jahre Elektrophysiologie an den Sana Kliniken Lübeck

Hochmoderne Medizintechnik, fachliche Kompetenz und die nötige Dosis Empathie, damit Patientenherzen zuverlässig im Takt bleiben

Mit Stolz und großer Freude über das Erreichte feiert die Sektion Elektrophysiologie (EPU) an den Sana Kliniken Lübeck ihr zehnjähriges Jubiläum. Seit 2013 behandeln Sektionsleiter Dr. Olaf Krahnefeld und sein Team dort Patienten mithilfe modernste Diagnostik und Therapie bei Herzrhythmusstörungen.

Das Herz schlägt etwa 100 000 Mal am Tag und versorgt unseren Körper mit lebenswichtigem Blut. Doch manchmal gerät es aus dem Takt, schlägt zu schnell, zu langsam oder unregelmäßig. Hier kommt die Elektrophysiologie ins Spiel. Dr. Krahnefeld und sein Team setzen innovative Technologien ein, um Herzrhythmusstörungen wie das Vorhofflimmern technologisch innovativ und in enger Zusammenarbeit mit anderen Fachbereichen und niedergelassenen Ärzten zu behandeln.

In den vergangenen zehn Jahren hat die Elektrophysiologie an den Sana Kliniken Lübeck bemerkenswerte Fortschritte erzielt, wie Dr. Christian Frank, Geschäftsführer an den Sana Kliniken Lübeck, erfreut berichtet: „Dr. Krahnefeld startete 2013 als Oberarzt der Kardiologie und war fortan federführend für die Entwicklung der Abteilung von einer ‚One-Man-Show' zu einer eigenständigen Sektion mit zwei hochmodernen ‚Carto-3-Anlagen' und damit zu einem der Leuchttürme in unserem Krankenhaus tätig." Prof. Dr. Joachim Weil, Chefarzt der Medizinischen Klinik II – Kardiologie und Angiologie, unterstreicht: „Ich bin persönlich sehr stolz darauf, dass wir eine solch erfolgreiche und professionelle EPU haben. Dank des qualifizierten Personals und modernster Technologie profitieren hierdurch mittlerweile über 600 Patienten jährlich von einer besseren Lebensqualität."

> „Die Ausbildung junger Kollegen sichert die Zukunft der Elektrophysiologie sowie der Sektion in unserem Hause und liegt uns deshalb sehr am Herzen. (...)
>
> **Dr. Olaf Krahnefeld**
> Sektionsleiter, Elektrophysiologie

Das Team der Elektrophysiologie rund um Sektionsleiter Dr. Olaf Krahnefeld (hinten, 2.v.l.) freut sich sehr über das zehnjährige Jubiläum.

Foto: Christina Clasen/Sana Kliniken Lübeck

Im Fokus der Arbeit von Dr. Olaf Krahnefeld und seinem Team stehen die individuellen Patientenbedürfnisse: „Schon im Rahmen einer prästationären Sprechstunde informieren wir unsere Patienten ausführlich über die Untersuchungsabläufe und besprechen individuelle Behandlungsabläufe. Neben einer medikamentösen Einstellung können in der EPU innovative Verfahren wie die Katheterablation zum Einsatz kommen, die es ermöglichen, Herzrhythmusstörungen präzise und minimalinvasiv zu behandeln", so der Mediziner.

Bereits 2017 erlangte die EPU an den Sana Kliniken Lübeck die DKG-Zusatzqualifikation als Ausbildungsstätte „Spezielle Rhythmologie – Invasive Elektrophysiologie". Eine wichtige Auszeichnung, wie Dr. Krahnefeld berichtet: „Die Ausbildung junger Kollegen sichert die Zukunft der Elektrophysiologie sowie der Sektion in unserem Hause und liegt uns deshalb sehr am Herzen. Die leider stetig zeigenden Zahlen an Patienten mit Herzrhythmusstörungen wie dem Vorhofflimmern zeigen, welche Bedeutung unserem hochtechnologischen Fachbereich jetzt und in der Zukunft zukommt."

Neben der Ausbildung junger Kollegen sind Dr. Krahnefeld und seinem Team auch die Patienteninformation und -aufklärung über die Sprechstunde hinaus wichtig. Regelmäßig beteiligen sie sich daher mit einem Patienteninfoabend an den Herzwochen der Deutschen Herzstiftung im November. In diesem Jahr stehen diese unter dem Motto „Herzkrank? Schütze dich vor dem Herzstillstand!". Dr. Krahnefeld berichtet: „Bei allem medizinischen Fortschritt in der Kardiologie und insbesondere auch in der Behandlung von Herzrhythmusstörungen dürfen wir nicht vergessen, dass jährlich rund 65 000 Menschen an plötzlichem Herztod, der oft auf langjährige, unerkannte koronare Herzkrankheiten zurückzuführen ist, versterben. Um sich zu schützen, ist eine umfassende Aufklärung und frühzeitige Behandlung von Herzkrankheiten und -rhythmusstörungen von größter Bedeutung, denn rechtzeitige Maßnahmen können Leben retten."

Patienteninfoabend

„Herzkrank? Schütze dich vor dem Herzstillstand!" lautet der Titel des Informationsabends, den das Expertenteam der Elektrophysiologie am 15. November 2023 um 17 Uhr im Foyer der Sana Kliniken Lübeck (Kronsforder Allee 71-73, 23560 Lübeck) anbietet.
Informationen unter: https://**www.sana.de/luebeck/gut-zu-wissen/veranstaltungen**
Eine Anmeldung wird erbeten unter **www.sana.de/luebeck/veranstaltungsanmeldung**
Weitere Informationen erhalten Interessierte außerdem im „Podcast mit Herz" zum Thema „Vorhofflimmern – Wenn im Vorhof Chaos herrscht" auf der Homepage der Sana Kliniken Lübeck unter https://www.sana.de/luebeck/gut-zu-wissen/podcast

Bekannte Gesichter in neuen Rollen: das Leitungsteam der Medizinischen Klinik I an den Sana Kliniken Lübeck ist nun vollständig

Dr. Tobias Noll und sein Leitungsteam haben neue Positionen übernommen und stellen sich mit geballter Expertise den Herausforderungen der Zukunft

Seit dem 1. Juli ist Dr. med. Tobias Noll Chefarzt der Medizinischen Klinik I – Klinik für Gastroenterologie, Pneumologie, Diabetologie und Allgemeine Innere Medizin, nachdem er gemeinsam mit dem langjährigen ehemaligen Sektionsleiter Endoskopie und Sonographie, Dr. med. Eike Burmester, den medizinischen Fachbereich in den letzten zwei Jahrzehnten als Oberarzt, Leitender Oberarzt und dann kommissarischer Leiter entscheidend geprägt hat. Bereits im April 2023 konnte er die bestehende KV-Ermächtigung für zahlreiche gastroenterologische Verfahren von Dr. Burmester übernehmen.

Nach vier Monaten in seiner neuen Position sagt Dr. Noll: „Ich freue mich, hier an den Sana Kliniken Lübeck und auch bei den niedergelassenen Kollegen in Lübeck und Umgebung in meiner neuen Funktion so gut angenommen worden zu sein. Außerdem bin ich sehr glücklich darüber, dass das Leitungsteam der Klinik für Innere Medizin nun komplett ist und wir gemeinsam neue Herausforderungen in einem bekannten und eingespielten Team angehen können."

Das Leitungsteam der Medizinischen Klinik I (v.l.n.r.): Dr. med. Sven Callsen, Ärztlicher Leiter Sektion Endoskopie und Sonografie, Dr. med. Tobias Noll, Chefarzt Medizinische Klinik I, Dr. med. Beate Fischer, Sektionsleiterin Diabetologie, Ernährungs- & Stoffwechselmedizin, Christine Hansen-Wester, Sektionsleiterin Pneumologe und Dr. med. Tobias Katzer, leitender Oberarzt Medizinische Klinik I.

Foto: Christina Clasen/ Sana Kliniken Lübeck

In der neuen Zusammensetzung des Leitungsteams sind viele erfahrene und bekannte Gesichter, die nun neue Funktionen übernehmen. So wurde Dr. med. Tobias Katzer zum Stellvertreter und neuen leitenden Oberarzt ernannt. Dr. Noll sagt: „Ich gratuliere meinem langjährigen und sehr geschätzten Kollegen herzlich zu seiner neuen Rolle. Dr. Katzer hat in den vielen Jahren der Zusammenarbeit mehr als einmal bewiesen, dass neben einer sehr hohen fachlichen Expertise auch Umsicht und Empathie zu seinen großen Stärken gehört."

Der Staffelstab des Sektionsleiters Endoskopie und Sonographie wurde an Dr. med. Sven Callsen übergeben. Chefarzt Dr. Noll betont: „Dr. Callsen ist menschlich, fachlich und organisatorisch hervorragend für die Ausübung der neuen Rolle geeignet. Durch Leitung des CED-Boards ist er bereits jetzt bestens mit den niedergelassenen Ärzten vernetzt."

Da in der Medizinischen Klinik I an den Sana Kliniken Patienten mit Erkrankungen aus dem gesamten Spektrum der Inneren Medizin behandelt werden und gleichzeitig Schwerpunktbildung und Spezialisierung immer wichtiger wird, umfasst die Klinik drei Sektionen: Ein Schwerpunkt ist der Bereich Gastroenterologie und Hepatologie, federführend unter der Leitung des Chefarztes Dr. Noll, des leitenden Oberarztes Dr. med. Tobias Katzer und Dr. med. Sven Callsen als Sektionsleiter Endoskopie und Sonographie. Weitere zwei Schwerpunkte der Klinik sind die Behandlung von Lungenerkrankungen (Pneumologie) und die Behandlung von Diabetes, Stoffwechsel und Ernährungsstörungen. Die Sektion für Pneumologie wird von Christine Hansen-Wester ärztlich geleitet. Der Sektion Diabetologie, Ernährungs- und Stoffwechselmedizin steht Dr. med. Beate Fischer als Sektionsleiterin vor. Beide komplettieren das Leitungsteam der Med. Klinik I.

> „Durch die personelle Entwicklung (...) schaffen wir die Basis für den weiteren Ausbau dieses für die Patientenversorgung wichtigen Bereichs.
>
> **Dr. Christian Frank**
> Geschäftsführer

Geschäftsführer Dr. Christian Frank freut sich über die organisatorische Weiterentwicklung und betont: „Durch die personelle Entwicklung des Führungsteams und die Bereitschaft der Kolleginnen und Kollegen, neue Rollen und Verantwortlichkeiten zu übernehmen, schaffen wir die Basis für den weiteren Ausbau dieses für die Patientenversorgung wichtigen Bereichs." Dr. Noll ergänzt: „Neben der direkten Patientenversorgung mit vielen Kolleginnen und Kollegen aus dem niedergelassenen Bereich wie auch aus den Sana Kliniken Lübeck liegt uns als Leitungsteam besonders am Herzen, die notwendigen Fachkompetenzen vielen Kolleginnen und Kollegen beizubringen. Daher engagieren wir uns sehr für die studentische Ausbildung im Rahmen des Praktischen Jahres, die Assistenzarzt-Ausbildung sowie die Wissensvermittlung an Praxispersonal."

Emotional Eating: Was dahintersteckt und wie man es stoppt

Trauer, Wut & Co haben Auswirkungen auf unser Essverhalten – mit diesen Tipps lässt sich gegensteuern

Negative Gefühle wie Einsamkeit oder Langeweile führen bei vielen Menschen zu ungesundem Essverhalten, dem sogenannten Emotional Eating. Wer regelmäßig zu Junk Food, Schokolade oder Chips greift, riskiert ernsthafte Erkrankungen.

Fotos: zinkevych, Sunny_nsk - stock.adobe.com

Einsamkeit, Kummer, Langeweile: Oft sind es unangenehme, gefühlsbetonte Momente, in denen das Bedürfnis nach etwas Essbarem steigt. Wirklich physischer Hunger liegt dann gar nicht vor. Und schon schnappt die „Emotional Eating-Falle" zu. Denn wenn Schoki und Chips zum Problemlöser werden, gerät die Gesundheit auf Dauer in Schieflage. Das zeigt sich nicht nur in Form von Heißhunger und Gewichtszunahme – langfristig können unter anderem auch Depressionen, Herzinfarkte oder Diabetes die Folge sein.

„Die Kombination aus Fett und Zucker spricht unser Belohnungssystem an, denn dann schüttet der Körper die Wohlfühlhormone Serotonin und Dopamin aus", sagt Dr. Dominique Lange. Sie ist Teamleiterin der Ernährungstherapie in der Curtius Klinik Bad Malente. Dort vermittelt sie ihren Patienten, wie man seelische Bedürfnisse von körperlichen trennen kann.

Sie sagt: „Emotional Eating ist keine Erkrankung, sondern eine Essstörung. Die Hauptdiagnosen von Ärzten sind dann oft Depressionen, Adipositas oder posttraumatische Belastungsstörungen. Doch um das ungesunde emotionale Essverhalten in den Griff zu bekommen, sind Diäten und Kalorien zählen kontraproduktiv." In der Regel seien die Patienten bereits bestens darüber informiert, wie man sich gesund ernährt. Doch auch mit der x-ten Diät konnten sie ihr Gewichtsproblem nicht lösen. Das Gefühl von Frust kurbele wiederum das plötzlich einsetzende Verlangen nach Naschereien an und halte die Negativspirale am Laufen.

„Viel wichtiger als Kalorien zu zählen ist es zu verstehen, warum die Seele trotz des gefüllten Magens hungert", so Dr. Lange. Im Rahmen der interdisziplinären Ernährungstherapie in der Curtius Klinik lernen Betroffene, ein Bewusstsein für ihre Emotionen zu entwickeln und die negativen Gefühle in bestimmten Situationen, die sie zu emotionalem Essen verleiten, wahrzunehmen und zuzulassen. Dabei erhalten die Patienten Unterstützung von einem multiprofessionellen Team aus Internisten, Fachärzten für Psychosomatik, Ernährungs- und Psychotherapeuten sowie Physio- und Ergotherapeuten.

Wenn Hunger nicht das Problem ist, ist Essen auch nicht die Lösung. Bei der Therapie von ungesundem Essverhalten geht es darum zu lernen, die negativen Emotionen auszuhalten und die Auslöser zu identifizieren. „Die Betroffenen sollten sich darüber bewusst werden, welchem Reiz-Reaktions-Muster ihr Verhalten unterliegt. Welche Situationen triggern mich, dass ich zu ungesunden Lebensmitteln greife? Und wenn man diese Reize identifiziert hat, gilt es, neue Gewohnheiten dagegen zu setzen", sagt auch Prof. Dr. Martin Keck. Der Arzt und Ernährungswissenschaftler aus der Schweiz ist als assoziierter Wissenschaftler am Institut für Erfahrungsmedizin des UKSH in Lübeck tätig.

> „Viel wichtiger als Kalorien zu zählen ist es zu verstehen, warum die Seele trotz des gefüllten Magens hungert.
>
> **Dr. Dominique Lange**
> Teamleitung Ernährungsberatung, Curtius Klinik

Solche neuen Gewohnheiten können vielfältig sein. Oftmals hilft es, regelmäßig ein Ernährungstagebuch zu führen. In diesem schreibt man auf, wann man was gegessen hat, ob ein negatives Gefühl Auslöser für den Appetit war und wie man sich im Anschluss an die Mahlzeit oder den Snack fühlt. Mit dieser Taktik lernt man, Muster zu erkennen und ein Bewusstsein dafür zu schaffen.

Auch Stressabbau (und Vermeidung von Stressoren) kann bei akuten Gelüsten nach Kalorienreichem für eine gedankliche Unterbrechung sorgen. Das gelingt unter anderem mit Meditation, Achtsamkeitsübungen, Spaziergängen oder Yoga. Viele Betroffene verarbeiten ihre Gefühle dann am besten, wenn sie sich mit Freunden oder mit Familienmitgliedern austauschen können und sich dabei Ängste oder Probleme von der Seele reden.

Welchen konstruktiven Weg der Betroffene auch für sich findet: Wichtig ist es, viel Geduld mit sich zu haben und sich von Rückfällen nicht entmutigen zu lassen. Jede Veränderung von gewohnten Handlungsmustern braucht Zeit.

Ein entscheidender Faktor sei es, möglichen Gelüsten auf Süßes und Fettiges von Vornherein vorzubeugen, so Dr. Lange: „Am nachhaltigsten gelingt das mit ausgewogener mediterraner Kost. Also viel Gemüse und Ballaststoffe, etwas Fisch und mehrfach gesättigte Fettsäuren wie in Olivenöl, zudem nur wenig Fleisch."

Um alle Zusammenhänge von Emotionen und Appetit zu verstehen und zu interpretieren, fehle der Wissenschaft jedoch eine belastbare Datenlage, so Prof. Martin Keck. „Zwar kennt man heute bereits viele Komponenten, die zu Emotional Eating und damit oft zu Übergewicht führen. Aber die größte Herausforderung bleibt eine standardisierte wissenschaftliche Messbarkeit aller beteiligten Faktoren, um daraus individualisierte Therapieansätze für jeden Patienten entwickeln zu können." *Jessica Ponnath*

35 Jahre Kersten-Tradition in Eutin

Erstklassiger Service, eine hohe Qualität und schnelles Handeln bilden die Grundpfeiler des Familienunternehmens – und das seit 35 Jahren in Eutin und seit über 70 Jahren in Norddeutschland

Hörgeräte Kersten hat es sich zur Aufgabe gemacht, ein verantwortungsvoller und vor allem vertrauenswürdiger Partner für Betroffene zu sein und möchte seinen Kunden wieder zurück ins Leben verhelfen. Die Lebensqualität und Individualität der Kunden stehen deswegen für die Teams der Kersten-Filialen an erster Stelle.

Die Möglichkeit, den Kunden erstklassigen Service bieten zu können, ergibt sich zum Beispiel durch eigene Werk- und Fertigungsstätten, regelmäßige Fort- und Weiterbildungen sowie durch eine technische Ausstattung der Filialen nach modernstem Standard für die Feineinstellung während der Anpassphase und auch danach. Es ist für jeden Einzelnen möglich, in den Genuss von Hörsystemen in modernem Design und mit der neuesten Technik zu kommen. So können Hörsysteme aller namhafter Hersteller kostenlos bei Hörgeräte Kersten getestet werden. Denn wie auch die vorigen Generationen, hat die aktuelle Geschäftsführung es sich zur Aufgabe gemacht, Hörgeschädigte bestmöglich zu versorgen und die Öffentlichkeit besser aufzuklären.

Mit den modernen Hörsystemen von Hörgeräte Kersten können Patienten ihren Enkeln wieder die volle Aufmerksamkeit schenken.

Foto: BGStock72 - stock.adobe.com

Für Kunden mit eingeschränkter Mobilität bietet das Unternehmen außerdem die Möglichkeit der professionellen Hausbesuche an, bei denen der erstklassige Service wie in der Filiale angeboten werden kann. Ein ganz besonderer Service ist das KERSTEN ABO, welches Abonnenten alle drei Jahre neue Technik und Service bietet. Hörgeräte Kersten freut sich auf den Besuch seiner Kunden in einer der über 30 Filialen, um das Hörsystem anzupassen oder individuell zu beraten.

HÖRGERÄTE KERSTEN
www.hoergeraete-kersten.de

Spaß am Leben – dank KERSTEN

35 Jahre KERSTEN-Tradition in Eutin

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

HÖRGERÄTE KERSTEN MEISTERBETRIEB
hoergeraete-kersten.de

Lübeck (MZM) · Mühlenstr. 34-48 · 0451 / 583 43 690 • **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 • **Stockelsdorf** · Rathausmarkt 2 b · 0451 / 49 91 29 3

411831501_011023

Gemeinsam gegen Schmerzen und Narbenprobleme

20 Jahre Zentrum für Integrative Medizin Bornemann

Das ebenso kompetente wie freundliche Team des Zentrums für Integrative Medizin Bornemann begeht das 20. Firmenjubiläum. Foto: ornemann

Die Zeit verfliegt und das Zentrum für Integrative Medizin Bornemann feiert stolze 20 Jahre am Moltkeplatz, in denen über 15 000 Patienten erfolgreich behandelt wurden. Was als bescheidene Praxis begann, hat sich zu einem international anerkannten Zentrum entwickelt. Heute begrüßt das Team nicht nur Patienten aus Deutschland und Europa, sondern aus der ganzen Welt, darunter die USA, Russland, die Vereinigten Arabischen Emirate und Kolumbien.

Die Spezialisierung auf Schmerzpatienten, schmerzhafte Narben, Steißbein- und Beckenbodenprobleme nach Verletzungen, Geburten und Operationen hat es ermöglicht, Menschen mit langjährigen Schmerzproblemen zu helfen und ihnen eine bessere Lebensqualität zu bieten.

Die herausragende Arbeit des Teams basiert auf der eigens entwickelten und patentierten ScaRemedy®-Narbentherapie, kombiniert mit Osteopathie, Chiropraktik und osteopathischer Triggerstoßwellen-Therapie. Diese Therapieverfahren haben sich als äußerst effektiv bei der Behandlung verschiedenster Schmerzzustände erwiesen.

Ein Traum wird Realität: Die Vereinigung von Schulmedizin und Alternativmedizin

Schon immer war es das Ziel, den Graben zwischen Schulmedizin und alternativen Heilmethoden zu überbrücken. Die Osteopathie, ein Schwerpunkt der Praxis, ist mittlerweile anerkannt, aber oft noch mit Vorurteilen behaftet. Dabei handelt es sich um eine manuelle Therapie, die die funktionelle Anatomie des Körpers berücksichtigt und alle Strukturen und ihre Zusammenhänge betrachtet.

Heiko Bornemann wurde durch persönliche Erfahrungen zu einem Vorreiter auf dem Gebiet der Narbentherapie. Eine eigene Verletzung und die Narbenprobleme seiner Frau nach einer Operation führten ihn zur Entwicklung einer innovativen Methode zur Behandlung von Narbenschmerzen. Vorher war der Zusammenhang zwischen Narben und Schmerzen in der Medizin weitgehend unbeachtet geblieben. Die ScaRemedy®-Narbentherapie kombiniert verschiedene Ansätze, um Narbengewebe zu lockern, Verklebungen zu lösen und Schmerzen zu lindern.

Narben können schmerzhafte Verhärtungen und Verklebungen des Bindegewebes nach sich ziehen. Foto: Mykola - stock.adobe.com

Die Kraft der osteopathischen Triggerstoßwellen-Therapie

Bereits im Jahr 2001 entdeckte Heiko Bornemann die osteopathische Triggerstoßwellen-Therapie, die sich heute als wirksame Methode zur Schmerzlinderung bei chronisch kranken Patienten bewährt. Dieses Verfahren ermöglicht die Auflösung von Verhärtungen, Verklebungen des Bindegewebes und Triggerpunkten in der Muskulatur.

Ganzheitliche Diagnostik und Stoffwechseloptimierung

Um chronisch kranke Menschen ganzheitlich zu behandeln, setzt er auf eine umfangreiche Blutuntersuchung, die sowohl schulmedizinische als auch naturheilkundliche Aspekte berücksichtigt. Eine weitere Untersuchung, die Säure/Base-Haushalts-Bluttitration, liefert Informationen über den Stoffwechsel und hilft bei der Identifizierung von Ursachen für Müdigkeit, Schlappheit und Verhärtungen des Bindegewebes.

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

Pionierarbeit bei Steißbein- und Beckenbodenproblemen

Heiko Bornemann war einer der ersten in Deutschland, der sich mit Steißbein- und Beckenbodenschmerzen beschäftigte. Dank seines Engagements kamen Patienten aus ganz Europa zu ihm. Im April 2017 hat der NDR mit Heiko Bornemann Kontakt aufgenommen und einen ausführlichen Bericht dazu in NDR-Visite ausgestrahlt. „Wir haben ein starkes Netzwerk von Fachärzten entwickelt, um unseren Patienten die bestmögliche ganzheitliche Versorgung bieten zu können", sagt er.

Die sechs Therapeuten verfügen über ein mindestens fünfjähriges Osteopathie-Studium und sind zudem ausgebildete Chiropraktiker und Neuraltherapeuten. Darüber hinaus haben sie weitere spezifische Ausbildungen wie Ernährungsberatung, Baby-Osteopathie, Sporttherapie, Infusionstherapien und ein fundiertes Wissen zu den Blutbefunden.

Drei kaufmännische Mitarbeiterinnen kümmern sich um eine schnelle Terminvergabe, sind Ansprechpartner und sorgen für den reibungslosen Praxisablauf, damit es an nichts fehlt.

Gemeinsam setzt man sich im Zentrum für Integrative Medizin Bornemann leidenschaftlich für die Gesundheit der Patienten ein, versucht anders zu sein und freut sich auf die nächsten 20 Jahre, in denen man weiterhin Menschen dabei unterstützen wird, schmerzfrei und gesund zu leben.

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

Gesund kochen in 15 Minuten

Gesunde Küche ganz einfach und schnell gemacht – das klingt nach Utopie? Franziska Rubin zeigt in ihrem Buch „Meine gesündesten 15-Minuten-Rezepte", dass man schnell gesundheitsförderndes Essen auf den Tisch zaubern kann. Der erste Teil des Buches erklärt, welche Nahrungsmittel Krankheiten von Bluthochdruck bis Krampfadern vorbeugen und lindern können. Im Rezeptteil geht es darum, das Wissen schmackhaft umzusetzen, vom Frühstück bis zum Abendessen. *sg*

Franziska Rubin: Meine gesündesten 15-Minuten-Rezepte, Heilen mit Lebensmitteln, Becker Joest Volk Verlag, 224 Seiten, 32 Euro

411747101_011023

Wie erkenne ich eine Depression?

In der Curtius Klinik für Psychosomatische Medizin werden Depressionserkrankte kompetent versorgt

Es ist sehr wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn man an Depressionen leidet. Eine erfolgreiche Behandlung erfordert in der Regel eine Kombination aus verschiedenen Ansätzen und eine enge Zusammenarbeit mit einem Facharzt oder Therapeuten. Doch wie erkennt man, dass man womöglich an Depressionen leidet?

Zahlreiche Betroffene bemerken zum Beispiel Symptome wie lang anhaltende Stimmungstiefs, Traurigkeit, Interessenverlust oder einen verminderten Antrieb an sich. Andere „Warnsignale" können beispielsweise Schlafstörungen, Veränderungen im Essverhalten, Erschöpfung, schnelle Ermüdbarkeit, Konzentrationsprobleme oder Gefühle von Wertlosigkeit sein. Im schlimmsten Fall leiden Menschen mit einer Depression sogar unter Suizidgedanken oder nehmen Selbstverletzungen vor.

Grundsätzlich gilt: Je früher die Behandlung einer Depression begonnen wird, desto größer sind die Heilungschancen. Eine professionelle Psychotherapie kann dazu beitragen, die Ursachen einer Depression aufzudecken und individuelle Strategien zu entwickeln, um mit der belastenden Erkrankung umzugehen.

Wenn ambulante Behandlungen jedoch keine ausreichende Besserung (mehr) bringen oder die Beschwerden zu schwer sind, sodass der Alltag nicht mehr allein bewältigt werden kann, unterstützt das erfahrene Expertenteam der Curtius Klinik die Patientinnen und Patienten dabei, die Krankheitssymptome zu lindern. Gemeinsam mit den Erkrankten erarbeitet das interdisziplinär aufgestellte Team während des Klinikaufenthalts eine individuell angepasste Basis für eine spätere erfolgreiche Weiterbehandlung im ambulanten Rahmen – etwa bei einem niedergelassenen Psychiater oder Psychotherapeuten.

Während einer psychosomatischen Therapie erarbeiten Patienten und Ärzte gemeinsam Schritte auf dem Weg zur Besserung. Foto: motortion - stock.adobe.com

CURTIUS KLINIK GMBH & CO. KG
Neue Kampstraße 2
23714 Bad Malente
Tel. 04523/ 40 70
Fax 04523/ 40 74 36
info@curtius-klinik.de
www.curtius-klinik.de

Schmelzer Hörsysteme sucht 100 Testhörer

Jetzt das einzigartige HSA® Verfahren testen

Schmelzer Hörsysteme startet jetzt im Herbst eine große Testhörer-Aktion. Bis Ende November haben die Kunden Zeit sich anzumelden. Die Teilnehmeranzahl ist allerdings auf 100 Testhörer begrenzt. Getestet wird das einzigartige HSA® Verfahren mit den Premium Hörsystemen von der Marke Optimus Hearing.

Mit dem HSA® Verfahren geht Schmelzer Hörsysteme neue Wege in der Hörsysteme-Versorgung und lädt Interessierte ein, ein für sie maßgeschneidertes Hörsystem zu finden. Durch die exakte Auswertung des individuellen Höralltags ermitteln die Experten die bestmögliche Hörlösung.

„Wenn ein Kunde sich im Rahmen der Testhörer-Aktion für ein Optimus Hearing Hörsystem entscheidet, bekommt er die passende Akkuladestation und einen TV-Connector inklusive. Die Hörsysteme von Optimus Hearing bestechen durch den vollen, klaren Klang, neueste Chip-Technologie und Akku-Technik mit 28 Stunden Laufzeit sowie der kleinen Bauform. Wir nennen sie auch Miniaturwunder, da sie fast unsichtbar erscheinen“, schwärmt Felix Schmelzer.

Geschäftsinhaber Christoph Schmelzer kennt die jeweiligen Vorzüge von Im-Ohr- und Hinter-dem-Ohr Hörsystemen und berät seine Kunden gerne.

> Wenn ein Kunde sich im Rahmen der Testhörer-Aktion für ein Optimus Hearing Hörsystem entscheidet, bekommt er die passende Akkuladestation und einen TV-Connector inklusive.
>
> **Christoph Schmelzer**
> Inhaber

Das kompetente Team von Schmelzer Hörsysteme begleitet die Kunden von der ersten Beratung bis hin zum fertigen, individuell angepassten Hörsystem. Fotos: hfr

Es besteht die Möglichkeit, mit dem HSA® Verfahren ausgestattete Im-Ohr Hörsysteme und Hinter-dem-Ohr Hörsysteme zu vergleichen. Dabei durchläuft man drei Phasen. In der Beratungsphase erstellt der Hörakustiker eine Vorab-Bedarfsanalyse und nimmt eine ausführliche Beratung vor. Gemeinsam wird dabei das passende Analysesystem ausgesucht. Dann startet die Analysezeit. Das ist die Probephase, in der das Analysesystem in der gewohnten Umgebung getragen wird und die alltägliche Hörumgebung scannt, vergleichbar mit einem medizinischen Langzeit-EKG. In der dritten Phase, der Auswertung, werden die Höreindrücke in einem gemeinsamen Termin ausgewertet. So ist es auf effektive Weise möglich, ein individuell maßgeschneidertes Hörsystem auszuwählen.

„Ein weiterer Vorteil des HSA® Verfahrens ist, dass es die Probezeit verkürzt und der Kunde weniger Zeit für die richtige Auswahl seines Hörgerätes benötigt“, erklärt Christoph Schmelzer. „Wir freuen uns über Kunden, die Lust haben, einer unser Testhörer zu werden.“

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

UKSH
Wissen schafft Gesundheit

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein
Campus Lübeck
Ratzeburger Allee 160
23538 Lübeck

Brustzentrum
Tel. 0451/ 500-41919
www.uksh.de/frauenklinik-luebeck/Bereiche/Brustzentrum

Diagnose Brustkrebs: was nun?

Das zertifizierte Brustzentrum des UKSH in Lübeck gehört zu den größten in ganz Norddeutschland. Dort werden pro Jahr 400 Frauen mit einer Ersterkrankung interdisziplinär behandelt

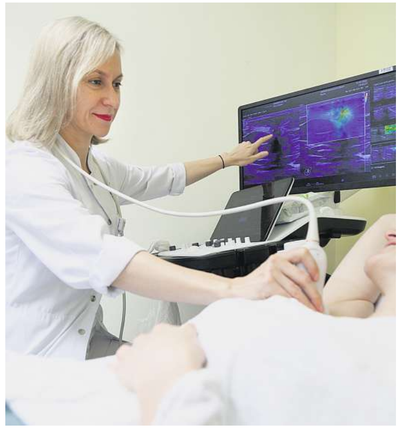
Brustkrebs entsteht, wenn sich eine Zelle in der Brust bösartig verändert und sich ungehindert vermehrt, bis schließlich viele Millionen Zellen eine Geschwulst bilden. Rechtzeitig erkannt, sind die Heilungschancen heute sehr gut. Zu verdanken ist dies innovativen Behandlungsmethoden, wie sie auch das zertifizierte Brustzentrum des UKSH in Lübeck einsetzt. Darüber hinaus können betroffene Frauen und deren Angehörige innerhalb des Zentrums für den familiären Brust- und Eierstockkrebs im Hinblick auf eine erbliche Ursache beraten und getestet werden.

Im Brustzentrum arbeiten Teams aus verschiedenen Fachbereichen zusammen, um die Patientinnen gemeinsam zu behandeln. Die interdisziplinäre Vernetzung besteht unter anderem zwischen der Gynäkologie, Radiologie, Strahlentherapie, Humangenetik, Molekularbiologie, Pathologie, Onkologie, Psychologie und Physiotherapie, die gemeinsam mit weiteren Kliniken und Instituten des UKSH im Universitären Cancer Center Schleswig-Holstein zusammengeschlossen sind. Auch Pflegekräfte mit besonderer Expertise für Erkrankungen der Brust und sozialmedizinische Beraterinnen stehen den Patientinnen mit Knowhow, Herz und Empathie zur Seite.

Regelmäßig lässt das Brustzentrum seine Arbeit von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) und der Deutschen Gesellschaft für Senologie (DGS) rezertifizieren. „Wir weisen dafür nach, dass unsere universitätsmedizinische Behandlungsqualität den strengen Anforderungen der wissenschaftlichen Fachgesellschaften gerecht wird“, sagt PD Dr. Maggie Banys-Paluchowski, Leiterin des Brustzentrums und des Zentrums für den familiären Brust- und Eierstockkrebs in der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (Direktor: Prof. Dr. Achim Rody).

Das Brustzentrum verfügt über modernste Diagnostik-Geräte, um Gewebeveränderungen präzise lokalisieren zu können. Dazu gehören etwa hochauflösender Ultraschall, digitale Kontrastmittel-Mammographie und Tomosynthese, CT, MRT und nuklearmedizinische Verfahren sowie Medizintechnik für Vakuum- oder minimalinvasive High-Speed-Stanzbiopsien. Die Untersuchungen haben das Ziel festzustellen, wo der Tumor genau sitzt, wie groß er ist und ob womöglich bereits auch andere Organe betroffen sind.

Wenn alle Ergebnisse vorliegen, wird der Fall der Patientin in einer Tumorkonferenz diskutiert. Dort treffen sich die fachübergreifend arbeitenden Expertinnen und Experten, um eine individuell optimale Diagnostik- und Behandlungsstrategie für ihre Patientinnen zu erörtern. Anschließend bespricht das UKSH-Team zusammen mit der Patientin die Therapie- und Nachsorgeempfehlung und legt gemeinsam mit ihr das weitere Vorgehen fest. Oft kann eine Operation die erste Maßnahme sein. Im Behandlungsverlauf folgt meist – je nach Klassifizierung des Tumors – eine Chemotherapie, eine Hormon-, Immun- oder Strahlentherapie. Eine Standardtherapie gibt es nicht, denn die bösartige Brusterkrankung ist individuell unterschiedlich ausgeprägt. Viele Therapieentscheidungen werden sehr zielgerichtet getroffen, wenn durch die Expertenteams der Humangenetik und Pathologie bestimmte molekulare Marker im Gewebe nachgewiesen wurden. Dabei zeigt sich häufig, dass eine Chemotherapie nicht immer notwendig ist. „Welche Maßnahmen wir auch immer gemeinsam mit der Patientin beschließen: Sie erhält bei uns alle stationären und ambulanten Therapiebausteine vor Ort. So ersparen wir es ihr, sich verschiedene ambulante Anlaufpunkte außerhalb des UKSH suchen zu müssen“, so PD Dr. Maggie Banys-Paluchowski. *Jessica Ponnath*


Neben der Mammographie dient die Sonografie der Befundung von Erkrankungen der Brust. Foto: UKSH

PD Dr. med. Maggie Banys-Paluchowski, Leitung Brustzentrum.

Dr. med. Isabell Grande-Nagel,Oberärztin, Brustzentrum. Fotos: UKSH

Prof. Dr. med. Achim Rody, Direktor der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe.

DKG KREBSGESELLSCHAFT
Zertifiziertes Brustkrebszentrum

Knie-Arthrose individuell behandeln

Optimale Versorgung von der minimalinvasiven Embolisation bis hin zum Gelenkersatz

Physiotherapie, Orthesen, schmerzlösende Medikamente: bei einer Knie-Arthrose werden verschiedene konservative Therapien angewandt. Ist die Erkrankung allerdings fortgeschritten und beeinträchtigt den Alltag stark, kann ein Gelenkersatz sinnvoll sein. Mit der minimalinvasiven Embolisation gibt es nun eine weitere, vergleichsweise schonende Therapie.

In der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am UKSH, Campus Lübeck (Direktor: Prof. Dr. Andreas Paech) finden sich sämtliche Versorgungsmöglichkeiten bei einer Knie-Arthrose unter einem Dach. Dr. Hagen Mittelstädt, leitender Oberarzt und Bereichsleiter der Endoprothetik und orthopädischen Gelenkchirurgie: „Wir arbeiten mit den Teams verschiedener relevanter Kliniken des UKSH interdisziplinär zusammen. So erhalten die Betroffenen das geballte medizinische Wissen aus einer Hand, an einem Ort, auf kurzen Wegen und mit festen Ansprechpartnern.“

Menschen mit vergleichsweise leichten Schmerzen im Kniegelenk mit aktivierter Arthrose, bei denen konservative Therapien keine zufriedenstellende Wirkung mehr erzielen, rät man gegebenenfalls zu einer minimalinvasiven Embolisation der gelenkversorgenden Arterien. Bei dem schonenden Eingriff wird unter lokaler Betäubung und Röntgenkontrolle ein 0,57 Millimeter dünner Mikrokatheter durch die Arterien bis an die korrekte Stelle im Knie geführt. Dort verschließt man medikamentös die winzigen Gefäße, die die Gelenkschleimhaut versorgen. „Der gezielte Verschluss kleinster Gelenkarterien bringt sofort Ruhe in die aktivierte Arthrose, denn der Schmerzreiz wird unterbunden und eine längerfristige Schmerzlinderung tritt ein“, sagt Prof. Dr. Roman Klöckner, Direktor des Instituts für Interventionelle Radiologie. Die Kniegelenksarterien-Embolisation sei ein relativ junges Verfahren, das man bei einer moderat ausgeprägten Arthrose im Kniegelenk empfehle. Schon nach einer Nacht auf Station können die Betroffenen meist entlassen werden. Durch das schonende Verfahren kann auch jenen geholfen werden, für die eine Operation nicht infrage kommt oder für die ein Gelenkersatz zu früh wäre.

Ob eine Embolisation infrage kommt, erörtern die Orthopäden, Unfallchirurgen und Radiologen interdisziplinär im Team. Natürlich werden auch die Patientinnen und Patienten optimal informiert, denn die Verantwortlichen legen Wert auf eine Entscheidung auf Augenhöhe. Je nach Fortschritt der Knorpelschädigung müssen die Ärztinnen und Ärzte zusammen mit den Erkrankten auch eine OP in Betracht ziehen. Mitunter führt kein Weg um einen Gelenkersatz herum, bei dem die Verschleißstellen auf der Gelenkoberfläche regelrecht „überkront“ werden. „Das kann man sich – vereinfacht gesagt – ähnlich vorstellen wie beim Zahnarzt“, so Dr. Hagen Mittelstädt.

Ob es sich um den minimalinvasiven Einsatz einer kleinen Prothese handelt oder um eine offene Wechseloperation – wenn zum Beispiel große Implantate an Hüfte und Knie ausgetauscht werden müssen – seien die Erkrankten im zertifizierten Endoprothetikzentrum an der richtigen Adresse, ergänzt er. Dr. Mittelstädt leitet das Endoprothetikzentrum, das in der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie angesiedelt ist, und ist verantwortlich für die hohe Versorgungsqualität. Dass diese gewährleistet ist, zeigt auch die jährliche Rezertifizierung durch die Fachgesellschaft. Der entscheidende Vorteil einer Behandlung dort sei das hohe universitätsmedizinische Niveau der Medizin- und Pflegeteams. „Bei uns erhalten Erkrankte eine individuelle Therapie, die exakt auf ihren Bedarf zugeschnitten ist. Und das von einem interdisziplinär aufgestellten Team, dessen Wissen permanent auf Stand der aktuellen Forschung ist“, so Dr. Mittelstädt. *Jessica Ponnath*

Bei einer Knie-Arthrose muss nicht immer gleich Gelenkersatz her. Oft genügen schonendere Verfahren. Foto: Peakstock - stock.adobe.com

> „Bei uns erhalten die Erkrankten eine individuelle Therapie, die exakt auf ihren Bedarf zugeschnitten ist.
>
> **Dr. Hagen Mittelstädt**
> Leitender Oberarzt, Endoprothetik und orthopädische Gelenkchirurgie

UKSH
Wissen schafft Gesundheit

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Klinikdirektor:
Prof. Dr. med. Andreas Paech
Tel. 0451/ 500-41101
www.uksh.de/ortho-trauma-luebeck

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

Dr. med. Hagen Mittelstädt, leitender Oberarzt, Bereichsleitung Endoprothetik und orthopädische Gelenkchirurgie.

UKSH Akademie
www.uksh.de/akademie

Mein UKSH
Kennen Sie unser Patientenportal?
WWW.UKSH.DE/MEINUKSH

Von Fachleuten für Fachleute: Fort- und Weiterbildung an der UKSH Akademie

3000 Teilnehmende an Fort- und Weiterbildungskursen für Gesundheitsfachberufe erweitern jedes Jahr ihre beruflichen Perspektiven

Die UKSH Akademie ist der größte Bildungsträger für Gesundheitsberufe im nördlichsten Bundesland. Als Tochterunternehmen des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein ist die Akademie unmittelbar an die Spitzenmedizin eines medizinischen Maximalversorgers angebunden und vermittelt Kursinhalte stets nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Hohe Expertise und zugewandte Vermittlung der Inhalte – dass dies gelingt, kann Simone Salomon bestätigen, die am St. Adolf-Stift in Reinbek arbeitet: „Mir gefällt die Weiterbildung sehr gut, die Dozentinnen und Dozenten sind kompetent und empathisch und vermitteln die Kursinhalte sehr praxisnah.“ Sie absolviert derzeit die Fachweiterbildung Intensivpflege und Anästhesiepflege und freut sich, die zusätzliche Qualifikation zu erwerben. „Momentan arbeite ich in der Anästhesiologie, wo die Inhalte sicher auch einen hohen Wert haben. Zusätzlich eröffnen sich mir zukünftig weitere berufliche Möglichkeiten.“

Wer eine berufliche Zusatzqualifikation als Fach- und Führungskraft im Gesundheitswesen erwerben möchte, dem bietet die Akademie zertifizierte sowie staatlich anerkannte Weiterbildungen in den Bereichen Anästhesie- und Intensivpflege für Erwachsene und Kinder, Notfallpflege, Onkologie, Leitung einer Pflegeeinheit sowie Intermediate Care und Praxisanleiter/in.

Ihr berufliches Fachwissen können Teilnehmende in einer Fortbildung zu pflegefachlichen Themen, Management, Kommunikation, Gesundheitsmanagement und EDV im Klinikbereich ausbauen. Das Angebot umfasst mehrere Hundert Kurse im Jahr. Spezielle Inhouse-Schulungen, die auf den aktuellen Bedarf, z. B. in Fragen der Organisations- oder Teamentwicklung, zugeschnitten sind, werden individuell entwickelt.

Fachweiterbildung Notfallpflege

Ein Beispiel für die hohe Qualität der Lehre an der UKSH Akademie ist die Weiterbildung im Fachgebiet Notfallpflege. Der für die Qualitätssicherung zuständige Gemeinsame Bundesausschuss hat bereits 2018 die neue Zusatzqualifikation für Fachpersonal in den Notaufnahmen eingeführt. Die UKSH Akademie ist die erste Einrichtung im Land, an der die Qualifikation erworben werden kann.

„Der Arbeitsbereich der klinischen Notfallpflege ist vielseitig und abwechslungsreich, aber auch anspruchsvoll“, sagt Michala Nathanielsen, fachliche Leitung der Weiterbildung Notfallpflege (DKG) an der UKSH Akademie. „Die Notaufnahmen bieten ein sehr heterogenes und breites Spektrum an Notfallpatienten. Die pflegerische Versorgung im Umfeld von Akutversorgung, Medizintechnik und im Zusammenspiel der verschiedenen medizinischen Disziplinen erfordert ein hohes Maß an Fachwissen und Kompetenzen. Dies wollen wir in unseren Kursen vermitteln.“

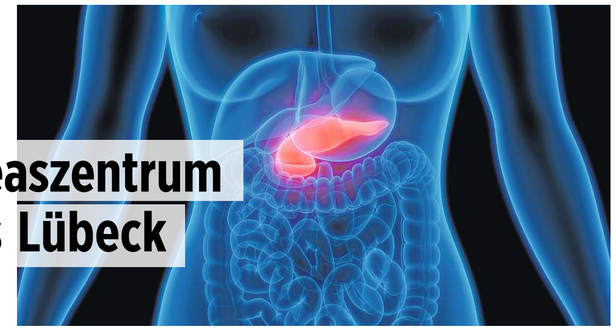
Übrigens: Neben zahlreichen Lehrveranstaltungen in Präsenz werden an der UKSH Akademie die Veranstaltungen im Fort- und Weiterbildungsbereich auch online angeboten.

Termintipp: 10. Lübecker Notfalltag

Das UKSH lädt zum 10. Lübecker Notfalltag am 11. November 2023 ein, der durch die UKSH Akademie unterstützt wird. Mit über 500 Teilnehmenden und einer Vielzahl an Vorträgen, Podiumsdiskussionen und Workshops ist die Veranstaltung ein echtes Highlight für alle Fachleute aus der Rettungs- und Notfallmedizin. Themen aus verschiedensten notfallmedizinischen Gebieten und eine klare Darstellung einer zeitgemäßen Notfalltherapie von wichtigen Krankheitsbildern sind für alle an der Notfallmedizin beteiligten Berufsgruppen von hohem Interesse.

Kompetent, praxisnah und empathisch: Die Kurse in der UKSH Akademie genießen unter den Teilnehmenden einen sehr guten Ruf. Foto: UKSH

Pankreaskrebs ist eine der häufigsten krebsbedingten Todesursachen weltweit Foto: magicmine - stock.adobe.com



Zehn Jahre Pankreaszentrum am UKSH, Campus Lübeck

Neue Anlaufstelle bei Zysten in der Bauchspeicheldrüse

Seit zehn Jahren besteht das Pankreaskrebszentrum der Klinik für Chirurgie (Direktor: Prof. Dr. Dr. h.c. Tobias Keck) des UKSH am Campus Lübeck. Es zählt zu den größten Zentren für Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) in Deutschland. Über 1000 Patientinnen und Patienten wurden bislang hier an der Bauchspeicheldrüse operiert.

Pankreaskrebs ist eine der häufigsten krebsbedingten Todesursachen weltweit. Neben der Operation mit dem Ziel der vollständigen Tumorentfernung haben moderne Systemtherapien vor und nach der Operation eine wichtige Bedeutung erlangt. „Wenn der Tumor nicht durch eine Operation entfernt werden kann, spielt die medikamentöse Behandlung eine große Rolle, die Thema aktueller Forschungsprojekte unserer Klinik ist“, sagt Prof. Tobias Keck.

Die Klinik für Chirurgie ist als Referenzzentrum für chirurgische Eingriffe an der Bauchspeicheldrüse und als Pankreaskrebszentrum von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert. Eingriffe werden hier überwiegend minimalinvasiv und robotergestützt durchgeführt.

Zur optimalen Beratung hinsichtlich Operationen, Chemo- und Schmerztherapien, Ernährung oder ergänzenden Therapien bieten die Klinik für Chirurgie und die Medizinische Klinik I (Direktor: Prof. Dr. Jens Marquardt) Spezialsprechstunden an. Das Pankreaskrebszentrum ist darüberhinaus Teil des Universitären Cancer Centers Schleswig-Holstein, einem Zusammenschluss aller onkologisch tätigen Einrichtungen des UKSH und der Universitäten in Kiel und Lübeck.

Um die Versorgung der Patientinnen und Patienten weiter zu verbessern, haben die Expertenteams der Klinik für Chirurgie und der Medizinischen Klinik I nun im Pankreaskrebszentrum ein interdisziplinäres Board für Zysten und zystische Tumore neu eingerichtet. An diese wöchentlich stattfindende Fachkonferenz können sich auch Ärztinnen und Ärzte aus Praxen und anderen Krankenhäusern mit unklaren Fällen wenden.

Pankreaszysten sind kleine, sekretgefüllte Bläschen, die oftmals als Zufallsbefund im Rahmen einer hochauflösenden bildgebenden Diagnostik (Ultraschall, Computertomografie, MRT) entdeckt werden. In den meisten Fällen sind diese Zysten gutartig und erfordern keine Therapie.

Einige wenige Zysten können sich allerdings verändern und gelten als Vorläufer für bestimmte Arten des Pankreaskrebses. „Im Rahmen des Zystenboards nehmen unsere Fachärztinnen und -ärzte der Pankreaschirurgie und Gastroenterologie eine individuelle Risikoabschätzung vor und entwerfen eine Überwachungsstrategie, um rechtzeitig die operative Entfernung der Zyste zu gewährleisten“, erklärt Prof. Dr. Jens Marquardt.

Es wird zudem die Aufnahme in das am UKSH, Campus Lübeck, beheimatete deutschlandweite Pankreaszysten-Register (GerPaCyst) angeboten. GerPaCyst ist eine Plattform, die anhand großer Datenmengen ein Risikomodell zur Abschätzung des individuellen Gefährdungspotenzials errechnen soll.

„Mit diesen Angeboten und einer umfassenden Beratung möchten wir den Betroffenen mit Pankreaszysten einen sorgenfreien Alltag ermöglichen. Auch das Einholen einer Zweitmeinung ist für die Patientinnen und Patienten jederzeit möglich“, sagt Prof. Keck. Betroffene können sich an die Kliniksekretariate wenden.

> „(...) Mit einer umfassenden Beratung möchten wir den Betroffenen mit Pankreaszysten einen sorgenfreien Alltag ermöglichen.
>
> **Prof. Dr. Dr. h.c. Tobias Keck**
> Klinikdirektor, Chirurgie

Pankreaskrebszentrum

Spezialsprechstunde und Pankreaszystenboard:
pankreas.luebeck@uksh.de
Tel. 0451/ 500-40400
https://www.uksh.de/chirurgie-luebeck/pankreas.html

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Tobias Keck, Direktor der Klinik für Chirurgie. Fotos: UKSH

Prof. Dr. med. Jens Marquardt, Direktor der Medizinischen Klinik I.

DKG KREBSGESELLSCHAFT
Zertifiziertes Pankreaskarzinom Zentrum

Das Ohr im Fokus

Tinnitus, Schwindel, Schwerhörigkeit: drei wichtige Symptome, die auf eine Ohr-Erkrankung hinweisen können

Prof. Martin Stieve ist Experte für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und bietet in seinen Privatpraxen in Bad Schwartau und in Hamburg modernste Diagnostik und individuelle Therapieverfahren an. Prof. Stieve hat sich auf die Gebiete Schwerhörigkeit, Tinnitus und Schwindel spezialisiert. Gerade diese drei wichtigen Symptome können auf unterschiedliche Krankheiten hinweisen und sollten unbedingt näher untersucht werden.

Tinnitus

Diese Beschwerden kann man oftmals relativ einfach behandeln, wenn man die Ursache kennt. Häufig können auch Probleme mit dem Kiefergelenk, Anspannungen oder das Halswirbelsäulensyndrom der Auslöser von Tinnitus sein. Wichtig ist es im ersten Schritt abzuklären, ob die Symptome tatsächlich mit dem Ohr zusammenhängen. Tinnitus kann Prof. Martin Stieve in vielen Fällen gut mit Akupunktur behandeln.

Schwindel

Schwindel ist ein Symptom, das relativ häufig mit einer Störung im Gleichgewichtsorgan Ohr zusammenhängt. Patientinnen und Patienten, die unter einer seltenen oder versteckten Krankheit leiden, waren im Schnitt bei sieben verschiedenen Fachärzten, ehe die Ursache für ihr Schwindelgefühl erkannt wurde.

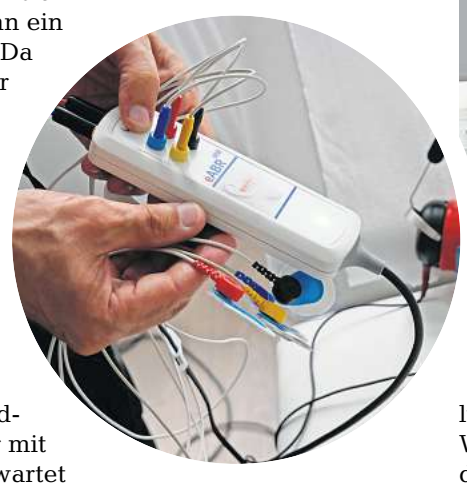
Um das Ohr bestmöglich zu untersuchen, greift der HNO-Experte Dr. Stieve auf ein modernes diagnostisches Verfahren zurück: Mithilfe eines gezielten Tests für Gleichgewichtsstörungen, Vestibularisdiagnostik oder kurz „Vemp“ genannt, kann er eine eindeutige Diagnose stellen und gegebenenfalls auch seltene Ursachen erkennen.

Schwerhörigkeit

Viele Personen stellen sich die Frage, ab wann man ein Hörgerät braucht. Da Schwerhörigkeit sogar Demenz fördern kann, rät Prof. Martin Stieve dazu, frühzeitig zum HNO-Arzt zu gehen, um eine professionelle Einschätzung zu erhalten. Zudem verringern sich die Chancen, mithilfe eines Hörgeräts wieder einwandfrei zu hören, je länger mit einem Hörgerät gewartet wird.

„Bei vielen Symptomen und Krankheiten kann eine Mikrosystemakupunktur oder eine Mundakupunktur sinnvoll sein und auf eine medikamentöse Behandlung verzichtet werden. Wichtig ist im ersten Schritt die Diagnostik“, erklärt Prof. Martin Stieve. Der erfahrende Spezialist für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde bietet eine umfangreiche Beratung zu notwendigen Untersuchungen sowie passende Therapiemaßnahmen an, um seinen Patientinnen und Patienten bestmöglich zu helfen. *kk*

Prof. Martin Stieve nimmt bei seinem Patienten Axel Jahnke eine Mikrosystemakupunktur vor.



Die Vestibularisdiagnostik oder kurz „Vemp“ genannt, ist ein gezielter Test für Gleichgewichtsstörungen.

Modernste technische Ausstattung und die langjährige Erfahrung des Spezialisten garantieren den Erkrankten beste Behandlungsergebnisse.

Prof. Stieve zeigt die Hörprüfkabine in seiner Praxis. Fotos: Katja Kuhlins

> Wichtig ist im ersten Schritt die Diagnostik.
>
> **Prof. Martin Stieve**
> HNO-Arzt

OTOLOGIKUM PROF. STIEVE
Lübecker Straße 68 ,23611 Bad Schwartau
Tel. 0451/ 450 59 2 85
Neuer Wall 61, 20354 Hamburg
Tel. 040/ 55447523
hno@prof-dr-stieve.de
www.otologikum.de

Organspende: Nach dem eigenen Tod anderen Menschen helfen

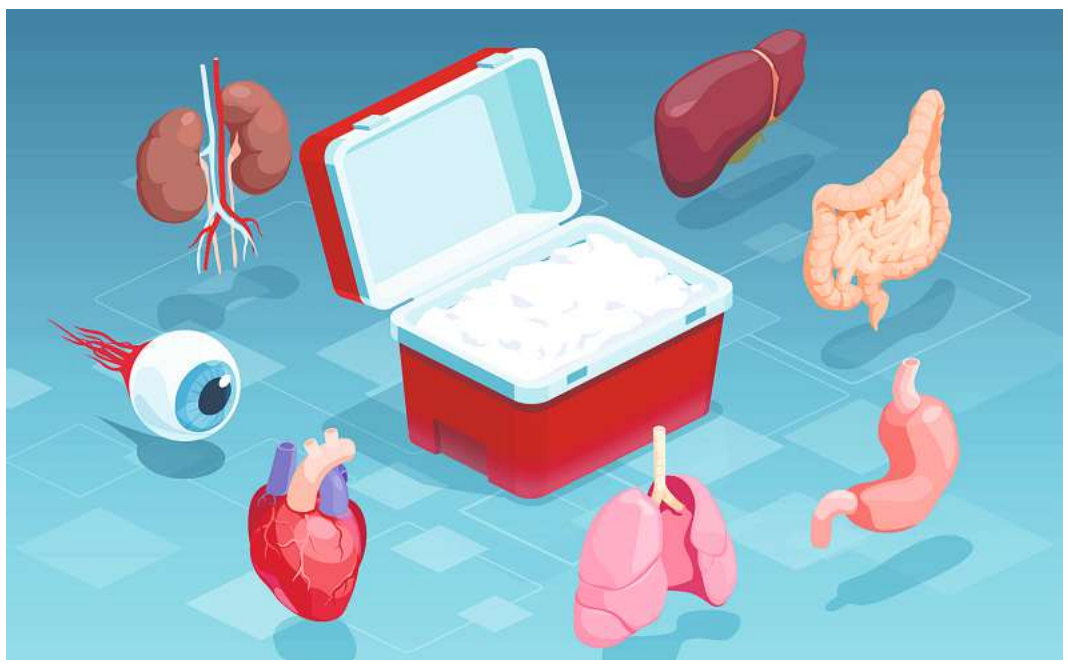
Schneller als gedacht kann jeder Mensch durch einen Unfall oder eine Erkrankung in die Situation kommen, auf ein Spenderorgan angewiesen zu sein oder selbst zum Organspender zu werden

Organspenden retten Leben. Was man schon zu Lebzeiten tun kann, um seine Einstellung zur Organspende zu dokumentieren, erklären Dr. Gerold Söffker, Transplantationsbeauftragter des Uniklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) und Dr. Florian Grahammer, Leiter des Universitären Transplantations Centrum des UKE.

Wieso ist das Thema Organspende so wichtig?

Dr. Söffker: Organspende ist deshalb wichtig, weil jeder von uns eine Erkrankung oder einen Unfall erleiden kann, der eine Organtransplantation notwendig macht oder ihn gar zum Organspender werden lässt. Jeder sollte zu Lebzeiten eine Entscheidung treffen, ob sie oder er nach dem Tod Organe spenden möchte. Als Transplantationsbeauftragter sehe ich oft, wie schwer es für Angehörige sein kann, diese Entscheidung für einen nahestehenden Menschen zu treffen, wenn er dies nicht selbst getan hat. Gäbe es keine Organspende, gäbe es auch keine Hoffnung für die Menschen, die derzeit dringend auf ein Spenderorgan warten.

Wie hoch ist der Bedarf an Spenderorganen und welche Organe können nach dem Tode gespendet werden?



Gespendet werden können unter anderem Leber, Niere, Herz, Lunge und Dünndarm Foto: pathdoc – stock.adobe.com

Dr. Grahammer: In Deutschland warten aktuell mehr als 8500 Patienten auf ein Spendenorgan. Der Bedarf an Organen ist dabei deutlich höher: Im letzten Jahr wurden bundesweit nur 2662 Organe gespendet, was die Lücke zwischen Bedarf und Angebot deutlich macht. Gespendet werden können die Organe Leber, Niere, Herz, Lunge, Bauchspeicheldrüse und der Dünndarm.

Wer kommt für eine Organspende infrage?

Dr. Söffker: Die Frage sollte eher lauten, wer kann keine Organe spenden, denn es gibt kaum absolute Kontraindikationen, insbesondere gibt es keine Altersgrenze. Nur wenige Menschen können nicht spenden, beispielsweise mit seltenen Erkrankungen wie metastasierte Tumorerkrankungen, mit einer schweren Sepsis oder einem Multiorganversagen. So bitter es klingt, auch Kinder können Organe spenden. Ihre Organe kommen in erster Linie auch Kindern zugute.

Wer trifft die Entscheidung zur Organspende?

Dr. Söffker: Es dürfen nur Organe zur Spende entnommen werden, wenn die verstorbene Person zu Lebzeiten einer Organspende zugestimmt hat. Am besten ist es, wenn man seinen Willen entweder schriftlich dokumentiert im Organspendeausweis, in einer Patientenverfügung oder ab nächstes Jahr auch im Online-Register. Mindestens aber sollte man das mündlich mit seinen nächsten Angehörigen besprechen. Bei Kindern müssen die gesetzlichen Vertreter ihre Zustimmung geben.

Was hat es mit der Widerspruchsregelung auf sich?

Dr. Gerold Söffker. Fotos: UKE

Dr. Florian Grahammer.

Dr. Grahammer: Die Widerspruchslösung bedeutet, dass davon ausgegangenen wird, dass alle Menschen bereit sind, ihre Organe zu spenden. Es sei denn, sie widersprechen dem ausdrücklich. Über die Widerspruchslösung wurde in der Vergangenheit schon mehrfach debattiert und leider scheiterte 2020 die Reform der bisherigen Regelung. Seit Jahren geht die Zahl der Spender deutlich zurück und viele Patienten versterben, weil sie nicht rechtzeitig transplantiert werden können.

Wie läuft die Organspende ab?

Dr. Söffker: Voraussetzung für eine Organspende ist der Hirntod, also der unumkehrbare Funktionsausfall des gesamten Gehirns. Dieser wird von zwei Fachärzten unabhängig voneinander nach einer Richtlinie der Bundesärztekammer diagnostiziert. Durch intensivmedizinische Maßnahmen kann die Lungenfunktion und das Herz-Kreislauf-System künstlich aufrechterhalten werden, sodass die restlichen Organe weiter durchblutet und gespendet werden können.

Dr. Grahammer: Es wird geprüft, welche Organe zur Entnahme in Frage kommen. Eurotransplant in Leiden vermittelt die Organe und die Deutsche Stiftung Organtransplantation kümmert sich in Deutschland darum, wie die Organe von Spendern zu Empfängern kommen. Die Empfängerklinik wird informiert, dass für einen Patienten ein Spenderorgan zur Verfügung steht. Dann wird der Organempfänger informiert und ins Klinikum geholt, sofern er sich nicht bereits dort befindet. Parallel dazu fährt oder fliegt ein Entnahmeteam zum Spenderkrankenhaus.

„In die Badewanne komme ich schon“

Mit eisernem Willen und guter Pflege auf dem Weg nach Hause

Stolz zeigt Regina zu einem Wäschekorb. Mit einem verschmitzten Lächeln erklärt sie: „Ich habe wieder Arbeit gefunden, Kartoffeln habe ich auch schon geschält.“ Eigentlich ist Hausarbeit ja eher etwas Alltägliches. Regina sitzt aber im Aufenthaltsraum der Wohngemeinschaft Intensivpflege der PNT Pflegedienste in Groß Grönau. Noch sechs Monate vorher konnte Regina nicht an Hausarbeit denken. „Es war eher so, dass sie sich kaum selbst im Bett bewegen konnte“, denkt Claudia Voigt, die Teamleiterin des Pflegedienstes in der WG, zurück.

An die Monate zuvor hat Regina selbst so gut wie keine Erinnerungen und weiß gar nicht so richtig, was passiert ist. Da muss dann schon ihre Schwester Sabine helfen. Sie berichtet davon, dass bei Regina plötzlich Atmung und Sauerstoffversorgung nicht mehr funktionierten. Bange Stunden, Tage und Wochen in der Klinik folgten für die Familie, während Regina phasenweise im Koma lag. Mehrfach wurde Sabine aufgefordert, über die Fortführung der Beatmung zu entscheiden. „Wir haben damals entschieden, dass alles, was möglich ist, auch getan werden soll“, erinnert sie sich.

Von einer Wohngemeinschaft für Intensivpatienten hatte Sabine bis dato noch nie gehört, bekam aber den Tipp und stieß so auf die PNT Pflegedienste. Die WG in Groß Grönau ist für Sabine gut erreichbar und schon bei den ersten Gesprächen und der Aufnahme hatte sie das Gefühl, dass man sich hier richtig Zeit für ihre Schwester und die Familie nimmt.

Nach dem Einzug in die Wohngemeinschaft machte Regina gute Fortschritte, gemeinsam mit ihrer Schwester und Claudia Voigt erinnert sie sich strahlend an die ersten Schritte und die späteren ersten Treppenstufen. Regelmäßige Physiotherapie und Ergotherapie direkt in der Wohngemeinschaft und auch die Zeit, die das Personal eingesetzt hat, halfen bei der Genesung. In der gemütlichen Einrichtung mit einer schönen Terrasse nutze Regina die Zeit auch schon, um der Natur nahe zu sein oder zum gemeinsamen Grillen. Längst lässt sie den Rollator auch mal für kurze Wege stehen.

Überraschend: Den Sommer konnte Regina auf der Terrasse genießen.

In ein paar Wochen ist es dann so weit: Regina verlässt die Wohngemeinschaft in Groß Grönau und zieht zurück nach Hause. Zu Hause ist ein Mehrgenerationenhaus, in dem auch Sabine lebt. Bei einem Besuch hat Regina in einem unbeobachteten Moment schon vor ein paar Wochen ausprobiert, ob sie „ihre“ Treppe wieder steigen kann und in die Badewanne kommt. Hat geklappt. „Nach Hause gehe ich mit einem lachenden und einem weinenden Auge“, schmunzelt Regina und fügt hinzu: „Das ist so schön und so familiär hier!“ Auch bei den Pflegenden sind die Gefühle ähnlich. Regina hat viel Aktivität in die WG gebracht und auch für das Team der PNT Pflegedienste ist „Entlassung nach Hause“ eher ungewöhnlich. Die Kämpferin Regina nimmt auch noch ein weiteres Ziel mit: „Vielleicht kann ich irgendwann ja auch wieder Autofahren…“

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

In der Schule medizinisch versorgt

Ambulante „Tourenpflege“ ermöglicht den Schulbesuch

Anika huscht ein Strahlen über das Gesicht, als sie das blaue Shirt von Daria Kägler wahrnimmt. Mit schnellen Schritten hat diese den Schulhof überquert und begrüßt Anika. Sofort sind die beiden in einem vertrauten Gespräch über Schule, Familie und schmieden Pläne über einen Konzertbesuch.

Es ist einer der regelmäßigen Schulbesuche, den die Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Daria Kägler für den Kinderpflegedienst Lübeck in der Schule auf dem Tourenplan hat. Die 15-jährige Anika ist seit Kindesbeinen an den Rollstuhl gebunden. Ihre Querschnittslähmung macht die Hilfe des Pflegedienstes regelmäßig nötig, um die Teilnahme am Nachmittagsunterricht zu ermöglichen.

Lange Zeit hat Anikas Mutter die Aufgaben übernommen. Die Abstimmung mit dem beruflichen Alltag macht das aber immer problematischer. Einen Pflegedienst zu finden, der die Versorgung von Anika übernimmt, schien fast unmöglich. Die Folge wäre gewesen, dass Anika nachmittags nicht hätte in der Schule bleiben können. Nachdenklich berichtet sie: „Gefühlt haben wir tausend Pflegedienste in ganz Deutschland angefragt.“ Entsprechend ist sie froh und dankbar, dass der neue Pflegedienst für sie da sein kann.

Die Versorgung von Kindern, gerade mit relativ kurzen Einsätzen wie bei Anika abzudecken, ist generell problematisch. Mit den jungen Patienten tun sich viele Pflegedienste schwer. Oftmals beginnt es schon mit der gesetzlich geforderten Pflegeberatung, dass Familien keine Unterstützung finden. Der Bedarf ist hoch. Das erfährt Steffi Kalfac, die Pflegedienstleitung des Kinderpflegedienstes, täglich: „Auch wir sind in der Situation, dass wir aus Personalgründen bei weitem noch nicht alle Anfragen auch bedienen können.“ Da hofft Steffi Kalfac auf weiteren Zulauf. Der Ansatz Kinder und Jugendliche ambulant zu versorgen, ist recht neu. Der Kinderpflegedienst Lübeck ist der erste Pflegedienst dieser Art in Norddeutschland.

Nach gut 30 Minuten ist die Aufgabe von Daria Kägler erledigt. Die beiden nehmen herzlich Abschied. „Am Anfang war das schon etwas komisch“, gesteht Anika, „plötzlich war Mutti nicht mehr da.“ Sie weiß aber auch die Freiheiten zu schätzen, die ihr der Pflegedienst bringt. Und gerade mit Daria Kägler versteht sie sich gut: „Ich freue mich immer, wenn sie kommt. Sie ist fast schon wie eine zweite Mutter für mich geworden“, strahlt sie. Ihre Erfahrungen mit dem Pflegedienst sind gut und es werden schon Pläne geschmiedet, wie die Unterstützung Anikas Freiheiten erweitern und auch ihren Eltern etwas Freiraum verschaffen kann.

Entsprechend reden beide auch ganz offen über Anikas typischen Teenager-Alltag. „Mathe und Deutsch sind eher uncool – Sport, Kunst und Musik sind klasse“. Überhaupt spielt Musik im Alltag von Anika eine große Rolle. In der Schule hatte sie auch schon begonnen, Saxophon zu spielen. So ist es auch nicht verwunderlich, dass es bereits „konspirative“ Pläne für einen „Mädels“-Abend von Anika, ihrer Familie und der Pflegedienst-Mitarbeiterin gibt. Das soll dann ein Konzert-Abend sein. Die Buchung der Tickets nimmt gerade viel Vorfreude in den Gesprächen beim Pflegeeinsatz ein.

In der Schule wird Anika durch den Kinderpflegedienst Lübeck betreut.

Jetzt bewerben und PNTler werden:
☎ 0176 300 200 40
(Bewerbungen für alle Standorte, auch per WhatsApp)
bewerbung@pnt-pflegedienste.de
zur Schnellbewerbung

Pflegedienst Bad Segeberg
Theodor-Storm-Straße 43a
23795 Bad Segeberg
☎ 04551 – 893 71-0
04551 – 893 71-77
badsegeberg@pnt-pflegedienste.de

Kinderpflegedienst Lübeck
Bei der Lohmühle 7
23554 Lübeck
☎ 0451 – 120 110 70
0451 – 120 110 77
luebeck@pnt-pflegedienste.de

Pflegedienst Geesthacht
Marktstraße 15
21502 Geesthacht
☎ 04152 – 13 92 35-8
04152 – 13 92 35-9
geesthacht@pnt-pflegedienste.de

mehr erfahren: www.pnt-pflegedienste.de
www.kinderpflegedienst-luebeck.de
412270701_011023

Regionaler Pflegeanbieter auf großer Bühne

Nach einer langen Pause lud in diesem Jahr die DIGAB, die Deutsche Interdisziplinäre Gesellschaft für Außerklinische Beatmung, zum Kongress. Dieser gilt als eine der wichtigsten Veranstaltungen zum Austausch und zur Weiterbildung für Mediziner*innen, Patient*innen, Anbieter*innen, Pflegende und die Industrie. Die DIGAB lud in diesem Jahr nach Hamburg und damit direkt vor die Haustüre der PNT Pflegedienste ein.

Ansporn genug für Andreas Schäfer, den Inhaber der PNT Pflegedienste (im Bild mit Jenifer Rathke und Daria Kägler), sich bei der Industrieschau, die den Kongress begleitet, unter die Aussteller zu mischen. Die Präsentation als inhabergeführtes Unternehmen in dieser Branche und in einer Zeit, in der große Konzerne regionale Pflegedienste regelrecht verschlingen, stieß dabei auf große Bewunderung. Seite an Seite mit weltweit agierenden Herstellern und bundesweit tätigen Unternehmen schmunzelte PNT-Chef Andreas Schäfter gerne: „Wir müssen ja zeigen, dass es auch im Norden noch ein unbeugsames Dorf gibt, das Widerstand leistet!“

Beratung und 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 als bei Erwachsenen ergeben. „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, sei sie gesetzlich nach §37.3 SGB XI gefordert oder eine freiwillige Beratung nach §45 SGB XI, 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.

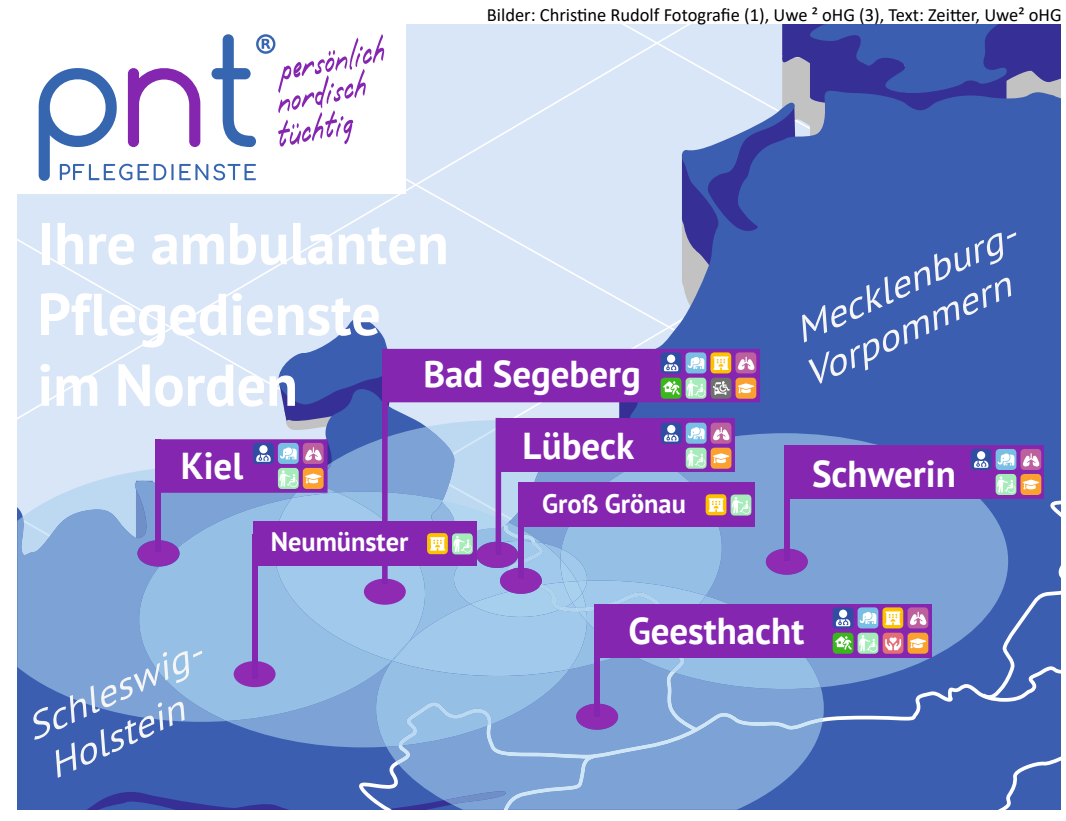
Wichtig ist, dass allen Fragen und Unsicherheiten nachgegangen wird und gemeinsam Lösungen erarbeitet werden können. Zudem bietet der Kinderpflegedienst Lübeck Info-Pflegekurse für Angehörige pflegebedürftiger Kinder oder für interessierte ehrenamtliche Pflegepersonen in den Räumlichkeiten Bei der Lohmühle an. Themenwünsche werden dabei berücksichtigt.

Die genannten Beratungsleistungen werden von der Pflegekasse getragen.

Daria Kägler.

zentraler Kontakt für Intensivpatienten:
0 45 51 - 893 71 11
01514 4041 554 (auch WhatsApp)
casemanagement@pnt-pflegedienste.de
Erwachsenen-intensivpflege
Wohngemeinschaft Intensivpflege

Bilder: Christine Rudolf Fotografie (1), Uwe ² oHG (3), Text: Zeitter, Uwe² oHG



Erwachsenen-intensivpflege · Kinderpflege · Wohngemeinschaft Intensivpflege · Pflege-überleitung · Ambulante Pflege · Pflegeassistenz · Palliativ-versorgung · Kranken-transporte · Ausbildung

So geht Laufen: Von fünf bis 42 Kilometer

Von der Couch raus auf die Straße oder in den Wald: Wie das erfolgreich gelingt und wie auch erfahrene Läufer ihr Training optimieren können, das erklärt „Die Laufbibel“ von Dr. Matthias Marquqardt.

Das Werk für den Laufsport ist ein inspirierendes und praxisorienterites Buch, das sich mit den grundlegenden Techniken, der richtigen Ernährung, der Verletzungsprävention und Gesundheit sowie mit verschiedenen Trainingsplänen auseinandersetzt.

Die positive Sprache von Dr. Matthias Marquardt macht nicht nur Lust auf das Laufen, er erklärt auch anschaulich, wie Sportler effizient und verletzungsfrei laufen können. Er geht auf Aspekte wie Haltung, Fußaufsatz und Armbewegung ein. Desweiteren diskutiert der Sportmediziner die Bedeutung der Ernährung im Hinblick auf die Intensität des jeweiligen Trainingpensums und die Regeneration. Dabei geht er insbesondere auch auf die individuelle Gesundheit ein und gibt Ratschläge, welche CheckUps bei Fachärzten speziell für Läufer von Bedeutung sind.

Insgesamt ist „Die Laufbibel“ eine umfassende Ressource für Läufer jeden Niveaus. Sie verbindet wissenschaftliche Erkentnisse mit persönlichen Erfahrungen und ermutig Läufer, sich neue Ziele zu setzen und mentale sowie physische Hindernisse zu überwinden. *kcs*

Dr. Matthias Marquardt: Die Laufbibel – Standardwerk für den Laufsport. Delius Klasing Verlag, Bielefeld. 560 Seiten, 34,90 Euro. Foto: Delius Klasing Verlag

IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung der Abteilung Media-Vermarktung
Leitung Media-Vermarktung: Rainer Wilkens **Redaktionsleitung:** Sabine Goris
Layout/Redaktion: Kim Carolin Struve, Jessica Ponnath **Titelbild:** kues1-stock.adobe.com
Verlag: Lübecker Nachrichten GmbH, Herrenholz 12, 23556 Lübeck
E-Mail: Magazine@LN-Luebeck.de
Druck: Druckzentrum des sh:z (Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag)
Fehmarnstr. 1, 24782 Büdelsdorf

Es ist beruhigend, die erkrankten Liebsten in guter Obhut zu wissen. Foto: hfr

Liebevolle Seniorenbegleitung

Individuelle Betreuung und Unterstützung

Unabhängig von der Art der Unterstützung und Begleitung, die benötigt wird, ist der ausgebildete Pflegeassistent Ziad Shikh mit Empathie an der Seite der Senioren. Die Begleitung beinhaltet die Unterstützung der Familien durch Beschäftigung mit Demenzerkrankten, denen er geduldig zur Seite steht. So gewinnen Angehörige Zeit für sich und wissen, dass das betreute Familienmitglied gut aufgehoben ist. Auch einsame und depressive Menschen werden liebevoll umsorgt.

Ebenfalls gibt es Begleitung bei Spaziergängen und Besorgungen, zudem sorgt der Seniorenbetreuer für Sicherheit und Teilhabe am Leben.

Der vielseitige Pflegeassistent Ziad Shikh verfügt über langjährige Erfahrung in der Betreuung und über eine Kassenzulassung nach Paragraf 45 SGB XI. Die Abrechnung kann privat, aber auch über die Pflegeversicherung erfolgen. „Rufen Sie mich gerne an oder schreiben Sie mir eine E-Mail, damit über Ihre Wünsche gesprochen werden kann und wir gemeinsam individuelle Lösungen finden“, sagt Ziad Shikh.

HERZLICHE SENIOREN-BETREUUNG ZIAD SHIKH
Travemünder Allee 30b, 23568 Lübeck
Tel. 0451/37 02 02 77 oder
0176/64 28 21 38
info@herzliche-betreuung.de
www.herzliche-betreuung.de

Straffung und Verjüngung der Haut

Die Medical Beauty Lounge begeistert Kunden mit nachhaltigen Ergebnissen

Ein Ambiente, das zum Wohlfühlen einlädt, dazu ein heißes oder erfrischendes Getränk und Relaxen auf der Wellnessliege: So können Kunden auch bei intensiven Behandlungen entspannen. Für die Hautexpertin Ellen Krogmann stehen nachhaltige Ergebnisse im Vordergrund, die mit klassischer Kosmetik nicht erreichbar sind. „Dazu nehme ich deutschlandweit an Fortbildungen zum Thema Hautgesundheit und Hautverjüngung teil“, sagt sie.

Zu den Behandlungen zählen Mikroneedling, Hydroabrasion, Mikrodermabrasion, Nano Glow mit Radiofrequenz und EMF, Ultraschall und Acid Peels und seit 17 Jahren Permanent Make-up.

Die VEGA Radiofrequenz rundet nun das Angebot zur Hautverjüngung ab. Diese nicht invasive Behandlung mit elektrischen Strömen regt tief in der Haut effektive Regenerationsprozesse an, erzeugt dort Wärme und wirkt so dem Hautalterungsprozessen entgegen. Im Vergleich zu anderen Radiofrequenztechniken wird die Haut mit moderater Wärme behandelt, die in tiefste Hautschichten geleitet wird, um dort an der Zielstruktur zu wirken. So entsteht bei der VEGA Radiofrequenz kein Kollagen-Shrinking. Elastizitätsprobleme wie eingefallene Wangen, Tränenrinnen oder prominente Nasolabialfalten werden verbessert. Die Haut wird nach und nach straffer und wirkt geglättet. „Meine Kunden sind von dieser Behandlung, die auch mit anderen Techniken kombiniert werden kann, begeistert“, so Ellen Krogmann. Zum einmaligen Ausprobieren dieser Behandlung gibt es das VEGA Testangebot für 179 Euro.

Ellen Krogmann lädt in die Medical Beauty Lounge ein. Foto: hfr

MEDICAL BEAUTY LOUNGE ELLEN KROGMANN
Selmsdörp 8, 23701 Eutin/ Groß Meinsdorf
Tel. 04521/ 77 98 40
www.ek-kosmetik.de

Die schmetterlingsförmige Schilddrüse produziert lebenswichtige Hormone. Foto: Peakstock - stock.adobe.com

Schilddrüse: Wenn der TSH-Wert erhöht ist

Vorsicht bei der Diagnose - manche Patienten nehmen über Jahre Thyroxin ein, ohne es zu brauchen

Die Schilddrüse ist ein kleines schmetterlingsförmiges Organ, das im vorderen unteren Bereich des Halses an der Luftröhre sitzt. Sie produziert das Hormon Thyroxin. Dieses ist für zahlreiche Körperfunktionen, etwa den Stoffwechsel, lebenswichtig. Zur Kontrolle der Schilddrüsenfunktion bestimmen Ärztinnen und Ärzte zunächst oft den TSH-Wert.

„Ist der TSH-Wert erhöht, könnte das bedeuten, dass die Schilddrüse zu wenig Schilddrüsenhormon produziert“, sagt Prof. Joachim Feldkamp von der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE). Eine erkrankungsbedingte Schilddrüsenunterfunktion würde dann etwa mit Thyroxin-Tabletten behandelt werden.

Doch wenn der TSH-Wert erhöht ist, steckt nicht in jedem Fall zwingend eine behandlungsbedürftige Unterfunktion der Schilddrüse, etwa eine Hashimoto-Thyreoiditis, dahinter. Vielmehr kann auch ein vorübergehender Mehrbedarf an Schilddrüsenhormonen der Grund sein. Zu den Auslösern gehören etwa die Jahreszeit – TSH-Werte sind einer aktuellen Studie zufolge im Winter tendenziell höher als im Sommer. Auch akuter Schlafmangel, körperliche Anstrengung, Infektionen, Pubertät, höheres Alter oder Adipositas zählen zu den Auslösern.

Sind die Patienten ansonsten beschwerdefrei, spricht sich die DGE deshalb dafür aus, vor der therapeutischen Gabe des Schilddrüsenhormons Thyroxin eine erneute TSH-Bestimmung durchzuführen. Sie sollte mindestens zwei, besser sechs Monate nach dem ersten Test stattfinden. In 50 bis 60 Prozent der Fälle werde dann ein Normalwert gemessen, so die DGE. Liebendörfer Medizinkommunikation

Um die Schilddrüsenfunktion zu prüfen, schauen Ärzte auf den TSH-Wert im Blut. Foto: jarun011 - stock.adobe.com

Den Rücken und die Seele stärken

Heilpraktikerin Tasja Hack kombiniert in ihren Behandlungen verschiedene Verfahren wie Hypnose, Homöopathie und Bachblüten

Im Unterbewusstsein, so heißt es oft, sei all das abgespeichert, was einem Menschen im Leben widerfahren ist – die Belastungen, seine Glaubenssätze und auch, ob er sich mit anderen Menschen verbunden fühlt.

Wenn es Themen gibt, die nicht ausreichend verarbeitet wurden, können diese sich womöglich in Form von Rückenschmerzen und anderen körperlichen Beschwerden äußern. Psychisch zeigen sich in solchen Fällen möglicherweise Gefühle von Traurigkeit, Verlustangst, Einsamkeit oder Überforderung.

„Man kann das Unterbewusstsein erreichen, wenn es sich in einem angenehmen Entspannungszustand befindet. So wird es möglich, inneren Themen auf den Grund zu gehen und auslösende Situationen zu verändern. Sind solche inneren Blockaden gelöst, werden Freiheit, Weite und Wohlbefinden wieder fühlbar“, erklärt die Heilpraktikerin Tasja Hack.

Bei ihren Behandlungen kombiniert die erfahrene Lübecker Therapeutin auflösende Verfahren wie Hypnose, Homöopathie und Bachblüten miteinander, um Menschen in emotional belastenden Situationen zu unterstützen.

Tasja Hack will Körper und Seele heilen. Foto: Creative_studio - stock.adobe.com

Die Heilpraktikerin Tasja Hack nimmt sich Patienten an, die an negativen Gefühlen oder an daraus resultierenden Rückenschmerzen leiden. Foto: hfr

Damit ihre Patientinnen und Patienten auch körperlich wieder stabil werden, bietet die Heilpraktikerin bei Rückenschmerzen die sogenannte Frei-Rücken-therapie zur effektiven Stärkung der Rückenmuskulatur an.

Noch bis zum 11. November gewährt Tasja Hack einen Rabatt von 20 Euro auf die erste Behandlung für LN-Leser.

TASJA HACK
Heilpraktikerin im DAO-Haus
Meesenring 1
23566 Lübeck
Tel. 0163 685 11 23
www.heilpraktikerin-hack.de

UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein

Gesundheitsforum

im CITTI-PARK Lübeck

Hybrid-Vorträge

Wir freuen uns, Sie persönlich im UKSH Gesundheitsforum begrüßen zu können. Sie haben die Möglichkeit unsere Veranstaltungen in Präsenz oder virtuell zu verfolgen. Bitte geben Sie Ihre Präferenz bei der Anmeldung an.

Vor Ort und über die Chat-Funktion können Sie Fragen stellen, die unsere Expertinnen und Experten im Anschluss an ihren Vortrag gern beantworten.

Fotos: ©krungchingpixs-Adobe Stock.com | ©Dr. ing. Antje Müller, Lübeck: Follikuläre Struktur im Granulom bei GPA

Anmeldung und Auskunft

0451 500 - 10742
Mo., Di.: 9 – 15 Uhr, Mi. – Fr.: 9 – 12 Uhr
gesundheitsforum.luebeck@uksh.de
www.uksh.de/gesundheitsforum
← Anmeldung auch hier möglich!

410397001_011023

Programm November 2023

Datum Zeit	Thema Vortragende
Mi. 1. 18 – 19 Uhr	**Demenz durch Schlaganfall – Wie kann ich mich schützen?** Prof. Dr. Georg Royl – Klinik für Neurologie
Do. 2. 18 – 19 Uhr	**Jede Regel eine Qual – Endometriose?** Dr. Christoph Cirkel – Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (Gynäkologie)
Fr. 3. 11 – 18.30 Uhr	**HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!** Vortragende des Universitären Herzzentrums Lübeck
Mo. 6. 18 – 19 Uhr	**Interdisziplinäre Langzeitnachsorge nach Krebs im Kindes- und Erwachsenenalter** Dr. Judith Gebauer – Medizinische Klinik I Prof. Dr. Thorsten Langer – Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Do. 9. 18 – 20 Uhr	**Hautkrebstherapie 2023 – Was gibt es Neues?** Prof. Dr. Patrick Terheyden – Klinik für Dermatologie, Allergologie und Venerologie
Mi. 15. 18 – 19 Uhr	**COPD – Symptome, Entstehung, Formen** Prof. Dr. Daniel Drömann – Medizinische Klinik III, Pneumologie
Sa. 18. 9.45 – 15.15 Uhr	**18. bundesweite Vaskulitis-Tagung** Prof. Dr. Peter Lamprecht und weitere Vortragende – Klinik für Rheumatologie und klinische Immunologie
Di. 21. 18 – 19 Uhr	**Wenn es eng wird: Halsschlagader behandeln – Schlaganfall vermeiden** Jan Höltje – Institut für Neuroradiologie
Do. 23. 18 – 19 Uhr	**Serum-Augentropfen – Innovative Therapie bei trockenen Augen** Vera Pawlik – Klinik für Augenheilkunde
Mo. 27. 18 – 19 Uhr	**Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht + Co.** Maren Hoge – PIZ Patienteninformationszentrum
Do. 30. 18 – 19 Uhr	**Chronische Schmerzen – Behandlung in der Schmerztagesklinik** Dr. Petra Blömer, Adrian Roesner – Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Schmerzambulanz und Schmerztagesklinik

Funkschleife für Hörgeräteträger steht vor Ort zur Verfügung.

Veranstaltung mit erweitertem Programm.

Wissen schafft Gesundheit

Wir feiern Jubiläum.

20 JAHRE
Praxis am Moltkeplatz

Du hast Schmerzen und bisher konnte Dir keiner helfen...

- Du hast das Gefühl, dass bisher sich keiner Zeit für Dein Problem genommen hat?
- Du hast Dich bisher mit Deinen Schmerzen unverstanden gefühlt?
- Du hast das Gefühl, dass Dir bisher nie jemand richtig zugehört hat und Dir gezielte Fragen gestellt hat um die Ursache Deiner Schmerzen herauszufinden?
- Du hast das Gefühl , dass Dich bisher noch nie jemand richtig zielgerichtet untersucht und behandelt hat?
- Du wurdest bisher immer nur mit Röntgen, MRT und sonstigen fachärztlichen Untersuchungen abgetan, aber eigentlich hat Dich noch nie jemand richtig untersucht?
- Du hast das Gefühl, dass sich bisher niemand Deine Stelle die Weh tut wirklich angesehen hat und Dir genaue Fragen zu deinen Schmerzen gestellt hat?
- Du hast das Gefühl , dass sich bisher nie jemand ganzheitlich Deine Schmerzproblematik angesehen hat?

Wir sind anders.

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

411316201_011023