

# GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN für ein aktives Leben

Lübecker Nachrichten  Anzeigen-Sonderveröffentlichung | Freitag, 7. Juni 2024

[www.LN-Online.de](http://www.LN-Online.de)

## Sport im Sommer

Fit bleiben bei Hitze: goldene Regeln für ein erfolgreiches Training an heißen Sommertagen.

[SEITE 2](#)

## Bildschirmbrillen

Die Nachfrage nach Computerbrillen steigt bei den bei Arbeitnehmern. Viele Firmen übernehmen die Kosten.

[SEITE 4](#)

## Glaukom behandeln

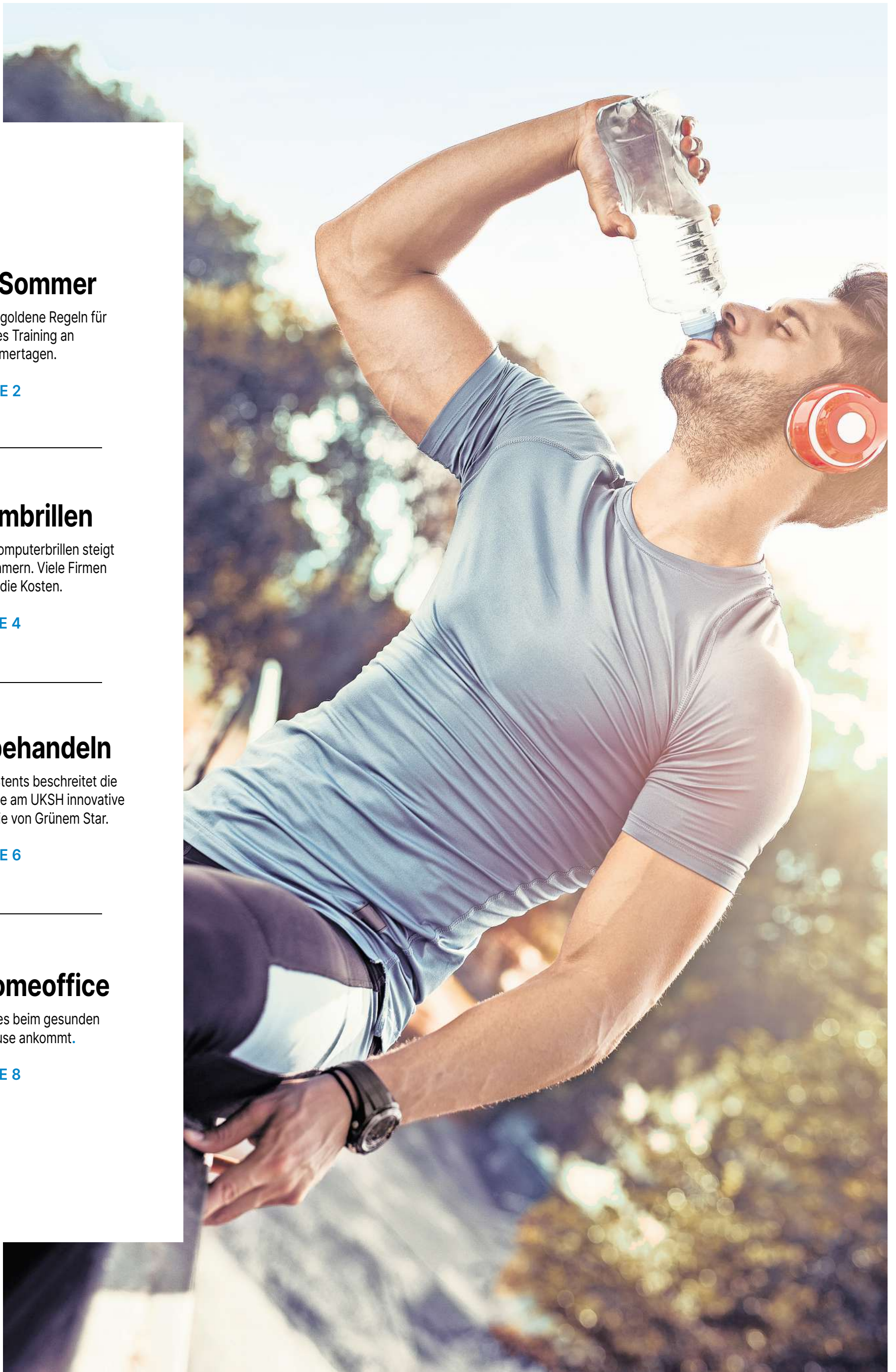
Mit haarfeinen Mikro-Stents beschreitet die Klinik für Augenheilkunde am UKSH innovative Wege bei der Therapie von Grünem Star.

[SEITE 6](#)

## Vital im Homeoffice

Fünf Tipps, worauf es beim gesunden Arbeiten zu Hause ankommt.

[SEITE 8](#)



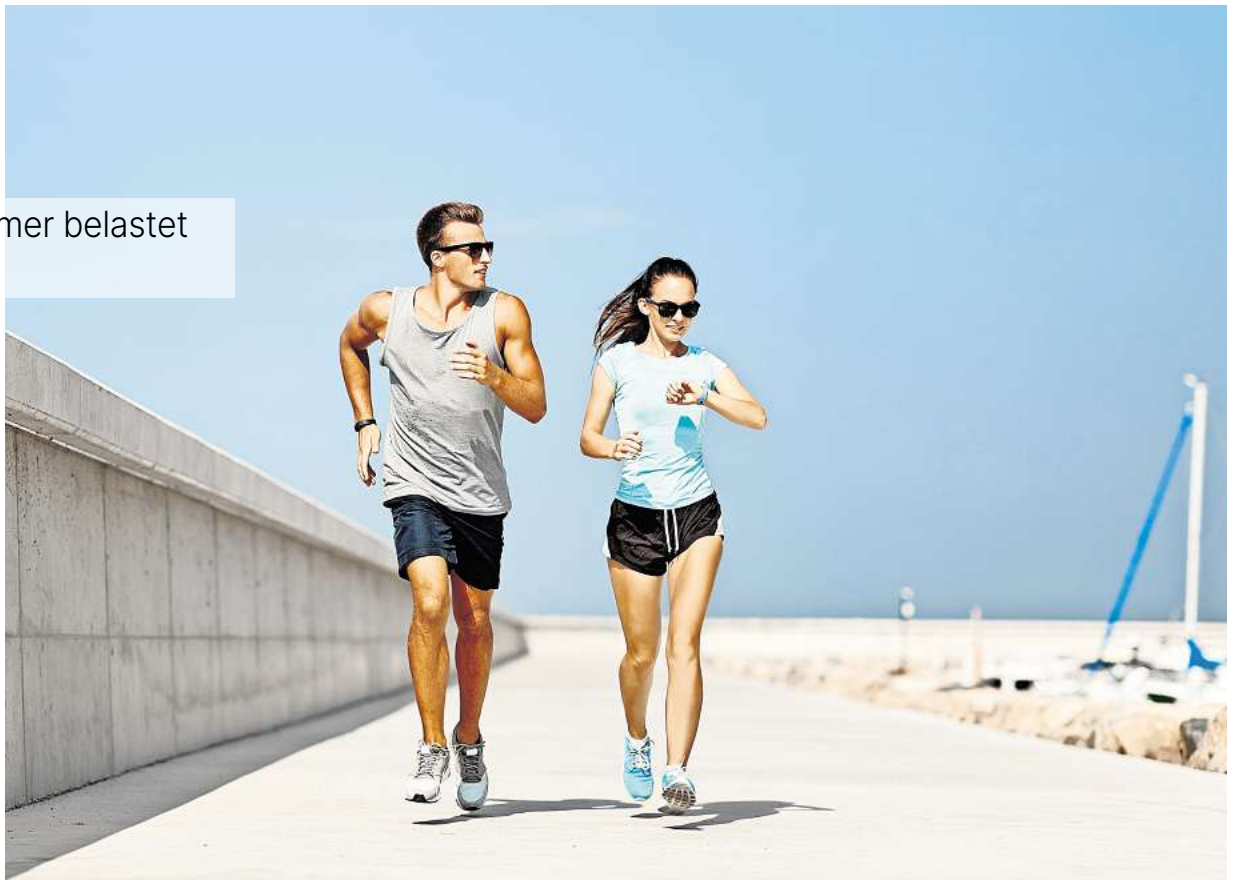


# Trainieren in der Hitze

Ob Hobbysportler oder auf Leistungsniveau – Sport im Sommer belastet den Körper anders. Wie das Training dennoch gelingt.



Für Sportler ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zuzuführen, um eine Dehydratation zu vermeiden.



Training im Sommer macht Spaß, doch es birgt gewisse Risiken. Es ist ratsam, intensive Sonneneinstrahlung zu vermeiden.

Fotos: Charnchai saeheng, Syda Productions, vitality\_melnik – stock.adobe.com

Der Sommer beginnt. Und man fragt sich zuweilen, wer mehr strahlt: die Sonne oder die Gemüter der Menschen? Als würde das Leben anders verlaufen in der Wärme der hellen Jahreszeit. Und so ist es wohl auch. Die Stimmung steigt, doch unser Körper ist anderen Belastungen ausgesetzt als in der kühlen Saison. Das betrifft vor allem auch die Sportler.

## Hitze belastet das Herz-Kreislauf-System

Trotz steigender Temperaturen wollen viele nicht auf das Training verzichten. Wer könnte es ihnen verübeln, sind die Rundlaufbahnen, der glühende Asphalt und das glitzernde Wasser doch so einladend. Wie gut der Körper mit Wärme umgehen kann, hängt unter anderem vom Alter, der Fitness und der allgemeinen gesundheitlichen Verfassung ab. Prof. Dr. med. Joachim Weil, Chefarzt der Medizinischen Klinik II – Kardiologie und Angiologie an den Sana Kliniken Lübeck, ergänzt: „Besonders bei hohen Temperaturen ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und die Belastung anzupassen. Ältere Menschen, Personen mit Vorerkrankungen und auch weniger trainierte Sportler sollten besonders vorsichtig sein und regelmäßig Pausen einlegen, um eine Überhitzung zu vermeiden.“

Der Körper versucht, seine Temperatur stetig auf circa 37 Grad zu halten. Das ist so-

zusagen die optimale Betriebstemperatur für lebensnotwendige Stoffwechselfvorgänge. Damit der Organismus die Temperatur in den Sommermonaten halten kann, muss er Wärme abgeben. Dies geschieht zu einem großen Teil über die Haut. Die Blutgefäße erweitern sich und vergrößern ihre Oberfläche. Dabei wird Wasser aus dem Blut über die Schweißdrüsen gepumpt und man fängt an zu schwitzen. Durch die Erweiterung der Blutgefäße sinkt der Blutdruck. Dann ist das Herz-Kreislauf-System besonders gefordert und der Herzrhythmus steigt. „Das heiße Sommerklima belastet das Herz-Kreislauf-System erheblich, da es die Körpertemperatur erhöht und unser Herz härter arbeiten muss, um eine ausreichende Durchblutung und Kühlung zu gewährleisten“, sagt Prof. Weil. Sportler sollten ihren Puls deshalb beobachten. Etwa mit Hilfe einer Fitnessuhr oder einem Brustgurt.

Eine zusätzliche Belastung stellt eine hohe Luftfeuchtigkeit dar. Denn durch das Verdunsten des Schweißes kühlt die Haut ab. Ist der Wasserdampfgehalt in der Luft erhöht, verdunstet der Schweiß kaum und die Hitzeregulierung ist gehemmt. Das bringt den Körper vermehrt zum Schwitzen und reguliert den Kreislauf weiter runter. Der Körper kann „überhitzen“.

## Das Sportprogramm an den Sommer anpassen

Eine an Profisportlern durchgeführte Studie von Forschenden aus Norwegen hat ergeben, dass Hitzetraining die Ausdauerfähigkeit steigert. Das mag zunächst widersprüchlich klingen, doch durch das Wärmetraining erhöht sich die Anzahl der roten Blutkörperchen im Körper und die Muskeln werden mit mehr Sauerstoff versorgt. So kommen diese weniger schnell zur Ermüdung und es können höhere Leistungen erzielt werden.

„Besonders bei hohen Temperaturen ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und die Belastung anzupassen.“

### Prof. Dr. med. Joachim Weil

Chefarzt der Medizinischen Klinik II – Kardiologie und Angiologie, Sana Kliniken Lübeck

Doch ob Spitzen- oder Freizeitsportler, um einen Kreislaufkollaps oder Hitzschlag zu vermeiden, ist es ratsam, ein paar Dinge zu beachten.

### Die Trainingszeit

Der Abend, besser noch die kühleren Morgenstunden, eignen sich am besten für leistungsorientiertes Training. Laut dem Umweltbundesamt steigt am Nachmittag nicht nur die Temperatur, sondern auch die Ozonkonzentration in der Luft. Und das im Wald sogar noch stärker als in der Stadt. Auch wenn der schattige Wald etwas kühler ist. Ozon reizt die Atemwege und wirkt sich negativ auf die Lungenfunktion aus.

### Die Trainingsintensität

Wer trotz der Hitze trainieren möchte, sollte mit kleinen Einheiten beginnen. In den ersten zwei Wochen also lieber nicht an seine Grenzen gehen. So hat der Organismus Zeit, sich an die höheren Temperaturen zu gewöhnen. Die Intensität kann dann langsam gesteigert werden.

### Hydratation

Trinken, trinken, trinken. Ist logisch, aber eben auch wichtig. Und zwar vor, während und nach dem Training. Wer kennt ihn nicht: den typischen Salzrand auf dem Shirt oder an der Stirn nach dem Training. Um ausgeschwitzte Mineralien wie Kalium, Natrium und Magnesium auszugleichen und den Salzhaushalt in Balance zu halten eignet sich nicht nur ungekühltes Wasser, sondern eine mit Elektrolyten angereicherte Lösung. Auch eine ausgewogene Ernährung mit frischen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst, aber auch Nüssen, unterstützt die Nährstoffzufuhr.

### Aufwärmen – auch im Sommer

Man mag denken, die Muskeln seien schon warm. Doch um Sportverletzungen zu vermeiden, ist das das Aufwärmen und Dehnen nicht zu vernachlässigen.

vermeiden, ist das das Aufwärmen und Dehnen nicht zu vernachlässigen.

### Die richtige Sportbekleidung

Ratsam ist leichte Funktionskleidung, die nicht auf der Haut klebt und ein Abschwitzen ermöglicht. Aufgrund des erhöhten Flüssigkeits- und Mineralienverlusts neigen die Muskeln eher zur Verkrampfung, Kompressions-Sportbekleidung stützt das Muskelgewebe.

### Sonnencreme nicht vergessen

Hautschädigungen durch die Sonneneinstrahlung sind nicht nur unschön, sondern auch gefährlich. Also

cremen, mehrmals am Tag, denn durch das Schwitzen löst sich die Creme mit der Zeit.

Dass man sich neben allem noch gesund und ausreichend ernähren sollte, liegt bei Sportlern auf der Hand. Es sei an dieser Stelle trotzdem noch einmal erwähnt: Frisches Obst und Gemüse liefern wichtige Mineralien und Vitamine. Ein grüner Smoothie, mit tiefgefrorenem Spinat etwa, erfrischt und schmeckt gut – ja tatsächlich. Und: Proteine nicht vergessen!

Beherzigt man diese Tipps und achtet auf seinen Körper, steht der Vorfreude auf eine Sporteinheit in der Sonne also nichts mehr im Wege.

Kim Carolin Struve



## IMPRESSUM

**Sonderveröffentlichung**  
der Abteilung Media-Vermarktung  
**Leitung Media-Vermarktung:** Rainer Wilkens  
**Redaktionsleitung:**  
Sabine Goris  
**Layout/Redaktion:** Jessica Ponnath,  
Kim Carolin Struve  
**Titelbild:** ivanko80/AdobeStock  
**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



# Schwerhörigkeit und Tinnitus: rechtzeitige Diagnose sehr wichtig

Prof. Dr. Martin Stieve nimmt sich sehr viel Zeit für seine Patientinnen und Patienten

Schwerhörigkeit, insbesondere Altersschwerhörigkeit, ist ein weit verbreitetes Phänomen, das mit dem natürlichen Alterungsprozess ab etwa 60 Jahren einhergeht. Viele Menschen nehmen die ersten Anzeichen, wie das schlechtere Verstehen von Gesprächen oder das Erhöhen der Lautstärke beim Fernsehen, zunächst nicht ernst. Prof. Dr. Martin Stieve erklärt: „Eine frühzeitige Diagnose und Therapie sind bei Schwerhörigkeit entscheidend.“

Prof. Dr. Stieve ist Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde. In seinen Privatpraxen „Otologikum“ („Heilsames für das Ohr“) in Bad Schwartau und Hamburg behandelt er mit mehr als 25-jähriger Erfahrung Menschen mit moderner Diagnostik und individuellen Therapieverfahren. An beiden Standorten steht das gesamte Spektrum moderner Maßnahmen einschließlich Operationen in einer Privatklinik zur Verfügung. Dazu gehören unter anderem Infusionstherapien, Mikrosystemakupunktur, Hörgeräteversorgung, Hals-/Kehlkopfbehandlungen, Impfungen und Ohroperationen. Ganz entscheidend, so Stieve, sei es ihm, den Menschen zuzuhören und sich Zeit zu nehmen, um individu-

ell auf ihre Beschwerden eingehen zu können.

## Hören ist Hirntraining und ein Baustein gegen Demenz

Ein zentrales Anliegen sei es, die Patienten über die möglichen Risiken einer unbehandelten Schwerhörigkeit aufzuklären. Eine der Gefahren sei die erhöhte Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, da das Gehirn durch die verminderte auditive Stimulation weniger gefordert werde. „Hören ist Hirntraining“, sagt Stieve. „Indem wir das Gehör stärken, können wir gleichzeitig die geistigen Fähigkeiten erhalten.“

Ein weiteres Spezialgebiet von Dr. Stieve ist der Tinnitus, ein permanentes oder ständig wiederkehrendes Ohrgeräusch, das oft mit Schwerhörigkeit einhergeht. Die Ursachen reichen von Lärmschäden über Stress bis hin zu Durchblutungsstörungen.

„Tinnitus kann das Leben der Betroffenen beeinträchtigen“, sagt der HNO-Experte. Hörtests prüfen die Funktion der Sinneszellen vom äußeren Ohr bis zum Gehirn. Sinneszellen sind Zellen, die akustische Reize in elektrische Erregungen umwandeln und deren Weiterleitung und Verarbeitung ermöglichen.

Ein entscheidender Vorteil der rechtzeitigen Behand-

„Indem wir das Gehör stärken, können wir gleichzeitig die geistigen Fähigkeiten erhalten.“

Prof. Dr. Martin Stieve  
Facharzt für  
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde



Prof. Dr. Martin Stieve erklärt anhand der Befunde die Ergebnisse mit den Patientinnen und Patienten. Fotos: Katja Bolza-Schünemann



Bei hochgradiger oder an Taubheit grenzender Schwerhörigkeit können Hörimplantate Abhilfe schaffen: Die kleine Prothese, die aus einem Innen- und einem Außenteil besteht, muss operativ eingesetzt werden und ermöglicht das Hören und Verstehen eines breiten Tonspektrums.

lung von Hörverlust und Tinnitus ist die Möglichkeit, weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Betroffene ziehen sich oft zurück, weil sie Gesprächen nicht mehr folgen können und Angst vor Missverständ-

nissen haben. „Gutes Hören bedeutet mehr als nur hören zu können. Es ist der Schlüssel zu sozialer Interaktion und zur Teilhabe am Leben“, betont Dr. Stieve.

Zu den Diagnose- und Behandlungsmethoden, die der Facharzt in seinen Praxen anbietet, gehören audiologische Tests, die Anpassung von Hörgeräten und innovative Therapieansätze. „Ich freue mich, wenn ich den Patienten helfen kann, wieder ein möglichst uneingeschränktes Leben zu führen“, sagt er. „Hör-

geräte sind heute so klein und leistungstark, dass sie fast unsichtbar getragen werden können und trotzdem eine hervorragende Klangqualität bieten.“

Die Terminvergabe erfolgt individuell, zeitnah und ohne lange Wartezeiten.

## OTOLOGIKUM PROF. DR. MARTIN STIEVE

Lübecker Straße 68, 23611 Bad Schwartau  
Tel. 0451/450 59 2 85  
Neuer Wall 61, 20354 Hamburg  
Tel. 040/55 44 75 23  
hno@prof-dr-stieve.de, www.otologikum.de

## Die handelnden Personen müssen passen

### Wenn Eltern die Versorgungsprofis sind

Die Familie ist eingespielt auf den Tagesablauf. Der Besucher scheint Tochter Anna Marie, kurz Anna, etwas zu beruhigen, die Nähe zu Papa Lars und Umarmungen von Schwester Ida scheinen nach und nach zu helfen. „Das ist eigentlich sowieso das einzige, was funktioniert“, erklärt Papa wie beiläufig. Dass Anna regelmäßig krampft und entsprechend versorgt werden muss, ist für die Familie längst normal. Anna leidet an CDKL5, einer seltenen genetisch bedingten neurologischen Entwicklungsstörung. „Fünf Jahre haben wir das gemeinsam gemanagt“, blickt Mutter Dorothea zurück. Fünf anstrengende Jahre, die die Familie geprägt haben. „Es war schon auch mal so, dass wir nachts kurz gezögert haben und hofften, dass der andere aufsteht, wenn es zum Krampfen kam“, gibt Lars schmunzelnd zu. Epilepsie gehört zu den ersten Anzeichen der Erkrankung, macht aber nur einen Teil der Symptome aus.

Mit der Diagnose ging vieles erst los. Eine seltene und weitgehend unerforschte Krankheit überfordert auch mal Ärzte, Krankenkassen und Therapeuten. Die notwendige Versorgung mit Hilfsmitteln und Anerken-

nung einer Erkrankung ohne eigenen ICD-Code (internationale statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) war ein ständiger Kampf gegen die Krankenkasse und den MDK. Der „Aha“-Moment, an dem dort wirklich die Tragweite der Diagnose realisiert wurde, dauerte lange, für die Leistungsfähigkeit der Eltern eigentlich zu lange. Die Suche nach den richtigen Personen hat etwas gedauert und die Eltern sind sehr froh, dass sie nun ein eingespieltes Team für Anna gefunden haben. Das übernimmt auch mal die Initiative für Absprachen und Koordination direkt untereinander. „Medikamente erzielen so gut wie keine Wirkung, wir haben uns daher entschlossen, weitestgehend darauf zu verzichten“, erklärt Lars und Dorothea ergänzt: „Anna ist eine ‚Wundertüte‘ und das Krankheitsbild für die Ärzte kaum greifbar.“ Oftmals, so sagt sie weiter, betonen die Ärzte, dass in diesem Fall ja die Eltern die Profis im Umgang mit dem Krankheitsbild seien. Wertvolle Hilfe bietet ein Verein, der sich vor rund 8 Jahren gegründet hat und der das Ziel verfolgt, die Erforschung von CDKL5 voranzutreiben und die



Simone und Anna.

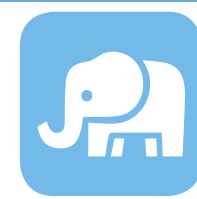
Betroffenen zusammen zu bringen und zu unterstützen. Die kennen sich quasi alle auch über die Bundesgrenzen hinaus. Im Verein bringt sich die Familie ein und trägt auch einen Beitrag dazu bei, die Erkrankung in der Öffentlichkeit bekannter zu machen.

An diesem Tag ist Simone vom Kinderpflegedienst Lübeck der PNT Pflegedienste im Nachtdienst bei Anna. Sie kommt aus der Intensivmedizin und musste sich auch erstmal etwas daran gewöhnen, Anna einfach nur zu halten, wenn die Krämpfe, die oft mehrfach am Tag kommen, beginnen. Die Berufserfahrung gibt aber allen auch Sicherheit, wenn es mal ganz schlimm wird. Das Pflegepersonal von Anna ist quasi „handausgesucht“. „Bei

uns sind feste Pflegekräfte eingeteilt, die Anna kennen und zu denen wir ein fast freundschaftliches Verhältnis pflegen und wir sind froh, dass wir so tolle Pflegekräfte finden konnten“, betont Dorothea. Der Einsatz für die Pflegedienste erfordert besonderes Fingerspitzengefühl. Pflegende, die bei Anna „nicht ankommen“, haben dann natürlich auch nicht den notwendigen Einfluss, wenn es zum Anfall kommt und sie müssen einfach auch in die Familie passen. Lars erzählt, dass das eben nicht immer passt und deswegen auch Pflegekräfte für das Kind abgelehnt werden mussten.

Der Tagesablauf für Anna ist wie für ein gesundes Kind. Auch wenn die Situation während des Gesprächs das kaum vorstellbar macht, ist sie auch durchaus dabei, wenn ihr Papa mit dem SUP-Board auf der Ostsee unterwegs ist. „Im ersten Schuljahr war Anna das einzige Kind in der Klasse, das keine Erkältungskrankheit hatte“, sagte Dorothea nicht ohne Stolz.

Die nahe Ostsee ist auch etwas, was Simone bei den Diensten toll findet. Wenn es passt und der Moment richtig wirkt, können sie oder die anderen Pflegekräfte einen spontanen Ostseespaziergang oder einen anderen kurzen Ausflug planen.



Kinderpflegedienst  
Lübeck

Neu:

Wohngemeinschaft  
Intensivpflege  
für Kinder und Jugendliche  
in Dörnick bei Plön



Kontakt: Kinderpflegedienst Lübeck  
Bei der Lohmühle 7 23554 Lübeck ☎ 0451 - 120 110 70

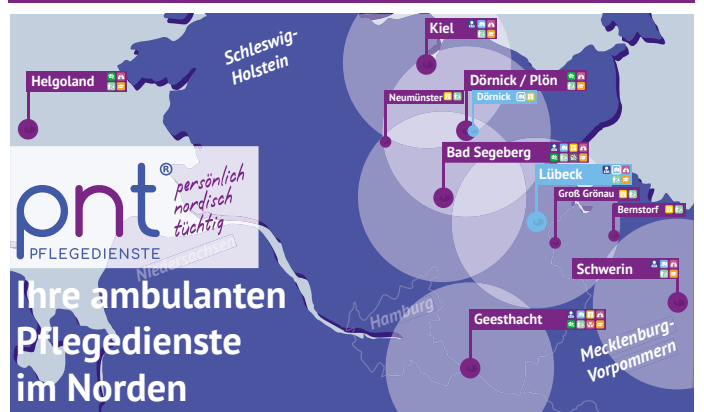


Erwachsenen-  
intensivpflege

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



Wohngemeinschaft  
Intensivpflege



In ihre ambulanten  
Pflegedienste  
im Norden



Erwachsenen-  
intensivpflege



Kinderpflege



Wohngemeinschaft  
Intensivpflege



Pflege-  
überleitung



Ambulante  
Pflege



Pflegeassistenz



Palliativ-  
versorgung



Kranken-  
transporte



Ausbildung

Jetzt bewerben und PNTler werden:

☎ 0176 300 200 40  
(Bewerbungen für alle Standorte)

✉ bewerbung@pnt-pflegedienste.de



zur Schnellbewerbung

mehr erfahren: [www.pnt-pflegedienste.de](http://www.pnt-pflegedienste.de)

[www.kinderpflegedienst-luebeck.de](http://www.kinderpflegedienst-luebeck.de)



# Gesundes Sehen mithilfe von individuellen Sehlösungen

Mit Brillen von Colibri erleben Kunden Qualität in Perfektion

Um Kunden optimal beraten zu können, braucht es qualifiziertes Personal und die nötige technische Ausrüstung. Seit über 30 Jahren bietet der Lübecker Optiker Colibri die bestmögliche Beratung. Mit über 30 Mitarbeitenden, darunter neuen Augenoptikermeister, kümmert sich das Team um die Augengesundheit der Kunden.

Mithilfe eines „Rodenstock DNEye-Scanners“ führen die Augenspezialisten bei Colibri eine detaillierte Sehanalyse durch. Neben der Stärke werden bei dem sogenannten Augen-Screening noch weitere Messungen durchgeführt. Unter anderem werden der Augeninnendruck, das Sehen bei Dämmerung und eine mögliche Winkelfehlsichtigkeit, besser bekannt als „Schielen“, geprüft. „Bei Auffälligkeiten verweisen wir unsere Kunden an einen Augenarzt“, sagt Inhaber Wolfgang Reckzeh. Mit dem „DNEye-Scanner“ werden alle wichtigen Parameter der Augen ermittelt und direkt in die Brillenglas-Produktion übertragen. Dieser Prozess ermöglicht die Erstellung hochpräziser, biometrischer Brillengläser, die passgenau die schärfste Sicht in jede Blickrichtung garantieren.

„Mit unseren hochmodernen Verfahren können wir höchst individuelle Brillengläser fertigen“, erklärt



Colibri in der Wahmstraße 29: die Adresse für gutes Sehen und modische Brillen.

Fotos: Katja Kuhlins, Thomas Biller



Colibri-Inhaber Wolfgang Reckzeh mit Mitarbeiterin Kristin Geißler am „Rodenstock DNEye-Scanner“.

Bei Colibri führen wir eine detaillierte Sehanalyse durch. Dabei werden neben den Stärken noch weitere Messungen, wie das Dämmerungssehen, der Augeninnendruck und mögliches Schielen, durchgeführt.

**Wolfgang Reckzeh**  
Inhaber, Colibri

Wolfgang Reckzeh. „Neben unserer modernsten Technik verfügen wir über ein großes Glaslager. Eine Brille für die Nähe oder Ferne kann innerhalb kürzester Zeit gefertigt werden: unsere sogenannte Brille 2 Go.“

Eine andere Herausforderung für die Augen ist der heutzutage hohe Gebrauch von Handy, Laptop & Co. Die häufige Nutzung dieser Geräte bedeuten Stress für die Augen. Das Blaulicht kann unter anderem Symptome

wie Augenschmerzen, Kopfschmerzen, Konzentrationprobleme auslösen. Mit einer Blaulichtfilter-Brille kann man dem entgegenwirken. Auch ein ruhigerer Schlaf ist dadurch möglich.

Jetzt zur Sommerzeit sollte das Auge auch mit ausreichendem Sonnenschutz vor schädlicher UV-Strahlung geschützt werden. „Eine Sonnenbrille ist für den Sommer unverzichtbar“, sagt Wolfgang Reckzeh. „UV-Strahlen können die Augen

reizen und schlimmstenfalls sogar die Hornhaut dauerhaft schädigen.“

Und die Brillen sind viel mehr als nur Sonnenschutz oder Unterstützung beim Sehen. Die Sonnenbrille sei immerhin das vergleichsweise preisgünstigste Mode-Accessoire der angesagten Luxuslabels und Lifestyle-Marken, wie beispielsweise „Prada“, „Gucci“, „Chanel“ oder „Tom Ford“, verrät der erfahrene Augenoptiker mit einem Schmunzeln.

Das qualifizierte Team von Colibri steht seinen Kunden bei der Beratung einer passenden Brille und allen ande-

ren Anliegen zur Seite: mit fachgerechter Beratung und einem guten Blick für den idealen und passgenauen modischen Look.

Dank des Online-Buchungssystems ist es bei Colibri eine Leichtigkeit, einen passenden Termin zu finden. Ob spontan oder vorab terminiert, das Team nimmt sich gerne die Zeit. *kk*

**COLIBRI CONTACTLINSE UND BRILLE GMBH**

Wahmstraße 29  
23552 Lübeck  
Tel. 0451/77 655  
www.colibri.de  
info@colibri.de



Schäden vorbeugen mit einer Bildschirmbrille. Foto: StockPhotoPro - stock.adobe.com

## Besser sehen am Computer

Ab Mitte 40 kann eine spezielle Bildschirmbrille helfen

Jeder zweite Mensch arbeitet heutzutage am Computer. Wenn die Sehkraft ab Mitte 40 nachlässt, stellt sich die Frage nach einer geeigneten Sehlösung.

Gutes Sehen, so das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) bedeutet Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Ein angestrengter Blick auf digitale Geräte verleitet den Körper hingegen zu Fehlhaltungen und Überlastung: Über 80 Prozent der Menschen, die täglich länger als drei Stunden vor dem PC sitzen, klagen über Kopfschmerzen, trockene Augen, verschwommene Sicht und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Oft sind die Ursachen Sehdefizite.

Laut einer Allensbach-Stu-

die entdecken immer mehr Brillenträger in Deutschland die Vorteile einer speziellen Bildschirmbrille: Bereits in den Jahren 2002 bis 2019 stieg ihr Anteil um mehr als das Dreifache.

Nach der Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV) haben Beschäftigte Anspruch auf eine Sehhilfe in einfachster Ausführung, wenn sich die normale Brille für die Tätigkeit am Rechner nicht eignet. Die Bescheinigung darüber stellen Arbeits- oder Betriebsmediziner. Im Vorfeld sollte unbedingt die Vorgehensweise mit dem Betrieb abgeklärt werden. Im Jahr 2019 übernahm knapp jeder dritte Arbeitgeber die Kosten einer Computerbrille.

## Ambulante Behandlung für Patienten mit schwerwiegender Symptomatik

Die Curtius Klinik in Bad Malente eröffnet erste psychosomatische Institutsambulanz (PsIA) in Schleswig-Holstein

Die Curtius Klinik in Bad Malente ist eine moderne Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie. Sie steht seit über 30 Jahren für eine verlässliche und niedrigschwellig verfügbare psychosomatische Versorgung.

Da für die Curtius Klinik eine regionale psychotherapeutische Versorgung im Vordergrund steht, wurde 2016 ein medizinisches Versorgungszentrum, die Curtius Klinik MVZ GmbH, gegründet. Das MVZ ergänzt die Klinik mit ambulanter psychotherapeutischer Behandlung in den Schwerpunkten Psychiatrie und Psychotherapie.

Seit dem 1. Oktober 2022 hat die Curtius Klinik ihr Behandlungsangebot nochmals erweitert: Die Psychosomatische Institutsambulanz (PsIA) bietet eine intensive Behandlung im ambulanten Setting für Patienten mit einer schwerwiegenden Symptomatik, die in einer ambulanten Psychotherapie nicht ausreichend versorgt sind, eine vollstationäre oder tagesklinische Behandlung aber nicht mehr oder noch nicht benötigen. Das gilt ebenso für Patienten, die eine Wartezeit bis zu einem

verfügbaren ambulanten Therapieplatz überbrücken müssen.

Die Patienten erhalten ein komplexes Therapieangebot mit einem multiprofessionellen Team, bestehend aus Einzelpsychotherapie, psychotherapeutischen Gruppengesprächen, kreativtherapeutischen Gruppentherapien, Entspannungsverfahren sowie aus ärztlichen und pflegerischen Kontakten. Die Behandlung ist individuell auf die Bedürfnisse des jeweiligen Patienten zugeschnitten.

Das Spektrum umfasst psychosomatische Erkrankungen wie somatoforme und dissoziative Störungen sowie psychische Erkrankungen mit begleitenden pathogenetisch verbundenen somatischen Erkrankungen:

- Depressive Erkrankungen
- Angststörungen
- Zwangsstörungen
- Essstörungen
- Persönlichkeitsstörungen

Erforderlich ist die Überweisung von Fachärzten für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, für Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztlichen Psychotherapeuten.

**PSYCHOSOMATISCHE INSTITUTSAMBULANZ (PSIA) CURTIUS KLINIK GMBH & CO. KG**

Leitung: Dr. Angela Klein,  
FÄ für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Neue Kampstraße 2  
23714 Bad Malente-Gremesmühlen  
Tel. 04523/40 78 52  
psia@curtius-klinik.de  
www.curtius-klinik.de



Dr. Angela Klein, Leiterin der Psychosomatischen Institutsambulanz.





**CURTIUS KLINIK**  
Psychosomatische Medizin

Neue Kampstraße 2  
23714 Bad Malente-Gremesmühlen  
Telefon (0 45 23) 407-0  
www.curtius-klinik.de

**Behandlungsschwerpunkte:**

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



# Hörakustik-Hersteller-Event im Norden

Gastgeber Schmelzer Hörsysteme organisiert Workshops und Schulungen für rund 70 Mitarbeitende der Hörakustik

Zum zweiten Mal fand das beliebte Hersteller-Event, das die Hörakustikerinnen und Hörakustiker von Schmelzer Hörsysteme und von anderen Betrieben aus ganz Deutschland zusammenbrachte, statt. Auch Auszubildende und einige Gäste waren in Ahrensburg mit von der Partie. An fünf verschiedenen Stationen, die von den Herstellern Philips, Beltone und Optimus Hearing betrieben wurden, sowie an einer eigenen Schmelzer-Station erhielten die Teilnehmenden wertvolle Tipps und Tricks und lernten Neuheiten der Hersteller kennen, etwa zu Klangbeispielen. Des Weiteren gab es Beispiele für Hörgerätesimulatoren, welche die Anpassqualität steigern sollen. Philips stellte die 50er Serie von HearLink vor, es wurden Hauptfeatures, Neuigkeiten und Kernpunkte vorgestellt.

An der Station von Optimus Hearing ging es unter anderem um das Mindset der Akustiker: Wie findet man individuelle Lösungen, um am Ende einen glücklichen und gut versorgten Kunden zu haben? Bei Beltone wurden mithilfe einer Sound-Demonstration verschiedene Bluetooth-Protokolle verglichen und Veränderungen zum Vorgänger-Modell aufge-



Das aktuelle Mitarbeiterfoto des großen Teams von Schmelzer Hörsysteme ist vor dem Ahrensburger Schloss entstanden. Fotos: Schmelzer

zeigt. Außerdem gab es die Möglichkeit, mit einem nassen Tuch die Nano-Oberflächenbeschichtung der Hörgeräte zu testen. Das Wasser perlt ab und die Hörgeräte sind somit vor Feuchtigkeit geschützt. Alle Stationen waren so gestaltet, dass die Teilnehmenden aktiv mitmachen konnten, um ihr Wissen aufzufrischen und zu vertiefen.

„Nach den Schulungen wurde das Event genutzt, um ein aktuelles Mitarbeiterfoto von Schmelzer Hörsysteme und Schmelzer Marketing zu machen. Fast 60 der mittler-

weile 70 Mitarbeiter versammelten sich vor der idyllischen Kulisse des Ahrensburger Schlosses. Mittlerweile gibt es von dem Event sogar ein Video auf dem Schmelzer YouTube Channel. Anschauen lohnt sich“, empfiehlt Christoph Schmelzer.

Im Anschluss an den lehrreichen Tag gab es ein köstliches Essen, und danach wurde im N1 Club gemeinsam gefeiert und getanzt. Die Teilnehmer hatten einen schönen und informativen Tag und freuen sich bereits auf das Hersteller-Event im

bei uns unter dem Motto 'Im-Ohr Hörsystem Testwochen'. In diesen Wochen können Kunden verschiedene maßgeschneiderte Im-Ohr Hörsysteme beliebter Marken

Moderne Hörsysteme gibt es mittlerweile in vielen Farben und Preiskategorien.



zum Premium-Modell“, erklärt Christoph Schmelzer. „Somit ist für jeden Geldbeutel etwas dabei.“

Eine weitere Neuheit ist die integrierte Akku-Technologie, die bisher nur bei Hinter-dem-Ohr-Geräten verfügbar war. Im-Ohr-Hörsysteme werden immer kleiner und beinahe unsichtbar, darüber hinaus gibt es seit einigen Jahren einen unglaublichen Innovations-schub der Technik.

Dank leistungsfähiger neuer Chips klingen maßgeschneiderte Miniaturwunder immer brillanter und natürlicher. Wer sich jetzt für den Aktionszeitraum vom 1. bis 30. Juni anmeldet, erhält die maßgefertigte Schale für sein neues Hörgerät inklusive. Im-Ohr-Hörsysteme gibt es mittlerweile in vielen verschiedenen Farben.

## SCHMELZER HÖRSYSTEME

Lübecker Innenstadt, Holstenstraße 9, Tel. 0451/ 61 30 58 23  
 Stockelsdorf, Ahrensböcker 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



In Workshops bildeten sich die Mitarbeitenden auf dem Event fort.

kommenden Jahr. Derweil bereitet Schmelzer Hörsysteme sich schon auf eine neue Kundenaktion im Juni vor. „Der Juni steht

bis zu vier Wochen lang in ihrem Alltag ausprobieren, und das in bis zu fünf Leistungsstufen. Vom preiswerten Einstiegsmodell bis hin

# Ihre Beratung vom Im-Ohr Experten

Vergleichen Sie Im-Ohr Hörsysteme in verschiedenen Preis- und Leistungsstufen.

**IN EAR INVISIBLE & MULTIMEDIA**

Farben

**optimushearing**  
MORE THAN JUST HEARING

**SERENE**

NEUHEIT: Mit Akku-Technik<sup>1</sup>

Farben

**Beltone**

**HEARLINK**

Farben

**PHILIPS**

**SCHMELZER**  
HÖRSYSTEME

Jetzt im Aktionszeitraum\*\*  
01.06. - 30.06. anmelden!  
Maßgefertigte Schale in Ihrer Lieblingsfarbe inklusive erhalten.



**Lübeck**  
Holstenstraße 9  
23552 Lübeck  
T 0451 - 613 058 23

**Stockelsdorf**  
Ahrensböcker Straße 34-36  
23617 Stockelsdorf  
T 0451 - 880 515 95

**Travemünde**  
Vorderreihe 8-9  
23570 Travemünde  
T 04502 - 88 69 900

**Schlutup**  
Mecklenburger Straße 67  
23568 Lübeck  
T 0451 - 450 563 20

**Bad Schwartau**  
Markttwiete 6  
23611 Bad Schwartau  
T 0451 - 709 852 50

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

\*\* Anmeldefrist ist bis zum 30. Juni 2024 und das Angebot dann gültig bis zum 31.09.2024. Bei Kaufabschluss können Sie wählen zwischen der passenden Akku-Ladestation oder einem TV Adapter inklusive.

<sup>1</sup> Akku-Technik nur im Beltone Serene Akku-ITE

## DIE SCHMELZER GARANTIE\*

- ★ 4 Jahre Garantie
- ★ 2 Jahre Garantie auf IdO's
- ★ 3 Jahre 50% Verlustschutz
- ★ Bestpreis-Garantie





Wissen schafft Gesundheit

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein Campus Lübeck

Mein UKSH

Kennen Sie unser Patientenportal?

Klinik für Augenheilkunde

Direktor: Prof. Dr. med. Salvatore Grisanti



Prof. Dr. Swaantje Grisanti, Oberärztin der Klinik für Augenheilkunde.

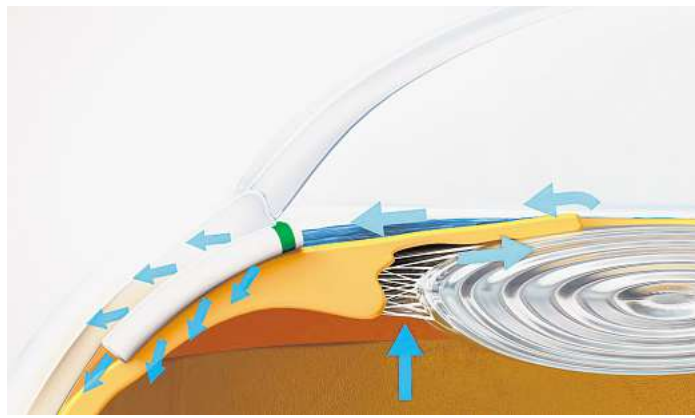
# Neue Mikro-Stents in moderner Glaukom-Therapie

Glaukome sind eine häufige Ursache für Erblindung – innovative Mikro-Stents schaffen Abhilfe

Beim Glaukom, auch Grüner Star genannt, ist der Sehnerv durch einen dauerhaft erhöhten Augeninnendruck irreparabel geschädigt. „Der Augeninnendruck ist zu hoch im Verhältnis zur Durchblutung des Sehnervs. Dies entsteht meist durch eine Abflussbehinderung des Kammerwassers“, erklärt Prof. Dr. Swaantje Grisanti, Oberärztin der Klinik für Augenheilkunde am UKSH, Campus Lübeck. Unbehandelt entwickelt sich durch die chronische, schleichend voranschreitende Erkrankung eine zunehmende Verminderung der Sehfähigkeit. Schlimmstenfalls kommt es sogar zur Erblindung.

Die Ursachen für ein Glaukom werden noch erforscht. Sicher sei nur, dass die Gründe multifaktoriell sind, so die Expertin. Dazu gehörten teilweise erbliche Faktoren und Alter, aber auch diabetische Veränderungen oder ein Trauma des Auges. Wenn sich ein Glaukom bemerkbar mache, etwa durch Gesichtsfeldausfälle, sei es bereits weit fortgeschritten.

Die Behandlungsmöglichkeiten haben sich in den vergangenen Jahren durch neuartige bildgebende Verfahren, verbesserte Augentropfen und innovative Operationsmethoden erweitert. „Je



Ein Mikro-Stent leitet überschüssiges Augenwasser ab und senkt so den Augeninnendruck. Foto: UKSH

von Medizintechnik der neuesten Generation werden haarfeine, unterschiedliche konstruierte Mikro-Stents ins Auge implantiert, die den Abfluss des Kammerwassers wieder ermöglichen und so den Augeninnendruck sen-

Die Patientinnen und Patient spüren selbst nichts von den implantierten Stents, die von außen nicht sichtbar sind.

Prof. Dr. Swaantje Grisanti Oberärztin der Klinik für Augenheilkunde.

früher die Therapie ansetzt, desto eher kann man das Glaukom zum Stillstand bringen“, sagt Prof. Dr. Swaantje Grisanti.

Zu den Therapieoptionen zählen unter anderem minimalinvasive Operationsmethoden: Unter Verwendung



ken. Die kleinsten dieser Stents sind nur 0,3 mm klein. Die erfahrene Augen-Chirurgin: „Der Eingriff dauert oft nur wenige Minuten und ist besonders schonend für die Augen. Er kann beispielsweise dann in Erwägung gezogen werden, wenn Augentropfen dem oder der Erkrankten nicht mehr ausreichend helfen oder nicht vertragen werden.“

Es handelt sich bei den Mikro-Stents um eine neuartige medizinische Methode mit geringer Komplikationsrate und einer schnellen Rehabilitation, sodass die Operierten nach dem Eingriff rasch wieder in ihren Alltag entlassen werden können.

„In der Therapie wie auch in der Forschung beschreiten wir neue Wege in der Glaukom-Behandlung. Modernste Medizintechnik, innovative Operationsmethoden und das direkte Einfließen von Forschungsergebnissen garantieren unseren Glaukom-Patientinnen und -Patienten eine Spitzenbehandlung auf aktuellem Stand“, sagt Prof. Dr. Swaantje Grisanti abschließend. Jessica Ponnath

Prof. Dr. Swaantje Grisanti arbeitet mit modernsten Operationsverfahren und innovativer Technik auf höchstem universitätsmedizinischem Niveau. Foto: UKSH

Klinik für Urologie

Direktor: Prof. Dr. Axel Merseburger



Prof. Dr. Axel Merseburger, Direktor der Klinik für Urologie. Foto: UKSH



Prof. Dr. Daniar Osmonov, stv. Direktor der Klinik für Urologie.

# Erektionsstörungen: oft schambesetzt und doch gut behandelbar

Patienten mit erektiler Dysfunktion steht ein breites Therapiespektrum zur Verfügung

Viele Männer über 40 haben gelegentlich Erektionsstörungen. Das ist unter anderem auf Stress oder Müdigkeit zurückzuführen und ohne Krankheitswert. „Erst wenn der Zustand länger als ein halbes Jahr anhält und wiederholt auftritt, spricht man von erektiler Dysfunktion“, so Prof. Dr. Daniar Osmonov, stellvertretender Direktor der Klinik für Urologie am UKSH, Campus Lübeck (Direktor: Prof. Dr. Merseburger).

Bei über 70 Prozent der Patienten liegen organische Ursachen vor – das Risiko steigt mit dem Alter. Zu den Gründen zählen etwa Diabetes mit und ohne Insulinpflichtigkeit, Hormonstörungen oder frühere Operationen im Bereich von Becken und Geschlechtsorganen. „Die Patientenzahl nimmt zu. Das liegt vor allem am offeneren Umgang mit dem Thema Erektionsstörungen in der Partnerschaft oder auch in Medien“, so der Spezialist.

Betroffene aller Altersgruppen sollten die Problematik ernst nehmen. Eine medizinische Abklärung und die darauf folgende Therapie müssen so früh wie möglich initiiert werden. „Die Erkrankung kann bei Männern, die parallel an einer koronaren Herzer-



Eine erektile Dysfunktion bedeutet noch längst nicht das Ende einer erfüllten Intimität. Foto: fotolia.com - © Prodakzyny

krankung leiden, Vorbote eines Herzinfarktes in rund vier bis sechs Jahren sein“, warnt der Experte. „Die Störung der Potenz tritt in den letzten zehn Jahren immer häufiger bei jüngeren Männern auf. Den Studien nach sind 20 bis 70 Prozent der jüngeren Diabetiker betroffen – je nach Ausprägung, Dauer und Typ der Erkrankung.“ Aus diesem Grund betont Prof. Dr. Osmonov die Bedeutung der interdisziplinären Zusammenarbeit am UKSH, etwa der Urologie, Andrologie, Kardiologie und Endokri-

nologie: „Erektile Dysfunktion heißt für die Ärztinnen und Ärzte, unbedingt über den Tellerrand des eigenen Fachgebiets hinauszuschauen.“ Der renommierte Forscher bietet eine ambulante Sprechstunde für Männergesundheitsanliegen an. Osmonov: „Ich rate den Männern, sich zusammen mit ihren Partnerinnen und Partnern medizinisch beraten zu lassen und keinesfalls selbstständig ohne Vorwissen zu freiverkäuflichen Medikamenten mit dubiosen Inhaltsstoffen zu greifen.“

Bei der Therapie kommen in erster Linie verschreibungspflichtige Tabletten, sogenannte PDE-5-Hemmer, zum Einsatz. Sie sorgen für die Blockierung des Enzyms Phosphodiesterase-5 (PDE-5). Es ist für den Abbau von cGMP verantwortlich und beeinflusst die Erektionsfähigkeit. Durch die Einnahme von PDE-5-Hemmern steigt die Konzentration des Botenstoffs an und es kommt zur langanhaltenden Erektion. Diese Kaskade resultiert aus der Entspannung der glatten Muskulatur der Schwellkörper des Penis. Entspannung der Schwellkörper ist aus physiologischer Sicht eine Erektion. Eine weitere medikamentöse Lösung sind Prostaglandine, die sich Patienten bei Bedarf selbst in den Schwellkörper spritzen (Schwellkörperautoinjektion, SKAT) oder als Gel in die Harnröhre einführen. Prostaglandine bewirken ebenfalls eine Entspannung der Schwellkörper. „In bestimmten Fällen raten wir zu Vakuumpumpen, einer Stoßwellentherapie oder einer Eigenbluttherapie“, zählt der Spezialist auf. „Erst wenn alle Optionen erfolglos bleiben, bewilligen die Krankenkassen Operationen zur Therapie einer erektilen Dysfunktion.“ Bei der OP wird ein hydraulisches Schwellkörperimplantat in den Penis eingesetzt. Der Eingriff nimmt nur 30 Minuten in Anspruch und der Patient kann nach zwei bis drei Tagen wieder entlassen werden. „Die Zufriedenheitsrate liegt bei etwa 93 Prozent. Es gibt kein anderes Implantat in der Humanmedizin mit so hoher Zufriedenheit sowohl bei den Betroffenen wie auch den Partnerinnen und Partnern. Sechs Wochen nach dem Eingriff kann der Patient wieder sexuell aktiv sein“, so Prof. Dr. Osmonov. jnp

# Darmkrebs: Diagnose, Operation, Therapie

Das UKSH bündelt die Spitzenmedizinische Versorgung der Betroffenen im eigens geschaffenen Darmkrebszentrum

Etwa 90 Prozent der Darmkreberkrankungen entstehen aus zunächst gutartigen Polypen. Doch sie gelten bereits als Krebsvorstufe. Fachärzte können sie im Rahmen einer Darmspiegelung (Koloskopie) entfernen. Darum ist die Darmspiegelung das wichtigste Vorsorgeinstrument, um Zellveränderungen und Polypen früh zu erkennen und zu behandeln. Das Erkrankungsrisiko steigt mit dem Alter, gesetzlich Krankenversicherte haben einen Anspruch auf die Darmspiegelung bereits ab 50 Jahren (Männer). Für Frauen übernehmen die Kassen die Untersuchungskosten ab dem 55. Lebensjahr. Bei un auffälligen Befunden wird ein Abstand von zehn Jahren bis zur nächsten Koloskopie empfohlen – bei auffälligen auch früher und jederzeit.

Das Darmkrebszentrum am UKSH, Campus Lübeck, ist zertifiziert von der Deutschen Krebsgesellschaft. Die erfahrenen Teams bieten den Erkrankten eine Begleitung von der ersten Diagnose über die Operation bis hin zur onkologischen Folgebehandlung an. Auch die langjährige Nachsorge kann im Darmkrebszentrum stattfinden.

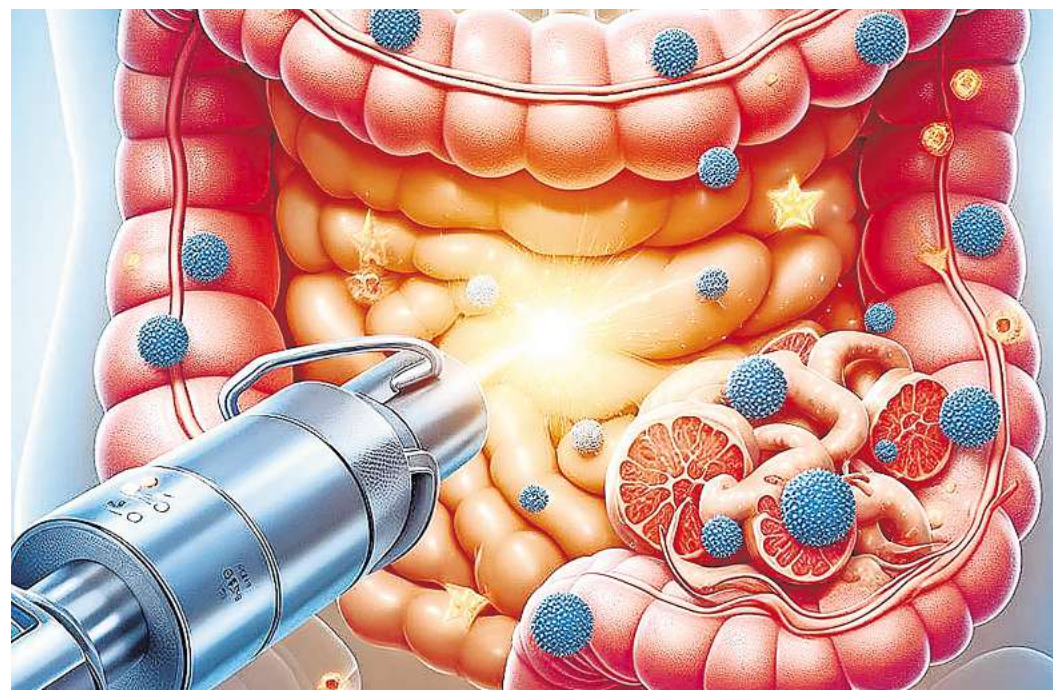
Es ist eingebettet in das ebenfalls zertifizierte viszeralonkologische Zentrum am UKSH in Lübeck. Dort werden Menschen behandelt, die

an Krebs in Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Leber oder Darm leiden. Geleitet wird das viszeralonkologische Zentrum von Prof. Dr. h.c. Tobias Keck (Direktor der Klinik für Chirurgie).

Das Darmkrebszentrum ist darüber hinaus Teil des Universitären Cancer Centers Schleswig-Holstein, einem Zusammenschluss aller onkologisch tätigen Einrichtungen des UKSH und der Universitäten in Kiel und Lübeck

Von der Diagnosestellung an versorgen Spezialteams die Erkrankten auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Eine Krebsbehandlung erfordert die interdisziplinäre Zusammenarbeit von verschiedenen medizinischen Fachbereichen. Daher arbeiten die Teams des Darmkrebszentrums therapeutisch Hand in Hand mit Ärztinnen und Ärzten etwa der Medizinischen Klinik I (Dir. Prof. Dr. Jens Marquardt) und der Klinik für Hämatologie und Onkologie (Dir. Prof. Dr. Nikolas von Bubnoff) und der Klinik für Strahlentherapie (Dir. Prof. Dr. Dirk Rades).

Diese und weitere beteiligte Disziplinen treffen sich regelmäßig in Tumorboards, um die individuellen Patientenfälle zu erörtern und die beste Therapieoption auszuwählen. Grundlage sind Untersuchungsergebnisse des Tumorgehebens und der Umfeldagnostik (Bestimmung



Im Darmkrebszentrum bietet man verschiedene Operationsverfahren an, darunter auch minimalinvasive robotische Eingriffe. Foto: Keck

der Tumorgöße und der systemischen Ausbreitung des Krebses, auch Staging genannt). Auch Tumormarker oder patientenspezifische genetische Faktoren fließen in die Besprechung mit ein. Im Anschluss wird das Ergebnis mit dem oder der Erkrankten detailliert besprochen, sodass Betroffene und Mediziner gemeinsam zu einer Therapieentscheidung auf Augenhöhe kommen.

„Wir sind eines der wenigen zertifizierten Exzellenzzentren für minimalinvasive Therapie in Deutschland. Daher bieten wir – neben der on-

kologisch qualitätsgesicherten und leitlinienorientiert Behandlung – das schonendste Operationsverfahren bei Darmkrebs an“, so Prof. Keck. „Die Operation kann bei uns in der Regel minimalinvasiv oder minimalinvasiv robotisch erfolgen.“ Ziel sei die vollständige Entfernung des Tumorgewebes sowie des dazugehörigen Lymphabstromgebietes. „Minimalinvasive Operationen mit und ohne Roboter sind offenen Eingriffen in Sachen Infektionsrisiko, Krankenhausverweildauer und Mobilisation überlegen“, so der Experte.

Die Anschlussbehandlung hängt vom individuellen Tumor ab. So machen etwa Metastasen in den Lymphknoten oder die Eindringtiefe des Tumors in die Darmwand unterschiedliche Ansätze erforderlich. „Ein großer Vorteil unseres Darmkrebszentrums besteht darin, dass wir alle Spitzenmedizinischen Diagnose- und Therapieoptionen unter einem Dach vereinen. So stehen für die Patientinnen und Patienten keine zeitlichen Bruchstellen in der Behandlung und das gesamte Behandlungsspektrum bleibt in einer Hand.“ jnp



Wissen schafft Gesundheit

Viszeralonkologisches Zentrum Campus Lübeck



Prof. Dr. Tobias Keck, Leiter des Viszeralonkologischen Zentrums Lübeck und Direktor der Klinik für Chirurgie Foto: UKSH

# Das Skills Lab – praxisnahe Ausbildung auf höchstem Niveau

Hochmodernes Ausbildungskonzept an der UKSH Akademie: vom Klassenzimmer ins Trainingsfeld

Patientinnen und Patienten nach neuesten Konzepten pflegen, beraten und mobilisieren – was für Pflegeprofis Alltag ist, kann für Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger eine große Herausforderung sein. Um Auszubildenden einen sicheren und souveränen Zugang zu diesen Fähigkeiten zu ermöglichen, hat die UKSH Akademie ein innovatives Ausbildungsmodell entwickelt. Dabei spielt das Skills Lab eine wichtige Rolle. „Hier findet der Transfer von der Theorie in die Praxis statt“, erläutert Nicole Gerland, Lehrende in der UKSH Akademie am Campus Lübeck.



Hier findet der Transfer von der Theorie in die Praxis statt.

Nicole Gerland Lehrende in der UKSH Akademie am Campus Lübeck.

tige Themen besprochen und ausprobiert – Konzepte wie Bobath zur Bewegungstherapie und Kinästhetik zur Mobilisation ebenso wie Beratungsgespräche zum Thema Stülen oder die Kommunikation mit Menschen mit Demenz. Auch das Durchführen von komplementären Pflegemethoden spielt eine Rolle. „Das Skills Lab ist deshalb von großem Wert, weil



Unter Anleitung von Lehrenden werden pflegerische Fertigkeiten im Skills Lab sicher erlernt. Foto: UKSH

man dort wichtige praxisnahe Kompetenzen für die Aufgaben erwerben kann, die ausschließlich von Pflegefachpersonen durchgeführt werden dürfen“, sagt Nicole Gerland. „Dazu zählt beispielsweise die Sicherung der Pflegequalität, indem Patientinnen und Patienten nach dem Kinästhetik-Konzept mobilisiert werden.“ Diese Fertigkeiten sind essenziell für die Arbeit im Gesundheitswesen und können im Skills Lab unter Anleitung und Begleitung von Lehrenden sicher erlernt werden.

Das Skills Lab der UKSH Akademie verfügt über eine hochwertige Ausstattung, um den Auszubildenden eine möglichst realitätsnahe Lernumgebung zu bieten. Des Weiteren ist das Skills Lab mit W-LAN, einem Smart-Board, Monitoren, Laptops und Tablets digital bestens ausgerüstet. Die Lernenden haben über einen E-Book-Zugang die Möglichkeit, ihr Wissen zu einem Thema direkt abzurufen. Das Ausbildungsteam des Skills Labs stellt sicher, dass die Auszubildenden stets mit modernstem Equipment üben können.

Durch das ganzheitliche Konzept des Skills Labs erhalten angehende Pflegefachpersonen eine praxisna-

he und qualitativ hochwertige Ausbildung. Von der Theorie in die geschützte Lernumgebung und zurück in den Pflegealltag – das Skills Lab bereitet Lernende optimal auf ihre verantwortungsvolle Tätigkeit vor.

Bereit für eine praxisnahe Ausbildung auf höchstem Niveau? Bewirb dich jetzt und starte deine Ausbildung in der UKSH Akademie. Alle Infos unter: www.uksh.de/akademie





# Integrative Therapie als Schmerzlösung

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

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 mangle 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

„  
Durch unser hochqualifiziertes Osteopathen-Team können wir Schmerzsyndrome meist innerhalb weniger Behandlungen vermindern.“

Heiko Bornemann  
Osteopath

Gelenkes (Arthrose) oder der Bandscheibe bis hin zum Bandscheibenvorfall diagnostiziert.

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



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

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 Therapeu-

ten 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 Schmerzpatienten ein Therapiekonzept aufgezeigt, wie unter Einsatz von Stoßwellen sich die Triggerpunkte auflösen und die Stoffwechselfvorgänge 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

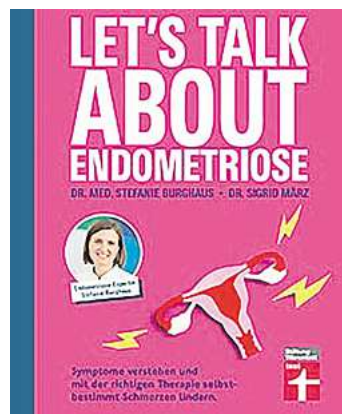
Bornemann. „So ist trotz Arthrose oder Wirbelsäulenerkrankung ein beschwerdefreier Alltag möglich. Erste Informationen über sämtliche Therapieangebote finden unsere Patienten auf unserer Webseite.“

## 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

## Endometriose einfach erklärt

Zwei bis vier Millionen Frauen in Deutschland sind von Endometriose betroffen. Viele von ihnen leiden unter starken Regelschmerzen. Oft kommen Unterbauchschmerzen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und weitere, teils unspezifische, Symptome hinzu. Der Ratgeber „Let's talk about Endometriose“ der Stiftung Warentest informiert über die aktuelle der Forschung und gibt einen Überblick über mögliche Behandlungsmethoden der gynäkologischen Erkrankung. Dr. med. Stefanie Burghaus und Dr. Sigrid März möchten mit ihrem Buch Betroffenen Mut machen und aufzeigen, wie



Aktuelles Buch: Tipps und Hilfen bei Endometriose. Foto: test.de

diese Hilfe bekommen und was die Frauen selbst aktiv tun können, um besser mit der chronischen Erkrankung leben zu können.

## Aktueller Ratgeber zur Fettleber

Eine Fettleber zu haben ist eine Volkskrankheit. Rund 20 Millionen Menschen sind hierzulande davon betrof-



Neuer Ratgeber: was die Leber fit macht oder gesund erhält. Foto: test.de

fen. Der neue Ratgeber der Stiftung Warentest „Nimm das, Fettleber“ erklärt, was die Leber braucht, um fit zu bleiben oder wieder gesund zu werden.

Der Autor Prof. Dr. med. Ali Canbay beschreibt medizinische Zusammenhänge gut verständlich und gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen von Abnehmhilfen über Magen-OP bis zu Medikamenten. Er nennt eine Auswahl der besten Lebensmittel und präsentiert einfache umsetzbare Anleitungen für ein stressfreies Bewegungspensum und wirkungsvolle Veränderungen im Lebensstil.

## Fünf Tipps fürs Homeoffice

So klappt gesundes Arbeiten zu Hause

Das Homeoffice ist längst fester Bestandteil des modernen Arbeitslebens. Andreas Stephan, Leiter Sachgebiet Büro bei der gesetzlichen Unfallversicherung VBG, weiß, worauf es beim gesunden Arbeiten zu Hause ankommt.

### 1. Bildschirm: 50 bis 70 Zentimeter Abstand

Das A und O ist ein perfekt platzierter Monitor. Dieser sollte so ausgerichtet sein, dass der Nutzer entspannt von oben auf den Bildschirm herabschaut. „So als würden Sie ein Buch lesen“, beschreibt Stephan. Dabei gilt: den Monitor so weit nach hinten neigen, dass der Blick senkrecht auf den Bildschirm trifft. „Wenn Sie dann noch 50 bis 70 Zentimeter Sehabstand einhalten und darauf achten, dass sich Fenster und Lichtquellen nicht auf dem Monitor spiegeln und Tageslicht von der Seite kommt, haben Sie beste Bedingungen für eine optimale Sicht geschaffen“, so Stephan.

### 2. Tisch: Dauersitzen vermeiden und Haltung checken

Öfter mal aufstehen und ein paar Schritte gehen. Außerdem zwischendurch immer wieder die eigene Sitzhaltung korrigieren. Andreas Stephan: „Schultern entspannen. Die Oberarme lockerlassen. Mit den Unterarmen, die waagrecht auf dem



Das Homeoffice hat ein paar Tücken, die zu ungesunden Routinen führen kann. Foto: agcreativelab - stock.adobe.com

Tisch liegen, bilden sie einen rechten Winkel.“ Einen rechten Winkel bilden ebenfalls Ober- und Unterschenkel. Dazu die Füße ganz auf den Boden stellen – notfalls mithilfe einer Fußstütze.

### 3. Sitzplatz: Armlehnen auf Tischniveau

Grundsätzlich empfehlenswert sei ein ergonomischer Schreibtischstuhl, so Stephan. Die Rückenlehne sollte in allen Sitzpositionen unterstützen. Die Armlehnen befinden sich auf Höhe der Tischplatte. Wer seinen Rücken entlasten will, nutzt die volle Sitzfläche und ändert öfter mal die Sitzhaltung.

### 4. Atmosphäre: Wohlfühlklima im Homeoffice

Ein Arbeitsplatz, der unter Sachen verschwindet, die eher an Feierabend als an Arbeit denken lassen. Oder ein karger Raum, in dem Schreibtisch und Stuhl vor kahlen Wänden thronen. Irgendwo dazwischen liegt die Lösung für die perfekte Homeoffice-Atmosphäre. Stephan: „Richten Sie Ihren Arbeitsplatz einfach, aber wohnlich ein.“ Ideal ist ein Bereich, den man bewusst betritt oder verlässt, etwa ein Arbeitszimmer. Wer kein Extra-Zimmer fürs Homeoffice hat, schafft sich einen Rückzugsort per Raumteiler. Nicht

vergessen: Auch frische Luft und Tageslicht verbessern die Arbeitsatmosphäre.

### 5. Ablenkung: ohne Podcast, mit Büro-Outfit

Die Abendlektüre liegt auf dem Schreibtisch, nebenbei läuft der Fernseher oder der Lieblings-Podcast lockt: Im Homeoffice kann vieles ablenkend wirken. Daher sollte sich am Arbeitsplatz nur das befinden, was wirklich benötigt wird, etwa der Laptop, ein Monitor oder Block und Stifte. Andreas Stephens Tipp: „Ziehen Sie sich Ihr Arbeitsoutfit an – erst recht, wenn Sie das Haus nicht verlassen.“



# COPD – und dann war die Puste weg

Mit einer individuellen Therapie und medikamentösen Einstellung können COPD-Patienten ein aktives und erfülltes Leben führen

Die Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung (Chronic Obstructive Pulmonary Disease – COPD) – im Volksmund „Raucherlunge“ – ist eine komplexe und fortschreitende Erkrankung, die zu den häufigsten Todesursachen überhaupt gehört, dennoch aber oft unterschätzt wird. Millionen von Menschen weltweit leiden unter den Auswirkungen von COPD, die zu Atembeschwerden, Husten und vermehrtem Auswurf führen können.

Christine Hansen-Wester, Leiterin der Sektion Pneumologie an den Sana Kliniken Lübeck, berichtet über die Ursachen dieser Erkrankung: „COPD wird in erster Linie durch langjähriges Rauchen von Tabak verursacht, aber auch die fortschreitende Umweltverschmutzung und genetische Faktoren spielen eine Rolle.“

Die Symptome von COPD können variieren, aber zu den häufigsten gehören Atemnot schon bei leichter körperlicher Belastung wie zum Beispiel Treppensteigen und morgendlicher Husten („Raucherhusten“) – häufig begleitet von zähem Auswurf. Besonders tückisch: Die Beschwerden werden oft erst wahrgenommen, wenn sie bereits in Ruhe auftreten, dann aber ist die COPD meist schon weit fortgeschritten. Insbesondere wenn die Lip-

Christine Hansen-Wester, Sektionsleiterin Pneumologie (Mitte), Ute Baumgärtel, Lungenfunktion und Dr. med. Malte Milkau, Oberarzt Sektion Pneumologie, laden herzlich zur Patientenveranstaltung ein (v.li.).

Fotos: Sana Kliniken Lübeck, Sebastian Kaulitzki – stock.adobe.com

pen der Betroffenen vom Sauerstoffmangel blau verfärbt sind, ist ein spätes Stadium der Lungenerkrankung erreicht. Die Expertin für Lungenerkrankungen rät deshalb dringend: „Menschen, die diese Symptome bemerken, sollten sich medizinische Hilfe suchen, um eine genaue Diagnose zu erhalten und einen individuellen Behandlungsplan zu erstellen. Denn, was viele nicht wissen, einmal zerstörtes Lungengewebe regeneriert sich nicht mehr“, so Christine Hansen-Wester.

## Wie wird COPD diagnostiziert und behandelt?

Grundlage der Diagnostik ist ein ausführliches Gespräch über Tabakkonsum und die körperliche Leistungsfähigkeit. „Im Anschluss horchen und klopfen wir die Lunge unserer Patienten ab, um typische Geräusche zu identifizieren. Weiteren Aufschluss über den Zustand und die Leistungsfähigkeit der Lunge geben uns eine Atemvolumenmessung und Blutgasanalyse“, erläutert Dr. med.

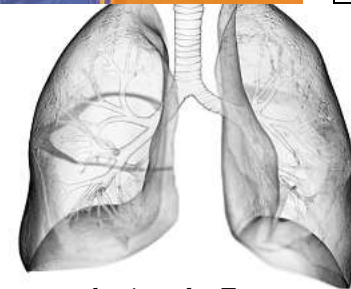


COPD wird in erster Linie durch langjähriges Rauchen von Tabak verursacht, aber auch die fortschreitende Umweltverschmutzung und genetische Faktoren spielen eine Rolle.

**Christine Hansen-Wester**  
Leiterin der Sektion Pneumologie  
an den Sana Kliniken Lübeck

Malte Milkau, Oberarzt Sektion Pneumologie. „Eine Blutuntersuchung und ein Röntgenbild der Lunge runden die Diagnostik letztlich ab“, so der Mediziner weiter.

Es ist entscheidend, COPD frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, um das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. „Erste und wichtigste Maßnahme ist der sofortige Verzicht auf das Tabakrauchen, denn auch wenn einmal zerstörtes Lungengewebe nicht wieder regeneriert werden kann, so kann doch ein Fort-



schreiten der Erkrankung verhindert werden. Bei untergewichtigen Patienten ist auch eine Gewichtszunahme anzustreben. „COPD-Patienten rate ich dringend, Lungensport zu betreiben und eine spezielle Atemtherapie zu erlernen und regelmäßig durchzuführen, denn das richtige Atmen verbessert die Lungenfunktion und damit die Sauerstoffversorgung.“

Auch das Erlernen des richtigen Abhustens kann bei den Betroffenen für Linderung ihrer Beschwerden sorgen“, betont Christine Hansen-Wester.

Den Experten für Lungenerkrankungen liegt die Aufklärung zum Thema sehr am Herzen: „Wir möchten das Bewusstsein für COPD stärken und Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind. Mithilfe einer auf den Patienten zugeschnittenen Therapie und medikamentösen Einstellung können Menschen mit COPD ein aktives und erfülltes Leben führen.“

## Informationsveranstaltung

„COPD – und dann war die Puste weg“ lautet der Titel der Informationsveranstaltung, den das Lungexpertenteam am **12. Juni um 17 Uhr** im Foyer der Sana Kliniken Lübeck (Kronsforde Allee 71-73, 23560 Lübeck) anbietet. Im Anschluss an die Vorträge besteht im Rahmen eines Workshops die Möglichkeit der angeleiteten praktischen Übung mit verschiedenen Inhalationsgeräten. Informationen unter: [www.sana.de/luebeck/gut-zu-wissen/veranstaltungen](http://www.sana.de/luebeck/gut-zu-wissen/veranstaltungen), eine Anmeldung wird erbeten unter [www.sana.de/luebeck/veranstaltungsanmeldung](http://www.sana.de/luebeck/veranstaltungsanmeldung).

# Aorta – die Lebensader im Fokus

Vielen Menschen ist die Bedeutung der größten Arterie im Körper wenig bewusst – die Folgen einer unentdeckten Gefäßerkrankung sind lebensbedrohlich

Die Aorta ist die größte Arterie im menschlichen Körper und fungiert als Hauptschlagader, die sauerstoffreiches Blut vom Herzen zu allen anderen Organen und den Extremitäten transportiert. Sie spielt damit eine entscheidende Rolle im Herz-Kreislauf-System, steht aber in der Bevölkerung allgemein zu wenig im Fokus, wie Dr. med. Marcus Wiedner, Chefarzt der Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie an den Sana Kliniken Lübeck berichtet: „Die Bedeutung dieses Organs ist vielen Menschen leider nicht richtig bewusst. Dabei können Erkrankungen der Aorta vom Herzen bis ins Becken die gesamte Hauptschlagader betreffen und bei inneren Blutungen nach Einriss der Gefäßwand oder schweren Durchblutungsstörungen der Beine lebensbedrohliche Folgen haben“, so der erfahrene Mediziner.

## Risikofaktoren für die Entstehung von Aortenerkrankungen

Zu den Hauptrisikofaktoren für Aortenerkrankungen gehören neben genetischen Veranlagungen oder angeborenen Gewebefekten auch das Rauchen, Bluthochdruck und Verkalkun-

gen der Gefäße. Auch das Alter der Betroffenen spielt eine Rolle.

Achten Sie auf einen gesunden Lebenswandel und lassen Sie mindestens einmal im Leben ein vorbeugendes Aorten-Screening durchführen.

**Dr. med. Marcus Wiedner**  
Chefarzt der Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie an den Sana Kliniken Lübeck

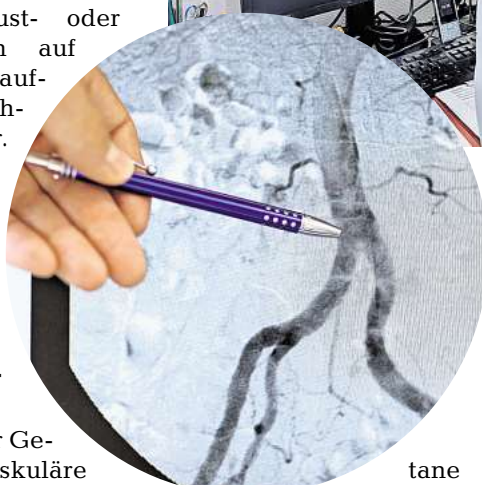
Bei einer solchen Gefäßwunderkrankung kann durch den Blutdruck das Gefäß reißen oder bei einem Aneurysma (eine Ausbuchtung an der Gefäßwand) platzen. Die Folge können schwerste innere Blutungen sein.

Die sogenannten Aortenaneurysmen sind besonders tückisch. „Denn die meisten Menschen haben bis zur Ruptur keinerlei Beschwer-

den und wissen gar nichts von ihrer Gefäßerkrankung. Häufig werden diese im Rahmen von MRT- oder CT-Diagnostiken zu ganz anderen Erkrankungen beinahe zufällig mitentdeckt, in seltenen Fällen werden Patienten durch Brust- oder Bauchschmerzen auf die Bedrohung aufmerksam“, berichtet Chefarzt Dr. Marcus Wiedner.

## Hohe Expertise und interdisziplinäres Expertenteam für Erkrankungen der Aorta

An der Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie wird das gesamte Spektrum der operativen sowie der minimal-invasiven (endovaskulären) Gefäßtherapie angeboten. Eingebunden in ein interdisziplinäres Team und in Zusammenarbeit mit dem Institut für diagnostische und interventionelle Radiologie an den Sana Kliniken Lübeck unter der Leitung von Prof. Dr. med. Jan Peter Goltz besteht eine sehr hohe fachliche Expertise in der Behandlung von komplexen Erweiterungen der Aorta, zum Beispiel durch die sogenannte percu-



Dr. med. Marcus Wiedner, Chefarzt der Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie und rechts Prof. Dr. med. Jan Peter Goltz, EBIR-ES, FCI/SE, Chefarzt des Instituts für Diagnostische und Interventionelle Radiologie / Neuroradiologie (v.li.).

Fotos: Sana Kliniken Lübeck

tane Implantation von Endo-Stents. „Mit diesen Stent-Prothesen oder solchen, die individuell mit Seitenarmen auf die Patientenanatomie maßgefertigt wurden, können wir Aortenerweiterungen schienen und erreichen damit sehr gute Therapieergebnisse bei einem akzeptablem Operationsrisiko“, erläutert der renommierte Gefäßexperte Dr. Marcus Wiedner.

Die Anwendung dieses Verfahrens mit individuellen Endo-Stents erfordert ein Höchstmaß an medizini-

scher Expertise und Erfahrung. Für den Chefarzt Dr. Marcus Wiedner ist es aus diesem Grund eine besondere Herzensangelegenheit und ein Weiterbildungsschwerpunkt im Rahmen der Ausbildung ärztlicher Kollegen, spezielle Kenntnisse der Aortenchirurgie im Rahmen der gesamten Gefäßmedizin zu vermitteln.

## Vorsorge ist immer besser als Nachsorge

Auch wenn die Expertise für die Behandlung von Erkrankungen an der Aorta an den Sana Kliniken Lübeck sehr hoch ist, appelliert der Chefarzt Dr. Marcus Wiedner: „Achten Sie auf einen gesunden Lebenswandel und las-

sen Sie mindestens einmal im Leben ein vorbeugendes Aorten-Screening durchführen. Bei einem krankhaften Befund bleiben Sie unbedingt lebenslang in ärztlicher Kontrolle, denn eine unentdeckte und nichtbehandelte Erkrankung der Aorta kann im Ernstfall schnell zu einer lebensbedrohlichen Situation führen.“

Wie bei allen Gefäßerkrankungen gilt grundsätzlich: „Früh erkannt und gegebenenfalls elektiv (geplant) behandelt, kann das Fortschreiten einer Erkrankung der Aorta gegebenenfalls verlangsamt oder aufgehalten und schwere Notfallsituationen vermieden werden.“



# Wie fit sind meine Bandscheiben?

Probleme mit den Bandscheiben verursachen anfangs oft noch keine Beschwerden. Ein Selbsttest verrät, ob möglicherweise bereits eine beginnende Vorwölbung vorliegt.



Muskerverspannung oder Bandscheibenvorfall? Ein Selbsttest gibt Aufschluss.  
Foto: BillionPhotos.com - stock.adobe.com

**W**er unter regelmäßigen Rückenschmerzen leidet, hat vielleicht nur harmlose Muskelverspannungen, die leicht in den Griff zu bekommen sind. Doch manchmal liegt eine richtige Krankheit vor – wie ein Bandscheibenvorfall. Eine Studie zeigt, dass die Häufigkeit eines Bandscheibenvorfalles bei etwa fünf bis 20 Fällen pro 1000 Erwachsene pro Jahr liegt.

Oft wird er zu spät diagnostiziert. Denn nur selten äußert sich eine beginnende Degeneration durch Schmerzen, die in der Regel erst auftreten, wenn es bereits zu einer Vorwölbung der Bandscheibe oder einem Vorfall gekommen ist. Wie man selber auf sein Bandscheiben achten kann, erklärt Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg in Berlin.

## Stoßdämpfer der Wirbelsäule

Ein Mensch hat 23 Bandscheiben. Sie fungieren als Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbeln der Wirbelsäule, federn den Druck ab und machen sie beweglich. „Jede Bandscheibe besteht aus einem Faserring und einem darin enthaltenen Gallertkern. Bei einem Bandscheibenvorfall tritt dieser Kern aus seinem Ring aus und kann auf umliegende

Nerven drücken“, so Dr. Sabarini. Schmerzen in Hals- und Lendenwirbelsäule, die oft in Beine, Schulter, Kopf und Arme ausstrahlen, sind die Folge. Zudem können unter anderem Schwindel, Kribbeln und Gefühlsstörungen auftreten. Besonders häufig macht sich ein Bandscheibenvorfall an der Hals- oder der Lendenwirbelsäule bemerkbar, wo die Belastung der Wirbelsäule am größten ist – begünstigt durch Fehlhaltungen, Bewegungsmangel und Überbelastungen.

## Frühe Diagnosen sind wichtig

Oft treten die Schmerzen plötzlich und stark auf. Viele Menschen zwischen 20 und 30 Jahren haben vorgewölbte Bandscheiben, die noch keine oder kaum Beschwerden verursachen. Es ist ratsam, auch bereits bei leichten Rückenschmerzen zum Arzt zu gehen. Ein MRT trägt zur Ursachenklärung bei. „Liegt eine leichte Vorwölbung vor, kann bereits ein minimalinvasiver Eingriff helfen, wie beispielsweise die perkutane Laser-Diskus-Dekompression“, so Sabarini. „Hier wird überstehendes Gewebe mit Verdampfung präzise und schnell entfernt.“ Doch auch bei schwereren Vorfällen helfen moderne Verfahren, Beschwerden zu lindern, oh-

ne zwangsläufig operieren zu müssen.

## Bewegung beugt vor

Mit den Jahren nimmt die Elastizität einer Bandscheibe ab, da sie Flüssigkeit verliert und der Faserring porös wird. So steigt die Gefahr für einen Riss und den Austritt des Gallertkerns – es handelt sich um einen normalen Alterungsprozess. Zu den Risikofaktoren zählen auch Übergewicht und mangelnde Bewegung. „Körperliche Betätigung ohne übermäßigen Druck auf den Rücken unterstützt die Tätigkeit der Bandscheibe. Sie gibt bei Bewegung Nährstoffe ab und nimmt diese in Ruhephasen, wie beim Schlafen, wieder auf und wird dadurch wieder dicker“, sagt der Arzt. „Spazierengehen, Schwimmen oder Yoga sind rückenfreundlich und lassen sich gut in den Alltag einbinden.“

**Selbsttest: So erkennt man einen Bandscheibenvorfall**  
Bestehen die Rückenschmerzen bereits länger als sechs Wochen? (3 Punkte)

Handelt es sich um ziehende oder drückende Schmerzen? (2 Punkte)

Gibt es Muskelverhärtungen im Nacken oder zwischen den Schulterblättern? (3 Punkte)

Strahlen die Schmerzen in umliegende Bereiche aus, wie etwa den Kopf, Schulter-Arm-Bereich oder Gesäß, Hüfte und Beine? (4 Punkte)

Kommt es zu Kribbeln, Gefühlsstörungen oder Lähmungserscheinungen? (6 Punkte)

Existieren Kopfschmerzen oder Schwindelgefühle im Alltag? (2 Punkte)

Zusammengezählt führen die Punkte zum Ergebnis.

15–20 Punkte: Die Wahrscheinlichkeit für eine Degeneration der Bandscheiben oder für andere Erkrankungen im Rücken-, Muskel-, Wirbel- oder Nervenbereich ist stark erhöht. Ein Arztbesuch ist ratsam, um die genaue Diagnose zu erhalten und über Therapiemöglichkeiten informiert zu werden.

10–14 Punkte: Es gibt Anzeichen für erste Abnutzungssymptome oder andere Erkrankungen. Leiden Betroffene unter geringen Schmerzen oder nur leichten Bandscheibenvorfällen, können minimalinvasive Eingriffe Abhilfe schaffen.

0–9 Punkte: Gelegentliche Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich müssen nicht, können aber auf Erkrankungen oder beginnende Erkrankungen hindeuten, die ärztlich abgeklärt werden sollten. *borgmeister*

## Einjähriges Bestehen der Medizinischen Beratung Lübeck

Seit einem Jahr unterstützt die Ärztin Dr. med. Carolina Villegas Patienten und Patientinnen bei medizinischen Fragestellungen. Dabei geht sie auf individuelle Probleme und Sorgen ein, um gemeinsam bestmögliche Entscheidungen für die Gesundheit zu treffen.

Beispielsweise vermittelt die Humanmedizinerin Befundberichte verständlich und begleitet bei Entscheidungsprozessen zu möglichen Behandlungen. Auch bei reisemedizinischen Anliegen steht Dr. Villegas mit Rat und Tat zur Seite.

Mit Verständnis und Mitgefühl geht sie auf Anliegen von Angehörigen an.



Dr. med. Carolina Villegas. Foto: hfr

Selbstverständlich hält Dr. Carolina Villegas sich bei der medizinischen Beratung an die ärztliche Schweigepflicht.

**DR. MED. CAROLINA VILLEGAS**  
Dr.Villegas@outlook.de  
www.medizinische-beratung.net

## TRE®: natürliche Hilfe gegen Stress und Trauma

Der Begriff TRE® steht für „Tension & Trauma Releasing Exercises“. Das sind einfache, leicht erlernbare Übungen, mit denen Stress und Traumata auf natürliche Weise gelindert werden. Das Selbsthilfetool kann man in zwei bis drei Sitzungen erlernen und im Anschluss selbstständig zu Hause weiterüben.

TRE® nutze einen körpereigenen Mechanismus, das sogenannte neurogene Zittern, so Dirk Leinweber. Dies sorgt für tiefe Entspannung und Stressreduktion, erklärt der Heilpraktiker für körperorientierte Psychotherapie, der die Methode vor fast 15 Jahren von ihrem Begründer David Berceci erlernt hat, weiter.

Besonders nach seelisch und körperlich belastenden Ereignissen (auch nach Unfällen oder Operationen) unterstützt TRE® die Regeneration und fördert das Wohlbefinden. Wer mehr über TRE® erfahren oder die Methode ausprobieren



Dirk Leinweber, Heilpraktiker für körperorientierte Psychotherapie. Foto: hfr

möchten, kann Dirk Leinweber in seiner Praxis im Forum-Gesundheit-Lübeck besuchen. Dort arbeitet er mit verschiedenen Methoden der humanistischen und neuroaffektiven Psychotherapie, insbesondere mit dem Ansatz des sogenannten „Somatic Experiencing®“.

**DIRK LEINWEBER**  
**PRAXIS FÜR KÖRPERORIENTIERTE PSYCHOTHERAPIE**  
Forum Gesundheit Lübeck  
Wahmstraße 43, 23552 Lübeck  
www.tre-luebeck.de

# Über 70 Jahre „Gutes Hören“ als Lebensaufgabe

Hörgeräte Kersten: der verantwortungsvolle Partner an der Seite der Kunden

Menschen mit Hörmindering fällt es mitunter schwer, den Sommer richtig

wahrzunehmen. Dabei bietet die warme Jahreszeit so einzigartige Klangwelten: Die

Vögel zwitschern, das Wasser plätschert und auf dem Grill brutzelt es. Eine Hör-

minderung schränkt jedoch ein und begrenzt das soziale Leben. Typische Sommertöne kann man zum Beispiel kaum mehr wahrnehmen und oft meiden Betroffene im schleichenden Prozess des Hörverlustes soziale Ereignisse, da sie den Gesprächen nicht mehr folgen können.

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

Erstklassiger Service, eine hohe Qualität und schnelles Handeln bilden die Grundpfeiler des Familienunternehmens. Die Lebensqualität und Individualität der Kunden stehen dabei an erster Stelle. Die Möglichkeit, ihnen Top-Service bieten zu können, ergibt sich zum Beispiel auch durch eigene Werk- und Fertigungsstät-



Seit über 70 Jahren präsentiert Hörgeräte Kersten den Kunden erstklassige Produkte auf modernstem Stand. Foto: hfr

ten, regelmäßige Fort- und Weiterbildungen der Mitarbeiter sowie durch die technische Ausstattung der Filialen nach modernstem Stand 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 neuester Technik zu kommen. So können Hörsys-

teme aller namhafter Hersteller kostenlos bei Hörgeräte Kersten getestet werden. Für Kunden mit eingeschränkter Mobilität bietet das Unternehmen außerdem die Möglichkeit professioneller Hausbesuche an – und das mit erstklassigem Service wie in der Filiale.

**HÖRGERÄTE KERSTEN**  
www.hoergeraete-kersten.de

Zeit für  
**Neues** bei  
Hörgeräte  
**KERSTEN**



Jetzt auch in BAD SCHWARTAU

- Meisterbetrieb seit 1950
- Kostenloses Probetragen von Hörsystemen
- Erstklassiger Service
- Individuelle Anpassung namhafter Hersteller inkl. Zubehör für TV und Smartphone

**HÖRGERÄTE**  
**KERSTEN**  
MEISTERBETRIEB

Bad Schwartau · Anton-Baumann-Str. 1 · 0451/88 19 86 40 • Lübeck (MZM) · Mühlenstr. 34-48 · 0451/58 34 36 90  
Lübeck · Mühlenstr. 20 · 0451/77 36 9 • Lübeck-Kücknitz · Dummersdorfer Str. 6 · 0451/30 72 83 8  
Lübeck-Moisling · Oberbüssauer Weg 6 · 0451/58 59 16 56 • Eutin · Freischützstr. 2 · 04521/73 23 3 • Neustadt ·  
Lienastr. 2 · 04561/68 21 • Stockelsdorf · Rathausmarkt 2 b · 0451/49 91 29 3 • [hoergeraete-kersten.de](http://hoergeraete-kersten.de)



# Gesundheitsforum

im CITTI-PARK Lübeck

 **Hybrid-Vorträge**

Wir freuen uns, Sie 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.

### Sonderveranstaltung

Dienstag 04.06.2024 | 18 – 20 Uhr

**13. Aktionstag gegen den Schmerz**

### Sonderveranstaltung

Freitag 21.06.2024 | 16 – 17 Uhr

**Neuromuskuläre Erkrankungen**

### Sonderveranstaltung

Montag 24.06.2024 | 18 – 20 Uhr

**Harninkontinenz**

Fotos: ©Stabstelle IK | ©peterschreiber.media-Adobe Stock.com | ©mraoraor-Adobe Stock.com

## Anmeldung und Auskunft



☎ 0451 500 - 10742

Mo.: 9 – 15 Uhr, Di. – Do.: 9 – 12 Uhr

✉ gesundheitsforum.luebeck@uksh.de

www.uksh.de/gesundheitsforum

← Anmeldung auch hier möglich!

## Programm

**Juni 2024**

Datum Zeit	Thema Vortragende
Mo. 3. 18 – 19 Uhr	<b>Lifestyle-Maßnahmen bei Depressionen</b> Frederike Buschmann – Zentrum für Integrative Psychiatrie ZIP
Di. 4. 18 – 20 Uhr	<b>13. Aktionstag gegen den Schmerz – Neues aus der Schmerzmedizin</b> PD Dr. Ulrike Kaiser, Katrin Merkle – Schmerzambulanz und Schmerztagesklinik der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin PD Dr. Dirk Rasche – Klinik für Neurologie Heike Norda – UVSD SchmerzLOS e. V.  
Mi. 5. 18 – 19 Uhr	<b>Gefangen in der Essstörung: Wenn sich alles ums Gewicht dreht</b> Prof. Dr. Jan Philipp Klein – Zentrum für Integrative Psychiatrie ZIP, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Do. 6. 18 – 19 Uhr	<b>Serum-Augentropfen – Innovative Therapie bei trockenen Augen</b> Dr. Max Brinkmann – Klinik für Augenheilkunde
Mo. 10. 18 – 19 Uhr	<b>Diagnose Glioblastom: Was tun?</b> Dr. Christina Hillbricht – Klinik für Neurochirurgie Prof. Dr. Peter Trillenberg – Klinik für Neurologie Dr. Jan-Dirk Küter – Klinik für Strahlentherapie
Di. 11. 18 – 19 Uhr	<b>Medikamente richtig einnehmen – Häufige Fehler</b> Jörg Riedel – Universitäres Cancer Center Schleswig-Holstein
Do. 13. 18 – 19 Uhr	<b>Hernienchirurgie – Geht das durchs Schlüsselloch?</b> Dr. Ralf Bouchard – Klinik für Chirurgie
Mo. 17. 18 – 19 Uhr	<b>Reisen unter Immunsuppression – Was muss ich als Patient beachten?</b> Dr. Sebastian Klapa – Klinik für Rheumatologie und klinische Immunologie
Di. 18. 18 – 19 Uhr	<b>Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht + Co.</b> Maren Hoge – PIZ Patienteninformationszentrum
Fr. 21. 16 – 17 Uhr	<b>Neuromuskuläre Erkrankungen: Hoffnung Gentherapie</b> Prof. Dr. Julian Großkreutz – Klinik für Neurologie
Mo. 24. 18 – 20 Uhr	<b>Harninkontinenz – Ein meist heilbares Tabu-Thema</b> Dr. Christoph Hans-Georg Cirkel, Dr. Jan Moritz Laturnus – Interdisziplinäres Kontinenzzentrum 
Do. 27. 18 – 19 Uhr	<b>Mitralklappeninsuffizienz: Wenn die Mitralklappe versagt</b> Prof. Dr. Stephan Ensminger, Mulham Alhagi – Universitäres Herzzentrum Lübeck

 Veranstaltung mit erweitertem Programm.

Wissen schafft Gesundheit





#### IHREN RÜCKENSCHMERZEN AUF DER SPUR! *4D Wirbelsäulenvermessung*

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

#### URSACHEN ERGRÜNDEN UND NICHT NUR SYMPTOME BEHANDELN! *Osteopathie*

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

#### SCHINBAR UNERKLÄRLICHE SCHMERZEN URSÄCHLICH BEHANDELN *Chiropraktik*

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

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

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

#### WER SAGT, DASS MIGRÄNE UNHEILBAR SEI? *Atlasbehandlung*

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

#### NARBENSCHMERZEN UND SCHMERZEN DURCH NARBEN *ScaRemedy®*

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

#### FUSSSCHMERZEN UND FALSCHER HALTUNGSMUSTER *Podo Orthesiologie und 4D PodoScan*

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

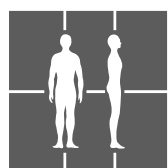
#### WENN ALLERGIEN NERVEN *Allergie-Eliminations-Technik*

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

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

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

Wir sind anders.



ZENTRUM FÜR  
INTEGRATIVE MEDIZIN BORNEMANN

Schmerztherapie / Osteopathie / Chiropraktik / Triggerstoßwellen / Naturheilverfahren

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

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

