

GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN für ein aktives Leben

Lübecker Nachrichten  Anzeigen-Sonderveröffentlichung | Freitag, 6. Juni 2025

www.LN-Online.de

Blutvergiftung

Warum eine Sepsis lebensgefährlich sein kann und die Suche nach dem Erregers im Labor entscheidend ist, erklärt Dr. Sebastian Wolfrum, Leiter der UKSH-Notaufnahme.

SEITE 2

Gesünder gärtnern

Bewegung an der frischen Luft trainiert die Beweglichkeit. Im Grün des Gartens kommt auch die Seele auf ihre Kosten. Trotzdem kann es schnell zuviel des Guten werden.

SEITE 4

Augenvorsorge

Regelmäßige Augenuntersuchungen helfen, einen Sehverlust zu vermeiden und sind eine gute Prävention für zahlreiche Erkrankungen, sagt ein Lübecker Augenoptikermeister.

SEITE 5

Diagnose Krebs

Mit ärztlicher Expertise, therapeutischem Know-how und viel Empathie sorgen die Teams der Sana Kliniken Lübeck für gute Karten im Kampf gegen den Krebs.

SEITE 9



Sepsis: die unterschätzte Gefahr

Kaum eine Krankheit wird so oft verkannt wie eine Sepsis. Dabei ist die Blutvergiftung trotz moderner Hochleistungsmedizin eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland.



Schon eine vermeintlich kleine Wunde kann drastische Folgen haben. Ein leichter Kratzer der Nachbarskatze, ein harmloser Schnitt bei der Gartenarbeit: Sobald Bakterien in eine Wunde geraten, kann diese sich entzünden. Dann beginnt für das Immunsystem ein harter Kampf gegen die gefährliche Blutvergiftung.

Fotos: ARTFULLY-79, ckybe - stock.adobe.com

Hört man das Stichwort Blutvergiftung, denkt man gleich an das alte Ammenmärchen von dem berühmten roten Strich unter der Haut, der sich angeblich von der Wunde zum Herzen hin ausbreitet. Doch die wahren Warnsignale bei einer Sepsis sind andere: hohes Fieber, Atemnot, plötzliche Verwirrtheit oder ein nie gekanntes Krankheitsgefühl beispielsweise.

Am Anfang steht immer eine Entzündung. Eine unreinigte Schnittwunde oder eine verschleppte Blasenentzündung können schon ausreichen und schlimme Folgen haben. Das Immunsystem wehrt sich gegen die Bakterien, die in 95 Prozent der Fälle ursächlich sind. Seltener sind Viren, Pilze oder Parasiten Schuld an einer Sepsis. Wenn die körpereigene Abwehrreaktion auf eine Entzündung übers Ziel hinausschießt, kann sich über die Blut- und Lymphbahnen eine Infektion im ganzen Körper entwickeln. Wenn das geschieht, werden oft das eigene Gewebe und Organfunktionen schwer geschädigt – bis hin zum lebensbedrohlichen septischen Schock und zum Tode. Darum: Sepsis ist immer ein Notfall.

In Deutschland erkranken laut der Sepsis Stiftung der Charité jährlich rund 500 000 Menschen an einer Sepsis. Für über 30 Prozent von ihnen geht die Krankheit tödlich aus. Ob man eine Sepsis überlebt und ob man Langzeitschäden davonträgt, hängt vom Zeitfaktor ab: Wie schnell wird die Erkrankung erkannt und wie schnell leiten Ärzte lebensrettende Maßnahmen ein?

Es ist nicht immer ganz einfach, eine Sepsis zu erkennen. Aufmerksam werden

sollte man, wenn sich hohes Fieber oder ein extremes Krankheitsgefühl einstellen. „Manchmal tritt eine plötzliche Wesensänderung auf, insbesondere bei älteren Personen“, sagt Dr. Sebastian Wolfrum. Er ist der Leiter der Interdisziplinären Notaufnahme (INA) des UKSH in Lübeck. „Dann kann eine Sepsis dazu führen, dass die Menschen vertraute Personen nicht mehr erkennen oder dass Ort und Zeit durcheinandergebracht werden.“ Das erschwere das Erkennen einer Sepsis gerade dann, wenn bereits eine Demenz mit generell wechselnder Orientierung bestehe, so der Experte.

Weitere Symptome, die auf eine Sepsis hindeuten, sind etwa eine schnelle Atmung (über 20 Atemzüge pro Minute), ein zu hoher Puls (über 90 Schläge pro Minute), ein oberer Blutdruckwert kleiner als 100 oder eine feucht-kalte oder marmorierte Haut. Im Zweifel sollten Betroffene besser schnell einen Mediziner aufsuchen.

Doch selbst für Profis aus dem ärztlichen und pflegerischen Bereich ist nicht immer sofort ersichtlich, ob ein Patient an einer Blutvergiftung leidet. Denn auch ohne Fieber, Schüttelfrost oder andere Anzeichen kann eine Sepsis vorliegen. Die Hochleistungsmedizin sucht innovative Wege, um der Sepsis schneller auf die Spur zu kommen und aus bestimmten Parametern zügig die richtigen Schlüsse zu ziehen.

So setzt man am Uniklinikum Greifswald im Rahmen einer Studie seit Kurzem eine Künstliche Intelligenz (KI) ein, die mittels eines Trackers am Handgelenk von frisch Operierten rund um die Uhr Vitalwerte misst – unter anderem die Atem- und Herz-



Wir alle werden in Zukunft durch den Einsatz künstlicher Intelligenz besser werden in der Früherkennung von Sepsis.

Dr. Sebastian Wolfrum
ärztlicher Leiter der
Interdisziplinären Notaufnahme
(INA) des UKSH in Lübeck

frequenz, die Temperatur, die Sauerstoffsättigung und den Blutdruck. Fallen die Werte ab, wird ein Arzt übers Handy alarmiert und kann die Erkrankten sofort behandeln. Nur eine mögliche Bewusstseinsveränderung der Patienten muss das Ärzteteam und Pflegepersonal noch regelmäßig persönlich beurteilen.

Ein vergleichbares Projekt wurde Anfang 2025 auch in den Notaufnahmen und auf den Intensivstationen des UKSH in Lübeck und Kiel eingeführt. Die Software „Maia“ (medical artificial intelligence assistant) kann Ärzte bei der frühzeitigen Erkennung medizinischer Komplikationen wie Sepsis unterstützen. „Maia“ greift dabei auf alle aktuellen Patientendaten wie Befunde, Blutwerte oder Vitalparameter zu und vergleicht diese laufend mit Millionen anonymisierter Datensätze ehemaliger Patienten. Die KI schlägt sofort Alarm, wenn sie anhand des Vergleichs erkennt, dass eine Sepsis droht.

In Hinblick auf die Medizin der Zukunft prophezeit Dr. Sebastian Wolfrum für seinen Berufsstand: „Wir alle werden in Zukunft durch den Einsatz künstlicher Intelligenz besser werden in der Früherkennung von Sepsis. In Zukunft werden auch Videoaufzeichnungen hinzugezogen werden, die Bewegungsmuster, Hautveränderungen und den Bewusstseinszustand miterfassen. Zudem werden zeitliche Veränderungen der einzelnen Werte bedeutsam sein.“

Zur Feststellung des ursächlichen Krankheitskeims werden Blutkulturen und Abstriche von Wundstellen genommen. Bis eine mikrobiologische Laboranalyse den verantwortlichen Erreger identifiziert, bekämpft

man die beginnende Sepsis rasch mit einem Breitband-Antibiotikum – in der Hoffnung, dass das Medikament den vermuteten „Übeltäter“ erwischt und bereits wirkt. Sobald die Laborergebnisse vorliegen und der Erreger identifiziert ist, verabreichen die Ärzte ein Antibiotikum, dass dem Erregerspektrum gezielt angepasst ist. Doch oft ist der Erreger trotz aller Bemühungen nicht zu identifizieren.

Zusätzlich zu den Medikamenten müssen Chirurgen mögliche Infektionsquellen operativ entfernen. Das können Entzündungen im Körper, zum Beispiel bei einem Blinddarmdurchbruch, bei Gallensteinen oder einer entzündeten Herzklappe sein. Aber auch Fremdkörper wie Port-Systeme unter der Haut (bei einer Chemotherapie), künstliche Darmausgänge oder Venen- und Blasenkatheeter lösen bei nicht sachgemäßem Umgang Infektionen aus und müssen entfernt werden.

Eine weitere Säule der Behandlung ist die sogenannte Volumen- oder Flüssigkeitstherapie, die als Infusion verabreicht wird. Sie soll den Kreislauf stabilisieren. Dr. Sebastian Wolfrum: „Nicht selten werden in den ersten 24 Stunden einer Krankenhausbehandlung mehrere Liter Flüssigkeit über die Ve-ne gegeben.“ Sollte der Zu-

stand des Patienten bereits so kritisch sein, dass er auf der Intensivstation behandelt werden muss, werden die Ärzte gegebenenfalls auch die geschädigten Organsysteme, etwa der Lunge oder der Nieren, stabilisieren. Das könnte für den Patienten sogar künstliche Beatmung, Dialyse oder ein künstliches Koma bedeuten.

Sogar das Gehirn kann bei schweren Krankheitsverläufen geschädigt werden, was auch nach der Genesung lebenslange kognitive Einschränkungen nach sich zieht. Experten gehen davon aus, dass rund 75 Prozent der Sepsis-Überlebenden unter Langzeitfolgen leiden wie Gedächtnisstörungen oder neuromuskulären Schäden.

Eine Nachsorge und Rehabilitation nach einer überlebten Sepsis ist laut Uniklinik Greifswald in Deutschland bisher nicht etabliert. Bekannt sei jedoch, dass die Betroffenen wegen ihrer psychischen und physischen Probleme eine spezielle Nachsorge benötigen. Daher kann es sich lohnen, nach der Entlassung aus dem Krankenhaus mit dem weiterbehandelnden Hausarzt über eine ambulante Physio- und Ergotherapie sowie über psychologische Unterstützung zu sprechen. Auf diesem Weg gelingt es einigen Betroffenen, ihre Kraft und Belastbarkeit wiedererlangen. *Jessica Ponnath*

Sepsis-Frühzeichen:

- ein nie gekanntes Krankheitsgefühl
- plötzliche Verwirrtheit, Wesensveränderung
- mehr als 20 Atemzüge pro Minute
- veränderter Puls: über 90 Schläge pro Minute
- oberer Blutdruckwert kleiner als 100
- feucht-kalte oder bläulich-fleckig aussehende Haut

Bei Auftreten von zwei oder mehr Symptomen: sofort Notruf 112 oder ärztlichen Bereitschaftsdienst 116 117 anrufen

Familienunternehmen mit Weitblick

Schmelzer Hörsysteme wurde mehrfach von der Hörakustikbranche ausgezeichnet

Ein großer Tag für Schmelzer Hörsysteme: Im festlichen Ambiente des Schlosses Ahrensburg wurde das Familienunternehmen gleich mehrfach ausgezeichnet – mit dem „The Secret Hearing Expert“-Award sowie dem „The Secret Unternehmer Award“. Überreicht wurden die renommierten Preise von keinem Geringeren als dem bekannten Sportmoderator und Journalisten Gerhard Dellling.

Mit dem Titel „The Secret Hearing Expert“ würdigte die Jury das außergewöhnliche Engagement von Schmelzer Hörsysteme in den Bereichen Kundenbindung, individuelle Hörlösungen, Innovation, Freundlichkeit und Servicequalität. Besonders hervorgehoben wurde die gelungene Verbindung von technischer Präzision, persönlicher Beratung und einem Team, das mit Herzblut für seine Kundinnen und Kunden da ist.

Zusätzlich erhielt das Unternehmen den „The Secret Unternehmer Award“, welcher das zukunftsorientierte Unternehmertum, digitale Prozesse und innovative Ladenkonzepte honoriert. Schmelzer Hörsysteme überzeugte hier mit einem ganzheitlichen Beratungsansatz,



Das Team der Schmelzer Gruppe wurde vielfach ausgezeichnet. Fotos: Schmelzer

der modernste Technik und persönliche Betreuung optimal vereint.

„Diese Preise haben sich unsere großartigen Teams mehr als verdient – wir arbeiten jeden Tag mit Herz und Know-how für bestes Hören“, erklärte Felix und Christoph Schmelzer, Hörakustikmeister und Inhaber des Unternehmens. „Wir sind stolz und dankbar für diese Ehrungen. Sie sind für uns Ansporn und Bestätigung zugleich – für unser tägliches Streben nach Qualität, Innovation und echter Nähe zum Kunden.“

Schmelzer Hörsysteme hebt sich in der Region durch moderne Technologien und konsequent kundenorientierte Lösungen hervor. Alle mittlerweile über 80 Mitarbeitenden werden kontinuierlich weitergebildet. „Es ist uns ein großes Anliegen, unsere Firmenphilosophie – Freundlichkeit, Ehrlichkeit und Kompetenz – tagtäglich zu leben und für unsere Kundinnen und Kunden spürbar zu machen. Ganz gleich, in welcher Stadt sie ein Schmelzer-Fachgeschäft besuchen: sie sind immer herzlich will-



Christoph (li.) und Felix (re.) Schmelzer mit Gerhard Dellling (Mitte).



Das Unternehmen räumte Awards in zahlreichen Kategorien ab.

kommen und werden exzellent versorgt.“

Als unabhängiges Familienunternehmen in Norddeutschland steht Schmelzer Hörsysteme für Qualität, Innovationsgeist und eine per-

sönliche Beratungskultur, die das Hören wieder zum Erlebnis macht.

Mit den aktuellen Auszeichnungen unterstreicht das Unternehmen seine führende Rolle in der Branche –

nicht nur in der Region, sondern weit darüber hinaus.

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, Marktwiete 6, Tel. 0451/ 92 95 30 16

15 JAHRE SCHMELZER HÖRSYSTEME

Inklusive maßgefertigter Schale in Ihrer Lieblingsfarbe. Jetzt im Aktionszeitraum 01. - 30. Juni anmelden!**

FAST UNSICHTBAR! Erleben Sie es selbst während der IM-OHR-TESTWOCHE.

Moderne Im-Ohr-Hörgeräte sind heute so klein und passgenau, dass sie tief im Gehörgang sitzen und im Alltag kaum auffallen. Ihre maßgeschneiderte Form sorgt für sicheren Sitz und hohen Tragekomfort – ideal für alle, die Wert auf eine diskrete Hörlösung legen.

Testen Sie verschiedene Modelle und erleben Sie, wie einfach und unauffällig gutes Hören sein kann!



SERENE

Mit Akku-Technik!

Belone

HEAR-LINK50

PHILIPS

EXCELLENCE 360°

optimushearing
MORE THAN JUST HEARING

DIE SCHMELZER GARANTIE*

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

Lübeck Zentrum

Holstenstraße 9
23552 Lübeck
T 0451 - 613 058 23

Lübeck Campus Center

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

NEU

Bad Schwartau

Marktwiete 6
23611 Bad Schwartau
T 0451 - 709 852 50

Schlutup

Mecklenburger Straße 67
23568 Lübeck
T 0451 - 450 563 20

Travemünde

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

Stockelsdorf

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

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

* 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 30.06.2025 und das Angebot dann gültig bis zum 30.09.2025. Bei Kaufabschluss ist die Schale, die für Sie maßgefertigt wird, inklusive.

† Akku-Technik nur im Belone Serene Akku-ITE

Gesund gärtnern

Rückenbeschwerden vorbeugen und Wunden richtig versorgen

Gartenarbeit fördert die Gesundheit. „Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stärkt das Herz, regt den Kreislauf an und sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung“, sagt Solveig Haw, Gesundheitsexpertin der DKV. „Außerdem bildet der Körper an sonnigen Tagen viel Vitamin D, was sich positiv auf das Immunsystem auswirkt.“

Auch die Muskulatur profitiert vom Pflanzen und Mähen. Die Kehrseite der Medaille sind oft Verspannungen durch schweres Heben und

einseitige Belastungen. „Damit es nicht so weit kommt, ist eine entspannte Körperhaltung entscheidend“, so Haw. „Den Rücken gerade zu halten, gilt vor allem beim Heben und Abladen. Wichtig ist, in die Knie zu gehen und hüftbreit zu stehen.“ Zudem rät sie, immer mal die Position zu wechseln, aufzustehen und sich zu strecken.

Eine weitere Gefahrenquelle im Garten sind Geräte wie Heckenscheren und Rasenmäher. Um Verletzungen zu vermeiden, sollten diese intakt und rostfrei sein. Zur

sicheren Handhabung rät Haw, immer mit beiden Händen zu greifen, Klängen vom Körper wegzubewegen und nach dem Gebrauch alles sicher zu verstauen. Handschuhe schützen vor Hautverletzungen. Kommt es trotz allem zu einer Wunde, heißt es: Blutung stillen, Wunde reinigen, Fremdkörper entfernen, desinfizieren und mit einem Pflaster abdecken. „Um Infektionen zu vermeiden, ist es dringend ratsam, alle zehn Jahre den Tetanusimpfschutz aufzufrischen“, ergänzt Haw. *dkv*



Gartenarbeit ist ein „Sport“, der die Ausdauer und Beweglichkeit und fördert. Vor allem diejenigen profitieren, die von Anfang an mit Handschuhen, Dehnübungen und Pflastern kleinen Verletzungen vorbeugen. Foto: Bartlomiej Szweczyk

Rückenschmerzen ursächlich behandeln

Blockaden lösen mithilfe einer speziellen Therapiemethode oder Hypnose

Viele Menschen mit Rückenschmerzen kommen skeptisch, aber hoffnungsvoll in meine Praxis“, sagt 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 Rücken-therapie, 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 die Heilpraktikerin. „Wenn diese behoben sind, wird die Wirbelsäule entlastet und kann sich regenerieren.“

Wenn der Körper spricht: Hypnose als zweite Option
Neben der Rücken-therapie bietet Tasja Nummert auch Hypnose an. Die Methode



Heilpraktikerin Tasja Nummert.

Foto: privat

kommt dann zum Einsatz, wenn körperliche Behandlungen allein nicht ausreichen 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 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

**SCHÜTZT
DIE
ARKTIS!**

www.greenpeace.de/arktis

GREENPEACE

IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung
der Abteilung Media-Vermarktung

Leitung Media-Vermarktung:
Rainer Wilkens

Redaktionsleitung:
Sabine Goris

Layout/Redaktion:
Jessica Ponnath,
Kim Carolin Struve

Titelbild:
Good Shot - 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

Nährstoffe, Ernährungsformen & Co: lieber ausgeglichen als optimiert

Wie man sich gesund und stressfrei ernährt, erklärt die Hautärztin und Ernährungsmagazin-Dr. Yael Adler in ihrem neuen Ratgeber. Die Autorin gibt eine Fülle praktischer Tipps für gesundes Essen, das einfach in den Alltag zu integrieren ist. Ihre Devise: Gute Ernährung muss nicht perfekt sein, sondern ausgeglichen – und auch der Genuss darf nicht fehlen.



Foto: Droemer

Wohlergehen für Frauen mit Fußreflexzonenmassage

Die Selbstbehandlung mit Fußreflexzonenmassage kann Beschwerden lindern, welche mit dem weiblichen Zyklus und Hormonen zusammenhängen. Die Therapeutinnen Sigrid Sirocko und Sabine Neumann zeigen im aktuellen Ratgeber „Fußreflexzonenmassage – Das große Praxisbuch für Frauen“, welche Reflexzonen wo zu finden sind und hilfreiche Grifftechniken.

**Fußreflexzonenmassage
Das große Praxisbuch für
Frauen**



Foto: trias

Parkinsonselbsthilfegruppe

Bestandteile: Logopädie und Physiotherapie im Gruppenangebot
90 Minuten. 1x wöchentlich in der Praxis.

Anmeldung und Fragen:
Tel. 0 45 04 – 714 70 50
www.logo-kom.de

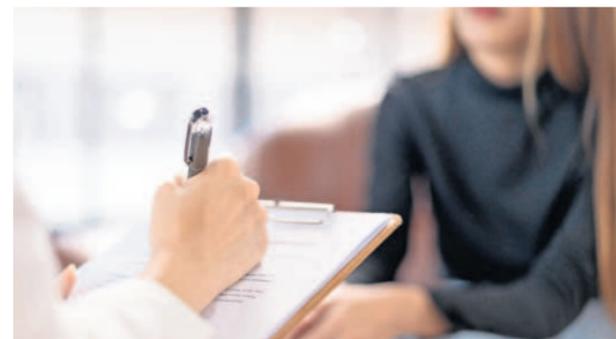
LOGOKOM
Logopädie mit Kompetenz

Ambulante psychotherapeutische Versorgung

Die Curtius Klinik verfügt über die erste psychosomatische Institutsambulanz (PsIA) in Schleswig-Holstein

Die Curtius Klinik in Bad Malente ist eine innovative Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie. Sie steht für eine verlässliche, niedrigschwellig verfügbare psychosomatische Versorgung im Bereich Ostholstein und orientiert sich am biopsychosozialen Modell von Krankheit und Gesundheit.

Um auch die ambulante psychotherapeutische Versorgung in der Region zu stärken, entstand 2016 die Curtius Klinik MVZ GmbH. Dieses medizinische Versorgungszentrum bietet Patienten eine ambulante psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung. 2022 hat die Curtius Klinik das Behandlungsangebot um die PsIA erneut erweitert. Die PsIA gewährleistet die ambulante Therapie von Patienten mit schwerwiegender Symptomatik, die in der ambulanten



Psychotherapeutische Einzeltherapie.

Foto: EduLife Photos - stock.adobe.com

Psychotherapie nicht ausreichend versorgt sind, für die aber eine stationäre oder tagesspsychologische Behandlung aktuell nicht erforderlich ist. Auch Patienten, die eine Wartezeit auf einen verfügbaren ambulanten Therapieplatz überbrücken müssen, sind in der PsIA willkommen.

Die Patienten werden in ein individuell zugeschnittenes Therapieangebot eines multi-

professionellen Teams eingebunden, bestehend aus Einzelpsychotherapie, psychotherapeutischen Gruppengesprächen, kreativtherapeutischen Gruppentherapien, Entspannungsverfahren sowie ärztlichen und pflegerischen Kontakten.

Das Behandlungsspektrum umfasst psychosomatische Erkrankungen wie somatoforme und dissoziative Stö-



Dr. Angela Klein, Klinikleiterin. Foto: hfr

rungen sowie psychische Erkrankungen mit begleitenden pathogenetisch verbundenen somatischen Erkrankungen; depressive Erkrankungen, Angststörungen, Essstörungen und Persönlichkeitsstörungen.

PSYCHOSOMATISCHE INSTITUTSAMBULANZ (PSIA)

Curtius Klinik GmbH & Co. KG
Leitung: Dr. Angela Klein
Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Neue Kampstr. 2, 23714 Bad Malente
Tel: 04523/ 40 78 52, psia@curtius-klinik.de

CURTIVS KLINIK
Psychosomatische Medizin
Neue Kampstraße 2
23714 Bad Malente-Gremsmühlen
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

„Wir stellen klar“

Augenvorsorge mit dem Colibri Eye Care Check

Seit über 34 Jahren ist Colibri Experte für hochwertige Augenoptik und legt großen Wert auf gesundes Sehen, modische Kompetenz und handwerkliche Leistung. Diese drei Kernkompetenzen haben die Entwicklung von Colibri in den letzten Jahrzehnten maßgeblich geprägt.

Nicht erst seit diesem Jahr rückt die Vorsorge für die eigene Gesundheit in den Vordergrund. „Self-Care 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, eigenverantwortlich zu handeln, zeigt sich in der steigenden Nachfrage nach Gesundheitsdienstleistungen, Fitnessprogrammen und Wellness-Angeboten. Gesundes Sehen ist ein bedeutender Teil davon und wir von Colibri kümmern uns darum“, erklärt Reckzeh weiter.

Mit einem Team aus neun Meistern und Optometristen und über 20 Augenoptikern, verfügt Colibri über ein hohes Maß an Kompetenz und Know-how. Das große Ziel des Optiker-Teams ist es, eine ganzheitliche und präzise Augenuntersuchung anzubieten, um eine umfassende Augengesundheit



Colibri verfügt über Messgeräte, mit denen das Fachpersonal hochpräzise Ergebnisse erzielt.

Fotos: Katja Kuhlins, Colibri

bestmöglich zu gewährleisten.

Daher gibt es in der Lübecker Wahnstraße 29 einen Colibri Eye Care Check, der außerhalb der 3D-Augenmessung noch weitere Parameter enthält. Dazu gehört beispielsweise die kontaktlose Messung des Augen drucks 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. Diese Ergebnisse werden im Anschluss von einem augen-

ärztlichen Institut überprüft, welches wiederum Handlungsempfehlungen ausspricht. Während des gesamten Verlaufs ist Colibri Ansprechpartner der Kunden und steht bei allen aufkommenden Fragen zur Verfügung.

„Die Augenvorsorge ist besonders wichtig“, erklärt Augenoptikermeister Ralf Propson. „Denn rund 75 Prozent der Fälle von Sehverlust als Folge von Erkrankungen wären durch Früherkennung vermeidbar.“ Und es gebe noch mehr gute Gründe für eine frühe und regelmäßige Augenvorsorge, so Propson: „Erstens er-



Auch Sonnenbrillen mit Sehkraft gehören zum Sortiment.

möglicht sie eine frühzeitige Erkennung von Augenkrankheiten, die oftmals keine sofortigen Symptome zeigen, wie zum Beispiel Glaukom oder Makuladegeneration. Zweitens kann eine regelmäßige Augenuntersuchung auch andere gesund-



Der Rodenstock DNEye-Scanner vermisst die Augen in 3D-Qualität.

heitliche Probleme aufdecken, etwa Diabetes oder Bluthochdruck.“

Neben dem gesundheitlichen Aspekt spielt das Handwerk eine entscheidende Rolle bei Colibri. Das Unternehmen verfügt über eine haus-eigene Werkstatt und kümmert sich um die Anliegen der Kunden vor Ort. Auch das Engagement für Nachhaltigkeit und Umweltschutz wird 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.

Luxuriöse Marken wie Gucci, Prada und Tom Ford bereichern zudem das Brillengeschäft. Aber auch individuelle Brands, wie zum Beispiel DITA, Theo und Lindberg runden die trendorientierten Kollektionen ab.

Für einen persönlichen Termin vor Ort kann das Online-Buchungssystem genutzt werden. Damit erhalten Kunden die Möglichkeit, ihren Wunschtermin bei den hochausgebildeten Optikern bequem von zu Hause aus zu buchen. *kk*

COLIBRI CONTACTLINSE UND BRILLE GMBH

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

Longevity – gesünder länger leben

In der Klinik Schloss Warnsdorf erlernen Patienten den Weg, ihre Lebensspanne positiv zu verlängern

Mit Heilfasten nach Buchinger erzielt die private Klinik Schloss Warnsdorf seit 66 Jahren große Erfolge im Bereich des gesunden Alterns – nicht nur, aber auch durch Gewichtsreduktion.

Die Wirkweisen des Heilfastens sind so vielfältig, dass eine Aufzählung lohnt:

- Autophagie – beim Fasten wird eine Zellreinigung durchgeführt, also Zellabfälle werden selbstverdaut, um Energie zu gewinnen, was zu gesünderen und verjüngten Zellen führt
- Senkung des Blutdrucks
- Senkung der Cholesterinwerte
- Senkung der Blutzuckerwerte (Diabetes)
- Reduzierung des Gewichtes und damit eine Senkung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos, ausge-

löst durch das Metabolische Syndrom

- Anti-entzündliche Effekte helfen bei Rheuma und andere durch entzündliche Prozesse ausgelöste Krankheiten
- Verbesserung der Symptomatik bei Multipler Sklerose
- Vorbeugung neurologischer alterspezifischer Erkrankungen wie Alzheimer und Demenz
- Schönere und reinere Haut
- Klarheit im Denken
- Selbstwirksamkeit wird erfahren: Ich ändere etwas und erreiche gesundheitliche Effekte

Longevity beim Heilfasten

Um den Alterungsprozess bei Menschen zu messen, haben



Fasten und Sport beeinflussen die Lebensdauer. Fotos: Klaus-Dieter Sturmelt



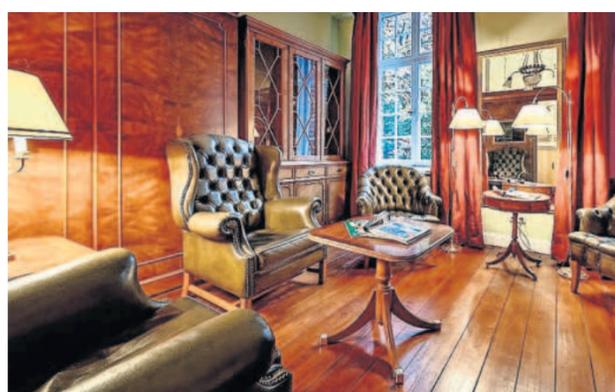
kommt am Fasten nicht vorbei.“ Er rate allen Erwachsenen dazu, regelmäßig zu fasten. In Experimenten mit Mäusen hätten regelmäßige Nahrungspausen zu einer Verlängerung der Lebensspanne von bis zu 15 bis 20 Prozent geführt – für Sport sei dieser Nachweis bislang noch nicht erbracht worden.

Professor Michalsen sagte der „Welt am Sonntag“, die derzeitige Datenlage lasse darauf schließen, dass 15 Tage fasten im Jahr das Risiko von Alterskrankheiten bereits vermutlich deutlich reduziere. Die 15 Tage könne man sich aufteilen – in dreimal fünf oder zweimal sieben bis acht Tage.

sich weltweit führende Altersforscher auf 14 sogenannten Hallmarks of Aging geeinigt. Diese bezeichnen Mechanismen des Alterns, die messbar sind – zum Beispiel die Erschöpfung der Stammzellen, die Verkürzung der Telomere oder eine Fehlfunktion der Mitochondrien.

Fasten kann die Longevity unterstützen

Andreas Michalsen, Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde an der Charité, sagt: „Wer an Longevity interessiert ist,



Regenerieren im stilvollen Ambiente von Schloss Warnsdorf.



SCHLOSS WARNSDORF
PRIVATKLINIK

LONGEVITY DURCH HEILFASTEN

BEFREIUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Heilfasten mit ärztlicher Betreuung, umfangreichem Sportprogramm und Entspannungstrainings, inklusive Fastenbrechen plus 3 Aufbau tage.

Schloss Warnsdorf
Klinik Dr. Scheele GmbH
Schlossstraße 10, 23626 Warnsdorf

☎ 04502/840-0
🌐 www.schloss-warnsdorf.de
📧 info@schloss-warnsdorf.de



www.uksh.de
Wissen schafft Gesundheit



Mein UKSH

Anmeldung über unser Patientenportal www.uksh.de/meinuksh



GESUNDHEITSFORUM

im CITTI-PARK Lübeck, Programm: www.uksh.de/Gesundheitsforum

Innovative Linse bei Grauem Star

Studienteilnehmer gesucht für neuartige Kunstlinse gegen Alterssichtigkeit

Der Graue Star ist ein fortschreitendes Altersleiden, das mit zunehmendem Alter nahezu jeden Menschen betrifft. Die Augenlinse wird im Laufe des Lebens allmählich trüber. Fachärzte sprechen bei dieser Alterserscheinung von einer Katarakt, die man nur mit einer Augenoperation, bei der eine Kunstlinse eingesetzt wird, behandeln kann. Die Operation des Grauen Stars zählt zu den häufigsten Eingriffen in Deutschland. Pro Jahr lassen sich etwa 700.000 Bundesbürger operieren.

Wer über 50 Jahre alt ist und bereits eine leichte Altersweitsichtigkeit an sich bemerkt, hat aktuell die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Studie zu einer neuartigen Kunstlinse in der Klinik für Augenheilkunde des UKSH, Campus Lübeck.

Die neue Kunstlinse, ermöglicht es, sowohl in der Ferne, als auch in näheren Entfernungen auf das ständige Tragen einer Brille zu verzichten. Dabei hat die Linse nicht die Nachteile klassischer Multifokallinsen, wie zum Beispiel die Blendempfindlichkeit bei Gegenlicht während einer nächtlichen Autofahrt. „Die



Prof. Dr. Swaantje Grisanti setzt die neuen Linsen während einer zehnmündigen ambulanten Operation in das Auge ein. Foto: UKSH

neuartigen Linsen, die wir klinisch erforschen, sind dank ihrer komplexen Herstellungstechnik weitgehend frei von dieser und anderen ungünstigen Nebenwirkungen“, sagt Prof. Dr. Swaantje Grisanti. Die Oberärztin in der Lübecker Klinik für Augenheilkunde erforscht die Linsenoptik und deren Zusatznutzen im

Rahmen der deutschlandweiten Studie. „Die neue Linse ist darauf abgestimmt, in der Ferne und in näheren Entfernungen ohne Brille scharf zu sehen, falls keine zusätzlichen Augenkrankungen bestehen“, erläutert die Expertin. Die bislang routinemäßig eingesetzte Kunstlinse hingegen



So sieht das komplexe Design der neuen Kunstlinse aus. Foto: UKSH

„Die neue Linse ist darauf abgestimmt, in der Ferne und in näheren Entfernungen ohne Brille scharf zu sehen.“

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



Prof. Dr. Swaantje Grisanti ist Oberärztin in der Klinik für Augenheilkunde. Foto: UKSH

nen und -teilnehmer ist die neuartige Linse, die im Rahmen einer zehnmündigen ambulanten Augenoperation eingesetzt wird, ebenso wie die regelmäßige Nachsorge kostenlos.

Wer sich für eine Teilnahme an der Studie interessiert, kann sich für einen unverbindlichen Termin anmelden. Die Ansprechpartner sind erreichbar unter 0151/56 32 06 05 (mittwochs 8-14 Uhr persönlich oder jederzeit per Bandansage). Die Mailadresse lautet luebeck@akkolens.com. jnp

KLINIK FÜR AUGENHEILKUNDE
Direktor: Prof. Dr. med. Salvatore Grisanti
Tel. 0451/500-43920
www.uksh.de/augenheilkunde-luebeck

habe lediglich eine Einstärkenoptik, sodass man öfter zur Brille greifen muss. Für Studienteilnehmer-

Neuartiges Ablations-Verfahren bei Herzrhythmusstörungen

Die Klinik für Rhythmologie setzt weltweit Maßstäbe mit neu entwickelter Generation von PFA-Kathetern

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung. Rund zwei Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen.

Der Taktgeber des Herzens ist der sogenannte Sinusknoten. Er stimuliert eine hochspezialisierte Zellansammlung im rechten Vorhof des Herzens, die elektrische Stromimpulse generiert und normalerweise in einem regelmäßigen Takt weiterleitet. Bei gesunden Menschen geschieht das etwa 60- bis 70-mal pro Minute.

Anders bei Personen, die an Vorhofflimmern leiden. Vereinfacht gesagt, erfolgt in ihrem Herzen eine hochfrequente Selbstentladung dieser speziellen Herzmuskelzellen, sodass ihr Herz unregelmäßig schlägt. Eine gängige Therapie ist dann eine Katheterablation, bei der das betroffene Herzmuskelgewebe mit zwei Jahren zur Verfügung. Die PFA nutzt hochenergetische elektrische Impulse, die über die Elektroden des Ablationskatheters durch das Gewebe geschickt werden und zum Absterben krank-



Das Team der Klinik für Rhythmologie um Klinikdirektor Prof. Dr. Roland Tilz (3.v.l.) freut sich mit seinem Patienten Edgar Malina (4.v.l.) über den gelungenen Eingriff mit dem innovativen Kathetersystem. Foto: UKSH

bei besteht ein minimales Risiko, ungewollt gesundes Gewebe zu schädigen.

Eine deutlich sicherere und gewebeschonendere Alternative ist die sogenannte Pulsed-Field-Ablation (PFA). Die Methode steht erst seit rund zwei Jahren zur Verfügung. Die PFA nutzt hochenergetische elektrische Impulse, die über die Elektroden des Ablationskatheters durch das Gewebe geschickt werden und zum Absterben krank-

hafter Zellen führen.

Eine noch sanftere und gleichzeitig effektivere Alternative ist ein innovativer, jüngst entwickelter „Ballon-in-Basket“-Ablationskatheter. „Er basiert auf der PFA-Methode, jedoch verspricht er aufgrund seiner einzigartigen Architektur, gesundes Herzmuskelgewebe noch besser zu schonen und gleichzeitig effektiver zu sein“, erklärt Prof. Dr. Roland Tilz. Er ist Direktor der Rhythmologie am

UKSH, Campus Lübeck, und hat das „Ballon-in-Basket“-Verfahren im März 2025 erstmals weltweit außerhalb einer klinischen Studie angewendet. „Wir konnten zeigen, dass die neue 'Ballon-in-Basket'-Architektur des Katheters die innovative PFA-Methode nochmals verbessert und sich als äußerst effektiv erwiesen hat“, so der Pionier. Der Ballon, der mit einem Kontrastmittel für die Durchleuchtung des Gewebes ge-



Prof. Dr. Roland Tilz während einer Ablation. Foto: UKSH

füllt ist, ist so konstruiert, dass er den flexiblen Korb mit den flachen Elektroden stabilisiert. Dadurch sind die Elektrodenabstände, die Entwicklung der Läsionen und der Sicherheitsaspekt für den Operateur besser kontrollierbar. Das Medizingerät verfügt auch über eine integrierte Kartierung („Mapping“), mit der die Operateure die elektrische Aktivität des Herzens während des Eingriffs auf dem Computermonitor verfolgen können. „Das Besondere ist, dass wir nur eine gezielte Applikation benötigen, um das gesamte Zielareal zu erreichen. Das spart Zeit und

senkt das Risiko für unsere Patientinnen und Patienten erheblich“, ergänzt Prof. Tilz.

Das UKSH war das einzige Zentrum in Deutschland und eines von weltweit elf, die an der Zulassungsstudie zu diesem innovativen Katheter teilgenommen haben. Nirgendwo sonst wurden mehr Erkrankte mit dem neuen Verfahren behandelt. Damit ist die Lübecker Klinik für Rhythmologie international führend auf diesem Gebiet. jnp

KLINIK FÜR RHYTHMOLOGIE
Direktor: Prof. Dr. Roland R. Tilz
Tel. 0451/500-44511
www.uksh.de/rhythmologie-luebeck/

Brustrekonstruktion mit Eigengewebe

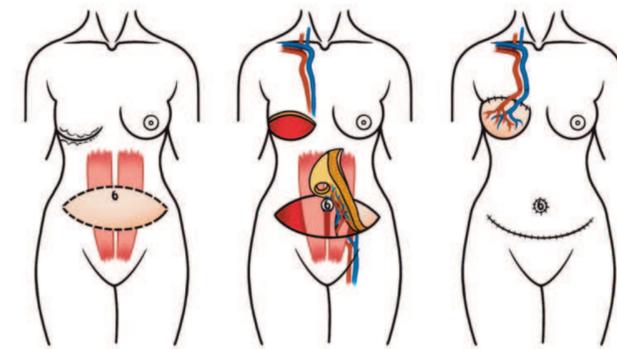
Nach Brustkrebs ermöglicht das moderne DIEP-Flap-Operationsverfahren einen Brustaufbau ohne Silikon

Die Diagnose Brustkrebs ist ein traumatischer Einschnitt in das Leben der Patientinnen. Leider ist es in manchen Erkrankungsfällen erforderlich, die Brust, in der sich der Tumor entwickelt hat, vollständig zu entfernen. Wenn wegen der Krebserkrankung eine Brust amputiert werden muss, stehen später zwei operative Verfahren zum Wiederaufbau zur Verfügung, sodass den Patientinnen ihre Lebensqualität erhalten bleibt. „Im Anschluss an ihre Krebstherapie können die Patientinnen zwischen einer Brustrekonstruktion aus Eigengewebe oder mit Implantaten wählen“, erklärt Prof. Dr. Anja M. Boos. Sie ist Direktorin der Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie am UKSH, Campus Lübeck. Diese Klinik arbeitet eng mit dem dortigen zertifizierten Brustzentrum zusammen, welches zu den größten zertifizierten Zentren für Brustrekonstruktionen in Norddeutschland gehört. Am Lübecker Brustzentrum besteht eine optimale, interdisziplinäre Verzahnung mit allen UKSH-Fachbereichen,

die sich mit der Diagnostik und Versorgung von Menschen mit einer Brusterkrankung befassen.

Bei einer Entscheidung für eine Brustrekonstruktion aus Eigengewebe sprechen die plastischen Mikrochirurginnen und -chirurgen von einer sogenannten DIEP-Lappenplastik (deep inferior epigastric artery perforator). Sie entnehmen bei dem Eingriff spezielles Gewebe aus dem Unterbauch: die tiefen unteren epigastrischen Perforatorlappen samt allen feinen und feinsten Blutgefäßen.

Aus diesem Haut- und Fettgewebe mit Gefäßen formen sie die neue Brust und schließen sie wieder an den Blutkreislauf an. „Die mikrochirurgische Transplantation erfordert Präzisionsarbeit und viel Erfahrung. Es soll kein Muskelgewebe zerstört werden und es müssen alle filigranen Gefäßverästelungen mit feinsten Nähten an die Gefäße der Brustwand angeschlossen werden“, führt Prof. Anja Boos aus. Es sei von einer etwa sechsständigen Operationsdauer und einem rund siebentägigen Krankenhausaufenthalt auszugehen.



Bei einer DIEP-Flap-Operation entnehmen die Ärzte einen Teil des Eigengewebes aus dem Unterbauch der Patientinnen und formen daraus eine neue Brust. Grafik: Laura Schösser

Bei der autologen Gewebetransplantation bleibt die Bauchmuskulatur erhalten und die Bauchdecke wird gestrafft. Sollte aus individuellen Gründen keine Gewebetransplantation am Unterbauch infrage kommen, können die Spezialistinnen und Spezialisten auf Eigengewebe des Oberschenkels oder des Gesäßes ausweichen. Das ist zum Beispiel dann der Fall,

wenn am Bauch bereits Narben durch frühere Operationen bestehen oder wenn zu wenig Bauchfett vorhanden ist.

„Da wir bei der DIEP-Lappenplastik mit dem Eigengewebe der Patientinnen arbeiten, bleibt die Brust nach erfolgreicher Rekonstruktion lebenslang erhalten. Implantate aus Silikon müssen nach einer gewissen Zeit meistens

operativ ausgetauscht werden“, erläutert Prof. Anja Boos.

Die erfahrene Spezialistin hat stets auch die Lebensqualität ihrer Patientinnen im Blick. „Im Ergebnis stellt die autologe DIEP-Lappenplastik die natürlich geformte Brust wieder her. Dies ist für die körperliche Integrität und das psychosoziale Wohlbefinden der Frauen, die ihren

Brustkrebs erfolgreich bekämpft haben, ein entscheidender Schritt“, betont sie. Nach einigen Monaten Genesungszeit rekonstruieren die plastischen Chirurgen und Chirurgen in einer zweiten Operation noch eine Brustwarze und einen Warzenvorhof. Sollten sekundäre Korrekturen oder Anpassungen an der rekonstruierten Brust notwendig sein, erfolgen sie ebenfalls bei diesem zweiten Eingriff. jnp



Prof. Dr. Anja M. Boos ist Direktorin der Klinik für Plastische Chirurgie. Foto: UKSH

Brustkrebs erfolgreich bekämpft haben, ein entscheidender Schritt“, betont sie.

Nach einigen Monaten Genesungszeit rekonstruieren die plastischen Chirurgen und Chirurgen in einer zweiten Operation noch eine Brustwarze und einen Warzenvorhof. Sollten sekundäre Korrekturen oder Anpassungen an der rekonstruierten Brust notwendig sein, erfolgen sie ebenfalls bei diesem zweiten Eingriff. jnp

KLINIK FÜR PLASTISCHE CHIRURGIE
Direktorin: Prof. Dr. Anja M. Boos
Tel. 0451/500-40400
www.uksh.de/plastische-chirurgie-luebeck

Lernen mit Weitblick

UKSH Akademie ermöglicht Auslandspraktika während der Ausbildung – mit Erasmus+ Europa erleben

Die Ausbildung an der UKSH Akademie bietet jungen Menschen nicht nur fundiertes medizinisches Fachwissen, sondern auch die Chance, frühzeitig internationale Erfahrung zu sammeln. Seit Anfang 2024 ermöglicht ein neues Erasmus+-Programm, koordiniert vom Schleswig-Holsteinischen Institut für berufliche Bildung, Auszubildenden einen mehrwöchigen Praxiseinsatz in Europa. Die ersten Einsätze führten bereits nach Österreich, Belgien und in die Schweiz – und die Rückmeldungen sind eindeutig: Wer einmal dabei war, würde es sofort wieder tun.

„Pflege macht unglaublich viel Spaß, wenn die Besetzung gut ist und das Team stimmt“, sagt Antje Sönksen-Michels, Auszubildende zur Pflegefachfrau am UKSH. Sie absolvierte im März ein Praktikum in Innsbruck. Besonders beeindruckt war sie von der Arbeitsweise: „Die langen Schichten sorgen für mehr Ruhe und weniger Personalwechsel – das kommt auch den Patientinnen und Patienten zugute.“

„Ich blicke sehr glücklich auf die Zeit zurück“, sagt auch Lene Schlünz, Auszubildende zur Medizinischen Technologin für Radiologie, die vier Wochen in Linz verbrachte. „Gerade der Blick in ein anderes Gesundheitswesen und die herzliche Aufnahme vor Ort haben mich persönlich und fachlich weitergebracht.“

„Pflege macht unglaublich viel Spaß, wenn die Besetzung gut ist und das Team stimmt.“

Antje Sönksen-Michels
Auszubildende zur Pflegefachfrau

Die Auslandsaufenthalte sind Teil eines gezielten Konzepts: „Wir wollen unseren Auszubildenden die Gelegenheit geben, Fachpraxis im Ausland kennenzulernen und ihre interkulturellen, sprachlichen und beruflichen Kompetenzen zu stärken“, erklärt Nico Hillerbrand von der UKSH Akademie. Der internationale Austausch helfe nicht nur bei der beruflichen Orientierung, sondern fördere auch Selbstständigkeit, Offenheit und die Identifikation mit dem Beruf.

Teilnehmen können derzeit Auszubildende zur Pflegefachkraft, zur Anästhesie- und Operationstechnischen Assistenz, zur Diätassistentin sowie der medizinischen Technologin für Radiologie. Die Vorbereitung erfolgt in enger Abstimmung zwischen der UKSH Akademie, dem Ausbildungsmanagement des UKSH und den Kooperationskliniken im Ausland. „Das Programm wird individuell abgestimmt, von der Zielland-Wahl bis zu den praktischen Lernzielen“, erläutert Ausbildungsmanagerin Ingrid Poster. „Unsere Auszubildenden sollen von dieser Zeit fachlich und persönlich profitieren.“

Das UKSH und die Akademie arbeiten dabei Hand in Hand. Gemeinsam werden passende Einsatzorte ausgewählt, formale Anforderungen geprüft und die Aus-

zubildenden umfassend vorbereitet. Vor Ort sorgen Praxisanleitende für einen strukturierten Einstieg. Auch für die Kliniken im Ausland sei das Programm ein Gewinn, betont Hillerbrand: „Der Austausch bringt neue Impulse für alle Beteiligten.“

Aus Sicht des UKSH ist Erasmus+ ein echter Zubau-



Lene Schlünz, Auszubildende zur Medizinischen Technologin für Radiologie, verbrachte vier Wochen ihrer Ausbildung im österreichischen Linz. Foto: UKSH

bausbaustein. „Die Auslandsaufenthalte steigern die Attraktivität unserer Ausbildung und zeigen, wie vielseitig und wertvoll Gesundheitsberufe sein können“, so Ingrid Poster. Für viele Auszubildende sei das Praktikum im Ausland ein Höhepunkt ihrer Ausbildungszeit – und vielleicht der erste Schritt in eine internationale

Karriere im Gesundheitswesen. Weitere Informationen zur Ausbildung gibt es unter www.uksh.de/akademie.

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Hilfe bei Schwindel

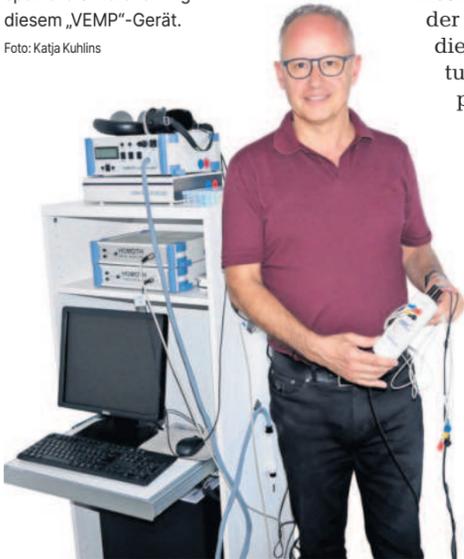
Prof. Dr. Martin Stieve bietet umfassende Diagnostik und Therapie im Otologikum in Bad Schwartau und in Hamburg

Viele kennen diese Symptome des Schwindelgefühls: Die Welt beginnt sich zu drehen, das Gleichgewicht geht verloren, manchmal kommt sogar Übelkeit hinzu. Für Betroffene ist das mehr als nur unangenehm – es kann den Alltag erheblich einschränken. Besonders frustrierend wird es, wenn die Ursache unklar bleibt. Nicht selten beginnt eine lange Odyssee durch verschiedene Facharztpraxen.

Ursache des Schwindels oft im Gleichgewichtsorgan

Wenn die Welt sich plötzlich dreht: Besonders effektiv für eine präzise Vestibularisdiagnostik ist eine spezielle Untersuchung mit diesem „VEMP“-Gerät.

Foto: Katja Kuhlins



Schwindel ist ein häufiges Symptom, das verschiedene Ursachen haben kann. Sehr oft liegt das Problem jedoch im Gleichgewichtsorgan des Innenohrs. Einige Patientinnen und Patienten, die an einer seltenen oder schwer zu erkennenden Erkrankung leiden, berichten davon, im Schnitt sieben verschiedene Ärzte aufgesucht zu haben, bevor endlich eine Diagnose gestellt wurde.

Ein Beispiel für eine solche Erkrankung ist die sogenannte Vestibulopathie. Dabei handelt es sich um einen einseitigen Ausfall des Gleichgewichtsorgans. Im akuten Stadium äußert sich das durch heftigen Drehschwindel. Entwickelt sich die Erkrankung chronisch, gewöhnt sich der Körper oft an die veränderte Situation – er kompensiert die



Diagnosen erstellt Prof. Dr. Stieve unter anderem ein Mikroskop Foto: Katja Kuhlins

Störung zwar, doch das Gleichgewicht bleibt gestört.

Moderne Diagnostik schafft Klarheit

Um dem Schwindel gezielt auf den Grund zu gehen, stehen heute moderne Untersuchungsmethoden zur Verfügung. Besonders effektiv ist die sogenannte Vestibularisdiagnostik – kurz „VEMP“, genannt. Diese spezielle Untersuchung ermöglicht eine differenzierte Diagnose und deckt auch seltene Ursachen auf. „Für eine erfolgreiche Behandlung ist eine präzise Diagnostik entscheidend“, erklärt Prof. Dr. Martin Stieve, HNO-Experte in Bad Schwartau und Hamburg.

Gezielte Übungen für mehr Stabilität

Ist die Ursache für den Schwindel erst einmal gefunden, eröffnen sich in der Regel zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten. Bei einer diagnostizierten Vestibulopathie hat sich insbesondere die Schwindel-Übungs-Behandlung als sehr wirkungsvoll erwiesen. „Es gibt sehr gezielte und koordinative Übungen, die der Patient oder die Patientin bequem zu Hause durchführen kann“, so der HNO-Mediziner. Diese Bewegungsübungen helfen dem Gehirn, neue Gleichgewichtsstrategien zu entwickeln – ein Prozess, der als zentrale Kompensation bekannt ist.

Individuelle Betreuung in spezialisierten Praxen

Prof. Stieve ist seit Jahren auf die Diagnose und Behandlung von Schwindel, Tinnitus und Schwerhörigkeit spezialisiert. In seiner Privatpraxis in Bad Schwartau und Hamburg bietet er modernste Verfahren der Hals-Nasen-Ohrenheilkunde sowie individuelle Therapiekonzepte an – für die nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität seiner Patienten. *kk*



Moderne Medizintechnik für die Vestibularisdiagnostik.

Foto: Katja Kuhlins

Auch alternative Methoden können helfen

Neben den klassischen Behandlungswegen können auch alternative Verfahren wie Akupunktur unterstützend wirken. In einigen Fällen ist eine begleitende medikamentöse Therapie sinnvoll. Entscheidend ist jedoch immer der erste Schritt: die richtige Diagnose.

OTOLOGIKUM BAD SCHWARTAU PROF. STIEVE

Lübecker Straße 68
23611 Bad Schwartau
Tel. 0451/ 45 05 92 85
hno@prof-dr-stieve.de

OTOLOGIKUM HAMBURG PROF. STIEVE

Neuer Wall 61
20354 Hamburg
Tel. 040/ 55 44 75 23

Pflege wird bei PNT konsequent gedacht

Wohngemeinschaften für Intensivpflege bieten Individualität und Selbstbestimmung

Die Betreuung von alternden oder kranken Menschen beginnt nicht erst bei der Pflege. Von Anfang an steht bei den PNT Pflegediensten die Beratung und Unterstützung der Patienten und ihrer Angehörigen, die oftmals vom Pflegebedarf überrascht werden, im Fokus.

Gerade für Patienten, die eine außerklinische Intensivversorgung benötigen, sei es zu Hause in der sogenannten 1:1 Versorgung oder in einer Wohngemeinschaft, in der Patienten zusammenleben, ist ein durchgehende Betreuung wichtig und ihren Angehörigen ist sie eine wichtige Entlastung. Bei Übergängen zwischen Krankenhäusern und der häuslichen Pflege oder einer Wohngemeinschaft für Intensivpflege vermittelt, begleitet und berät PNT mit großer Erfahrung und ermittelt auch den pflegerischen Bedarf. „Gerade die Überleitung vom Krankenhaus in die häusliche Pflege bedarf eines besonderen Augenmerks“, weiß Andre-

as Schäfer. Hier haben er und seine PNTler im Casemanagement viel Routine und einen Blick für das Wesentliche. Die ambulante und intensiv-



Erste Berührungen mit dem Thema „Pflege“: Die Pflegeplauderei der PNT Pflegedienste lädt Menschen, die als Betroffene oder Angehörige mit der Pflege konfrontiert werden zum Austausch ein. Im Mai waren zahlreiche Menschen der Einladung zu Kaffee und Kuchen in den Claudiushof in Reinfeld gefolgt.

medizinische Betreuung von Menschen jeder Altersstufe gehören für die PNT-Pflegedienste zum Alltag. In den vielseitigen pflegerischen Tätig-

keiten nehmen Patienten, die entsprechend versorgt werden müssen, einen besonderen Platz ein. Die Möglichkeiten von PNT gehen aber noch viel weiter. An den Standorten Groß Grönu, Bad Segeberg, Reinfeld und Neumünster ermöglichen die PNT-Pflegedienste sogenannte Wohngemeinschaften für Intensivpflege. In Neumünster gibt zwei Wohngemeinschaften mit jeweils neun Plätzen. Eine weitere Wohngemeinschaft in Neumünster bietet Platz für 3 Intensivpatienten, die palliativmedizinische Betreuung benötigen. In Dörnick bei Plön werden Kinder und Jugendliche in einer spezialisierten WG versorgt. Hier leben die Patienten selbstbestimmt zusammen. Insgesamt verfügt PNT über 60 Plätze in der Region. Hier können unterschiedliche medizinische Anforderungen erfüllt werden, inklusive der Versorgung von technologieabhängigen Patienten, wie es im Fachjargon heißt.

Bei zwanglosen Gesprächen wurden viele offene Fragen beantwortet und Unsicherheiten ausgeräumt. Eine Aufgabe, die die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater von PNT täglich für Betroffene aller Altersstufen übernehmen. Die nächste Pflegeplauderei findet am 15. November in Reinfeld statt.

pflegeberatung@pnt-pflegedienste.de
www.pnt-pflegedienste.de/pflegeplauderei

Jetzt bewerben und PNTler werden:

0176 300 200 40
(Bewerbungen für alle Standorte)

bewerbung@pnt-pflegedienste.de



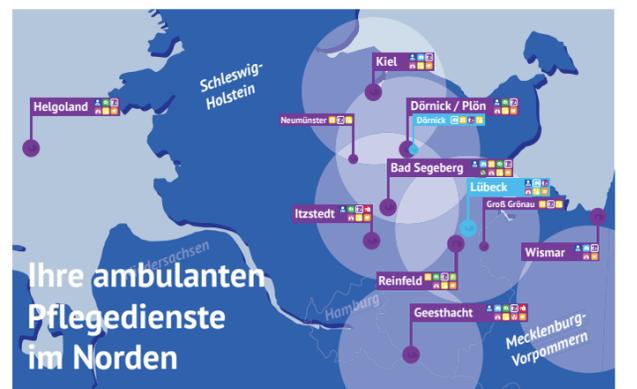
zentraler Kontakt für Intensivpatienten:
0 45 51 - 893 71 00
01514 4041 554 (auch WhatsApp)
casemanagement@pnt-pflegedienste.de



Wohngemeinschaften Intensivpflege mit insgesamt 60 Plätzen in der Region



Zum Kinderfest luden die PNT Pflegedienste am 1. Juni nach Dörnick bei Plön ein. Das Team der Wohngemeinschaft für Kinder und Jugendliche und der ambulante Pflegedienste hatten Kinder und Familien aus der Region zu einem Fest mit vielen Begegnungen und buntem Programm eingeladen.



Ihre ambulanten
Pflegedienste
im Norden

pnt® persönlich nordisch tüchtig
PFLEGEDIENSTE



Erwachsenen-intensivpflege



Kinderpflege



Wohngemeinschaft Intensivpflege



Ambulante Pflege



Pflegeassistenz



Betreutes Wohnen



Wundmanagement



Krankentransporte



Fachabteilung Heimbeatmung



Pflegeberatung



Palliativversorgung



Ausbildung

mehr erfahren: www.pnt-pflegedienste.de

www.kinderpflegedienst-luebeck.de

Sport, Psyche, Perspektiven: Hilfeangebote für Krebserkrankte

Einfühlungsvermögen, Patientennähe und fachliche Expertise sind die Grundpfeiler des besonderen Projekts „Sport mit Krebs“ an den Sana Kliniken Lübeck

Unter der Leitung des onkologischen Sporttherapeuten Jan Dalitz erleben Krebserkrankte, wie gezielte Bewegung helfen kann, neue Kraft zu schöpfen, das Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen und mehr Lebensfreude zu entwickeln. Das Besondere daran: „Das offene und kostenfreie Angebot richtet sich an alle Betroffenen in Lübeck und der Region – unabhängig vom Ort der Behandlung oder dem Versichertenstatus“, erläutert Jan Dalitz.

Körperliche Aktivität stärkt auch die Seele

Seit 2013 unterstützt das von der Stiftung „Leben mit Krebs“ initiierte Projekt „Sport mit Krebs“ Betroffene auf ihrem Weg zurück in ein gesundes Leben – mit individuell angepassten Bewegungsprogrammen, die nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit fördern, sondern auch positive Effekte auf das seelische Wohlbefinden haben. Denn in der Gruppe aktiv zu sein, schafft Begegnungen, Gemeinschaftsgefühl und Zugehörigkeit – alles Faktoren, die dem Körper und der Seele während einer schweren Erkrankung guttun und die



Sylvia Kolk und Jan Dalitz laden alle Interessierten herzlich zur Informationsveranstaltung ein.

Foto: Sana Kliniken Lübeck

Therapie positiv beeinflussen können.

Die Diagnose Krebs bringt neben den körperlichen Herausforderungen und seelischen Belastungen meist auch ganz praktische Fragen mit sich, die weitere Ängste und Unsicherheiten schüren. Zum Beispiel: Auf welche Sozialeistungen habe ich als Krebserkrankter Anspruch? Diese Frage kann essentiell sein, denn Krebserkrankte können oft längere Zeit nicht berufstätig sein.

Dem Team der Sana Kliniken Lübeck ist es deshalb ein wichtiges Anliegen, Betroffene auch an dieser Stelle mit verlässlichen Informationen und einem offenen Austausch über die erforderlichen Schritte beispielsweise mit der Krankenkasse zu informieren.

Patienteninfoabend: Bewegung und ganz praktische Unterstützung im Fokus

Wie gehe ich mit der Diagnose um? Welche Rolle spielen

mein soziales Umfeld, Familie oder Partner? Welche Sozialleistungen stehen mir während einer Krebserkrankung zu? Neben der Vorstellung des Bewegungsprogramms „Sport mit Krebs“ und der Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ werden auch diese Fragen im Rahmen eines Patienteninfoabends aufgegriffen.

Die Veranstaltung „Diagnose Krebs – Sport, Psyche, Perspektiven: Hilfeangebote für Krebserkrankte“ findet am

25. Juni 2025 von 17 bis 18 Uhr an den Sana Kliniken Lübeck statt. Sporttherapeut Jan Dalitz und Sylvia Kolk, Diplom Sozialpädagogin und Psychoonkologin an den Sana Kliniken Lübeck, geben Einblicke in das Projekt „Sport mit Krebs“ und zeigen auf, wie ergänzende Hilfsangebote seelisch stabilisieren und entlasten können. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung wird unter www.sana.de/luebeck/veranstaltungsanmeldung erbeten.

Gemeinsam stark: Regatta „Rudern gegen Krebs“ unterstützt das Projekt

Die Finan-

zierung des Projekts erfolgt durch die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“, die in bewährter Tradition gemeinsam mit der Stiftung „Leben mit Krebs“, dem Lübecker Frauen-Ruder-Klub, dem Lübecker Ruder-Klub, dem NOZ Netzwerk Onkologischer Zentren und den Sana Kliniken Lübeck organisiert wird. In diesem Jahr startet die beliebte Regatta am 20. September 2025. Ab dem 1. Juni ist das Meldeportal für Boote geöffnet. Eine Anmeldung ist bis zum 16. August möglich. Infos hierzu und zu weiteren Unterstützungsmöglichkeiten des Projekts sind zu finden unter: www.r-g-k.de.

SANA KLINIKEN LÜBECK

Tel. 0451/ 58 501

www.sana.de/luebeck



Menschen mit einer Krebserkrankung leiden auch seelisch. Sport und Bewegung können helfen, mit den Folgen der Erkrankung besser umzugehen.

Foto: Ann Rodchua

Brustgesundheit im Blick – mit Empathie, Vertrauen und medizinischer Expertise

Sana Kliniken Lübeck bieten spezialisierte Brustsprechstunde für Frauen und Männer – Veränderungen früh ernst nehmen

Veränderungen an der Brust verunsichern viele Menschen – sei es durch einen tastbaren Knoten, Hautveränderungen oder auffällige Bilder in der Mammografie.

In einer spezialisierten Brustsprechstunde nehmen sich die Expertinnen der Sana Kliniken Lübeck viel Zeit für die Sorgen und Fragen der Patientinnen und Patienten – und vor allem für eine medizinisch fundierte Abklärung.

Zuhören. Verstehen. Handeln.

„Wenn jemand mit einer spürbaren Veränderung an der Brust zu uns kommt, ist das oft mit Angst verbunden. Wir möchten dann in erster Linie zuhören, erklären und gemeinsam den nächsten Schritt finden“, sagt Andrea Hasse, Leiterin der Sektion Mammachirurgie und Senologie an den Sana Kliniken Lübeck.

Brustkrebs betrifft auch Männer

Was häufig nicht bekannt ist: Brustkrebs betrifft auch Männer. Eine von Hundert Brustkrebsdiagnosen betrifft einen Mann. Gerade deshalb ist Aufklärung so wichtig. Veränderungen an der Brust sollten bei jedem Geschlecht ärztlich abgeklärt werden. In zahlreichen Fällen ist der Befund gutartig – was schnell große Erleichterung bringt. Sollte es sich jedoch um Brustkrebs

erläutert die erfahrene Medizinerin weiter.

Moderne Diagnostik – individuell abgestimmt

Je nach Befund kann eine Gewebeprobe notwendig sein, zum Beispiel durch eine sonografisch gestützte Stanzbiopsie oder – wenn der Befund so nicht sichtbar ist – durch eine sogenannte Vakuumbiopsie in Zusammenarbeit mit einer radiologischen Praxis. Die Untersuchung der Proben erfolgt durch Experten in der Pathologie. Auf Basis der Ergebnisse entwickeln Andrea Hasse und ihre Kollegin, Dr. Julia Stockfisch-Altman, gemeinsam mit den betroffenen Patientinnen und Patienten das weitere Vorgehen.

Brustkrebs betrifft auch Männer

Was häufig nicht bekannt ist: Brustkrebs betrifft auch Männer. Eine von Hundert Brustkrebsdiagnosen betrifft einen Mann. Gerade deshalb ist Aufklärung so wichtig. Veränderungen an der Brust sollten bei jedem Geschlecht ärztlich abgeklärt werden. In zahlreichen Fällen ist der Befund gutartig – was schnell große Erleichterung bringt. Sollte es sich jedoch um Brustkrebs

Wir möchten dann in erster Linie zuhören, erklären und gemeinsam den nächsten Schritt finden.

Andrea Hasse

Leiterin der Sektion Mammachirurgie und Senologie



Wenn man bei sich Veränderungen an der Brust feststellt, sollte man schnell ärztlichen Rat einholen. Das gilt sowohl für Frauen wie auch für Männer – denn eine von Hundert Brustkrebsdiagnosen betrifft einen Mann.

Foto: kyon - stock.adobe.com



Andrea Hasse, Leiterin der Sektion Mammachirurgie und Senologie an den Sana Kliniken Lübeck, und Julia Stockfisch-Altman (v.r.n.l.) bieten eine spezialisierte Brustsprechstunde für Patientinnen und Patienten an.

Foto: Sana Kliniken Lübeck

handeln, zählt vor allem eins: Eine frühe Diagnose verbessert die Heilungschancen deutlich.

Eng vernetzt für mehr Patientensicherheit

Die Kolleginnen der Sektion Mammachirurgie und Senologie an den Sana Kliniken Lübeck arbeiten eng mit den niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen, insbesondere im Netzwerk Onkologischer Zentren in Schleswig-Holstein, zusammen. Diese

enge Kooperation stellt sicher, dass die Diagnostik und Therapie nahtlos ineinandergreifen.

Brustsprechstunde mit Herz und Expertise

Sektionsleiterin Andrea Hasse betont: „Unser Ziel ist es, den Erkrankten nicht nur medizinische Sicherheit zu geben, sondern auch menschlich an ihrer Seite zu stehen – mit klarer Kommu-

nikation, Zeit für Fragen und einer Atmosphäre, in der Vertrauen wachsen kann.“

Die Brustsprechstunde findet in den Räumen der Ambulanz der Sana Klinik Lübeck statt. Alle Informationen zur Anmeldung, Sprechzeiten und Kontakt sind auf der Website vermerkt.

SANA KLINIKEN LÜBECK

Tel. 0451/ 58 501, www.sana.de/luebeck

Starker Beckenboden, neues Lebensgefühl

Nach Geburt, Kaiserschnitt oder bei anderen Leiden – das Team im Zentrum für Integrative Medizin Bornemann unterstützt mit gezielten und modernen Therapien

Viele Frauen kämpfen nach einer Geburt oder nach gynäkologischen Eingriffen wie Dammschnitten, Kaiserschnitten oder Konisationen mit körperlichen Beschwerden, die ihren Alltag stark beeinträchtigen. Schmerzen im Beckenboden, Inkontinenz, Verspannungen oder Einschränkungen im Sexualleben sind häufige Folgen – werden jedoch oft nicht ernst genommen oder als psychosomatisch eingestuft. Dabei liegen die Ursachen meist in gut behandelbaren körperlichen Veränderungen.

Das Zentrum für Integrative Medizin Bornemann in Lübeck hat sich auf genau diese Problematik spezialisiert. Mit einem ganzheitlichen Therapiekonzept bietet das Team gezielte Hilfe für Patientinnen und Patienten, die unter den Spätfolgen von Geburten oder operativen Eingriffen leiden.

Um mögliche Spätfolgen



Die PelviPower-Methode trainiert die tiefe Beckenbodenmuskulatur auf innovative Weise.

Foto: pelvipower

von Narben sichtbar zu machen, verwenden die Therapeuten im Zentrum die strahlenfreie 4D-Wirbelsäulenvermessung. Damit können Veränderungen der Statik und vielfältige klinische Fragestellungen der objektiven und quantitativen Analyse der Körperstatik und -haltung, Skoliosen und alle Formen von Wirbelsäu-

lendeformitäten bildlich dargestellt werden.

Ein zentraler Bestandteil der Behandlung von Narben und Narbengewebe stellt die ScaRemedy®-Narben-therapie dar – eine eigens entwickelte und patentierte Methode zur Behandlung von Narbengewebe. ScaRemedy® verbindet gezielte Unterflutung und bewährte



Im Zentrum für Integrative Medizin Bornemann nehmen sich die Therapeuten viel Zeit für das Erklären und Behandeln der Beschwerden.

Foto: ZfM Bornemann

osteopathische Techniken mit einer schonenden Vakuum-Unterdruck-Massage, um das vernarbte Gewebe zu lösen, die Durchblutung zu fördern und die natürliche Funktion wiederherzustellen.

Neben dieser Methode kann der Beckenboden sowie das umliegende Gewebe auch durch sanfte osteopathische und manuelle Techniken gezielt gelöst und behandelt werden. Dabei wird das Gewebe mobilisiert, Verklebungen gelöst und die Spannung reguliert. Ziel ist es, den Informationsfluss im Gewebe wiederherzustellen, die Durchblutung zu verbessern und das Nervensystem zu entlasten.

Unterstützt wird die Therapie durch das innovative PelviPower®-Beckenbodentraining. Diese Methode aktiviert die tief liegende Beckenbodenmuskulatur gezielt durch die Magnetfeld-Technologie – ohne Anstrengung, ganz bequem im Sitzen. Nicht nur Frauen direkt nach der Geburt profitieren von dieser modernen Trainingsform, sondern auch Patientinnen und Patienten, die die Beckenbodenmuskulatur regenerieren, Inkontinenz lindern, sexuelle Dysfunktionen verbessern oder ihre allgemeine Fitness steigern möchten – PelviPower® bietet ihnen eine effektive und zeitsparende Lösung.

Das Team rund um Heiko Bornemann legt großen Wert auf eine individuelle Betreuung und die Kombination verschiedener Behandlungsmethoden – für spürbare und nachhaltige Ergebnisse. Ziel ist es stets, Patientinnen und Patienten wieder zu einem selbstbestimmten und beschwerdefreien Leben zu verhelfen.

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



Männern fällt es oft schwer über ihre Gefühle und Sorgen zu sprechen.

Foto: WhataWin - stock.adobe.com

Schweigen statt sprechen: Männer bleiben mit Sorgen oft allein

Gesellschaftlicher Druck hemmt Offenheit von Männern

Wie steht es um die Gesundheit von Männern? Dieser Frage ist die hkk Krankenkasse in einer repräsentativen Umfrage nachgegangen. Das Ergebnis: Zwar bewerten viele ihren Gesundheitszustand positiv, doch im Umgang mit psychischen Belastungen sind Männer auffallend zurückhaltend.

Drei Viertel beurteilen ihre psychische und körperliche Gesundheit positiv. Gleichzeitig fühlt sich mehr als jeder dritte Mann durch Alltag oder persönliche Probleme belastet – vor allem die 35- bis 49-Jährigen. Nur 57 Prozent

der Männer sprechen mit Partnerinnen oder Familie über ihre Sorgen, im Freundeskreis sind es sogar nur 45 Prozent. 44 Prozent geben an, dass es ihnen schwerfällt, über Gefühle zu sprechen.

Der Bremer Psychotherapeut Ralf Hillebrandt-Tasmim erklärt: „Wer sagt, es gehe ihm psychisch nicht gut, gilt schnell als schwach oder krank. Das widerspricht traditionellen Männlichkeitsbildern.“ Nur 16 Prozent der Männer nehmen professionelle Hilfe in Anspruch.

Etwa jeder fünfte Befragte meint, dass traditionelle Vorstellungen von Männlichkeit

einen starken Einfluss darauf haben, wie Mann mit Gefühlen umgeht. „Schon Jungen lernen: Wer überlegen und cool wirkt, wird anerkannt. Wer hingegen Gefühle zeigt, wird schnell als Heulsuse oder Feigling verspottet“, so Hillebrandt-Tasmim. „Diese Prägungen wirken bis ins Erwachsenenalter.“

Trainings für Eltern und frühe Hilfen könnten verhindern, dass Kinder belastende Erfahrungen machen, empfiehlt der Psychologe. „So lernen Jungen und Mädchen von Anfang an: Gefühle sind okay, und darüber zu sprechen hilft.“

hkk

Vegane Vielfalt für die Grillsaison

Vantastic bringt pflanzliche Alternativen auf den Rost

Ob Picknick im Park oder Grillabend im Garten – vegane Alternativen gehören längst zum sommerlichen Genuss dazu. Seit 2004 entwickelt die Marke Vantastic (ehemals Vantastic foods) pflanzliche Produkte, die modernen Lifestyle, kulinarischen Genuss und ein nachhaltiges Bewusstsein vereinen. Mit kreativen Neuentwicklungen bringt das Unternehmen frischen Schwung in die vegane Grillsaison – abwechslungsreich, geschmackvoll und zeitgemäß.

Zum diesjährigen Grillsortiment zählen unter anderem Cheezy-Sticks in den Sorten Classic, Italian und Chili, Donuts im Chicken-Style mit mexikanischem Flair sowie herzhaftes Beef-Style-Bites. Für alle, die mehr als nur Würstchen erwarten, liefert Vantastic auch passende Rezeptideen: etwa saftige Bites mit Grillgemüse oder gegrillter Tofu und Dips zu den feurigen Cheezy Sticks mit Chili. Auch abseits des Grillens bietet Vantastic kreative Lösungen, etwa Tacos mit wür-

zigem Mincod Soy für ein mexikanisches Abendessen. So entstehen abwechslungsreiche Gerichte, die nicht nur vegan lebende Menschen überzeugen dürften.

Vantastic zeigt, dass pflanzliche Küche nicht nur eine bewusste, sondern auch genussvolle Wahl sein kann – modern, unkompliziert und geschmacklich auf der Höhe der Zeit.

VELIVERY GMBH & CO. KG

Ernst-Hanauer-Straße 5
92507 Nabburg
www.velivery.com



Vom Grill auf den Teller: Die veganen „Cheezy Sticks“ sind vielseitig kombinierbar.

Foto: Vantastic

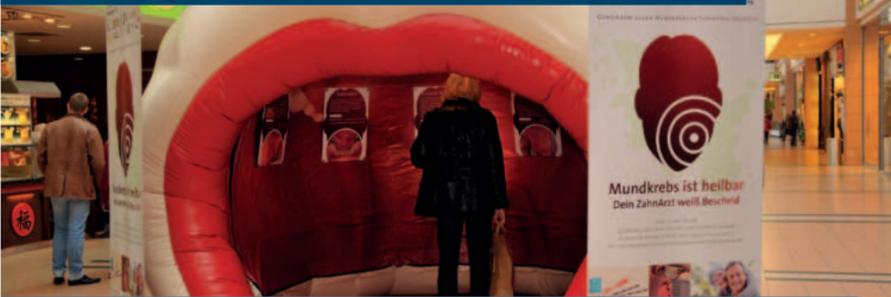


GESUNDHEITSFORUM im CITTI-PARK Lübeck

Besuchen Sie unser **Gesundheitsforum im CITTI-PARK** wahlweise in **Präsenz** oder **virtuell**. Wir bieten Ihnen ein kostenfreies Vortragsprogramm und laden Sie ein, mit unseren Expertinnen und Experten ins Gespräch zu kommen.

 **Hybrid-Vorträge**

Sonderveranstaltung



Freitag 27.06.2025 | 10 – 18 Uhr

Fotos: © Deutsche Schmerzgesellschaft e. V., UKSH, Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e. V.

Kopf-Hals-Mund-Krebs Unterwegs trotz alledem (Uta)



Uta-Unterwegs trotz alledem ist ein Projekt von, mit und für Menschen, die an einem Kopf-Hals-Tumor erkrankt sind, sowie Angehörige und Interessierte. An diesem Aktionstag finden Sie ab 10 Uhr im Erdgeschoss des CITTI-PARKs unseren Infoständen, treffen Sie von 13–15 Uhr unsere Expertinnen und Experten, nutzen Sie auch die Möglichkeit ein Begehbare Mundmodell zu erkunden. Von 15–17 Uhr bieten unsere Referierende eine bunte Vortragsmischung im UKSH Gesundheitsforum (2. OG) an. Sie erhalten einen fundierten Überblick über die Bedeutung von Kopf-Hals-Tumoren, deren Risikofaktoren, Therapieoptionen, Nachsorge und der Bedeutung zertifizierter Spezialzentren.

Donnerstag, 12. Juni 18 – 19 Uhr

Arthrose der Hand – Möglichkeiten des künstlichen Gelenkersatzes

PD Dr. Felix Stang –
Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie –
Handchirurgie und Schwerbrandverletzententrum

Montag, 16. Juni 18 – 19 Uhr

Tiefe Hirnstimulation bei Parkinsonerkrankung und anderen Bewegungsstörungen

Prof. Dr. Norbert Brüggemann – Klinik für Neurologie
PD Dr. Dirk Rasche – Klinik für Neurochirurgie

Mittwoch, 18. Juni 18 – 19 Uhr

Hernienchirurgie – Geht das durchs Schlüsselloch?

Dr. Ralf Bouchard –
Klinik für Chirurgie

Donnerstag, 19. Juni 18 – 19 Uhr

Optimale Hörversorgung – besser hören mit modernster Technologie

Dr. Kathrin Carola Althoff –
Klinik für Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie, Phoniatrie und Pädaudiologie

Montag, 23. Juni  18 – 19 Uhr

Onkologische Online Patientinnenfragestunde – Sie fragen, Expertinnen und Experten antworten Thema: Schwerpunkt Systemtherapie

Henriette Princk –
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe



EVENT-
ANMELDUNG

Freitag, 20. Juni 16 – 18 Uhr

Richtiger Sonnenschutz – was sagt die Medizin?

Prof. Dr. Patrick Terheyden –
Klinik für Dermatologie, Allergologie und Venerologie

Freitag, 27. Juni 10 – 18 Uhr

Kopf-Hals-Mund-Krebs – Unterwegs trotz alledem (Uta) (Ausstellung – Infostände – Vorträge)

PD Dr. Christian Idel und Weitere – Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Phoniatrie und Pädaudiologie
Gunthard Kissinger – Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-Mund-Krebs e. V.

Vorschau Juli 2025

Di. 18 – 19 Uhr	1. Angina Pectoris: Wenn das Herz nach Sauerstoff hungert Dr. Dr. Diana M. Diaz Vazquez, Dr. Christoph Marquetand – Universitäres Herzzentrum Lübeck
Mi. 18 – 19 Uhr	2. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht + Co. Maren Hoge – PIZ Patienteninformationszentrum
Mo. 15.30 – 18 Uhr	7. Austausch für Betroffene von Bauchspeicheldrüsenerkrankungen PD Dr. Kim Honselmann – Klinik für Chirurgie Kirsten Witt – AdP Regionalgruppe Schleswig-Holstein 
Di. 18 – 19 Uhr	8. Zielgerichtete Therapien für Krebserkrankungen Prof. Dr. Cyrus Khandanpour – Universitäres Cancer Center Schleswig-Holstein
Mi. 18 – 19 Uhr	9. Entzündlicher Rückenschmerz – Rheuma in der Wirbelsäule Dr. Sebastian Klapa – Klinik für Rheumatologie und klinische Immunologie
Do. 18 – 19 Uhr	10. Krampfaderbehandlung bei Venenleiden – Neue Wege Prof. Dr. Birgit Kahle – Klinik für Dermatologie, Allergologie und Venerologie
Mo. 18 – 19 Uhr	14. Onkologische Online Patientinnenfragestunde – Sie fragen, Expertinnen und Experten antworten Thema: Komplementärmedizin Jörg Riedl – Universitäres Cancer Center Schleswig-Holstein 
Mo. 18 – 19 Uhr	14. Psychische Störung oder ganz normal? Prof. Dr. Stefan Borgwardt – Zentrum für Integrative Psychiatrie ZIP, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Di. 18 – 19 Uhr	15. Chronische Schmerzen – Behandlung in der Schmerztagesklinik Dr. Petra Blömer – Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Schmerzzambulanz und Schmerztagesklinik
Mi. 18 – 19 Uhr	16. Robotische Systeme im OP-Saal: Fortschrittliche Technologien und ihre Anwendungen in der Chirurgie Prof. Dr. Dr. h.c. Tobias Keck – Klinik für Chirurgie
Do. 13 – 16 Uhr	17. Gesunde Gefäße – Gesundes Leben (Aktionen und Infostände mit Ärztinnen und Ärzten) Prof. Dr. Georg Royl und Weitere – Kliniken UKSH 
Fr. 16 – 17 Uhr	18. Aortenaneurysma: Gefahr der schleichenden Ausdehnung und ihre Behandlung Dr. Igor Berezovets, Dr. Toni Pätz – Universitäres Herzzentrum Lübeck
Do. 18 – 19 Uhr	24. Doppelt sehen – wenn die Brille teuer wird Dr. Christian Schiemenz – Klinik für Augenheilkunde

Anmeldung und Auskunft



☎ **0451 500 – 10742**
Mo.: 9 – 15 Uhr, Di. + Do.: 9 – 12 Uhr
✉ gesundheitsforum.luebeck@uksh.de
www.uksh-gesundheitsforum.de
← **Anmeldung auch hier möglich!**



Hybrid-Vorträge

Sie haben die Möglichkeit unsere Veranstaltungen in Präsenz oder virtuell zu verfolgen. Bitte geben Sie Ihre Präferenz bei der Anmeldung an.

-  Veranstaltung mit erweitertem Programm.
-  Veranstaltung findet ausschließlich online statt.
-  Veranstaltung findet ausschließlich in Präsenz statt.

Wir sind anders.

NEU bei uns
im Zentrum

INNOVATIVE BECKENBODENTHERAPIE

für mehr Kraft, Stabilität und Wohlbefinden

PelviPower™ ist eine innovative Methode zur Stärkung der gesamten Beckenbodenmuskulatur, basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Mithilfe modernster Magnetfeld- und Biofeedback-Technologie wird der Beckenboden gezielt aktiviert – ganz ohne Anstrengung, einfach im Sitzen.

Sanft, aber intensiv – Aktiviert die Tiefenmuskulatur mit bis zu 25.000 Muskelkontraktionen innerhalb einer Sitzung, weit mehr als durch herkömmliche Beckenbodenübungen möglich wäre.

Effektiv & schonend – Ideal für jede Altersgruppe und Fitnessstufe. PelviPower™ bietet maßgeschneiderte Trainingsprogramme, die speziell auf Ihre individuellen Beschwerden und Bedürfnisse abgestimmt sind. Diese Behandlungsvielfalt gibt es in dieser Form bei keinem anderen Anbieter.

Individuell anpassbar – für spezifische Bedürfnisse und gesundheitliche Herausforderungen. PelviPower™ ist das einzige Gerät auf dem Markt, das über eine flexible Magnetspule verfügt. Dadurch können verschiedene Muskelbereiche individuell angesprochen und gezielt aktiviert werden – für ein noch effektiveres Training.



Frauen

Menopause
Erhöhte Libido



Männer

Vitalität
Potenz stärken



Inkontinenz

Blasenschwäche
Harnverlust



Rückbildung

Erholung
nach Geburt



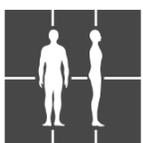
Rücken

Entspannung
Stärkung



Sport

Performance
Stabilität



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

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

