


GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN für ein aktives Leben

Lübecker Nachrichten  Anzeigen-Sonderveröffentlichung | Freitag, 7. Februar 2025

www.LN-Online.de

Fasten heilt

Wer im Frühling auf Heil- und Intervallfasten setzt, verliert nicht nur Pfunde, sondern erlebt auch ein Plus an Energie und viele weitere Gesundheits-Effekte

[SEITE 2](#)

Kinderaugen

Langes Starren auf Handys, Laptops & Co fördert bei Kindern Kurzsichtigkeit – wie Eltern von Anfang an richtig dagegensteuern

[SEITE 4](#)

Herzinsuffizienz

Moderne Kunstherzen sind heute so sicher, dass sie für viele Patienten sogar eine Alternative zur Herztransplantation darstellen können

[SEITE 6](#)

Frühjahrs müde?

Wenn der Frühling kommt, fühlen sich viele trotz mehr Licht und milderem Temperaturen antriebslos und erschöpft.

Woran das liegt:

[SEITE 10](#)



Fasten – zwischen Vorsorge und Heilverfahren

Intervall- oder Heilfasten – dem Körper eine Weile das Essen vorzuenthalten, ist mehr als eine Radikaldiät. Die Hungerphasen lindern chronische Leiden und beugen Zivilisationskrankheiten vor.

Wer aktuell mit wenig Aufwand ein paar überflüssige Pfunde verlieren will, kommt an diesem „Geheimtipp“ nicht vorbei: Intervallfasten ist erwiesenermaßen simpel und effektiv zugleich. Die Methode schreibt vor, lediglich in einem Zeitfenster von etwa acht Stunden zu essen, den Rest des Tages ist eine Kalorienzufuhr untersagt. Tatsächlich haben wissenschaftliche Studien gezeigt, dass Versuchsteilnehmer innerhalb eines Jahres auf diese Weise knapp fünf Kilo Körpergewicht verloren hatten. Das entspricht nahezu dem Ergebnis einer Kontrollgruppe, die nach einem strengen Diätplan ihre Kalorienaufnahme um ein Viertel gedrosselt hatte.

Moderner Name für alte Tradition zahlreicher Kulturen
Der Hype ums Intervallfasten lässt fast vergessen, dass der bewusste Verzicht aufs Essen auf Jahrhunderte alte Traditionen beruht. Ob die christliche Fastenzeit nach Karneval, Ramadan oder Jom Kippur: Alle Religionen und Kulturen kennen rituell verordnete Nahrungspausen. Auch wenn bei vielen Menschen der medizinische

Nutzen wohl nicht im Vordergrund steht, profitieren sie von den Reaktionen des Körpers auf die kurze Abstinenzphase.

Forschung bestätigt positive Effekte des Fastens

Immer mehr Untersuchungen belegen die positiven Wirkungen des Nahrungsvorzichts auf die Gesundheit. Im Jahr 2016 erhielt ein japanischer Zellbiologe den Nobelpreis für die Entdeckung einer Zellreparatur, die beim Fasten aktiviert wird – die sogenannte Autophagie. Bei diesem Prozess zerlegt und verdaut die Zelle defekte Bestandteile und ersetzt sie durch neue. Das etwas esoterisch klingende „Entschlacken“ oder „Entgiften“ während einer Fastenperiode konnte somit auf zellulärer Ebene nachgewiesen werden.

Körper und Psyche profitieren vom „weniger ist mehr“

Fasten ist also keineswegs nur eine von zahlreichen Methoden, um Figurprobleme in den Griff zu bekommen. Vielmehr ist es als Präventionsmaßnahme geeignet, die sämtliche Organe und Gewebe wieder in Schwung bringt. Die Liste

der positiven gesundheitlichen Effekte ist lang. Das Immunsystem wird gestärkt, der Blutdruck und die Cholesterinwerte normalisieren sich, selbst psychische Leiden können sich durch den temporären Verzicht auf Nahrungsmittel verbessern.

Von einer ganz persönlichen Erfolgsgeschichte kann Sophie Reher-Heinemann berichten. Vor mehr als 40 Jahren diagnostizierten Mediziner bei ihr Morbus Crohn. Diese chronisch-entzündliche Darmerkrankung sollte mithilfe eines chirurgischen Eingriffs gestoppt werden. Die Lüneburgerin entschied sich jedoch gegen eine Operation und stieß bei ihrer Recherche nach alternativen Therapiemöglichkeiten auf die Heilwirkungen des Fastens.

Für 21 Tage unterzog sich Sophie Reher-Heinemann dem Heilfasten nach Buchinger. Mit ausschließlich Gemüsebrühe und verdünnten Obstsaften lag ihre Kalorienzufuhr täglich unter 300 kcal – und wie durch ein Wunder erlebte sie daraufhin 17 Jahre lang keinen weiteren Krankheitsschub. Bis heute währt ihre Faszination von dieser Heilkraft. Über viele Jahre war Sophie Reher-

Heinemann eine enge Mitarbeiterin des Fastenpioniers Dr. Hellmut Lützner, derzeit begleitet die ärztlich geprüfte Fastenleiterin Interessierte durch die Zeit des Verzichtes unter anderem in der Lüneburger Heide.

Verzicht statt Medikamente

„Leider wird in der Ärzteschaft Fasten als Therapieoption immer noch oft belächelt“, erklärt Sophie Reher-Heinemann. Meist werde die Wirkung kleingeredet und lieber Medikamente verordnet. „Überfluss und nicht Mangel überfordert unseren Körper jeden Tag. Mit dem Fasten ermöglichen wir ihm kleine Korrekturen, er bekommt die Chance zu einem Reset.“, so die Gesundheitsberaterin. Ihren Kursteilnehmern gibt sie nach einer Fastenwoche eine wichtige Empfehlung mit auf den Weg: Für nachhaltige Erfolge sei die Fastenzeit ein sehr guter Startpunkt.

Doch: Für langfristige Erfolge und ein dauerhaft gesundes Körpergewicht sollte man unbedingt auf eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und vor allem auf ungestörte Ruhezeiten achten. *Mario Lips*

„Überfluss und nicht Mangel überfordert unseren Körper jeden Tag. Mit dem Fasten ermöglichen wir dem Körper kleine Korrekturen, er bekommt die Chance zu einem Reset.“

Sophie Reher-Heinemann
Gesundheitsberaterin



IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung
der Abteilung Media-Vermarktung

Leitung Media-Vermarktung:
Marco Schümann

Redaktionsleitung:
Sabine Goris

Layout/Redaktion:
Jessica Ponnath, Kim Carolin Struve

Titelbild:
nenetus/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

Vom ersten Fachgeschäft zur regionalen Erfolgsgeschichte

15 Jahre Schmelzer Hörsysteme – ein Familienunternehmen feiert Geburtstag

Mit großem Stolz blickt Schmelzer Hörsysteme im Jahr 2025 auf 15 erfolgreiche Jahre zurück. Was am 13. Januar 2010 mit der Eröffnung des ersten Fachgeschäfts in Glinde begann, hat sich zu einer beeindruckenden Erfolgsgeschichte entwickelt. Damals wagte Felix Schmelzer mit nur 27 Jahren den Schritt in die Selbstständigkeit – trotz eisiger Temperaturen am Eröffnungstag wurde die Eröffnung ein voller Erfolg.

Aus einem kleinen Team von drei Mitarbeitern ist ein florierendes Unternehmen mit über 80 engagierten Kolleginnen und Kollegen geworden. Schmelzer Hörsysteme steht heute für modernste Hörsysteme, individuellen Service und eine einladende Atmosphäre in allen Fachgeschäften. Das Familienunternehmen zählt mittlerweile 18 Standorte in der Region. Weitere Eröffnungen sind bereits in Planung.

„Ich hätte mir damals nicht träumen lassen, dass aus unserem Start in Glinde ein so erfolgreiches Familienunternehmen werden würde. Dieser Weg war nur möglich dank unserer großartigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie der Treue unse-



In den letzten 15 Jahren hat Schmelzer Hörsysteme eine beeindruckende Erfolgsgeschichte geschrieben. Foto: Schmelzer

rer Kundinnen und Kunden“, sagt Gründer und Geschäftsführer Felix Schmelzer.

Die familiäre Unternehmenskultur wird großgeschrieben: Seit 2016 ist Christoph Schmelzer, der Bruder des Gründers Felix Schmelzer, Teil des Teams. Mit Ben Schmelzer, der 2023 seine Ausbildung zum Hörakustiker begann, setzt bereits die nächste Generation die Familientradition fort.

Ob in Trittau, Travemünde, Lübeck oder Geesthacht: Schmelzer Hörsysteme ist die

erste Adresse für Menschen, die auf hochwertige Hörlösungen und eine kompetente Beratung setzen.

Freundlichkeit, Ehrlichkeit,

Kompetenz – ein Versprechen

Seit 15 Jahren verfolgt Schmelzer Hörsysteme ein klares Ziel: jedem Kunden den Weg zum bestmöglichen Hören zu ermöglichen. Mit der Schmelzer-Garantie bietet das Unternehmen ein „Rundum-Sorglos-Paket“.

Hörsysteme können unverbindlich in der privaten Um-

gebung getestet werden, um das perfekte Modell für die individuellen Bedürfnisse zu finden – für ein Hörerlebnis, das rundum begeistert.

Verantwortung für Mensch und Natur

Als Familienunternehmen legt Schmelzer Hörsysteme Wert auf soziale und ökologische Verantwortung. Neben dem Engagement für Umweltschutzprojekte, wie dem Pflanzen von Bäumen zur CO2-Kompensation und die Unterstützung von Bienen-

gärten und Imkern, werden auch gebrauchte Hörgeräte in Zusammenarbeit mit dem Lions Club an bedürftige Kinder in ärmeren Ländern gespendet. Zudem unterstützt das Unternehmen das Kinderhaus „Blauer Elefant“ mit regionalem Sponsoring sowie Geld- und Sachspenden.

Danke für 15 Jahre Vertrauen

Zum Jubiläum bedankt sich Schmelzer Hörsysteme bei allen Kunden, Mitarbeitern und Partnern, die diesen Erfolg ermöglicht haben. „Unsere Kunden stehen im Mittelpunkt des Handelns und wir freuen uns darauf, auch in den kommenden

Jahren mit Innovation, bestem Service und herzlichem Engagement für sie da zu sein“, sagen die Brüder Christoph und Felix Schmelzer.

SCHMELZER HÖRSYSTEME

- Lübecker Innenstadt, Holstenstraße 9, Tel. 0451/ 61 30 58 23
- Lübeck Campus Center, Alexander-Fleming-Straße 1, Tel. 0451/ 498 986 86
- 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



NAHEZU UNSICHTBAR!

Jetzt die neuesten Philips Im-Ohr Hörsysteme testen.



Im-Ohr Hörgeräte sind sehr diskret und kaum sichtbar, durch das Tragen im Gehörgang.

Testen Sie jetzt kostenlos und unverbindlich die kleinen bis nahezu unsichtbaren Im-Ohr Hörsysteme von Philips in bis zu **7 verschiedenen Preis- und Leistungsstufen**, ganz entspannt in Ihrem Alltag. Bei unseren Testwochen werden Sie schnell merken, wie viel mehr Lebensqualität Ihnen ein so kleines Hörsystem bieten kann.

Überzeugen Sie sich selbst:

- ✓ Windgeräuschunterdrückung durch tiefen Sitz im Gehörgang
- ✓ Perfekter Sitz dank maßgefertigtem Abdruck
- ✓ Verbesserte Lokalisierung und natürliche Klangqualität



ITC – das Wandelbare



CIC – das Diskrete



IIC – das Extrakleine

JETZT ANMELDEN!
Bis zu 4 Wochen **kostenlos und unverbindlich** testen.

PHILIPS

Besser hören, wenn es darauf ankommt!



+++ Schmelzer Hörsysteme ist autorisierter Vertriebspartner von Philips +++

SCHMELZER HÖRSYSTEME

Rufen Sie jetzt an und vereinbaren Sie einen Termin. Bei Kaufabschluß erhalten Sie kostenlos Batterien für 3 Jahre*.

Lübeck Zentrum
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

Lübeck Campus Center
Alexander-Fleming-Straße 1
23562 Lübeck
T 0451 - 498 986 86

NEU

* 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 31. März 2025 und das Angebot dann gültig bis zum 30.06.2025. Bei Kaufabschluss eines Im-Ohr Hörgerätes von Philips, erhalten Sie für 3 Jahre kostenlos Batterien. Das bedeutet max. 30 St./Jahr und Hörgerät.



DIE SCHMELZER GARANTIE*

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

Schwerhörigkeit – frühzeitige Diagnose notwendig

Prof. Dr. Martin Stieve bietet umfassende Diagnostik und Therapie im Otologikum in Bad Schwartau und in Hamburg

Ab dem 60. Lebensjahr lässt das Gehör nachweislich nach. Hohe Frequenzen werden oft nicht mehr wahrgenommen. Doch gerade diese hohen Töne sind elementar wichtig fürs Sprachverstehen. „Patienten sollten es ernst nehmen, wenn sie Veränderungen bemerken. Zum Beispiel, wenn sie privaten Konversationen nicht mehr so gut folgen können und häufig nachfragen müssen“, sagt Prof. Dr. Martin Stieve. „Viele Patienten hören zwar noch, aber verstehen nicht mehr, besonders im Störgeräusch. Deshalb ist hier eine genaue Diagnose äußerst wichtig.“ Der Experte für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde macht zudem auf häufige Folgen einer Schwerhörigkeit aufmerksam: soziale Isolation, Depression und Ängste.

Viele Patienten stellen sich die Frage, wann ein Hörgerät notwendig ist. Da schlechtes Hören sogar eine Demenz verstärken kann, rät Prof. Stieve dazu, frühzeitig zum HNO-Arzt zu gehen, um eine professionelle Einschätzung zu erhalten. Und: Je länger eine Schwerhörigkeit unversorgt bleibt, desto geringer sind die Chancen, mithilfe eines Hörgeräts wieder einwandfrei hören zu können. „Das Gehirn muss wieder aktiviert werden, denn Hören kann leider auch verlernt werden. Einige Schäden können zudem nicht rückgängig



In seiner Praxis arbeitet Prof. Martin Stieve mit moderner Medizintechnik wie diesem neuen Gerät für die Hochfrequenzsonographie. Fotos: Katja Kuhlins

gemacht werden. Denn die Zellen vernetzen sich nicht mehr und das Gehirn wird somit nicht mehr ausreichend trainiert. Also ist eine frühzeitige Diagnose wichtig, um den Prozess aufzuhalten“, so Prof. Stieve.

Die Ursachen einer Schwerhörigkeit sind vielfältig und müssen genau analysiert werden. Neben genetisch bedingter Schwerhörigkeit kommen auch stoffwechsel- und kreislaufbedingte Ursachen infrage.

Bei Verdacht auf Schwerhörigkeit setzt man verschiedene Tests ein, um die Ursache

festzustellen. Zum einen wird in einer Schallkabine mit diversen Tests die Hörfähigkeit und die Verständlichkeit von Sprache geprüft. In weiteren Untersuchung misst Prof. Stieve die Sinneszellen, die sogenannten Haarzellen, und den Hörnerv. Er prüft gezielt die Halsgefäße mit einem neuen Ultraschallgerät (Hochfrequenzsonographie), um Hinweise auf Mikrozyklationsstörungen zu bekommen, die durch Kreislauf- und Stoffwechselstörungen die Funktion der Haarzellen einschränken können und als Ursache für zunehmende

„Das Gehirn muss wieder aktiviert werden, denn Hören kann leider auch verlernt werden.“

Prof. Dr. Martin Stieve
HNO-Arzt

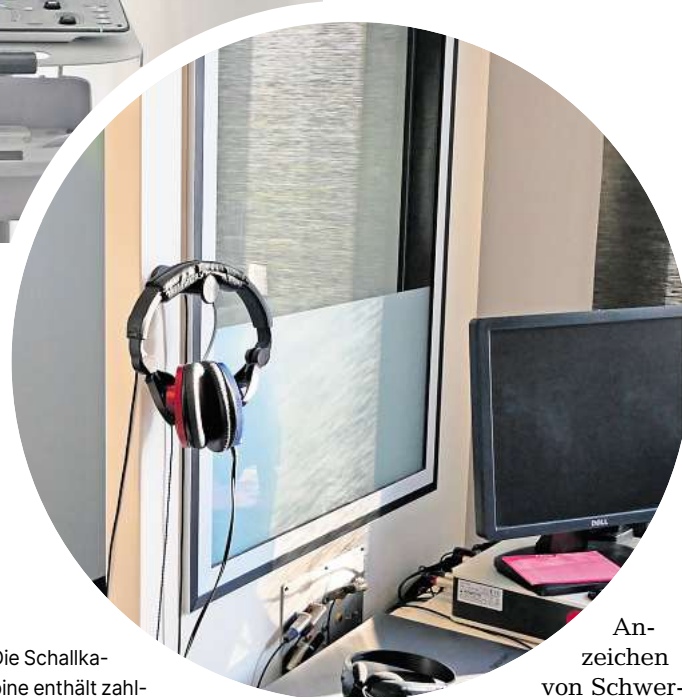
Bei jungen Patienten kann eine Schwerhörigkeit in den sehr hohen Frequenzen ab 8000 Hz vorliegen. Im Otologikum können Hörtests bis 16000 Hz durchgeführt werden. Bislang wurden diese Frequenzen nicht routinemäßig untersucht. „Wahrscheinlich sind davon mehr Patienten betroffen, als bisher angenommen“, resümiert Prof. Martin Stieve, der auch als Professor für HNO-Heilkunde in Hamburg tätig ist, eine aktuelle wissenschaftliche Untersuchung.

Der Experte bietet neben der Spezialisierung auf Schwerhörigkeit, Tinnitus und Schwindel das gesamte Spektrum der HNO-Heilkunde an, inklusive operativer Maßnahmen, etwa Nasen- oder Halsoperationen. An den beiden Standorten Bad Schwartau und Hamburg (Neuer Wall) stehen modernste diagnostische und therapeutische Verfahren zur Verfügung, um dem Patienten bestmöglich zu helfen.

Terminvergaben sind auch für gesetzlich versicherte Patienten möglich, die Kosten werden jedoch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. *kk*

OTOLOGIKUM HNO-PRIVATPRAXIS

Prof. Dr. med. Martin Stieve
Lübecker Straße 68, 23611 Bad Schwartau
Tel. 0451/ 45 05 92 85
hno@prof-dr-stieve.de
https://otologikum.de



Die Schallkabine enthält zahlreiche digitale Diagnostikmöglichkeiten.

Schwerhörigkeit infrage kommen.

Auch das Thema Tinnitus ist relevant. Es kann das erste

Anzeichen von Schwerhörigkeit sein. Ob Zischen, Pulsieren oder Piepen: Prof. Stieve rät zur zeitnahen Untersuchung bei neu auftretenden Ohrgeräuschen, denn bei frühzeitiger Diagnose ist Heilung möglich.

Rückenschmerzen ursächlich behandeln

Blockaden lösen mithilfe einer speziellen Therapiemethode oder Hypnose

Viele Menschen mit Rückenschmerzen kommen skeptisch, aber hoffnungsvoll in meine Praxis“, erzählt die Heilpraktikerin und Rückentherapeutin Tasja Ariane Nummert. „Häufig haben sie über Jahre vieles ausprobiert – leider ohne den erhofften Erfolg. Umso schöner ist es, wenn schon nach wenigen Sitzungen eine spürbare Erleichterung eintritt.“

Tasja Nummert arbeitet mit einer speziellen Rückentherapie, die sie bei einem Orthopäden aus den Niederlanden erlernt und über die Jahre verfeinert hat. Mithilfe eines speziellen Behandlungsgeräts wird die Muskulatur gezielt gestärkt, während Blockaden gelöst werden. „Rückenschmerzen entstehen oft durch langanhaltende Fehlstellungen, wie zum Beispiel einen Beckenschiefstand“, erklärt sie. „Wenn diese behoben sind, wird die Wirbelsäule entlastet und kann sich regenerieren.“

Wenn der Körper spricht: Hypnose als zweite Option

Neben der Rückentherapie bietet Tasja Nummert auch Hypnose an. Die Methode kommt dann zum Einsatz, wenn körperliche Behandlungen allein nicht ausrei-



Heilpraktikerin Tasja Nummert.

Foto: privat

chen oder tieferliegende, emotionale Blockaden die Heilung erschweren. „Die Hypnose kann nicht nur helfen, unbewusste Muster aufzuspüren, die körperliche Beschwerden beeinflussen. Sie bietet auch Unterstützung in Lebenssituationen wie Trennungen, Trauer oder anderen Krisen – und schafft Raum für neue Perspektiven und innere Balance.“

Gutschein-Dreier-Paket entdecken

Interessierte können sich

jetzt von Tasja Nummert beraten lassen. Aktuell gibt es ein exklusives Gutschein-Dreier-Paket, das eine erste Rückentherapie und zwei Sitzungen umfasst – ideal, um sich einen Überblick über die Möglichkeiten zu verschaffen.

TASJA ARIANE NUMMERT HEILPRAKTIKERIN IM DAO-HAUS

Meesenring 1, 23566 Lübeck
Tel. 0163/ 685 11 23
www.feelgood.de
info@feelgood.de



Das ständige Nutzen von Tablets und Co erhöht gerade bei Kindern Risiken für die Augen.

Foto: Milos - stockadobe.com

Für gesunde Kinderaugen: ab nach draußen

Langes Starren auf den Bildschirm kann bei Kindern Kurzsichtigkeit auslösen – so beugen Eltern von Anfang an richtig vor

Immer mehr Kinder sehen schlecht. Schon heute ist jedes fünfte Grundschulkind in Deutschland kurzsichtig, bei jungen Erwachsenen liegt der Anteil bei 45 Prozent.

Kurzsichtigkeit (Myopie) entsteht, wenn das Auge zu lang wächst und das Licht nicht mehr auf der Netzhaut, sondern davor gebündelt wird. Dadurch wirken entfernte Dinge verschwommen. Neben genetischen Faktoren spielt der sich verändernde Lebensstil eine Rolle bei der Entstehung von Myopie.

Gerade der Konsum digitaler Medien hat Folgen: Lan-

ges Starren auf Tablets oder Smartphones zwingt die Augen dazu, sich auf die Nähe zu konzentrieren – und löst so ein starkes Wachstum des Augapfels aus. Zugleich fehlt der Ausgleich durch Tageslicht und der Blick in die Ferne. Die Entwicklung ist besorgniserregend, da stark kurzsichtige Menschen später ein erhöhtes Risiko für schwere Augenkrankheiten wie Grünen Star oder Netzhautablösungen haben.

Hoffnung gibt das sogenannte Myopie-Management, das in Studien vielversprechende Ergebnisse ge-

zeigt hat. Gezielte Maßnahmen wie spezielle Brillengläser mit verschiedenen optischen Zonen und niedrig dosierte Atropin-Augentropfen können das Defizit ausgleichen und das Fortschreiten der Myopie verlangsamen.

Auch Alltagsveränderungen können helfen: Studien zeigen, dass Kinder, die täglich zwei Stunden draußen sind, ihr Kurzsichtigkeitsrisiko um bis zu 50 Prozent senken können. Das Tageslicht und der Blick in die Ferne fördern ein gesundes Wachstum des Augapfels. *Kuratorium Gutes Sehen*

Aortenaneurysma: Das stille Risiko in der Hauptschlagader

Je früher die krankhafte Ausdehnung an der Aortenwand erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen

Die Aorta, auch Hauptschlagader genannt, ist die größte Schlagader des menschlichen Körpers. Sie transportiert sauerstoffreiches Blut vom Herzen in den gesamten Körper. Damit hat sie eine zentrale Bedeutung für die Gesundheit, ist jedoch auch anfällig für Veränderungen wie das Aortenaneurysma.

Aneurysmen – tückische Zeitbomben

Ein Aortenaneurysma ist eine krankhafte Erweiterung der Gefäßwand der Aorta. Mit zunehmender Größe steigt das Risiko, dass das Aneurysma reißt, was einen lebensbedrohlichen Blutungsnotfall darstellt. „Aneurysmen sind deshalb besonders tückisch, weil sie oft lange unbemerkt bleiben und ohne Warnzeichen plötzlich einreißen können“, warnt Dr. Marcus Wiedner, Chefarzt der Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie an den Sana Kliniken Lübeck. Oft verursacht ein Aortenaneurysma keine Beschwerden und wird nur zufällig entdeckt, etwa bei einer Ultraschalluntersuchung.

Risikofaktoren erkennen und minimieren

Ein Aortenaneurysma kann jeden betreffen, tritt aber häufiger bei Menschen über



Chefarzt Dr. med. Marcus Wiedner informiert in einem Patientenvortrag über die stillen Risiken bei Aortenaneurysmen. Foto: Sana Kliniken Lübeck

65 Jahren auf. Männer sind etwa viermal so häufig betroffen wie Frauen. „Jeder sollte Risikofaktoren wie beispielsweise Rauchen, Bluthochdruck und familiäre Vorbelastung ernst nehmen und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen“, appelliert Dr. Wiedner. Denn rechtzeitig erkannt, können Aneurysmen effektiv behandelt werden, bevor sie gefährlich werden. Hierfür gibt es je nach Schweregrad des Aneurysmas offene-chirurgische und minimalinvasive Behandlungsmöglich-

keiten. „In unserer Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie an den Sana Kliniken Lübeck reicht das Behandlungsspektrum von Routineeingriffen bis hin zu komplexen Operationen an der gesamten Aorta“, erläutert Dr. Wiedner. „Neben Gefäßverengungen – also Aneurysmen – therapieren wir dabei auch Gefäßverengungen, sprich: Stenosen, sowie Gefäßverschlüsse an den Schlagadern“, so der Experte weiter.

Die Therapie von Aortenaneurysmen erfolgt stets pa-

„Aneurysmen sind deshalb besonders tückisch, weil sie oft lange unbemerkt bleiben.“

Dr. Marcus Wiedner
Chefarzt der Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie

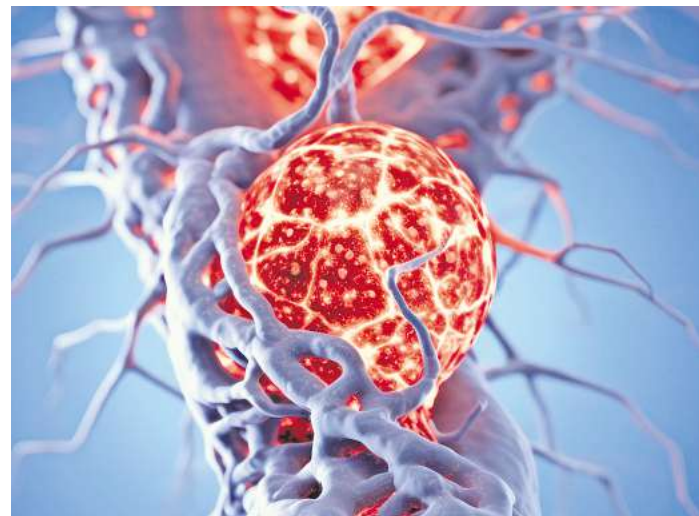
men oder solchen, die individuell für die jeweilige Patientenanatomie maßangefertigt wurden.

Fazit des Experten

„Ein frühzeitiges Erkennen eines Aneurysmas kann Leben retten. Wer an Risikofaktoren leidet oder familiär vorbelastet ist, sollte unbedingt die Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen“, appelliert Dr. Wiedner, dem es ein sehr großes Anliegen ist, über das stille Risiko eines Aneurysmas zu informieren.

SANA KLINIKEN LÜBECK

Kronsfordter Allee 71-73
23560 Lübeck
Tel. 0451/ 58501
www.sana.de/luebeck



Ein Aortenaneurysma kann lebensbedrohlich sein. Foto: stevecaptain-stock.adobe.com

tientenindividuell und so schonend wie möglich. Bei der Behandlung von komplexen Gefäßverengungen der großen Gefäße arbeiten die Experten der Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chi-

rurgie sehr eng mit den Experten der diagnostischen und interventionellen Radiologie / Neuroradiologie zusammen, zum Beispiel bei der Implantation von individuellen Prothesen mit Seitar-

PATIENTEN-INFOABEND

„Das Aortenaneurysma“ lautet der Titel des Informationsabends, den Chefarzt Dr. med. Marcus Wiedner am 26. Februar um 17 Uhr im Foyer der Sana Kliniken Lübeck (Kronsfordter 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.

Hodenkrebs? Nicht mit mir!

Warum Vorsorge auch für junge Männer wichtig ist

Jung, fit und gesund – warum sollte man sich da Gedanken über Krebs machen? Weil Hodenkrebs vor allem junge Männer zwischen 20 und 40 Jahren betrifft“, warnt Daniela Uthoff, Oberärztin in der Klinik für Urologie an den Sana Kliniken Lübeck eindringlich. Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 4000 Männer daran. Die gute Nachricht: Wird Hodenkrebs früh erkannt, stehen die Heilungschancen bei über 95 Prozent. Trotz-

dem bleibt das Thema oft unbeachtet, weil Vorsorge und Selbstuntersuchung bei Männern generell selten im Fokus stehen.

Warum betrifft das vor allem junge Männer?

Dr. Daniela Uthoff erläutert: „Hodenkrebs ist leider immer noch ein Tabuthema, aber bei jungen Männern die häufigste Krebsart. Besonders gefährdet sind diese, wenn in der Familie bereits Hodenkrebs aufgetreten ist oder als Kind bereits Probleme mit einem Hoden

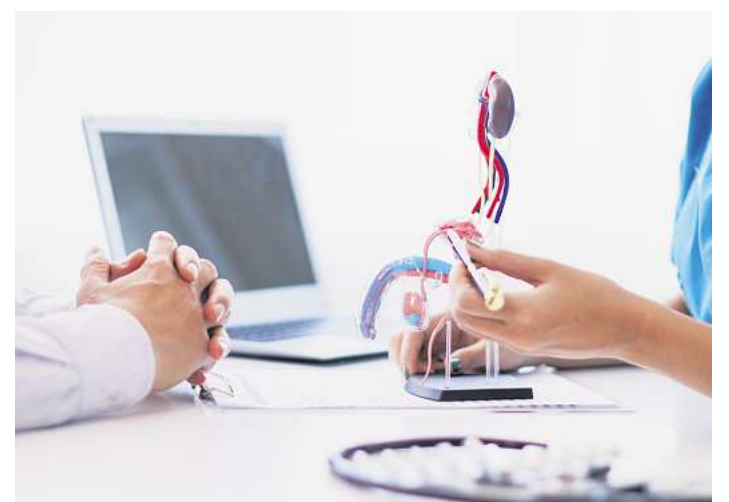
auftraten, der nicht vollständig abgestiegen ist.“ Der dringende Rat der Medizinerin ist es deshalb: „Checkt regelmäßig selbst eure Hoden!“

Selbstcheck: Schnell und einfach gemacht

Männer können selbst viel tun, um auf Nummer sicher zu gehen, wie die Fachärztin für Urologie berichtet: „Eine regelmäßige Selbstuntersuchung der Hoden ist eine einfache und effektive Möglichkeit zur Früherkennung. Männer sollten ihre Hoden nach einer warmen Dusche oder einem Bad vorsichtig abtasten und dabei auf Knoten, Verhärtungen oder Schwellungen achten.“ Falls beim Abtasten etwas bemerkt wird, besteht jedoch noch kein Grund zur Panik, relativiert Dr. Uthoff: „Nicht jeder Tumor ist bösartig. Aber in etwa 90 Prozent der Fälle handelt es sich um ein Hodenkarzinom. Deshalb ist es so wichtig, dass alles, was

„Hodenkrebs ist leider immer noch ein Tabuthema, aber bei jungen Männern die häufigste Krebsart.“

Dr. Daniela Uthoff
Oberärztin Klinik für Urologie



Selbst wenn ein Hodenkarzinom operativ entfernt werden muss, können Betroffene später meist ein normales Leben führen. Foto: thatinchan-stock.adobe.com

sich ungewöhnlich anfühlt, sofort vom Urologen abgeklärt werden sollte.“

Was passiert, wenn es Hodenkrebs ist?

Wird ein Hodenkarzinom diagnostiziert, beginnt die Behandlung in der Regel mit der Entfernung des betroffenen Hodens. Das klingt beängstigend, doch die meisten Männer können danach ein ganz normales Leben führen. „Wir betrachten jeden Patienten sehr individuell und behandeln so schonend wie möglich. Es ist dennoch wichtig zu wissen, dass je nach Tumorart und -stadium zur Behandlung eventuell noch Bestrahlung oder Chemotherapie dazu kommen können“, erläutert die Urolo-

gin. Dank moderner Diagnostik und Medizin seien die Heilungschancen in den meisten Fällen aber sehr gut.

Warum jetzt handeln?

Je früher Hodenkrebs entdeckt wird, desto besser stehen die Chancen auf Heilung. Dr. Uthoff rät deshalb allen jungen Männern: „Keine falsche Scheu – checkt euch selbst und informiert euch über weitere Vorsorgemöglichkeiten. Eure Gesundheit liegt in euren Händen.“

SANA KLINIKEN LÜBECK

Kronsfordter Allee 71-73
23560 Lübeck
Tel. 0451/ 58501
www.sana.de/luebeck

PATIENTEN-INFOABEND

„Hodenkrebs? Nicht mit mir! Tipps und Infos für junge Männer“ lautet der Titel des Informationsabends, den die Expertin der Klinik für Urologie am 24. Februar um 17 Uhr im Foyer der Sana Kliniken Lübeck (Kronsfordter 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.

Dr. med. Daniela Uthoff, Oberärztin in der Klinik für Urologie, möchte insbesondere junge Männer zur Hodenkrebsvorsorge motivieren. Foto: Sana Kliniken Lübeck





Prof. Dr. Stephan Ensminger, Direktor der Klinik für Herz- und thorakale Gefäßchirurgie. Fotos: UKSH



Dr. Buntaro Fujita, Leitender Oberarzt.

Zurück ins Leben

Erst Kunstherz, dann Transplantation: seinen Weg in ein „neues“ Leben beschreibt Dirk Huckhagel-Ziebell in einem Buch

Dirk Huckhagel-Ziebell möchte Mut machen. Und zwar denjenigen Menschen, die, so wie er einst, an einer schwerwiegenden Herzschwäche (Herzinsuffizienz) leiden und nur mit einem Kunstherz oder einer Herztransplantation überleben können. Darum hat der 65-jährige Sozialpädagoge seine Erlebnisse in dem Buch „Bis zur Rosenblüte – Ein True-Drama über den Kampf ums Überleben“ festgehalten.

Die Wartezeit auf ein Spenderherz ist lang, und nicht in jedem Fall kommt eine Herztransplantation infrage. „Doch moderne Kunstherze – sogenannte VAD-Systeme – sind mittlerweile so sicher, dass sie in zahlreichen Fällen eine Alternative zur Herztransplantation darstellen können“, sagt Prof. Dr. Stephan Ensminger. Er ist Direktor der Klinik für Herz- und thorakale Gefäßchirurgie im Herzzentrum des UKSH, Campus Lübeck.

VAD steht für Ventricular Assist Device. Diese Herzunterstützungs-Systeme bestehen aus einer kleinen Pumpe, die von dem hochspezialisierten Ärzteteam um Prof. Ensminger operativ



am Herzen der Erkrankten implantiert werden. Die Pumpe am Herzen wird über eine Steuereinheit und Akkus außerhalb des Körpers betrieben, so dass die Einzelteile über ein Kabel miteinander verbunden bleiben müssen. Dieses Kabel, das nahe dem Bauchnabel aus der Bauchdecke austritt und zur Steuereinheit sowie den Akkus führt, nennt man Driveline.

„Die Austrittsstelle der Driveline wird durch einen Spezialverband gesichert, damit keine Infektionen an dieser sensiblen Stelle entstehen können“, erklärt Sonja Lindner. Die speziell

ausgebildete Fachkrankenschwester ist VAD-Koordinatorin. Zusammen mit ihren Kolleginnen Josephine Bielefeldt, Sandra Reers und Susanne Strobl führt sie im 24/7-Bereitschaftsdienst die Kunstherz-Ambulanz im Herzzentrum. Die erfahrenen VAD-Koordinatorinnen haben sich innerhalb ihres Pflegeberufes auf die besondere verantwortungsvolle Versorgung von Personen mit einem Kunstherzen spezialisiert.

Die Patientinnen und Patienten lernen „ihre“ VAD-Koordinatorin bereits vor dem operativen Eingriff kennen und bleiben dem Team von da an über Jahre verbunden. „Wir schulen die Menschen mit einem VAD-

„Moderne Kunstherzen – sogenannte VAD-Systeme – sind mittlerweile so sicher, dass sie in zahlreichen Fällen eine Alternative zur Herztransplantation darstellen können.“

Prof. Dr. Stephan Ensminger
Direktor der Klinik für Herz- und thorakale Gefäßchirurgie

Der ehemalige Herzpatient Dirk Huckhagel-Ziebell (2.v.l.) fühlt sich „seinen“ VAD-Koordinatorinnen und Prof. Dr. Stephan Ensminger nach wie vor eng verbunden.

Fotos: Jessica Ponnath, Wahndul - stock.adobe.com

System sowie deren Familienangehörige im Umgang mit dem Equipment und der lebenslang notwendigen Medikation. Von uns erlernen die Betroffenen den selbstständigen Verbandswechsel an der Driveline, aber auch die sichere Bedienung der Steuereinheit und das richtige Laden und Auswechseln der Akkus. Um Komplikationen zu vermeiden, sind die VAD-Koordinatorinnen Tag und Nacht über eine Notfall-Hotline erreichbar. Alle acht bis zehn Wochen ist ein Nachsorgetermin in der Kunstherz-Ambulanz vorgesehen. „Die Betroffenen, ihre Familien und wir VAD-Koordinatorinnen lernen uns über die Jahre sehr persönlich kennen“, sagt Sonja Lindner, während Dirk Huckhagel-Ziebell, der inzwischen mit einem Spenderherz lebt, eines seiner Bücher für sie signiert. Bei beiden glitzert eine Freudenträne im Augenwinkel: Denn der 65-Jährige hat es geschafft – er hat sich zurück ins Leben gekämpft. jnp

„Ich lege viel Wert auf innovative Behandlungsmethoden (...)“

Prof. Dr. Naureen Keric, Direktorin der Klinik für Neurochirurgie

Einfühlsamkeit in der Patientenversorgung. Ich möchte die neurochirurgische Versorgung am Campus Lübeck auf höchstem medizinischem und wissenschaftlichem

Niveau sicherstellen und die Klinik zu einem überregionalen Spitzenzentrum weiterentwickeln“, erklärt sie. Wichtig sei dabei die vertrauensvolle interdisziplinäre Zusammenarbeit mit allen anderen medizinischen Fachdisziplinen, die für die Diagnostik und Therapie der Tumorentitäten und -patienten erforderlich sind. Die Klinik für Neurochirurgie ist Teil des Universitären Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH), in dem alle Fachabteilungen des UKSH und der Universitäten Lübeck und Kiel zusammenarbeiten, die an der onkologischen Versorgung und Forschung beteiligt sind. jnp

Kennen Sie schon unser Patientenportal? www.uksh.de/meinuksh

Mein UKSH

Kofinanziert von der Europäischen Union

Interessiert? Jetzt bewerben!

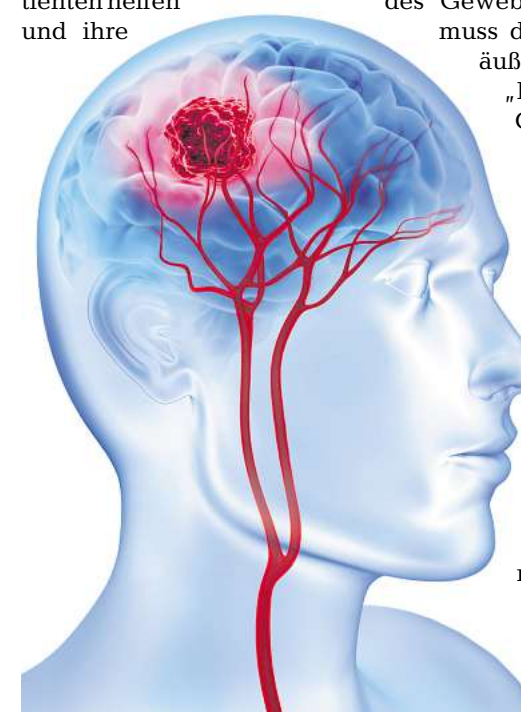
Die UKSH Akademie bietet jährlich jeweils zum 1.2., 1.4., 1.8. und 1.10. Ausbildungsplätze zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann sowie in acht weiteren medizinischen Ausbildungsberufen an den Standorten Kiel und Lübeck an. Bewerbungen sind ganzjährig möglich, bevorzugt online. Weitere Infos gibt es unter www.uksh.de/akademie-ausbildung.

Diagnose Hirntumor

Das UKSH ermöglicht hochpräzise Diagnosen und individuelle Therapiekonzepte

Im Vergleich zu anderen Krebserkrankungen sind Tumore des Gehirns selten. „Man geht davon aus, dass jährlich etwa sieben von 100.000 Menschen in Deutschland neu an einem bösartigen Hirntumor erkranken“, sagt Prof. Dr. Naureen Keric. Sie ist seit August 2024 Direktorin der Klinik für Neurochirurgie am UKSH, Campus Lübeck.

Trotz intensiver Forschungsanstrengungen sind die Ursachen für die Entstehung noch weitgehend unbekannt. Zudem sind bösartige Tumore im Gehirn bislang noch nicht heilbar. Dennoch kann die heutige Medizin den Patientinnen und Patienten helfen



Lebensqualität möglichst lange erhalten. „Entscheidend dafür ist, dass die Betroffenen sich in einem hochspezialisierten neuroonkologischen Zentrum wie dem unseren behandeln lassen“, betont Prof. Dr. Naureen Keric. „Nur ein großes Universitätskrankenhaus wie das UKSH erfüllt die hochmodernen medizintechnischen Voraussetzungen für eine hochpräzise Diagnose sowie die Möglichkeiten für individuell maßgeschneiderte Therapiekonzepte, die über eine Standardversorgung hinausgehen.“

Um einen bösartigen Gehirntumor operieren zu können, ohne dass dabei gesundes Gewebe verletzt wird, muss diagnostisch eine

äußert exakte „Landkarte“ des Gehirns erstellt werden. Dazu gehören vor und zum Teil auch während der Operation unter anderem radiologische Untersuchungen mit hochauflösenden Computertomographen (CT) und Magnetresonanztomographen (MRT), aber auch gelegent-



Vor und zum Teil auch während der Operation eines Gehirntumors sind spezielle Untersuchungen notwendig. Darunter radiologische Untersuchungen wie beispielsweise das MRT. Fotos: Goodstockphoto, peterschreiber.media - stock.adobe.com

liche spezielle Stoffwechselluntersuchungen des Gehirns mit der Positronen-Emissionstomographie (PET). Wenn der Hirntumor in Bereichen liegt, die für die Sprache oder die Motorik relevant sind, arbeitet das behandelnde Spezialisten-Team auch mit navigierter transkranieller Magnetstimulation (tTMS).

Prof. Dr. Naureen Keric setzt klinische Schwerpunkte auf Tumortherapien durch einen individuellen Mix aus Operation, Chemo-, Strahlen- und Immuntherapie. „Ich lege viel Wert auf innovative Behandlungsmethoden – insbesondere auch auf den Einsatz von Robotik und KI – sowie auf Empathie und

„Ich lege viel Wert auf innovative Behandlungsmethoden (...)“

Prof. Dr. Naureen Keric
Direktorin der Klinik für Neurochirurgie

Einfühlsamkeit in der Patientenversorgung. Ich möchte die neurochirurgische Versorgung am Campus Lübeck auf höchstem medizinischem und wissenschaftlichem

Niveau sicherstellen und die Klinik zu einem überregionalen Spitzenzentrum weiterentwickeln“, erklärt sie. Wichtig sei dabei die vertrauensvolle interdisziplinäre Zusammenarbeit mit allen anderen medizinischen Fachdisziplinen, die für die Diagnostik und Therapie der Tumorentitäten und -patienten erforderlich sind. Die Klinik für Neurochirurgie ist Teil des Universitären Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH), in dem alle Fachabteilungen des UKSH und der Universitäten Lübeck und Kiel zusammenarbeiten, die an der onkologischen Versorgung und Forschung beteiligt sind. jnp

Kennen Sie schon unser Patientenportal? www.uksh.de/meinuksh

Mein UKSH

Kofinanziert von der Europäischen Union

Interessiert? Jetzt bewerben!

Die UKSH Akademie bietet jährlich jeweils zum 1.2., 1.4., 1.8. und 1.10. Ausbildungsplätze zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann sowie in acht weiteren medizinischen Ausbildungsberufen an den Standorten Kiel und Lübeck an. Bewerbungen sind ganzjährig möglich, bevorzugt online. Weitere Infos gibt es unter www.uksh.de/akademie-ausbildung.



Prof. Dr. Naureen Keric, Direktorin der Klinik für Neurochirurgie. Foto: UKSH

Leberkrebs: Ursachen und Therapien

Das Leberkrebszentrum am UKSH Lübeck setzt Maßstäbe in der Behandlung von Leberkrebs

Jedes Jahr erkranken etwa 10.000 Menschen in Deutschland neu an Leberkrebs – Tendenz steigend. Leberkrebs gehört zu den häufigsten Krebstodesursachen. „In der Regel geht dem Leberkrebs eine Leberzirrhose voraus, also eine narbige Schrumpfung des lebenswichtigen Organs. Das ist meist die Folge einer langjährigen Schädigung, etwa durch chronische Virusinfektionen mit Hepatitis-B oder -C, chronischen Alkoholmissbrauch und zunehmend auch durch nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen“, erläutert PD Dr. med. Carolin Zimpel. Die Oberärztin ist Koordinatorin für das zertifizierte Leberkrebszentrum, das seit 2023 am UKSH in Lübeck besteht, und Leiterin des Stundenzentrums. „Man schätzt, dass in Deutschland ein Viertel der Menschen eine sogenannte nicht-alkoholische Fettleber haben. Es ist entscheidend, Patienten mit einem gewissen Erkrankungsrisiko zu identifizieren“, warnt die Expertin.

Daher bietet das Leberkrebszentrum des UKSH den Personen mit Risikofaktoren für einen bösartigen Tumor in der Leber ein systematisches Früherkennungsprogramm an. Entwickelt sich bei einer Patientin oder einem Patienten bösartiger Leberkrebs, ist dieser dank einer rechtzeiti-



Zum Team des Leberkrebszentrums am Campus Lübeck gehören Katharina Mitzlaff, Assistenzärztin der Medizinischen Klinik I, PD Dr. Carolin Zimpel, Oberärztin und Koordinatorin des Leberkrebszentrums, Prof. Dr. Roman Klöckner, Direktor des Instituts für Interventionelle Radiologie, Prof. Dr. Jens Marquardt, Leiter des Leberkrebszentrums und Direktor der Medizinischen Klinik I, Prof. Dr. Tobias Keck, stellv. Leiter des Leberkrebszentrums und Direktor der Klinik für Chirurgie, Dr. Hryhorly Lapshyn, Oberarzt der Klinik für Chirurgie, und Antonella Forgiene, Assistenzärztin der Medizinischen Klinik I (v. l.).

Foto: UKSH

gen Diagnose erfolgreich handelbar. „Wird der Tumor in frühen Stadien erkannt, können wir ihn mit verschiedenen Methoden sehr gut behandeln. Am UKSH, Campus Lübeck, verfügen wir über die modernste Medizintechnik für die komplexe Diagnostik, Therapie und Nachsorge von Krebserkrankungen der Leber“, so PD Dr. Carolin Zimpel.

Um das optimale Therapiekonzept zu ermitteln, treffen sich in wöchentlichen Tumorkonferenzen alle behandelnden Medizinerdisziplinen: Es kooperieren Teams der Medizinischen Klinik I, der Klinik

für Chirurgie, der Klinik für Hämatologie und Onkologie, der Klinik für Radiologie und Nuklearmedizin, des Instituts für Interventionelle Radiologie, der Klinik für Strahlentherapie und des Instituts für Pathologie. Zudem finden Konferenzen mit dem Interdisziplinären Transplantationszentrum und dem Leberkrebszentrum des UKSH am Campus Kiel statt, denn für alle Betroffenen wird die Möglichkeit einer Lebertransplantation geprüft. Für die operativen Entfernung von Lebertumoren besitzt die Chirurgie am Campus Lübeck eine hohe Expertise und wendet teils

minimalinvasive und robotergestützte Verfahren an. In vielen Fällen werden die Krebszellen auch direkt in der Leber bekämpft – etwa durch eine Radiofrequenz-Ablation, eine transarterielle Chemoembolisation, eine selektive interne Strahlentherapie oder eine stereotaktische Radiotherapie. Bei fortgeschrittenem Krebs kommen unter anderem Immunkombinationstherapien zum Einsatz. Je nach Art und Stadium des Leberkrebses empfehlen die Ärztinnen und Ärzte das bestmögliche Therapiekonzept. Neben den bereits etablierten Therapieformen bietet

„Wird der Tumor in frühen Stadien erkannt, können wir ihn mit verschiedenen Methoden sehr gut behandeln.“

PD Dr. Carolin Zimpel
Koordinatorin, Leberkrebszentrum

das Leberkrebszentrum im Rahmen von klinischen Studien auch neuartige Therapieansätze beziehungsweise Substanzklassen an. „Als universitärer Maximalversorger ist unser Anspruch, die Behandlung und Prognose der Betroffenen stetig zu verbessern“, sagt PD Dr. Carolin Zimpel. „Gerne prüfen wir für jede Patientin und jeden Patienten die Möglichkeit einer Studienteilnahme.“

Das Leberkrebszentrum ist Teil des zertifizierten Viszeralonkologischen Zentrums, welches an das campusübergreifende Universitäre Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH) angegliedert ist. Das UCCSH ist ein Zusammenschluss aller onkologischen Einrichtungen des UKSH und der Universitäten in Lübeck und Kiel. jnp

Pflege lernen mit Hightech: virtuelles Patientenzimmer an der UKSH Akademie

Innovative VR-Technologie erleichtert Auszubildenden den Theorie-Praxis-Transfer in der Pflegeausbildung

Wie fühlt es sich an, eigenverantwortlich in einem Patientenzimmer zu arbeiten – Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen? Die UKSH Akademie bietet Auszubildenden in Pflegeberufen eine Antwort auf diese Frage: Seit Dezember 2024 ist das selbstentwickelte virtuelle Patientenzimmer (VR PATZI) Teil des Ausbildungsangebots. Mithilfe modernster Virtual-Reality-Technologie werden Lernende optimal auf den Pflegealltag vorbereitet – und das in einer sicheren, digitalen Umgebung, in der sie Fehler machen und daraus lernen können.

Das innovative VR PATZI wurde im Rahmen des EU-Projekts „EUVECA“ in enger Zusammenarbeit zwischen der UKSH Akademie und dem Institut für Sozialmedizin an der Universität zu Lübeck realisiert. Ziel ist es, Auszubildende in praxisnahen Szenarien zu schulen und zentrale Kompetenzen wie Hygienestandards, selektive Beobachtung und Patientensicherheit zu trainieren. Theorie und Praxis greifen hier ideal ineinander: Nach der theoretischen Vermittlung von Inhalten wie Hygiene oder Arbeitsplatz-

gestaltung wenden die Lernenden dieses Wissen im virtuellen Patientenzimmer an. Fehler sind ausdrücklich erlaubt, denn sie fördern – begleitet durch gezieltes Feedback – den Lerneffekt.

„Unsere Auszubildenden gehören zu einer Generation, die mit digitalen Medien aufwächst. Sie sind neugierig auf neue Technologien und lernen besonders effektiv, wenn



Blick in das virtuelle Patientenzimmer: Es ermöglicht den Auszubildenden, realistische Szenarien wie Hygiene und Patientensicherheit zu üben – sicher und interaktiv.

sie in realitätsnahe Situationen eintauchen können“, erklärt Bettina Naujoks, Leiterin der Pflegeschule am Campus Lübeck. „Das virtuelle Patientenzimmer weckt Emotionen, die eng mit Motivation und Lernerfolg ver-



Eine Auszubildende der UKSH Akademie taucht mithilfe der Virtual-Reality-Brille in das virtuelle Patientenzimmer ein und trainiert praxisnahe wichtige Pflegetätigkeiten. Fotos: UKSH

Die Attraktivität der Ausbildung an der UKSH Akademie wird durch das innovative Lernformat weiter gestärkt. Ab März 2025 wird VR PATZI zudem erweitert: Ein virtueller Patient mit einer chronischen Wunde simuliert komplexe Pflegesituationen. Die Auszubildenden trainieren dann, wie sie Patientinnen und Patienten umfassend betreuen – von der Begrüßung über die strukturierte Informations-

sammlung bis hin zur Wundbeurteilung und Schmerzerfassung. Mit VR PATZI zeigt die UKSH Akademie, wie moderne Technologien und menschliche Fürsorge Hand in Hand gehen können. Die Ausbildung verbindet modernste Methoden mit praxisnaher Wissensvermittlung und bereitet zukünftige Pflegekräfte optimal auf die Herausforderungen ihres Berufsalltags vor.

Narben – Störquellen der Körpers

Neuartige multimodale Behandlung wirkt gegen hartnäckige Schmerzen

Narben – für viele sind das nur Erinnerungen an vergangene Missgeschicke und allenfalls optisch störend. Nicht so für den Lübecker Chiropraktiker und Osteopathen Heiko Bornemann und sein Team aus weiteren sechs Therapeuten des Zentrums für integrative Medizin Bornemann. Heiko Bornemann weiß, dass Narbenschmerzen hartnäckige Gesundheitsprobleme verursachen können.

Jeder Mensch hat Narben. Die erste entsteht schon beim Säugling, der Bauchnabel. Doch nicht jede Narbe macht Probleme. Während manche Hautmale ein Leben lang unauffällig bleiben, erweisen sich andere als Störquellen, die den gesamten Körper durcheinanderbringen.

Die Haut ist ein Organ

mit einem komplexen Aufbau
Die Erklärung dafür liegt im Aufbau der Haut, des größten Organs des Menschen. Verletzungen, die lediglich die schützende Hülle der Oberhaut betreffen, heilen in der Regel komplikationslos aus. Gehen Schnitte jedoch tiefer, ist ein komplexes System betroffen. Denn unter der Oberhaut, in der Lederhaut, sitzt ein Netz von Nervenfasern und Blutgefäßen, Druck- und Berührungsezeptoren. In der darunter liegenden Schicht, der Unterhaut, sind die Faszien angesiedelt, elastische Bindegewebsstränge, die Organe, Muskeln und Sehnen, ja sogar das Gehirn umgeben und miteinander Informationen austauschen. Wird die Haut verletzt, tut der Körper sein Möglichstes, um die Wunde zu schließen. Doch es gelingt

nicht, den ursprünglichen Hautzustand wiederherzustellen. Elastisches, gut durchblutetes Gewebe wird durch faserreiches, gefäßarmes Gewebe ersetzt. Eine Narbe entsteht.



Bei der ScaRemedy Methode kommt auch eine Unterdruckmassage zum Einsatz. Fotos: Bornemann

Narben üben Zug und Druck auf Körperstatik aus

Narbengewebe ist funktionell eingeschränkt, schwach durchblutet und verwächst oft mit dem Bindegewebe. Dann lässt es sich nicht mehr verschieben, sondern übt auf die gesamte Körperstatik Zug und Druck aus – so wie eine Falte im Gewebe ein ganzes Hemd schief sitzen lassen kann. Mögliche Folgen: Nerven werden bedrängt, die Durchblutung klappt nicht, die Lymphe staut sich, wobei der Blutgerinnungsfaktor Fibrinogen zu Fibrin gerinnt. Dieser lässt die Faszien verkleben. Der Bewegungsspielraum von Muskeln und Sehnen wird eingeschränkt. Der Körper entwickelt intuitiv eine Schonhaltung, die den Bewegungsapparat noch weiter belastet. Zu den möglichen Symptomen, die auch weit entfernt von der störenden

Narbe auftreten können, gehören Taubheitsgefühle oder überhöhte Empfindlichkeit, Sehnenentzündungen und Sehnenabriss, Kapselschrumpfung, Arthrose oder auch Organstörungen.

Ein Beispiel:

Bauchnarben, etwa nach einem Kaiserschnitt, können zu Verstopfung und Magenbeschwerden führen, aber auch den Ischiasnerv reizen oder Kopfschmerzen machen. Auch Narben im Schulterbereich sind nicht selten für Knie- oder Hüftprobleme verantwortlich. Heiko Bornemann hat beobachtet, dass Narbenschmerzen sogar das vegetative Nervensystem beeinflussen, was sich in Nervosität, Schlafstörungen oder Herz-Kreislauf-Leiden äußern kann.

Und nicht zuletzt ist auch die Psyche mit in das Narbengeschehen eingebunden.



Das ebenso kompetente wie freundliche Team des Zentrums für Integrative Medizin Bornemann setzt auf ganzheitliche Therapien.

Das Ereignis, bei dem Narben erworben wurden, beispielsweise ein schwerer Unfall, stellt nicht selten eine unbewältigte seelische Belastung dar. Beeinträchtigungen durch Narben müssen laut Heiko Bornemann keineswegs unmittelbar nach der Verletzung einsetzen. Gerade junge Körper sind oft über erstaunlich lange Zeit in der Lage, die Folgen eines Traumas zu kompensieren. Doch im höheren Alter versagen die Ausgleichsmechanismen. Und so kommt es oft Jahrzehntelang nach dem Trauma zu oft scheinbar unerklärlichen Schmerzphänomenen, deren Intensität nicht von der Größe der Narbe abhängen muss.

Beschwerden sogar durch Tattoos und Beauty-OPs

Selbst Tattoos oder Schönheitsoperationen können schmerzhafte Narbensymptomatik auslösen. Auch innere Narben, die durch Hämatome und anschließende Einblutungen entstanden sind, sind in der Lage, heftige Beschwerden herbeizuführen.

Heiko Bornemann hat für die Behandlung von Narbenschmerzen und Schmerzen durch Narben eine einzigartige Methode entwickelt und patentieren lassen: ScaRemedy. Darüber hat er auch ein Buch veröffentlicht („Narbenschmerzen – Schmerzen durch Narben“). Die sorgfältige Anamnese und ein spezielles Ultraschallgerät helfen ihm, prob-

Narbengewebe wirkt auf die Körperstatik ein, oftmals mit schmerzhaften Folgen. Foto: Regina - stock.adobe.com

lematische Narben zu orten. Die Behandlung besteht in einer Unterflutung des Narbengewebes, bei der eine auf das jeweilige Narbengewebe abgestimmte Substanz zwischen Leder- und Unterhaut gespritzt wird. Anschließend wird die Substanz mithilfe von Unterdruckmassage verteilt und so den tieferen Gewebsschichten zugänglich gemacht. Eine osteopathische Anschlusstherapie, oft kombiniert mit Stoßwellen, hilft dabei, die schädliche Schonhaltung des Patienten aufzulösen. Oft sind nur wenige Termine nötig, um Verbesserungen zu erzielen. Die Kosten betragen rund 125 Euro pro Termin. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen oft Zuschüsse, diese unterscheiden sich aber von Kasse zu Kasse.

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

Handleuchtlupe für entspannten Lesekomfort

Im Brillenstudio Schultze finden Kunden ergonomische Handleuchtlupe-Modelle mit zahlreichen Features für den individuellen Bedarf

Die mobilen und ergonomisch designten Handleuchtlupe-Modelle aus der

Schweizer Produktserie ERGO-Line sind ein gefragter Klassiker: Die batteriebetrie-

bene Handleuchtlupe ERGO-Lux mit sparsamer LED-Beleuchtung steht in unterschiedlichen Formaten und Vergrößerungsstufen sowohl für Rechts- wie Linkshänder zur Auswahl. Das ergonomische Design gewährleistet dabei unter anderem eine gesunde Körperhaltung und die griffige Soft-Touch-Griffzone sorgt für eine angenehme Haptik.

Nachdem eindeutig erwiesen ist, dass für gute Sehleistung eine optimale Beleuchtung der entscheidendste Faktor ist, wurde die Produktreihe jetzt um die ERGO-Lux MP mit individueller Lichtwahl erweitert.

Drei Lichtfarben plus extra heller Boost-Modus

Jedes Auge ist anders – genauso ist der Lichtbedarf jedes Menschen unterschiedlich. Manche können bei neutralweißer Beleuchtung am besten sehen, andere be-



Das Modell „Ergo-Lux i mobil“ lädt schnell und einfach mit Induktionsladung.

Foto: Schweizer

vorzuzug sogenanntes Kaltlicht mit mehr Blau-Anteilen. Bei manchen Sehproblemen wird wiederum das Warmlicht mit einem höheren Rot-Anteil als am angenehmsten empfunden. Aus diesem Grund bietet das Team des Brillenstudios Schultze die ERGO-Lux MP in allen drei

verschiedenen Lichtfarben an.

Zusätzlich zu den neutralen, warmen und kalten Lichtfarben Warmlicht kann durch einfaches Einschalten auch ein extra starker Boost-Modus zur Optimierung der Ausleuchtung aktiviert werden. Bei schlechtem Raum-

licht oder kontrastarmer Vorlage verstärkt sich dadurch die Helligkeit der stylischen Handleucht-Lupe auf das Doppelte.

BRILLENSTUDIO SCHULTZE

Ziegelstraße 35A, 23556 Lübeck
Tel. 0451/ 455 58
www.brillen-studio24.de

Induktions-Leuchtlupe ERGO-Lux i mobil

Vergößertes Sehen

Zahlreiche Varianten

2 Helligkeiten, 3 Lichtfarben

Induktions-Ladetechnik

Ladepad – kein Batteriewechsel

Brillenstudio
Über Augenblicke hinaus.

Ziegelstr. 35a
23556 Lübeck
Tel.: 04 51-45558
E-Mail: info@brillen-studio24.de

SCHWEIZER

Gefährlicher Sekundenschlaf

Wie Autofahrer riskante Müdigkeit am Steuer verhindern

Im Jahr 2023 ereigneten sich in Deutschland über 1900 Verkehrsunfälle mit Personenschaden, die auf Müdigkeit zurückzuführen waren. Besonders gefährlich ist der sogenannte Sekundenschlaf, da er eine häufige Ursache für schwere Unfälle ist. Umso wichtiger ist es, die Warnsignale zu erkennen, die auf einen bevorstehenden Sekundenschlaf hindeuten. Welche das sind, was Autofahrer bei Müdigkeit am Steuer tun sollten und welche technischen Hilfsmittel es gibt, weiß Peter Schnitzler, Kfz-Experte der Ergo Versicherung.



Ausreichend Erholung und frische Luft beugen der Müdigkeit am Steuer vor.

Foto: DimaBerlin - stock.adobe.com

Ursachen für fatalen Mikro-schlaf

Beim Sekundenschlaf – auch Mikroschlaf genannt – handelt es sich um eine Müdigkeitsattacke, die ein ungewolltes Einschlafen zur Folge hat. „Ein Sekundenschlaf dauert bei Autofahrern etwa 0,2 bis fünf Sekunden, kann aber fatale Folgen haben“, warnt Peter Schnitzler.

Die Attacken treten meist nachts sowie frühmorgens auf, da bei vielen Autofahrern dann die innere Uhr noch auf den Schlafmodus eingestellt ist. „Auch wenn sie sehr lange am Steuer sitzen oder nach einem langen Arbeitstag nach Hause fahren, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass die Augen zufallen“, so Schnitzler.

„Darüber hinaus können eine monotone Streckenführung, etwa auf Autobahnen, Hitze und Sauerstoffmangel, aber auch Erkrankungen wie Narkolepsie Sekundenschlaf fördern.“

Warnsignale für Müdigkeit und bevorstehenden Sekundenschlaf

Sekundenschlaf kündigt sich häufig in Form von Müdigkeitserscheinungen wie übermäßigem Gähnen, brennenden Augen oder Konzentrationsschwierigkeiten an. „Auch ein Frösteln, die Unfähigkeit, die Augen offen zu halten, und eine Verschlechterung der Stimmung

sind erste Anzeichen für Müdigkeit“, zählt Peter Schnitzler auf. „Diese Warnsignale sollten Autofahrer unbedingt ernst nehmen, da bereits jetzt die Aufmerksamkeit beträchtlich sinkt und die Unfallgefahr steigt.“ Spätestens wenn ein Tunnelblick, unbewusste Tempoänderungen oder Probleme, die Spur zu halten, hinzukommen, ist eine Pause zwingend nötig.

Sekundenschlaf vorbeugen: bei Müdigkeit Pause einlegen

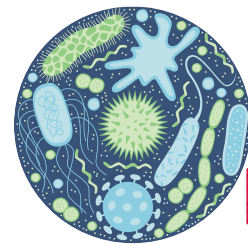
Ausreichend zu schlafen, um erst gar keine Übermüdung aufkommen zu lassen, ist der beste Weg, Sekundenschlaf vorzubeugen. Besonders län-

gere Strecken sollten Autofahrer nur ausgeruht und fit antreten. „Bei den ersten Müdigkeitserscheinungen ist es empfehlenswert, die Fahrt für mindestens 20 Minuten zu unterbrechen und an der frischen Luft spazieren zu gehen oder einen Powernap einzulegen“, rät Peter Schnitzler. „Angebliche Wachmacher wie Kaffee, Energy Drinks oder laute Musik sind hingegen ungeeignet, da sie nur kurzfristig wirken und die Müdigkeit lediglich aufschieben.“ Der Kfz-Experte empfiehlt außerdem, den Wagen vor der Weiterfahrt gut durchzulüften.

Reizdarm: chronische Beschwerden in den Griff bekommen mit Therapieleitfaden SIBO

Rund acht Millionen Menschen in Deutschland leben mit der Diagnose Reizdarm, doch viele haben trotz Therapie Beschwerden. Der Grund: Viele leiden vermutlich an SIBO, einer bakteriellen Fehlbesiedelung des Dünndarms. Heilpraktikerin Dr. Gabriela Hoppe ist auf SIBO spezialisiert und hat ihr Wissen rund um diese Störung im Ratgeber „Therapieleitfaden SIBO“ zusammengefasst. Ein umfassendes Handbuch für Betroffene und Therapeuten, das klärt, welche Untersuchungen nötig

Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe
Therapieleitfaden SIBO



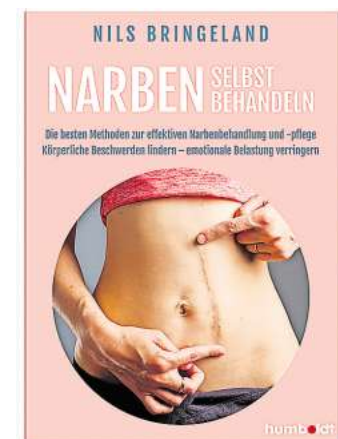
Trias Verlag, 2025, 248 Seiten, ISBN 9783432119359

Foto: Trias

sind und ein umfangreiches Therapieprogramm liefert.

Narben selbst behandeln: Tipps vom Profi

Der Physiotherapeut Nils Bringeland hat sich auf Fachkongressen und auf Social Media („der_narbenexperte“) einen Namen als Spezialist für Narbentherapie gemacht. In seinem Ratgeber „Narben selbst behandeln“ zeigt er Betroffene, was man direkt nach einer Verletzung tun kann, um die Narbenheilung zu unterstützen. Ob Spannungsschmerzen, Entzündungen, Missempfindungen oder mentale Belastung: Auch die Behandlung älterer Narben thematisiert Nils Bringeland in seinem neuen Sachbuch.



Humboldt Verlag, ISBN 9783842631960, Erscheinungstermin 20. Februar.

Foto: humboldt

Von Massagen über Narbenrollern bis hin zu einem positiven Selbstbild und therapeutischen Möglichkeiten

erhalten Leserinnen und Leser einen Überblick über wirksame Selbsthilfe und professionelle Unterstützung.

Kapazität auf 60 Intensivbetten in der Region erhöht

Wohngemeinschaften für Intensivpflege bieten Individualität und Selbstbestimmung

Ein bisschen wie Zuhause ist es in der Wohngemeinschaft für Intensivpflege. Die Möglichkeit für pflegebedürftige Menschen in einer Wohngemeinschaft zu leben und betreut zu werden, schließt eine Lücke zwischen stationären Einrichtungen und dem eigenen Zuhause. Die Pflege zu Hause bringt, je nach Umfeld und Bedürftigkeit, oftmals Angehörige an ihre Grenzen. Eine stationäre Unterbringung ist meist nicht im Sinne der Patienten.

Die Wohngemeinschaft passt sich dem jeweiligen Bedarf an. Das eigene Zimmer ist Ruhe- und Rückzugsbereich zugleich. Die Gemeinschaftsräume bieten die Möglichkeit zur Freizeitgestaltung, für gemeinsame Aufgaben und zum Austausch. Für viele Patienten sind diese Räume nach langer Zeit eine Möglichkeit zur Gemeinschaft. Die PNT Pflegedienste versorgen in ihren Wohngemeinschaften beispielsweise Wachkomapatienten oder Menschen die

auf Beatmung oder andere technologische Hilfsmittel angewiesen sind. Sie haben einen hohen medizinischen Anspruch. Je nach persönlichen Möglichkeiten sind Wäsche zusammenlegen, Kaffee trinken oder auch Kartoffelschalen manchmal die ersten Schritte in die „Normalität“. Medizinisches Personal steht rund um die Uhr zur Verfügung und, wo Bedarf besteht, sind weitere Mitarbeiter und Dienstleister vor Ort, um bei-

spielsweise hauswirtschaftliche Aufgaben zu übernehmen. Zwischen 5 und 12 Plätze gibt es in aktuell in 6 Wohngemeinschaften. In einer weiteren Wohngemeinschaft gibt es Kapazität für 9 Kinder und Jugendliche. In der Region bieten die PNT Pflegedienste aktuell 60 Betten für Intensiv-, Beatmungs- oder Palliativpflege im Rahmen der außerklinischen Intensivpflege an.



Der Alltag in der Wohngemeinschaft, wie hier in Neumünster) bringt auch Zeit für Aktivitäten und Gesellschaft.

Persönliche Einrichtung, wie hier in Reinfeld sind möglich.



Persönliche Betreuung und individuelle Pflege, wie hier in Groß Grönau, sind ein Vorteil der Wohngemeinschaften.

Wissen für die Pflegeberatung



Das Spektrum des Wissens, das für eine Pflegeberatung notwendig ist, ist umfangreich. Bei den PNT Pflegediensten wird Wert darauf gelegt, dass die Beratenden nicht nur pflegerisches und rechtliches Wissen haben - gerade bei Hilfsmitteln für den Alltag geht es immer wieder in den Austausch mit Fachleuten. Neben den gesetzlich vorgeschrie-

benen Beratungseinsätzen übernehmen die Berater und Beraterinnen bei PNT auch individuelle Beratungen oder Schulungen. Pflegeberatung gibt es bei den PNT Pflegediensten für Patienten ab 0 Jahren. Die Beratungen nach der deutschen Gesetzgebung sind durch PNT in vielen europäischen Ländern möglich.

Pflegeplauderei in Reinfeld

Jetzt vormerken!

17. Mai 2025, 13 bis 17 Uhr Claudius-Hof Reinfeld

Bei der Pflegeplauderei können pflegende Angehörige, Menschen, die sich mit pflegerischen Aufgaben konfrontiert sehen, und Pflegebedürftige bei Kaffee und Kuchen ungezwungen ins Gespräch mit unterschiedlichen Fachleuten aus dem Bereich der Pflege kommen.

zentraler Kontakt für Intensivpatienten:
0 45 51 - 893 71 00
01514 4041 554 (auch WhatsApp)
casemanagement@pnt-pflegedienste.de

Ihre ambulanten
Pflegedienste
im Norden

Jetzt bewerben und PNTler werden:

☎ **0176 300 200 40**
(Bewerbungen für alle Standorte)

✉ **bewerbung@pnt-pflegedienste.de**

Wirbel-OP für besseres Denken

Ein interdisziplinäres Forschungsteam aus der Neurologie, Neurochirurgie, Anästhesie, Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin der Uni Greifswald konnte zeigen, dass Wirbelsäulenoperationen nicht nur Alltagsfunktionen wiederherstellen können, zum Beispiel weil sich einschränkende Schmerzen verbessern. Es kann in der Folge auch zu einer Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit kommen – sogar bei älteren Menschen.

Generation Z greift oft zu Schlafmitteln

Fast vier von zehn Deutschen nehmen Schlafmittel ein, zeigt die „Schlafstudie 2024“ der Pronova BKK. Befragt wurden 2000 Personen ab 18 Jahren. In der Generation Z (18- bis 29-Jährige) ist der Anteil mit rund 60 Prozent am höchsten. Mehr als jede fünfte Person über alle Altersgruppen hinweg bekommt ein verschreibungspflichtiges Präparat verordnet – jeder Zweite seit etwa einem Jahr oder länger.

Restore-Diät für top Gesundheitswerte

Eine ursprüngliche, nicht-industrialisierte Ernährung – die sogenannte Restore-Diät – kann dazu beitragen, die Risikofaktoren für chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 positiv zu beeinflussen, so eine Studie der Universität Hohenheim. Die Restore-Diät bewirkt demnach niedrigere Cholesterin-, Blutzucker- und Entzündungswerte und hat eine vorteilhafte Wirkung auf das Körpergewicht.

Wo gesundes Sehen zu Hause ist

Vorsorge für die eigene Augengesundheit: mit dem Colibri Eye Care Check

Bereits seit 34 Jahren engagiert Colibri sich für hochwertige Augenoptik und legt großen Wert auf gesundes Sehen, modische Kompetenz und handwerkliche Leistung. Diese drei Säulen sind es, die die Entwicklung von Colibri in den letzten Jahrzehnten maßgeblich geprägt haben.

Luxuriöse Marken wie Prada, Tom Ford und Gucci bereichern die Auswahl des Brillengeschäftes, aber auch individuelle Brands, beispielsweise Dita, Theo, ic!Berlin und Lindberg runden die trendorientierten Kollektionen ab.

Mit einem Team aus neun Meistern und Optometristen und über 20 Augenoptikern, bietet Colibri ein hohes Maß an Kompetenz, was das Herzstück des Unternehmens bildet. Dies ist nicht nur wichtig für die Qualität angebotener Dienstleistungen, sondern auch für das Vertrauen, das Kunden in die Expertise setzen können.

Nicht erst seit diesem Jahr

steht die Vorsorge für die eigene Gesundheit im Vordergrund. „Selfcare ist ein Trend, der immer mehr Entwicklung erfährt. Ernährung, Bewegung und die mentale Gesundheit sind die ganz großen Themen der Gesellschaft“, sagt Wolfgang Reckzeh, Inhaber von Colibri. „Die Bereitschaft, selbstverantwortlich zu handeln, zeigt sich in der steigenden Nachfrage nach Gesundheitsdienstleistungen, Fitnessprogrammen und Wellnessangeboten. Gesundes Sehen ist ein bedeutsamer Teil davon und wir von Colibri kümmern uns darum“, so Reckzeh weiter.

Das große Ziel des Optiker-Teams ist



Colibri steht für gesundes Sehen, modische Kompetenz und handwerkliche Leistung.

Foto: Patric-Pablo Eller

es, eine ganzheitliche und präzise Augenuntersuchung anzubieten, um die Augengesundheit bestmöglich zu gewährleisten.

Daher gibt es in der Wahnstraße 29 einen Colibri Eye Care Check, der außerhalb der 3D-Augenmessung noch weitere Parameter enthält.

Dazu gehört die kontaktlose Messung des Augendrucks und die Beurteilung des Sehnervs. Außerdem wird der Status des Grauen Stars überprüft und ein entsprechendes Fundusbild aufgenommen, um eine Analyse der Netzhaut, zum Beispiel der Makuladegeneration, durchzuführen. Die Ergebnisse werden anschließend von einem augenärztlichen Institut überprüft, das wiederum Handlungsempfehlungen ausspricht. Während des gesamten Verlaufs ist Colibri der Ansprechpartner und steht bei allen aufkommenden Fragen zur Verfügung.

Doch warum ist die Augenvorsorge so wichtig?

„75 Prozent der Fälle von Sehverlust als Folge von Erkrankungen wären durch

75 Prozent der Fälle von Sehverlust als Folge von Erkrankungen wären durch Früherkennung vermeidbar.

Ralf Propson
Augenoptikermeister

Früherkennung vermeidbar“, sagt Augenoptikermeister Ralf Propson. „Augenvorsorge ist aus mehreren Gründen sehr wichtig. Erstens ermöglicht sie eine frühzeitige Erkennung von Augenkrankheiten, die oft keine sofortigen Symptome zeigen, wie zum Beispiel Glaukom oder Makuladegeneration. Zweitens kann eine regelmäßige Augenuntersu-

chung auch andere gesundheitliche Probleme aufdecken, wie etwa Diabetes oder Bluthochdruck“, so Propson weiter.

Neben dem gesundheitlichen Aspekt spielt das Handwerk eine entscheidende Rolle. Colibri verfügt über eine hauseigene Werkstatt und kümmert sich um die Anliegen der Kunden vor Ort. Auch das Engagement für Nachhaltigkeit und Umweltschutz wird dort großgeschrieben. Das familiengeführte Unternehmen gehört zu den ersten Augenoptikern Deutschlands, die eine umweltfreundliche Brillenglasfräse ohne Wasserverbrauch verwenden. Auch das Vermeiden von Mikroplastik wird berücksichtigt, um umweltbewusst zu arbeiten.

Für einen entsprechenden Service oder eine Brillenberatung kann das Online-Buchungssystem gerne genutzt werden. Damit erhalten Kundinnen und Kunden die Möglichkeit, ihren Wunschtermin bei den hochspezialisierten Optikern bequem von zu Hause aus zu buchen.

COLIBRI CONTACTLINSE UND BRILLE GMBH

Wahnstraße 29, 23552 Lübeck
Tel. 0451/77 6 55, www.colibri.de



Der Colibri Eye Care Check ermöglicht eine frühzeitige Erkennung eines möglichen Sehverlustes.

Fotos: Colibri

Frühjahrs Müdigkeit – ein Phänomen im Wandel der Jahreszeiten

Wenn es draußen schöner wird, erleben viele Menschen eine Zunahme an Müdigkeit und Erschöpfung – das Team der Curtius Klinik in Bad Malente weiß Rat

Mit dem Einzug des Frühlings erleben viele Menschen einen bemerkenswerten

Stimmungsaufschwung. Doch paradoxerweise fühlen sich andere Personen in die-

ser Übergangszeit besonders müde, antriebslos und erschöpft. Das Phänomen der Frühjahrs Müdigkeit betrifft rund 50 bis 70 Prozent der Bevölkerung in gemäßigten Klimazonen.

Eine zentrale Rolle bei dem Energiemangel spielt der Hormonhaushalt. Während des Winters produziert der Körper vermehrt das Schlafhormon Melatonin. Mit zunehmendem Tageslicht im Frühling sinkt die Melatoninproduktion, während die Bildung des Glückshormons Serotonin steigt. Diese hormonelle Umstellung kann den Organismus aus dem Gleichgewicht bringen und zu Müdigkeit und Konzentrationschwierigkeiten führen.

Ein weiterer Faktor ist der Blutdruck. Wärmere Frühlingstemperaturen führen zu einer Erweiterung der Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt. Dies kann bei Menschen mit ohnehin nied-



Energiemangel trotz erster wärmender Sonnenstrahlen. Foto: Viktoriya - adobe stock

rigem Blutdruck zu verstärkter Müdigkeit und Schwindel beitragen. Auch der Vitamin- und Mineralstoffhaushalt spielt eine wichtige Rolle. Nach einem langen Winter, in dem die Ernährung oft weniger frisches Obst und Gemüse enthält, können Mangelzustände auftreten, die sich auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auswirken.

Betroffene klagen häufig über anhaltende Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Geiztheit. Hinzu kommen Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen und Kreislaufbeschwerden. Auch Schlafstörungen sind nicht selten, denn der Körper muss die innere Uhr erst neu an die verlängerten Tage anpassen. Um Frühjahrs Müdigkeit zu überwinden, sollte man den

Körper aktiv bei der Anpassung unterstützen. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft fördert die Durchblutung, regt den Kreislauf an und unterstützt die Vitamin-D-Produktion durch Sonnenlichtexposition. Eine ausgewogene Ernährung liefert die nötige Energie für den Stoffwechsel.

Wechselduschen oder Saunagänge trainieren die Gefäße und stabilisieren den Kreislauf. Genügend Schlaf und regelmäßige Tagesabläufe tragen zusätzlich zur Stabilisierung des Biorhythmus bei. Wer trotz aller Maßnahmen unter anhaltender Müdigkeit leidet, sollte jedoch ärztlichen Rat einholen, um mögliche organische Ursachen auszuschließen.

CURTIVS KLINIK GMBH & CO. KG

Neue Kampstr. 2, 23714 Bad Malente
Tel. 04523/407-0
www.curtius-klinik.de



CURTIVS

KLINIK

Psychosomatische Medizin

Neue Kampstraße 2
23714 Bad Malente-Greismühlen
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



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.



GESUNDHEITSFORUM

im CITTI-PARK Lübeck

Sonderveranstaltung

Freitag, 28.02.2025 | 11 – 18.15 Uhr

**PULSEDAY 2025 –
Gemeinsam für Ihre
Herzgesundheit!**

Sonderveranstaltung

Freitag 14.03.2025 | 11 – 18 Uhr

**Aktionstag: Darmkrebs –
Vorbeugen, erkennen,
behandeln**

Fotos: ©Deutsche Herzstiftung | ©Robert Kneschke-Adobe Stock.com | © Funkenzauber-Adobe Stock.com



Programm

Februar 2025

Datum Zeit	Thema Vortragende
Mo. 10. 18 – 19 Uhr	Rheuma braucht Bewegung – Was kann ich tun? Dr. Sebastian Klapa – Klinik für Rheumatologie und klinische Immunologie
Di. 11. 18 – 19 Uhr	Chronische Schmerzen – Behandlung in der Schmerztagesklinik Dr. Petra Blömer – Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Schmerzambulanz und Schmerztagesklinik
Mi. 12. 18 – 19 Uhr	Der Graue Star – Vom Starstecher zur Laserchirurgie Prof. Dr. Swaantje Grisanti – Klinik für Augenheilkunde
Mo. 17. 18 – 19 Uhr	Onkologische Online Patientinnenfragestunde – Sie fragen, Expertinnen und Experten antworten – Thema: Operation/Wiederaufbau  Prof. Dr. Maggie Banys-Paluchowski – Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Mi. 26. 18 – 19 Uhr	Das kalte Bein – eine Volkskrankheit PD Dr. Marco Horn – Klinik für Chirurgie
Do. 27. 18 – 19 Uhr	Seltene Erkrankungen – Einblicke in ein ZSE Dr. Annetrin Ripke, Dr. Susanne Hertel – Zentrum für seltene Erkrankungen
Fr. 28. 11 – 18.15 Uhr	PULSEDAY 2025 – Gemeinsam für Ihre Herzgesundheit! Prof. Dr. Roland Richard Tilz und weitere – Universitäres Herzzentrum Lübeck Wir freuen uns auf Sie: Aktionen, 11 – 18 Uhr Vorträge, 16 – 18 Uhr

 Veranstaltung mit erweitertem Programm.

 Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

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!

Wissen schafft Gesundheit



Wir sind anders.

SCHMERZEN DURCH NARBEN UND NARBENSCHMERZEN

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

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

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

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

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

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

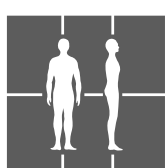
LASS DEINE NARBEN CHECKEN UND FINDE ES HERAUS!

Sichtbar:
EISBERGSPITZE

Unsichtbar:
**POTENTIELLER
EISBERG**

Sichtbar:
NARBE einer Operation

Unsichtbar:
**VERKLEBUNGEN,
VERWACHSUNGEN**
im Bauchraum
(peritoneale Adhäsionen)



ZENTRUM FÜR
INTEGRATIVE MEDIZIN BORNEMANN

Schmerztherapie / Osteopathie / Chiropraktik / Triggerstosswellen / Naturheilverfahren

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

