GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN für ein aktives Leben

Lübecker Nachrichten | Anzeigen-Sonderveröffentlichung | Freitag, 6. Februar 2026 | www.LN-Online.de



Fastenwandern

Auszeit vom Alltag mit Bewegung und Fasten nach der Buchinger-Methode. Schritt für Schritt zu neuer Energie, Leichtigkeit und Lebensfreude finden.

SEITE 2

Demenz vorbeugen

Schwerhörigkeit und Sehbehinderungen zählen zu den größten Risikofaktoren für eine spätere Demenz. So beugt man mit Hörgerät und Brille rechtzeitig vor.

SEITE 4

Moderne Psychiatrie

Jetzt kommt das Ärzteteam zum Patienten nach Hause und nicht umgekehrt: Warum die Experten vom Zentrum für Integrative Psychiatrie Lübeck neue Wege gehen.

SEITE 6

Blockade im Rücken

Eine Lübecker Heilpraktikerin und Rückentherapeutin entlastet und regeneriert schmerzende Wirbelsäulen mit sanften Methoden.

SEITE 8



Fastenwandern verlangt keine sportlichen Höchstleistungen. Im Mittelpunkt steht das langsame, bewusste Gehen und der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung. Nur eine Suppe sowie viel Wasser oder Tee sind erlaubt. Teilnehmer berichten bereits nach wenigen Tagen von einem neuen Körpergefühl.

Fotos: eyetronic, gudrun, pucko_ns, hfr - Adobe Stock

Neustart im Vorbeigehen: Fastenwandern an der Lübecker Bucht

Schritt für Schritt zu mehr Leichtigkeit: Fastenwandern verbindet Entspannung, Aktivität und Naturerlebnis



Die regelmäßige Bewegung aktiviert den Stoffwechsel und stabilisiert die Stimmung.

Es liegt etwas in der Luft, wenn das neue Jahr beginnt: ein Hauch von Neubeginn, frischer Energie und dem Wunsch nach Veränderung. Die Kombination aus Fasten und sanfter Bewegung passt ideal in diese Zeit. Fastenwandern nach der Buchinger-Methode ist zu einem beliebten Trend geworden – ein bewusster Rückzug vom „Zuviel", kombiniert mit befreiender Bewegung in der Natur.

Geführtes Fastenwandern nach Buchinger-Methode

Vor der traumhaften Kulisse der Seenplatte und der Wälder rund um Malente im Herzen der Holsteinischen Schweiz und entlang der Ostseeküste zwischen Sierksdorf und Timmendorfer Strand bietet Marcus Worschech geführte Fastenwander-Wochen in der Gruppe an. „Für die meisten Teilnehmenden steht am Anfang der Wunsch nach Veränderung in ihrem Leben", sagt der Fastenleiter. „Das kann das Bedürfnis nach einer nachhaltig gesünderen Ernährung sein. Bei anderen ist es der Gedanke, eine Diät zu starten – und bei manchen Teilnehmenden steckt sogar dahinter, sich aus einer belastenden Lebenssituation befreien zu wollen und einen Neustart in Sachen Beruf oder Partnerschaft zu wagen."

Zwölf Kilometer in gemütlichem Tempo

Ein typischer Fastentag beginnt mit zehn Minuten lockerer Morgengymnastik. Anschließend serviert das Team um Marcus Worschech der 12- bis 14-köpfigen Gruppe einen frisch gepressten Obstsaft, der im Verhältnis 1:3 mit Wasser verdünnt wird. Schließlich bricht die Gruppe zu ihrer Fastenwanderung auf. „Wir gehen täglich etwa zwölf Kilometer – also rund vier Stunden lang – in einem moderaten Tempo. Auf unserem Weg machen wir ausreichend viele Pausen, in denen wir Kräutertee und Wasser zu uns nehmen. Dazu legen wir gelegentlich auch einen Zwischenstopp in einem Landgasthof ein und genießen eine kleine Saftschorle", erzählt Marcus Worschech. Wichtig sei ihm, dass die Teilnehmer sich wohlfühlen, miteinander ins Gespräch kommen und den Kopf freibekommen.

Leberwickel und Yoga als Ergänzung

Nach der Rückkehr ins Hotel in Malente genießen die meisten Fastenwanderer eine Mittagsruhe und einen reinigenden Leberwickel mithilfe einer Wärmflasche. Wer möchte, kann später am Entspannungs-Yoga, an Workshops oder kurzen Vorträgen über Ernährung oder den Säure-Basen-Haushalt teilnehmen. „Auch die Möglichkeit, Sauna, Schwimmbad oder Massage dazuzubuchen, wird gern angenommen", so Marcus Worschech. Zum Abendessen trifft sich die Gruppe zu einem Teller Fastensuppe, welche der Veranstalter selbst frisch zubereitet: „Wir verwenden zum Beispiel regionale Möhren, Tomaten, Kürbis oder Sellerie."

Stoffwechsel ankurbeln

Auf das Wasser schauen, tief durchatmen und würzige Seeluft: Fastenwandern in der einzigartigen Naturkulisse der schleswig-holsteinischen Schweiz ist eine ganzheitliche Methode, um den Stoffwechsel anzukurbeln, das Immunsystem zu stärken und mentale Klarheit und innere Balance (wieder-)zuerlangen. „Der Körper nutzt das Fasten als Gelegenheit zur Regeneration. Gleichzeitig hilft die Bewegung, den Stoffwechsel zu aktivieren und die Stimmung zu stabilisieren", erklärt Worschech. Beim Fasten setze ein spezieller zellulärer Reinigungsprozess des Körpers ein, die Autophagie. Worschech: „Bei der Autophagie werden kaputte Zellen oder nicht mehr benötigte, veraltete Zellbestandteile abgebaut. Sozusagen eine ‚Selbstreinigung des Körpers' oder eine ‚zelluläre Müllabfuhr'." Gefördert werde das Ganze noch durch Darmspülungen, die der Fastenleiter ergänzend empfiehlt.

Bewegung, die leichtfällt

Die Wege in Lübecks Region sind ideal für moderate Wanderungen. Angesichts der sanften Hügel, stillen Seen und weiten Blicke über die Felder lässt man den Alltag schnell hinter sich.

Während des Fastens geht es nicht ums strenge Durchhalten, sondern ums Loslassen und Durchatmen. Im Vordergrund stehen der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für einen begrenzten Zeitraum, die Bewegung und die Entspannung. Die Teilnehmer kommen oftmals, um abzunehmen, ihre Ernährung umzustellen, zu entschlacken oder sie erhoffen sich, Krankheiten wie Neurodermitis oder Arthrose positiv zu beeinflussen. Andere möchten beim Fastenwandern belastende Erlebnisse und Probleme aufarbeiten, um wieder Schwung für den Alltag zu bekommen. „Fastenwandern ist eine bewusste Pause für den Organismus", betont Marcus Worschech. „Nach ein paar Tagen spüren viele Teilnehmende ein Gefühl von Klarheit, Leichtigkeit und neuer innerer Kraft – eine Art Fasten-Hype."

Ruhe, Klarheit, Lebensfreude

Neben der körperlichen Reinigung erleben viele Fastende eine emotionale Leichtigkeit. Durch die Kombination aus Fasten, Bewegung und Entspannung steigt oft die Stimmung, Stresssymptome lassen nach und der Schlaf verbessert sich. „Fastenwandern wirkt wie ein Reset-Knopf", sagt Marcus Worschech. „Es reduziert belastende Prozesse im Körper, stärkt das Immunsystem und schärft die Sinne – viele berichten danach von mehr Gelassenheit und Antrieb."



> Eine Fastenwanderwoche ist ein Erlebnis und eine Reise zu sich selbst.
>
> **Marcus Worschech**
> Fastenleiter

Neues Körpergefühl

Zahlreiche medizinische Studien und Praxiserfahrungen zeigen, dass moderates Fasten in Kombination mit Bewegung positive Effekte auf Herz-Kreislauf, Cholesterin und Entzündungsmarker im Körper haben kann, wenn es fachlich begleitet wird und keine Gegenanzeigen vorliegen. Worschech: „Ziel ist es, eine positive und langfristige Veränderung des Lebensstils zu erreichen, die dem Schutz vor Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Neurodermitis oder Rheuma dienen kann."

Das Schöne: Fastenwandern verlangt keine sportlichen Höchstleistungen. Wer sich auf langsames, bewusstes Gehen einlässt, erlebt oft bereits nach wenigen Tagen ein neues Körpergefühl.

Ein Jahresbeginn mit Weitblick

Fastenwandern verbindet mit der Natur, dem eigenen Körper und einem neuen inneren Rhythmus. Viele Teilnehmende nehmen laut Worschech nicht nur mehr Energie, sondern auch neue Gewohnheiten mit nach Hause: bewusster essen, öfter an die frische Luft gehen und sich regelmäßige Pausen im Alltag gönnen. So kann eine Fastenwanderwoche zum Startpunkt für einen langfristig gesünderen Lebensstil werden.

„Eine Fastenwanderwoche ist ein Erlebnis und eine Reise zu sich selbst, so eine Art Lebens-Bestandsaufnahme, erdet und betrifft jede einzelne Zelle des Körpers", fasst Marcus Worschert seine langjährigen Erfahrung zusammen.

Jessica Ponnath



Ein typischer Fastenwandertag: vier Stunden in moderatem Tempo gehen, ausreichend Wasser trinken und miteinander ins Gespräch kommen.



IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung
der Abteilung Media-Vermarktung

Leitung Media-Vermarktung:
Marco Schümann

Redaktionsleitung:
Sabine Goris

Layout/Redaktion:
Jessica Ponnath, Kim Carolin Struve

Titelbild:
Miljan Živković – Adobe Stock

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

Innovationen, die man sofort spürt – und lange hört

Hören, das sich anpasst: Schmelzer Hörsysteme überzeugt mit dem neuen Excellence 360° SoundControl

Manche Innovationen verändern den Alltag unmittelbar. Mit Excellence 360° SoundControl von Optimus Hearing beginnt ein neues Kapitel in Sachen Hörkomfort, Klangqualität und Alltagstauglichkeit. Schmelzer Hörsysteme bringt so modernste Hörtechnologie in eine Form, die sich konsequent an den Bedürfnissen der Menschen orientiert: präzise, komfortabel und alltagserprobt.



Christoph (li.) und Felix Schmelzer, Geschäftsführer von Schmelzer Hörsysteme. Fotos: hfr

Im Mittelpunkt steht der neue Power-Chip, das Herzstück der Excellence-Serie. Er sorgt für die brillante Klangverarbeitung und ein deutlich verbessertes Sprachverstehen – auch auf größere Distanzen. Gespräche bleiben klar, Stimmen natürlich und ausgewogen in allen Hörsituationen. Zugleich ermöglicht der Chip stabile Bluetooth-Verbindungen mit größerer Reichweite und hoher Übertragungsleistung.

Das Ergebnis ist ein Hörerlebnis, das sich nahtlos in Bewegung, Gespräche und Alltag integriert.

Mit Excellence 360° SoundControl analysieren die Hörsysteme kontinuierlich die akustische Umgebung und richten den Klang gezielt auf das Wesentliche aus. Ob im Restaurant, bei Treffen mit mehreren Gesprächspartnern, beim Fernsehen oder unterwegs – das Hörsystem passt sich an wechselnde Hörsituationen an. „Unsere Kunden wünschen sich vor allem eines: entspanntes Hören ohne ständiges Nachjustieren“, sagt Geschäftsführer Christoph Schmelzer. Felix Schmelzer, ebenfalls Geschäftsführer, ergänzt: „Genau das leistet Excellence 360° SoundControl – zuverlässig, intuitiv und alltagstauglich.“

Damit die Technik ihr volles Potenzial entfalten kann, setzt Schmelzer Hörsysteme auf das innovative HSA-Verfahren (Hörsituationsanalyse). Dabei wird der persönliche Hörbedarf nicht im Labor, sondern direkt im Alltag analysiert. Innovative Analysesysteme erfassen reale Hörsituationen über einen längeren Zeitraum – vergleichbar mit einem Langzeit-EKG. Das Ergebnis sind Hörsysteme, die optimal auf den tatsächlichen Lebensstil abgestimmt sind.

Ein weiterer Vorteil der Excellence-Serie: Die Hörsysteme wachsen mit den Bedürfnissen ihrer Träger. Dank integrierter Upgrade-Funktion lassen sich die Geräte auch nach dem Kauf jederzeit auf ein höheres TEC-Level freischalten. So bleibt die Technik flexibel, zukunftssicher und individuell anpassbar – ohne sofort ein neues Hörsystem anschaffen zu müssen.



Das neue Hörsystem Optimus Excellence 360° SoundControl verbindet innovative Audiotechnologie mit intelligenter Anpassung an das individuelle Gehör.

„Mit Optimus Excellence 360° SoundControl verbinden wir modernste Audiotechnologie mit intelligenter Anpassung und echtem Alltagsnutzen. In Kombination mit dem HSA-Verfahren entsteht eine Hörlösung, die nicht nur technisch überzeugt, sondern spürbar mehr Lebensqualität bietet“, so Felix Schmelzer.

Moderne Hörsysteme sind heute in verschiedenen Qualitäts- und Preisklassen erhältlich. Schmelzer Hörsysteme bietet mehrere Leistungsstufen an, sodass für unterschiedliche Anforderungen und Budgets passende Lösungen vorhanden sind. Ergänzt wird das Angebot durch Service- und Garantieleistungen, die langfristige Sicherheit und Vertrauen schaffen.

Neben der Excellence-Serie setzt Schmelzer Hörsysteme bewusst auch auf KI-gestützte Hörsysteme. Die neue Technologie ermöglicht es, Hörsituationen noch differenzierter zu erkennen, Klangmuster zu analysieren und sich schnell an wechselnde Umgebungen anzupassen. Sprache wird gezielt hervorgehoben, Störgeräusche wirkungsvoll reduziert – für natürliches und entspanntes Hören, selbst in komplexen Alltagssituationen. „Moderne Hörsysteme entwickeln sich rasant weiter. Künstliche Intelligenz eröffnet ganz neue Möglichkeiten für individuelles Hören“, sagt Christoph Schmelzer. Interessierte können sich den Fachgeschäften persönlich und unverbindlich zu den neuen KI-Hörsystemen beraten lassen und gemeinsam die passende Lösung für ihren Alltag finden.

SCHMELZER HÖRSYSTEME
Tel. 0800/ 44 222 80
(Mo-Fr 9-17 Uhr, gebührenfrei)
www.schmelzer-hoersysteme.de

SCHMELZER HÖRSYSTEME

DEN SOUND DES LEBENS 360° GENIESSEN





Testen Sie jetzt **kostenlos und unverbindlich** die innovative **HÖR-SITUATIONS-ANALYSE** (HSA®) mit **EXCELLENCE 360° Sound Control** Hörsystemen.

Jetzt anmelden für Ihr maßgeschneidertes Hörerlebnis:

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

Stockelsdorf
Ahrensböker Straße 34-36
23617 Stockelsdorf
T 0451 – 880 515 95

Bad Schwartau
Markttwiete 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

* 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.

optimushearing
MORE THAN JUST HEARING

- ✓ 5 Jahre Garantie*
- ✓ 2 Jahre Garantie auf Im-Ohr Hörsysteme*
- ✓ 3 Jahre 50% Verlustschutz*
- ✓ Bestpreisgarantie

schmelzer-hoersysteme.de

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.

Bei Colibri wird Augengesundheit groß geschrieben

Hier glänzen die Augen und zwar ganz natürlich: Eine innovative Gesichtsmaske reaktiviert den Tränenfluss

Colibri ist seit über 34 Jahren Experte für hochwertige Augenoptik. Das inhabergeführte Lübecker Augenoptiker-Unternehmen 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.

Die Vorsorge für die eigene Gesundheit rückt immer mehr in den Vordergrund. „Self-Care ist ein Trend, der immer mehr Entwicklung erfährt. Ernährung, Bewegung und die mentale Gesundheit sind die großen Themen der Gesellschaft“, berichtet 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 bedeutsamer Teil davon und wir von Colibri kümmern uns darum“, fügt Reckzeh hinzu. Mit einem engagierten Team aus neun Meistern und Optometristen und über 20 Optikern, verfügt Colibri über ein hohes Maß an Know-how und Kompetenz. Das Ziel des gesamten Optiker-Teams ist es, eine ganzheitliche und präzise Augenuntersuchung anzubieten, um eine umfassende und optimale Augengesundheit zu gewährleisten.



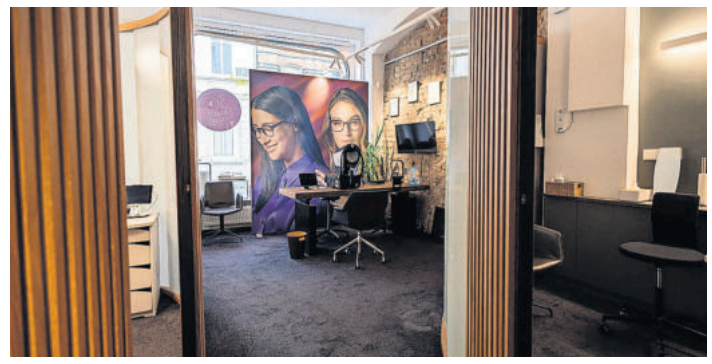
Das Team von Colibri setzt auf umfassende Augengesundheit: Mit modernen Techniken und persönlicher Betreuung bietet das Unternehmen Vorsorge, die über die klassische Sehhilfe hinausgeht. Fotos: Colibri, Patrick Pablo Eller

Um dem Ziel gerecht zu werden, gibt es in der Lübecker Wahmstraße 29 auch einen Colibri Eye Care Check, der über die 3D-Augenmessung hinaus noch zahlreiche weitere Parameter enthält. Dazu gehört unter anderem die kontaktlose Messung des Augendrucks und die Beurteilung des Sehnervs. Außerdem wird der Status eines möglichen Grauen Stars überprüft und ein entsprechendes Fundusbild aufgenommen. Darüber hinaus wird eine Analyse der Netzhaut durchgeführt, zum Beispiel in Hinblick auf eine Makuladegeneration. All diese Ergebnisse werden im Anschluss an die Messung von einem augenärztlichen Institut überprüft, welches seinerseits gegebenenfalls Handlungsempfehlungen ausspricht.

Während des gesamten Verlaufs ist Colibri Ansprechpartner der Kundinnen und Kunden und steht bei sämtlichen aufkommenden Fragen zur Verfügung. „Die Augenvorsorge ist außerordentlich wichtig“, erklärt Ralf Propson, Augenoptikermeister und zweiter Geschäftsführer bei Colibri. „Rund 75 Prozent der Fälle von Sehkraftverlust als Folge von Erkrankungen wären durch die Früherkennung vermeidbar.“ Es gebe zudem noch weitere Gründe für eine frühe und regelmäßige Augenvorsorge, so Propson: „Erstens ermöglicht die Prophylaxe eine frühzeitige Erkennung von Augenerkrankungen, die oftmals keine sofortigen Symptome zeigen, wie zum Beispiel Glaukom oder Makuladegeneration. Zweitens kann eine regelmäßige Augenuntersuchung auch andere gesundheitliche Probleme aufdecken, etwa Diabetes oder Bluthochdruck.“



Innovatives LED-Therapiegerät zur Linderung trockener Augen.



Colibri verfügt überzahlreiche hochprofessionelle Messgeräte für ein präzises Ergebnis.

Vor allem jetzt in der kalten Jahreszeit leiden viele Menschen unter trockenen und gereizten Augen. Heizungsluft und lange Bildschirmzeiten verstärken das unangenehme Gefühl. Colibri hat dagegen eine vielversprechende Lösung: Die Gesichtsmaske „My Mask“ reaktiviert den natürlichen Tränenfluss während einer 15-minütigen, sanften Wärmebehandlung. Auf diese Weise werden verstopfte Drüsenausgänge am Wimpernkranz – die sogenannten Meibomschen Drüsen – befreit und der Lipidfluss wiederhergestellt. „Viele unserer Kundinnen und Kunden freuen sich zudem über die Wellness-Auszeit für ihre Augen“, berichtet Ralf Propson.

Bereits mit vier Anwendungen kann ein nachhaltiger Effekt erzielt werden. Die regenerierende Behandlung mit „My Mask“ bedeutet sowohl für Brillen- als auch für Kontaktlinsenträger deutlich mehr Lebensqualität.

Einen Termin für eine Erstuntersuchung und Bedarfsermittlung können Interessierte bequem über das Online-Buchungssystem von Colibri buchen. *kk*

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

Demenz vorbeugen: Warum Hörgerät und Brille wichtig fürs Gehirn sind

Unbehandelte Hör- und Sehschwächen erhöhen das Demenzrisiko – so steuert man frühzeitig gegen

Schwerhörigkeit und Sehbehinderungen im mittleren Alter zählen zu den größten Risikofaktoren für eine spätere Demenz, wenn sie nicht frühzeitig behandelt werden“, sagt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft der Alzheimer Forschung Initiative. Menschen mit Hör- und Sehproblemen können weniger Reize und Informationen verarbeiten. Oft ziehen die Betroffenen sich auch zurück, weil sie Gesprächen schlechter folgen können oder sich in ungewohnter Umgebung unsicher fühlen. „Wer soziale Kontakte meidet, fordert sein Gehirn nicht ausreichend. Bei Schwerhörigkeit werden außerdem Hintergrundgeräusche nicht mehr wahrgenommen, die das Gehirn auch aktiv halten. Die Folge: Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab und das Risiko für Demenzerkrankungen wie Alzheimer steigt“, erklärt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing.

Das Hörvermögen verschlechtert sich meist altersbedingt ab Mitte 50. Auch die Sehkraft lässt mit zunehmendem Alter nach. Bereits ab Mitte 40 fällt das Sehen in der Nähe schwerer, später können Erkrankungen wie Grauer Star oder Makuladegeneration hinzukommen.

„Schwerhörigkeit wird oft noch nicht so ernst genommen. Während es ganz normal ist, im Alter eine Brille zu tragen, tun sich viele Menschen mit Hörhilfen schwer. Das kann schwerwiegende Folgen haben. Deshalb sollte man das Hörvermögen regelmäßig in einer HNO-Praxis oder von einem Hörgeräteakustiker überprüfen lassen. In den meisten Fällen kann ein Hörgerät helfen, Defizite auszugleichen“, so Pfitzer-Bilsing. Wird eine Hörhilfe ärztlich verordnet, übernimmt die Krankenkasse die Kosten bis zu einem bestimmten Höchstbetrag.

Wichtig ist es, sich früh genug darum zu kümmern. Pfitzer-Bilsing: „Wenn man zu lange mit einer Schwerhörigkeit lebt, gewöhnt sich das Ohr daran. Wenn dann mit einem Hörgerät korrigiert wird, erscheinen Stimmen und Geräusche unangenehm laut und das Hörgerät landet in der Schublade. Das ist natürlich nicht hilfreich.“

Auch wer schlechter sieht, sollte die Ursachen früh abklären und behandeln lassen. „Wer gut hört und sieht, kann weiterhin aktiv am Leben teilnehmen und Gesprächen besser folgen. Das Gehirn wird gefordert und bleibt leistungsfähiger“, so Dr. Anne Pfitzer-Bilsing. *afi*



Hören und Sehen sind der Schlüssel zu einem aktiven Leben und mentaler Fitness: Wer diese Sinne im mittleren Alter pflegt, kann sein Gehirn vor Demenz schützen. Foto: Peakstock – Adobe Stock



Bauchfett ist ein Krebsrisikofaktor: Forschende zeigen, dass die Kombination aus Sport und schmalem Taillenumfang das Krebsrisiko senkt. Foto: ViDi Studio - Adobe Stock

Bewegung plus schlanke Taille gegen Krebsrisiko

Viel Sport und schmaler Taillenumfang halten gesund

Sport und schlanke Hüften können Leben retten, hat eine Studie der Universität Regensburg ergeben. Forschende haben elf Jahre lang Daten von über 300 000 Personen analysiert – alle zu Beginn der Studie krebsfrei. Das Team legte den Fokus nicht auf den Body-Mass-Index (BMI), sondern auf den Taillenumfang. Denn: Fett, das sich um die inneren Organe sammelt, steht in direktem Zusammenhang mit biologischen Prozessen wie der Insulinresistenz, die das Krebsrisiko steigern können.

Die Studie brachte deutliche Ergebnisse: Wer eine schlanke Taille hat und sich regelmäßig bewegt, reduziert sein Krebsrisiko am stärksten. Doch kann viel Sport die negativen Effekte von Bauchfett ausgleichen? Die Antwort der Forscher ist eindeutig: Nein. Es braucht den Mix aus Sport und der schlanken Taille. Prof. Michael Leitzmann: „Wer langfristig gesund bleiben will, muss auf seinen Taillenumfang achten und regelmäßig Sport treiben. Erst die Kombination senkt das Krebsrisiko effektiv.“ *obx*

Wenn Narben Schmerzen verursachen

Warum alte Verletzungen den Körper noch Jahre später beeinflussen können



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

Narben gelten für viele Menschen als abgeschlossenes Kapitel – ein sichtbares Zeichen dafür, dass eine Verletzung oder Operation längst verheilt ist. Doch viele Menschen wissen gar nicht, dass Narben im Körper mehr hinterlassen können als nur eine Veränderung der Haut. Sie können mit Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder funktionellen Störungen in Zusammenhang stehen – auch fernab der ursprünglichen Verletzungsstelle.

Im Zentrum für Integrative Medizin Bornemann in Lübeck erleben die sieben Therapeutinnen und Therapeuten immer wieder, dass Patientinnen und Patienten mit chronischen und therapieresistenten Beschwerden kommen, deren Ursache zunächst unklar scheint. Erst bei genauerer Betrachtung rücken ältere Narben in den Fokus. „Narbengewebe unterscheidet sich strukturell von gesundem Gewebe“, erklärt Osteopath und Praxisinhaber Heiko Bornemann. „Es ist weniger elastisch und kann die natürliche Verschiebbarkeit von Gewebeschichten beeinträchtigen. Vielen Patienten ist es anfangs gar nicht bewusst, dass ihre Rückenschmerzen zum Beispiel mit einer alter Bauch-OP-Narbe zusammenhängen können.“



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

Spannungen, die sich fortsetzen

Gesundes Gewebe passt sich Bewegungen flexibel an. Narben hingegen können diese Dynamik einschränken. Dadurch können Zugspannungen entstehen, die sich über Muskel- und Faszienketten fortsetzen. Mögliche Folgen sind Fehlhaltungen, Überlastungen einzelner Körperregionen oder wiederkehrende Schmerzen – etwa im Rücken, in den Schultern oder im Beckenbereich.

Dabei müssen Narben nicht zwingend schmerzhaft sein, um eine Rolle zu spielen. Auch äußerlich unauffällige, gut verheilte Narben können mit funktionellen Veränderungen im Körper verbunden sein. Besonders nach Operationen im Bauchraum, nach Kaiserschnitten, Gelenkeingriffen oder Unfällen berichten Betroffene teils erst Jahre später über Beschwerden.

Vielfältige Beschwerdebilder

Zu den häufig geschilderten Symptomen zählen Spannungsgefühle, Bewegungseinschränkungen, Missempfindungen der Haut oder ein verändertes Körpergefühl. In einigen Fällen werden auch funktionelle Beschwerden innerer Organe oder eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit beschrieben. Ob und in welchem Ausmaß eine Narbe dabei eine Rolle spielt, ist individuell unterschiedlich und bedarf einer sorgfältigen Abklärung.

Ganzheitlicher Blick auf den Körper

Im Zentrum für Integrative Medizin Bornemann wird daher ein integrativer Ansatz verfolgt. Im Mittelpunkt steht eine ausführliche Anamnese, bei der nicht nur aktuelle Symptome, sondern auch frühere Verletzungen, Operationen und Narben berücksichtigt werden.



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

Durch eine lichtoptische 4-D-Wirbelsäulenvermessung können statische Veränderungen sichtbar gemacht werden. Ziel ist es, mögliche Zusammenhänge im Körper besser zu verstehen und die jeweilige Therapie gezielt anzupassen. Behandelt werden im Zentrum für Integrative Medizin Bornemann Spannungen und Veränderungen im Gewebe durch manuelle Therapie wie Osteopathie und Chiropraktik und mit unterstützenden Verfahren wie Triggerstoßwellentherapie, Neuraltherapie und der patentierten ScaRemedy Narbentherapie.

„Wir sprechen nicht von Heilung im klassischen Sinne“, betont Heiko Bornemann. „Vielmehr geht es darum, funktionelle Einschränkungen wahrzunehmen und den Körper dabei zu unterstützen, wieder besser ins Gleichgewicht zu kommen.“

Narben neu betrachten

Das Verständnis, dass Narben nicht nur äußerliche Spuren hinterlassen, hat sich in den vergangenen Jahren weiterentwickelt. Zunehmend wird deutlich, dass sie funktionelle Auswirkungen haben können. Im Zentrum für Integrative Medizin Bornemann besteht dieses Verständnis für Narben seit mehr als 20 Jahren. Rund 16.000 Patienten wurden seither behandelt. Für Betroffene kann es sinnvoll sein, bei länger anhaltenden oder ungeklärten Beschwerden auch ältere Narben in die Betrachtung einzubeziehen. Denn manchmal liegt der Ursprung heutiger Beschwerden dort, wo man ihn längst nicht mehr vermutet.

ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN BORNEMANN
Moltkeplatz 2, 23566 Lübeck
Tel. 0451 / 79 80 99
mail@zfim-bornemann.de
www.zfim-bornemann.de
Private Kassen, Selbstzahler, Beihilfe und Zusatzversicherungen
(teilweise Zuschüsse über gesetzliche Krankenkassen möglich)

ADHS bei Frauen

Erkennen, verstehen, handeln

ADHS bei Frauen und Mädchen verläuft oft unerkannt: Die Symptome sind subtiler, häufig überlagert von anderen psychischen Erkrankungen. Die schwedische Psychiaterin Lotta Borg Skoglund, Expertin auf diesem Gebiet, schafft in ihrem neuen Buch Klarheit.

Sie verbindet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Strategien und zeigt: Wie wirken weibliche Hormone? Welche Besonderheiten gibt es in jeder Lebensphase – von der Pubertät bis zur Menopause? Betroffene berichten von ihren Erfahrungen und Lösungswegen. Ein fundiertes, ermutigendes Buch für alle, die verstehen möchten, warum AD(H)S bei Frauen so oft übersehen wird – und wie sie trotzdem ihr volles Potential entfalten können.



Frauen mit unerkanntem ADHS: Lotta Borg Skoglund erklärt die Gründe – und wie Frauen trotzdem stark werden. Foto: Trias

Bluthochdruck meistern

Alltagstaugliche Prävention auf Augenhöhe erklärt

Über ein Viertel der Bevölkerung lebt mit dauerhaft erhöhten Blutdruckwerten. Die Folgen reichen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu neurologischen Komplikationen. Dr. Moritz Binder verbindet in seinem Ratgeber „Dein Bluthochdruck. Dein Plan.“ ärztliches Fachwissen mit praxiserprobten Maßnahmen. So will er den Lesern eine verständliche Orientierung zu geben, die über die reine Medikation hinausgeht.

Im Ratgeber erklärt Binder, wie Bluthochdruck entsteht und welche Faktoren ihn beeinflussen. Im Fokus steht ein 30-Tage-Plan mit konkreten Mini-Challenges und Reflexionsübungen. Schritt für Schritt zeigt das Buch, wie man Veränderungen in Alltagsroutinen, Bewegung, Ernährung und Stressregulation integrieren kann.



Wie Lebensstiländerungen den Blutdruck positiv beeinflussen können, erklärt Dr. Moritz Binder in seinem neuen Ratgeber „Bluthochdruck. Dein Plan.“ Foto: Humboldt

Dauerhaft besser schlafen

Für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus: Schon kleine Veränderungen können den großen Unterschied machen

Guter Schlaf ist eine Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Doch viele Menschen haben damit Probleme: Eine repräsentative Befragung der Stiftung Gesundheitswissen zeigt, dass 22 Prozent der Bevölkerung Schwierigkeiten hat durchzuschlafen oder deutlich zu früh aufwacht.

Die Folgen: Kurzfristig kommt es oft zu Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und verlangsamten Reaktionen. Langfristig kann Schlafmangel die Gesundheit beeinträchtigen. Schlaf beeinflusst unter anderem das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Hormonsystem beeinflusst. Umso wichtiger ist es, die eigenen Schlafgewohnheiten in den Blick zu nehmen – oftmals reichen schon kleine Veränderungen im Alltag.

Regelmäßigkeit: Wer täglich zur gleichen Zeit ins Bett geht und aufsteht – auch am Wochenende – unterstützt den natürlichen Schlafrhythmus.

Chronotypen: Der Schlafrhythmus sollte zum eigenen Schlaftyp passen. „Eulentypen“, die abends spät müde werden und morgens länger schlafen, haben es schwerer, sich an sehr frühe Aufstehzeiten anzupassen.



Regelmäßige Schlafzeiten, Dunkelheit im Schlafzimmer und kurze Ruhephasen am Tag können die Schlafqualität verbessern. Foto: Andrii Lysenko - Adobe Stock

Mittagsschlaf: Ein kurzer Powernap sollte nicht länger als 20 Minuten dauern. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte jedoch besser ganz auf einen Mittagsschlaf verzichten.

Dunkelheit: Licht stört den Schlaf. Blickdichte Vorhänge und das Entfernen leuchtender Displays helfen, den Raum zu verdunkeln. Auch das Zifferblatt des Weckers sollte so stehen, dass es nachts nicht sichtbar ist.

UKSH UNIVERSITÄTSKLINIKUM Schleswig-Holstein

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

Neue Standards bei Magen-Darm-Tumoren

Im Universitären Cancer Center Schleswig-Holstein am UKSH erhalten Patientinnen und Patienten eine interdisziplinäre Versorgung auf höchstem Niveau unter Einbeziehung neuester onkologischer Forschungsergebnisse.

Jedes Jahr erkranken etwa 60.000 Menschen in Deutschland an einem Karzinom des Darms – rund 25.000 Patienten überleben den Krebs nicht. Damit fordert diese Krebsart nach dem Lungenkrebs nicht nur hierzulande die meisten Todesopfer. Es verwundert daher nicht, dass die Forschung mit Hochdruck nach Ursachen und Therapieoptionen sucht. Heute weiß man, dass Darmkrebs kein einfaches Krankheitsgeschehen ist, das jeweils auf den gleichen zellulären Abläufen beruht. So wie ein Husten beim Erkrankten durch Bakterien, Viren oder Schmutzpartikel verursacht werden kann, ist auch bei einem Karzinom nicht direkt klar, warum das Gewebe entartet ist. Verschiedenste Fehlfunktionen auf Zellebene können der Grund dafür sein, weshalb es plötzlich zu gefährlichen Wucherungen kommt. Die Diagnose Darmkrebs allein reicht also in der Regel nicht aus, um die Erfolgschancen einer bestimmten Therapie voraussagen zu können. Mit genauen biochemischen und genetischen Analysen lassen sich in jüngster Zeit jedoch bestimmte Merkmale in erkranktem Gewebe ausfindig machen, die Ärzten enorm bei der Therapieplanung helfen.



In Spezialsprechstunden berät Prof. Köhler Betroffene und Angehörige. Foto: UKSH

> „Wir haben durch unsere Studien die Möglichkeit, innovative Heilverfahren der breiten Bevölkerung zugänglich zu machen.
>
> **Prof. Dr. med. Bruno Köhler**
> Leitender Oberarzt, Klinik für Hämatologie und Onkologie

Mit Präzision gegen den Krebs

Es zeigt sich, dass für die besten Heilungsprognosen jeweils ein völlig individueller Weg gewählt werden muss - ist Spezialist für Tumoren des Darms, des Magens und der Speiseröhre in der Klinik für Hämatologie und Onkologie am UKSH. Zuvor hatte Köhler 15 Jahre am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen der Uni Heidelberg und dem Deutschen Krebsforschungszentrum praktiziert und geforscht. Seine Forschungsarbeit wird der 40-Jährige auch in der Hansestadt fortsetzen, was sich auch für die Patienten der Klinik auszahlt: „Wir haben durch unsere Studien die Möglichkeit, innovative Heilverfahren der breiten Bevölkerung zugänglich zu machen", erklärt Köhler. Mithilfe von Probenmaterial des erkrankten Gewebes versucht er mit seinem Team jeweils einen genetischen Fingerabdruck des Karzinoms zu identifizieren. Die apparative Ausrüstung für solche Untersuchungen hat es in sich: Zur Auswertung der anfallenden Daten bedarf es unter anderem eines Informatikers.

Mischung aus alten und neuen Methoden

Am Ende ist der Treiber der krankhaften Zellvermehrung so gut charakterisiert, dass die Mediziner gute Prognosen machen können, welche Maßnahmen dem Krebspatienten am besten helfen. „Oft setzen wir eine Mischung aus alten und neuen Therapien ein, also beispielsweise eine Chemotherapie und spezifische Antikörper", so Köhler. Wichtige sei auch eine stetige Überwachung des Behandlungsverlaufs, betont der Mediziner. Wenn einzelne Medikamente nicht gut wirken, kann so schnell reagiert werden. Der immense Vorteil in Lübeck sei, dass ein interdisziplinäres Team auf kurzen Wegen die Behandlung eines Patienten direkt neu einstellen kann. Zudem wird von der Vorsorge bis zur Nachsorge „alles aus einer Hand" geboten. In Spezialsprechstunden können sich Betroffene und Angehörige beraten lassen, bei Bedarf werden Zweitmeinungen ermöglicht. Nicht selten besprechen dabei ein Strahlentherapeut, ein Chirurg und ein Onkologe gemeinsam mit dem Patienten den optimalen Behandlungsablauf. Köhler betont darüber hinaus, dass die Vernetzung mit niedergelassenen Ärzten und anderen Playern im Gesundheitssystem in der Region für das Patientenwohl entscheidend sei. *Mario Lips*

KLINIK FÜR HÄMATOLOGIE UND ONKOLOGIE
www.uksh.de/uccsh
www.uksh.de/haemonk-luebeck

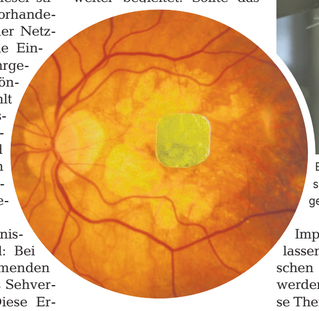
Innovatives Netzhautimplantat gibt Hoffnung bei schwerer Makuladegeneration

Prof. Dr. Salvatore Grisanti und sein Team maßgeblich an internationalen Studien beteiligt – auch zur Gentherapie bei AMD

Für Menschen mit einer fortgeschrittenen trockenen altersbedingten Makuladegeneration (AMD) gibt es neue Hoffnung: Ein neu entwickeltes Netzhautimplantat kann die zentrale Sehkraft zumindest teilweise wieder aktivieren. Das zeigt eine internationale Studie, deren Ergebnisse kürzlich im renommierten New England Journal of Medicine veröffentlicht wurden. Prof. Dr. Salvatore Grisanti und sein Team von der Klinik für Augenheilkunde des UKSH, Campus Lübeck, und der Universität zu Lübeck waren maßgeblich an der Studie beteiligt. Das UKSH war dabei das einzige Studienzentrum in Norddeutschland.

Bei der altersbedingten Makuladegeneration wird der zentrale Bereich der Netzhaut geschädigt. Betroffene verlieren dadurch die Fähigkeit, Gesichter zu erkennen, zu lesen oder Details scharf zu sehen. Das neue Implantat setzt genau hier an. Vereinfacht erklärt funktioniert die Netzhaut wie der Film einer Kamera: Sie wandelt Licht in elektrische Signale um, die das Gehirn als Bilder interpretiert. Bei fortgeschrittener AMD ist dieser Prozess stark gestört. Das Implantat übernimmt einen Teil dieser Aufgabe. In einer hochspezialisierten Operation wird ein winziger Chip unter die Netzhaut eingesetzt. Eine spezielle Brille nimmt Bilder aus der Umgebung auf und projiziert sie auf den Chip. Dieser stimuliert die noch vorhandenen Nervenzellen der Netzhaut, sodass visuelle Eindrücke wieder wahrgenommen werden können. Der Eingriff zählt zu den anspruchsvollsten in der Augenchirurgie und kann weltweit nur an wenigen spezialisierten Zentren durchgeführt werden.

Die Studienergebnisse sind ermutigend: Bei den meisten Teilnehmenden verbesserte sich das Sehvermögen spürbar. „Diese Ergebnisse sind ein wichtiger Schritt für Patientinnen und Patienten, für die es bislang kaum Behandlungsmöglichkeiten gab", sagt Klinikdirektor Prof. Dr. Salvatore Grisanti. „Auch wenn die Operation und die anschließende Nachsorge sehr aufwendig sind, zeigt die Studie eindrucksvoll das Potenzial dieser neuen Technologie."



Der goldfarben schimmernde Bereich in der Mitte zeigt den implantierten Netzhautchip in der Makula, dem Bereich des schärfsten Sehens. Die umgebenden feinen roten Linien sind Blutgefäße der Netzhaut.



Eine spezielle Brille nimmt Bilder aus der Umgebung auf und projiziert sie auf den Chip im Auge. So können visuelle Eindrücke wieder wahrgenommen werden. Foto: Science Corporation

Die Weiterentwicklung des Netzhautimplantats wird am UKSH, Campus Lübeck, in enger Zusammenarbeit mit der Universität zu Lübeck weiter beleitet. Sollte das Implantat in Zukunft zugelassen und in der medizinischen Versorgung etabliert werden, plant das UKSH, diese Therapie auch betroffenen Patientinnen und Patienten in Norddeutschland anzubieten.

Die Klinik für Augenheilkunde am Campus Lübeck zählt zu den führenden Zentren für Netzhauterkrankungen in Norddeutschland und wendet zur Behandlung der AMD innovative Therapien an. Aktuell ist die Klinik das erste Zentrum in Deutschland für eine Gentherapie zur Behandlung der feuchten AMD. Die Therapie zielt darauf ab, durch eine einmalige gentherapeutische Intervention die krankhafte Gefäßneubildung an der Netzhaut nachhaltig zu kontrollieren. Damit eröffnet sich eine neue therapeutische Perspektive für Patientinnen und Patienten, die bislang auf regelmäßige intravitreale Injektionen angewiesen sind. Die Gentherapie wird im Rahmen einer internationalen klinischen Studie durchgeführt. Patientinnen und Patienten, die an einer Studienteilnahme interessiert sind, können sich direkt an die Klinik wenden: Tel. 0451/ 500-43913, E-Mail:studien.augenklinik.luebeck@uksh.de



Prof. Dr. Salvatore Grisanti, Direktor der Klinik für Augenheilkunde.

AUGENKLINIK
www.uksh.de/augenklinik-luebeck

Psychiatrische Hilfe für Zuhause: Neues Konzept stärkt Erkrankte in Lübeck

Kürzere Krankheitsverläufe und mehr Patientenzufriedenheit durch klinische Behandlung im häuslichen Umfeld

Psychosen, schwere Depressionen oder Angsterkrankungen: Wenn Menschen in einer seelischen Krise stecken, hilft oft nur der Weg in die Klinik. Doch was, wenn Hilfe mit der gleichen Intensität auch zu Hause möglich wäre? Im vertrauten Umfeld, ohne einen belastenden Klinikaufenthalt? Genau das soll in diesem Jahr am Zentrum für Integrative Psychiatrie (ZIP) des UKSH in Lübeck Realität werden. Unter der Leitung von PD Dr. Dr. Stefan Weinmann, Leitung der Psychiatrischen Institutsambulanz, ist eine verlässliche Einrichtung für dieses Home Treatment geplant. Experten sprechen dabei von „Stationsäquivalenter Behandlung für zu Hause", kurz: StÄB.

Der erfahrene Mediziner verfügt bereits über eine mehrjährige Erfahrung im Etablieren dieses Konzepts und verankert es nun am ZIP am Campus Lübeck. Der Ansatz: ein multiprofessionelles Team besucht Patientinnen und Patienten täglich in ihrem häuslichen Umfeld. Dazu zählen Ärztinnen und Ärzte der Psychiatrie sowie Pflegende und Mitarbeitende aus der Psychologischen Psychotherapie, der Sozialarbeit sowie aus Kunst-, Bewegungs-, Ergo- und Musiktherapie.

> „Wer täglich daheim behandelt wird, bleibt Teil seines sozialen Umfelds - denn der Umgang mit der Familie und dem sozialen Netz stärkt die Stabilisierung.
>
> **PD Dr. Dr. Stefan Weinmann**
> Leitung der Psychiatrischen Institutsambulanz

Im häuslichen Umfeld der Erkrankten erfolgt über einen Zeitraum von ungefähr drei bis vier Wochen die gleiche intensive Behandlung wie in einer psychiatrischen Klinik – nur eben wohnortnah und alltagstauglich. „Wir wissen aus vielen Modellprojekten, aber auch aus internationalen Studien, dass viele psychiatrische Krisen durch das vertraute Umfeld besser aufgefangen werden können", sagt PD Dr. Dr. Stefan Weinmann. „Wer täglich daheim behandelt wird, bleibt Teil seines sozialen Umfelds - denn der Umgang mit der Familie und dem sozialen Netz stärkt die Stabilisierung und fördert den Heilungsprozess." Die Erkrankten seien gewissermaßen der Gastgeber des multiprofessionellen Behandlungsteams.



Dr. Dr. Stefan Weinmann, Leiter der Psychatrischen Institutsambulanz Campus Lübeck Foto: UKSH



Das StÄB-Team bespricht genaue Behandlungsschritte mit den Betroffenen und ermöglicht dann eine psychiatrische Intensivbehandlung im häuslichen Umfeld. Foto: peopleimages.com - Adobe Stock

Das StÄB spricht sämtliche Behandlungsschritte mit den Patientinnen und Patienten ab. Medikamente, Krisenintervention, Therapien: Alles, was eine stationäre Aufnahme leisten könnte, wird in die häusliche Situation übertragen. Studien aus Ländern wie Großbritannien oder Australien beweisen, dass das psychiatrische Home Treatment zu kürzeren Krankheitsverläufen und höherer Patientenzufriedenheit führen kann. Zudem bedeutet die ambulante Krisenversorgung eine früher beginnende, präventive Intervention und damit die Vermeidung belastender stationärer Aufenthalte.

Besonders relevant ist das neue Angebot des ZIP für Menschen, die aus bestimmten Gründen einen stationären Aufenthalt ablehnen – beispielsweise, weil berufliche Gründe, eine Traumatisierung oder die Versorgung von Kindern im Wege stehen. PD Dr. Dr. Weinmann und sein Team bieten zum Start acht Behandlungsplätze für Menschen, die in Lübeck leben.

Für Lübeck bedeutet das neue Angebot des ZIP einen wichtigen Schritt in Richtung moderner, patientenzentrierter Psychiatrie. *jnp*

ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE PSYCHIATRIE
www.zip.uksh.de

Pflege mit Perspektive – Azubis berichten

Im Interview berichten Lea Lender aus Lübeck und Mara Petersen aus Kiel über ihre Ausbildung an der UKSH Akademie



Pflege lernen im Team: An der UKSH Akademie und am UKSH erleben Auszubildende eine praxisnahe Ausbildung mit vielfältigen Einsatzorten, guter Begleitung und echtem Zusammenhalt. Fotos: UKSH

Warum habt ihr euch für eine Pflege-Ausbildung an der UKSH Akademie entschieden?
Lea Lender: Während meiner MFA-Ausbildung habe ich gemerkt, dass viele Aufgaben eher administrativ sind. In der Pflege habe ich viel mehr Nähe zu Patienten. An der UKSH Akademie gefällt mir, dass sie zu einem Krankenhaus der Maximalversorgung gehört – ich kann die Pflege also in ganz unterschiedlichen Bereichen kennenlernen. Zudem finde ich toll, dass die Ausbildung gut unterstützt wird: Es gibt Praxisanleiterinnen, eine Ausbildungskoordinatorin, Skills-Labs. Theorie und Praxis sind eng verzahnt. So fühle ich mich gut vorbereitet.
Mara Petersen: Nach dem Abi habe ich ein Jahr lang ein FSJ in der Pflege gemacht, und das war richtig schön. Das UKSH bietet eine große Vielfalt an Stationen, die man in der Ausbildung durchläuft. Außerdem haben mir während des FSJ Schüler vom UKSH Positives berichtet.





Lea Lender, Azubi am Campus Lübeck und Mara Petersen, Azubi am Campus Kiel (v.li.).

Wie erlebt ihr die Verbindung von Theorie und Praxis?
Mara: Wir haben Theorie und Praxis im Wechsel, zum Beispiel einen Monat Theorie, drei Monate Praxis, danach zwei Monate Theorie. So kann man gelernte Inhalte zeitnah in der Praxis anwenden und vertiefen. Das ist echt gut, so verfestigt sich das Wissen besser. In der Praxis müssen wir auch theoretische Lernaufträge bearbeiten, oder in der Theorie gehen wir manchmal in die Lernwerkstatt. Beides ist sehr eng miteinander verwoben.

Gab es Erlebnisse, die euch besonders beeindruckt haben?
Lea: Ja, mein erstes großes Erlebnis war eine Reanimation am Ende eines Spätdienstes bei einem jungen Corona-Patienten. Ich habe den ganzen Verlauf miterlebt. Wir haben als Team auf dem Flur reanimiert, und ich bin bis heute dankbar, dass der Patient es geschafft hat. Das hat mich sehr geprägt.
Mara: Ich hatte schon Kontakt zu palliativen Patienten. Die Versorgung ist hier ganz anders, viel ruhiger. Es war für mich beeindruckend, wie Menschen mit dem Thema Sterben konfrontiert sind und trotzdem mit einer Art radikalen Akzeptanz die Dinge nehmen, wie sie kommen.

Wie erlebt ihr das Miteinander unter den Azubis und das Umfeld in der Akademie?
Lea: Wir sind eine zusammenhaltende Klasse. Natürlich gibt es mal Meinungsverschiedenheiten, aber insgesamt sind wir ein gutes Team. Wenn ich ein Problem habe oder etwas nicht verstehe, weiß ich, dass ich meine Mitschüler fragen kann. In der Akademie gefällt mir besonders die gute Ausstattung wie die Gruppenräume und die digitale Arbeit.

Und nach dem Examen – wie soll es weitergehen?
Lea: Ich möchte mich weiterentwickeln in Richtung Intensiv- oder Anästhesiepflege. Ich brauche Herausforderungen im Beruf.
Mara: Ich möchte erstmal mein Examen schaffen und meinen Bachelor in Pflege abschließen, den ich begleitend an der FH Kiel mache. Danach möchte ich gerne ins Ausland gehen.

Würdet ihr die UKSH Akademie weiterempfehlen?
Mara: Ich würde die Akademie weiterempfehlen, weil man viele Stationen kennenlernen darf und weil man durch die hauptamtlichen Praxisanleiter Ansprechpartner hat, die einen immer unterstützen, wenn es Probleme auf Station gibt.
Lea: Ja, auf jeden Fall. Ich mache das auch schon aktiv als Ausbildungsbotschafterin. Mir gefällt die Mischung aus Theorieblöcken, problemorientiertem Lernen und Gruppenarbeiten. Vor allem, weil Pflege ein Teamberuf ist – da passt das sehr gut.

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 INFORMATIONEN
www.uksh.de/akademie/ausbildung

Hilfe bei Schwindel

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



Prof. Stieve ist auf die Diagnose und Behandlung von Schwindel, Tinnitus und Schwerhörigkeit spezialisiert. Fotos: Katja Kuhlins

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

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 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.



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

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.

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*

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

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 ersehnten 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 die Heilpraktikerin. „Wenn diese behoben sind, wird die Wirbelsäule entlastet und kann sich regenerieren."



Heilpraktikerin und Rückentherapeutin Tasja Nummert. Foto: hfr

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 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.Heilpraktikerin-Lübeck.de
www.feelgood-hypnose.de



Schmerzprävention in der Schwangerschaft: sanfte Bewegungen der Wirbel und des Beckens. Foto: ManuPadilla - Adobe Stock

Wirbelsäule in der Schwangerschaft

So beugen schwangere Frauen Schmerzen entlang der Wirbel am besten vor

Viele Schwangere teilen das gleiche Leid: Rückenschmerzen entlang der Wirbelsäule. Vor allem der Lendenbereich der Wirbelsäule und das Becken werden im Schwangerschaftsverlauf strapaziert und können körperliche Beeinträchtigungen hervorrufen. „Frauen sollten frühzeitig Maßnahmen ergreifen, die körperliche Veränderungen ausgleichen und somit potenzielle Rückenbeschwerden reduzieren können", sagt Dr. Munther Sabarini, Leiter der Avicenna Klinik in Berlin.

Mit Still- und Kirschkernkissen gegen Schmerzen anschlafen

Eine empfehlenswerte Schlafposition ist die auf der Seite. So kann das Blut optimal zirkulieren und die Bauchmuskeln werden entlastet. Optional kann ein Stillkissen zwischen den Knien weiter abfedern oder können ein Kirschkernkissen sowie Wärmebehandlungen an betroffenen Stellen die Schmerzen lindern.

Fit bleiben und die Muskeln entlasten

Sanfter Sport wie Yoga oder Schwimmen ermöglichen es, die Muskulatur zu stärken und so die Wirbelsäule und das Becken abzufedern. Auch Physiotherapie kann die Muskeln kräftigen, die Wirbelsäule mobilisieren und eine aufrechte Körperhaltung etablieren. So können Fehlhaltungen – wie etwa das Hohlkreuz – gemieden werden, die in vielen Fällen zur Entstehung von Rückenbeschwerden beitragen.

Schwangerschaftsbedingte Rückenschmerzen sind laut Dr. Sabarini ein weitverbreitetes Problem, was sich mit kleineren Anpassungen des Lebensstils meist gut bewältigen lässt. „Ein ganzheitlicher Behandlungsansatz bietet Betroffenen eine Chance, die Symptome zu reduzieren und sich optimal auf die Geburt vorbereiten zu können. Auch wenn die Schmerzen als Begleiterscheinung der Schwangerschaft betrachtet werden, gilt es auf seinen Körper zu hören und bei Indizien für andere Ursachen oder bei starken Beschwerden einen Facharzt zu konsultieren", so der Chirurg. *Borgmeier*

UK SH
UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein

GESUNDHEITSFORUM

Februar 2026

Veranstaltungen im CITTI-PARK

KOSTENFREI

Mi. 4.02.
17 – 20 Uhr



LÜBECK | Aktivprogramm

KUNST HILFT!
Für Krebspatientinnen und -patienten

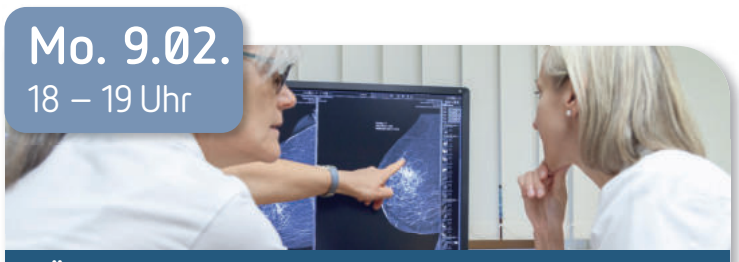
Do. 12.02.
13.00 – 15.00 Uhr
15.15 – 17.15 Uhr



LÜBECK | Aktivprogramm

BASIS-WIEDERBELEBUNGSKUS
Therorie und Praxisübungen

Mo. 9.02.
18 – 19 Uhr



LÜBECK | Online-Fragestunde Onkologie

BRUSTZENTRUM UKSH
Sie fragen, Expertinnen und Experten antworten

Di. 24.02.
18 – 19 Uhr



LÜBECK | Vortrag

WENN DER SCHUH DRÜCKT
Alte und neue Techniken in der Fußchirurgie

Mi. 11.02.
18 – 19 Uhr



LÜBECK | Vortrag

GRÜNER STAR
Mehr Sicherheit und Lebensqualität

Do. 26.02.
11 – 18 Uhr



LÜBECK | Vorträge + Infostände + Aktivprogramm

#PULSEDAY 2026
Vorhofflimmern im Fokus

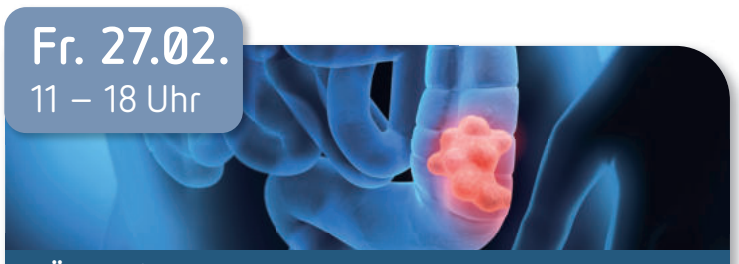
Mi. 11.02. | 25.02.
15 – 16 Uhr



LÜBECK | Aktivprogramm

VITAL-TANZEN „TADIFIT"
für Menschen mit und nach Krebs

Fr. 27.02.
11 – 18 Uhr



LÜBECK | Vorträge + Infostände + Wanderausstellung

AKTIONSTAG DARMKREBS
Vorbeugen, erkennen, behandeln

Fotos: ©Ingo Bartussek | ©UKSH | ©Rido | ©Valeriya Stoganenko | ©Nathan Hutchcraf | ©LIGHTFIELD STUDIOS | ©stockfotocz | ©peterschreiber.media-stock.adobe.com | ©Logo der Initiative Global Arrhythmia Awareness Day
Stabsstelle Integrierte Kommunikation, N. Meier, Stand Januar 2026

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

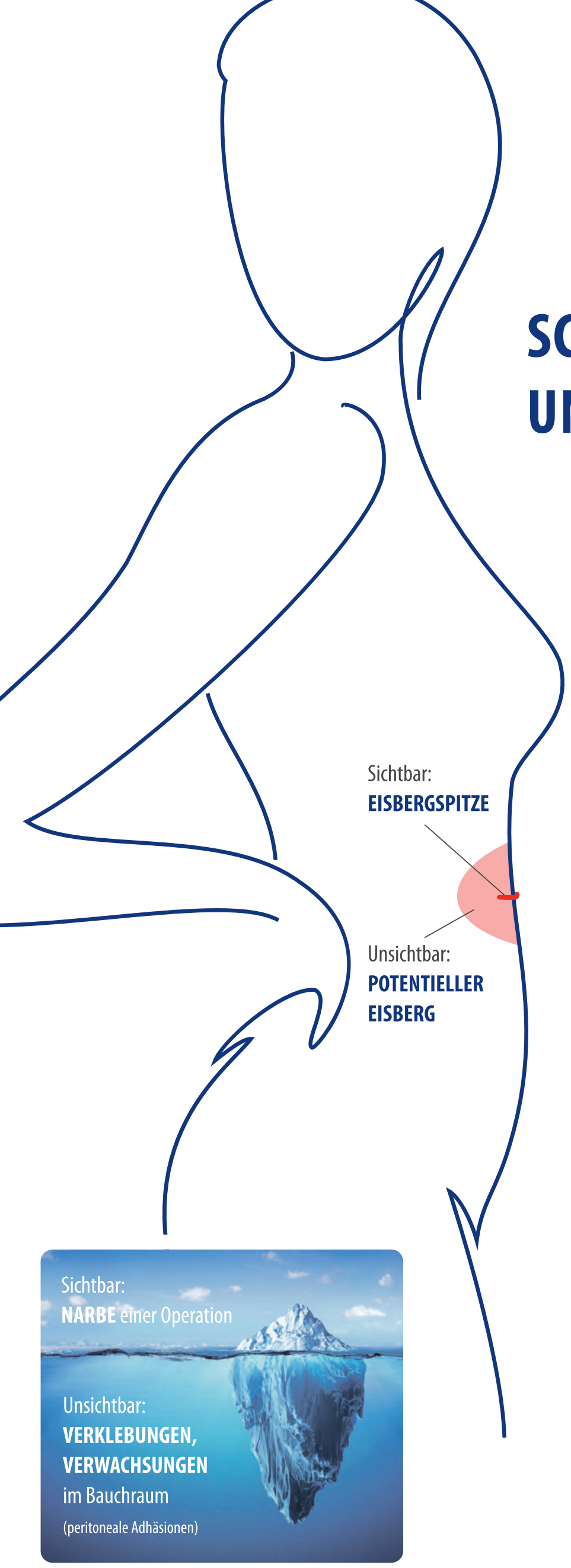
Veranstaltungsort Lübeck
UKSH Gesundheitsforum
im CITTI-PARK
(2. OG über dem Haupteingang)
Herrenholz 14 | 23556 Lübeck
0451 500-10742
gesundheitsforum.luebeck@uksh.de



VERANSTALTUNGEN

ANMELDUNG/
AUSKUNFT

Tel. 0451 500 – 10742
Mo. 9 – 15 Uhr, Di. + Do. 9 – 12 Uhr
E-Mail: gesundheitsforum.luebeck@uksh.de
www.uksh.de/gesundheitsforum



Wir sind anders.

SCHMERZEN DURCH NARBEN UND NARBENSCHMERZEN

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

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

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

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

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

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

LASS DEINE NARBEN CHECKEN UND FINDE ES HERAUS!

ZENTRUM FÜR
INTEGRATIVE MEDIZIN BORNEMANN

Schmerztherapie / Osteopathie / Chiropraktik / Triggerstosswellen / Naturheilverfahren

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

MOLTKEPLATZ 2 / 23566 LÜBECK / **TEL.: 0451 79 80 99**

www.zfim-bornemann.de / www.scaremedy.de

mail@zfim-bornemann.de