GESUND

Auf die Signale des Körpers hören

"Therapeut" Pferd vermag Türen zu öffnen

Altersdepressionen vorbeugen, erkennen und behandeln

der reporter

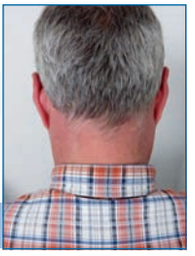
Sonderveröffentlichung

Inhaltsverzeichnis

An apple a day... ..... Seite 4

Gesund und wohlig durch die kalte Jahreszeit ..... Seite 5

Was tun bei Nackenschmerzen ..... Seite 7



Für Fitness und einen freien Kopf ..... Seite 8

Yoga - auch für Kinder ..... Seite 10

Handystrahlung - gefährlich oder nicht?! ..... Seite 14

Der „Therapeut" Pferd öffnet Türen ..... Seite 15

Endlich wieder gut schlafen ..... Seite 16

Ab heute „unten ohne" ..... Seite 17

Alte Menschen stehen vor schwierigen Herausforderungen .... Seite 19

Tanzen fördert die Gesundheit ..... Seite 21

Liebe Leserinnen und Leser,

ein untrügliches Zeichen dafür, dass der Herbst vor der Tür steht, ist, dass Sie die Herbst-Ausgabe unseres Gesund-Heftes in der Hand halten – auf den folgenden Seiten dreht sich wieder alles rund um unser wichtigstes Gut: die Gesundheit. Aber auch Vorbeugung, Gutes für die Seele, viel Bewegung und gutes Essen für Sie und Ihre Lieben kommen nicht zu kurz – denn damit all das bei Ihnen auch nicht auf der Strecke bleibt, haben wir eine Fülle von Informationen, Tipps und Geschichten für Sie gesammelt, mit denen Sie gut durch Herbst und Winter kommen sollen.

Bewegung ist vor allem im Winter gut für Körper und Seele. Am besten natürlich draußen und in jeder denkbaren Form. Drehen Sie doch eine Runde auf dem Drahtesel durch die bunt belaubte Herbstlandschaft, machen Sie wie unser zauberhaftes Titelmädchen einen langen Strandspaziergang – das geht übrigens auch bei herbstlichen Temperaturen noch barfuß und ist noch gesünder als ohnehin schon. Oder machen Siezwischendrin eine Runde Yoga. Denn das ist gut für Körper und Seele – das gilt bereits für die Kleinsten unter uns. Wieso diese uralte Weisheit aus Indien uns so gut tut, lesen Sie ebenso, warum Pferde so hervorragende Therapeuten sind.

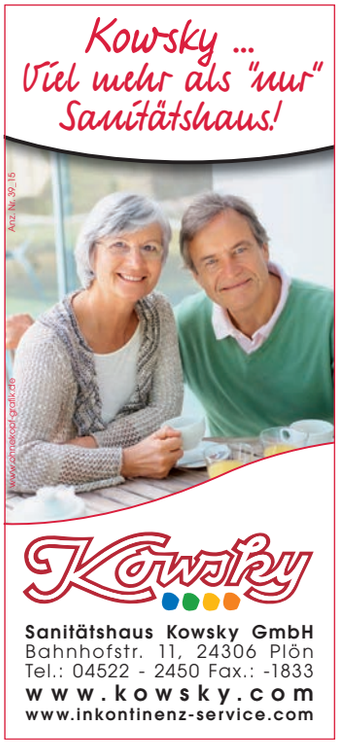
Nervt Sie schon der Gedanke daran, dass die Tage immer kürzer werden? Wie Sie trotzdem gut durch Herbst und Winter kommen, lesen Sie in unserem Gesund ebenso, wie Sie Ihren Lütten helfen können, wenn sie eine Erkältung plagt.

Gerade ältere Menschen sind besonders anfällig dafür, in der dunklen, kalten Jahreszeit an Fröhlichkeit und Lebensmut zu verlieren – wichtig ist es deshalb, auf die Eltern und Großeltern besonders zu achten, wenn sie alleine leben, vielleicht durch eingeschränkte Mobilität nicht mehr so recht rauskommen, denn dann kann eine Depression ihren Anker werfen. Die Anzeichen, an denen Sie Alters-Depressionen möglichst früh erkennen, haben wir für Sie zusammengetragen – außerdem finden Sie bei uns noch viele weitere spannende Themen rund um Gesundheit und Wohlbefinden, Tipps, Expertenratschläge und vieles mehr ebenso wie die Vielfalt der Gesundheitsanbieter der Region. Sicher ist auch für Sie etwas Spannendes und Informatives mit dabei. Schnappen Sie sich einen der erntefrischen, heimischen Äpfel, die es jetzt in Hülle und Fülle gibt (und die so gesund sind), machen Sie es sich auf dem Sofa gemütlich und blättern Sie ein bisschen in unserem Gesund – und vor allem: bleiben Sie gesund!

Ihre Redaktion

Schnelle Hilfe für Schnupfnasen

Es fängt an mit Kribbeln und häufigem Niesen, dann beginnt die Nase ohne Unterlass zu laufen, so dass die Taschentücher im Dauereinsatz sind. Im weiteren Verlauf der Infektion schwellen schließlich die Schleimhäute zu und das Atmen durch die Nase wird fast unmöglich: Schnupfen ist eine der lästigsten Begleiterscheinungen einer Erkältung. Doch in der kalten Jahreszeit erwischt es fast jeden mindestens einmal. Durchschnittlich zwei bis fünf Erkältungen haben Erwachsene pro Jahr. Umso wichtiger ist schnelle Hilfe, damit man im wahrsten Sinne des Wortes bald wieder durchatmen kann. Ein gutes Mittel, um den Infekt zu bekämpfen und das Durchatmen zu erleichtern, können Nasenduschen mit einer Salzlösung sein. Dadurch löst sich selbst zäher Schleim und die Krankheitserreger werden hinausgespült. Seien die Schleimhäute allerdings zu stark angeschwollen, könne das Wasser nicht durchfließen. In diesem Fall sollte man kurzfristig ein abschwellendes Nasenspray benutzen, das auch das Atmen wieder erleichtere. Diese Sprays sollten aufgrund des Gewöhnungseffekts allerdings nicht länger als fünf Tage angewendet werden. Ebenfalls lindernd und wohltuend können Inhalationen wirken - und das nicht nur bei Schnupfen, sondern auch bei quälendem Husten, der Erkältungen ebenfalls oft begleitet. Hierfür gibt es verschiedene geeignete Zusätze. Fachkundigen Rat dazu gibt es in gut informierten Apotheken. Die Nase leidet besonders durch das viele Ausschnupfen. Deshalb ist sie oft rot, trocken und wund, selbst das zarteste Taschentuch scheuert irgendwann fast unerträglich. Eine heilende Salbe, etwa mit dem Wirkstoff Dexpanthenol, beruhigt dann die gereizte Haut. Man solle sie bei Schnupfen immer bei sich haben und häufig nachcremen, dann sehe man rasch wieder präsentabel aus. Doch bei allen Bemühungen, schnell wieder fit zu werden, sei es wichtig, sich bei Infekten auch richtig auszukurieren. Die drei Klassiker 'viel trinken, eine vitaminreiche Kost und ausreichend Ruhe und Schlaf' helfen dabei und stabilisieren das Immunsystem, damit die nächste Erkältungswelle einen nicht wieder umhaut.



An apple a day…

…keeps the doctor away – ein Apfel am Tag hält den Doktor fern, stimmt das wirklich?

Apfelliebhaber schätzen diese Zeit – schließlich geht kaum etwas über einen knackigen, erntefrischen Apfel, am liebsten direkt vom Baum. Aber stimmt es, dass so ein Apfel nicht nur lecker ist sondern eigentlich auch von den Krankenkassen bezahlt werden müsste?

Richtig ist, dass der Apfel wenige Kalorien hat, dafür aber umso mehr gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie die leicht verdaulichen Kohlehydrate Frucht- und Traubenzucker. Außerdem enthält er Pektin, ein Ballaststoff, der nicht nur die Verdauung fördert sondern auch bei Durchfall helfen und den Cholesterinspiegel senken kann – Pektin bindet auch die Schadstoffe im Körper und schwemmt sie aus.
Jeder Apfel hat zudem auch noch viele Vitamine, besonders Vitamin C, das nicht nur die Widerstandskraft stärkt sondern auch vor Zellschäden schützt. Ganz besonders sonnengereifte Äpfel haben einen sehr hohen Vitamin C-Gehalt. Aber auch Vitamin A, B1, B2, B6 und E hat so ein Apfel im Gepäck.

Auch an Mineralstoffen ist unser Lieblingsobst nicht arm – es hält für unter seiner Schale uns Kalium bereit, das wichtige Aufgaben im Nerven- und Muskelstoffwechsel erfüllt, außerdem Phosphor, Kalzium, Magnesium und Eisen. Und zudem kann man mit Äpfeln Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen, das Immunsystem stärken und sogar das Krebsrisiko mindern. Äpfel sind gut zu Zähnen und zum Darm und sie liefern schnelle Energie – und sie schmecken lecker. Für jeden gibt es den richtigen Apfel – ob es lieber der säuerliche Holsteiner Cox ist oder der knackige Braeburn, der liebliche Jonagored oder der würzige Boskopp. Besonders schön ist, dass wir hier oben uns nicht auf die Apfelernte vom anderen Ende der Welt verlassen müssen – Äpfel mögen unser Klima und gedeihen ganz wunderbar. Und wie immer ist es deutlich gesünder, Produkte aus der heimischen Gegend zu verspeisen, denn es sitzt in unseren Genen, dass wir das besser vertragen, was da wächst, wo wir herkommen. Ganz nebenbei ist es dank der kürzeren Wege ja auch sinnvoller, umweltschonender und besser für die Region, das zu kaufen und zu verzehren, was unsere Landwirte hier anbauen.

Für alle Apfelschäler: Bis zu 70 Prozent der Vitamine eines Apfels sitzen in der Apfelschale oder direkt darunter. Wer Äpfel schält, schält also auch die Vitamine ab. Die Schale ist ebenfalls reich an Eisen, Magnesium, ungesättigten Fetten und bioaktiven Substanzen. Zwischen 5 und 35 Milligramm Vitamin C - je nach Sorte – stecken allein in der Schale. Das Gute ist, dass die Schale schmeckt. Natürlich ist sie ein bisschen härter als der Rest, aber das Kauen lohnt sich, man wird mit intensivem Apfelgeschmack belohnt. Eigentlich ist an einem Apfel alles gesund: Sogar das Kerngehäuse ist noch wertvoll, denn es enthält Jod.
Und wer seine Äpfel selber erntet, der sollte darauf achten, dass sie in der Sonne reifen, denn die haben viel mehr Vitamine als solche, die im Schatten wachsen.

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. Bis zum Bahnhof, zur Bushaltestelle und zur malerischen Altstadt sind es nur wenige Meter.

Das Motto „Miteinander Füreinander" bestimmt das Leben in unserem Seniorenzentrum und unsere tägliche Arbeit. Um den Alltag der Senioren so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, arbeiten unsere Pflegemitarbeiter, unsere Ergotherapeuten und die Mitarbeiter der sozialen Betreuung eng zusammen.

Neben der persönlichen Pflege und Betreuung steigert auch die Ausstattung das Wohlbefinden der Bewohner. Ein beliebter Treffpunkt ist zum Beispiel die überdachte Terrasse mit Vogelvoliere.

Den besonderen Bedürfnissen demenzkranker Menschen wird mit einem speziellen Pflege- und Betreuungsprogramm Sorge getragen. Die Senioren werden von geschulten Pflegekräften, Ergotherapeuten 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

Gesund und wohlig durch die kalte Jahreszeit

Mit frischer Luft, Saunagängen und Verwöhnmomenten machen Herbst und Winter Spaß

Jedes Jahr kommt er zu früh – der Sommer war noch gar nicht richtig da und ist auch schon wieder weg, dann steht schon der Herbst vor der Tür. Und dann dauert es auch nicht mehr lang bis zum Winter – macht aber gar nichts, denn die beiden kälteren Jahreszeiten haben genauso viel zu bieten wie unser launischer Sommer, also sollten wir sie einfach genießen.

Der Herbst schenkt uns mit seiner Farbenpracht, der tief stehenden Sonne und ihrem goldenen Licht, der üppigen Ernte und dem eigenwilligen Wetter, den raschelnden Laubhaufen und den späten Rosen die letzten warmen Augenblicke. Und die sollten wir nutzen – für lange Spaziergänge, denn je kürzer die Tage werden, desto mehr Sonne und Licht sollten wir tanken. Verbringen Sie am besten so viel Zeit wie möglich draußen – damit schlagen Sie dem Herbstblues schonmal das erste Schnippchen. Gegen den Regen wappnen Sie sich mit einem fröhlich bunten Regenschirm – und wann hatten Sie eigentlich zum letzten Mal bunte Gummistiefel? Die sind nicht nur praktisch sondern auch top angesagt.

Und wenn es langsam immer kälter wird, Schnee sich ansagt, gehen Sie trotzdem raus – Ihr Immunsystem und Ihre Seele brauchen das Licht und die frische Luft. Toben Sie durch den Schnee, bauen Sie einen Schneemann, dafür ist man nie zu alt. Das macht gute Laune – und kalte Füße und Hände, das macht aber gar nichts, denn zuhause wärmen Sie sich einfach mit einer kuscheligen Decke und einer Tasse Tee mit einem Schuss guten Honig auf. Und Letzterer stärkt sogar Ihr Immunsystem, wenn es kalt geschleuderter Honig aus Ihrer Region ist – und apropos Abwehrkräfte, die dürfen Sie gern mit viel frischem Obst und Gemüse stärken. Genießen Sie die aromatischen Äpfel, die unsere Gegend hervorbringt – denn an dem Sprichwort "An apple a day keeps the doctor away" ist was dran. Knackige Salate mit Trauben und Nüssen, Müsli mit Obst und lecker gebratenes Gemüse schmecken nicht nur köstlich sondern schenken Ihnen auch die im Winter dringend benötigten Vitamine.

Und wenn der Winter Ihnen doch mal seine dunkle Wolkendecke auf den Kopf fallen zu lassen droht, dann nehmen Sie sich einfach eine kleine Auszeit – genießen Sie doch mal eine wundervolle Entspannungsmassage. Aromaöl-, Hot Stone-, Kräuterstempel- oder Seifenschaummassagen entspannen Körper und Seele und geben ein herrlich wohliges Gefühl. Oder Sie genießen mal wieder eine ausgiebige Kosmetikbehandlung – die tut nicht nur Ihrer wintergeplagten Haut gut sondern auch Ihrer Seele. Einfach mal so richtig verwöhnen lassen, sich einen Verwöhnmoment gönnen und die Seele baumeln lassen, das gibt Kraft für die nächsten Wintertage und lässt Sie strahlen. Kleine Auszeiten schenken im Winter auch Saunagänge – schnappen Sie sich Ihr großes Saunatuch und mieten sich doch mal Ihre eigene Sauna. Entweder mit Ihrem Liebsten, mit Freunden oder der Familie lassen sich wunderbar entspannende Abende in den Saunen der Region verbringen. Gern werden Sie hier nach allen regeln der Kunst sogar mit Cocktails und frischem Obst verwöhnt – oder Sie nehmen sich ein Buch mit und machen mal Wellness nur für sich allein.

Wichtig ist es, dass Sie sich diese Verwöhnmomente und kleinen Auszeiten nehmen, sie genießen und Kraft tanken für die dunkle Jahreszeit – die soviel Schönes, Warmes, Kuscheliges zu bieten hat.

Der Herbst kommt – das Licht geht

Muss ein hoher Prozentsatz von uns Nordlichtern mit Vitamin D-Mangel rechnen?

Der richtige Umgang mit der wichtigsten natürlichen Lichtquelle, der Sonne, ist für die Erhaltung der Gesundheit ein wesentliches Thema. Eng mit der Sonne verknüpft ist das Vitamin D. Das Vitamin D ist ein Sonnenanbeter und gehört eigentlich mehr in die Kategorie der Hormone, da es von unseren Körpern eigenständig produziert werden kann. Es ist der einzige Nährstoff, bei dem der Mensch nicht auf Nahrung, sondern auf die Sonne (UVB-Strahlen) angewiesen ist.

Die Länge des Schattens kann uns verraten, ob in unserer Haut noch Vitamin D produziert werden kann.

Die körpereigene Vitamin D-Bildung in der Haut ist abhängig von erstaunlich vielen Faktoren: Breitengrad, Jahres- und Tageszeit, Witterung, Kleidung, Aufenthaltsdauer im Freien, Hauttyp, Verwendung von Sonnenschutzmitteln. Es ist ganz entscheidend, mit welcher Intensität unsere Haut mit den UVB-Strahlen in Kontakt kommen kann.

Da wäre zum einen unsere geografische Lage. Die Sonnenstrahlen müssen in einem relativ steilen Winkel auf die Erde treffen. Das ist bei uns hier nördlich von Hannover nur von April bis September der Fall und dann auch nur zwischen 11 und 14 Uhr, bei wolkenfreien Himmel. Von Oktober bis März steht die Sonne zu tief und durch die klimatischen Bedingungen (zum Beispiel Wolken) trifft zu wenig UVB-Licht auf die Erdoberfläche und die Produktion des Vitamins D kann nicht mehr angeregt werden. Wenn Sie sich im Freien aufhalten, ist es ihr Schatten, der Ihnen verrät, ob der Einfallswinkel der Sonne für Ihre Vitamin D-Bildung ausreichend ist oder nicht: Stellen Sie sich in die Sonne und betrachten Sie ihren Schatten. Ist er so lang wie Sie gross sind oder länger, dann ist keine Vitamin D-Bildung möglich. Ist ihr Schatten hingegen kürzer, dann kann die Vitamin D-Bildung angeregt werden.

Die Angst vor Hauterkrankungen hat viele Menschen bewogen, vor jedem bewussten Gang in die Sonne Sonnenschutzcreme aufzutragen. Ab Lichtschutzfaktor 8 wird die Vitamin D-Synthese reduziert, ab LSF 14 komplett eingestellt. Für ein gesundes Vitamin D-Polster genügt es, soviel wie möglich vom Körper 2-3 mal in der Woche bei wolkenfreiem Himmel und ohne Sonnencreme für 15 bis 30 Minuten der direkten Sonneneinwirkung auszusetzen. Dabei kann jedoch der Kopf durchaus mit einem Hut vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden. Nach dieser halben Stunde stoppt die Vitamin D-Synthese vollständig, um den Körper vor Überdosierung zu schützen. Deshalb kann man sich dann auch problemlos, wenn man es möchte, eincremen, um mögliche Sonnenbrände zu verhindern.

Auch gilt, je älter die Haut ist, desto mehr nimmt die Produktion des notwendigen Vitamins ab. Mobilitätseingeschränkte, chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen halten sich häufig kaum oder gar nicht mehr im Freien auf. Die Folge kann ein chronischer Vitamin D-Mangel sein.

Gehen wir mal davon aus, dass wir unsere halbe Stunde bewusste Sonneneinwirkung genossen haben. In den äußeren Hautschichten wurde fleissig das Provitamin D3 hergestellt. Es benötigt nun, so heißt es, 48 Stunden, um über den Blutstrom in die Leber zu gelangen, um dort in das tatsächliche Vitamin D3 umgewandelt zu werden. Daher sollte man sich wenigstens in den ersten vier bis sechs Stunden nach dem Sonnenbad nicht mit Seife und Shampoo waschen, so die Empfehlung.

Wofür benötigt der Körper eigentlich Vitamin D? Folgende Wirkung wird ihm unter anderem nachgesagt: es schützt vor Rachitis und Osteoporose, vor Infektionen und anderen Krebsformen, es aktiviert das Immunsystem, macht schöne Haut und senkt den Blutdruck. Es ist ein häufiger Bestandteil von Therapien gegen Diabetes, Herzkrankheiten, und der Alzheimer Krankheit. Zudem kann das Vitamin D auch die Stimmung heben und Depressionen lindern, dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen und die Fähigkeit, Lösungen zu finden, verbessern. Ein Vitamin D-Mangel wird häufig für den sogenannten "Winterblues" verantwortlich gemacht, da sich dieser meist in Trübsinn und geistiger Schwerfälligkeit äußert.

Können wir nicht ausreichend Zeit im Freien verbringen, ist es eher schwierig, über Nahrungsmittel dem Körper fehlendes Vitamin D zuzuführen – dann sollte der Arzt konsultiert werden, um ein entsprechendes Präparat zu verschreiben.

meisterwerk
FÜR BESSERES SEHEN
IHRE AUGEN WERDEN STAUNEN
DER OPTIKER IN MALENTE
Bahnhofstraße 24, D - 23714
Malente, fon: 04523 2027 160
Mo - Sa: 08:30 bis 13:00 Uhr
Mo - Fr: 14:30 bis 18:00 Uhr

Was tun bei Nackenschmerzen?

Auch wer den redensartlichen „Schalk im Nacken hat“ spürt oft „die Faust im Nacken“, wird jeden Morgen mit Schmerzen an dieser Stelle wach, oder die Schmerzen setzen tagsüber ein. Bevor einem „die Angst im Nacken sitzt“, ist es besser, man geht zum Arzt. Dort hört man dann medizinische Begriffe wie Nacken-Schulter-Arm-Syndrom, Zervikalsyndrom, Zervikobrachial-Syndrom, Zervikozephales Syndrom. Man erfährt, dass Nackenschmerzen unterschiedliche Ursachen haben können. Dass sie Symptome verschiedener Erkrankungen im Bereich der Halswirbelsäule oder der Schulter und des Brustkorbs sein können. Manchmal sind Nackenschmerzen, als ob das nicht schon genug wäre, auch noch von Schwindel und Kopfweh begleitet. Und man fragt sich und den Arzt nach möglichen Ursachen.

Diese können vielfältig sein. Am häufigsten liegt die „Schuld“ an Überlastungsproblemen der Nacken-/Halsmuskulatur durch Fehlhaltungen (zum Beispiel bei regelmäßiger längerer Arbeit am Computer). Mit zunehmendem Alter kommt man an einem zunehmenden Verschleißprozess wohl kaum vorbei. Dadurch kann es immer wieder auch zu Wirbelblockaden oder Bandscheibenvorfällen kommen. In seltenen Fällen ist eine Entzündung die Ursache von Nackenschmerzen, eine rheumatische oder andere neurologische Erkrankung. Oder es handelt sich um Folgen einer Verletzung, eines Unfalls, wie um ein Schleudertrauma. Doch auch Schultergelenks-Erkrankungen aller Art (unter anderem Schleimbeutelentzündungen, Arthrose) können als Schmerzsignal in den Nacken „ausstrahlen“. Nicht zu unterschätzen ist, dass Nackenschmerzen nicht selten einen Hinweis auf Stress oder seelische Belastungen geben, ohne dass eine orthopädische Ursache vorliegt.

Aus allen möglichen Ursachen ergibt sich, dass eine Diagnose in diesem Bereich nicht einfach ist. Hinzu kommt, dass Nackenschmerzen in allen Altersgruppen auftreten können, dabei sind weibliche Personen statistisch „bevorzugt“.

Im Vordergrund der nachhaltigen Behandlung des Nackenschmerzes stehen krankengymnastische und physikalisch-therapeutische Maßnahmen. In akuten Fällen wird auch medikamentös behandelt. Als erste Maßnahme kann auch eine sogenannte „Entlastung“ dienen, etwa durch eine Halsmanschette aus Schaumstoff, in schwerwiegenden Fällen auch durch einen stabileren Halskragen aus Kunststoff. Eine Nackenrolle oder ein entsprechend ergonomisch geformtes Nackenkissen können die Halswirbelsäule ebenfalls entlasten.

Manchmal ist es ganz schlicht nur das falsche Kopfkissen - zu weich oder zu hart. Da hilft nur Ausprobieren. In speziellen Fachgeschäften wird man da gut beraten und kann manchmal sogar ein Kopfkissen (mit hygienischer Schutzhülle) zum Testen mit nach Hause nehmen.

Nackenschmerzen können die unterschiedlichsten Ursachen haben – ihnen sollte man auf den Grund gehen.

Man kann selbst zur Vorbeugung von Nackenschmerzen einiges tun. So zum Beispiel einseitige Belastungen und Fehlhaltungen am Arbeitsplatz oder vor dem Bildschirm vermeiden. Übungen zum Kräftigen der Nackenmuskulatur können ebenfalls beim Vorbeugen von Nackenschmerzen helfen. Doch sollte man anhaltend wiederkehrende Nackenschmerzen nicht auf die leichte Schulter nehmen und den Arzt befragen. So kommt man vielleicht einer der vielen möglichen Ursachen auf den Grund und kann etwas gegen diesen bösen oder auch nur lästigen Geist tun, der einem „im Nacken sitzt“.

Beginne es … jetzt!

Sylvia Lessing
Mentalcoach / Trainerin

lessing-sylvia@t-online.de
www.sylvialessing.de

Gute Pflege für zarte Lippen

Kennen Sie das? Gerade noch den Lippenpflegestift benutzt und die Lippen spannen schon wieder und fühlen sich trocken an? Das mag daran liegen, dass viele Lippenpflegestifte Paraffine und Mineralöle enthalten, die nicht in die Haut eindringen können, sondern nur obenauf einen Film bilden, der aber kaum pflegt – so greift man immer öfter zu.

Lippen müssen jedoch besonders bei Sonne, Wind und Kälte optimal gepflegt und geschützt werden – denn die zarte Lippenhaut, die kaum Talgdrüsen besitzt, wird von den winterlichen Temperaturen, der trockenen Heizungsluft oder auch den UV-Strahlen der Sonne stark beansprucht. Dann greift man aber besser zu einem Pflegestift mit pflanzlichen Ölen wie Mandel- oder Avocadoöl, Shea- oder Mangobutter, die in die Haut eindringen können und dabei helfen, Fett und Feuchtigkeit zu speichern. Hier beraten Apotheken und Reformhäuser gern und kompetent und halten eine Auswahl an Pflegestiften mit rein pflanzlichen Ölen und Wirkstoffen bereit.

Die Hör-Insel GmbH
Plöner Straße 8, 23623 Ahrensbök
Telefon 0 45 25 / 5 01 56 50
Fax 0 45 25 / 5 01 56 51
www.die-hoer-insel.de
ahrensboek@die-hoer-insel.de

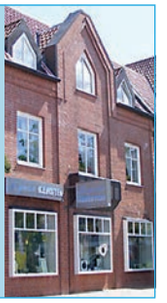
Dagmar Heidbreder
Hörakustik-Meisterin
Filialleiterin

DIE HÖR-INSEL

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 09:00 – 13:00 Uhr
Do. + Fr. 14:00 – 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Hörgeräte KERSTEN

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



Für Fitness und für einen freien Kopf

Die Freude am Radfahren ist eine Sache der Einstellung

Mountain- oder Trekkingbike, Renn- oder Hollandrad – die Welt der Fahrräder ist vielfältig und ebenso das persönliche Fahrerlebnis. Unbestritten ist der gesundheitliche Nutzen, die der Drahtesel durch die Bewegung im Freien mit sich bringt. „Voraussetzung ist aber, dass alles passt", erklärt Fahrradspezialist Ulrich Kruschke mit Blick

Einstellungssache: Ulrich Kruschke ermittelt Rahmengröße und Sattelhöhe, damit sich Jörg Schubert an die für ihn beste Sitzposition herantasten kann.

„Es hängt aber auch von den körperlichen Voraussetzungen ab." Das Radeln in aufrechter Position biete insgesamt mehr Komfort, allerdings auf Kosten der Kraftübertragung auf das Pedal. „Der Antrieb entsteht ausschließlich über die Arbeit der Beinmuskeln", erklärt Ulrich Kruschke eine gewisse Einschränkung. „Aber viele fühlen sich dafür in dieser Haltung viel sicherer." Dazu trage auch die bessere Sicht bei. Mit E-Bike oder Pedelac seien aber auch ohne die sportliche Einstellung gemütliche Touren bis 100 Kilometer und mehr möglich. Wichtig sei hierbei ein geeigneter Sattel, der mittels Federsattelstütze Stöße in den Rücken auffängt und mildert. Je sportlicher das Fahrrad, desto abgewinkelter die Haltung. „Dabei verändert sich die Sitzposition zu Gunsten des Einsatzes auch des Oberkörpers beim Fahren." Dies erleichtere die Beschleunigung des Rades, sinnvoll für alle, die sich „richtig auspowern" wollen. Dabei werde zwischen einer „moderaten" und einer „sportlichen" Sitzhaltung , wie auf Rennrädern üblich, unterschieden. Grundsätzlich sei die geeignete Rahmengröße für die richtige Sitzhaltung und ein sicheres Fahren relevant. Dabei sei die Sattelhöhe in Bezug auf die Höhe des Lenkers bei jedem der drei Fahrradtypen unterschiedlich, beim Rennrad höher, beim Hollandrad tiefer eingestellt. Wer mit Taubheitsgefühl in den Armen Schwierigkeiten habe, könne versuchen, diesen mit einer anderen Lenkerform, ergonomischen Griffen und Federgabeln zu begegnen, um sich an die Lösung des Problems heran zu tasten. „Es kann aber auch sein, dass dann der Umstieg von einer sportlichen zu einer moderateren Sitzhaltung der richtige Weg ist", erklärt Kruschke. Die Lösung des Problems liege buchstäblich in einer veränderten Einstellung des Fahrrads oder einem „Radwechsel". „Am besten man probiert es einfach aus und nimmt sich genug Zeit dafür." Da jedes Gesäß anders und der Allerwerteste ein mitunter empfindlicher Körperteil sein könne, sei es sinnvoll, auch den „richtigen" Sattel durch Ausprobieren zu ermitteln, rät Ulrich Kruschke. Zudem habe die Kleidung Einfluss auf das Fahrvergnügen. „Hosen mit dicken Nähten können unter Umständen unangenehmen Druck ausüben", erklärt er. Sport ist gesund und gerade wer mit Übergewicht zu kämpfen habe, sei mit dem Drahtesel gut bedient, weil die Knie weniger belastet würden. Um einen Einstieg zu finden, sei es sinnvoll, mit einem Rad zur Probe oder einem Gebrauchten zu beginnen. „Es geht darum zu schauen, ob man sich überhaupt gern damit bewegt, dies auch durchhält und Spaß daran findet", rät Kruschke. Zudem sei es wichtig, sich zunächst kleine Ziele zu stecken, je nach Veranlagung und Kondition, um die Folgen körperlicher Überforderung zu vermeiden.

Auch das innere Wohlbefinden könne durch Radfahren – Bewegung in der freien Natur – positiv beeinflusst werden. „Ich kenne beruflich Engagierte, die einfach zum Entspannen abends Rad fahren", berichtet Ulrich Kruschke. Sportlich oder um „den Kopf zu filtern": „Fürs Seelische ist das eine gute Sache", betont er. Zumal in einem so begünstigten Radfahrgebiet wie der Holsteinischen Schweiz. Und um die angeeignete Fitness bis zum Frühjahr zu erhalten oder sogar weiter auszubauen, sei das Training auf dem Fahrradergometer, zum Beispiel im Fitnessstudio sinnvoll. Lässt ein mildes Winterhalbjahr die eine oder andere Tour zu, sollte die Chance genutzt werden. Dass der Helm zur geeigneten Ausrüstung stets dazu gehört – für Kruschke eine Selbstverständlichkeit. „Denn die Verkehrsdichte hat auch auf den Radwegen erheblich zugenommen", hat er beobachtet. Und auch die Geschwindigkeit, seitdem sich E-Bikes und Pedelacs wachsender Beliebtheit erfreuen.

Praxis für Physiotherapie/ Krankengymnastik
Antje + Jens-Uwe Schmidt
• Trigger-/ Tenderpunkt-behandlung n. Buchmann
• Cranio Sacral Therapie
• Manuelle Lymphdrainage
• Massagen/Fango
• Kiefergelenksbehandlung
• Fußreflexzonentherapie
• Trainingstherapie
• Matrix Rhythmus Therapie
Ascheberg 400 m Godewind B 430 Richtung NMS 4 km Plön
Godewind · 24326 Dörnick
Tel. 0 45 26 - 86 22
www.fit-bei-schmidt.de

Bespreche Warzen, Gürtelrosen und Krankheiten im Kreis Ostholstein.
Für Fragen und Termin:
0 45 51/8 96 60 48 o. 01 76 / 43 05 64 29

Physiotherapie Nadine Sehrt
• 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-sehrt.de

reaktiv Physiotherapie

KRANKENGYMNASTIK | MANUELLE LYMPHDRAINAGE | KINESIOTAPING
KLASSISCHE MASSAGE | KÄLTE- & WÄRMETHERAPIE | KIEFERGELENKTHERAPIE
Melanie Hein
Schönberger Landstraße 144 d
24232 Schönkirchen
fon +49 (0) 4348 91 91 23-0
mail info@physio-reaktiv.de
web www.physio-reaktiv.de

Schnelle Hilfe für kleine Leute

Wie man die Kinderapotheke sanft und sinnvoll bestückt

Viele Eltern kennen das: Morgens bringen sie die Kleinen noch fit und munter in die Kita, kurze Zeit später kommt der Anruf mit der Bitte, das kränkelnde Kind abzuholen. Fieber oder Schnupfen treten bei den Sprösslingen oftmals spontan auf und versetzen Eltern schnell in Aufruhr – vor allem am Wochenende oder wenn der Arzt im Urlaub ist. Umso besser, wenn Mama und Papa auf typische Krankheitsbilder vorbereitet sind. Dafür eignet sich eine sogenannte Kinderapotheke mit den wichtigsten Präparaten wie Fieberzäpfchen oder Nasenbalsam. Eltern sollten die eigene Hausapotheke mit natürlichen Arzneimitteln aufstocken. Klingen einfache Beschwerden jedoch nicht ab, gehören Kinder auf jeden Fall in die Hände von Ärzten.

Fieberschub ade

Gerade eine erhöhte Temperatur, die im Kindesalter oft vorkommt, versetzt Aufsichtspersonen schnell in Alarmbereitschaft. Allerdings gilt Fieber auch als Schutzschild vor Viruserkrankungen, indem es Krankheitserreger effektiv bekämpft. Daher sollten Eltern nicht jede Temperaturerhöhung ihrer Sprösslinge unterdrücken, vor allem nicht bei einem guten Allgemeinzustand. Steigt das Thermometer jedoch rasch an, fühlen sich die Kleinen abgeschlagen und neigen sie zu Fieberkrämpfen, helfen Fieberzäpfchen. Diese gibt es je nach Alter und Gewicht in verschiedenen Größen. Aber auch als Saft mit Erdbergeschmack wirkt das Arzneimittel gegen die unangenehmen Beschwerden. Daneben bringen Wadenwickel den Körper auf Normaltemperatur, viel Flüssigkeit, beispielsweise Fencheltee, gleicht zusätzlich den Wasserverlust aus. Sinkt die Temperatur nach drei Tagen nicht oder steigt sie über 40 Grad Celsius, sollten Eltern unbedingt mit dem Arzt Rücksprache halten.

Laufende Nase

Schnupfen gilt zwar oft als Vorbote für weitere Infekte, sollte aber in Ruhe ausheilen dürfen. Um das Atmen für die Kleinen in dieser Zeit zu erleichtern, beruhigen Dampfbäder mit Salbei oder Kamille die gereizten Schleimhäute. Wenige Tropfen einer 0,9-prozentigen Kochsalzlösung in jedes Nasenloch träufeln, wirkt ebenfalls abschwellend und befeuchtet gleichzeitig die Naseninnenwände. Kochsalzlösung gibt es rezeptfrei in jeder Apotheke in unterschiedlichen Ampullengrößen, von zwei Millilitern für eine handliche Dosierung bis zu 500 Millilitern. Nasenbalsam ohne ätherische Öle und somit speziell für Kinder geeignet, sorgt mit den entzündungshemmenden Inhaltsstoffen Sauerdorn oder Schlehe zusätzlich für eine freie Atmung. Daneben besitzt eine Heilpflanze wie die Echte Schlüsselblume, die zu den Primelgewächsen gehört, sekretlösende Eigenschaften und wird meist in Kombination mit Thymian angewendet. Als Tee oder Kapseln eingenommen, löst sie darüber hinaus hartnäckigen Husten.

Rumpeln im Bauch

Viele Eltern kennen es nur zu gut, wenn es im Bäuchlein der Kleinen ordentlich rumort. Handelt es sich um leichte, aber schmerzhafte Blähungen, sorgen Kümmelzäpfchen für Erleichterung. Tee aus der Kombination Kümmel, Fenchel und Anis wirkt ebenfalls entspannend und zudem krampflösend. Einen einfachen Magen-Darm-Infekt können Eltern vorerst auch selbst behandeln. Bettruhe und viel trinken, um den Wasser- und Elektrolytverlust auszugleichen, gelten hier als empfehlenswert. Bestimmte Nahrungsmittel wie geriebene Äpfel, Bananen und Zwieback wirken stuhlfestigend. Salzstangen sorgen für die nötigen Mineralstoffe. Cola oder andere Limonaden reizen durch den hohen Zuckergehalt nur den angeschlagenen Magen-Darm-Trakt und gehören nicht auf den Ernährungsplan. Sind sich Eltern unsicher oder lassen die Symptome nicht nach, sollten sie im Zweifel immer einen Arzt aufsuchen.

Leichte Beschwerden können Eltern mit sanften Mitteln bekämpfen – so löst Thymian-Tee den Husten.

Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin

Unsere neue Geriatrische Tagesklinik.

Wir helfen Alltagsfähigkeiten wiederherzustellen und Pflegebedürftigkeit zu vermeiden. In unserer neuen Geriatrischen 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

Yoga - zwischen sportlichen Körperübungen und Lebensphilosophie

Oder: Ein lebenslanger Weg, sich in unserer Gesellschaft gesund zu behaupten

Jeder von uns hat zumindest schon mal von Yoga gehört. Immerhin kamen die unterschiedlichen Yoga-Strömungen bereits vor gut hundert Jahren aus Indien nach Amerika und Europa. Was Yoga aber genau ist, darüber streiten sich häufig die Geister - ist es Sport? eine Religion? Körperübungen? Meditation? eine Atemtechnik? ein spiritueller Lebensweg? Die jeweils hinzugefügten Adjektive reflektieren dann noch zusätzlich die Einstellung des Sprechers zum Thema.

Tatsache ist, weltweit gibt es inzwischen unzählige unterschiedliche Yogastile, alle mit ihrer entsprechenden Philosophie und Aneinanderreihung verschiedener Asanas, den körperlichen Übungen. Yoga ist so vielseitig geworden, dass es sich auf jegliche Bedürfnisse und körperliche Konstitutionen anpassen lässt. Somit kann jeder Yoga machen. Ganz gleich, ob alt oder jung, beweglich oder eher nicht, Mann oder Frau. Bei der Wahl einer Yoga-Richtung kann man sich die Frage stellen, ob eine körperliche Herausforderung oder eher eine meditative, besonders langsame Übungsweise gewünscht wird. Wichtig ist auch die grundsätzliche Überlegung, wieviel Raum Meditation, Entspannung und die geistige Dimension im eigenen Leben einnehmen darf. Häufig reicht ein offenes Gespräch mit der Yoga-Lehrerin, dem Yoga-Lehrer aus, um herauszufinden, ob die angebotene Yoga-Richtung der persönlichen Lebenseinstellung und körperlichen Bedürfnissen entspricht.

Das ursprüngliche Yoga mit seinen Asanas kommt aus Indien und ist ein Teil der Ayurveda, einer uralten Gesundheitslehre, die im Himalaya entstanden ist. Die ersten Schriftstücke sind mehr als 2.000 Jahre alt. Die Yoga-Lehre selbst ist um einiges älter, da bis zur ersten Aufzeichnung das Wissen von Generation zu Generation nur mündlich überliefert wurde. Yoga ist damit auch eine etwa 5000 Jahre alte Philosophie vom Leben, die zu Selbstverwirklichung, Gesundheit und Harmonie verhelfen will.

Schaut man sich in unserer Gesellschaft um, sind Themen wie "Burn out", Leistungsdruck und Grippewellen nicht mehr aus den Medien wegzudenken. Wir alle müssen in dieser leistungsorientierten Gesellschaft bestehen. Yoga bietet uns dabei eine Möglichkeit zu lernen, wie wir mit immer größerer Leichtigkeit gerade in spannungsreichen Situationen loslassen und innere Entspannung finden können. Yoga hilft uns, im Hier und Jetzt zu leben, achtsam mit seinen Mitmenschen, der Natur und sich selber umzugehen. Wer Yoga in seinen Alltag integriert, schafft eine Verbindung von Körper, Geist und Seele auch jenseits der Yogamatte.

Die körperlichen Auswirkungen regelmäßig praktizierter Yogaübungen ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen. Yoga trainiert und kräftigt den Körper, wirkt auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, entspannt und baut Stress ab, verbessert und vertieft die Atmung, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Körperhaltung und harmonisiert Bewegungsabläufe.

Yoga kann und wird in Gemeinschaft oder alleine zu Hause praktiziert. Diesen Aspekt machen sich viele Eltern zunutze. Um Yoga praktizieren zu können, muss niemand einen Babysitter anheuern. Auch gibt es keinen Grund, die Kinder davon abzuhalten, nachzuahmen, was die Größeren denn da Lustiges machen. Laut Thomas Bannenberg, Autor des Buches "Yoga für Kinder", können schon Babies und Kleinkinder zu bestimmten Übungen spielerisch angeleitet werden. Für ihn stehen in Kursen für Kinder der Spaß an der Bewegung und die "grundsätzliche Haltungs-Erfahrung" im Vordergrund, nicht die Leistung oder gar Perfektion. Daher sind die Kurse für Kinder in der Regel sehr phantasievoll und kreativ gestaltet. Hilfreich dabei ist, dass die Yogastellungen bei ihrer Entwicklung größtenteils von Tieren abgeschaut wurden. Tiere begeben sich instinktiv in eine bestimmte Haltung, um Wohlbefinden oder Heilung zu erreichen. So gibt es Namen wie "die Schildkröte", "der Skorpion" oder "der aufschauende Hund" - welchem Kind fällt es da schwer, Fantasie und körperliche Bewegung zu vereinen! Yoga bietet, wie bei den Erwachsenen, auch für Kinder viele Vorteile in ihrer Entwicklung und unterstützt sie beim Lernen: Auf der körperlichen Ebene verbessert sich die Motorik, das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung. Die Fähigkeit zur Konzentration wird verbessert, die allgemeine sinnliche Wahrnehmung geschult. Es wäre wünschenswert, Yoga intensiver in Schulen, Kindergärten und Horten anzubieten, um so schon frühzeitig einen Ausgleich zu dem auch schon durchorganisierten Alltag, Bewegungsmangel sowie der wachsenden Reizüberflutung zu schaffen.

Rasmus Apotheke
ALLES GUTE!
Quedensweg 1
24248 Mönkeberg
Tel. 04 31 / 23 14 45
www.rasmus-apotheke.de
info@rasmus-apotheke.de

Die neue Leuchtlupe
mit 2 Helligkeitsstufen:
ERGO-Lux MP mobil – höchster Komfort durch Form und Material: handlich & extra-hell
- Ergonomisches Design
- 2 Helligkeitsstufen
- Kontrastreiches und homogenes Licht
- 3 Lichtfarben zur Wahl
- Vergrößerung von 1,5- bis 14-fach
- 14 Lupen in 11 Vergrößerungen

Jetzt testen!
Die schicke, kleine Handleuchtlupe mit neuester LED-Beleuchtung zur optimierten Lichtanpassung.
Nur bei Ihrem Augenoptiker:
CARSTENS OPTIC
Markt 9 • 24306 Plön - Tel 04322 3511
info@carstens-optik.de - www.carstens-optic.de
SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de

Auf die Signale des Körpers hören

Die Applied Kinesiology hilft dem Körper, wieder stark zu werden

Unerklärliche Schulter- oder Rückenschmerzen, ein Hautausschlag, der nicht weggehen will, Darmprobleme, augenscheinlich ohne Ursache – die Bandbreite der Symptome, mit denen der Körper ausdrückt, dass ihn etwas belastet, ist vielfältig. Umso mehr sollte man auf ihn hören, denn selten meldet er sich ohne Grund. „Denn solche unerklärlichen Symptome sind oftmals das Signal dafür", weiß Julia Blankenhagen, Therapeutin für Applied Kinesiology und Osteopathie, „dass im Körper eine Dysbalance, ein Ungleichgewicht vorliegt, das mit einem Symptom auf sich aufmerksam machen will."

Anhand von Muskeltests spürt der Therapeut für Applied Kinesiology über die Faszienzüge des Körpers, wo die Ursache für die unterschiedlichsten Symptome liegt, und kann den Körper durch sanften Druck entlasten.

Eine Möglichkeit, die Verbindung zwischen Ursache und Symptom zu finden und somit das Symptom an seiner Wurzel zu packen, gibt die Applied Kinesiology, eine ganzheitliche Untersuchungs- und Therapiemethode, die auf der manuellen Testung von Muskeln basiert.

Therapeuten, die Applied Kinesiology anwenden, machen sich strategisch auf die Suche nach dem Auslöser für dieses Symptom – und häufig liegt dessen Ursache fernab davon und deutlich tiefer, als man denken mag. Denn zwischen den einzelnen Bereichen des Körpers bestehen komplexe Wechselbeziehungen – wird die Funktion gestört, kann der Therapeut diese Störung über die Faszienzüge des Körpers nachvollziehen, aber ins besondere über die manuelle Muskeltestung Prioritäten herausfinden. Die Applied Kinesiology kann Verbindungen zwischen medizinischen Bereichen herstellen, die oftmals nur einzeln betrachtet werden.

So können alte Narben die Ursache für unklare Probleme im Magen-Darm-Bereich sein – oder alte Traumata aus körperlichen wie seelischen Verletzungen ebenso bisher unerklärliche Kopfschmerzen bewirken, dass wie Histaminunverträglichkeiten oder Schwermetallbelastungen. „Und Beschwerden im Nacken oder der Schulter können aus Läsionen und Funktionsstörungen im Bereich des Oberbauchs herrühren", sagt Julia Blankenhagen.

„Ich höre auf die Signale des Körpers", erklärt die Therapeutin, „der Körper sagt, was er braucht und wie ich ihm helfen kann." Um die Informationen zu bekommen, geht der Testung zunächst eine ausführliche Anamnese voraus – und dann stellt sich heraus, welche Behandlungsform/welche Therapie nun am geeignetsten ist. „Die Applied Kinesiology erfasst den Menschen als Ganzes. Über die Testung der Muskeln kann ich herausfinden, welche Themen oder Bereiche im Körper im direkten Zusammenhang mit dem Symptom stehen, wo der Körper Hilfe braucht."

Julia Blankenhagen vergleicht den Körper gern bildhaft mit einer Regentonne, die, von Mensch zu Mensch verschieden, ein großes, aber nicht unbegrenztes Fassungsvermögen hat – „der Körper versucht immer, selbst Lösungen für die unterschiedlichsten Probleme, Verletzungen, Erlebnisse zu finden, nimmt sie auf sie so wie die Regentonne die Regenschauer und kompensiert sie. Wird es aber zuviel, dann läuft die Tonne über – der Fußboden wird nass. Und der Körper sagt mit den verschiedensten Symptomen Bescheid, dass er Hilfe braucht. Dann reicht es nicht, nur den Fußboden zu trocknen, vielmehr muss man dem Körper da helfen, wo er Hilfe braucht, um wieder Fassungsvermögen zu schaffen." Durch das Entkoppeln von schädigenden Mechanismen entlastet sie dann den Körper, gibt ihm so die Möglichkeit, die Ursache wieder selbst zu kompensieren, aus sich heraus stärker zu werden, um wieder selbst mit den Einflüssen „fertig zu werden".

Zwischen den wenigen Behandlungen, deren die Applied Kinesiology bedarf, je nach dem, was in der Regentonne drin ist, liegen oft drei bis vier Wochen, „denn der Körper arbeitet nach", erklärt Julia Blankenhagen, „und was gemacht ist, ist gemacht." Dann hat der Körper seine Fähigkeit und Stärke zurück, mit den Einflüssen, Erlebnissen, Verletzungen für eine unterschiedlich lange Zeit selbst klar zu kommen. Wichtig ist es, dass man selbst auf die Signale seines Körpers hört – und am liebsten nicht erst dann, wenn man nicht mehr weiter weiß – und ihm Hilfestellung gibt.

Haus am Kirchsee
Tagespflege

Zwei Preisbeispiele zum Eigenanteil bei Pflegestufe 1 und 2

Besuch der Tagespflege: Pflegestufe 1
Eigenanteil: 10 Tage im Monat: 21,50 €!
Besuch der Tagespflege: Pflegestufe 2
Eigenanteil: 10 Tage im Monat: 21,50 €!

Sie haben Fragen an uns oder möchten gern einen Schnuppertag erleben? Rufen Sie an unter Tel. 0 43 42 / 3 06 – 41 31.

Haus am Kirchsee
Tagespflege
Kirchplatz 5 · 24211 Preetz (an der Stadtkirche)

Diakonie

Lassen Sie Ihre Füße von unseren
Fish-Spa
kleinen "Therapeuten" pflegen!

Bahnhofstraße 22
23714 Malente
Tel: 04523/883805
E-Mail: info@knabberfish-malente.de
www.knabberfisch-malente.de

Hausstauballergie: Wirksamer Schutz gegen lästige Mitbewohner

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!

Während viele Pollenallergiker in der kalten Jahreszeit aufatmen können, leiden Hausstauballergiker im Winter ganz besonders. Denn durch das Heizen sinkt die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung und Hausstaub wird verstärkt aufgewirbelt. Häufigeres Putzen hilft, doch auch darüber hinaus gibt es Methoden, die Milben und deren Allergie auslösende Ausscheidungen loszuwerden.

Allergiker leiden besonders in der Nacht, denn dann werden die Allergene bei jeder Bewegung in die Luft geschleudert und sie gelangen durch die Atmung in Nase und Lunge. Etwa 30 Prozent des Tages verbringen wir im Bett und verlieren pro Nacht ein bis zwei Gramm Hautschuppen. Pro Jahr kommt da ein halbes Kilo zusammen. Für Milben sind das ideale Lebensbedingungen, denn die Hautschuppen dienen ihnen als Nahrung, und das dunkle Bett ist eine ideale Brutstätte.

Putzen mit Köpfchen

Eine Matratzenreinigung kann nur kurzfristig helfen, Staub, Hautschuppen und Milben zu entfernen. Sinnvoller ist ein milbendichter Matratzenbezug. Dieses sogenannte Encasing hält die Allergene der Matratze vom Betroffenen fern. Allerdings muss dieser Bezug regelmäßig feucht abgewischt werden, um neu angesammelte Allergene zu entfernen. Wer ein Wasserbett hat, sollte wissen, dass die Encasings nicht über die Matratze passen. Daher ist es sinnvoll, die Husse regelmäßig zu waschen, zumal sich die Milben bei den Wasserbetttemperaturen von um die 24 Grad auch über Tag sehr wohl fühlen. Und auch das Bettzeug sollte regelmäßig bei mindestens 60 Grad gewaschen werden, denn Milben überleben den Waschgang bei dieser Temperatur nicht und Ausscheidungen werden ausgespült. "Nur so kann die Anzahl der Milben und ihrer Ausscheidungen dauerhaft niedrig gehalten werden", so Petzold.
Auch den Bodenbelag im Schlafzimmer können Betroffene überdenken: Ein kurzfloriger Teppich, den man gut saugen kann, der aber herumwirbelnden Staub festhält, ist für Hausstauballergiker die beste Wahl. Glatte Böden halten den Staub nicht fest und müssen oft und am besten feucht gewischt werden. Und wer auf Staubfänger wie Gardinen, Kunstblumen oder Stofftiere im Schlafzimmer verzichten kann, hilft seinem Immunsystem zusätzlich.

Für das richtige Raumklima sorgen

Milben fühlen sich besonders wohl bei Raumtemperaturen von mehr als 20 Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von mehr als 55 Prozent. Ein entsprechendes Schlafzimmerklima und regelmäßiges Lüften kann die Zahl der Spinnentiere deutlich verringern. Falls die gemessene Luftfeuchtigkeit zu hoch ist, kann es helfen, Topfpflanzen aus dem Raum zu entfernen. Allerdings sollte der Wert nicht unter 40 Prozent sinken, weil auch das zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Lästige Mitbewohner im Schlafzimmer

Im Schlafzimmer fühlen sich Hausstaubmilben besonders wohl. Ein Gramm Schlafzimmerstaub enthält durchschnittlich 1.000 Milben, ein Gramm Bettstaub sogar 4.000.
Je weniger der von den Milben begehrten Hautschuppen im Schlafzimmer zur Verfügung stehen, desto besser. Daher sollten sich von Hausstauballergie Betroffene besser im Badezimmer kämmen und umziehen und die getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer platzieren. *Quelle: Barmer GEK*

Abnehmen durch Muskelaufbau

Wer abnehmen will, muss mehr Energie verbrauchen als er zu sich nimmt. Krafttraining scheint da auf den ersten Blick ungeeignet zu sein, denn Muskelaufbau kann doch nicht zur Gewichtsabnahme führen, oder? Doch eine gezielte Muskelkräftigung ist aus dem Bereich des Fettverbrennungstrainings heute nicht mehr wegzudenken.

„Eine negative Kalorienbilanz ist die absolute Grundvoraussetzung für eine Körperfettreduktion, sagt Inger Möller-Timm, Fitnesstrainerin A-Lizenz. „Dafür muss man sich anschauen, wie sich der Energieverbrauch des Körpers zusammensetzt." Der menschliche Körper verbrennt rund um die Uhr Fett und Kohlenhydrate. Man bezeichnet diesen Verbrauch von Energie als Grundumsatz. Er dient der Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen in Ruhe und ist abhängig von Alter, Geschlecht und Körpergröße – diese Faktoren kann man nicht ändern. Die Höhe des Grundumsatzes hängt in erster Linie von der Muskelmasse ab, da die Muskulatur 24 Stunden täglich Energie benötigt, ob in Ruhe oder Bewegung, erklärt Inger Möller-Timm. Der Leistungsumsatz dagegen ist jene Energie, die wir für Bewegung aufwenden, er kann durch sportliche Aktivität gesteigert werden. Bei Ausdauersportarten kurbelt die Bewegung den Stoffwechsel während der Anstrengung an, doch nach dem Training dauert der Nachbrenneffekt nicht lange an. „Besonders für Sportanfänger gilt, dass sie erst einige Zeit trainieren müssen, bevor sie mit Ausdauersport viele Kalorien verbrennen können", so die Fachfrau. „Um täglich 400 Kilokalorien mehr zu verbrauchen, müsste man täglich eine Stunde joggen." Also einfach weniger essen, oder eine Diät machen, weil man keine Lust zum Joggen hat?

Der Jo-Jo-Effekt

Beim Versuch abzunehmen kommt es oftmals kurzzeitig zu einem Gewichtsverlust. Doch die Freude über die verlorenen Pfunde ist nicht von langer Dauer, denn nach dem Ende einer Diät holt sich der Körper seine Polster zurück und häufig packt er noch ein paar Kilos obendrauf. Warum ist das so? Hier ein Beispiel: Ein Körper wiegt 78 Kilo und verbrennt am Tag ca. 2000 kcal Energie und alles, was unterhalb dieses Wertes bei der Nahrungsaufnahme bleibt, führt zum Gewichtsverlust, alles darüber bedeutet „man wird dicker". Durch eine Diät purzeln sehr schnell 8 Kilo. Durch diese „Hungerperiode" hat der Körper alle Kalorienverbrenner gedrosselt denn der menschliche Körper ist immer bestrebt sein Gewicht zu halten. Deswegen schaltet der Organismus bei Nahrungsentzug auf "Sparflamme", d.h. der Grundumsatz sinkt. Der Körper hat 4 kg Körperfett und 4 kg Muskulatur verloren. Doch nun liegt der Energieverbrauch nach der Diät pro Tag nicht mehr bei 2000 kcal, sondern bei 1600 kcal: Der Rückgang der Muskulatur reduziert den Täglichen Kalorienverbrauch um ca. 400 kcal. Wird nach der Diät normal weitergegessen (2000 kcal), stimmt die Energiebilanz nicht mehr und man nimmt zu (der Grundumsatz ist verringert). Das ist der Hauptgrund für den Jo-Jo-Effekt.

Inger Möller-Timm erklärt: Der Energieverbrauch einer trainierten Muskelzelle ist höher als der einer untrainierten. Muskelkräftigungstraining hat einen äußerst großen Einfluss auf den Grundumsatz und somit auf die Kalorienbilanz.

Muskelkräftigungstraining

„Was viele nicht wissen ist, dass Muskelmasse auch im Ruhezustand sehr viele Kalorien verbraucht", so Inger Möller-Timm. „Ein muskulöser Mensch verbrennt über den Tag viel mehr Kalorien als ein Mensch mit wenig Muskulatur. Beim Älterwerden nimmt der Grundumsatz eines Menschen durch den Rückgang der Muskelmasse ebenfalls ab. Ausdauersport bringt da wenig – ein Muskel wächst mit dem Widerstand. Das kann nur mit Muskelkräftigungstraining erreicht werden."
Durch regelmäßiges und intensives Training der Muskulatur wird der Grundumsatz erhöht. Ein Kilo Muskeln verbrennt ungefähr 100 Kalorien täglich – egal, ob man gerade Fahrrad fährt oder auf dem Sofa sitzt. Je mehr Muskeln, desto höher der Grundumsatz. Inger Möller-Timm: „Wenn jemand seinen Ist-Zustand ändern möchte – sein aktuelles Gewicht – dann ist es pfiffig, seine Ernährung umzustellen – weniger zu essen als man verbraucht, der Körper darf das aber nicht als „Hungerperiode" verstehen – und den Grundumsatz durch Muskelkräftigungstraining zu erhöhen." Mit Krafttraining können von Beginn an recht viele Kalorien verbraucht werden, nicht nur während des Trainings, sondern auch in der Zeit danach, da Krafttraining zu einem Nachbrenneffekt führt. Ein trainierter Muskel benötigt mehr Energie als ein untrainierter und verbrennt somit mehr Kalorien. „Wer langfristig gesund abnehmen möchte, sollte durch regelmäßiges Krafttraining, zwei, drei Mal die Woche, seinen Muskeln einen ständiger Belastungsreiz gegeben den diese in einen erhöhten Energieverbrauch umsetzten." Schlaffe Körpermasse (Fett) wird gegen straffe Körpermasse (Muskeln) eingetauscht. Das ist nicht nur gesünder, es sieht besser aus und erleichtert das weitere Abnehmen.

Als Geschenk
oder einfach nur mal so ...
„Ein Tag für mich"
Lassen Sie sich von uns einen Tag lang verwöhnen ...
Sie beginnen den Tag mit einem ausgiebigen Frühstück von unserem reichhaltigen Buffet, anschließend erhalten Sie in unserem Wellnessbereich ein sanftes Körperpeeling, eine Rückenmassage mit warmem Aromaöl, einen Vitamincocktail und eine klassische Gesichtsbehandlung mit Hautdiagnose, Peeling, Ampulle Tiefenreinigung, Augenbraunkorrektur, Massage und Maske. Zwischen und nach den Behandlungen können Sie unsere Saunen und unser Schwimmbad nutzen. Gerne stellen wir Ihnen auch einen Gutschein aus.
Preis pro Person **130,- €**
Wir freuen uns auf Ihre Reservierung
Seehotel Dreiklang
Plöner Chaussee 21 · 24326 Ascheberg
Telefon: 04526/33900 · Telefax: 04526/3390299
eMail: info@seehotel-dreiklang.de Web: www.seehotel-dreiklang.de

ORALCHIRURGIE · IMPLANTOLOGIE
PRAXIS AM BAHNHOF EUTIN
MUND- UND KIEFERCHIRURGIE
5 Jahre Aufbau... 5 Jahre Wachstum...
5 Jahre Spass... 5 Jahre Erfolg...
5 Jahre gute Zusammenarbeit...
Wir sagen DANKE für Ihr Vertrauen!
Dr. Dietrich von Klinggräff | Fachzahnarzt für Oralchirurgie
Bahnhofstr. 23 | 23701 Eutin | Tel: (04521) 781 78
www.praxisambahnhof.de

Handystrahlung – gefährlich oder nicht?

Kopfschmerzen, Leukämie, Hirntumore – die Frage nach der gesundheitlichen Belastung durch Handystrahlung spaltet die Lager. Die Kritiker warnen vor gesundheitlichen Risiken während die Befürworted, hier vornehmlich die Mobilfunkanbieter, das gesundheitliche Risiko für eher gering halten oder vollkommen ausschließen. Was kann man tun, um das persönliche Risiko zu verringern?

Hierum geht es: Handys und Basisstationen senden hochfrequente, nicht-ionisierende Strahlung aus, um miteinander in Verbindung zu treten. Diese Handystrahlung fällt unter den Oberbegriff „Elektrosmog". Auch Handymasten, DECT-Telefone, Smartphones, WLAN-Geräte, TV- und Radiogeräte sowie Mikrowellen senden diese Strahlung aus. Gefährlich ist bei Handys die Nähe zum Körper. An der Quelle muss die Strahlung um ein Vielfaches so hoch sein, um kilometerweit übertragen werden zu können – die Höhe dieses Dosis gibt Anlass zur Sorge und regt den Diskurs an.

Der moderne Mobilfunk existiert erst seit knapp 15 Jahren. Deshalb konnten Langzeitwirkungen noch nicht hinreichend untersucht werden. Grundsätzlich ausschließen kann man diese nicht. Symptome wie Kopfschmerzen oder direkte Beeinträchtigungen nach dem Telefonieren konnten bis jetzt nicht auf die Nähe von Funkantennen oder die Benutzung eines Handys zurückgeführt werden. Weder der gesunde Schlaf noch die allgemeine Gesundheit sind nach aktuellem Forschungsstand gefährdet, denn die Vielzahl an Studien konnte bisher keinen kausalen Zusammenhang von Handystrahlung und Krankheiten belegen. Menschen, die Wirkungen nachweisbarer Immissionen von elektromagnetischen Feldern, verspüren, gelten als elektrosensibel.

Nicht ausgeschlossen werden kann die Störung eines Herzschrittmachers durch die Felder des Mobilfunks. Der behandelnde Arzt kann hier gemeinsam mit dem Patienten Vorbeugemaßnahmen besprechen, wie zum Beispiel ein Sicherheitsabstand von 20 Zentimetern zwischen Schrittmacher und Handy. Das Telefonieren mit dem Mobiltelefon soll, auch nach einer längeren Nutzungsdauer von ungefähr 10 Jahren, das Risiko nicht erhöhen, an einem Hirntumor zu erkranken. In den entsprechenden Studien hatte ein großer Teil der Untersuchten jedoch viel kürzer als zehn Jahre ein Mobiltelefon. So kommen Wissenschaftler zu dem Schluss, dass bereits bei einer täglichen Nutzung des Mobiltelefons von einer Stunde über einen Zeitraum von zehn Jahren die Wahrscheinlichkeit, an einem Gehirntumor zu erkranken um das Dreifache ansteigt, sogar um das Fünffache an der Kopfseite, an der das Mobiltelefon genutzt wird. Die WHO-Agentur (Weltgesundheitsorganisation) für Krebsforschung kommt zu dem Ergebnis, dass Handystrahlung „möglicherweise doch krebserregend" ist - ein Krebsrisiko durch Handys kann demnach nicht ausgeschlossen werden. In einigen Jahren wird das Krebspotenzial der Strahlung neu bewertet werden müssen. Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) hält „einen vorbeugenden Gesundheitsschutz (Vorsorge) weiterhin für erforderlich. Deshalb ist die Exposition durch elektromagnetische Felder so gering wie möglich zu halten." So sollte man auf jeden Fall vorbeugend reagieren und sich eine unnötige Dauerbestrahlung ersparen. Mittlerweile gibt es strahlungsarme Smartphones, die einen besonders niedrigen SAR-Wert haben – das heißt, am wenigsten Strahlung pro Kilogramm Körpermasse aussenden.

Tipps für weniger Handystrahlung:

- Telefonieren Sie so wenig wie möglich mit dem Handy und meiden Sie lange Telefonate. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sollten am besten überhaupt nicht mit dem Handy telefonieren!
- Je schlechter die Verbindung, desto größer ist die Leistung, mit der das Handy senden muss.
- In einem Fahrzeug vervielfacht sich der Strahlungswert. Eine Freisprecheinrichtung mit Außenantenne schafft Abhilfe.
- Die Intensität der elektromagnetischen Felder nimmt mit der Entfernung von der Antenne schnell ab.Wer ein Headset benutzt, setzt seinen Kopf weitaus weniger Strahlung aus.
- Während des Verbindungsaufbaus senden Handys mit maximaler Leistung. Halten Sie das Handy während des Gesprächsaufbaus nie in Kopfnähe!
- Beim Versenden von SMS das Handy generell so weit wie möglich vom Körper fernhalten!
- Handys nachts ausschalten und nie in Kopfnähe aufbewahren!
- Auch schnurlose Festnetztelefone (DECT) funktionieren über hochfrequente elektromagnetische Felder. Damit Sie die Strahlung so gering wie möglich halten, sollten ein DECT-Telefon folgende Kriterien erfüllen: Die Basisstation sendet nicht im Standby-Modus. Man kann die Reichweite auf das notwendige Maß begrenzen und damit die Strahlungsleistung reduzieren. Die aktuelle Strahlungsleistung passt sich automatisch dem Bedarf an.

Oder: Haben Sie einmal versucht, auf Ihr Handy zu verzichten?

Kosmetikstudio Josephin und Fußpflege

• Gesichtsbehandlung • Augenpartie betonen
• Anti Aging Effekt • HSR Lifiting
• Haarentfernung • Fußpflege

Inh. Alicja Kolodziej
Bahnhofstr. 17 • Malente • Tel. 0 45 23/8 83 71 38 • Mobil 01 76 / 69 07 56 46

Aufrichtung, Balance und die innere Mitte

Therapeut „Pferd“ vermag Türen zu öffnen

Seelische Erschöpfung, Hyperaktivität, Depressionen, Autismus und körperliche Behinderungen sind schwierige Herausforderungen, die sich im Leben ergeben können oder auch von Beginn an da sind. Nicht gegen alles ist das sprichwörtliche Kraut gewachsen, doch ein umfassender günstiger Einfluss wird inzwischen dem therapeutischen Reiten zugeschrieben, das zunehmend an Bedeutung gewinnt: „Es geht dabei nicht nur um das Erlebnis, von einem solchen Tier getragen zu werden“, erklärt Amélie von Bülow, Gut Wittmoldt. Das Spektrum der Möglichkeiten beinhalte sämtliche Aspekte des Umgangs mit dem Pferd unter fachkundiger Begleitung.

„Die gleichmäßige Viertakt-Bewegung des schreitenden Pferdes spricht ein komplexes System von Nerven und Muskeln des Reiters an“, weiß auch die Reit- und Bewegungstherapeutin Katharina Tiedemann. Es geht um die Wirkung des rhythmischen Impulses, der durch den Körper des Reiters geradezu hindurch fließt. Um das eigene Gleichgewicht anzupassen und die eigene Mitte zu erfühlen, müsse sich der Patient ganz auf das Pferd und den Moment einlassen. „Durch das allmähliche Aufrichten des Oberkörpers im Rhythmus der Bewegung nimmt der Reiter seinen Schwerpunkt allmählich wahr und beginnt, mit der Bewegung im Becken mit zu gehen“, erläutert Amélie von Bülow. Dies löse ein An- und Entspannen zuständiger Muskeln aus. Zentrales Problem vieler Patienten: Spastische Muskeln verursachen eine Schiefstellung. Insbesondere Rollstuhlfahrer müssen intensiv dagegen arbeiten. Denn Fehlhaltungen und ein Zusammenfallen des Oberkörpers verursachten Folgesymptome. Somit sei es ein vorrangiges Ziel, die entsprechenden Muskeln zu trainieren, erklärt Amélie von Bülow-Sartory die Zusammenhänge. Luis, der aufgrund einer Spastik eine schiefe Position im Rollstuhl nicht verhindern kann, übt daher auf dem Pferd ‚seine dauerhafte Verkrampfung zu lösen. Aufmerksam und konzentriert findet der Schüler auf „Scarlets“ Rücken zur freien Balance mit der Waliser Stute. Mit dem Gelingen der eigenen Aufrichtung offenbart sich die seelische Komponente des Zusammenspiels mit dem Pferd. Und auch Niklas, der aufgrund seiner geistigen Behinderung nicht sprechen kann, gelingt es unter behutsamer Anleitung, sich aus einer kauernden Position heraus etwas aufzurichten und die „überirdische“ Perspektive jenseits des Rollstuhls zu genießen. Vom günstigen Effekt des Reitens auf Konzentrationsfähigkeit, Motorik und Sozialverhalten profitieren auch die kleinsten Reiter: Für Maik und Yannes beginnt das therapeutische Reiten schon am Stall mit dem Pflegen und Vorbereiten des Pferdes. „Sie schulen dabei auch den Umgang miteinander sowie die Koordination fein abgestimmter Bewegungen etwa beim Striegeln“, erklärt Amélie von Bülow-Sartory eine besondere „Baustelle“ der Kinder. Leichte Voltigierübungen wie rückwärts „in Fahrtrichtung“ reiten, Singen im Viertakt-Rhythmus des schreitenden Pferdes, im Gleichschritt mitlaufen und über den runden „Ponymors“ abrutschen, zählten zu den reiterlichen Anforderungen. Und da Pferde immer etwas Erhabenes an sich haben, sei das Erlebnis, von ihnen getragen zu werden, meist mit Stolz und großer Freude verbunden. „Das Pferd nimmt kleinste Bewegungen wahr, spiegelt Stimmung und Gemütszustand wieder“, verdeutlicht Katharina Tiedemann die positive Wirkung des Umgangs mit dem Pferd. Die Tiere lebten stets den Augenblick und warteten mit keiner Reaktion ab – weshalb alle Sinne auf das Pferd gerichtet sein müssten. Menschen mit Stresssymptomen könne der Umgang mit Pferden günstig beeinflussen. „Auch Leute, die nie im Alltag lächeln, beginnen sich zu öffnen“, hat Amélie von Bülow beobachtet.

„Das Pferd, dein Freund und Helfer“: Amélie von Bülow und Katharina Tiedemann plädieren für mehr reittherapeutische Angebote. Foto Schneider

Info: Der Förderverein „Therapeutisches Reiten in Plön e. V.“ (ThRiP), gegründet von Eltern betroffener Kinder und von betroffenen Patienten, unterstützt Hippotherapie und heilpädagogisches Reiten. ThRiP setzt sich ehrenamtlich für sozial und gesundheitlich hilfsbedürftige Kinder, Jugendliche und Erwachsene ein, da die Kosten für diese Therapiebereiche das Reiten aus medizinischer Indikation oder als heilpädagogische Maßnahme zur psychosozialen Integration nicht von allen Krankenkassen übernommen werden. Der Verein wirbt auch Spenden ein, mit dem die Therapien im Bedarfsfall bezuschusst werden. Andrea Schäfer, Email: a.schaefer@thrip-ev.de , www.thrip-ev.de

Krankengymnastin
Frauke Lüttjohann
- langjährige Erfahrung bei Kiefergelenksbehandlung
- Spiralmuskulatur
- Manuelle Lymphdrainage
- Behandlung nach Dorn
- Behandlung nach Bobath
- auf Anfrage Rückenschulkurse & Bewegungsbad
Frauke Lüttjohann
Krankengymnastin
Lübecker Straße 27–29
23701 Eutin
Tel. 0 45 21 / 91 28
und 76 62 00
Fax 76 62 01

Martina Wilke
Heilpraktikerin
für Psychotherapie
zeit raum
Psychologische Beratung
Psychotherapie
Entspannungskurse
Kolonnenweg 10 24226 Heikendorf Tel: 0431 - 908 986 23
www.zeitraum-heikendorf.de

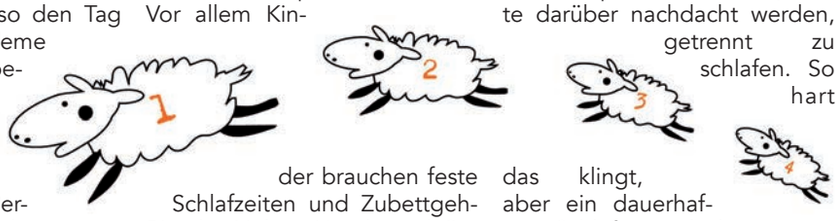
Jetzt neu in Laboe: SUGARING –
Sanfte Haarentfernung auf Zuckerbasis
Christine Stahn
Wellness- und Wohlfühlmassagen
Grüner Ring 7
24235 Laboe
04343/49 666 49
info@christine-stahn.de
www.christine-stahn.de

Ab ins Bett

Endlich wieder gut schlafen

Ein Schaf, zwei Schafe, drei Schafe – das bekannte Schäfchen zählen hilft in den wenigsten Fällen, wenn Menschen unter Schlafstörungen leiden. Wir geben einen Überblick, welche Methoden förderlich sind und wie jeder sein Schlafverhalten positiv beeinflussen kann.

Kurz noch E-Mails abrufen, am Computer spielen oder noch schnell einen Blick auf Facebook werfen. Wer so den Tag beendet, kann Probleme beim Einschlafen bekommen oder sogar unter Schlaflosigkeit leiden. Laut einer Studie der Universität Bergen sind dafür die blauen Wellenlängen des Lichtes, mit denen LEDs Tablet, Laptop oder Handy beleuchten, verantwortlich, da sie den Körper wieder wach machen. Aber auch der Inhalt kann dafür sorgen, dass es schwer fällt, abzuschalten und schnell einzuschlafen.



Um gut in den Schlaf zu finden, sollte man schon 30 Minuten vor dem Schlafengehen zur Ruhe kommen. Der Körper kann so runterfahren und sich auf die Schlafphase einstellen. Vor allem Kinder brauchen feste Schlafzeiten und Zubettgeh-Rituale. Neben Handy und Co. gibt es viele Dinge, die den Schlaf stören können. Schlafstörungen sind weit verbreitet, etwa jeder dritte Deutsche leidet darunter. Ausschlaggebend ist dabei nicht die Dauer der Schlafzeit, sondern wie erholt sich ein Mensch am Morgen fühlt. Denn wie viel Schlaf eine Person braucht, ist bei jedem unterschiedlich. Wer dauernd nachts wach wird, kommt nicht in die Tiefschlafphase, die für die körperliche Erholung benötigt wird. Um einen gesunden Schlaf zu unterstützen, kann die sogenannte Schlafhygiene helfen. Damit sind Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen gemeint, die den Schlaf positiv beeinflussen. Wichtig ist zunächst, dass man auf seinen Körper hört und dann schlafen geht, wenn man müde ist, soweit die Umstände es zulassen. Unter Schlafhygiene fällt auch die Ausstattung und Gestaltung des Schlafzimmers, die Einfluss auf den Schlaf haben kann. Alle Gegenstände, die an Arbeit erinnern, sollten wenn möglich aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Auch sind Fernsehen oder Essen im Bett tabu, denn sonst verlernt der Körper, dass das Bett mit dem Schlaf gekoppelt sein soll. Falls der schnarchende Partner der Grund für den Schlafmangel ist und selbst Ohrenstöpsel nicht helfen, sollte darüber nachdacht werden, getrennt zu schlafen. So hart das klingt, aber ein dauerhafter Schlafmangel kann negative Auswirkungen auf den gesamten Körper haben und die Leistungsfähigkeit sowie die Stimmungslage enorm einschränken. Neben Konzentrationsschwächen und Gereiztheit als Folge können dann auch bestimmte Körperfunktionen gestört sein. Denn nicht nur das Gehirn verarbeitet nachts alle Prozesse und Informationen des Tages, auch das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren. Der häufigste Auslöser für Schlafstörungen ist jedoch Stress. Hohe Belastungen in Familie, Schule und Beruf bescheren fast jedem schlaflose Nächte. Die Anspannung sorgt nicht nur für hohen Blutdruck, sondern lässt die Gedanken im Kopf ununterbrochen kreisen. "Techniken zur Entspannung lösen zwar nicht unmittelbar die Ursache, doch helfen sie dabei einen klaren Kopf zu bekommen, um besser abzuschalten. Dazu gehören Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Oft hilft auch ein kurzer Spaziergang oder schöne Musik, um die Anspannung los zu werden.

Quelle: Barmer GEK

Schamanische Heilsitzungen
• Ausgleich und Unterstützung bei Stress und emotionaler Belastung
• Begleitung bei Lebensumbrüchen
• Übertragung von Heilenergie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte
• Unterstützung bei Burnout, Depressionen, Krebs und Krebstherapie
• Heilgebete (Warzen, Gürtelrose usw.)
• Seminar / Ausbildung
Ghelia Bohnhof
Reiki-Lehrerin und Schamanin
Tel. 0 45 23 / 12 83

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

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)
24103 Kiel
Tel.: 0431/ 94 604
Fax: 0431/ 971 98 00
Mo, Di, Do 8.00-12.30 u. 14.00-18.30
u. n. Vereinbarung
Am Rosengarten 13
23701 Eutin
Tel. 0 45 21 / 79 67 555
Termine nur nach Vereinbarung
www.kielerhautaerztin.de
Wir führen eine moderne ästhetische Dermatologie mit Lasertherapie, Fruchtsäurepeeling, Salicylsäurepeeling sowie Faltenkorrekturen und operativen ästhetischen Eingriffen durch.

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

Ab heute geh' ich unten ohne!

Immer wieder und immer häufiger. Meinen Füßen zuliebe.

Könnten Füße sich schriftlich zu Wort melden, hätten sie sicherlich schon vor vielen Jahren eine Petition bei uns Schuhetragenden-Menschen mit folgenden Schwerpunkten eingereicht: Ausbeutung, Missachtung ihrer Würde, Reduzierung auf motorische Funktionalitäten - die Schuhe sind zu hart, zu dunkel, zu warm, zu feucht, zu eng, die Sohle zu unflexibel, die Absätze zu hoch. Kurz, so sicherlich die Füße, jegliche Form der Sinnlichkeit wird unterdrückt und im Keim erstickt. Unzählige Nervenzellen sind zur Tatenlosigkeit verdammt, ganz zu schweigen von diversen Muskeln.

In der Tat können wir uns Menschen in Bezug auf unsere Füße ruhig mal hinterfragen. Wann zuletzt hatten die Füße unsere ganze, uneingeschränkte Aufmerksamkeit? Erst als sie schmerzten? Als sie nicht mehr klaglos funktionierten? Wann haben wir sie das letzte Mal ganz bewusst gepflegt, gewaschen, uns vergewissert, dass sie gesund sind und nicht unter unserer Schuhwahl leiden? Wann haben wir es ihnen ermöglicht, zu fühlen - die feuchte Wiese, den heißen Strand, den humusreichen Waldboden und den letzten Regenguss? Haben wir uns je bei ihnen dafür bedankt, dass sie uns und alle unsere Kilos Stunde um Stunde sicher durch unseren Alltag tragen?

Die Füße zählen zu den am meisten beanspruchten Teilen des menschlichen Körpers. Wir machen täglich zwischen 8.000 und 10.000 Schritte. Im Laufe unseres Lebens tragen sie uns geschätzte 130.000 Kilometer weit, also etwa dreimal um die Erde. Unsere Füße bestehen aus 26 Knochen, 27 Gelenken, 32 Muskeln und Sehnen, 107 Bändern und unglaublichen 1.700 Nervenenden, die nahezu mit allen Körperbereichen und Organen verbunden sind. Die Füße haben rund 90.000 Schweißdrüsen, die die Temperatur regeln und Schlackenstoffe ausscheiden. Die Fußsohlen verfügen über ein perfektes Steuerungs- und Regelungssystem, das unseren Körper unter anderem im Gleichgewicht hält.

Das Leben, wie es nun einmal in unserer westlichen Gesellschaft geführt wird, hat einen Konflikt erzeugt, der immer mehr Menschen bewusst wird. Rund 98 Prozent aller Menschen werden mit gesunden Füßen geboren. Im Laufe des Lebens erkranken aber über 65 Prozent der Bevölkerung an den Füßen. Mitverursacher sind mangelndes Schuhwerk. Minimalistische Schuhe gibt es schon seit tausenden von Jahren, aber so mancher moderne Schuh, der allein den Gesetzmäßigkeiten der Optik und Bequemlichkeit unterworfen wird, kann die natürliche Funktion des Fußes erheblich beeinträchtigen. Wie oft ziehen wir unbequeme Schuhe an, weil sie gut aussehen? Enger Zehenraum, hohe Absätze und unbewegliche Sohlen: Ballenzehen, Zehenfehlstellung, Hammerzehen und Fehlstellungen wie Senk- oder Spreizfuß können die Folge sein. Die Füße den ganzen Tag mit Leder oder Kunststoff zu umschließen, schafft eine schweißige, sauerstoffarme Umgebung - ein Eldorado für viele Pilze und Bakterien.

Wer Kinder hat, der weiß, wie langwierig der Prozess ist, diese an das regelmäßige Tragen von Schuhen zu gewöhnen. Lässt man Kinder gewähren, liegen die Schuhe eher früher als später unbeachtet in irgendeiner Ecke - egal, ob bei Sonnenschein oder Regen. Der Kinderfuß ist noch sehr elastisch und formbar. Es dauert mehrere Jahre, bis sich die Knorpelmasse komplett in Knochen umgewandelt hat. Immer mehr Ärzte, wie auch Dr. Thomas Pauly, Vorstand des Deutschen Orthopäden-Verbandes, raten dazu, die Kinder wann immer möglich, barfuß laufen zu lassen. Damit Kinderfüße sich gesund entwickeln können, brauchen sie viel Bewegungsfreiheit. Das trainiert die Muskeln und das Fußgewölbe kann sich optimal ausbilden. Kinder müssen ihre Füße benutzen! Viel draußen spielen und barfuß laufen, wo und wann immer es nur geht.

Wenn wir ehrlich sind, im Grunde weiß das doch jeder von uns. Fühlen sich die Füße wohl, geht es auch uns gut. Wie entspannend macht sich ein barfüßiger Spaziergang am Strand oder über eine Sommerwiese bei uns bemerkbar. Es stellt sich ein Gefühl von Freiheit, Wohlbefinden und Glück ein, das über Stunden nachwirken kann. Will man gesund sein, muss man bei seinen Füßen anfangen - das wusste schon Pfarrer Sebastian Kneipp vor nicht ganz zweihundert Jahren. Barfuß gehen in der Natur ist kein Allheilmittel, dennoch können Krankheitssymptome gelindert werden. Zudem stärkt es nachweislich das Immunsystem durch die Wechselwirkung von Kälte- und Wärmereizen. Es kommt zu einer besseren Gesamtdurchblutung und die Infektabwehr wird gestärkt.

Wer nach vielen, überwiegend in Schuhen, verbrachten Jahren den Wunsch verspürt, seinen Füßen Luft, Sonne und Bewegungsfreiheit zu gewähren, sollte achtsam mit sich umgehen. Schuhe und/oder Barfuß - wichtig ist, auf das rechte Maß zu achten. Es beginnt mit einer Bestandsaufnahme: im welchem Zustand sind meine Füße? Sind sie gesund? Was für Schuhe trage ich immer? Fördern sie die Bildung wichtiger Fußmuskeln? Gesünderes Schuhwerk kann ein Schritt zu gesünderen Füßen sein, wie auch immer längere Phasen der Barfüßigkeit. Muskeln und Nerven brauchen Zeit, Geduld und Übung, um sich an die neue Lebensqualität zu gewöhnen. Es ist ein langer Weg, das letzte Stück dieses Weges kann vielleicht schon im vollen Genuss barfuß zurück gelegt werden.

Im Handumdrehen läusefrei

Praktische Tipps zur wirkungsvollen Behandlung von Kopfläusen

Hilfe, eine Laus! Diese Entdeckung versetzt Eltern und Kinder regelmäßig in höchste Aufregung. Das Kind wird von oben bis unten geschrubbt, der Haushalt komplett gereinigt und der Lieblingsteddy eingefroren. Dabei sind die kleinen Plagegeister kein Grund für Panik, sondern lassen sich leicht und schnell behandeln – man muss nur wissen, wie! Experten beantworten alle wichtigen Fragen rund um die Laus und geben wichtige Tipps für eine effektive Entfernung der kleinen Krabbler.

1. Da ist die Laus!

Der Läusebefall wird häufig an den weißen (bereits leeren) Nissen, die an dem einzelnen Haar kleben, oder an zunehmendem Juckreiz erkannt. Am besten scheiteln Eltern das Haar partieweise und suchen speziell am Ansatz, vor allem hinter den Ohren und im Nacken, gezielt nach Nissen. Dabei empfiehlt es sich, die Haare mit einem Nissenkamm, der besonders eng stehende Metallzinken hat, über einem weißen Tuch sorgfältig zu kämmen. Findet man krabbelnde Läuse auf dem Tuch, ist der Befall schnell diagnostiziert. Ein Besuch beim Kinderarzt ist nicht notwendig.

2. Schweigen ist nicht Gold!

Nur keine falsche Scham! Es ist Pflicht, Schule oder Kindergarten zu informieren, dass Kopfläuse entdeckt wurden und das Kind mit einem wirksamen Mittel behandelt wurde. Das Auftreten von Läusen in den einzelnen Einrichtungen muss dem Gesundheitsamt und den anderen Eltern mitgeteilt werden, damit die Verbreitung so schnell wie möglich gestoppt werden kann. Kopfläuse sind kein Zeichen mangelnder Hygiene – es kann wirklich jeden treffen!

3. Alle Mann zum Haare waschen!

Regel Nr. 1: Alle Familienmitglieder müssen unmittelbar nacheinander mit dem Läusemittel behandelt werden! Wichtig ist, die Eltern der Spielkameraden zeitnah über den Läusebefall zu informieren, damit auch sie untersucht und ggf. behandelt werden. Nur so kann die Weiterverbreitung gestoppt werden.

4. Die schnelle Lösung gegen Läuse!

Beim Kauf des Antiläusemittels in der Apotheke sollten Eltern auf ein Produkt zurückgreifen, das eine kurze Einwirkzeit und möglichst wenige Anwendungen garantiert – kein Kind möchte das Mittel länger und häufiger als nötig auf dem Kopf haben.

5. Alle auf einen Streich!

Um Mehrfachbehandlungen oder eine Verbreitung der Läuse zu verhindern, sollten Eltern bei der Behandlung immer Produkte verwenden, die gegen alle Entwicklungsstadien der Parasiten wirken und sowohl Läuse als auch Nissen mit nur einer einzigen Behandlung abtöten.

6. Augen auf beim Kauf!

Bei den Inhaltsstoffen der gängigen Antiläusemittel ist Vorsicht geboten: Produkte, die auf Silikone (Di-, Cyclomethicone) zurückgreifen, sollten nicht verwendet werden, da diese leicht entflammbar sind und zusätzlich in die Haut eindringen können. Auch auf Pflanzen- oder Mineralölen basierende Mittel sind sehr leicht entflammbar. Ein genauer Blick auf die Verpackung ist daher dringend geboten!

7. Die Umwelt „entlausen"?

Eine Übertragung der kleinen Krabbler durch Bettwäsche, Kuscheltiere oder Kleidung ist so gut wie unmöglich. Kopfläuse überleben ausschließlich auf dem Kopf, weil sie in kurzen Abständen den Blut saugen müssen – sonst sterben sie innerhalb weniger Stunden. Eltern müssen daher keine unnötigen, übereilten Vorsichtsmaßnahmen treffen und ihren Haushalt durch groß angelegte Wasch- oder Einfrieraktionen läusefrei machen.

Wann darf ich hier wieder hin?

In unserer Praxis behandeln wir **ausschließlich** Kinder und Jugendliche von 0 - 18 Jahren in angstfreier Atmosphäre bei optimaler Versorgung.

Kinderzahnarztpraxis Dr. Anne Wendt
Holstenweg 7 • 23701 Eutin • Tel. 04521/26 07
Internet: www.kinderzaehne-eutin.de

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

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Tel. 0800-150 150 5 · Tel. 04551-3003
www.meyer-menue.de

Alte Menschen stehen vor schwierigen Herausforderungen

Altersdepression vorbeugen, erkennen und behandeln

Alt werden ist nicht schön", klagt die Oma einer guten Freundin immer – dabei ist die rege 90jährige noch fit, hat eine große Familie, die sie regelmäßig besucht, sie hat Hühner, die versorgt werden müssen. Und der Haushalt macht sich auch nicht von alleine. Ein bisschen langsamer sei sie geworden, alles gehe nicht mehr so flott von der Hand, aber es geht – das Klagen ist "Jammern auf hohem Niveau", das kann ihre Familie gut einschätzen. Oftmals aber steht der ältere Mensch, der so klagt, nicht mehr mitten im Leben, muss niemanden mehr versorgen, die Kontakte zur „Außenwelt" werden immer weniger und der Körper will auch nicht mehr so, wie man selber will.

"Altersdepression beginnt meist mit körperlichen Gebrechen", weiß Mandy Bielarz, die Leiterin des Ambulanten Pflegedienstes von Pro Talis. "Wenn man

merkt, dass man einfach allein nicht mehr so recht klarkommt, dass man nicht mehr so selbständig leben kann wie immer." Das sei eine dramatische Wendung im Leben eines Menschen, die zudem oftmals mit weiteren drastischen Veränderungen einhergehe – der Verlust des Lebenspartners, der Wegzug der Kinder, vielleicht stirbt auch die Freundin, mit der man regelmäßig zum Kaffee verabredet war. Und dann die Tatsache, dass man Hilfe braucht bei alltäglichen Dingen, die man sein Leben lang allein gemeistert hat – die Welt, wie man sie kannte, bricht förmlich zusammen. "Das sind Dinge, die zu großer Traurigkeit führen – und unter denen natürlich auch das Selbstwertgefühl leidet", sagt Mandy Bielarz. Ängste, die bisher nebenbei liefen, nehmen größeren Raum ein – reicht die Rente? Muss ich umziehen? Wer versorgt mich? Die nachlassenden Kräfte schüren die Angst vor Krankheit, vor Demenz – und vor Einsamkeit. An Depression denkt in dieser Situation kaum jemand, ganz abgesehen davon dass die Generation, die jetzt in das entsprechende Alte kommt, so etwas wie Depression kaum ernstnimmt. Dabei sind neben einer demenziellen Erkrankung sind depressive Störungen die häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. Von Altersdepression spreche man ab einem Lebensalter von 65 Jahren – "dem klassischen Rentenalter, wenn der Beruf als Lebensinhalt plötzlich wegfällt", erklärt Mirco Buck, stellvertretender Pflegedienstleiter im Seniorenzentrum am Mühlenberg. Die Kinder sind aus dem Haus, das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden – wichtig ist es dann, sich frühzeitig ein Hobby zu suchen, um nicht in das "Renten-Loch" zu fallen. Ehrenamtliche Arbeit, rege Freundschaften, Sport beugen der Depression an dieser Stelle vor.

Später sind vielleicht die Familie, die weit weg lebt, der Verlust geliebter Menschen, der Selbständigkeit, eine Krankheit, die ständige Schmerzen verursacht, die Gründe für die Depression – dann gilt es, die Ursache dafür zu finden und zu behandeln. "Denn je älter ein Mensch wird", so Mirco Buck, "desto höher steigt das Risiko einer Altersdepression."

Typische Anzeichen für eine Altersdepression sind häufig eine gedrückte Stimmungslage, Verlust von Interesse und Freude, erhöhte Ermüdbarkeit, Antriebslosigkeit – andere häufige Beschwerden sind verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit, pessimistische Zukunftsperspektiven, Selbstverletzungen, Suizidgedanken, Schlafstörungen (verkürzter, nicht erholsamer Schlaf, morgendliches Früherwachen), verminderter Appetit.

Vor allem am Morgen fühlt sich ein älterer Mensch mit Depression schlimm – er mag nicht aus dem Bett, das Leben erscheint ohnehin sinnlos. Das Essen schmeckt nicht mehr und der Körper macht auch nicht mehr so recht mit. Der Mensch zieht sich immer mehr zurück, die Einsamkeit wird größer, die Gesundheit kann unter dem verminderten Appetit leiden – dann sind Zuwendung und Aufmerksamkeit höchstes Gebot. Beides kann, wenn keine Familie vor Ort ist, auch – denn "ich brauche keine Hilfe, mir gehts gut" wird das eine oder andere Kind sicher hören – mit Tricks organisiert werden. Mit einer kompetenten Hilfe im Haushalt, einem ambulanten Pflegedienst, der morgens mit einem netten Schnack in den Tag hilft. Essen auf Rädern, damit ein weiterer Kontakt zur "Welt" hergestellt ist und ebenso vielleicht eine Kontrolle, ob das Essen auch gegessen wird. Ein strukturierter Tagesablauf, das Gefühl, gebraucht und geliebt zu werden, offene Gruppen, die sinnvolle Beschäftigung anbieten, ein gemeinsamer Mittagstisch für den Tapetenwechsel können den Menschen aus der Einsamkeit holen – und angemessene Medikation hilft, die Stimmung aufzuhellen. "Wichtig ist es, aufmerksam zu sein, die Stimmung zu beobachten und rechtzeitig Hilfe zu suchen. Die Angehörigen sollten dann in jedem Fall Kontakt zum Hausarzt aufnehmen", sagt Mandy Bielarz, "aber auch wir sind gern bereit zu beraten und zu unterstützen."

"Räderwerk"
Die Fahrradwelt in Plön

Große Auswahl an Elektro-, Trekking-, City- und Jugendrädern
Probefahrt möglich
Gute Gebrauchte mit Garantie
Hol- und Bringservice
Inzahlungnahme
P Eutiner Straße 44 · Plön P
Tel. 0 45 22 / 50 86 70

Praxis für alternative Heilweisen für Mensch und Tier

Körper, Geist & Seele in Balance

- Reikibehandlungen- und Einstimmungen I-IV-Grad
- Gebetsheilung / „Besprechen"
- Energetische Räucherungen sowie Haus- & Hofreinigungen
- Quantenheilung
- Anwendungen aus der Steinheilkunde
- Spirituelle Lebensberatung

Ulrike Raasch
Reikimeisterin/- Lehrerin, Edelstein-Beraterin
Bahnhofstr. 5 • 23714 Malente
Mobil 0176/99542155
ulrikeraasch@web.de

Seminarangebote unter www.kristallwind.de

Hallenbad & Sauna Preetz
Informationen:
0 43 42 - 8 46 59
www.preetz.de

Ein Tropfen zuviel

Hilfe bei Blasenschwäche

Ein Nieser, ein Huster oder andere geringe Belastungen des Unterleibs – an einer Blasenschwäche leiden überdurchschnittlich häufig Frauen und die können dann nicht mehr kontrollieren, wann sie mal müssen. Eine Blasenschwäche ist jedoch kein Grund zur Verzweiflung, denn die moderne Medizin und andere Heilmethoden können helfen.

Viele Frauen schämen sich dafür, dabei ist Blasenschwäche kein seltenes Problem. Schon junge Frauen sind überdurchschnittlich häufig betroffen. Das Risiko steigt dann mit zunehmendem Alter. Schätzungen zufolge leiden 40 Prozent aller Frauen über 60 Jahren an Blasenschwäche. Die Stütz- und Haltefunktion des weiblichen Beckenbodens ist sehr viel stärker beansprucht, weil Frauen ein breiteres Becken haben als Männer. Geburten, Unterleibsoperationen, Übergewicht oder körperliche Belastungen können den Beckenboden auf Dauer schwächen und so auch den Verschlussmechanismus der Blase beeinträchtigen. Frauen, die unter einer schwachen Blase leiden, sind besonders häufig von einer sogenannten Belastungsinkontinenz betroffen. Beim Husten, Lachen, Niesen oder Treppensteigen kommt es zu ungewolltem Urinverlust. Eine andere Form der Blasenschwäche ist die Dranginkontinenz. Dabei ist die Blasenmuskulatur extrem angespannt, so dass es zu plötzlichem starken Harndrang kommt. Betroffene schaffen es dabei nicht immer rechtzeitig bis zur Toilette. Dranginkontinenz kann auch durch häufige Blasenentzündungen ausgelöst werden.

Beckenboden trainieren

Bei leichter Inkontinenz hilft ein Beckenbodentraining, durch das die Muskeln gestärkt werden. Wenn Frauen Schwierigkeiten haben, ihre Beckenmuskulatur zu spüren, kann eine Elektrostimulation dabei helfen, die Muskeln zur Kontraktion zu bringen. Der Beckenboden kann auch unterwegs gestärkt werden. Einfach die Muskeln beim Sitzen in der Bahn oder im Büro fünfmal hintereinander anspannen und wieder lockern. Oder beim Wasserlassen mehrmals den Urinstrahl unterbrechen. Bei stärkeren Beschwerden kann nach ärztlicher Verordnung ein Medikament mit dem Wirkstoff Duloxetin, das die Funktion des Blasenschließmuskels verbessert, Linderung schaffen. In oder nach den Wechseljahren kann oft Östrogenmangel die Ursache für die Blasenschwäche sein, da das Gewebe durch den Hormonmangel an Festigkeit verliert. Dann können östrogenhaltige Salben oder Zäpfchen helfen. Stellt sich keine Besserung ein, kann je nach Ursache eine Operation nötig werden. Betroffene mit hartnäckigen Beschwerden können sich auch in speziellen Inkontinenzsprechstunden Rat einholen, die bereits in einigen Kliniken vorhanden sind.

Bei einer Dranginkontinenz kann ein spezielles Blasentraining helfen: Hierbei trinken die Betroffenen bewusst und verlängern schrittweise die Abstände zwischen den Toilettengängen. So wird die Blase wieder an größere Füllmengen gewöhnt. Regelmäßiges Beckenbodentraining hilft nicht nur Betroffenen, Frauen ab 30 können damit auch vorbeugen. Besonders wichtig sei, dass Frauen mit Blasenschwäche trotzdem viel trinken, ergänzt die Expertin. Ist die Blase nie richtig gefüllt, bleibt der Beckenboden untrainiert und wird dadurch erst recht schwächer. Außerdem verringert sich durch das Trinken die Infektionsgefahr. Informationen, wie ein Beckenbodentraining funktioniert, gibt es unter: www.gesundheitsinformation.de/beckenbodentraining.2288.de.html

Im Dienst Ihrer Gesundheit
erhalten Sie bei uns
eine fachmännische Beratung für:
• Homöopathie, Schüßler-Salze + kostenlose Beratung von Frau Flemming
• Kompressionsstrumpfhosen/Kompressionsstrümpfe (Medi und Sigvaris)
• Hilfsmittel (z.B. Rollatoren, Rollstühle, Toilettenstühle, Pflegebetten)
• Kosmetik: Avene, Vichy, ph5, Eucerin, Dr. Grandel, Roger & Gallet Produkte, Yardley Seifen, Maja Seifen und Beratung von unserer Kosmetikerin Frau Friedrichs
Wir freuen uns auf Ihren Besuch,
das Team der
KUR APOTHEKE
Apotheker Philipp Reuter,
Apothekerin Beate Gehmeyr,
PTA Birte Flemming,
PTA Svenja Deutschendorf,
PKA + Kosmetikerin Elke Friedrichs
und PKA Claudia Schuster
BAHNHOFSTR.14
23714 BAD MALENTE
Tel. 0 45 23 / 22 34

Fußpflege-Praxis
Gesa Stocker

24217 Schönberg ·
Lampsche Koppel 83
Und Zweigstelle:
24148 Kiel-Ellerbek
Posadowsky Str. 8
Termine unter 04344 - 819157
u. 0173 - 2429125

Wellness
Barsbek
Salzgrotte (Sole-Raum für 1-2 Pers.)
✓einzigartig in Norddeutschland
✓Klangtherapie-Liege
✓Farblichttherapie
✓Wärmeofen
Endlich Zeit für mich...
Inh. Therapeutin für Massage, Wellness und Cellulite
Marion Stolley
Mühlenkamp 66 · 24217 Barsbek · Tel. 04344-413688
Termin nach telefonischer Vereinbarung

TAXI HAGEL
Ihr Taxi in Malente
04523
3011
Ihr Taxi in Eutin
04521
3189
• Einkaufsfahrten
• Dialysefahrten
• Bestrahlungsfahrten
• Bahn- und Flughafentransfer
• Krankenfahrten für alle Kassen

-Anzeige -

Fast wie ein Tag am Meer

Der Besuch in einer Salzgrotte ist gesund, schön und entspannend

Wir hier oben wissen genau um die wohltuende Wirkung eines Tags am Meer, die salzige Luft macht den Kopf frei, lässt tief durchatmen und pustet den Stress einfach weg. Aber so einfach ist das ja nicht immer, mal eben einen Tag am Strand zu verbringen – muss auch nicht sein, denn der Besuch in einer künstlich angelegten Salzgrotte oder Sole-Räumen tun Körper und Seele fast ebenso gut wie ein Tag am Meer. Es ist eine ganz spezielle Atmosphäre, sanftes Licht und leise, entspannende Musik wie plätschernde Wasserfälle, die dabei hilft zu entspannen – der Herzschlag beruhigt sich und Körper und Seele nehmen sich eine Auszeit vom hektischen Alltag. Zudem ist das salzhaltige Klima hervorragend für den Stoffwechsel, denn die Luft liefert wichtige Mineralien, die nicht nur den Stoffwechsel ankurbeln sondern auch den Atemwegen beim Durchatmen helfen und das Immunsystem unterstützen. Umso mehr empfiehlt sich gerade in der dunklen, erkältungsträchtigen Jahreszeit ein Besuch in der Salzgrotte. Ganz nebenbei ist die salzhaltige Luft auch noch gut für die Haut – die Mineralien des Salzes beruhigen, wirken lindernd und helfen der Haut bei der Erneuerung der Zellen. Das Schöne ist: Man kann sich ganz entspannt – meist in ganz normaler Alltagskleidung und für etwa eine dreiviertel bis eine Stunde – auf die gemütlichen Liegen legen und die salzige Luft ihre heilsame, entschleunigende Wirkung tun lassen. Fast so schön wie ein Tag am Meer.

Gestatten Sie?

Tanzen fördert die Gesundheit

Latein, Standard oder Western: Tanzen mit seinen vielfältigen Bewegungen bringt nicht nur Spaß, sondern hält auch fit und gesund, weiß Bernd Carstensen, Trainer des Tanzsportclubs (TSC) Ostseebad Schönberg. „Tanzen fördert Koordination, Selbstwahrnehmung und Körpergefühl", zählt der Übungsleiter auf. Zudem würden sowohl Beweglichkeit als auch Ausdauer trainiert. „Und nicht zuletzt hat das Erleben von Geselligkeit, Kommunikation und Spaß viel Einfluss auf das innere Wohlbefinden", fügt er hinzu. „Wer tanzt, findet Unterhaltung und neue Kontakte."

Viel Spaß beim Training haben die Tanzpaare der Seniorengruppe des TSC Ostseebad Schönberg.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen seien in Deutschland nach wie vor weit verbreitet, doch werde in dem Zusammenhang zu wenig über Fragen des Lebensstils und Bewegungsmangel gesprochen. Zumal es Kraft erfordere, sich von Gewohnheiten zu lösen. „Und das am besten rechtzeitig, denn solchen Erkrankungen ist meist ein Vorlauf von mehreren Jahren gegeben", verdeutlicht Bernd Carstensen.

Tanzen habe unmittelbare Auswirkungen auf die Gesundheit, den Kreislauf und die persönliche Stimmung – wer tanzen geht, kann Einsamkeitsgefühlen und Kontaktmangel entkommen und mehr Lebensfreude genießen. So werde durch den Sport der Blutdruck verringert und geistiger Abbau verzögert. Zudem gelte Tanzen als wahres Wundermittel gegen Stress und könne fest sitzende Ängste lösen.

Psychische Belastungen beträfen eine Vielzahl von Menschen und nicht nur solche, die von einem Herzinfarkt genesen sind oder unter chronischen Krankheiten leiden. „Sie alle können durch diese Bewegungs- und Ausdrucksform eine deutliche Verbesserung des eigenen Befindens gewinnen", erklärt der Trainer. Zudem werde der Körper besser durchblutet und Muskeln im Bereich der Beine und Arme sowie an Rücken und Schultern auftrainiert. „Die gesamte Körperhaltung verbessert sich zugunsten eines starken Rückens." Und auch das stehe in unmittelbarem Zusammenhang mit schwachem Selbstvertrauen, Unsicherheit und emotionalen Blockaden.

Der Grund sei auch in der gesteigerten Aktivität des Gehirns zu suchen, das die komplexen Bewegungsabläufe regeln müsse. Somit werde auch die Konzentrationsfähigkeit trainiert und gefördert. Etwa 160 Tanzvereine, rund 100 Tanzschulen und über 100 Tanzkreise im Land setzten sich aktuell für den Sport ein. Insbesondere Angebote für Senioren seien hervor zu heben, die als Gesundheitsprävention einen besonderen Stellenwert einnähmen. Auch viele Männer hätten Spaß am Tanzen. „Sie müssen nur auf den Geschmack gebracht werden." Denn eigentlich liege das Tanzen jedem im Blut: „Schon kleine Kinder mögen sich tänzerisch bewegen, sobald sie Musik hören", erzählt Bernd Carstensen.

Der Seniorenbeirat und der Tanzsportclub bieten eine neue Seniorengruppe „Tanzen für Junggebliebene" beim TSC Schönberg, Strandstraße 40 in 24217 Schönberg an. Die Trainingszeiten fallen auf Donnerstag Vormittag von 9.30 bis 10.30 Uhr. Anmeldungen bei Familie Tibus, 04344/413 262.

- Anzeigen -

Mehr Licht

Für Sehbehinderte ist neben der Vergrößerung auch die Beleuchtung entscheidend

Ob Kleingedrucktes auf Verpackungen und Fahrplänen, die Münzen für das Bezahlen des Einkaufs oder das Bild in der Illustrierten – Menschen mit einer Sehbehinderung sind häufig auf eine vergrößernde Sehhilfe angewiesen. Oft ist aber nicht nur die Größe das Problem beim Erkennen von Buchstaben oder Details. Genauso wichtig ist eine gute Beleuchtung. Denn sowohl der normale Alterungsprozess als auch degenerative Augenerkrankungen können dazu führen, dass ein 60-Jähriger für dieselbe Sehaufgabe bei gleichem Komfort 15mal so viel Licht benötigt wie ein Zehnjähriger.

Doch gerade unterwegs hat man auf die herrschenden Lichtverhältnisse meist keinen Einfluss. An einem grauen Wintertag an der Bushaltestelle, bei Schummerlicht im Restaurant oder beim Kartenlesen im Auto kann es dann schnell schwierig werden. Gut, wenn man für solche Fälle die richtige Beleuchtung inklusive Vergrößerung direkt dabei hat. So bieten etwa die 14 ergonomisch optimierten und leicht zu bedienenden Lupenmodelle der Serie "Ergo-Lux MP mobil" von Schweizer nicht nur überall gleichmäßig helles Licht, sondern zusätzlich eine Boost-Funktion zur Optimierung der Ausleuchtung, wenn es mal besonders dunkel ist. Erhältlich sind die Lupen bei spezialisierten Augenoptikern, Adressen gibt es unter www.sehbehindertenspezialist.de. Neben der Helligkeit lässt sich auch die Lichtfarbe der Lupen einstellen, von Warmweiß über Neutral- bis zu Kaltweiß. Dies ist ebenfalls wichtig für den individuellen Seheindruck. Denn je nach Art der Sehbehinderung – die wichtigsten Augenerkrankungen findet man beispielsweise unter Ratgeberzentrale.de – kann ein anderes Spektrum optimal sein. So wird bei Trübungen von Linse, Hornhaut oder Glaskörper eher warmweißes Licht empfohlen. Dieses enthält weniger Blauanteile, die besonders stark gestreut werden und zu Blendung und Kontrastverlust führen. Bei Erkrankungen der Makula, dem Bereich des schärfsten Sehens, besteht dagegen oft ein sehr hoher Lichtbedarf. Hier wird Licht mit höherem Blauanteil meist als heller empfunden. Bei Sehhilfen ist gerade für Senioren neben den optischen Eigenschaften auch eine einfache und ermüdungsfreie Bedienung wichtig. Deshalb sollte man bei Handlupen auf die passende Größe und ein ergonomisches Griffdesign achten. Akustische Signale beim Ein- und Ausschalten sowie beim Öffnen und Schließen des Batteriefachs erleichtern ebenfalls die Handhabung – mehr Informationen dazu gibt es bei dem Augenoptiker Ihres Vertrauens

Der Bewohnerbeirat und die Mitarbeiter/innen freuen sich über die erreichte MDK-Bestnote!

Das Haus
am Klostergarten

- Das freundliche Zuhause für pflegebedürftige Menschen im Kreis Plön: attraktive Wohneinheiten, ein hochqualifiziertes Team und individuelle Betreuung rund um die Uhr
- Idyllische und zentrale Lage, kleine Wohnbereiche mit festen Pflegeteams, vielfältige Gruppen- und Einzelangebote, Gäste jederzeit willkommen
- Wohneinheit für demenzkranke Menschen mit speziell geschultem Pflege personal und regelmäßigen Therapieangeboten
- Ganzheitliche, bewohnerorientierte Pflege und Betreuung in familiärer Umgebung

Tel: 04342/801-7000 | Fax: -7009
Klosterstraße 4 | 24211 Preetz
www.pflege-preetz.de | info@pflege-preetz.de

- Anzeigen -

„Hypno-Wave" hilft der Selbstheilung

Und optimiert das Schmerzmanagement, senkt den Stress und beugt Burn-Out vor

Im Laufe der letzten Jahre wurde eine Hypnosetechnik entwickelt, die maximalen Erfolg bringt. Diese Technik wird bisher nur in den Gruppenhypnosen angewandt. Das Konzept Hypno-Wave® ist mittlerweile so erfolgreich, dass es urheberrechtlich geschützt wurde. In diesem Verfahren wird eine speziell entwickelte Einleitungsmethode für Gruppenhypnosen und eine spezielle Suggestionstechnik, die zum Beispiel die Selbstheilungskräfte anregt, das Schmerzmanagement optimiert und die Regeneration des Nervensystems fördert, die dabei hilft, Stress zu überwinden, sich schneller zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen, genutzt. Gruppenteilnehmer beschreiben die Sitzungen als sehr tief entspannend und sehr effektiv. Momentan wird das Verfahren nur in der Gruppenhypnose für Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung, Anti-Stresstherapie und Schmerztherapie angewandt. Die Ergebnisse sind sehr positiv und bedeuten mehr Lebensqualität, weil häufig mit einer geringeren Schmerzmedikation therapiert werden kann, was sich sehr günstig auf die mitunter starken Nebenwirkungen von chemischen Schmerzmitteln auswirkt.

Chronisch Schmerzkranke bedürfen manchmal einer länger anhaltenden Therapie, um die positiven Wirkungen der Hypnose während des gesamten Krankheitsverlaufes gewährleisten zu können. Meistens reichen allerdings wenige Sitzungen pro Jahr aus, um dauerhaft Erleichterung zu spüren. Insbesondere bei Migränepatienten hat sich diese Methode bewährt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass auch eine Unterweisung in Selbsthypnose sehr gute Ergebnisse erzielt und die Therapie wirkungsvoll ergänzen kann. Die sehr effektive und weiterentwickelte Methode erlaubt es, das Schmerzgedächtnis zu löschen, so dass chronisch kranke Schmerzpatienten oft schon nach der ersten Sitzung von ihrem Leiden befreit sein können, bzw. die Schmerzen deutlich reduziert werden konnten. Die hypnotherapeutische Wirkung im Rahmen einer Anästhesie ist heutzutage insbesondere in der zahnärztlichen Behandlung sehr gut bekannt. Immer mehr Zahnärzte lassen sich in Hypnose unterweisen, um ihren Patienten die Angst vor einem Eingriff zu nehmen oder einen Eingriff ohne chemische Anästhetika und ohne Schmerzen durchführen zu können.

Sanft und ganzheitlich mit Osteopathie

Bewegungseinschränkungen, Schmerzen im Rücken-, Nacken- oder Schulterbereich oder auch Kopfschmerzen – in bestimmten Fällen kann auch die Osteopathie helfen.

Auf die Wirksamkeit von alternativen oder komplementären Behandlungsmethoden vertrauen immer mehr Menschen. Auch die Osteopathie als ganzheitlich ausgerichtete Methode gehört dazu. Sie fördert die Selbstheilungskräfte und umfasst die manuelle Diagnostik und Therapie am Bewegungssystem, den inneren Organen und am Nervensystem. Ziel ist es, durch den Abbau von Blockladen beziehungsweise Bewegungseinschränkungen die körperliche Funktionsfähigkeit wieder herzustellen. Auch wenn Osteopathie wörtlich übersetzt „Knochenleiden" bedeutet, gehen die Therapiemöglichkeiten über die Behandlung von Beschwerden des Bewegungsapparats hinaus. Da für Osteopathen Bewegungsapparat, innere Organe und Psyche eine untrennbare Einheit bilden, können sie auch innere Beschwerden wie etwa Kopfschmerzen behandeln.

Krankenkassen wie die AOK NordWest erstatten ihren Versicherten 80 Prozent der jährlichen Kosten für maximal sechs Sitzungen (max. 60 Euro pro Sitzung). Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung und die Vorlage der Rechnung. Außerdem muss die Behandlung qualitätsgesichert von einem Leistungserbringer erfolgen, der Mitglied eines Verbandes der Osteopathen ist oder eine Ausbildung absolviert hat, die zum Beitritt in diesen Verbänden berechtigt.

Als sanfte und ganzheitliche Heilmethode hat die AOK NordWest die Osteopathie mit in ihren Leistungskatalog aufgenommen. AOK/hfr.

der reporter
Das Familienwochenblatt
Eutin/Plön/Preetz
PROBSTEER
Sonderdruck „GESUND"
Erscheinungstermin: 38. 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, Torge Klinker

Redaktion: Esther Dörrhöfer, Lotta Schneider

Gesamtherstellung: Burg-Verlag GmbH & Co. KG

Gültige Anzeigenpreisliste: 1/15

Auflage der reporter Eutin & Plön/Preetz PROBSTEER

Verteilung als Beilage sowie Auslage an ausgewählten Stellen des Verbreitungsgebietes.

Bildnachweis:
Seite 5, 9, 16, 18: DAK; Seite 19: Barmer GEK

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.

Schon mal einen Hasen mit Brille gesehen?

Karotten sind gut für die Augen, das hat schon Oma gesagt und uns eine dicke Möhre frisch aus dem Garten in die Hand gedrückt. „Oder hast Du schonmal einen Hasen mit Brille gesehen?" Wie es um das Sehvermögen der hoppelnden Nager bestellt ist, wissen wir nicht so genau, aber tatsächlich versorgen Karotten den Körper, gern in Verbindung mit etwas Fett, mit Vitamin A. Schon dem Ungeborenen im Mutterleib tut Vitamin A übrigens gut – es lässt Nervenzellen wachsen und hält sie nach der Geburt gesund. Vitamin A ist aber auch dafür da, die Entwicklung des Sehvermögens zu unterstützen. Vor allem die Netzhaut ist darauf angewiesen – in ihren Sinneszellen wird das Licht in Nervenimpulse für das Gehirn umgewandelt, dabei hilft Vitamin A.

– Anzeige –

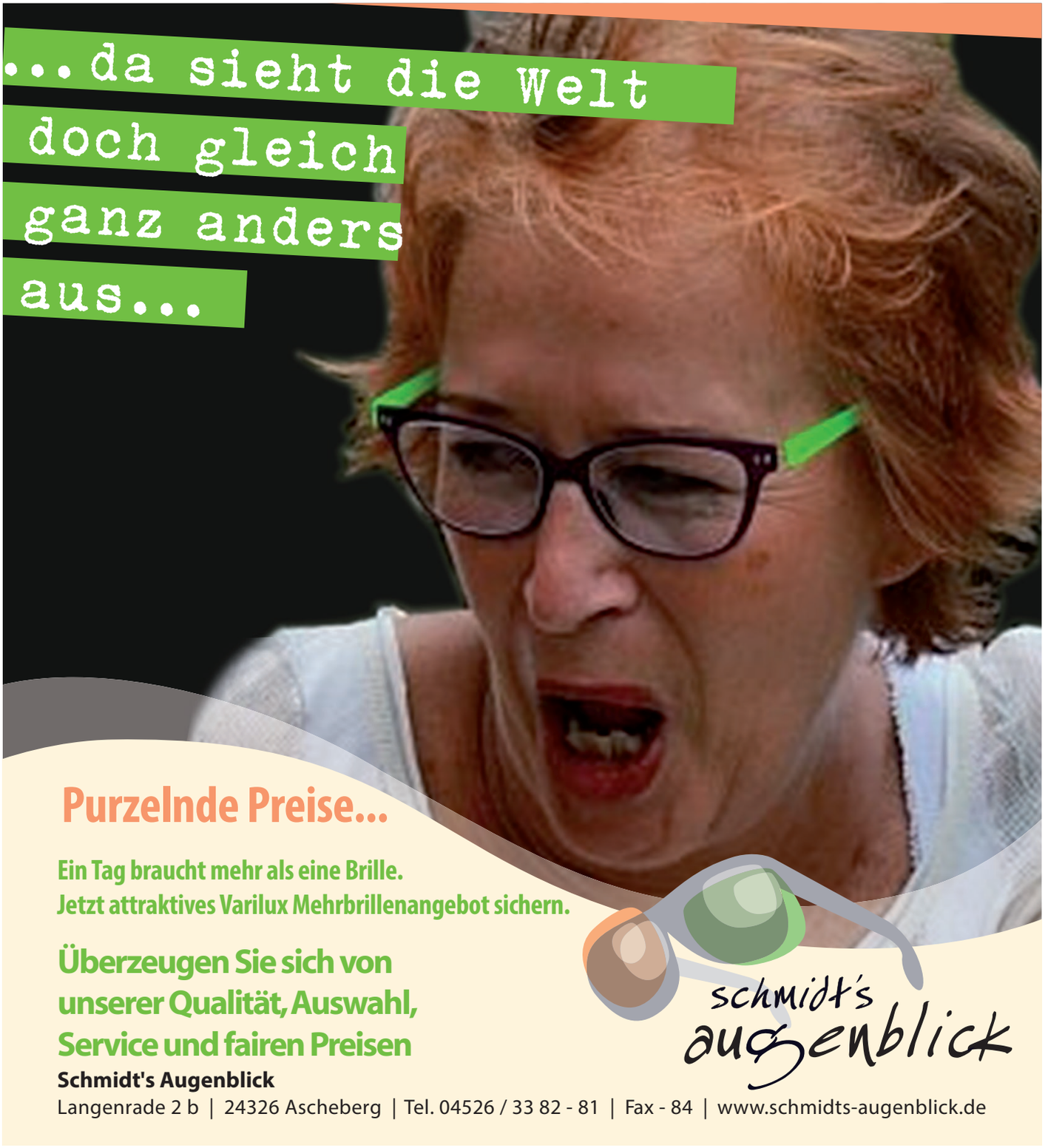
Schlafen Sie gesünder!

Mit dem orthopädischen elsa Nackenkissen liegen Sie immer richtig: Es besteht aus einem hochwertigen, natürlichen viskoelastischem Schaumstoff, der hochatmungsaktiv und waschmaschinenfest ist. Er ist auf der einen Seite so offenporig, dass man hindurchatmen kann und daher federleicht und anschmiegsam. Auf der anderen Seite ist er extrem robust und langlebig, was seiner anatomischen Stützfunktion zu gute kommt, die eine dauerhafte Qualität garantiert. Das elsa Nackenkissen unterstützt die ergonomisch korrekte Körperhaltung, ohne zu drücken und entlastet so Muskeln und Halswirbelsäule.

Der besondere elsa Mineralschaum® bietet Ihnen aufgrund seiner Eigenschaften drei unschlagbare Produktvorteile - er ist hygienisch, ergonomisch und ökologisch sowie absolut frei von Schadstoffen.

Das elsa Nackenkissen kann in der Waschmaschine bei 60°C komplett gewaschen werden. Damit bleibt das elsa Nackenkissen immer frisch und sauber und behält vor allem auch seine Viskoelastizität.

elsa Mineralschaum® ist außerdem luftdurchlässig und atmungsaktiv. Und dies bleibt er auch, denn durch das Waschen des Kissens werden die Luftporen regelmäßig gereinigt. Durch die offenporige Zellstruktur wird der Feuchtigkeits- und Luftaustausch gefördert und ein unangenehmer Hitzestau vermieden. Das garantiert ein gesundes Klima im Bett – und einen wohltuenden Schlaf.



Purzelnde Preise...

Ein Tag braucht mehr als eine Brille.
Jetzt attraktives Varilux Mehrbrillenangebot sichern.

Überzeugen Sie sich von unserer Qualität, Auswahl, Service und fairen Preisen

Schmidt's Augenblick
Langenrade 2 b | 24326 Ascheberg | Tel. 04526 / 33 82 - 81 | Fax - 84 | www.schmidts-augenblick.de

schmidt's augenblick