

# GESUND

*Aktiv leben*

*- gesund bleiben*



# Richtig entspannen in Job und Freizeit

Viele Menschen vernachlässigen die Pausen. Sei es durch Druck von außen oder weil sie sich selbst antreiben. „Durchhalten!“ lautet oft die Devise. Ob während der Arbeit oder im Familienalltag: Pausen helfen dabei, Stress abzubauen, Energie zu tanken und entspannt arbeiten zu können. Doch wie lang sollte die Pause sein und wie sollten wir sie gestalten? Hier lesen Sie, warum auch kleine Pausen wichtig sind und welche Rolle die Achtsamkeit spielt.

Wer zu wenig Pausen einlegt, wird langsamer, schneller krank, verliert an Motivation, macht Fehler, und an entsprechenden Arbeitsplätzen steigt die Unfallgefahr. Langfristig kann Durcharbeiten zu chronischer Erschöpfung und anderen psychi-

schen und körperlichen Erkrankungen führen. Pausen sind demnach kein Luxus, sondern notwendig, damit wir leistungsfähig und gesund bleiben. Doch gut ein Viertel der Beschäftigten berichtet, dass Pausen häufig ausfallen. Das besa-



Time for Change:

## Berufliche Neuorientierung aus gesundheitlichen Gründen

Manchmal kommt ein Punkt im Leben, an dem Körper oder Geist zu streiken beginnen. Wenn diese Situation dauerhaft auch Auswirkungen auf die Arbeit hat, ist es an der Zeit, sich mit der eigenen beruflichen Situation und den beruflichen Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Die Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit Lübeck begleitet Arbeitnehmende gerne zu Beginn dieses Prozesses. Gemeinsam erkunden sie, wie eine berufliche Veränderung unter der

Berücksichtigung der individuellen gesundheitlichen Situation erfolgreich bewältigt werden kann. Dabei zeigen die Beratungsfachkräfte auch auf, wo es weitere Unterstützungsmöglichkeiten gibt.

Kontaktmöglichkeit: montags bis mittwochs 09:00-16:00 Uhr, donnerstags 09:00-18:00 Uhr und freitags 09:00-14:00 Uhr unter der überregionalen Service-Nummer 040 2485 - 4455

Weitere Informationen: [www.arbeitsagentur.de/luebeck](http://www.arbeitsagentur.de/luebeck)

gen die Daten der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Und fast die Hälfte der Befragten fühlt sich müde, matt und erschöpft. Dabei sind die positiven Effekte von großen und kleinen Auszeiten inzwischen gut belegt: Blutdruck und Blutzuckerspiegel sinken, das Herz schlägt langsamer - Erholungszeiten senken demnach das Risiko für Herzprobleme. Angespannte Muskeln in Nacken, Schultern, Armen, Händen, Rücken entspannen sich - das beugt orthopädischen Problemen vor. Die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol geht zurück, sodass das Risiko für viele Erkrankungen wie Depressionen, Stoffwechselfstörungen, Immunerkrankungen

und Schlafstörungen sinkt. Die Atmung wird tiefer, der Kopf freier, es entsteht Raum für Kreativität.

In Erholungsphasen wird im Gehirn das „default mode network“ (deutsch: Ruhezustandsnetzwerk) aktiviert: Die Gedanken schweifen zu persönlichen Erlebnissen in der Vergangenheit oder Zukunft, wir denken über andere oder über uns selbst nach - eine Möglichkeit, sich zu sortieren, Erlebnisse zu verarbeiten und innerlich Abstand zur Arbeit zu gewinnen. Pausen steigern also unsere Motivation und Leistungsfähigkeit, verbessern unsere Stimmung, beugen Krankheiten vor, wirken Müdigkeit entgegen und sind eine Gelegenheit, innezuhalten.

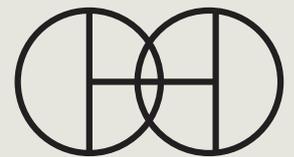
# Puristhetics

plastische & ästhetische  
chirurgie



Dr. med. Dirk Heinichen

adr. Peterstraße 5-7  
23701 Eutin



Weil  
Schönheit sehr  
persönlich ist.



- Anti-Aging durch Botulinum, Hyaluronsäure, Fett-Weg-Spritze, Fadenlifting, Microneedling mit Vampirlift (PRP), Lippenaufspritzung
- Plastischer Chirurg mit Spezialisierung auf Bruststraffung, Brustvergrößerung und -verkleinerung,
- Bauchdeckenstraffungen, Straffungen der Arme, Beine und Gesäß, Oberlider
- Fettabsaugungen, auch bei Lipödem

tel . 04521 - 83 11 590 mail . [info@puristhetics.de](mailto:info@puristhetics.de)  
mobil . 0160 - 98 24 21 44 web . [puristhetics.de](http://puristhetics.de)

# Body Positivity statt Selbstzweifel

So kann es jungen Menschen gelingen, ein positives Körperbild zu entwickeln

Die Pubertät ist eine Zeit, die von Verunsicherung und Selbstzweifeln geprägt ist. Körperliche Veränderungen gehen oft der Persönlichkeitsentwicklung voraus. Das kann zu Irritationen im Selbstbild führen. Grundsätzlich ist dies normal und gehört zum Erwachsenwerden dazu. Was aber, wenn Jugendliche in diesem sensiblen Entwicklungsstadium in Werbung und Medien ständig mit geschönten und scheinbar perfekten Körperbildern konfrontiert werden?

Kinder und Jugendliche sind für diese Art von „Vorbildern“ oft besonders empfänglich. Die möglichen Folgen: Sie imitieren verzerrte Schönheitsideale, entwickeln ein negatives Selbstbild oder sogar Essstörungen. „Body Positivity meint, den eigenen Körper zu akzeptieren, wie er ist. Aus diesem Gefühl der Akzeptanz kann sich eine gesunde Sichtweise auf Ernährung und Bewegung entwickeln“, erklärt Alina Wolf, Referentin für Gesund-

Daniela Horwath-Wilde, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie: „Vorbilder sind für Heranwachsende wichtig für die Identitäts- und Persönlichkeitsentwicklung. Durch die Bewegung der ‚Body Positivity‘ und ‚Body Neutrality‘ gibt es positive Beispiele von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, bei denen das Äußere nicht im Vordergrund steht.“

Eine Schlüsselrolle kommt den Eltern



Jugendliche werden in Werbung und Medien mit geschönten und scheinbar perfekten Körperbildern konfrontiert - der junge Mann auf dem Bild scheint das Ganze aber eher selbstironisch zu sehen. Foto: DJD/mhplus Krankenkasse/Shutterstock/Anatolij Karlyuk

heitsförderung und Ernährungsexpertin bei der Krankenkasse mhplus. „Ich esse gesund und bewege mich regelmäßig. Nicht um abzunehmen, sondern weil ich so mit mehr Energie durch den Tag gehe. Ich mache es für mich selbst und nicht, um einem Schönheitsideal zu entsprechen.“

Das Konzept der Body Positivity will den Kreislauf von Fremdbewertung und Selbstbewertung durchbrechen. Die Botschaft lautet: Tragen wir unsere Natürlichkeit selbstbewusst und ungefiltert nach außen und werden wir damit zum Vorbild für andere.

zu: Sie sollten sich fragen, welches Selbstbild sie ihren Kindern vorleben. Wie sprechen Eltern vor ihren Kindern über ihr Äußeres? Spielen dabei bewertende Aussagen eine maßgebende Rolle? Unterstützung erhalten Eltern etwa über das Elterntelefon der mhplus. Mehr Infos: [www.mhplus.de](http://www.mhplus.de), danach den Reiter „Service“ anklicken und dann auf „Beratungsangebote“ gehen. „Neben dem notwendigen Selbstbewusstsein ist Selbstfürsorge wichtig“, ergänzt Horwath-Wilde. „Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, regelmäßiger Sport in



Die Botschaft von Body Positivity lautet: *Every Body is beautiful* - man sollte seine Natürlichkeit selbstbewusst und ungefiltert nach außen tragen und damit zum Vorbild für andere werden. Foto: DJD/mhplus Krankenkasse/Shutterstock/LightField Studios

gesundem Maß, Körperpflege, ausreichender Schlaf sowie die Pflege von Freundschaften und Hobbys. Deshalb ist es sinnvoll, mit Kindern

und Jugendlichen über das Thema Body Positivity zu sprechen und sie zu ermutigen, einen kritischen Blick zu entwickeln.“

## PFLEGEHELDEN GESUCHT!

in Dörnick

Starte in einer unserer Einrichtungen als Mitarbeiter oder Azubi (m/w/d)!

Wir suchen:

**examinierte Pflegefachkräfte**

**Pflegehelfer**

in Voll- oder Teilzeit



Cairful med  
Schleswig-Holstein GmbH

Fuchsberg 10, 24326 Dörnick  
[bewerbung@cairful-med.de](mailto:bewerbung@cairful-med.de)  
[www.cairful-med.de](http://www.cairful-med.de)





# mattiehaus

**angela metzler**

Ergotherapie

Logopädie

Heilpädagogische Förderung

Frühförderung

Familienhilfe

mattiehaus angela metzler  
Inh. Cathrin Diercks e. Kfr.  
Segenhörn 6  
23701 Eutin  
Tel. 04521 84 99 48  
[info@mattiehaus.de](mailto:info@mattiehaus.de)  
[www.mattiehaus.de](http://www.mattiehaus.de)

# Erschöpft und vergesslich - das muss nicht am Alter liegen

## Vitamin-B12-Mangel als mögliche Ursache - eine Studie zeigt Risiken auf

**Ä**lter werden ist nichts für Feiglinge - dieser Ausspruch wird dem Hollywoodstar Mae West zugeschrieben. Die gute Nachricht: Vermeintlich typische Alterserscheinungen wie ein unsicherer Gang oder eine nachlassende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit können auch andere Ursachen haben. Diese lassen sich teilweise behandeln - zum Beispiel ein Mangel an Vitamin B12. Er tritt mit zunehmendem Alter häufig auf und ist eine oft unterschätzte Ursache für chronische Müdigkeit, Erschöpfung oder neurologische Störungen.

Eine Studie des Helmholtz Zentrums München zeigt, dass ein Viertel der über 65-Jährigen nicht ausreichend mit Vitamin B12 versorgt ist. Dieser

Mangel kann sich vor allem auf die Blutbildung und das Nervensystem auswirken. Er entsteht unter anderem, weil mit



*Wer Probleme hat, sich zu konzentrieren, sollte dies nicht als Alterserscheinung abtun. Es kann auch ein Mangel an Vitamin B12 dahinterstecken, der behandelt werden kann.*

*Foto: DJD/Wörwag Pharma/ HighwayStarz*

zunehmendem Alter das Vitamin oftmals schlechter aus der Nahrung aufgenommen und im Körper verwertet werden kann. Ursachen sind Krankheiten, Medikamente und altersbedingte Veränderungen im Verdauungstrakt. So nimmt häufig die Produktion von Magensäure ab. Dadurch wird das Vitamin schlechter aus der Nahrung herausgelöst, wodurch weniger in den Körper gelangt. Dieser negative Effekt wird häufig durch die Einnahme von Medikamenten wie Säureblockern verstärkt.

Um einen Mangel auch bei Aufnahmestörungen ausgleichen zu können, sind hochdosierte Tabletten erforderlich. In Studien hat sich eine Dosis von 1.000 Mikrogramm Vitamin B12 pro Tag als wirksam erwiesen. Präparate mit dieser Dosis sind als Arzneimittel rezeptfrei in Apotheken erhältlich, wie B12 Ankermann, weitere Informationen unter [www.b12ankermann.de](http://www.b12ankermann.de). Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln unterliegen Vitamin-B12-Arzneimittel strengen behördlichen Qualitäts- und Wirksamkeitskontrollen.

Ob hinter den vermeintlichen Alterserscheinungen ein Vitamin-B12-Mangel stecken könnte, zeigt eine Blutuntersuchung beim Arzt. Bleibt ein Vitamin-B12-Mangel jedoch unentdeckt, können sich die Folgen mit der Zeit verschlimmern: Ärzte weisen darauf hin, dass Vitamin-B12-Mangel nicht nur die Blutbildung stören, sondern auch vielfältige neurologische Erkrankungen nach sich ziehen kann. Diese können sich beispielsweise durch Gangunsicherheit bemerkbar machen. Auch depressive Verstimmungen oder Gedächtnisstörungen können durch eine Unterversorgung des zentralen Nervensystems mit Vitamin B12 hervorgerufen werden. (DJD)



Foto: Adobe Stock

## Moderne Arzneimittelversorgung kompetent – digital – mobil

- kompetente Beratung
- Lieferung nach Hause
- Belieferung von e-Rezepten
- medizinische Kosmetik



**Online-Shop:** Einfach QR-Code scannen oder den Apothekerfinder von [www.meineapotheke.de](http://www.meineapotheke.de) nutzen!



Inh. Stephan Jensen, Apotheker  
Dorfstraße 17, 24226 Heikendorf, Tel: 0431 242576  
Handy : 0151 53687383 (nur Messenger)  
E-mail: [info@apozoom.de](mailto:info@apozoom.de)

Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr  
und Samstag von 8.00 bis 13.00 Uhr

# Gesunde Knolle voller Power

Jetzt gibt es sie erntefrisch - die leckeren Kartoffeln, in denen viel mehr steckt, als die glücklicherweise überholte Bezeichnung „Sättigungsbeilage“ vermuten lässt. Kartoffeln sind nämlich ein wichtiger Bestandteil der gesunden Ernährung. Sie enthalten laut AOK praktisch kein Fett, dafür aber eine Menge Stärke, Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamine – vor allem B-Vitamine und Vitamin C –, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Durch das Kochen wird die Stärke verdaulich und liefert dem Körper verwertbare Kohlenhydrate. Rötliche und blaue Kartoffelsorten enthalten als Farbstoffe zusätzlich auch Flavonoide und Anthocyane. Manche dieser sekundären Pflanzenstoffe sind in der Lage, Bakterien, Viren und Pilze zu bekämpfen, sie können den Cholesterinspiegel senken, gegen Entzündungen wirken und den Blutzuckerspiegel oder die Immunreaktionen des Körpers positiv beeinflussen. Geschmacklich werden sie als nussig und würziger beschrieben als ihre gelben Verwandten. Kartoffeln galten lange Zeit als Dickmacher – zu Unrecht. Die Knollen sind in Wirklichkeit kalorienarm, denn sie bestehen zu 80 Prozent aus Wasser. 100 Gramm Kartoffeln liefern nur 70 Kalorien und sind damit für einen Speiseplan zum Abnehmen geeignet. Achtung: Für stark verarbeitete Produkte wie Pommes frites, Chips oder Kroketten gilt das nicht. Sie enthalten viel Fett, häufig auch ungünstige, gesättigte Fettsäuren.

## Auf dem Hofbeet Gut Trenthorst ist die Kartoffelernte eröffnet

Samstags und sonntags von 10 bis 15 Uhr lädt der Betrieb von Hendrik Wiggering zu einem Erlebnis für die ganze Familie ein. Besucher können

ab sofort jedes Wochenende bis in den November hinein ihre eigenen Kartoffeln ausgraben. Die Kartoffeln sind nicht behandelt und bieten eine große Vielfalt an Sorten und Farben. Von der frühen Sorte „Glorietta“ über die beliebte „Belana“ bis hin zu roten, violetten und blauen Kartoffeln ist für jeden Geschmack etwas dabei. Eine Kundin schwärmte: „Es hat etwas von Gold suchen. Ich habe 10 kg für mich selbst und zusätzlich nochmal 40 kg freiwillig ausgegraben, weil die Ernte einfach Spaß macht.“ Wer möchte, kann gerne eigene Behälter oder Grabegabeln mitbringen, aber auch vor Ort gibt es genug Material. Neben der Kartoffelernte bietet der Hof auch Mietbeete an, die immer mehr Nachfrage finden. Seit 2021 können Interessierte ihr eigenes Beet mieten und finden ab Anfang Mai ein fertiges, zu 50 Prozent vorgepflanztes Beet, welches sie dann hegen pflegen und vor allem bernten dürfen - Geräte und Beratung inklusive. Die dritte Saison läuft gerade. Wer sich dafür interessiert, kann sich gerne jetzt schon melden und die Beete gemeinsam besichtigen. Jetzt ist die beste Zeit, um zu sehen, was alles möglich ist. Die Adresse ist Gut Trenthorst 3, 24211 Trent, einfach der Beschilderung folgen. Weitere Informationen erhalten Interessierte auf der Homepage [www.hofbeet.de](http://www.hofbeet.de)



Gesund und lecker: Hendrik Wiggering bietet erntefrische Kartoffeln an.



## Hofladen & Lohnmosterei

- Ganzjährig frische Bio-Äpfel
- saisonale Früchte
- naturreine Fruchtsäfte
- Likör · Brotaufstriche · Wein
- regionales Fleisch & Wild

### Obsthof Lafrenz

Dörferstr. 21  
23758 Altgalendorf  
Tel.: 04361 / 80991  
[obsthof-lafrenz@t-online.de](mailto:obsthof-lafrenz@t-online.de)  
[www.obsthof-lafrenz.de](http://www.obsthof-lafrenz.de)



## Rezept

### für Kartoffelpuffer

Für die Puffer 500 Gramm vorwiegend festkochende Kartoffeln schälen, waschen und mit einer Gemüseribe reiben. Eine kleine Zwiebel schälen und zu den Kartoffeln reiben. Zwei Eier, einen Esslöffel Mehl, einen Teelöffel Salz, etwas Pfeffer und Muskat hinzugeben und gut verkneten. Den Teig kurz ruhen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Aus der Kartoffelpuffermasse kleine Puffer formen, dabei Flüssigkeit ausdrücken. Puffer in der heißen Pfanne von beiden Seiten 4 bis 5 Minuten goldbraun braten.

Anschließend mit einem Küchenpapier das überschüssige Fett abtupfen. Kartoffelpuffer mit Apfelpommes anrichten.

## Beste Kartoffeln

zum selber sammeln!



jeden  
Sa. + So.  
10-15 h

## Hofbeet

Info: [hofbeet.de](http://hofbeet.de)  
Gut Trenthorst 3, Trent  
Hendrik Wiggering  
01522 516 22 82

## Qualität hat einen Namen

Leckerer und gesünder  
als Sie denken!



Wildbret ist nicht nur eine edle, sondern auch gesunde Delikatesse: Es ist besonders fettarm und nährstoffreich.

Unser hiesiges Wild ist überwiegend Reh, Damwild und Schwarzwild. Ob geschmort, gebraten oder gegrillt, es ist köstlich.



Fritze Fleischerei-Fachgeschäft GmbH & Co. KG  
24326 Ascheberg · Langenrade 4  
24326 Kalübbe · Dorfstraße 27  
Telefon 0 45 26 / 14 04  
[www.fleischer-mit-herz.de](http://www.fleischer-mit-herz.de)



# Aua, mein Rücken!

**D**er Hexenschuss schießt ein, wie ein Blitz. Die meisten Menschen hatten schon mal ein Ziehen oder Verspannungen im Rücken. Doch plötzlich geht gar nichts mehr, eine blöde Bewegung oder nur kurzes Bücken und plötzlich haben Betroffene starke Schmerzen im Rücken. Jede Bewegung schmerzt und man ist steif.

„Ein Hexenschuss passiert nicht plötzlich, Betroffene haben Verschleißerscheinungen und Muskelverspannungen im Rücken. Diese werden begünstigt durch schwache Rückenmuskulatur, Fehlhaltungen, Übergewicht, Bewegungsmangel und körperliche Belastung“, erklärt die Eutiner Physiotherapeutin Melanie Dettmann. Die Symptome eines Hexenschusses, auch Lumbago genannt, sind eindeutig. Jetzt ist rasches Handeln gefragt. Der Arzt kann schmerzstillende Präparate und physiotherapeutische Behandlung verordnen. Auch wenn es schwerfällt, sollte der Patient schnellst möglichst wieder in Bewegung kommen und den Rücken mit Wärme behandeln: „Versuchen Sie Bettruhe zu meiden,

um die Muskeln zu aktivieren und zu durchbluten. Nach einigen Tagen merken die Betroffenen eine rasche Linderung. Der Schmerz schießt nicht mehr ein und Bewegungen fallen leichter. Vermeiden Sie in den nächsten Tagen schweres Heben und langes Stehen und Sitzen. Versuchen Sie ihren Alltag rückengerecht zu gestalten, zum Beispiel durch kurze Spaziergänge. Kälte am Rücken sollte man vermeiden“, rät die Therapeutin. Übrigens: Einem Hexenschuss kann durch rückenfreundliches Verhalten gut vorgebeugt werden. Physiothera-



Wenn der Schmerz in den Rücken schießt, hilft Bewegung.

peutische Behandlungen sind empfehlenswert. Der Physiotherapeut behandelt vorhandene Blockaden im Rücken, lockert die Muskulatur und

schult rückengerechtes Verhalten. Besonders wichtig sind gezieltes Rückentraining, ausreichend Bewegung und die richtige Körperhaltung.

DAK-Report:

## Hälfte der Beschäftigten war 2023 bereits einmal krank

Im ersten Halbjahr 2023 gab es in Deutschland ungewöhnlich viele, krankheitsbedingte Arbeitsausfälle. Die Hälfte der Beschäftigten hatte bis Ende Juni bereits mindestens eine Krankschreibung. So eine hohe

Quote (50,1 Prozent) wird gewöhnlich erst am Ende eines Jahres erreicht. Die Fallzahlen stiegen im Vergleich zum Vorjahreszeitraum um 61 Prozent.

Im Durchschnitt fehlten die Beschäf-

tigten von Januar bis einschließlich Juni fast zehn Tage mit einer Krankschreibung im Job. Das zeigt eine aktuelle Analyse der DAK-Gesundheit. Insgesamt liegt der Krankenstand mit 5,5 Prozent deutlich über dem Vorjahreshalbjahr (2022: 4,4 Prozent).

Es ist der höchste Wert, den die Kasse für ihre 2,4 Millionen erwerbstätigen Versicherten seit dem Start der Halbjahresanalysen 2013 gemessen hat. Im Branchenvergleich stehen die Personalangelberufe Altenpflege und Kitabetreuung an der Spitze der Statistik. Die Analyse zeigt, dass krankheitsbedingter Arbeitsausfall in Berufen mit Personalangel besonders stark ist. So hatten Beschäftigte in nichtmedizinischen Gesundheitsberufen, wie der Altenpflege, im ersten Halbjahr 2023

besonders viele Fehlzeiten. Hier lag der Krankenstand bei 7,4 Prozent. Damit waren in diesen Berufen an jedem Tag des ersten Halbjahrs von 1.000 Beschäftigten 74 krankgeschrieben. Auch in dem durch Personalangel gekennzeichneten Bereich der Kitabetreuung war der Krankenstand mit 7,1 Prozent weit überdurchschnittlich hoch. „Unsere Analyse mit neuen Rekordwerten zeigt, dass der Krankenstand der Beschäftigten auch nach dem Ende der Pandemie ein wichtiges Thema für Unternehmen und Betriebe ist“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Hier müssen wir Berufsgruppen mit Personalangel besonders im Blick behalten, weil Stress und Überstunden den Krankenstand hochtreiben können. So droht ein Teufelskreis, der

### Alles aus einer Hand!



#### Physiotherapie

- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Bobath für Erwachsene
- Manuelle Therapie
- Hausbesuche

#### Ergotherapie

- motorisch funktionelle Behandlungen
- sensorisch-perzeptive B.
- psychisch-funktionelle B.
- Hilfsmittelberatung
- Hausbesuche

**Physiotherapie  
Melanie Dettmann**

Weidestraße 33, 23701 Eutin  
Telefonnummer:  
04521-7943830

[www.physiotherapie-in-eutin.de](http://www.physiotherapie-in-eutin.de)

**Ergotherapie  
Melanie Dettmann**

Weidestraße 32, 23701 Eutin  
Telefonnummer:  
04521-7909490

[www.ergotherapie-in-eutin.de](http://www.ergotherapie-in-eutin.de)



IM ZAUBER DES  
*Augenblicks*

[post@im-zauber-des- Augenblicks.de](mailto:post@im-zauber-des- Augenblicks.de)  
[www.im-zauber-des- Augenblicks.de](http://www.im-zauber-des- Augenblicks.de)

**Nicole Bade-Rönnau**

Danziger Straße 12  
23738 Harmsdorf  
Tel. 01 63 - 5 37 33 66



durchbrochen werden muss.“ Storm bekräftigt seine Forderung nach einem Runden Tisch zum Thema Fachkräftemangel und Gesundheit unter Beteiligung von Politik, Sozialpartnern und Krankenkassen. Es sei eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die Gesundheit der Beschäftigten zu schützen und gleichzeitig die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit der Unternehmen nachhaltig zu sichern. Atemwegserkrankungen waren für die Fehlzeiten der Beschäftigten im ersten Halbjahr 2023 so maßgeblich wie keine andere Erkrankungsart. Bei den Krankschreibungen wegen Husten, Schnupfen und anderen Infekten gab es fast eine Verdoppelung der Fälle – von 17,2 auf 34,1 je 100 Beschäftigte.

Auch Krankschreibungen wegen Muskel-Skelett- und psychischer Erkrankungen waren deutlich häufiger als im Vorjahreshalbjahr (59 beziehungsweise 60 Prozent höhere

Fallzahlen.) Elektronisches Meldeverfahren macht Statistik noch zuverlässiger Die DAK-Gesundheit erklärt den Anstieg durch ein Bündel von Gründen: Zum einen kam es nach Ende der Pandemie zu einem Nachholen von Infekten und Immunisierungen. Zum anderen gab es in den Belegschaften eine gestiegene Sensibilität dafür, mit einer potenziell ansteckenden Erkrankung dem Arbeitsplatz besser fernzubleiben. Auch das neue elektronische Meldeverfahren spielt eine Rolle, da es sicherstellt, dass Krankschreibungen automatisch und zuverlässig in die Statistik der Krankenkassen eingehen.



Atemwegserkrankungen haben stark zugenommen. (Foto freepik)

## Die Kraft der Natur entdecken

**Ich möchte die Menschen mitnehmen auf eine Reise, in eine Welt, die uns vor langer Zeit von der Natur geschenkt worden ist“, sagt Nicole Bade-Rönnau.**

Sie hat sich als Heilerin auf die Kraft ätherischer Öle spezialisiert. Schon von jeher haben sich die Menschen mit ätherischen Ölen geholfen, es gibt unzählige Aufzeichnungen aus allen Religionen, Öle wurden auf der ganzen Welt als Heilmittel genutzt. Der hierbei wichtigste Punkt ist, das die Öle rein sind, denn synthetisch hergestellte Produkte, können nicht dasselbe bewirken wie Öle, die aus der Natur gewonnen werden. „Durch die Potenzierung der Pflanzenteile nimmt unser Limbisches System die Information auf und sendet sie dorthin, wo sie gebraucht wird, die Natur heilt“, so Bade-Rönnau. Ätherische Öle können in verschiedenen Lebenslagen unterstützen und begleiten, es gibt eine große Auswahl zur Linderung körperlicher, geistiger, seelischer Beschwerden. „Schon ein paar Atemzüge reinen ätherischen Öls können eine Veränderung bewirken.“ Nicole Bade-Rönnau bietet unter anderem Wellness-Behandlungen, die sowohl Körper, Geist und Seele entspannen. Für alle, die unter Druck stehen, empfiehlt sie die Release Technique®, bei der es darum geht, auf physischer Ebene die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit wieder zu erwecken und damit den Geist zu befreien sowie Kreativität und Lebensfreude zu stärken.

# Inter Vital

SONNENHOF

Der Sonnenhof der Intervital GmbH bildet für Sie ein umfangreiches Angebot für Ihre Gesundheitsversorgung.

NEW

## ERGOTHERAPIE

Ergotherapeuten fokussieren sich auf Einschränkungen im alltäglichen Leben. Egal in welchen Bereichen Probleme bestehen (körperlich, seelisch, sozial, etc.), kann Ergotherapie unterstützen. In der Therapie können z.B. Hilfsmittelberatung, Arbeitsplatzberatung, Wahrnehmungstraining, aber auch Manuelle Techniken angewandt werden. Informiert euch gerne ob euer Problem durch unsere Ergotherapeuten behandelt werden können.

## REHASPORT & T-RENA

Wir bieten geprüfte und zertifizierte Präventionskurse und Bewegungsprogramme nach "§20 SGB V" an.

Hierbei können Sie von einer Bezuschussung durch die Krankenkassen profitieren. Beim Rehasport handelt es sich um 50 Gymnastikstunden à 45 Min. unter fachlicher Leitung

in Gruppenform. Die Übungsstunden beinhalten moderate Gymnastikübungen mit Kleingeräten wie z.B. Gymnastikbällen oder Therabändern.

Ähnlich wie der Rehasport bieten wir auch die trainingstherapeutische Nachsorge (T-Rena) an, mit dem Ziel, die körperliche Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.

## KONTAKT



04371 - 6363



Vadersdorf 38a, 23769 Fehmarn



[www.intervital.de](http://www.intervital.de)

## PHYSIOTHERAPIE

Unsere Physiotherapeuten bieten folgende qualifizierte Leistungen an:

- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik (ZNS, PNF, Bobath)
- Krankengymnastik am Gerät
- Klassische Massagetherapie
- Bindegewebsmassage
- CMD – Kiefergelenksbehandlung
- Fango/Naturmoorpackung
- Heißluft/Wärmetherapie
- Ultraschall-Behandlung
  - Heiße Rolle
  - Kälte-Behandlung
  - Leuko-/Kinesiotape

## FITNESSSTUDIO

Unser Fitnessstudio bietet großzügigen Raum für Cardio-Training, Gerätetraining, Freihanteltraining und allgemeines Krafttraining.

Mit unseren Fitnesstrainern/Sportphysiotherapeuten können Sie sich einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen.

NEW

## KURSANGEBOT

Wir haben unser Kursangebot für Euch großzügig erweitert. Sowohl qualifizierte Mitarbeiter als auch

Trainer von außerhalb nutzen die großzügigen Räumlichkeiten des Sonnenhofes um unterschiedliche Kursangebote (Yoga, Cycling, Zirkeltraining, QiGong, Tanzen, etc.) anzubieten. Schaut gerne auf unserer Website nach oder erkundigt euch bei uns im Sonnenhof.

# „Teilhabe ist uns wichtig“

## DIE BRÜCKE Lübeck und Ostholstein feiert 50. Geburtstag

**A**ls DIE BRÜCKE am 27. August 1973 als „Vereinigung der Freunde und Förderer psychisch Behinderter in Lübeck und Umgebung“ gegründet wurde, gab es außer der ärztlichen noch keine weitere ambulante Nachsorge für psychisch kranke Menschen in der Region. Das führte damals häufig dazu, dass dieser Personenkreis nach einer erfolgreich überstandenen Krankenhausbehandlung erneut erkrankte und wieder eingewiesen werden musste. Die Betroffenen lebten meistens völlig ausgegrenzt von der Gesellschaft oder in ihren Familien, die durch die Krankheit ihres Angehörigen überfordert waren.

Was in Lübeck mit einem Treffen Betroffener einmal pro Woche begann, weitete sich rasch zu einem immer größeren Hilfsangebot für psychisch kranke Menschen aus. Und das, was in der Stadt für die Betroffenen zur unverzichtbaren Unterstützung wurde, war auch für den ländlichen Raum in Ostholstein dringend erforderlich. 1988 kam es daher in Neustadt zur Gründung des Vereins „Die Brücke Ostholstein e.V.“, der sich im selben Jahr auch in der Eutiner Bahnhofstraße 18 etablierte. Nach und nach stellte der Verein auch in Bad Schwartau, Heiligenhafen und Oldenburg seine Hilfsangebote zur Verfügung. Und weil die Arbeit sowohl in Lübeck als auch in Ostholstein einen gemeinsamen Kerngedanken hatte und hat, nämlich psychisch

kranken Menschen die Teilhabe an der Gesellschaft durch verschiedenste Angebote und Fördermaßnahmen zu ermöglichen, fusionierten beide Institutionen 2020 zu ‚DIE BRÜCKE Lübeck und Ostholstein gGmbH‘ und feierten nun das 50-jährige Bestehen sowohl in Lübeck als auch in Eutin.

„Wir bieten psychisch kranken Menschen und deren Angehörigen Hilfen und Förderungen auf ganz verschiedenen Ebenen an“, erklärt Dagmar Gertulla, Fachleiterin für alle Angebote in Ostholstein. „In Eutin gibt es insgesamt 24 Plätze für Wohngemeinschaften in fünf Häusern. Denn eine gesicherte Wohnsituation ist beispielsweise eine Voraussetzung dafür, dass die Betroffenen die Möglichkeit erhalten, ein möglichst eigenständiges Leben zu führen, ohne



Andrea Möglich hat sich um den Flohmarktstand gekümmert.

sich ausgegrenzt zu fühlen.“ Ein Angebot gegen Vereinsamung bietet auch das Tageszentrum in der Eutiner Albert-Mahlstedt-Straße 32. „Das Tageszentrum ist die Anlaufstelle für psychosoziale und weitere unterstützende Beratungen und zugleich Begegnungsstätte für Betroffene und deren Angehörige. Auch der ‚Bücherwurm‘ gehört als Tagesstätte mit zum Angebot. Im Rahmen der Eingliederungshilfe werden hier bestimmte Fähigkeiten wie Annahme, Sortierung und Archivierung von

Büchern, der Verkauf mit Kundenberatung, der Onlinevertrieb und die Gestaltung der Schaufenster und des Ladens trainiert“, skizziert die Regionalleiterin Iris Wolter die Angebotspalette der Einrichtung. „Durch den ‚Bücherwurm‘ stehe ich da, wo ich jetzt bin. Ich war früher ein stiller, verschlossener und völlig isolierter Mensch. Seit 20 Jahren besuche ich die BRÜCKE und seit 13 Jahren bin ich im ‚Bücherwurm‘ tätig“, berichtet Andrea Möglich, die für die Dekoration der Schaufenster zuständig ist.

Eine weitere Tagesstätte ist der ‚Hof Ottenbrücke‘ bei Büsel. Hier gibt es Platz für 18 Menschen mit psychischen Erkrankungen, die mitten in der Natur Obst und Gemüse anbauen, sich um allerlei Getier kümmern und für die eigene Verpflegung sorgen. „Wir kümmern uns um zwei Pferde, vier Rinder, eine Katze, einige Schafe und viele Hühner. Und wenn es irgendwie geht, kommen unsere eigenen Produkte auf den Mittagstisch“, erzählt Daniel Kock, der seit einiger Zeit auf dem Hof tätig ist. „Die Arbeit auf dem Hof bietet den Menschen, die übrigens aus ganz Ostholstein von zentralen Standorten abgeholt werden, eine Tages- und Wochenstruktur. Außerdem sind die Tätigkeiten sehr vielfältig. Mit den Pferden wird zum Beispiel longiert und geritten. Und neben der Gartenarbeit gibt es viele handwerklichen Arbeiten, die erledigt werden müssen“, schildert die Bauernhofpädagogin und Hauswirtschaftsmeisterin Manuela Gulck den Alltag auf dem Hof.



SENIOREN-QUARTIER  
HEILIGENHAFEN

## WOHNEN, WO ANDERE URLAUB MACHEN

Unser Senioren-Quartier bietet 81 Einzelzimmer in verschiedenen Kategorien und 23 barrierefreie betreute Mietwohnungen. Genießen Sie alle Vorteile eines modernen Lebens in angenehmer Atmosphäre.

### BESUCHEN SIE UNS!

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Besichtigungstermin. Wir freuen uns auf Ihren Anruf und beraten Sie gerne.

Tel. 04362 5141-0



JETZT SCANNEN  
UND MEHR ERFAHREN

SENIOREN-QUARTIER HEILIGENHAFEN  
Lütjenburger Weg 73-75 · 23774 Heiligenhafen  
www.seniorenquartier-heiligenhafen.de



Marion Lorenzen

Jetzt auch in Plön!



Heilpraktikerin für Psychotherapie

„Gemeinsam finden wir  
IHREN Weg.“

Tel. 0173 / 63 83 32 3  
mail@marionlorenz.de  
www.marionlorenz.de

Mit verschiedenen Projekten kümmert sich DIE BRÜCKE auch um die Kinder von psychisch Erkrankten. Mit dem Programm ‚Verrückt? - Na und!‘ gehen speziell ausgebildete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf Wunsch der Schulen in den Unterricht und klären Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse über psychiatrische Krankheitsbilder auf. Mit dem Projekt ‚TIPInetz‘ wird in Kooperation mit dem Gesundheitsamt ein Netzwerk zur Unterstützung von Kindern aus seelisch- oder suchtblasteten Familien angeboten.

Sicher stellen die beschriebenen Projekte in keiner Weise die gesamte Bandbreite der Angebote der BRÜCKE dar. Aber all die Leistungen, die in den vergangenen 50 Jahren von den

engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern den psychisch kranken Menschen und ihren Angehörigen zugutegekommen sind, sind es allemal wert, gewürdigt und gefeiert zu werden. Genau das wurde im Eutiner Tageszentrum mit einer zünftigen Gartenparty gemacht. „Über die große Resonanz haben wir uns sehr gefreut und bedanken uns ganz herzlich bei den Eutiner Einzelhändlern und der Volksbank, die mit ihren Spenden unser Gewinnspiel ‚Ballengel‘ tatkräftig gesponsert haben“, gibt Iris Wolter ihrer Freude über den gelungenen Nachmittag Ausdruck.

*Iris Wolter (re.) freute sich bei der Gartenparty über den Stand des Hofes Ottenbrücke, der von Manuela Gluck und Daniel Kock (2. v.l.) betreut wurde.*



## „Können Sie Ihrem Blutdruckmessgerät noch trauen?“

Unter diesem Motto steht der Aktions-Tag am 26. September im Sanitätshaus am Löwen (GLZ) in Preetz. In Zusammenarbeit mit der Firma UEBE bietet das GLZ-Team an, die Blutdruckmessgeräte der Kundinnen und Kunden einer messtechnischen Kontrolle zu unterziehen. Ein Ingenieur wird an diesem Tag alle handelsüblichen Blutdruckmessgeräte - auch professionell eingesetzte Arztgeräte - auf ihre Messgenauigkeit überprüfen.

Im Anschluss an diese Kontrolle erfolgt die Prüfsiegel-Vergabe, deren

Kennzeichnung selbstverständlich den Anforderungen des Medizinproduktegesetzes (MPG) entspricht. Anhand des Prüfsiegels ist auch die Fälligkeit des nächsten Prüftermins ersichtlich.

Neben der Überprüfung von „privat“ genutzten Blutdruckmessgeräten kann dieses Service- Angebot auch von Ärzten, Pflegediensten, Sozialstationen etc. angenommen werden. Nach dem Medizinproduktegesetz müssen professionell eingesetzte Blutdruckmessgeräte alle zwei Jahre messtechnisch kontrolliert werden.

Das Sanitätshaus am Löwen empfiehlt, zu Hause genutztes Blutdruckmessgeräte - wie professionell eingesetzte Arztgeräte - im Abstand von zwei Jahren auf ihre Genauigkeit überprüfen zu lassen.

Da die Anzahl der Geräte, die am 26. September überprüft werden können, begrenzt ist, wird um Vor-

anmeldung unter Telefon: 0 43 42 / 71 55 - 35 gebeten. Die Gebühr für die Prüfung beträgt 12,50 Euro. Die zu überprüfenden Geräte können bis zum 25. September 2023 im Sanitätshaus am Löwen in Preetz abgegeben werden.

Die Abholung ist ab dem 27. September 2023 möglich.

## Ernährung in den Wechseljahren

In den Wechseljahren stellt sich die Hormonproduktion im Frauenkörper um. Die Medizinerin Dr. Marie Ahluwalia rät zu einer abwechslungsreichen Ernährung, um den Körper zu unterstützen. Dabei ist unter anderem auf eine ausreichende Zufuhr von Calcium, Magnesium, Vitamin D und den B-Vitaminen zu achten. „Aber es ist im Tagesablauf gar nicht immer so einfach, das auch wirklich

umzusetzen“, weiß die Ärztin. „Erhebungen in Deutschland zeigen auch immer wieder, dass wir Versorgungslücken haben. Dann kann es helfen, diese durch Nahrungsergänzungsmittel auszugleichen.“ Laut Lebensmittelverband Deutschland gilt das insbesondere auch für Vitamin D, wo nachweislich große Teile der Bevölkerung, nämlich 60 Prozent, nur unzureichend versorgt sind.

- ✓ Botenservice
- ✓ Kostenlose Parkplätze
- ✓ Autoschalter
- ✓ Beratungsraum

**Burg-Apotheke**

Apothekerin Michaela Sotzek  
Burg, Mummendorfer Weg 3 - 23769 Fehmarn  
Telefon (0 43 71) 888 85 90 - Fax (0 43 71) 888 92 80

## POST APOTHEKE

Burg · Bahnhofstraße 28 · 23769 Fehmarn  
Tel.: 0 43 71 / 33 00 · Fax: 0 43 71 / 86 36 87  
E-Mail: postapo.fehmarn@t-online.de  
www.postapotheke-fehmarn.de

**Wir suchen Apotheker/in und PTA (m/w/d) in Voll-/ Teilzeit**  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Besuchen Sie auch unseren Online-Shop



Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.30 Uhr, Samstag 8.00 – 13.00 Uhr

Blutdruckmessgeräte-Prüftag  
26.09.2023



**10%**  
im September

auf UEBE Blutdruckmessgeräte

Melden Sie sich bitte zum Prüftag bei uns im Sanitätshaus an!  
Gebühr: 12,50 €  
Abgabe bis: 25.09.2023



Sanitätshaus am Löwen

Markt 10 | 24211 Preetz | Tel.: 04342 / 71 55 0

www.GZL.de

# „Boxen gegen Parkinson“ beim Boxclub Preetz

In Deutschland wird schon seit längerer Zeit aktiv gegen Parkinson geboxt. Man geht schätzungsweise davon aus, dass wohl 250.000 Menschen an Parkinson erkrankt sind. Nun wird auch beim Boxclub Preetz in der Freien Turnerschaft Preetz e.V. von 1897 der Kampf gegen die Symptome dieser Krankheit aufgenommen.

„Wir bekämpfen die Krankheit“, „Die Krankheit kann uns mal“ und „Mit aller Kraft und Energie gegen die Krankheit“ sind motivierende Ausdrücke, die darauf abzielen, den Kampfgeist und die Entschlossenheit im Umgang mit Parkinson zu symbolisieren. Sie betonen den Willen, sich nicht von der Krankheit besiegen zu lassen, sondern aktiv dagegen anzukämpfen.

„Keine Schmerzen, nur der Erfolg zählt“ ist eine Aussage, die darauf hindeutet, dass der Fokus auf den positiven Ergebnissen und Erfolgen liegt, unabhängig von den Schmerzen oder Schwierigkeiten, die Parkinson verursachen kann. Es unterstreicht die Bedeutung von Durchhaltevermögen und Zielerreichung trotz der Herausforderungen, die die Krankheit mit sich bringen kann.

Diese Ausdrücke vermitteln eine Botschaft der Stärke, des Mutes und des Willens, die Symptome von Parkinson zu überwinden und ein erfülltes Leben zu führen. Sie können als Inspiration für Menschen mit Parkinson dienen, ihre Lebensqualität zu verbessern und sich aktiv gegen die Auswirkungen der Krankheit mit Boxen zu engagieren.

Der Nervstoff „Dopamin“ wird bei Parkinson-Patienten nicht ausreichend erzeugt. Daraus resultierend kommen Bewegungsstörungen, beispielsweise das charakteristische Zittern, zustande. Mediziner und Parkinson-Forscher konnten belegen, dass sportliches Engagement für einen gewissen Zeitraum die Dopaminkonzentration im Gehirn steigern kann.

Die besondere Bewegungsart beim Boxen fördert in diesem Rahmen die ganze Muskulatur des Körpers, dabei werden die kleinen und großen Strän-

ge, die langen dünnen und zudem glatten Fasern der Muskulatur beansprucht. Spezielle Aufgaben fließen in das Trainingskonzept ein und stellen die Teilnehmer vor ausgearbeitete Übungen, die beispielsweise die Fuß- und Beinarbeit als auch die restliche körperliche wie geistige Fitness fördert. Absolvieren Parkinsonpatienten dieses spezielle Trainingsprogramm, können sie die Symptome ihrer Erkrankung verbessern. Langsam abhandeln kommende Fähigkeiten wie die Reaktionsgeschwindigkeit, Stabilität, oder Balance halten, nur um einige Symptome zu nennen, werden in einzigartiger Kombination abgefordert. Verlorengangene koordinative Fähigkeiten werden wiederhergestellt. Zudem werden die Bereiche Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit angestreut und positiv umgesetzt. Bewegungsstörungen, Steifigkeit, Zittern und Apathie sind klassische Parkinsonsymptome. Genau dagegen kann man mit einem speziell zusammengestellten Boxtraining besonders gut ankämpfen. Die neue Gruppe beim Boxclub Preetz wächst derzeit und erfreut sich an gewonnenen Resultaten. Die Ergebnisse der einzelnen Trainingseinheiten sprechen ihre eigene Sprache. „Ich hatte immer Schwierigkeiten ganz banal einen Becher aus dem Schrank zu bekommen, der in einer höheren Position bzw. Regal stand, aber jetzt kann ich wieder besser nach diesen Dingen greifen, die folglich an schwierigen Stellen stehen“, berichtet Eckhard Jokel stolz.

Die Übungsleiter und Trainer stehen bei allen Fragen zur Seite und geben bei den geforderten Aufgaben physische sowie psychische Unterstüt-



Übungsleiter Eugen Ortman (Boxclub Preetz) zusammen mit Jürgen Gieselmann (78 Jahre) bei speziellen Übungen für die kognitive Koordination.

zung. „Wir freuen uns über den Zulauf und über die durchweg positive Stimmung beim Boxen gegen Parkinson. Es wird mit viel Spaß und Freude am Training teilgenommen und es wächst ein großartiges Team zusammen. Es haben sich auch Personen angeschlossen, die unter anderen Diagnosen wie beispielsweise Krebs zu kämpfen haben und ihre Körper wieder fit bekommen möchten“, berichtet Cheftrainer

René Küpper vom Boxclub Preetz.

Die Gruppe „Boxen gegen Parkinson“ trifft sich alle 14 Tage jeweils am Freitag in der Zeit von 18 bis 20 Uhr in der neuen Wilhelminen-Sporthalle. Anmeldungen können an die E-Mailadresse: [boxengegenparkinson@boxclub-preetz.de](mailto:boxengegenparkinson@boxclub-preetz.de) geschickt werden oder man meldet sich direkt telefonisch unter der Rufnummer 01712642518 beim Abteilungsleiter, René Küpper.

## Sonnencreme für Metal-Heads



Das Team der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft informierte die Metalfans in Wacken über Krebsvorsorge und Früherkennung. Foto: ©SHKG

Aufklärung und Prävention zählen zu den wichtigsten Aufgabenbereichen der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft. Im Sommer 2023 konnte der gemeinnützige Verein dieser Aufgabe beim Wacken Open Air als einem ganz besonderen Ort nachgehen. Im Dorf der Wacken Foundation, in dem verschiedene Vereine und Initiativen ihre Arbeit vorstellen, hat das ehren- und hauptamtliche Team der Krebsgesellschaft die Festivalbesucher auf seine Arbeit aufmerksam gemacht. Ganz im Sinne der Hautkrebsprävention klärten die Mitarbeiter nicht nur über die Risiken von UV-Strahlung auf, sondern verteilten auch Tausende Sonnencreme-Proben, die von einigen Herstellern gespendet wurden. Unterstützt wurde das Team dabei von PD Dr. med.

Katharina C. Kähler. Sie ist die erste Vorsitzende der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft und Leiterin des UKSH Hautkrebszentrums am Campus Kiel. Weitere Unterstützung leisteten im Rahmen der Kooperation mit dem UKSH Hautkrebszentrum, Campus Kiel, ihre vier Assistenzärztinnen Dr. Reema Sami Issa, Dr. Jana Röckendorf, Dr. Charlotte Helf und Dr. Sissy Waschkowski. Sie klärten auf dem gesamten Festivalgelände zum Thema Hautkrebs auf und stellten Präventionsmöglichkeiten vor. Neben dem Thema Hautkrebs standen die Themen Brust- und Hodenkrebs im Fokus: Im Rahmen der Kampagne „Check dich selbst“ konnten sich die Metal Heads über die Selbstabstastung zur Früherkennung von Hoden- und Brustkrebs informieren.

**Home Instead**  
Zuhause umsorgt

### PERSÖNLICHE BETREUUNG

Wir reagieren schnell, unkompliziert und reibungslos – damit Ihre Angehörigen weiterhin gut umsorgt sind.

Unsere geschulten Betreuungskräfte unterstützen Sie in folgenden Bereichen:

- BETREUUNG ZUHAUSE
- BETREUUNG AUSSER HAUS
- HILFE BEI DER GRUNDPFLEGE
- FAMILIENBETREUUNG
- AKTIVIERENDE HAUSWIRTSCHAFT



Deutschlandweit über 150-mal und auch in Ihrer Nähe.

[WWW.HOMEINSTEAD.DE](http://WWW.HOMEINSTEAD.DE)

Kassenzugelassener Betreuungs- und Pflegedienst für die Landkreise Ostholstein und Plön

CURAVIS GMBH

Hörn 6 · 24306 Bösdorf-Kleinmeinsdorf  
e-mail: [Ostholstein-Ploen@homeinstead.de](mailto:Ostholstein-Ploen@homeinstead.de)

Kunden-Telefon: 04522 80295 -50

# WHO-Selbsttest: Bin ich depressiv?

## Mit fünf Fragen zur Risikoeinschätzung

**T**raurigkeit, Schlafstörungen, fehlender Antrieb – geschätzt leiden in Deutschland rund vier Millionen Menschen an Depressionen. Da diese heimtückische Krankheit mit vielfältigen, wenig eindeutigen Symptomen einhergeht, ist es oft schwer, sie frühzeitig zu diagnostizieren. Die wenigsten Betroffenen bringen beispielsweise Kopfschmerzen oder anhaltende Müdigkeit mit einer Depression in Verbindung. Allerdings ist Früherkennung sehr wichtig, um effektive Hilfe zu erhalten.

Mithilfe des kurzen, aber effektiven Wohlfühltests der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lässt sich herausfinden, ob eine behandlungsbedürftige Überlastung, ein Burn-out oder eine akute Depression vorliegt. Wie funktioniert er? Jeder Aussage wird eine Zahl zwischen eins und fünf zugeordnet, die für die Häufigkeit steht: 0 = Zu keinem Zeitpunkt

1 = Ab und zu  
2 = Etwas weniger als die Hälfte  
3 = Etwas mehr als die Hälfte  
4 = Meistens  
5 = Die ganze Zeit  
Um eine Antwort zu erhalten, werden die vergebenen Zahlen addiert. Anhand der Bewertung der folgenden Aussagen lässt sich das Wohlbefinden einschätzen:

### In den letzten zwei Wochen ...

- ... war ich froh und guter Laune.
- ... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.
- ... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt.
- ... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.
- ... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.

### Ergebnis

25 – 13 Punkte: Bei einem Gesamtwert in diesem Bereich gibt es keinen Grund zur Sorge. In diesem Fall steht

es um das Wohlbefinden gut und eine behandlungsbedürftige Depression ist unwahrscheinlich. Wer sich dennoch unsicher ist, sollte etwaige Beschwerden ärztlich abklären lassen.

12 oder weniger Punkte: Bei einem geringen Wohlfühlwert mit einer Summe von zwölf oder weniger kann eine Depression nicht sicher ausgeschlossen werden. Betroffene sollten auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen und die Symptome schildern, um weitere Schritte einzuleiten. Glücklicherweise bietet die moderne Medizin umfangreiche Behandlungsansätze. Sobald die richtige Diagnose gestellt ist, kommen Psychotherapie oder medikamentöse Behandlungen infrage. In schweren Fällen wirkt eine Kombination von beidem. So erreichen über 80 Prozent der Patienten dauerhafte Besserung. Aber auch Bewegungs- oder Ergotherapie können hilfreich sein, um den Erfolg der Behandlung zu unterstützen.

### Wichtig

Dieser Fragebogen ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei unklaren Beschwerden gilt es, einen Arzt aufzusuchen, um das weitere Vorgehen festzulegen.

## Wenn die Psyche Hunger hat

Etwa ein Drittel der Menschen isst bei Stress mehr, berichten Forscherinnen und Forscher der Universität Würzburg. Dabei fühlt sich der emotionale Hunger oft ähnlich an wie der physische. Doch physischer Hunger entwickelt sich langsam und der Magen beginnt zu knurren. Beim Essen zur Gefühlsregulation dagegen überfällt uns der Appetit eher plötzlich und uns verlangt es nach besonders kalorienreichen und zuckerhaltigen Lebensmitteln. Diese Vermeidungsstrategie funktioniert erst einmal: Der Wohlgeschmack der Schokolade und das cremige Gefühl auf der Zunge oder die würzig-salzigen Chips sorgen für eine gewisse Erleichterung. Auch rein physiologisch verleihen Lebensmittel zunächst Energie, Kraft und Wohlbefinden. Doch warum bekämpfen manche Menschen

den Stress mit Essen, andere wiederum bekommen bei Aufregung gar nichts runter? Ist emotionales Essen biologisch bedingt oder ein im Laufe des Lebens erworbenes Verhaltensmuster?

Oft ist das ein erlerntes Verhalten. Manche Eltern beruhigen oder trösten ihre Kinder mit Essen. Und auch das Essverhalten der Eltern hat eine Vorbildfunktion. Außerdem wird uns natürlich auch in der Werbung und in den Medien beigebracht, dass Essen und Stimmung im Zusammenhang stehen. Dazu können biologische Faktoren kommen, denn das Belohnungssystem mancher Menschen ist besonders empfänglich für die Reize von Lebensmitteln. Wer bei Stress oder Frust isst, sollte lernen, sich von dem gewohnten Muster zur Stressbewältigung zu lösen. Zunächst ist

es wichtig, sich diese Automatismen erst einmal bewusst zu machen. Achtsamkeit im Alltag kann dabei helfen, den Auslösern auf die Spur zu kommen und auch die negativen Gefühle zu spüren, überhaupt benennen zu können und zuzulassen. Das haben viele Menschen nie wirklich gelernt und drängen ihre Emotionen eher beiseite und überlagern sie – zum Beispiel mit Essen.

Ein Achtsamkeitstraining kann dabei helfen, mit Stress oder anderen psychischen Belastungen umzugehen und damit echten Hunger von emotionalem Essen unterscheiden zu lernen. Was wenig hilft, ist eine Diät. Denn das übermäßige Essen ist nur das Symptom. Ursachen sind nicht angemessen verarbeitete unangenehme Gefühle, und die verarbeiten sich mit einer Diät auch nicht besser.

## „Humor wird bei uns auch gepflegt!“

Senioren- und Therapiezentrum  
**Haus Schleusberg**  
www.haus-schleusberg.de

### Nicht bloß ein Haus, sondern ein Zuhause!

Unser Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg liegt gut erreichbar direkt im Herzen von Neumünster.

Unser oberstes Ziel ist es, unsere Bewohner in der Qualitätsstufe der „angemessenen Pflege“ zu versorgen, ihnen mit Würde und Achtung zu begegnen und respektieren dabei die Individualität jedes Einzelnen. Wir wollen das Wohlbefinden jedes Einzelnen erhalten, fördern und wiederherstellen. Die Zufriedenheit unserer Betreuten ist uns ein großes Anliegen.

Seit 30 Jahren bieten wir unseren Bewohnern ein schönes Zuhause und unserem Team einen familiären Arbeitsplatz.

#### Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg

Schützenstraße 2-8 Telefon: (04321) 49 05 - 0  
24534 Neumünster info@haus-schleusberg.de

Bewerbungen an:  
einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de

**Wir suchen  
Pflege-  
fachkräfte:**  
Pflegefachmänner  
Pflegefachfrauen  
(m/w/d)



#### Das bieten wir:

- Pflegegrade 1 bis 5
- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Seniorengerechtes Wohnen
- Beschütztes Wohnen (Demenz)
- Phase F – Wachkoma
- Intensivpflege
- Psychotrope Substanzen
- Praxen für Ergotherapie und Physiotherapie

### Ambulanter Pflegedienst



### Oldwahn aver in Würd

Inh. Hinz & Luplow

**Ganzheitlich pflegen  
– Schritt für Schritt in  
ein ganz normales Leben.**

**Zögern Sie nicht,  
uns zu kontaktieren,  
falls Sie oder Ihre Angehörigen  
pflegerische Beratung bzw.  
Behandlung benötigen.**

**Wir freuen uns,  
Ihnen helfen zu können!**

**Für Sie vor Ort  
im Raum Eutin, Malente  
und Lütjenburg.**

**Ambulanter Pflegedienst  
Oldwahn aver in Würd**

**Am Teich 8  
23714 Sieversdorf**

**Tel. 04523-7640**

**www.pflegedienst-hinz-luplow.de**

# Wenn die Welt Kopf steht

Anlässlich des Welt-Alzheimer-tages, der 1994 von der Dachorganisation Alzheimer's Disease International (London) und der WHO ins Leben gerufen wurde, wird jedes Jahr am 21. September weltweit auf diese dramatisch zunehmende Erkrankung aufmerksam gemacht. Dazu laden die örtliche Alzheimer Gesellschaft Ostholstein e.V. und das Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin (SEK Eutin) zusammen mit weiteren Partnern in der Region zu einer gemeinsamen Veranstaltung ein: Am Sonnabend, den 23. September 2023 findet in der Peterstraße in Eutin, also direkt neben dem Samstags-Wochenmarkt, von 9 bis 12 Uhr ein „Markt der (Beratungs-) Möglichkeiten“ statt.

Dieser steht unter dem Motto der diesjährigen „Woche der Demenz“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. „Demenz – die Welt steht Kopf“, die bundesweit begangen wird. Auf dem Markt der (Beratungs-) Möglichkeiten in der Eutiner Peterstraße werden sich unterschiedliche Akteure, die in der Beratung, Begleitung, Betreuung oder Pflege von Betroffenen und ihren Angehörigen tätig sind, mit Informationsständen präsentieren und über ihre jeweiligen Unterstützungsmöglichkeiten informieren. Und auch für praxisnahe Erlebnisse ist gesorgt: An drei unterschiedlichen Stationen des so genannten Demenz-Parcours können Besucher selbst erleben, wie anders und schwierig Menschen mit Demenz bestimmte Situationen erleben und wahrnehmen. Außerdem haben Mutige die Möglichkeit, in einen Alterssimulationsanzug zu schlüpfen und so zu spüren, mit welchen Einschränkungen ältere Menschen oder Menschen mit Behinderungen zu kämpfen haben.



**Alzheimer  
Gesellschaft  
Ostholstein e.V.**  
*Selbsthilfe Demenz*

Bislang sind neben der Alzheimergesellschaft Ostholstein e.V. und dem SEK Eutin folgende Partner mit von der Partie:

- der Sozialverband Deutschland, Kreisverband Ostholstein,
- die Hospizinitiative Eutin e.V.
- der Pflegestützpunkt Ostholstein
- das Pflegeheim Pro Talis Eutin
- die Diakonie Ostholstein gGmbH
- das Alloheim Auetalblick Bad Malente
- das Alloheim Godenbergschlöbchen Bad Malente
- das Netzwerk mitten-drin Ostholstein
- der Verein zur Förderung der Teilhabe in Ostholstein - Eutin (EUTB)
- der Betreuungsverein Ostholstein e.V.

In Ostholstein sind weit über 5.300 Menschen an einer Demenz erkrankt. Das sind etwa 1.300 mehr als im Jahr 2016. Durch den demografischen Wandel wird die Zahl der Betroffenen weiter steigen. Da die Mehrzahl der Erkrankten durch die Familie gepflegt und betreut werden, sind auch die Angehörigen durch die Krankheit betroffen. Man nennt sie daher auch „die Krankheit der Anderen“. Bedingt durch die oftmals hohe körperliche und vor allem auch psychische Belastung, die die pflegenden Angehörigen erfahren,

ist eine Entlastung für sie dringend notwendig. Zu diesem Zweck haben die Initiatoren des Marktes der (Beratungs-)Möglichkeiten, die Alzheimer Gesellschaft Ostholstein e.V. und das Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin, die Veranstaltung am 23. September organisiert und kompetente Institutionen gewonnen.

Besonders freut es die Organisatoren, dass der Eutiner Bürgermeister Sven Radestock als Schirmherr für die Veranstaltung gewonnen werden konnte.

Die Kooperation mit der Stadtverwaltung ist ein überaus wichtiger Schritt, um zum Beispiel dem Ziel der Alzheimer Gesellschaft Ostholstein e.V., eine „demenzfreundliche Kommune“ zu schaffen, näher zu kommen.

Weitere Informationen erhalten Interessierte über die Webseiten der teilnehmenden Institutionen und die der Organisatoren:  
[www.alzheimer-ostholstein.de](http://www.alzheimer-ostholstein.de)  
[www.sek-eutin.de](http://www.sek-eutin.de)

## Risikofaktor abgelaufene Arzneimittel

Viele Menschen gehen unbewusst ein hohes Risiko ein, in dem sie angebrochene oder nicht benötigte Arzneimittel weiter aufbewahren. Die AOK NordWest warnt jedoch, diese Medikamente auch nach Ablauf des Verfallsdatums einzunehmen. Denn rein äußerlich ist es den Kapseln, Tropfen, Tabletten und



*In den meisten Fällen können abgelaufene Medikamente im Hausmüll entsorgt werden, sofern keine besonderen Hinweise im Beipackzettel enthalten sind. Foto: AOK/hfr.*

Salben meistens nicht anzusehen. Abgelaufene Arzneimittel verlieren ihre Wirksamkeit und können dann sogar gesundheitsschädlich sein. Damit Medikamente nicht vor Ablauf des Verfallsdatums verderben, sollten sie sachgemäß gelagert werden, indem sie beispielsweise dabei keiner Feuchtigkeit oder zu hohen oder zu tiefen Temperaturen ausgesetzt werden. Nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums sollten Medikamente unbedingt aus der Hausapotheke entfernt werden. Aber wie genau soll und kann entsorgt werden? Was oft nicht bekannt ist: Sofern die Gebrauchsinformation (Beipackzettel) eines Arzneimittels keine speziellen Hinweise für die Entsorgung enthält, können diese über den Restmüll entsorgt werden. Jedoch nur, wenn der Müll in der Kommune oder im Landkreis verbrannt wird. Auf der Webseite der jeweiligen städtischen Müllabfuhr kann das in Erfahrung gebracht werden. Bei der Restmüll-Entsorgung sollte zudem unbedingt darauf geachtet werden, dass die abgelaufenen Präparate dadurch nicht in die Hände von Unbefugten oder Kindern gelangen können. Die Internetseite [www.arzneimittelentsorgung.de](http://www.arzneimittelentsorgung.de) zeigt unter Angabe der eigenen Postleitzahl den richtigen lokalen Entsorgungsweg auf. Auch

Apotheken nehmen Alt-Arzneimittel zurück – sie sind dazu jedoch nicht verpflichtet. Auf keinen Fall sollten jedoch abgelaufene Medikamente über die Toilette oder das Waschbecken entsorgt werden. Die Substanzen gelangen hierdurch in die Kanalisation, belasten stark die Umwelt und gelangen so unter Umständen erneut in den Nahrungsmittelkreislauf von Mensch und Tier. Es gibt außerdem Arzneimittel, die grundsätzlich schnell verderben oder Keime bilden, wie zum Beispiel Augentropfen oder Nasenspray. Bei diesen Mitteln ist direkt auf der Packung oder in der Packungsbeilage angegeben, wie lange das Präparat nach der ersten Anwendung noch haltbar ist. Wir empfehlen, das Anbruchdatum auf der Packung zu vermerken und eventuelle Reste sofort nach Ablauf der Haltbarkeit zu entsorgen. Wenn Medikamente sich verfärben, anders riechen oder die Verpackungen sich aufblähen, sollten sie auf keinen Fall wiederverwendet werden. Weitere Informationen hierzu unter [www.aok.de](http://www.aok.de) unter dem Such-Titel ‚Hinweise zur Medikamenteneinnahme‘.

Gute Tipps zur Entsorgung und Aufbewahrung unter [www.bundesgesundheitsministerium.de/arzneimittelentsorgung-und-aufbewahrung.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/arzneimittelentsorgung-und-aufbewahrung.html).

**Löwenzahn Bio-Markt**  
seit 1983

**40 Jahre in Preetz!**

Kaufen sie jetzt bei uns in gesunder Bio-Qualität: regionale Backwaren u. Käsespezialitäten, frisches Obst u. Gemüse, vegane Produkte, frisch gepresstes Leinöl, Dattelschokolade, auf Vorbestellung frisches gf.-Brot, Eier und Fleisch, täglich sortimentsübergreifende Angebote an.

Wir leben Naturkost, fördern kurze Handelswege und unterstützen aktiv die Umwelt.

Lange Brückstraße 5 · 24211 Preetz

– Anzeige –

## Augen & Naturheilkunde

Ein Schwerpunkt der Plöner Heilpraktikerin Kirsten Burmeister ist die naturheilkundliche Behandlung von Augenerkrankungen. In ihrer Praxis behandelt sie u.a. Menschen mit Makuladegeneration, Retinopathien sowie Grauem und Grünem Star. Therapieverfahren der Heilpraktikerin sind neben der Synergetischen Homöopathie die Augenakupunktur nach Boel und die Pflanzenheilkunde. So können die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden. Zusätzlich setzt die Heilpraktikerin die Dunkelfeld-Vitalblutanalyse nach Prof. Enderlein sowie die Augendiagnose ein. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 04522 8064999. Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.heilpraktikerin-plön.de](http://www.heilpraktikerin-plön.de). Frau Burmeister nimmt sich gerne Zeit für Sie!



# Besser hören, mehr leisten

## Schwerhörigkeit ist im Beruf besonders belastend und hinderlich

Im Arbeitsalltag dringt oft vieles auf unsere Ohren ein; ob es der latente Geräuschpegel im Großraumbüro und in Verkaufsbereichen, der Lärm in handwerklichen Betrieben oder lebhafte Diskussionen während eines Meetings sind. Schon für Normalhörende kann das stressig sein. Für Menschen mit Hörminderung jedoch ist es eine enorme Belastung und logischerweise leidet dann die Kommunikation mit Vorgesetzten, Kollegen und Kunden.

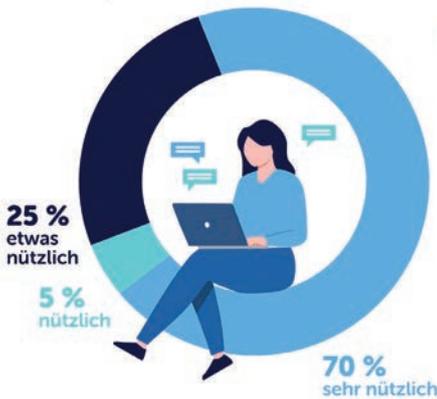
Das kann Missverständnisse verursachen und sogar die Karriere behindern, wenn andere die nicht ausreichenden Arbeitsergebnisse auf Unvermögen zurückführen. Denn vielen Menschen ist es unangenehm, ihren Hörverlust offen zuzugeben. Dabei sind laut Statistischem Bundesamt mehr als neun Millionen Deutsche betroffen.

Viele über 50-Jährige stellen fest, dass sie nicht so effizient arbeiten können und so leistungsfähig sind, wie sie es von sich aus früheren Jahren gewohnt waren. Sie können beispielsweise in Gesprächssituationen mit mehr als einem Partner nicht schnell und sicher reagieren. Sie müssen sich unbewusst stark anstrengen, alles richtig zu verstehen. In größte-



Wenn sich in Meetings viele Leute miteinander austauschen, ist gutes und genaues (Zu-)Hören gefragt. Foto: DJD/audibene/Shutterstock/Jacob Lund

**95 % sind froh über Hörgeräte am Arbeitsplatz.**



**65 % der Hörgeräte-Träger können in verschiedenen Situationen besser kommunizieren.**

Quelle: EuroTrak Germany, Die Hörstudie 2022, BVHI / audibene GmbH

95 Prozent der Befragten sind froh über ein Hörgerät am Arbeitsplatz.

Foto: DJD/audibene

ren Videocalls ist es oft schwierig, dem Verlauf der Unterredung exakt und rasch zu folgen und sofort zu reagieren. Alle Konzentration richtet sich auf das Hören. Das strengt an und der Mensch ermüdet ungewollt und arbeitet unkonzentriert. Dabei muss es so nicht sein. Studien belegen, dass heute jeder vierte Mensch ab 50 Jahren eine Hörminderung hat, die durch den rechtzeitigen Gebrauch leistungsfähiger Hörgeräte ausgeglichen werden kann. Dafür wurden Hörsysteme entwickelt. Ihre

Technologie wurde speziell für die Hörbedürfnisse von Best Ager entwickelt: Gesprächssituationen mit vielen Teilnehmern, rasche Wechsel der Ansprechpartner. Diese schwierigen Höraufgaben werden damit anstrengungsfrei gemeistert. Die Verordnung erfolgt durch einen HNO-Arzt. In der Regel übernehmen die Krankenkassen alle oder den Großteil der Kosten. Einen ersten Test, eine fachgerechte Beratung und sogar ein kostenloses Probetragen erhalten Interessierte bei den Spezialisten der Region. Dass der Tragekomfort solcher Hörgeräte heute hoch ist, zeigen Fakten aus der umfassenden EuroTrak-Studie von 2022: 95 Prozent aller vom Facharzt verschriebenen Geräte werden heute regelmäßig getragen und die durchschnittliche tägliche Tragedauer ist auf 8,9 Stunden gestiegen. (DJD)



**FÖRDEAKUSTIK**  
MEHR HÖREN

- ✓ Mobiler Service & Fachgeschäft
- ✓ Kostenloser Hörtest
- ✓ Individuelle und persönliche Beratung
- ✓ Pflegeheimbetreuung
- ✓ Rundum-Sorglospakete
- ✓ Hörgeräteanpassung & Reparatur
- ✓ Herstellerunabhängige Geräteauswahl



Ich freue mich auf Sie!

*Eva-Maria Müller*

HÖRAKUSTIK-MEISTERIN

Am Herrkamp 14b | Tel. 0431 - 239 801 51  
24226 Heikendorf | Email em@foerdeakustik.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Fr. 9-12 Uhr,  
Mo., Di., Do. 14-16 Uhr und nach Vereinbarung

[www.foerdeakustik.de](http://www.foerdeakustik.de)

**besser hören**  
durch optimale Beratung



und über **75 Jahren** Erfahrung  
\*seit 1947 in OH

**Dr.PISTOR Hörakustik\***

23701 Eutin Peterstr.19 Tel.:04521-3181  
23730 Neustadt Brückstr.27 Tel.:04561-3063  
23758 Oldenburg Mühlenkamp 5 Tel.:04361-7588

In Bewegung und „am Ball“ bleiben:

## „Bei Salat schrumpft eben nicht der Bizeps“

Der TSV Plön rückt das Thema Gesundheit in den Mittelpunkt. Bewegung und Fitness für Groß und Klein im Alltag sollen künftige Schwerpunkte bilden. Neue Möglichkeiten werden durch die Zusammenarbeit mit dem Plöner Gesundheitszentrum entwickelt. Die Grundlage dafür bildet das neu gegründete „Sport- und Gesundheitsforum Plön“.

„Wir sind mit dem Sport- und Gesundheitsforum Plön im Frühjahr 2023 gestartet“, erzählt André Falk vom TSV Vorstand, „das heißt, dass bei einer Mitgliedschaft sowohl beim TSV Plön als auch im Gesundheitszentrum Sport gemacht werden darf.“ Projekte wie beispielsweise die „Aktive Mittagspause“ sollen mehr Bewegung im Alltag ermöglichen, so Falk. Den Hintergrund dazu bildeten die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Bewegungsmangel ab, insbesondere die langfristigen. „Wir sind bereits mit den ersten Behörden und Institutionen im Gespräch“, sagt er. Denn Zeitknappheit werde als einer der häufigsten Gründe dafür aufgeführt, nicht sportlich aktiv zu sein. Dabei seien gerade Berufstätige, die viel im Sitzen arbeiten müssen, auf Ausgleich angewiesen. Symptome wie Rückenschmerzen, Gewichtszunahme oder Bluthochdruck sind nur einige, die sich aus dem vom Sitzen geprägten, bewegungsarmen Alltag ergeben können und viel zu häufig auch eintreten. Folgen können nicht nur Einschränkungen an Lebensqualität, sondern auch lebensbedrohliche Erkrankungen sein, zum Beispiel das Herz-Kreislauf-System betreffend.

Um diesem komplexen, im Alltag und Lebensstil verwurzelten Problem

zu begegnen, ist der TSV Plön in Kooperation mit dem Gesundheitszentrum buchstäblich am Ball mit dem Ziel, neue Wege einzuschlagen.

Diese neue Ausrichtung skizziert insbesondere auch die Idee, rund um die gesundheitlichen Aspekte von Bewegung zu informieren und

über die negativen Folgen von Bewegungsmangel aufzuklären, verdeutlicht Lasse Böck, Stabchef des Gesundheitszentrums. Denn: „Durch Sport kann die Lebensqualität erhalten werden.“ Umgekehrt wirke sich ein Mangel an Bewegung sogar auf die kognitiven Leistungen aus.

2024 sei bereits eine Vortragsreihe geplant, die Aspekte der Bewegung im persönlichen Lebensstil aufgreift. „Da geht es zum Beispiel um das Problem der Bildschirmzeiten, das beleuchtet werden soll“, erklärt Lasse

schnelle ansteigen, aber auch wieder fallen, so dass sich ein Hungergefühl bald wieder einstellt, obwohl die Kalorienmenge eigentlich für längere Zeite ein Sättigungsgefühl auslösen müsste. Folge: Es wird viel mehr gegessen, als an Kalorien verbraucht. „Man kann jedoch mit einer anderen Auswahl an Lebensmitteln gegensteuern“, hebt Lasse Böck hervor. „Die sind nicht weniger lecker – es ist ein Lernprozess.“ Dabei gelte es, mit alten Vorurteilen aufzuräumen. „Bei Salat schrumpft eben nicht der Bizeps.“



Kindergartengruppen machen Sport beim TSV Plön.

Foto: Schneider/Archiv



Böck. Sie stehen in Zusammenhang mit Bewegungsmangel, weshalb es nötig sei, ein Bewusstsein dafür zu schaffen.

Ein weiterer Vortrag werde auf die Unterschiede von Alltagsbewegung und Training eingehen. So sei die Bewegung im Alltag erst ab einer Summe von rund 4500 Schritten gesundheitsrelevant im Sinne eines ersten leichten Trainingsreizes. „Das Ziel sollten idealerweise 8000 Schritte täglich sein“, so Böck. Diese Schrittzahl entspreche rund sieben Kilometern, „und die schafft man in seinem Haus einfach nicht.“

Auch eine gesunde Ernährung werde die Vortragsreihe thematisieren. Dabei soll es um die Frage gehen, wieviel Energie der Körper in Ruhe, wieviel beim Sport verbraucht, und was welche Lebensmittel in dem Zusammenhang einer Gewichtsabnahme bewirken. „Ich kann mich sattessen am Salat und habe trotzdem nur ein Drittel der Kalorien zu mir genommen, die ein Burger liefern würde.“ Denn dieser ließe den Blutzucker

Zusatzstoffe als weiterer Bereich der Ernährung sollen ebenfalls beleuchtet werden, darunter die verschiedenen Zuckerarten, die als solche nicht alle deklariert werden müssen. Außerdem wollen sich die Organisatoren der Reihe den verarbeiteten Lebensmitteln und der Wahrnehmung von Hunger, Appetit und „gesättigt sein“ zuwenden.

Ein weiteres Ziel werde die Aufklärungsarbeit in Kooperation mit den Schulen und Kindergarten-Einrichtungen sein, verdeutlicht André Falk. „Uns ist es ganz wichtig, dass die Kinder eine grundmotorische Bewegungsausbildung bekommen“, sagt er. Insbesondere die Folgen der Corona-Pandemie würden jetzt sichtbar. Da Bewegungsmangel auch in seinen Auswirkungen auf das spätere Leben ein so großes Problem darstelle, sei es so wichtig, Kinder frühzeitig zum Sport zu motivieren und für sie Aktivangebote zu schaffen. Hierzu zählt der bereits 2021 angelaufene KiTa-Sport mit den Gruppen aus den kooperierenden Plöner Kindergärten.

Ein weiteres Projekt sei der Bewegungsspass mit Startschuss ab den Osterferien 2024. „Es ist eine Art Stempelsystem“, erklärt André Falk. Es ziele darauf, dass Eltern mit ihren Kindern gemeinsam einen aktiven Weg an der frischen Luft zum Kindergarten wählen oder auch gemeinsam eine gesunde Mahlzeit kochen, für die es dann sogar einen Zusatzstempel gibt.

Insgesamt haben die Angebote rund um den Gesundheitssport einen viel größeren Stellenwert erhalten. So bieten etwa Pilates-Kurse als Gesundheits- und Präventionskurse die Möglich-



Konzentration und Körperspannung sind Teil des Trainings in der Pilates-Gruppe beim TSV Plön. Foto: Schneider

keit zum Ganzkörpertraining, fördern aber darüber hinaus die Konzentrationsfähigkeit. „Und wie beim Yoga werden sowohl der Rücken als auch die Wahrnehmung für den Körper gestärkt“, erklärt André Falk. „Dieser Sport eignet sich zum Beispiel sehr gut für Diejenigen, die nicht mehr gut laufen können.“ Auch Faszientraining, Qigong, Rückenfit, Seniorenfit und Gedächtnistraining in Bewegung zählen zu den auf die Gesundheit ausgerichteten Angeboten, die neben allen klassischen Sportarten immer wichtiger werden.

Klare Sicht im Sportunterricht:

## Sportbrillen schützen Kinderaugen

Rennen und Ball spielen statt Grammatik und Einmaleins: Eine Umfrage aus Juni 2022 zeigt, dass Sport eins der beliebtesten Schulfächer ist. Für Kinder mit Sehschwächen kann der Unterricht jedoch zur Herausforderung werden: Ein Viertel von ihnen trägt entweder keine Brille oder nur ihr Alltagsmodell im Sport. Experten warnen deshalb vor Verletzungen und raten zu Sportbrillen. Auch Kontaktlinsen können für Schulkinder eine Alternative sein. Jedes vierte Kind bewegt sich mittlerweile mit einer korrekturbedürftigen Sehschwäche auf Aschenbahn, Fußballplatz und Schwebelbalken. Auf letzterem hält es die kleinen Sportler ohne ihre Sehhilfe aber nicht lange. Das zeigen Untersuchungen der Ruhr-Universität Bochum und der Arbeitsgemeinschaft Sicherheit im Sport (ASiS): „Die fehlsichtigen Schüler erreichen im Motoriktest – ohne Sehhilfe/ Sportbrille – auffallend schlechtere Ergebnisse als ihre normalsichtigen Klassenkameraden. Kinder, die nicht richtig sehen, können schlicht ihr Gleichgewicht nicht optimal halten, ihre Bewegungen nicht optimal koordinieren.“ so Dr. Gernot Jendrusch vom Lehrstuhl für Sportmedizin und Sporternährung der Ruhr-Universität Bochum. Der Griff zur Alltagsbrille löst das Problem aber nicht. Im Gegenteil: Wenn die Brille bei einem



*Mit dem neuen Schuljahr kommt auch die Zeit, das Thema Sicherheit im Schulsport zu überdenken. Die richtige Sportbrille kann hierbei sowohl die Leistung als auch die Sicherheit erheblich steigern. Wissen, das für Eltern von Schulanfängern und Schülern hilfreich ist.*

*Foto hfr/Kuratorium Gutes Sehen*  
Zusammenprall mit Ball oder Gegenspieler in ihre Einzelteile zersplittert, drohen Verletzungen. Eine spezielle Kindersportbrille mit Korrektur sorgt hier nicht nur für bessere Balance und schnellere Reaktionen ihres kleinen Trägers, sondern schützt gleichzeitig die Augen. Die auch für den Alltag geeigneten Fassungen sind besonders leicht und bruchfest, ihre Korrekturgläser aus speziellen Kunststoffen nahezu unzerbrechlich. Wahlweise sorgen spezielle Haltebügel oder ein elastisches Kopfband für einen sicheren Halt.

„Augenverletzungen beim Schulsport sind relativ selten, häufig aber schwerwiegend. Jede fünfte muss im

Krankenhaus behandelt werden.“ so Jendrusch. Um das Risiko so gering wie möglich zu halten, gibt es seit gut zwei Jahren eine neue Industrienernorm. Sie legt fest, was schulsporttaugliche Brillen können müssen. So wird im „Fall-Test Hockeyball“ ein Ellbogenstoß simuliert. Der „Fall-Test Basketball“ stellt einen Ball-Treffer auf der Brille nach. Modelle, die den Test bestanden haben, tragen die Kennzeichnung „DIN 58184“ und „Schule+Sport“ auf der Fassung. Damit sind sie für Eltern und Lehrkräfte leicht erkennbar. Im Vergleich zu Brillen

haben Kontaktlinsen den Vorteil, dass sie das Gesichtsfeld des Kindes nicht einschränken und keine Bügel benötigen.

Auch beschlagen oder verrutschen die unsichtbaren Sehhelfer nicht. Nach entsprechender Einweisung durch einen erfahrenen Kontaktlinsen-anpasser können aktive Kinder durchaus Linsen tragen. Das Auf- und Absetzen lernen sie zumeist schnell. Auf die nötige Pflege der Kontaktlinsen und Einhaltung der Kontrolluntersuchungen sollten die Eltern aber noch ein Auge haben.

**Rasmus Apotheke**  
Wir sind für Sie da!  
Quedensweg 1, 24248 Mönkeberg  
Tel. 04 31-23 14 45, Fax 04 31-23 11 34

Alles kann,  
nichts muss!

**FASTEN IM NORDEN**  
ANJA KASCH

Körper, Geist und Seele  
durch Fasten, Bewegung und Entspannung  
im Einklang mit der Natur erleben.

7 Tage Fastenwandern im Landgasthof Kasch  
für 840,00 € im Doppelzimmer zur Einzelbelegung  
inkl. Unterkunft, Fastenverpflegung, Seminargebühr  
Herbst/Winter 2023  
07.-14. Oktober | 11.-18. November | 02.-09. Dezember

Anja Kasch 0170/2368219 | fasten-im-norden@t-online.de  
weitere Infos finden Sie unter [www.fasten-im-norden.de](http://www.fasten-im-norden.de)

### HARMONIE - D. & S. Korten GbR Ambulanter Pflegedienst

#### Unsere Leistungen:

- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Grundpflege/ Behandlungspflege nach VO
- und vieles mehr, überzeugen Sie sich selbst von uns.



BAHNHOFSTRASSE 2  
24217 SCHÖNBURG



TELEFON 0 43 44 - 300 98 60  
FAX 0 43 44 300 98 87  
MOBIL 0172 - 758 92 49



[WWW.HARMONIE-KORTEN.DE](http://WWW.HARMONIE-KORTEN.DE)  
[PFLEGE@HARMONIE-KORTEN.DE](mailto:PFLEGE@HARMONIE-KORTEN.DE)



MONTAG - FREITAG 07:30 - 14:00 UHR  
UND NACH TELEFONISCHER VEREINBARUNG



# Auf leichten Beinen durch den Tag

## Bei Venenschwäche an mehreren Punkten ansetzen

**M**üde und schwere Beine, ein unangenehmes Spannungsgefühl, dazu Besenreiser, Krampfadern und geschwollene Knöchel: Das sind typische Anzeichen einer Venenschwäche. Rund 90 Prozent der Erwachsenen sind von Venenveränderungen, die aber nicht alle behandlungsbedürftig sind, betroffen. Gut zu wissen: Bei einer Venenschwäche fließt das Blut aus den Beinen verlangsamt zum Herzen zurück, was zu einem Rückstau führt.

Durch den anhaltenden erhöhten Druck auf die Venenwände geraten Entzündungsprozesse in Gang und die Venenwände werden porös. In der Folge nehmen Beschwerden zu, das Bein wird dick und schmerzt. So geht man leider nicht leichtfüßig durchs Leben.

Um ein Fortschreiten zu verhindern, ist nachhaltiges Handeln gefragt. Dabei sollte man an verschiedenen Punkten ansetzen. Ist pflanzliche Unterstützung gewünscht, kann die Weinrebe effektive Hilfe bieten. Nun denkt man beim Stichwort „Wein“ vor allem an Genuss. Aber die Pflanze besitzt auch ein beachtliches Potenzial als Arzneimittel. Früchte, Kerne und Blätter stecken voller heilkräftiger Stoffe wie zell- und gefäßschützender Flavonoide. Deshalb wurde die Weinrebe als „Heilpflanze des Jahres 2023“ ausgezeichnet. Der Rote Weinlaubextrakt AS195 kann abschwellend wirken, Flüssigkeitseinlagerungen in den Beinen und damit einhergehende Schmerzen, Schwere- und Spannungsgefühl reduzieren sowie Entzündungen bekämpfen. Bei Bedarf lässt sich die medikamentöse Therapie auch mit der Kompressionstherapie - beispielsweise mit Kompressionsstrümp-



Extrakt aus Rotem Weinlaub hat sich zur Linderung von Beschwerden durch schwache Venen bewährt.

Foto: DJD/Sanofi/Antistax/felinda - Fotolia

rienbewusste Ernährung hilft außerdem, Übergewicht und damit eine zusätzliche Last auf den Venen zu vermeiden. Wer zwischendurch immer wieder die Beine hochlegt, um einen Rückfluss des Blutes aus den Beinvenen zu erleichtern, tut sich ebenfalls etwas Gutes. Und zu guter Letzt gilt: Lieber laufen und liegen als sitzen und stehen.



Bei Venenschwäche, Krampfadern und schweren Beinen gilt: Lieber liegen und laufen als sitzen und stehen.  
Foto: DJD/Sanofi/Antistax

fen - kombinieren, um den Behandlungserfolg noch zu verbessern. Weitere Ansatzpunkte betreffen einen venengesunden Alltag. So ist es wichtig, sich ausreichend und regelmäßig zu bewegen, um die Muskelpumpe in den Beinen zu aktivieren und den Blutfluss zu verbessern. Besonders venenfreundliche Übungen finden sich zum Beispiel unter [www.antistax.de](http://www.antistax.de). Eine ausgewogene, kalorien-

bewusste Ernährung hilft außerdem, Übergewicht und damit eine zusätzliche Last auf den Venen zu vermeiden.

Wer zwischendurch immer wieder die Beine hochlegt, um einen Rückfluss des Blutes aus den Beinvenen zu erleichtern, tut sich ebenfalls etwas Gutes. Und zu guter Letzt gilt: Lieber laufen und liegen als sitzen und stehen.

## Benefizkonzert zugunsten kunsttherapeutischer Angebote

Zu einem Kultur- und Benefizkonzert am Sonnabend, 7. Oktober, laden Künstlerin Stina Wrede und der Rotaract Club Kiel herzlich ein. Kunst, Kultur, Musik, Getränke und Snacks erwarten die Besucher in den Kulturräumen 3Komponenten im Holstenbunker, Hinterhof Andreas-Gayk-Straße 7-11, Kiel. Der gesamte Erlös dieses kulturellen Abends fließt in die kunsttherapeutischen Projekte der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft. In diesen wird Kunsttherapie für Kinder und Jugendliche krebserkrankter Eltern, ebenso auch für selbsterkrankte Menschen jeden Alters angeboten. Die Betroffenen

bekommen hier die Chance, ihre Gefühle auszudrücken, zu verarbeiten, sich auszutauschen über ihre Erfahrungen und Emotionen, sie können neue Kraft schöpfen. Kunst und Kultur stehen auf jeder Ebene im Zentrum des Abends. Einlass ist ab 18 Uhr, die Live-Musik startet um 19 Uhr. Anschließend klingt der Abend mit Hintergrundmusik und Gesprächen aus. Karten kosten 17 Euro, an der Abendkasse 20 Euro. Studenten erhalten 30 Prozent Rabatt. Für Fragen und Anmeldung unter dem Betreff „Benefizkonzert“ steht Stina Wrede per E-Mail an [stwrede@icloud.com](mailto:stwrede@icloud.com) zur Verfügung.



**zertifizierter  
E-Bike Händler**



Mit **BOSCH** E-Antrieben  
in der richtigen Spur!  
**E-Bike Kompetenz**

**QIO i:SY**

**E-Bike in großer Auswahl  
stehen zur Probefahrt bereit!**

**Lübecker Str. 42, 23701 Eutin  
[www.fahrradladeneutin.de](http://www.fahrradladeneutin.de)**

**"Räderwerk"**

**Die Fahrradwelt in Plön**

PROFITIEREN SIE VON UNSERER ERFAHRUNG



Eutiner Straße 44, 24306 Plön  
Telefon: 0 45 22 - 50 86 70  
[raederwerk-ploen@t-online.de](mailto:raederwerk-ploen@t-online.de)  
[www.raederwerk-ploen.de](http://www.raederwerk-ploen.de)



# Blutvergiftung - Die unterschätzte Gefahr

## Schnelle Hilfe ist lebensrettend

**U**nwissen über Sepsis kann tödlich sein: Sepsis, landläufig als ‚Blutvergiftung‘ bekannt, ist ein lebensbedrohlicher Notfall wie ein Schlaganfall oder Herzinfarkt. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge sterben in Deutschland jährlich etwa 85.000 Menschen an einer Sepsis. Das sind doppelt so viele Todesfälle wie durch Schlaganfall und Herzinfarkt zusammen. Sie kann jeden treffen. In Schleswig-Holstein wurden im vergangenen Jahr in 732 Fällen AOK-Versicherte mit einer Sepsis, die wegen akuter Lebensbedrohung stationär versorgt werden musste, im Krankenhaus behandelt. „Der Weltsepsistag rückt die Blutvergiftung als lebensbedrohlichen Notfall ins Bewusstsein der Menschen, denn eine Sepsis kann in jeder Lebenssituation und in jedem Alter auftreten. Durch frühzeitige Erkennung, Präventionsmaßnahmen und gezielte Behandlung wären viele Erkrankungen vermeidbar,“ sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Die Blutvergiftung ist die schwerste Verlaufsform einer Infektion. Sie entsteht, wenn die körpereigene Immu-



*Infizierte Wunden wie Schnittverletzungen oder Insektenstiche können bereits zu einer Sepsis führen, daher sind Hygiene und eine gute Wunddesinfektion wichtig.*

der Harnwege. Infizierte Wunden wie Schnittverletzungen oder Insektenstiche sind also nicht die häufigste Ursache einer Sepsis. Unbehandelt ist die Blutvergiftung immer tödlich. Jede Verzögerung verschlimmert die Langzeitfolgen und verringert die Überlebenschancen. Etwa 75 Prozent der Sepsis-Überlebenden leiden an Langzeitfolgen. Diese können unter anderem zu Konzentrationsschwächen, Depressionen und chronischen Schmerzen bis zur Amputation von Gliedmaßen, eingeschränkter Leis-

ist eine schnelle und frühzeitige Behandlung. Wer bei einer akuten Infektion zusätzlich eines dieser Anzeichen bemerkt, sollte sicherheits halber den ärztlichen Notdienst anrufen“, sagt Wunsch.

Um sich vor einer Sepsis und ihren Folgen zu schützen, sind Hygiene, eine gute Wunddesinfektion und pflege sowie eine konsequente Behandlung wichtig. Das Robert-Koch-Institut empfiehlt zudem Schutzimpfungen. Alle zugelassenen Impfstoffe sind vielfach geprüft, sicher und wirksam. Impfen lassen sollten sich vor allem Menschen, die ein erhöhtes Risiko haben, an einer Infektion schwer zu erkranken (zum Beispiel ältere Menschen, Kleinkinder oder Menschen mit Vorerkrankungen oder einem schwachen Immunsystem).

Weitere Infos zu Sepsis unter [www.sepsis-stiftung.de](http://www.sepsis-stiftung.de) oder [www.deutschland-erkennt-sepsis.de](http://www.deutschland-erkennt-sepsis.de), eine Aktion, die die AOK bundesweit unterstützt.



*Auch Virusinfektionen der Atemwege und anderer Organe können zu einer Sepsis führen. Treten zusätzlich Fieber, Schüttelfrost, erhöhter Puls, erschwerte Atmung oder ein starkes Krankheitsgefühl auf, sind das Warnzeichen für eine mögliche Sepsis.*

*Fotos: AOK/hfr.*

nabwehr außer Kontrolle gerät und damit beginnt, die eigenen Organe zu schädigen. Nicht nur Bakterien, auch Virusinfektionen der Atemwege und anderer Organe können zu einer Sepsis führen, etwa bei COVID-19, Lungenentzündung oder Grippe sowie bei Entzündungen

tungsfähigkeit oder Pflegebedürftigkeit führen.

Kommen zu den Anzeichen einer akuten Infektion noch Fieber, Schüttelfrost, erhöhter Puls, erschwerte Atmung oder ein starkes Krankheitsgefühl hinzu, ist das ein Warnzeichen für eine mögliche Sepsis. „Wichtig

**Fett weg,**  
sofort und messbare Umfangreduktion  
von 1 bis 4 cm, jetzt kostenlos testen:  
Praxis: 0151-20237635  
[www.gesundheitspraxis-art-malente.de](http://www.gesundheitspraxis-art-malente.de)

## Physiotherapie-Praxis

**M. Klein-Manowski**

Otto-Haesler-Str. 2a · 23701 Eutin  
Tel. 0 45 21 / 77 84 06



## Zahnärzte

**Dr. Joern Diercks  
Heiko Evers**

- Prophylaxe
- Implantologie
- Bleaching
- Vollkeramik

Mo.-Do.  
08.00 - 20.00  
Fr.  
08.00 - 18.00

Am Schmiedeplatz 2  
24226 Heikendorf  
Tel 0431/241249

Heikendorfer Weg 81  
24248 Mönkeberg  
Tel 0431/23442

Neue Praxisräume im Ärztehaus!



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

**Wir freuen uns über neue  
Kundinnen und Kunden!**

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**  
Ambulanter Pflegedienst Eutin  
Max-Planck-Str. 7  
23701 Eutin  
T. 04521 7919-12  
[gudrun.bruhn@johanniter.de](mailto:gudrun.bruhn@johanniter.de)  
[www.johanniter.de/apd-eutin](http://www.johanniter.de/apd-eutin)

**Ambulanter  
Pflegedienst Eutin**



# Das Gangbild laufend verbessern

Ihr Markenzeichen ist die gewölbte Sohle: MBT-Schuhe sind immer dann gefragt, wenn es um eine Verbesserung des Gangbildes geht. Denn nicht selten rührten Beschwerden von falschem Gehen her, was unter anderem Rücken- oder Fußschmerzen, Haltungsprobleme und eine einseitige Überlastung des Bewegungsapparates nach sich ziehen könne, erklärt Michael Selk.

Im Sortiment seines Fachgeschäftes "Gehrmann Sport und Mode" in Lütjenburg haben die speziellen Modelle einen festen Platz, das Haus ist offizieller MBT Fachhändler. „MBT-Schuhe simulieren Bodenunebenheiten“, führt Selk aus.

Der Effekt ist gewünscht. Dank der Form setzt der Fuß mit jedem Schritt auf der Ferse auf und rollt über die gesamte Sohle ab. Das habe Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat. „Es ist, als müsse unser Körper den Untergrund ständig ausgleichen“, erläutert Selk die Vorzüge.

Dies bedinge eine veränderte Haltung, geraderes Gehen und insgesamt mehr Aufrichtung in der Körperhaltung. Auch mit Blick auf Rückenprobleme bis hin zum Schulterbereich und Kopfschmerz sei die Bilanz positiv: „Die Leute spüren extreme Verbesserungen“, erzählt Michael Selk über die Rückmeldungen von Kunden, von denen viele sogar überwiegend oder ausschließlich MBT trügen.

## Laufend gut im Training

Wer die Schuhe zum ersten Mal anzieht, sollte mit kurzen Laufphasen beginnen, um sich an die Bewegung zu gewöhnen. „Ich würde sie anfangs nur zwischendurch und auf glatter Fläche tragen“, empfiehlt Selk. Denn die Gelenke und Sehnen benötigen ebenso eine gewisse Zeit wie bestimmte Muskelpartien, die beim Gehen mit MBT Schuhen in besonderer Weise angesprochen würden. Sogar Muskelkater könne auftreten. Für die Gewöhnung sei es daher ratsam, zunächst zuhause zu üben und später erste kurze Spaziergänge zum Beispiel auf ebenen Straßen zu unternehmen. Bei Gehrmann gibt es deshalb Testsschuhe. Danach kann das Bewegungsprogramm beliebig erweitert werden. „Beim Tragen der MBT Schuhe schaltet der Körper in einen Trainingsmodus um“, verdeutlicht Michael Selk den positiven Einfluss durch erhöhte Aktivität. „Nicht umsonst gilt dieser Schuh als



kleinstes Sportgerät der Welt“, unterstreicht er. Für eine individuelle Beratung können jederzeit Termine vereinbart werden.

## Jetzt loslaufen, denn...

- Laufen stärkt das Herz Der Herzmuskel wird durch Ausdauersport leistungsfähiger. Er pumpt mehr Blut in den Kreislauf, die Sauerstoff- und Nährstoffaufnahme der Körperzellen steigt. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt.
- Laufen kräftigt die Muskulatur Joggen trainiert Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Zwei Drittel der Muskulatur werden dabei beansprucht. In der Folge ist die Durchblutung besser, das beugt Verspannungen und Schmerzen vor.
- Laufen baut Stress ab Joggen senkt das Level der Stresshormone Cortisol und Adrenalin im Körper und steigert die Produktion von Glückshormonen. Die Folge: mehr Entspannung und Zufriedenheit. Dieser Effekt wird verstärkt, wenn wir in der Natur joggen.
- Laufen verbessert die Lungenfunktion Beim Joggen atmet man tiefer ein und aus als beim normalen Gehen: Dadurch ist die Sauerstoffversorgung besser. Je öfter trainiert wird, desto langfristiger hält dieser Effekt einer verbesserten Lungenfunktion auch im Alltag an.
- Laufen stärkt das Immunsystem Die verstärkte Sauerstoffzufuhr durchs Joggen führt auch dazu, dass sich mehr Immunzellen im Körper bilden. Mit diesen wehrt der Körper Infekte ab. Zudem bringt Laufen das Lymphsystem in Schwung: Abfall- und Schadstoffe werden besser ausgeschwemmt.

(Quelle: AOK)

**SCHUHE, DIE AKTIVIEREN.**

physiological footwear®

✓ MBT Fachhändler

✓ Top Beratung

✓ Immer mehr als 200 Paar vorrätig.

Gehrmann Sport+Mode  
Markt 7, 24321 Lütjenburg  
Tel. 04381 - 40 40 79 0  
www.gehrmann.shopping

**SPORT+MODE**

## IMPRESSUM „GESUND“

Verlags-Sonderveröffentlichung der reporter aus Eutin, Plön, Oldenburg und der Probstei sowie Fehmarsches Tageblatt und Heiligenhafener Post

Auflage: der reporter Eutin & Plön/Preetz, der reporter Oldenburg/Der Kurier, PROBSTEER, Fehmarsches Tageblatt, Heiligenhafener Post

Titelfoto: wirestock auf freepik

Erscheinungstermin: 20.09.2023

der  
reporter

PROBSTEER

Redaktion u. Gesamtherstellung:  
Burg-Verlag GmbH & Co. KG  
Lübecker Straße 12, 23701 Eutin  
Telefon: 0 45 21 / 70 11 - 0

Druck: Druckhaus Walsrode,  
Hanns-Hoerbiger-Straße 6,  
29664 Walsrode

HEILIGENHAFENER POST  
FEHMARSCHE TAGEBLATT

HEILIGENHAFENER POST

DER KURIER  
am Wochenende

der  
reporter  
Das Familienwochenblatt

MEDIENGRUPPE  
BURG-VERLAG

Ihr freundliches Taxi in Bad Malente

**TAXI MARING**

SERVICE IST UNSER BERUF.

Inh. Marcel Maring

**Krankenfahrten alle Kassen  
Chemo- und Bestrahlungsfahrten  
Kur-, Reha- und Rollstuhlfahrten  
Flughafentransfer u.v.m.**

**T 2323**

Wir sind 24/7 für Sie da!

Tel. 04523-2323

marcelmaring23@yahoo.de

## Rezept

### Scharfes Grünkernsüppchen mit Pfiff(erlingen)

Zutaten für 4 bis 5 Portionen:

- 4 Zwiebeln (gewürfelt), 2 Zucchini oder 1 kleiner Kürbis (gewürfelt)
- 200 g Pfifferlinge oder Champignons (in Scheiben)
- 1 Bd Petersilie (gehackt), etwas Butter und/ oder Rapsöl zum Braten
- 1 El Vollkornmehl, 800 ml Wasser (heiß), 100 g Grünkern (geschrotet)
- Chiliflocken und Muskatnuss, Salz und Pfeffer
- 100 ml Sahne oder vegan Alternative, Gehackte Walnüsse

Zwiebeln kurz anbraten, das Gemüse dazugeben und einige Minuten mitbraten. Pilze in einer separaten Pfanne anbraten. Gehackte Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Das Gemüse mit Mehl bestäuben, umrühren, mit heißem Wasser aufgießen und für die Bindung kurz aufkochen. Hitze reduzieren, Grünkernschrot unterrühren und rund 10 Min. köcheln lassen, bis alles gar ist. Sahne unterrühren und die Suppe mit Chiliflocken, etwas frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten mit Petersilie, Pilzen und Walnüssen.



**Krankengymnastik**  
**Manuelle Therapie**  
**Bobath-Therapie**  
**Lymphdrainage**  
**Massage = Fango**

**Burg - Osterstr. 23 - Tel.: 04371/6612**



### WO LEBEN FREUDE MACHT

**SeniorenpflegeZentrum Am Sund**  
 Osterstraße 10a  
 23775 Großenbrode  
 Telefon: 04367 99760  
 Fax: 04367 997699  
 Email: info@am-sund.de

Unsere Mitarbeiter in der Pflege fördern Ressourcen und pflegen unser Motto „Wo Leben Freude macht“.

**Haben Sie Lust uns zu unterstützen?**  
 Bewerben Sie sich gerne bei Frau Dombrowski  
**Darum sollte das SeniorenpflegeZentrum Am Sund Ihre 1. Wahl sein**

**Ergänzen Sie unser Team als Pflegefachkraft Pflegekraft**  
**im Tagesdienst oder als Dauernachtwache**  
**In Vollzeit, Teilzeit oder geringfügiger Beschäftigung**

**Wir suchen**  
 ...zur Verstärkung unseres Teams

**Augenoptiker Voll-/Teilzeit**



**Dr.PISTOR Augenoptik-Hörakustik**  
 Tel: 04521 3031 mail: info@dr-pistor.de  
 23701 Eutin Königstr.4 www.dr-pistor.com

## „Bist du auch eine Nacht-Eule?“



**Brutto-Gehalt bis zu 3.800 €\***  
 Vermögenswirksame Leistungen, Kita-Zuschuss, Jubiläumsbonus, Einsparprämien u. v. m.  
\*Gehaltsbeispiel bei Vollzeit-Anstellung

Senioren- & Therapiezentrum  
**Haus Schleusberg**  
 www.haus-schleusberg.de

**Wir suchen ab sofort eine Pflegefachkraft als Dauernachtwache**

(m/w/d) -Vollzeit, Teilzeit, GfB

**Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!**

**Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg**  
 Schützenstraße 2 - 8  
 24534 Neumünster

**Ansprechpartnerin:**  
 Frau Maureen Zapanta  
 Telefon: (04321) 49 05 - 0  
 einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de

**KLINIK BUCHENHOLM BAD MALENTE**



Bad Malente



unbefristet



Teil-/Vollzeit

Die Klinik Buchenholm der Vital-Kliniken GmbH ist eine Rehabilitationsklinik für Psychosomatik/Traumatherapie und Orthopädie mit 150 Betten im malerischen Umfeld der holsteinischen Schweiz, direkt am Dieksee gelegen.

**Wir bieten**

- ein persönliches und kollegiales Arbeitsklima
- flexible Arbeitszeitmodelle
- vielfältige Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- eine attraktive Vergütung, zzgl. Jahressonderzahlung
- betriebliche Altersvorsorge
- kostenlose Sportangebote
- gute Erreichbarkeit der Klinik per PKW oder Bahn

**PHYSIOTHERAPEUT (M/W/D) oder ERGOTHERAPEUT (M/W/D)**

**IHR AUFGABENGEBIET:**

- Durchführung von Einzel- und Gruppentherapien
- Dokumentation von Behandlungen

**IHR PROFIL:**

- Abgeschlossene Ausbildung zum Ergotherapeuten (m/w/d) oder Physiotherapeuten (m/w/d)
- Verantwortungsbewusstsein und Teamfähigkeit

Für Fragen steht Ihnen die Teamleitung, Frau Caroline Siegmund, unter der Rufnummer 04523 987-780 gerne zur Verfügung.

**WIR FREUEN UNS DARAUF, SIE KENNEN ZU LERNEN!**

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung an unsere Personalabteilung: per E-Mail an: bewerbung.buchenholm@vital-kliniken.de

per Post an: Klinik Buchenholm • Plöner Straße 20 • 23714 Bad Malente.

**WWW.VITAL-KLINIKEN.DE**

# Qualifizierte Diagnose statt Selbstbehandlung

**K**opfschmerzen und Migräneattacken können den Alltag und die Lebensqualität stark beeinflussen. In einigen Fällen kann das sogar so weit führen, dass ein Krankenhausaufenthalt erforderlich wird. Allein in Schleswig-Holstein wurden im Jahr 2021 insgesamt 3.593 Menschen wegen starker Kopfschmerzen und Migräneattacken stationär behandelt. Das ist ein Anstieg um 23 Prozent im Vergleich zum Vorjahr mit 2.918 Krankenhauseinweisungen. Dies teilte die AOK NordWest auf Basis aktueller Daten des Statistischen Bundesamtes mit.

Jeder zweite Deutsche leidet regelmäßig oder sporadisch unter Kopfschmerzen. Besonders bei Kindern und jungen Erwachsenen steigt die Zahl der Betroffenen. Inzwischen gibt es rund 250 verschiedene Kopfschmerzarten. Spannungskopfschmerzen und Migräne treten am häufigsten auf. Dabei tritt die Migräne häufiger wiederkehrend auf und verursacht stärkere Schmerzen. Viele Betroffene - ob bei Migräne oder Spannungskopfschmerz - behandeln sich selbst und können so unbemerkt in eine Medikamentenabhängigkeit gelangen. Denn was viele nicht wissen: Die meisten Schmerz-

mittel schaden nicht nur Nieren und Leber, sondern können regelmäßig angewandt ebenfalls zu chronischen Kopfschmerzen führen. Wer an mehr als zehn Tagen im Monat Kopfschmerzmittel einnimmt, riskiert, davon einen chronischen sogenannten Medikamenten-Übergebrauchs-Kopfschmerz zu bekommen. Menschen mit Migräne sind durch ihre Krankheit im Alltag besonders eingeschränkt. Unter dieser genetischen Veranlagung leiden rund 15 Prozent der Frauen und sechs Prozent der Männer. Der meist starke, einseitige, klopfende bis pulsierende Kopfschmerz hält vier bis 72 Stunden an-

Meist wird Migräne von mindestens einem weiteren Symptom wie Überempfindlichkeit gegen Geräusche, Licht oder Gerüche sowie Übelkeit und Erbrechen begleitet. Chronische - also regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg in kurzen zeitlichen Abständen auftretende - Kopfschmerzen können die Gesundheit und das Leben der Betroffenen schwer belasten. Die Lebensqualität ist häufig stark eingeschränkt.

Außerdem wirkt sich die „Marter im Kopf“ auch auf das familiäre und berufliche Umfeld aus. Wichtig ist, die Auslöser des Kopfschmerzes ausfindig zu machen. Wenn es gelingt, diese Auslöser zu vermeiden, sei oft schon viel gewonnen. Dabei kann das Führen eines Kopfschmerztagebuches helfen, diese Auslöser zu erkennen und auch zu vermeiden, so dass gute Aussichten bestehen, die Schmerzen



*Häufig werden Kopfschmerzen nicht richtig ernst genommen. Viele Betroffene greifen vorschnell zu Medikamenten, anstatt sich aktiv mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Foto: AOK/hfr.*

zu lindern oder sogar ganz in den Griff zu bekommen. Treten Schmerzen regelmäßig auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Insbesondere bei chronischen Kopfschmerzen und Migräne ist eine korrekte Diagnose und Therapie wichtig, um die Beschwerden zu lindern. Für die vorbeugende Behandlung von Migräne und anderen Kopfschmerzen können Entspannungsübungen helfen.

## ► Pflege – geregelt!

Das kompakte Pflege-ABC mit wichtigen Vorsorgedokumenten

Unser kompakter Ratgeber hilft Ihnen mit leicht verständlichen Erklärungen und Beispielen durch die vielfältigen Aspekte einer Pflegesituation.

- Beantragung des Pflegegrades
- Pflegebegutachtung
- Absicherung einer ausländischen Pflegekraft
- Pflegehilfsmittel
- Befreiung von der ärztlichen Schweigepflicht
- Urlaub mit Pflegebedürftigen und weitere wichtige Themen



14,80 €

Incl. • Vorsorgevollmacht  
• Patientenverfügung  
• Betreuungsverfügung  
• und Original Organ-spende-Ausweis der BZgA

## ► Vorsorge – geregelt!

Das kompakte Vorsorge-ABC mit wichtigen Vorsorgedokumenten

Ihr Leitfaden mit Vorlagen zu allen Vorsorgedokumenten, Vollmachten und Verfügungen bis zum Testament.

Der kompakte Leitfaden „Vorsorge – geregelt!“ unterstützt Sie dabei, Ordnung in Ihre Unterlagen zu bringen und sich mit den heute nötigen Vollmachten und Verfügungen auf schwierige Lebenssituationen rechtsverbindlich vorzubereiten.

- digitaler Nachlass
  - juristische Hinweise
  - Musterbriefe
  - testamentarische Belange
  - mit Regelungen für die Beisetzung
- ...und weitere wichtige Themen



14,80 €

Incl. • Vorsorgevollmacht  
• Patientenverfügung  
• Betreuungsverfügung  
• ...und Original Organ-spende-Ausweis der BZgA

## ► Pflege und Vorsorge – geregelt!

Der kompakte und umfangreiche Pflege- und Vorsorgeleitfaden mit allen relevanten Dokumenten

...unterstützt Sie dabei, Ordnung in Ihre Unterlagen zu bringen und sich mit den heute nötigen Vollmachten und Verfügungen auf schwierige Lebenssituationen rechtsverbindlich vorzubereiten.

Sie werden Schritt für Schritt und leicht verständlich durch alle Dokumente, Vorlagen und Fragestellungen geführt.

- alle Vorausverfügungen
  - testamentarische Belange
  - digitaler Nachlass
  - juristische Hinweise
  - wichtige Gesundheitsunterlagen
  - mögliche Regelungen für die Beisetzung
- ...und weitere wichtige Themen



34,90 €

Der praktische Ordner für alle, die Ihre Unterlagen mit eigenen Dokumenten ergänzen wollen.

Diese Broschüren sowie den Ordner erhalten Sie bei uns im Verlag oder auf dem Postweg

MEDIENGRUPPE  
**BURG-VERLAG**

Unsere Insel hautnah erleben  
www.fehmarn24.de  
**FEHMARNSCHES TAGEBLATT**

www.fehmarn24.de  
Gertrudenthaler Straße 3  
23769 Burg auf Fehmarn  
Tel. 04371 / 86 75 - 0

HEILIGENHAFENER POST  
LÜBCKEN-STRASSE 11  
23774 Heiligenhafen

www.heiligenhafen24.de  
Bergstraße 35  
23774 Heiligenhafen Tel.  
04362 / 50 66 144

der  
**reporter**  
Eutin · Plön · Preetz

www.der-reporter.info  
Lübecker Straße 12  
23701 Eutin  
Tel. 04521 / 70 11 - 0