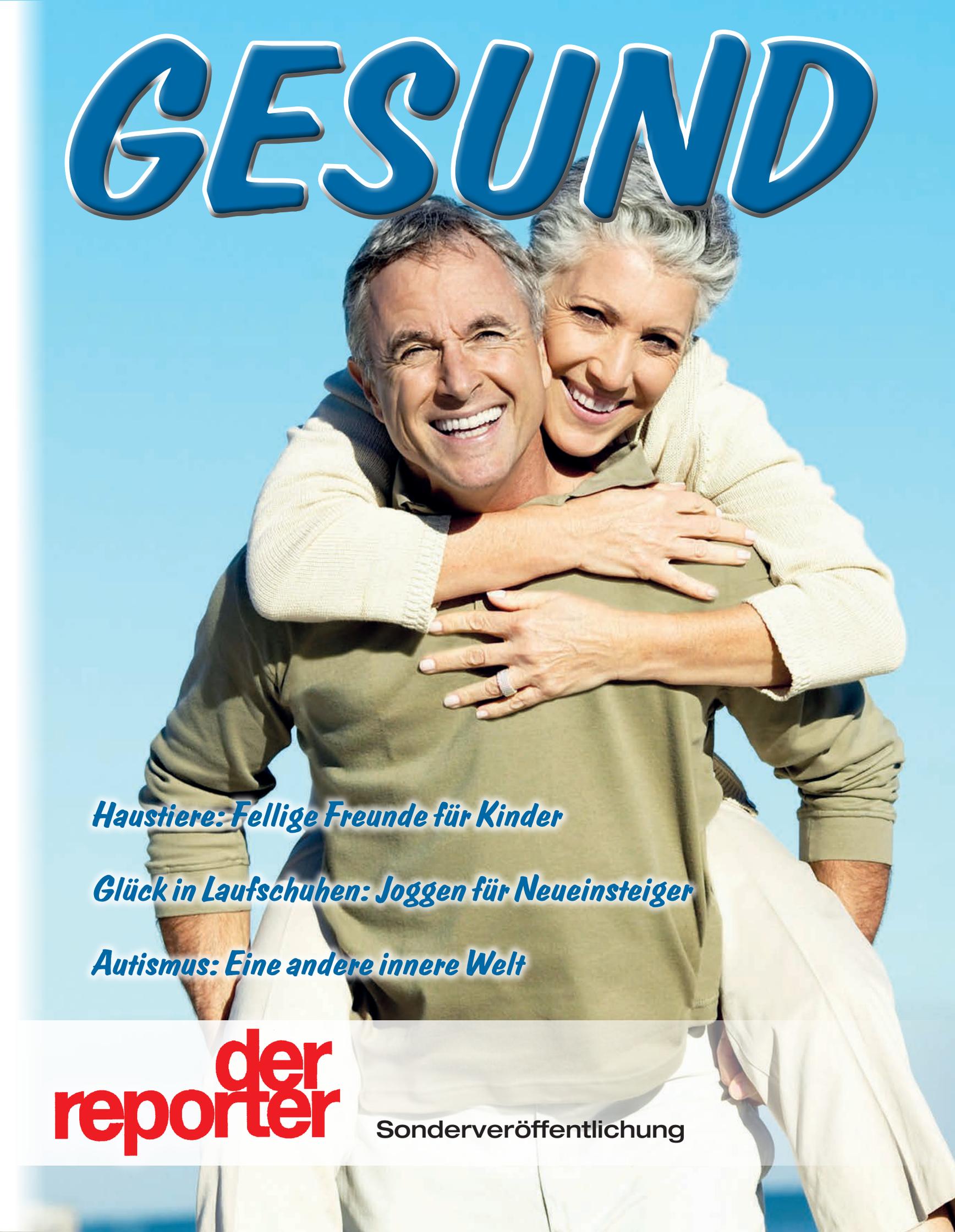


GESUND



Hauttiere: Fellige Freunde für Kinder

Glück in Laufschuhen: Joggen für Neueinsteiger

Autismus: Eine andere innere Welt

**der
reporter**

Sonderveröffentlichung

Mann hat Schnupfen: "Muss ich jetzt sterben?"

Es fängt immer gleich an – "ich glaub', ich kriege Halsweh", sagt mein Freund. Und ich will meine Katze einpacken und zu meiner besten Freundin fliehen. Es sei denn, ihr Mann glaubt auch, dass er krank wird. Dann ruft sie an und sagt: "Haste einen Platz auf dem Sofa?" Klar habe ich, denn dann ist er wieder da, zwischen uns im Bett und sonst auch: der Mönnerschnupfen.

Kennen Sie den Blick, mit dem die Apothekerin Sie bedenkt, wenn sie in die Apotheke kommen und sagen: "Mein Mann ist erkältet?" Mitfühlend ist er, dann ein Augenrollen und es ist klar, sie weiß Bescheid. Einreibemittel fürs gequälte Männerbrüstchen, vielleicht Nasenspray, Halstabletten, ein Erkältungsmittel wandert in die Tüte. "Alles Gute", wünscht sie – und ich weiß, sie meint nicht meinen Freund.

Schniefend sitzt er wie ein Häufchen Elend auf dem Sofa – kennen Sie das Video zum

Mönnerschnupfen? Das sagt alles: "Macht den OP frei, wir haben einen Mönnerschnupfen!" Toll. Ich schicke ihn ins Bett und decke ihn zu. Und wundere mich, dass dieser zähe Kerl wegen eines Schnupfens, mit dem ich arbeiten und einkaufen gehe, den Garten mache und Essen koche, vom Haushalt ganz zu schweigen, fast stirbt. Der Mann meiner besten Freundin hat sich mal beim Holzhacken die Axt ins Bein geschlagen – er ist noch ins Haus und hat sich ein Pflaster holen wollen. Sie laufen mehr als 42 Kilometer beim Marathon, graben ganze Äcker um und reißen sich fast die Finger beim Holzsägen ab. Ihnen fällt der Astschneider auf den Kopf oder die Motorsäge auf den Fuß. Fast alles ertragen sie stoisch mit einem "nicht



Nur wenn er schläft, stirbt er grade nicht: der an Mönnerschnupfen erkrankte Mann.

so schlimm, Schatz". Nur diesen Schnupfen nicht – kaum kratzt der Hals, läuft die Nase, kündigt sich ein Husten an, glauben sie, dass es mit ihnen zu Ende geht. Die einfachsten Verrichtungen werden unmöglich – "ich krieg meinen Schlafanzug nicht zu" – sie kriegen nichts mehr runter, was immer ein Alarmzeichen ist. Sogar Tee geht plötzlich – "oder heiße Milch mit Honig?". Hilft nicht, kriegen sie trotzdem, denn danach schlafen sie wenigstens. Mit viel Glück ist er nach sieben Tagen rum, der Mönnerschnupfen, sonst wird es auch mal kritisch für die Beziehung. Wir sind langmütig und haben ja fast alle diesen Mutterinstinkt, der dafür sorgt, dass wir uns um Kinder,

Tiere und kranke Männer kümmern, aber irgendwann ist es ja auch mal gut. Die einzigen Männer, die ihn nicht bekommen, sind unsere Väter – es sei denn, wir fragen mal unsere Mütter, denn der Mönnerschnupfen ist kein neues Phänomen. Ich schätze, wenn mal grade kein Krieg, keine Erntesaison oder sonst irgendwas echt Wichtiges war, haben die Männer auch schon früher Schnupfen bekommen und mussten sich hinlegen.

Liebe Männer, ärgert Euch nicht über diese kleine Kolumne, sie soll bloß zeigen, dass wir Frauen fast alle in einem Boot sitzen, was Euren Schnupfen angeht – und wir lieben Euch trotzdem, wir kochen Euch Milch mit Honig und ziehen nicht mit der Bettdecke aufs Sofa, bis Ihr aufhört mit dem Geräusch. Wir wissen, dass es Euch schlecht geht – und wir tun alles, dass es Euch bald wieder besser geht. Wir nehmen Euer Leiden (ziemlich) ernst – aber wir sind auch froh, wenn er wieder vorbei ist, Euer Mönnerschnupfen.

der reporter

Das Familienwochenblatt

Eutin/Plön/Preetz

PROBSTEER

Sonderdruck
„GESUND“

Erscheinungstermin: 12. KW 2015

Büro Eutin:
Lübecker Straße 12, 23701 Eutin
Tel. (0 45 21) 70 11 – 0
Fax (0 45 21) 70 11 33
E-Mail: anzeigen@der-reporter.info

Büro Heikendorf:
Dorfstraße 18, 24226 Heikendorf
Tel. (04 31) 24 36 24
Fax (04 31) 24 51 36
E-Mail: info@probsteer.de

Herausgeber:

Burg-Verlag GmbH & Co. KG

Anzeigen: Stefan Reich, Olaf Glau,
Stefan Taubitz, Marco Lützel,
Manfred Baumgart

Redaktion: Esther Dörrhöfer, Lotta Schneider
Gesamtherstellung: Burg-Verlag GmbH & Co. KG

Gültige Anzeigenpreisliste: 1/14

Auflage
der reporter Eutin & Plön/Preetz
PROBSTEER

Titelbild: djd

Verteilung als Beilage sowie Auslage an ausgewählten Stellen des Verbreitungsgebietes.

Für Hörfehler, die bei der telefonischen Aufgabe von Annoncen entstehen, übernimmt der Verlag keine Haftung. In jedem Fall ist der Auftraggeber zur Zahlung der Annoncen-Rechnung verpflichtet.

Nehmen Sie sich
Zeit für Ihre Ohren!



Hörgeräte • Tinnitus • Gehörschutz
Am Markt 7 · 23795 Bad Segeberg
Eingang Kuck mal
Öffnungszeiten Di. – Sa.
nach Terminabsprache
Tel. 0 45 51 - 94 47 94

Räderwerk
Die Fahrradwelt in Plön



Ihr Servicepartner
rund ums Fahrrad
Inzahlungnahme möglich

Gute Gebrauchte mit Garantie

Hol- und Bringservice

P Eutiner Straße 44 · Plön **P**
Tel. 0 45 22 / 50 86 70

Schwimmhalle Malente

Schwimmen, Sauna, Wärmekabine

Montag	10.00 – 12.00 Uhr f. Senioren
Dienstag	16.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	16.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	10.00 – 12.00 Uhr f. Senioren 16.00 – 20.00 Uhr
Freitag	15.00 – 19.00 Uhr
Sonntag	13.00 – 17.00 Uhr



Tennis: täglich 8.00 – 20.00 Uhr

Sport- und Bildungszentrum Malente

Eutiner Str. 45 · 23714 Malente · Tel. 0 45 23 - 98 44 10

TAXI HAGEL

Ihr Taxi in Malente
04523

3011

• Einkaufsfahrten

• Dialysefahrten

• Bestrahlungsfahrten

• Bahn- und Flughafentransfer

• Krankenfahrten für alle Kassen

Ihr Taxi in Eutin
04521

3189

Wenn Kinder sich zurückziehen

Der schwierige Kampf gegen Mobbing in der Schule

Mobbing gibt es überall. Am Arbeitsplatz, im Sportverein und mittlerweile auch im Internet. Besonders oft und ausgeprägt findet man es in der Schule. Doch wie erkennt man Mobbing und was können Eltern und Schule dagegen tun? Um diese Fragen zu klären, trafen wir uns mit Lutz Maxwitat. Seit 12 Jahren sorgt der Schulsozialarbeiter an der Grund- und Gemeinschaftsschule Pönitz für ein möglichst reibungsarmes Schulleben.

„Konflikte können im Schulalltag immer auftreten, Mobbing hat aber eine andere Qualität. Anders als bei normalen Streitereien steht hinter Mobbing nämlich ein System“, erklärt er. Eine Person wird also über längere Zeit hinweg gezielt schikaniert. Meist geht Mobbing von einer Gruppe aus, die dem Opfer überlegen ist. Für den Schikanierten kann die anhaltende Belastung fatale Folgen haben. „Die Kinder ziehen sich oft zurück und haben körperliche oder psychische Beschwerden“, so der Sozialpädagoge. „In extremen Fällen können die Betroffenen ihre Wut gegen sich selbst oder andere richten und gewalttätig werden.“ Das gilt es natürlich, zu verhindern. Der Kampf gegen Mobbing ist in den letzten Jahren aber nicht gerade leichter geworden. Bedingt durch den technischen Fortschritt ist ein neues Phänomen hinzugekommen. Seit einiger Zeit findet Mobbing auch im Internet, vor allem jedoch in sozialen Netzwerken wie Facebook statt. Dann spricht man vom sogenannten Cybermobbing. Im Internet fehlt jedoch die direkte Konfrontation – der Mobber sieht so nicht mehr, was er seinem Opfer antut. Dazu gesellt sich ein weiteres Problem. Die Schikane findet nun vor großem Publikum statt. Im Falle von

Facebook kann dies aus einigen Hundert Freunden bestehen. „Auch Smartphones haben das Mobbing verändert. Schon ein paar Sekunden nach dem ein peinliches Foto oder Video gemacht wurde, ist es veröffentlicht oder weiterverschickt“, weiß Maxwitat zu berichten. Zudem seien Dinge, die einmal im Internet stehen, nur schwer löscherbar. Das Internet vergesse eben nicht. Doch was kann getan werden, damit es gar nicht erst soweit kommt? Am Anfang sollte die Prävention stehen. „Wichtig ist, dass den Kindern möglichst früh Normen und Werte vermittelt werden. Hier ist erstmal das Elternhaus, später aber auch die Schule gefragt.“ Auch müsse den Kindern beigebracht werden, sich in andere hineinzusetzen. Als Elternteil sollte man seinem Kind gegenüber sehr sensibel sein. Wenn es sein Verhalten ändert oder sich zurückzieht, ist es vielleicht Zeit, sich einmal zusammzusetzen. „Auf der einen Seite muss man Mobbing wirklich ernstnehmen, auf der anderen sind kleinere Konflikte zwischen Schülern völlig normal“, erklärt der Schulsozialarbeiter. Oft hegen die Betroffenen jedoch eine falsche Scham, das Mobbing ist ihnen peinlich.



Ob als Detektiv, der herausfinden muss, wer das Fenster zerschossen hat, als väterlicher Ratgeber oder als Retter in der Not – Schulsozialarbeiter Lutz Maxwitats Job wird nie langweilig.

Der nächste Schritt sollte auch deswegen ein Gespräch mit dem Klassenlehrer sein. Bestätigt sich der Verdacht, kann Hilfe hinzugezogen werden. Mit einem Schulsozialarbeiter, einem Lehrer oder anderen Pädagogen kann dann gemeinsam eine Lösung gefunden werden. Dabei müssen jedoch auch die Täter mit einbezogen werden, bekräftigt Maxwitat. „Da muss es wirklich heißen 'Schluss mit lustig!' Wir als Erwachsene müssen den Mobbern ganz klare Grenzen aufzeigen. Nicht das Opfer soll die Schule verlassen müssen, sondern die Täter.“



PRAXIS PLATHNER
praxis für osteopathische medizin

Osteopath BAO
MAXIMILIAN PLATHNER

Osteopathie –

professionelle Hilfe bei orthopädischen
und internistischen Beschwerden

von Krankenkassen anerkannt

Behandlung von Erwachsenen, Kindern und Säuglingen

Kirchenstraße 60 · 24211 Preetz

Tel. 04342 - 788 48 38

www.osteopathie-plathner.de



Ihr Weg zu einem gesunden Rücken
beginnt bei uns.
Melden Sie sich jetzt an!

THERAPIE & SPORTZENTRUM PREETZ

Hufenweg 24 (im Fachmarktzentrum)

24211 Preetz • ☎ 0 43 42 / 84 888

www.t-sp.de



Mit einem Lächeln ankommen

Mit dem richtigen Anfängertraining kann jeder in den Lauf-Sport einsteigen

„Laufen kann jeder.“ Diese Überzeugung vertritt der Sportler und Trainer Ulf Schröder aus Gettorf. Und schließt dabei ausdrücklich adipöse Menschen mit ein. Dies nicht grundlos, denn zahlreiche Lauf-Anfänger sind im Laufe der Jahre mit Erfolg durch seine Schule gegangen. Entscheidend ist der richtige Einstieg, ein fundiertes Training und geeignete, individuell angepasste Schuhe.

„Jeder kann dort abgeholt werden, wo er steht und die Freude an der Bewegung erleben.“ Seit 2012 trainiert der Spezialist für lange Strecken auch die Teilnehmer des „Lauftreffs“ der Plöner Fielmann Akademie. Dienstag wie Donnerstags startet die Gruppe am frühen Abend zur „blauen Stunde“ ihre Laufroute durch die Innenstadt – im Sommerhalbjahr um die Prinzeninsel. Und vereint höchst unterschiedliche Teilnehmer: Meisterschüler wie Mitarbeiter der Optikerschule, versierte Langstreckenläufer und „Stamm-Läufer“, Wieder-Einsteiger und Anfänger. Je nach Jahreszeit und Wetter traben durchschnittlich rund zwanzig Teilnehmer den Schlossberg herunter und genießen eineinhalb Trainingsstunden. Dabei teilt Ulf Schröder drei Gruppen

für Leistungsstarke, mittelmäßig Trainierte und Anfänger ein, die zwar entsprechend unterschiedliche Zeitziele verfolgen, aber dennoch gemeinsam starten und ankommen. „Ich begleite zunächst die langsame Gruppe und wechsele nach etwa der Hälfte der Strecke zu den Schnellen, nach einer erneuten halben Runde zur mittelschnellen Gruppe und schließlich wieder zu den Anfängern“, erklärt Ulf Schröder sein auf den „Rundlauf Prinzeninsel“ bezogenes Konzept.

Diese Strecke bewältigten die schnellen Läufer in eineinhalb Stunden drei, die Mittelschnellen zwei und die Anfänger ein Mal. Dieses Prinzip ermöglichte es, auf alle Läufer



Regelmäßig startet der abendliche „Lauftreff“ auf dem Schlossberg. Trainer Ulf Schröder hat dabei ein Auge auf den Laufstil und auf ein geeignetes Schuhwerk, durch das sich mögliche Probleme von Anfang an vermeiden lassen. Denn häufig ist das Laufen auf der Innen- oder Außenkante zu beobachten, so dass speziell gearbeitete Schuhe sinnvoll sind.

Unsere neue Geriatriische Tagesklinik.

Wir helfen Alltagsfähigkeiten wiederherzustellen und Pflegebedürftigkeit zu vermeiden. In unserer neuen Geriatriischen Tagesklinik behandeln wir akut erkrankte ältere Patienten, für die zwar eine gezielte und intensive Behandlung notwendig ist, jedoch keine ganztägige und nächtliche Versorgung. Unter anderem bieten wir:

- Ärztliche Leistungen
- Aktivierend-Therapeutische Pflege
- Gruppen- und Einzeltherapien
- Individuell abgestimmten Behandlungsplan
- Modernste Räumlichkeiten, Geräte und Materialien
- Kostenübernahme durch Krankenkasse
- Kostenlosen Bring- und Holdienst



Mehr erfahren Sie unter www.sek-eutin.de/tagesklinik
Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin GmbH
 Plöner Str. 42 · 23701 Eutin · Tel. 04521/802-140 · tagesklinik@sek-eutin.de

individuell einzugehen. Kurz-Stets beginne die Laufeinheit mit einer gemeinsamen Aufwärmphase, in der verschiedene Übungen helfen sollen, Muskeln und Gelenke vorzubereiten. „Erst durch diese Erwärmung ist der Körper zum Laufen bereit“, verdeutlicht Ulf Schröder. Dann dürfen die Neulinge loslaufen. Dabei wechseln die Intervalle: Einer halben Minute Laufen folgt eine Minute gehen, je nach Verfassung. „Dabei beobachte ich zunächst den Laufstil der Teilnehmer“, erklärt der Trainer. Denn je nach Veranlagung werde die Atmung

kontrolliert, denn weder Kurzatmigkeit noch Seitenstiche sollen sich einstellen. Vielmehr solle der Atemrhythmus im Einklang mit der Bewegung stehen. Während des Gehens in der folgenden Viertelstunde würden erneut Übungen durchgeführt. Sie sollen ein Abkühlen des Körpers verhindern, damit in der anschließenden Trainingsphase das Programm wiederholt werden kann. Ziel sei es, in zwölf Wochen eine Stunde durchlaufen zu können – und nach der Laufeinheit mit einem Lächeln im Gesicht wiederzukehren. „Das kann jeder: Auch wer nie zuvor gelaufen ist“, sagt Ulf Schröder mit Überzeugung.

Eröffnung unserer Zweigpraxis für Mund-, Kiefer - und Gesichtschirurgie, Plastische Operationen, Oralchirurgie

**Im Ärztehaus am Berliner Platz, Eutin
 Bischof - Wilhelm - Kieckbusch - Gang 12**

**Dr. Dr. Barbara Viehmann, MKG
 Dr. Dr. Sabine Bock, MKG
 Dr. Birte Stein – Fachzahnärztin für Oralchirurgie**

**Termine unter: 04521- 4702 oder 0451-8993272
 E-Mail: info@kieferchirurgie-luebeck.de**



Paradebeispiel sei ein 78-jähriger Neuling, der aktuell nach einem Vierteljahr Training diese Stunde durchläuft. „Es kommt darauf an, die Leute mental dort abzuholen, wo sie stehen.“ Das gelinge nur, wenn sie nicht überfordert würden. „Nur wer das Laufen mit Freude verbindet, bleibt auch dabei.“ Die Beschaffenheit des Untergrundes – Asphalt oder Waldboden – sei



für das Training ganz unerheblich. „Eine Frage geeigneter Schuhe“, sagt Ulf Schröder. Diesen komme ohnehin eine zentrale Bedeutung zu. Deshalb rate er dazu, für den Erwerb unbedingt ein Lauf-Fachgeschäft aufzusuchen, das in der Lage ist, das Anprobieren neuer Schuhe mit einer Videoanalyse zu koppeln. Die Aufzeichnung werde während eines Probelaufs auf dem Laufband gemacht. Der Grund liege in der Beschaffenheit der Füße. So gebe es etwa Sportler mit gewölbtem Hohlfuß, die auf der Außenkante liefen. Andere benötigten spezielle Schuhe wegen des Abrollens auf der Innenkante. Ebenso seien Läufer mit Senk-Spreizfuß und schwachem Bindegewebe auf entsprechend gearbeitete Laufschuhe angewiesen. Vor allem für das jeweilige Körpergewicht müssten die Schuhe geeignet sein. „Der Schuh wäre in kurzer Zeit platt gelaufen, wenn er nicht für die entsprechend schwerere Gewichtsklasse hergestellt wurde“, erläutert Schröder. Zumal - abhängig vom Laufstil - nach jeder Schwebephase beim Aufhüben das zwei- bis sechsfache des Gesamtgewichts aufgefangen werden müsse. Da dies auf Knie, Knöchel und Hüfte wirke, werde deutlich, wie schädlich sich das Tragen von Sneakern oder Walkingschuhen „von der Stange“ auswirken könne – selbst bei

teuren Exemplaren. „Viele stellen beim Laufen Schmerzen an ganz unterschiedlichen Körperbereichen fest.“ Es liege auf der Hand, dass die verschiedenen Härtegrade, durch Farbzonen gekennzeichnet, und Luftkissen der Sohlen für den Ausgleich von Fehlstellungen bedeutsam seien. „Es kommt deshalb auf wirklich gute Fachverkäufer an“, betont Ulf Schröder. Wie bei allen anderen Schuhen auch, sollten Laufschuhe mindestens 24 Stunden „Pause“ haben, damit sich die (bis zu 50 Prozent) zusammengedrückten Dämpfungselemente wieder „in Form bringen“ könnten. „Zudem sollte ein guter Laufschuh genäht statt geklebt sein und eine herausnehmbare Innensohle haben.“ Dies habe durchaus Vorteile: Durchnässte Schuhe könnten besser trocknen (dies sollten sie allerdings weder draußen, noch im Heizungsraum oder auf Heizkörpern und auch Waschen wirkt sich auf das Material ungünstig aus), zudem sei dadurch die Verwendung orthopädischer Einlagen möglich. Selbst für Fersensporn- oder Überbeinprobleme gebe es wirksame Lösungen wie eingearbeitete Gelkissen oder nahtfreie Bereiche. Ebenso wichtig wie geeignete Schuhe seien richtige Lauf-Socken mit stabilisierender Stützfunktion, die Schweiß schnell ableiten können. „Feuchtigkeit,

die sich besonders bei Baumwollgewebe hält, verursacht schnell Druckstellen“, erklärt Ulf Schröder den Grund. Für das anvisierte Ziel, in zwölf Wochen eine Stunde ohne Probleme durchlaufen zu können, sei es erforderlich, drei Mal pro Woche zu trainieren. Häufig stehe der Wunsch des Abnehmens

im Zusammenhang mit dem neu begonnenen Sport. Ein durchaus umsetzbares Ziel, sagt Ulf Schröder. So habe einer der Meisterschüler im vergangenen Jahr mit 120 Kilogramm Körpergewicht bei „Null“ angefangen und laufe inzwischen Halbmarathon bei einem Gewicht von nur noch 82 Kilogramm. Die Ernährung und der Wasserhaushalt – abends Eiweiß und noch mehr Salat, jedoch keine Kohlenhydrate – seien hierbei wichtige Faktoren. Je nach Zustand sei es für Übergewichtige sinnvoll, das Training (unter

fachlicher Betreuung) zunächst mit regelmäßigem schnellem Gehen oder Walken zu beginnen, um in Verbindung mit veränderter Ernährung erst einmal ein paar Kilos loszuwerden. Besonders wichtig für Läufer sei die Bauch- und Rückenmuskulatur, die für Stabilität und die nötige Körperspannung Sorge. Hierfür seien Kräftigungsübungen sinnvoll. „Es hilft schon, wenn man sich beim Zähneputzen auf dem Vorderfuß aufrichtet und stramm stehen bleibt“, erklärt Schröder. Beim Laufen habe auch die Armstellung mit der Stabilisierung des Rumpfes zu tun. Zudem sei die Wirbelsäule nur richtig ausgerichtet, wenn sich der Läufer in gerader Aufrichtung – ohne Hohlkreuz - bewege und den Horizont anblicke. Die Hände sollten dabei geöffnet bleiben. „Laufen kann jeder – aber der Trainer sieht mehr“, verdeutlicht Ulf Schröder mit Blick auf mögliche Probleme wie Verspannungen, Nackenschmerzen, falsche Atmung oder Hüft-, Schulter- und Knieschmerzen sowie Schmerzen im Lendenwirbelbereich. Sind die Fehler alle behoben, macht das Laufen „einfach glücklich“.

Fitness Point Plön

Gesundheit, Sport & Prävention

Wir investieren in Ihre und unsere sportliche Zukunft!

Unser Einsteigerangebot für Neumitglieder mit Weitblick:

Bei Abschluss einer mindestens 12-monatlichen Mitgliedschaft* bis zum 30.04.15 **trainieren Sie kostenlos** bis zu unserer Neueröffnung nach unserem Umbau. **Sie sparen mindestens € 250,-**

Die ersten 16 Neumitglieder erhalten ein Überraschungspaket.

Vereinbaren Sie Ihr persönliches, kostenloses Beratungsgespräch und informieren Sie sich über unsere aktuellen und zukünftigen Angebote.

*gerechnet ab Tag der Neueröffnung



Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen!

Lübecker Str. 24 – 26 · 24306 Plön · Tel. (0 45 22) 59 39 57 / 58
www.fitness-point-ploen.de

Praxis für Heilpädagogik & IFF

angela metzler



Frühförderung · Ergotherapie · Physiotherapie · Logopädie



Segenhörn 6 · 23701 Eutin · Telefon 0 45 21 - 849 948

Fellige Kumpel für kleine Leute

Wieso Kindern Haustiere so gut tun

Wenn der kleine Leo mit seinen 16 Monaten noch ein bisschen unsicher die Treppe hinunter geht, hat er immer einen Begleiter – er ist immer noch ein bisschen größer als Leo, hat schwarz glänzendes Fell und Schlappohren und passt genau auf, wo sein kleiner Kumpel hingehet, um ihn im Stolperfall aufzufangen. Balou heißt der Mischlingsrüde mit der ganzen Seele im Hundeblick, er ist doppelt so alt wie seine beiden kleinen Menschen, die Zwillinge Seppi und Leo, und passt seit ihrer Geburt auf die beiden auf wie der sprichwörtliche Schießhund.

„Ich konnte den Kinderwagen immer gefahrlos vor den Geschäften stehen lassen“, lacht ihre Mama, „hat sich jemand genähert, ist Balou nur aufgestanden, das hat gereicht.“ So groß wie der Hundeherr selbst ist aber auch sein Herz – liebevoll von den Zwillingsestern in der Familie großgezogen, ist er mit Leib und Seele für seine Herde da, je größer, desto besser. Mit ihm hat Seppi laufen gelernt, eine tolle Gehilfe, so weich und warm – und wenn Leo müde wird, dann legt er den Kopf auf den Rücken des großen

Hundes und ruht sich aus. Wird ein Baby in die Familie geboren – oder auch zwei – ist es wichtig, dass Hund oder Katze weiterhin Beachtung und Liebe bekommen, sonst werden sie eifersüchtig. Dass die Kinder den Hund von Anfang an respektieren, mit viel Liebe und Vorsicht behandeln, dafür haben die Eltern der Zwillinge spielerisch und mit Bedacht gesorgt, langsam den direkten Kontakt hergestellt und die Neugier der Kinder in Bahnen gelenkt, sodass Balou sich nie bedrängt fühlte. So ist er zum großen Beschützer der Lütten geworden, zum Kumpel, der immer da ist und immer Zeit hat.

Denn so ein Vierbeiner muss weder arbeiten noch hat er je etwas besseres zu tun – außer Essen und Schlafen – als für seinen kleinen Menschen da zu sein. Er hört zu, spendet Trost, wenns mal Ärger in der Schule oder mit den Eltern gab, er fragt nicht nach schlechten Noten, macht sich nicht über die Zahnspange lustig oder wenn man beim Sport als Letzter in die Mannschaft gewählt wird. Stattdessen sind vor allem Hunde immer absolut loyal und lieben ihren kleinen Menschen ohne Wenn und Aber – das stärkt das Selbstbewusstsein und macht Mut, gibt Gewissheit, dass doch nicht alles so schlimm ist, wie man denkt. Und auch der



sellschaft leistet. Geimpft werden sollten am besten auch die Zweibeiner, denn wenn das Spiel Bello oder Mieze mal zu wild wird, sie sich in die Enge getrieben fühlen, bleibt ihnen als einziges Mittel nur das Beißen oder Kratzen. Am besten schützen Eltern ihre Kinder

Bewegungsfaktor ist nicht zu unterschätzen, das tägliche Gassi mit dem Hund wird niemals Stubenhocken zulassen – und lange Ballspiele auf der Wiese machen beiden Spaß. Katzen sind eher gute Zuhörer, sie kommen kuscheln, wenn es wirklich schlimm wird – sie sind loyal, aber immer noch Katzen, also Einzelgänger, die sich aus Liebe einem Menschen anschließen.

Natürlich sollte zuvor überlegt werden, welches Haustier das richtige sein könnte – Hamster sind es nicht, niedlich, aber nachtaktiv und nicht besonders zahm. Kaninchen und Meerschweinchen sind da schon die bessere Lösung, aber auch erst für größere Kinder. Ein Hund braucht mehr Platz und ist teurer in Anschaffung und Haltung. Eine Katze wird immer ihren eigenen Kopf haben – all das und noch viel mehr ist zu bedenken.

Wichtig ist es, dass die felligen Kumpel der Kinder immer regelmäßig geimpft, entwurmt und mit einem Floh- und Zeckenschutz versehen werden, sodass keine Parasiten übertragen werden können. Dann steht einer ausgiebigen Kuschelrunde mit dem felligen Vierbeiner nichts mehr im Wege – und es ist kein Problem, wenn er seinem kleinen Menschen auch nachts Ge-

vor solchen Verletzungen, indem sie ihnen die Warnsignale, die jedes Tier aussendet, genau erklären – kein Anschleichen von hinten, keine Störung beim Essen oder beim Schlafen, kein Erschrecken, kein Schubsen, die Vierbeiner mögen all das nicht, was auch wir nicht mögen.

Und wer fürchtet, dass ein Haustier das Allergierisiko für seine Kinder erhöht: eine Studie hat ergeben, dass Kinder, die mit Hunden und Katzen im Haushalt leben, nicht öfter Tierhaarallergien bekommen als Kinder, die ohne Haustiere aufwachsen. Besonders wichtig aber sei, so sagt die Studie, dass die Zeit nach der Geburt wichtig ist für das Immunsystem: Kinder, die im ersten Jahr mit einer Katze zusammen gelebt hatten, litten später nur halb so oft an einer Katzenhaarallergie wie ihre Altersgenossen ohne Mieze. Eine weitere Studie belegt übrigens, dass Vorschulkinder, die mit einem Haustier aufwachsen, sich in ihrer ganzen Persönlichkeit positiver entwickeln als Kinder ohne Tiere – Kinder lernen schnell, auf die Bedürfnisse ihrer Tiere einzugehen, sie zu respektieren, sich einzufühlen. So erweitern sie ihre soziale Kompetenz, die im besten Fall auch im menschlichen Miteinander positiv gelebt werden kann.

Preetzer Taxi – Minicar Zentrale

Industriestr. 14, 24211 Preetz
0 43 42 - 80 08 56

Krankenfahrten

zur Bestrahlung, Dialyse
und Chemotherapie

**Ohne Gesundheit
ist alles andere nichts.**

Gerade im Falle einer Krankheit möchte jeder gut versorgt sein.

**Rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gerne.**

Die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse erfolgt über uns.

Damit Sie, gerade in den schwierigen Zeiten sich ausschließlich auf das Wesentliche konzentrieren können.

Wir fahren Sie gerne.

0 43 42 - 35 35

Friesen-Apotheken
Trappenkamp | Bornhöved | Bad Malente
Einfach besser für Sie!

Wir bringen's ...auch zu Ihnen!

Kostenfreie Bestellung über unsere Telefon-Hotline 0800 - 38 38 0 38 oder unsere kostenlose Faxnummer 0800 - 38 38 0 08, kostenlose Freilmschläge für Ihre Rezepte und kostenlose Lieferung zu Ihnen nach Hause!

Friesen-Taler

Ihr Einkaufsbonus, tolle Prämien und über 50 Geschäfte erwarten Sie zum Talereintausch.

Nach Maß!

Für Ihre individuellen Bedürfnisse messen wir Ihnen Kompressionsstrümpfe und Bandagen an und halten eine große Auswahl an Verleihgeräten für Sie vor!

Noch Fragen?

Tel. 0800 - 38 38 038 | Fax 0800 38 38 008 | Email: info@friesenapotheke.de
Internet: www.friesenapotheke.de | Facebook: fb.com/FriesenApotheken

reaktiv
Physiotherapie

KRANKENGYMNASTIK | MANUELLE LYMPHDRAINAGE | KINESIOTAPING
KLASSISCHE MASSAGE | KÄLTE- & WÄRMETHERAPIE | KIEFERGELENKTHERAPIE

Melanie Hein fon +49 (0) 4348 91 91 23-0
Schönberger Landstraße 144 d mail info@physio-reaktiv.de
24232 Schönkirchen web www.physio-reaktiv.de

Der Frühling – Hochzeit für Pollen und Co.

Hyposensibilisierung und einige Vorsichtsmaßnahmen machen Allergikern das Leben leichter

Jetzt beginnt die Hochzeit für Allergiker und Heuschnupfengeplagte – die ersten Pollen fliegen längst. Pappel, Weide und Esche sind unterwegs, der Rest lässt nicht lange auf sich warten – von Tierhaaren ganz zu schweigen. Dabei weiß nicht jeder Allergiker, dass er unter einer Allergie leidet, und kann sie so mit auch nicht rechtzeitig und sinnvoll behandeln lassen.

Die Nase juckt, die Augen brennen, Niesen und Schnupfen wollen nicht verschwinden – was viele Menschen im Frühling als Erkältung bekämpfen, kann eine Allergie sein, von Heuschnupfen über Hausstaub bis hin zu Tierhaaren. "Dabei ist es wichtig, die Allergie zu bekämpfen und nicht nur die Symptome, manche Patienten wissen gar nicht, dass sie an einem allergischen Asthma leiden, das unbehandelt dauerhaft bleiben kann", sagt Dr. Christiane Behrendt, Hautärztin und Allergologin in Eutin. Sie rät ihren Patienten, planvoll gegen die Allergie vorzugehen. Zunächst ist natürlich eine fachärztliche Diagnose einzuholen, die allergene Stoffe genau bestimmt – der nächste Schritt ist eine gezielte ursächliche Therapie, während derer der Körper durch die Injektion individuell abgestimmter Allergenmischungen gegen eben diese Allergene unempfindlich gemacht werden soll, die Hyposensibilisierung. Diese gezielte Therapie dauert drei Jahre und eignet sich schon für Kinder ab vier Jahren,

für Erwachsene und auch für ältere Menschen. Sie kann bei allen Allergien, die durch den Kontakt von Allergenen mit den Atemwegen entstehen, angewandt werden, ebenso aber bei Allergien, mit denen der Körper auf Insektengifte reagiert, und "Linderung gibt es auch bei Beschwerden, die durch Kreuzaller-

gene ausgelöst werden", so Dr. Behrendt, und das geschieht, wenn Allergiker Nahrungsmittel zu sich nehmen, die Substanzen enthalten, die den Allergieauslösern von Pollen, Gräsern oder Milben verwandt sind – sie können die sogenannten Kreuzallergien bewirken.

Neben der Hyposensibilisierung oder medikamentösen Therapien sollten Allergiker aber auch selber einiges tun, um Allergie auslösenden Stoffen aus dem Wege zu gehen. Dazu gehört, sich anhand des Pollenflugkalenders auf dem Laufenden zu

halten – allerdings fliegen heutzutage die Pollen wie Haselnuss oder Erle im Schnitt früher als noch vor einigen Jahren, dafür aber sind spätblühende Kräuter und Gräser bis in den Oktober hinein unterwegs. Der Deutsche Wetterdienst (www.dwd.de) bietet eine Pollenflugvorhersage an. Darüber hinaus wird ein täglich aktualisierter Pollenflug-Newsletter kostenlos per E-Mail angeboten. Detaillierte Informationen über die Aktivitäten der wichtigsten Pollenarten in den verschiedenen Regionen und Städten finden sich auch bei Donnerwetter.de.

Tipps für Heuschnupfengeplagte:

- In der Blühphase der Pollen sollten sich Allergiker möglichst wenig im Freien aufhalten und dort anstrengende Aktivitäten vermeiden.
- Wer sich im Freien aufhalten muss, duscht und wäscht seine Haare am besten vor dem Schlafengehen. Brillenträger können ihre Augen schützen, indem sie die Gläser mit Wasser abspülen.
- Lassen Sie die Kleidung, die Sie tagsüber getragen haben, nicht im Schlafzimmer liegen.
- Nur nachts lüften, dann sind weniger Pollen in der Luft.
- Vermeiden Sie ausgedehnte Spaziergänge in der Hauptpollenflugzeit. Gehen Sie am besten nach Regengüssen raus, dann sind am wenigsten Pollen unterwegs.
- Lassen Sie möglichst einen Pollenfilter in Ihr Auto einbauen.
- Bei der Urlaubsplanung in der Blüte- und Flugzeit der Pollen sollte beachtet werden, dass sich Allergiker am sichersten am Meer oder im Gebirge erholen.

(Quelle: DAK und Barmer GEK)



Physiotherapie Nadine Sehr

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Massagen, Fango
- Wellness und mehr

Walter-Volkers-Str. 1a
24306 Plön, Stadtheide
Tel. 0 45 22 - 789 64 64
www.physio-sehr.de

Kostenloser
INFO-ABEND

Dr. med. Jon-Marten Heisler
Dr. med. Jörn-Wolff Prüter
Dr. med. Carsten Klatt



AUGENÄRZTE

Vorsorge und Behandlung
bei altersbedingter
**MAKULA-
DEGENERATION**

Donnerstag 7. 5. 2015 um 18 Uhr

Anmeldung unter: Telefon 04342-43 36
E-Mail: info@augenaerzte-pretz.de

Augenärztliche Gemeinschaftspraxis
Markt 20 | 24211 Preetz | www.augenaerzte-pretz.de

Die Veranstaltung findet
statt im Löwen-Info-Treff
(Löwen-Apotheke am Markt),
Markt 10 in Preetz



Frauke
Lüttjohann

Neue Rückenschul- kurse und Bewegungsbad

- Manuelle Lymphdrainage
- Spiralmuskulatur
- Atemtherapie
- Behandlung nach Dorn
- Kiefergelenksbehandlung
- Behandlung nach Bobath

Frauke Lüttjohann
Krankengymnastin

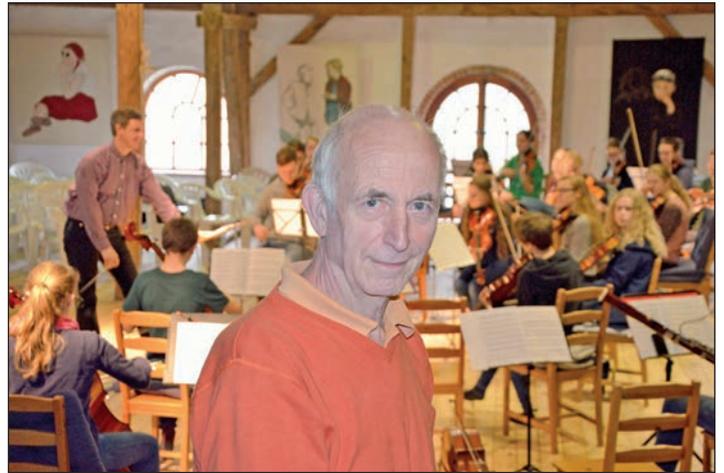
Lübecker Straße 27-29
23701 Eutin
Tel. 0 45 21 / 91 28
und 76 62 00
Fax 76 62 01

Eine andere innere Welt

Autismus als Form einer besonderen Wahrnehmung

„Musik- oder Maltherapie sind Ansätze, bei denen Autisten emotional gut zu fassen sind“, erklärt Kinderarzt i. R. Dr. Hans Weiß, der auf verschiedene Erfahrungen auch mit sogenannten Inselbegabungen von Patienten zurückblicken kann – durchaus auch im künstlerischen oder musischen Bereich. Diese Phänomene seien aber nicht grundsätzlich mit Autismus verbunden, die Hans Weiß als eine angeborene Kommunikationsstörung beschreibt. Eins der anerkannten Denkmodelle definiere Autismus als eine andere Form von Wahrnehmungsqualität und -verarbeitung.

Die Ausprägung könne bei den Betroffenen höchst unterschiedlich ausfallen. Entsprechend komplex seien die Schwierigkeiten, einen geeigneten überschaubaren Lebensweg zu beschreiten. „Für die Eltern solcher Kinder sind die autistischen Züge früh erkennbar“, erzählt Hans Weiß. Auffällig sei ein starres Festhalten an Gewohnheiten und Lebensstrukturen, eine ausgeprägte Abneigung gegen Veränderungen aller Art sowie starke Überempfindlichkeit, zum Beispiel im akustischen



Bereich bei bestimmten Geräuschen oder Frequenzen oder im Tastbereich, da sich Manche ungern oder gar nicht anfassen lassen. Der Grund sei eine viel intensivere Wahrnehmung solcher einzelner Reize. Dies berge die „Gefahr“ einer Reizüberflutung, deren Problem in der Unfähigkeit liege, komplexe Situationen als solche wahrzunehmen.

Zum einen sei das sogenannte Kanner-Syndrom einschließlich geistiger Behinderung und Sprachentwicklungsstörung früh ausgeprägt. Doch auch das Asperger-Syndrom könne sich früh bemerkbar machen. „Die Eltern stellen schnell fest, dass die intensive Kommunikation mit dem Baby wie Blickkontakt und Anlächeln einfach nicht funktioniert“, verdeutlicht der Arzt. Ältere Kinder verzichteten auf alle Arten sozialer Spiele wie das sonst typische „Vater-Mutter-Kind“-Rollenspiel. „Im Kindergarten findet man diese Kinder eher abseits damit beschäftigt, etwa aus Legosteinen Mauern zu bauen. Zudem seien scheinbar unverständliche Wutausbrüche zu beobachten, die jedoch aus der Unfähigkeit herrührten, mit ungewohnten Situationen zurecht zu kommen. Schon kleine Veränderungen könnten auf-

grund eines Ohnmachtsgefühls panische Reaktionen auslösen. „Sie schreien aus Hilflosigkeit, aber nicht aus Böswilligkeit“, erklärt Hans Weiß. Entsprechend schwierig gestalte sich der Umgang mit anderen Kindern, oder der Plan zu verreisen. Zwar können Kinder mit Asperger-Syndrom normal intelligent und sogar mit auffallend gutem Sprachvermögen begabt sein. „Die Sprachmelodie wirkt bei ihnen aber eintönig und es fehlt bei den betroffenen Erwachsenen vor allem das Mitschwingen nonverbaler Kommunikation“, erzählt Hans Weiß. So sei es diesen Leuten nicht möglich, Untertöne aller Art wie Ironie richtig zu verstehen und zu deuten. „Sprachliches Gruppengeschehen, etwa ein lockerer Small Talk fällt damit ungleich schwerer als zum Beispiel ein sachbezogenes Informationsgespräch, bei der Sprache nicht in ihrer Komplexität sondern nur als Medium benutzt wird.“ Häufig wirke die Sprache schon früh ausgeprägt intellektualisiert. „Es kommt vor, dass diese Menschen ein Fachgebiet wie Mathematik oder Geschichte so gut beherrschen, dass sie zum Beispiel in einer Professur ihre gesellschaftliche Nische finden.“ Dennoch blie-



Medizin-, Orthopädie- und Rehathechnik

Mobilitätstage 2015

Es ist wieder soweit!



**Am Freitag, dem 27. März
von 12 bis 17 Uhr und
am Samstag, dem 28. März
von 10 bis 15 Uhr**




**finden unsere Mobilitätstage
im Autozentrum Ostufer GmbH
Klausdorfer Weg 167,
24148 Kiel statt.**







Es stehen wieder verschiedene Scooter, Fahrräder und Rollatoren für Sie bereit.

An diesen Tagen erhalten Sie auf jeden Scooter, jedes Fahrrad und jeden Rollator **unschlagbare Preise!**

Wir würden uns freuen Sie begrüßen zu dürfen.

Für eine kleine Stärkung ist gesorgt.



Yes, you can.





Made in Denmark






**PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE / OSTEOPATHIE /
MASSAGE UND LYMPHDRAINAGE**

Maren Ottmüller-Pack, Stefan Pack
Ulmenstraße 3, 24306 Plön
Tel. 04522-9463 Fax: 04522-744061
mobil: 0151-59229620
www.physiotherapie-ploen.de




**IHRE PRAXIS IN PLÖN MIT DER FREUNDLICHEN
UND PERSÖNLICHEN ATMOSPHÄRE**

Fachliche Kompetenz, Behandlung und Betreuung, langjährige Berufserfahrung.
Fragen Sie uns... informieren Sie sich.

ben soziale Kontakte aller Art skurril.

Kanner- oder Asperger-Syndrom: „Die Umgebung muss sich darauf einstellen“, sagt Hans Weiß. Denn es helfe nicht, auf das vermeintlich „schräge“ Verhalten mit Unverständnis zu reagieren. Umgekehrt stehe den Betroffenen nur der Weg frei, Strategien zu erlernen, die ihnen helfen, unerwartete komplexe Situationen und Veränderungen des Gewohnten zu bewältigen. Das können Veränderungen auf dem Schulweg oder plötzliche unerwartete Gegebenheiten wie ein umgeräumtes Kinderzimmer sein, bei denen diese erlernten Strategien nützen.

Die Beziehung zwischen Eltern und ihrem autistischen Kind sei durchaus innig – wenn auch auf andere Weise. „Eine Bindung ist vorhanden, nur ist es schwierig, sie zu kommunizieren“, erklärt der Kinderarzt. Ebenso wenig

könnten die Kinder, obwohl vorhanden, ihre Lebensfreude äußern. Vor allem müssten die Eltern lernen, die Schwierigkeiten, die ihr Kind hat, zu verstehen. Schon das Spielverhalten sei auffällig anders und das Interesse etwa an einem Spielzeugauto häufig auf Einzelaspekte, zum Beispiel ein sich drehendes Rad reduziert. „Erst wenn man weiß, warum sich jemand wie verhält, kann man sich auf ihn einstellen.“ Bezogen auf das Phänomen Autismus bedeute dies, eng gefasste Strukturen zu akzeptieren und für das Kind schwierige Situationen, zum Beispiel Kindergeburtstage oder ein Fußballspiel zu vermeiden. „Mannschaftssport wäre immer problematisch: Es kann sein, dass so ein Kind den Ball womöglich immer an die gleiche Stelle wirft, was dann genervte Reaktionen auslöst – es sollte solchen Situationen nicht ausgesetzt werden.“

Zumal Autismus häufig mit leichten motorischen Problemen verknüpft und in verschiedener Weise auffällig sei. Zum Beispiel, weil zwanghafte Bewegungsmuster wie das Sortieren von Steinchen nach Farbe für den betroffenen Menschen eine beruhigende Wirkung habe und eine persönliche Methode darstellen könne, einen Abbau von inneren Spannungen herbei zu führen. Ganz im Gegensatz zum zwanghaftem Verhalten „normaler“ Leute, die unter ihrem Zwang tatsächlich leiden würden.

„Erwachsene sollten von dem Kind nichts anderes erwarten, als es kann“, erklärt Hans Weiß. Weshalb der Blick auf die Grenzen besonders wichtig sei. Frühförderung, eine intensive Betreuung im Kindergarten aber auch im häuslichen Bereich sei hilfreich. Das Grundproblem Autismus sei aber nicht therapierbar. Somit komme es vor allem

darauf an, dass die persönliche Umgebung zu verstehen lernt. „Auch bei Asperger muss nicht alles therapiert werden – Vieles muss nur toleriert werden“, hebt Hans Weiß hervor. Problematisch sei vielmehr, dass sich die Gesellschaft immer mehr auf ein viel zu eng gefasstes „Normalbild“ fixiere. Zum Schaden vermeintlich auffälliger Kinder. Diese bekommen die Irritation ihrer Eltern sofort mit. „Dabei wäre eine verständige Reaktion deutlich angemessener – oft geht es nur um eine Bewältigung von Konflikten.“ Ein Phase, die vorüber geht. „Manches wird durch Überproblematisieren viel schlimmer gemacht, als es ist“, verdeutlicht der Kinderarzt. Info: Ansprechpartner zum Thema Autismus sind Kinderärzte, Kinder- und Jugendpsychiater, Pädagogen, Logopäden und der Verein „Hilfe für das autistische Kind“ in Kiel.

Heilpflanze 2015 – die Zwiebel

Was das Wundergewächs aus dem Boden alles kann

Die Zwiebel, eine der ältesten Kulturpflanzen, erfreut sich großer Beliebtheit beim Kochen und in Salaten. Aber auch ihre gesundheitlichen Vorteile sind immens: Aufgrund des hohen Anteils an schwefelhaltigen Verbindungen zählen sie zu den streng riechenden Nahrungsmittelsorten. Aber genau diese Inhaltsstoffe machen das Gemüse so gesund:

In Zwiebeln enthaltene Antioxidantien fangen schädliche freie Radikale, die Wissenschaftler mitunter für vorzeitige Alterung und Krebs verantwortlich machen, ein und bekämpfen sie. In roten Zwiebeln befinden sich dabei doppelt so viele Radikalfänger wie in jeder anderen Art

dieser Pflanze. Schon der Verzehr von drei bis vier roten, rohen Zwiebeln pro Woche unterstützt die körpereigene Entgiftung maßgeblich. Da die lebenswichtigen Vitamine vor allem im äußeren Teil des Gemüses sitzen, so wenig Schichten wie möglich abschälen. Aber auch auf die Fettverbrennung nimmt das scharfe Gewächs Einfluss. Besagte Schwefelverbindungen benötigt der Körper auch zum Aufbau der Aminosäure Taurin, die wiederum die Ausschüttung der für den Fettabbau zuständigen Hormone aktiviert. Am bekanntesten ist jedoch die positive Wirkung bei Erkältungsbeschwerden.

Vor allem als Tee zubereitet, wirkt die Zwiebel in Mund- und Hals-

raum antibakteriell sowie entzündungshemmend und hilft etwa bei Halsschmerzen, Schnupfen und Husten. Dafür einfach Wasser mit frisch geschnittenen Zwiebeln aufkochen lassen und von der Mixtur im warmen Zustand maximal zwei Tassen pro Tag trinken. Etwas Honig hilft, den Geschmack zu verbessern. In rohem Zustand entfalten Zwiebeln ihre gute Wirkung noch besser. Da der Mensch die durch sie aufgenommenen Schwefelver-

bindungen nicht über die Verdauung, sondern über den Atem ausscheidet, passieren diese Lunge und Bronchien und lassen gereizte Schleimhäute anschwellen. Auf die Ohren gelegte Zwiebelsäckchen können durch ihre abgegebenen ätherischen Öle außerdem Entzündungen und Schmerzen im Gehörgang lindern. Halten die Beschwerden jedoch mehrere Tage an, sollten Betroffene einen Arzt oder Apotheker zurate ziehen.



In unserer Eutiner Werkstatt fertigen wir für Sie

- Orthopädische Schuhe
- Maßeinlagen
- Schuhzurichtungen
(z. B. Schuherhöhungen, Abrollsohlen, Schmetterlingssohlen etc.)
- Schuhreparaturen

außerdem führen wir **FinnComfort-Schuhe** in großer Auswahl

BROCKMANN
Inh.: Sörensen
Orthopädie-Schuhtechnik –
Meisterbetrieb –

Riemannstraße 9 · Eutin · Tel. 0 45 21 / 61 88
Fax 0 45 21 / 79 81 89
Öffnungszeiten: Mo. – Sa. 8.30 – 12.30 Uhr
Mo. – Fr. 14.00 – 18.00 Uhr

**Orthopädie-Schuhmachermeisterin
Carmen-Maria Sörensen
ist täglich nach Vereinbarung
für Sie da!**



AUGUST-BIER-KLINIK
Neurologie und Rehabilitation



„ALLE NEUROLOGISCHEN DIAGNOSTIK- UND THERAPIEMETHODEN UNTER EINEM DACH.“

- + Schlaganfall
- + Schwindel
- + Parkinson
- + Demenz
- + Epilepsie
- + Multiple Sklerose
- + Bandscheibenvorfall
- + Kopfschmerzen
- + Restless Legs Syndrom
- + Kopfverletzungen

IHRE FACHKLINIK FÜR NEUROLOGIE, NEUROTRAUMATOLOGIE UND REHABILITATION.

Akademisches Lehrkrankenhaus für die Universität zu Lübeck

Diekseeppromenade 7-11 + 23714 Bad Malente-Gremsmühlen
Telefon: (04523) 405-0 + WWW.AUGUST-BIER-KLINIK.DE

HELFEN. HEILEN. REGENERIEREN.

Vor dem Start in die Ferien:

Rechtzeitig an den Impfschutz denken

Über die Risiken im Reiseland und die nötigen Impfungen sollten sich Urlauber rechtzeitig vor der Abreise informieren. Das sollte spätestens sechs Wochen vor der geplanten Reise geschehen, da einige Impfstoffe ihre Wirkung erst nach mehreren Tagen oder Wochen entfalten.

Dies ist beispielsweise bei der Gelbfieber-Impfung der Fall. Die Erkrankung wird in tropischen Ländern Afrikas und Südamerikas durch Moskitos übertragen. Ein fast 100-prozentiger Schutz gegen Gelbfieber ist zehn Tage nach der Impfung gewährleistet. Bei der Einreise in bestimmte Länder ist die Impfung vorgeschrieben. Gelbfieber-Impfungen dürfen aber nur staatlich zugelassene Stellen wie Gesundheitsämter und Tropeninstitute vornehmen. Wer seinen Urlaub unter einfachen Lebensbedingungen und in Ländern mit unzureichender Hygiene oder Trinkwasserversorgung verbringt, für den kann eine Impfung gegen Hepatitis A sinnvoll sein. Infektionsgefahr droht zum Beispiel durch virusverseuchte Speisen wie Muscheln, Salat, ungeschältes Obst

oder verunreinigtes Wasser, das zum Zähneputzen oder zur Bereitung von Speiseeis und Eiswürfeln verwendet wird. Wasser wird zum Überträger des Hepatitis A-Virus, wenn es durch Exkremente verschmutzt ist.

Die Hepatitis A-Impfung sollte etwa zwei Wochen vor Reisebeginn erfolgen. Für einen langfristigen Schutz sollte sie nach einem halben bis einem Jahr aufgefrischt werden. Seit einigen Jahren steht auch ein Kombinationswirkstoff gegen Hepatitis A und B zur Verfügung. Hepatitis B wird vor allem durch Blutkontakt und Geschlechtsverkehr übertragen, kann aber im Gegensatz zu Hepatitis A in ein chronisches Stadium übergehen und auch zum Tod führen. Reisenden, die längere Zeit und unter einfachen Bedingungen in

ein Entwicklungsland oder in die Türkei reisen, empfiehlt das Robert-Koch-Institut eine Impfung gegen Typhus. Eine Infektion erfolgt ähnlich wie bei Hepatitis A über verschmutzte Lebensmittel und Wasser. Die Wirksamkeit einer Typhus-Impfung beträgt etwa 60 bis 80 Prozent.

Je nachdem, welche Situation im Reiseland herrscht und unter welchen Bedingungen man seinen Urlaub verbringt, können weitere Impfungen notwendig

sein. Reisende sollten sich deshalb rechtzeitig über zusätzliche Krankheitsrisiken wie Masern, Cholera, Kinderlähmung, Tollwut oder Gefährdung durch Zeckenbisse informieren. Auch über eine Malaria-Prophylaxe sollten Sie sich beraten lassen. Vor einer Reise sollte man immer auch prüfen, ob die allgemein empfohlenen Schutzimpfungen gegen Tetanus, Kinderlähmung und Diphtherie noch wirken und gegebenenfalls erneuern lassen.

Müde und schwere Beine vermeiden – aber wie?

Nach dem langen Winter sehnen sich die meisten von uns für einige Tage nach wärmerer Sonne. Während wir schon in Bus, Bahn, Auto oder Flugzeug den Alltagsstress hinter uns lassen, leisten unsere Venen unter den beengten Sitzgegebenheiten Schwerstarbeit beim Rücktransport des Blutes zum Herzen: Die überwiegend sitzende Position kombiniert mit mangelnder Bewegung verlangsamt den Rückstrom. Das Blut versackt eher in den Beinen. Kein Wunder, dass Reisende häufig über durchaus schmerzhaft geschwollene und schwere Beine klagen. Im schlimmsten Fall ist sogar durch die Bildung eines Blutgerinnsels eine Thrombose möglich. Wer von Beginn an einen wirklich unbelasteten Start in den Urlaub genießen möchte, sorgt mit Reisestrümpfen vor: Mit wenig Aufwand werden die Gefäße in den Beinen wirkungsvoll und spürbar von außen gestützt. Die Stützkraft des Reisestrümpfes, das heißt der wirkende Druck, ist im unteren Bereich des Beines am größten und verringert sich

nach oben hin. Auf diese sanfte Art und Weise wird das Blut zurück zum Herzen gedrückt – schwere und geschwollene Beine gehören der Vergangenheit an.

Ob auf Reisen, beim Sport oder einfach nur im Alltag: Der Kompressionsstrumpf ist ideal für alle, die ihre Venengesundheit erhalten und Sportverletzungen vorbeugen möchten.

Tipp: Bei Reisenden, die bereits wegen einem Venenleiden in ärztlicher Behandlung sind, empfiehlt sich eine entsprechende Kompressionsstrumpfversorgung mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.



Der Fußspezialist

KRIWAT

Gemeinsam gesund.

Gesund und fit - mit Ihrem Fuß- und Gesundheits-spezialisten Kriwat!

Orthopädische Einlagen

Spitzenqualität für Alltag und Sport - dünn, langlebig und handgefertigt!



Reisestrümpfe

beugen Venenproblemen und müden, geschwollenen Beinen aktiv und bequem vor!



Unser fachlich geschultes Personal berät Sie gerne in einer unserer Filialen vor Ort!

www.kriwat.de

Kostenlose Hotline:

0800 / 66 112 66

Bilder © Kriwat GmbH, Ofa Bamberg

Psychologische Praxis

Diagnostik, Beratung und Therapie bei Depressionen, Ängsten, Panikattacken und Schlafstörungen, Partnerproblemen, Schulschwierigkeiten, ADHS und Hochbegabung

Dr. Johannes Wulk

Diplom-Psychologe, klinischer Psychologe BDP

An den Baken 39, 24248 Mönkeberg, Telefon 0431 99040995
– Termine nach Vereinbarung – Privatliquidation

Sonne, Strand und Me(e)hr

Die ersten Sonnenstrahlen kitzeln unsere Haut, doch wie schützen wir uns vor einem Zuviel an Sonne?

Endlich werden die Tage wieder länger und die Sonne lässt uns aktiv werden. Die Badesaison ist nicht mehr allzu fern! denkt da der Eine oder Andere und freut sich schon riesig auf einen Tag am Meer. Tatsächlich lässt die Sonne uns seelisch aufatmen, sorgt für Wohlfühl, ein stabiles Immunsystem und die Bildung von Vitamin D, das wichtig ist für Haare, Knochen und Zähne.

Doch ein Zuviel an Sonne ist schädlich und zwar für eines unserer wichtigsten Organe: unsere Haut. Unsere Haut hat ein gutes Gedächtnis, sie merkt sich jede noch so kleine Schädigung seit dem Kindesalter ganz genau und dann, wenn wir es am wenigsten erwarten, schlägt sie zurück. Nicht nur in Form von Falten, auch die Zahl der Hautkrebskrankungen nimmt in den letzten Jahren stetig zu, was an der Veränderung unserer Ozonschicht liegt. Um das für uns so wichtige Vitamin D zu produzieren würden heutzutage bereits zehn Minuten Sonnenbaden jeden zweiten Tag ausreichen. Die UV-B-Strahlen der Sonne lassen unsere Haut braun werden, sie sorgen für die Bildung des Vitamin D und durchdringen Wasser noch bis in eine Tiefe von drei Metern. Die UV-A-Strahlen der Sonne sorgen



Foto: DAK

indes für eine schnellere Alterung unserer Haut, sie durchdringen unsere Haut bis in tiefere Schichten und schädigen die Erbsubstanz in unseren Zellen. Sie lassen auch bei einem wolkgigen Himmel einen Sonnenbrand entstehen und strahlen durch Fensterglas hindurch. Doch wie schütze ich mich nun am besten? Die Palette der Hautschutzmittel ist groß. Wichtig zu wissen ist: der Sonnenschutz der Haut ist ganz individuell. Dabei wird der Hauttyp vor allem berücksichtigt. In der

Regel sind Nordeuropäer gefährdeter als Südländer.

Bei Kleinkindern gilt die Regel, dass diese immer mit einem möglichst hohen Lichtschutzfaktor (über 30) ausgestattet sein sollten. Wichtig zu wissen ist in diesem Zusammenhang auch, dass eine nasse Haut die Einstrahlung verstärkt. Man spricht dabei von dem sogenannten Brennglaseneffekt. Kinderhaut sollte also möglichst mit Stoff, zum Beispiel mit einem T-Shirt bedeckt sein. Auch ein Hut und eine Sonnenbrille gehören zur Ausstattung eines Kindes für den Tag am Meer. Babys dürfen grundsätzlich nicht der Sonne ausgesetzt werden. Fazit: Der Sonne sollte man sich mit Besonnenheit aussetzen. Das Motto: „Viel hilft viel“ gilt hier

nicht! Wer sich jedoch besonnen verhält und ein Zuviel an Sonne vermeidet, dem sei er vergönnt: der erholsame und schöne Tag am Meer!

Folgende Ansicht gibt Aufschluss über Hauttyp und anzuwendenden Lichtschutzfaktor:

rote oder blonde Haare, helle Haut ggf. Sommersprossen: LSF 30-50

blonde Haare, helle Haut: LSF 20-50

dunkle Haare, Haut von mittlerer Helligkeit: LSF 15-30

dunkle Haare, dunklere Haut: LSF 10-15



Termine

„Patientenforum Gesundheit“

jeweils Mittwoch um 18.00 Uhr in der Cafeteria der Sana Klinik Eutin / Oldenburg

Mittwoch, den 25.03.2015, 18-19 Uhr

Thema: Patientenverfügung – wie schreibe ich sie?

Ort: Cafeteria, Sana Klinik Oldenburg
Referenten: Beate Rinck, Vorsitzende des Ethikkomitees und Pflegedienstleitung Klinik Oldenburg

Mittwoch, den 27.05.2015, 18-19 Uhr

Thema: Sana GefäßMed Nord: Fit und gesund bis ins hohe Alter – was kann ich tun?

Ort: Cafeteria, Sana Klinik Eutin
Referenten: Dr. med. Uwe Becker, Leitender Arzt für Angiologie

Mittwoch, den 29.04.2015, 18-19 Uhr

Thema: Sana GefäßMed Nord: Diagnostik der Schaufensterkrankheit (pAVK) – eine häufig verpasste Chance

Ort: Cafeteria, Sana Klinik Eutin
Referenten: Dr. med. Uwe Becker, Leitender Arzt für Angiologie

Mittwoch, den 24.06.2015, 18-20 Uhr

Thema: Arzt-Patienten-Seminar Darmerkrankungen
Ort: Cafeteria, Sana Klinik Eutin
Referenten: PD Dr. med. Jonas Mudter, Chefarzt für Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie und Dialyse, PD Dr. med. Bertram Illert, Chefarzt der Abteilung Allgemein-, Visceral- und Kinderchirurgie

Monatlicher Termin:

Kreislaufsinfoabend

Ort: Cafeteria, Sana Klinik Eutin

Immer am 1. Montag im Monat um 18.00 Uhr.

Bei Feiertagen: 2. Montag.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne unter **0 45 21 / 787 - 13 50** zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie unter **www.sana-oh.de**

Für unsere Lübecker Veranstaltungen schauen Sie bitte unter **www.sana-luebeck.de**

Sana Kliniken Ostholstein GmbH

Hospitalstraße 22 | 23701 Eutin
Telefon 0 45 21 / 787 - 0 | www.sana-oh.de

Mühlenkamp 5 | 23758 Oldenburg in Holstein
Telefon 0 43 61 / 513 - 0 | www.sana-oh.de

Dr. Christiane Behrendt

Haut in guten Händen



Dr. Christiane Behrendt

Hautärztin Allergologie · amb. Operationen
Lasermedizin · med. Kosmetik, med. Fußpflege
Anti-Aging-Therapie · Dermatologie für Kinder

Holstenstr. 88-90 (Howe-Haus) Am Rosengarten 13
24103 Kiel 23701 Eutin
Tel.: 0431/ 94 604 Tel. 0 45 21 / 79 67 555
Fax: 0431/ 971 98 00

Mo, Di, Do 8.00-12.30 u. 14.00-18.30 Termine nur nach Vereinbarung
u. n. Vereinbarung

www.kielerhautaerztin.de



Wir führen eine moderne ästhetische Dermatologie mit Lasertherapie, Fruchtsäurepeeling, Salicylsäurepeeling sowie Faltenkorrekturen und operativen ästhetischen Eingriffen durch.

Essen und Training im Einklang

Ist das Problem Übergewicht in den Griff zu bekommen?

Nach einer Pressemitteilung des Statistischen Bundesamtes vom 5. November waren 2013 insgesamt 52 Prozent der deutschen Erwachsenen übergewichtig – vier Prozent mehr im Vergleich zu 1999. Übergewicht wird nach dem „Body-Mass-Index“ (BMI) bestimmt, der durch das Teilen des Körpergewichtes durch das Quadrat der Körpergröße (in Kilogramm und Metern gemessen) errechnet wird. Bei der Weltgesundheitsorganisation gilt ein BMI über 25 als übergewichtig, über 30 als stark übergewichtig – 2013 waren dies 14 Prozent der Frauen und 16 Prozent der Männer.

Grund genug, das Problem – so erkannt – nicht nur bei der sprichwörtlichen Wurzel zu packen. „Neben ausreichender Bewegung und Sport ist eine umfangreiche Ernährungsumstellung der erste Schritt“, erklärt Sportwissenschaftler Matthias Eck, Mitarbeiter von Aktiv & Vital in Plön. Und dabei komme vor allem Gemüse eine besondere Bedeutung zu. Doch aller Anfang ist schwer. Hier helfen nicht nur Betreuung und ein individuell zugeschnittenes Konzept. „Der Erfolg, beim Training und der Umstellung der Essgewohnheiten durchzuhalten, erhält am

besten durch Eigenmotivation die nötigen Anreize“, weiß Eck aus Erfahrung. Selbsterkenntnis sei wirksamer als ärztlicher Rat. „Es kostet durchaus Überwindung, sich regelmäßig sportlich zu betätigen.“ Doch falle es leichter, dies zum Beispiel mit Gleichgesinnten im Fitnessstudio umzusetzen. Im Unterschied zum „Alleingang“ verhindere dieser gesellige Aspekt ein Nachlassen der so wichtigen Motivation als Antriebsmotor. Zudem würde durch die fachliche Begleitung eine Überforderung durch schlicht zu hohe Ziele verhindert. „Es bringt nichts,



wenn man nach kurzer Zeit mit rotem Kopf japsend zu Boden sinkt.“ Solche Aktionen würden nur den Herzmuskel überfordern. Ein sinnvolles Programm mit Bewegungseinheiten im Rahmen von Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik, Gruppenfitness oder Indoorcycling empfiehlt der Trainer für den Start in Kombination mit Kräftigungstraining. So würden allmählich konditionelle Fähigkeiten und mehr Beweglichkeit aufgebaut. Für die Anfänger sei ein Eingangstest für die Körpermasseanalyse und ein Belastungstest als Richtwert für die Herzfrequenz wichtig. „Der festgestellte Anteil von Muskeln, Körperwasser und Fett sagt etwas über das muskuläre Defizit und einen funktionierenden Nährstofftransport zu den Muskeln aus“, erklärt Matthias Eck. „Bei zu wenig Körperwasser ist dieser wichtige Stoffwechsel zu lang-

sam, was mit früherem Ermüden und der Neigung zu Krämpfen einher geht.“ Erst nach dem „Status Quo“ könne ein angepasster Trainingsplan erstellt werden. Hierbei empfiehlt Eck, drei Einheiten von jeweils 90 Minuten pro Woche, zum Beispiel Montag, Mittwoch und Freitag einzuplanen. Nach einer Aufwärmphase auf dem Fahrrad-Ergometer, dem Laufband oder Cross-Trainer, der dem Bewegungsmuster vom „Nordic Walking“ nachempfunden ist, werde mit einer mäßigen Belastung von rund 70 – 80 Prozent der maximalen Intensität weiter trainiert, da so die Fettverbrennung am wirkungsvollsten greife. „Hierbei handelt es sich um einen individuellen Bereich, der sich aus dem Test ergeben hat“, verdeutlicht Matthias Eck. Dieser ändere sich mit verbesserter Kondition, daher sollte am besten vierteljährlich nach-

INSTITUT FÜR GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

ENDLICH!

Plön hat wieder eine ...

SAUNA

Entspannung
auf 200 m²

Informationen unter:

Ölmühlenallee 3 · 24306 Plön

Tel. (045 22) 7 65 61 81

E-Mail: info@aktiv-vital-ploen.de

www.aktiv-vital-ploen.de

**AKTIV
& VITAL**

Ihr Trainingspartner
für Jung und Alt



Ab
APRIL
2015

Die besondere Tagespflege im Herzen von Preetz



Tagespflege

Alte Schneiderei



Liebevolle und flexible Betreuung -
auch stunden- und tageweise

Kirchenstraße 43 · 24211 Preetz · Telefon 04342 85 82 12
www.tagespflege-alte-schneiderei.de

gemessen werden. Es fördere die Motivation, wenn erreichbare Ziele anvisiert würden, etwa bestimmte Zeiten oder die Steigerung von Trainings-Umfängen. Zum Beispiel nach vier Wochen eine Stunde statt einer halben Fahrrad zu fahren – eine echte Belohnung, die zum Weitermachen animiere. Für die Ernährung sei es unumgänglich, insbesondere Kohlenhydrate – Zucker, Fruchtzucker, Ersatzzucker und Stärke wie zum Beispiel in Kartoffeln, Nudeln, Reis oder anderem Getreide



- zu reduzieren. Gegen Abend sollte darauf ganz verzichtet werden, rät Matthias Eck. Das

bedeute allerdings nicht, mit knurrendem Magen Schlafen zu gehen. Rohkost in Kombination mit Eiweißlieferanten wie Fisch, Magerquark oder Hülsenfrüchten – Linsen, Erbsen, Bohnen – böten sich hier an. Vor allem die Ballaststoffe des Gemüses, etwa Wurzeln, Kohl, Paprika oder auch Salaten seien für ein nachhaltiges Sättigungsgefühl wichtig. Pro Kilogramm Körpergewicht würden nur knapp zwei Gramm Eiweiß benötigt. Somit komme Obst und Gemüse die Hauptrolle bei der Ernährung zu, und das nicht nur wegen der so wichti-

gen Antioxidantien. Daher sei es besser, zwischendurch Gurke, Tomate oder Obst und Nüsse zu naschen, als früheren Gewohnheiten nachzugeben, empfiehlt Matthias Eck mit Blick den nicht unproblematischen „Suchtfaktor“ Zucker. „Egal, ob mit Zucker oder anderen Süßungsmitteln angereichert, sind dies nur Kompensatoren für Stress, die uns beschleunigt durch die Werbung Wohlgefühl suggerierten.“ Deshalb sei ein zurückhaltendes Einkaufen besonders wichtig. „Man sollte sich dabei bewusst machen, was man so zu sich nimmt“, empfiehlt Eck eine intensivere Auseinandersetzung mit dem Thema. Grundsätzlich seien mehrere kleine Mahlzeiten am Tag sinnvoll. Morgens und mittags seien auch Kohlenhydrate wie etwa im Müsli in Ordnung. Doch ebenso wie Fett und Fleisch sollten sie in Maßen genossen werden. Für eine warme Mittagsmahlzeit genüge eine faustgroße Eiweißmenge, zum Beispiel eine Portion Linsen, und zwei Fäuste Kohlenhydrate, zum Beispiel Pellkartoffeln. Dazu könne so viel Gemüse

oder Salat verzehrt werden, dass man davon satt wird. Bei der Zubereitung sollte dieses behutsam gegart und ein Zuviel insbesondere an tierischem Fett wie Milchfett und Sahne vermieden werden. Je nach Konsequenz und sportlichem Fleiß könne sich der Erfolg schon nach sechs bis zwölf Wochen bemerkbar machen. „Es hängt davon ab, alltägliche Gewohnheiten zu überdenken, um sich allgemein mehr Bewegung zu verschaffen“, sagt Matthias Eck. So sollte der Verzicht aufs Auto zugunsten von Fahrrad oder „Schusters Rappen“ überlegt werden, um den Alltag bewegter zu gestalten. Dazu gehörten auch tägliche Spaziergänge von mindestens einer halben Stunde oder zusätzliches Schwimmen oder Nordic Walking. „Erste Anhaltspunkte für den Erfolg einer solchen Umstellung des Alltags geben zum Beispiel bald die Konfektionsgrößen.“

Gesundheits-Mythos

Ohne Pflaster heilen Wunden schneller

“Lass das Pflaster weg, dann kommt Luft an die Wunde“, haben unsere Eltern uns geraten – und nichts war es mit tollen Dinosaurier- oder Prinzessinnenpflastern. Dabei stimmt das gar nicht, dass es den Heilungsprozess beschleunigt, Luft an die blutende Schramme zu lassen. Ganz im Gegenteil – viele Me-

diziner raten sogar zu einem Pflaster oder einem Wundverband. Denn dadurch wird die Wunde nicht nur vor Keimen geschützt, sie bleibt auch länger feucht. Für die Heilung spielt das eine große Rolle: Das Wundsekret transportiert wichtige Enzyme und Antikörper.



**Praxis für Physiotherapie/
Krankengymnastik**

Antje + Jens-Uwe Schmidt

- Trigger-/ Tenderpunktbehandlung n. Buchmann
- Cranio Sacral Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Massagen/Fango
- Kiefergelenksbehandlung
- Fußreflexzonentherapie
- Trainingstherapie
- Matrix Rhythmus Therapie

Godewind · 24326 Dörnack
Tel. 0 45 26 - 86 22

www.fit-bei-schmidt.de

Ascheberg
400 m
Godewind
4 km
Plön
B 430 Richtung NMS

Zahnärzte

Dr. Joern Diercks
Heiko Evers
Lars Kuhnke

- 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



**Ihr
Partner
für gutes
Hören!**

Ralf Thiersch
Freischützstraße 2
Am Berliner Platz
23701 Eutin
Telefon (0 45 21) 7 32 33



Raus mit dem Winter

Wasser, Tee und Gemüsebrühe – (Heil-)Fasten wirkt positiv auf Körper und Geist

Eine Woche ohne feste Nahrung, stattdessen zwei bis drei Liter stilles Mineralwasser am Tag, Kräutertee sowie Gemüsebrühe und Obstsaft. Immer mehr Menschen entdecken das (Heil-)Fasten für sich – gerade das beginnende Frühjahr macht Lust auf mehr Schwung, vielleicht sogar ein paar Kilo weniger, bessere Haut, eben raus mit dem Winter, auch aus dem Körper.

Anfangs ist es ungewohnt und auch ein wenig schwierig. Aber nach den ersten drei Tagen fühlt man sich immer leichter und besser. Sinnvoll vor allem bei älteren Menschen ist eine Fastenkur unter ärztlicher Aufsicht, um kein Risiko einzugehen. Denn der bewusste Nahrungsverzicht ist nicht gänzlich unumstritten. Insbesondere bei Vorerkrankungen wie beispielsweise Diabetes ist Vorsicht geboten. Zudem ist es in der Gruppe immer angenehmer, den inneren Schweinehund zu überwinden, man geht gemeinsam spazieren, meditiert und

tauscht sich aus – motiviert sich so immer wieder gegenseitig. Angebote für einwöchiges Heilfasten gibt es, vor allem zu dieser Jahreszeit, viele. Da Fasten nicht auf den reinen Nahrungsentzug begrenzt werden kann, ist es ratsam, sich für die Fastenwoche ganz bewusst eine Auszeit zu nehmen, um auch den Alltag hinter sich zu lassen. Statt Terminzwänge und Alltagsstress sollten während des Fastens Spaziergänge, schwimmen, leichte Gymnastik und Yoga auf dem Programm stehen. So kommt auch die Seele zu ihrem Recht und findet Ruhe

vom immer schneller werdenden Alltag.

Auch wenn als positiver Effekt des Fastens oft eine Gewichtsreduzierung um bis zu vier Kilogramm angepriesen werde, stehe das Abnehmen nicht im Vordergrund. Und tatsächlich nimmt nicht jeder ab – aber hinterher fühlt man sich einfach richtig gut, ausgeglichener und entspannt.

Es gibt verschiedene Formen des Fastens. Die wohl bekannteste ist das Heilfasten nach Buchinger, bei der neben Wasser auch Gemüsebrühe und Säfte getrunken werden. Daneben gibt es eine Reihe von Arten, bei denen bestimmte Getränke konsumiert werden, beispielsweise beim Saffasten Obst- und

Gemüsesäfte, beim Molkefasten wird über den Tag verteilt Molke, Saft und Wasser getrunken. Unterstützend können auch Fastenmittel aus dem Reformhaus die Kur ergänzen.

Die Resultate sind jedoch bei allen Methoden ähnlich. Durch das Fasten stellt sich der Stoffwechsel um, was nicht nur dazu führt, dass Fettreserven verbrannt werden, sondern auch dass der Körper entgiftet wird. Dem Fasten werden zudem positive Effekte auf zu hohen Blutdruck, Hautunreinheiten und sogar Cellulitis zugeschrieben, Stoffwechselstörungen sowie Magen-Darmprobleme sollen darüber hinaus behoben werden. Und so starten Sie leicht und beschwingt ins Frühjahr.

– Anzeige –

Natürlich abnehmen!

Schoenenberger Schlankheits-Kur

Gesundes Ernährungskonzept zum Abnehmen und Entschlacken mit Kurplan für eine kalorienreduzierte Ernährung nach Dr. H. AnemueLLer

plus Schoenenberger Heilpflanzensäfte
Artischocke, Brennessel und Kartoffel



* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Sonderpreis 44,99 €

Reformhaus

Markt 9 – 12
24211 Preetz
Tel. 0 43 42 / 71 55-25



GESUNDHEITZENTRUM
AM LÖWEN

www.GZL.de

Ausgezeichnetes Essen

Küche der Curtius Klinik Bad Malente wurde durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ausgezeichnet

Die Küche der Curtius Klinik kocht täglich frisch für die Patienten und Mitarbeiter der Klinik und bietet auch einen Mittagessen-Lieferservice an. Für Küchenchef Marco Fernes ist Qualität das oberste Gebot, so kauft er vor allem regionale Produkte und bereitet diese täglich frisch mit seinem Team zu. Letztes Jahr



meldete sich Küchenchef Marco Fernes bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zur Zertifizierung an. Die Anforderungen wie einen vermehrten Einsatz von Vollkornprodukten, die Ausweitung des Gemüseangebotes sowie die Einführung von zweimal wöchentlichen Fischgerichten wurden Stück für Stück von ihm und seinem Team

umgesetzt. Auch der Speiseplan wurde gemäß den Vorgaben der DGE überarbeitet, so dass nun die Küche erfolgreich die Auszeichnung „Station Ernährung“ der Deutschen Gesellschaft Ernährung (DGE) präsentieren kann. Damit gehört die Curtius Klinik zu den wenigen Kliniken in Schleswig-Holstein, die dieses Gütesiegel führen dürfen.

Behandlungsschwerpunkte:

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



CURTIUS KLINIK

Psychosomatische Medizin

Neue Kampstraße 2

23714 Bad Malente-Gremsmühlen

Telefon (0 45 23) 407-0

www.curtius-klinik.de

Lieber Vollkornmehl und Dinkel statt Weizen?

Warum eigentlich sollen Produkte aus Vollkornmehl gesünder sein als solche aus Weißmehl? Da stellt sich zunächst die Frage: Was ist Vollkorn überhaupt? Antwort: Ein „volles“ Getreidekorn besteht aus drei Teilen: Den ballaststoffreichen Randschichten, die auch Kleie genannt werden, dem winzigen fetthaltigen Keim, aus dem die Pflanze entstehen würde, und dem stärkehaltigen Hauptteil des Kornes, der dem Keim als erste Nahrung dienen soll, wenn die Pflanze zu keimen und wachsen beginnt.

Weißmehl dagegen ist ein isoliertes Produkt. Denn: Ein Großteil der Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe befindet sich in den äußeren Randschichten des Getreidekorns sowie im Keimling. Diese wertvollen Randschichten werden je nach Verarbeitungsweise vom Korn abgetrennt. Zurück bleibt ein sehr hoher Kohlenhydrat-Anteil und fast keine Ballaststoffe. Folglich wird die Stärke im Dünndarm sehr schnell in Zucker aufgespalten. Dieser gelangt ungebremst ins Blut, wo er den Blutzuckerspiegel ähnlich rasch in die Höhe treibt, wie das gewöhnlicher Haushaltszucker macht. Produkte aus hoch ausgemahlenem Mehl wie Weißbrot oder Brezeln sind relativ nährstoffarm im Gegensatz zu Produkten aus Vollkorn, da bei diesen das volle Korn genutzt wird und damit fast keine Inhaltsstoffe verloren gehen.

Frisch gemahlene Vollkornmehle haben allerdings einen Nachteil: Sie lassen sich nicht sehr lange lagern. Der Keim ist fettreich, und wenn dieses Fett ranzig wird, verdirbt das Mehl. Um die Lagerfähigkeit des Mehls zu erhöhen, begann man vor etwa 150 Jahren, das Mehl maschinell zu sieben. Man sortierte die Randschichten und den Keim aus. Übrig blieb das gemahlene Endosperm, das Weißmehl, das sich jetzt nahezu unbegrenzt lagern ließ. Kleie und Keim verfüttert man dagegen ans Vieh. Warum? Weil das ein nährstoff- und vitalstoffreiches Futter ist. Kein Viehhalter würde seinen Tieren Weißmehl füttern. Die Menschheit jedoch isst Weißmehlprodukte mit Genuss.

Es sieht also tatsächlich so aus, als ob Vollkornmehl der Gesundheit nur dann nützlich sein kann, wenn es - wie die Vollwert-Befürworter seit Jahrzehnten predigen - unmittelbar vor dem Verzehr oder vor der Weiterverarbeitung frisch gemahlen wird. Und wenn es ganz gesund sein soll, dann Dinkel (oder Grünkern), sagen Vollwert-Verfechter. Sie plädieren seit Jahren leidenschaftlich

für das Dinkel-Korn, das lange Zeit fast in Vergessenheit geraten war. Natürlich kommt der Dinkel als Bestandteil einer gesunden Ernährung bevorzugt in seinen Vollkornvarianten in Frage und weniger in Form von Weißmehlprodukten. Das hellste Dinkelmehl trägt die Bezeichnung Type 630 (beim Weizen ist das hellste Mehl die Type 405). Die Typenzahl gibt Auskunft über die Restmenge der im Mehl noch enthaltenen Mineralstoffe. Man kann somit sagen, dass selbst im Dinkel-Weißmehl noch ein wenig mehr Mineralstoffe enthalten sind als im Weizen-Weißmehl. Dinkel, das von Zuchtmaßnahmen verschonten Urkorn, soll vom Organismus besonders gut vertragen werden. Aufgrund seiner hervorragenden Wasserlöslichkeit werden die vitalen Inhaltsstoffe leichter vom Körper aufgenommen. Die Inhaltsstoffe werden vom Körper rasch absorbiert und dem gesamten Organismus zur Verfügung gestellt. Dies kann erklären, warum schwächere Menschen wie Kleinkinder oder ältere kranke Menschen Dinkel besser vertragen. Für die gesunde Ernährung ist Dinkel wie geschaffen: er hat einen hohen Ballaststoffgehalt, ist reich an den Vitaminen A, E, B1, B2 und Niacin. Der Anteil an wertvollen Fettsäuren und Mineralstoffen ist höher als bei anderen Getreidearten. Spurenelemente und Vitalstoffe wie hochwertige Eiweiße, komplexe Kohlenhydrate und Fette sowie gespeicherte Sonnenenergie in hoher Konzentration zeichnen den Dinkel aus. Dinkel hat einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, bes. Linolsäure und Ölsäure.

Eine der häufigsten Nahrungsmittelallergien ist die Weizenallergie, denn Weizen ist das am meisten manipulierte Getreide in der Ernährung. Interessant ist, dass Weizenallergiker bei Produkten aus Dinkelmehl selten Reaktionen zeigen. Zöliakie-Patienten (also unter Glutenunverträglichkeit Leidende) hingegen sollten auch Dinkel meiden!



Die Klinik in Preetz

Geburt in der Klinik Preetz

Das Team der Hebammenpraxis Preetz begleitet Sie nicht nur in der spannenden Zeit der Schwangerschaft sondern auch im Kreißsaal während der Geburt.

Vielleicht konnten Sie durch das umfangreiche Praxis- und Kursangebot bereits die meisten Hebammen persönlich kennen lernen. Wir möchten, dass Ihr Baby bei uns sanft und sicher zur Welt kommt und unterstützen Sie z.B. mit Homöopathie und Akupunktur.

Ebenso stehen Ihnen Schmerzmittel, die PDA und Lachgas (N2O) zur schmerzarmen Geburt zur Verfügung. Lachgas wird bereits lange mit Erfolg in der Geburtshilfe zur Schmerzbekämpfung eingesetzt, wirkt angstlösend sowie entspannend und ist dabei nebenwirkungsarm für Mutter und Kind. Selbstverständlich können Sie Ihre Geburtsposition frei wählen. Sie probieren aus, wie Sie und Ihr Baby sich wohl fühlen und haben die Möglichkeit auch unsere große Geburtswanne zu nutzen.



Falls ein Kaiserschnitt gemacht werden muss, liegt unser OP gleich nebenan. So hat man keine langen Wege, wenn es mal etwas schneller gehen muss. Kaiserschnitte werden in Spinalanästhesie durchgeführt, damit Sie wach sind und die Geburt Ihres Kindes miterleben können.

Nach jeder Geburt – auch nach dem Kaiserschnitt – werden Sie von uns im Kreißsaal weiter betreut und haben dort in einer harmonischen Atmosphäre ausreichend Zeit Ihr Baby zu begrüßen. In den ersten Tagen nach der Geburt können Sie sich z.B. in einem unserer Familienzimmer erholen. Die Schwestern und Hebammen kümmern sich um Sie und Ihr Baby und helfen z.B. beim Wickeln und Stillen.

Sie finden die Hebammenpraxis Preetz im Neubau der Klinik

**Am Krankenhaus 5 · 24211 Preetz
Telefonische Terminabsprache: 04342/801202
www.hebammenpraxis-preetz.de**

Hebammensprechstunde: Montag 10 bis 12 Uhr

**Akupunktur Sprechstunde:
Donnerstag 10 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung**

Informationsabend mit Kreißsaal Führung für werdende Eltern:
jeden 1. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr
und jeden 3. Sonntag im Monat um 16.00 Uhr

Entspannung für gestresste Augen

„Trinkt, o Augen, was die Wimper hält / von dem gold'nen Überfluß der Welt“, schrieb der Schweizer Dichter Gottfried Keller. Er wusste seinerzeit noch nicht, dass die Augen in unserer Zeit sehr oft und sehr lange auf den „Überfluß“ digitaler, virtueller Welten gerichtet sind. Stundenlanges Fernsehen oder Arbeiten am Computer ermüden und belasten die Augen durch den ständigen Wechsel von Hell-Dunkel-Reizen.

Auch langes Lesen, vor allem bei ungünstiger Beleuchtung, sowie lange Autofahrten in der Nacht können den Augen Stress bereiten. Sehr weißes Licht, aber auch ein Zuviel an UV-Licht, etwa durch übermäßiges Sonnenbaden, führen zu einer hohen Strahlenbelastung, die die Netzhaut und Linse langfristig schädigen können. Bei längerem Blick auf den Fernsehbildschirm wird die Hornhaut zu wenig befeuchtet, weil die Frequenz des Lidschlags reduziert ist. Und das nimmt das Auge auf Dauer übel.

Im Hinblick auf trockene Augen spricht der Arzt vom Sicca-Syndrom. Ohne regelmäßigen Lidschlag verdunstet zu viel Tränenflüssigkeit, das Auge trocknet aus, die Lidränder entzünden sich. Ebenso gelten bestimmte Arz-

neimittel wie Beta-Blocker, Antidepressiva und Antihistaminika als Auslöser des Sicca-Syndroms. Zudem können Erkrankungen wie Rheuma oder Diabetes und das Tragen von Kontaktlinsen zu den unangenehmen Begleiterscheinungen führen. Und nicht zuletzt verringert sich die Produktion von Tränenflüssigkeit mit zunehmendem Alter.

Was kann man gegen das Austrocknen der Augen tun? Bislang war es üblich, das trockene Auge mit sogenannten Tränenersatzmitteln zu behandeln. Es hat sich jedoch herausgestellt, dass diese Augentropfen die Verdunstung am Auge durch die Verdünnung des natürlichen Tränenfilms oft noch beschleunigen. Neu und bewährt sollen hier liposomale Augensprays sein (erhältlich in

der Apotheke). Sie werden nicht ins Auge geträufelt, sondern auf das geschlossene Auge gesprüht.

Auch ein Augentraining kann für die Augen erholsam sein und öfter am Tag wiederholt werden. Muss sich die Linse des Auges über längere Zeit auf ein und dieselbe Distanz einstellen, kommt es leicht zu einer Verkrampfung der Augenmuskeln. Deshalb sollte sich der Blick immer wieder

von der Arbeit und Routinearbeiten lösen und vom Nahbereich in die Ferneinstellung wechseln: Also ab und zu mal aus dem Bürofenster schauen, am besten ins Grüne blicken (wenn es welches gibt) und dann wieder zurück in den Nahbereich (auf den Bildschirm, auf die Buchseite und so weiter). Noch besser, wenn es die (Frei-)zeit erlaubt: Wald- und Wiesen-Spaziergänge, bei denen man sich an Grün sattsehen kann.

Es können auch ein paar leichte Übungen hilfreich und entspannend für gestresste Augen sein. Empfohlen wird:

- Augenbewegungen im Dunkeln (abwechselnd nach allen Richtungen „schauen“).
- Der Bewegung des Zeigefingers folgen, der im Abstand von etwa 20 cm vor den Augen Buchstaben oder Zahlen in die Luft „malt“. Danach die Augen zur Entspannung eine Weile schließen.
- „Augendusche“ am Abend vor dem Zubettgehen: Mit den Händen kaltes Wasser aus dem Wasserhahn etwa zehnmal auf die Augen schwappen, danach das Gleiche mit lauwarmem Wasser machen. Und morgens die gleiche Prozedur, doch in umgekehrter Temperatur-Reihenfolge.
- Einige Minuten die geschlossenen Augen in Richtung Sonne richten.
- Blinzeln: Die Augenlider auf- und zuschlagen - so schnell und locker wie möglich - etwa eine Minute lang. Dann die Augen schließen und entspannen.
- Seinen Augen trauen, das ist schön. Doch Kontrolle muss sein! Viele Augenleiden treten erst in der zweiten Lebenshälfte ein. Es empfiehlt sich daher, frühzeitig einen Termin beim Augenfacharzt zu machen. Damit man nicht eines Tages, was die Sehkraft betrifft, „in den Mond guckt“.

Hochwertige Pflege, liebevolle Betreuung

Mitten im Zentrum von Eutin liegt das **PRO TALIS Seniorenzentrum „Am Mühlenberg“**. Hier sind stationäre Pflege, betreutes Wohnen und ein ambulanter Pflegedienst unter einem Dach vereint, damit pflegebedürftige Menschen genau die Pflege erhalten, die sie benötigen.

92 Pflegeplätze für die stationäre Pflege sind im Haupthaus untergebracht, ebenso wie 34 betreute Wohnungen, die durch einen separaten Eingang zu erreichen sind. Ganz in der Nähe gibt es im Haus „Parkblick“ 19 weitere Wohnungen.

Das Team um Einrichtungsleiterin Tanja Boller legt großen Wert auf eine qualitativ hochwertige Pflege sowie eine individuelle, aktivierende Betreuung. Im Mittelpunkt stehen stets die Bedürfnisse, Wünsche und die Biografie der Senioren. **„Wir möchten den uns anvertrauten Menschen so viel Eigenständigkeit und Freiraum wie es geht ermöglichen, damit sie sich in ihrem neuen Zuhause geborgen, aber keineswegs eingengt fühlen“**, betont sie. Wer morgens gern länger schläft, darf das zum Beispiel gern tun.



Den besonderen Bedürfnissen demenzkranker Menschen wird mit einem speziellen Pflege- und Betreuungsprogramm Sorge getragen. Die Senioren werden von geschulten Pflegekräften und Betreuungskräften nach § 87b betreut.

Das Seniorenzentrum verfügt über eine **eigene Küche, in der alle Mahlzeiten frisch zubereitet werden**. Jeden Tag gibt es zwei Menüs zur Auswahl, bei Bedarf auch Diät- und Schonkost. Der offene Mittagstisch von 12.30 – 14.00 Uhr ist ideal für alle, die gern in netter Gesellschaft speisen.



PRO TALIS
Miteinander. Füreinander.

Seniorenzentrum Am Mühlenberg

Peterstraße 21 | 23701 Eutin
Telefon 04521 774-0
Mehr Infos: www.pro-talis.de