

GESUND

Aktiv leben

- gesund bleiben



MEDIENGRUPPE
BURG-VERLAG
Sonderveröffentlichung

Lieber Leserinnen und Leser,

noch wärmt uns die Sonne, aber der Herbst leuchtet längst in die kürzer werdenden Tage hinein. Und nach dem langen Sommer sind kuschelige Lesenachmittage eine willkommene Ruhepause für Körper und Geist. Auszeiten sind wichtig, um gesund zu bleiben. Aber so schön und richtig es ist, die Füße hochzulegen, sie regelmäßig zu bewegen, hält fit und munter - auch im Winter. Tipps für den Wintersport finden Sie in diesem Heft. Und

wussten Sie, dass man auch den Glücksmuskel trainieren kann? Dabei hilft die richtige Ernährung, die außerdem gut für das Klima ist. Auch dazu haben wir praktische Tipps zusammengestellt. Und wenn es Sie doch einmal erwischt: Auch in Sachen Erkältung gibt es Rat. Damit Sie sicher auf beiden Beinen stehen, finden Sie Infos zum Thema Schwindel und wenn Sie Fragen zur Demenz haben, können die Profis der Mobilen Demenz-Beratung weiter-

helfen. Wir stellen sie Ihnen vor. Wie der Start ins Leben gelingt, wird auf unserer Stillseite näher erläutert. Viel Stoff? Das ist noch längst nicht alles. Und deshalb freuen wir uns, wenn wir Sie mit unserem Heft durch den Herbst begleiten dürfen.

Alles Gute wünscht

Ihre Redaktion.

Aus diesem Heft



Was hilft gegen eine Erkältung? Seite 3

Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen Seite 5

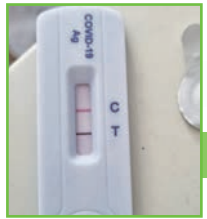


Aktiv trotz Kälte und Schmuttelwetter Seite 7

Mützenzeit ist Läusezeit!..... Seite 8

Stillen – das Beste für Mama und Kind Seite 10/11

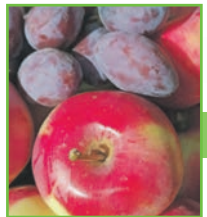
Alles Schwindel? Seite 12



Die Mobile Demenzberatung im Kreis Plön Seite 13

LongCovid – was ist das eigentlich? Seite 14

Von Glückspilzen und Pechvögeln..... Seite 16



Was gehört in die Hausapotheke? Seite 18

Bewusste Ernährung ist auch Klimaschutz..... Seite 19

Erste Hilfe – nur wer gar nichts tut, macht etwas falsch Seite 21



Jürgen
Meinke
Facharzt für Innere Medizin

Dr. med. Katharina Kay
Fachärztin für Innere Medizin
und Ärztin für
Naturheilverfahren, hausärztlich

Teichtor 21, 24226 Heikendorf
Tel.: 0431 530 10 500
www.meinke-heikendorf.de

Bei uns stehen Sie als Patient*in im Mittelpunkt.

Unsere Leistungen:



HAUSÄRZTLICHE
VERSORGUNG



ULTRASCHALL



HERZ-KREISLAUF-
UNTERSUCHUNG



VORSORGE-
UNTERSUCHUNG



GANZHEITLICHE
MEDIZIN

Ergänzend bieten wir: Untersuchungen des vegetativen Nervensystems und dessen Behandlung, z.B. das Höhenttraining bei Stress, Schlafstörungen, **chronischem Erschöpfungssyndrom und Long-Covid-Syndrom** sowie Gesundheits- und Ernährungsberatung, Homöopathie, Akupunktur, Kinesiotaping

Na dann: Gesundheit!

Was wirklich vor einer Erkältung schützt

Der Kollege am Schreibtisch gegenüber niest und befördert damit Millionen von Keimen mit hoher Geschwindigkeit meterweit durch die Luft. Anschließend kleben sie stundenlang auf Tastaturen und Türgriffen. Einmal angefasst und mitgenommen, gelangen sie durchs Augenwischen, An-die-Nase-Fassen oder auch über den Mund schnell auf die eigenen Schleimhäute und auf die anderer Leute. Schon hat die Erkältung wieder jemanden erwischt.

Denn so wichtig es ist, sich vor allem bei erkältungsähnlichen Symptomen auf Corona zu testen: Man darf dabei nicht vergessen, dass es sie noch gibt, die gute, alte Erkältung. Erwachsene bekommen im Durchschnitt zwei bis vier Erkältungen pro Jahr, meist in der kalten Jahreszeit. Kinder erwischt es sogar sechs bis zehnmal im Jahr. Sie bringen die Viren aus der Schule oder Kita mit nach Hause. Um gegen Erkältungsviren möglichst gut gewappnet zu sein, sollte man die eigene Abwehr stärken, sich regelmäßig die Hände waschen, Abstand zu Erkrankten halten und Menschenmengen am besten meiden. Falls man dennoch Bus oder Bahn fahren muss, bindet man sich am besten einen Schal vor den Mund. Erkältungsviren verbreiten sich auch über alles, was mit dem Mund oder der Nase eines erkälteten Menschen in Berührung kommt. Dazu gehören neben Tassen und Gläsern, aus denen eine erkrankte Person getrunken hat, erst recht gebrauchte Taschentücher. Daher ist es wichtig, benutzte Taschentücher nicht herumliegen zu lassen, sondern sie nach Gebrauch zu entsorgen.

Fürs Büro, genauso wie für die eigene Wohnung, gilt außerdem: regelmäßig durchlüften, um Viren heraus- und frische Luft wieder einzulassen. Das erhöht zudem die Luftfeuchtigkeit im Raum und hält die Schleimhäute feucht. Trockene Luft reizt die Schleimhäute, und sie nehmen Erreger schneller auf.

Immunsystem stärken!

Je fitter das Immunsystem ist, desto mehr hat der Körper den Erregern entgegenzusetzen. Gerade im Winter ist es deshalb wichtig, darauf zu achten, genug frische Luft im Freien zu tanken. In der Mittagspause regelmäßig Spaziergänge unternehmen, so entkommt man den Büro-Erregern und stärkt sich gleichzeitig. Dazu braucht der Körper neben der Bewegung eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, ausreichend Ballaststoffen sowie genug Flüssigkeit. Auch regelmäßige Saunagänge und Wechselduschen stärken das Immunsystem. Menschen mit Vorerkrankungen sollten vorab jedoch ihren Arzt fragen, ob diese Maßnahmen für sie geeignet

sind. Um Erkältungen vorzubeugen oder zu behandeln, werden oft auch Vitamin C oder Echinacea (Präparate mit Extrakten aus Sonnenhut) sowie Zink empfohlen. Manche Menschen beginnen bereits ein paar Wochen vor der Erkältungssaison damit, diese Mittel einzunehmen. Ihre schützende Wirkung ist aber sehr begrenzt. Eine zuverlässige Beurteilung der Vor- und Nachteile dieser Mittel ist derzeit nicht möglich, da dafür nur wenige Studiendaten vorliegen oder zu widersprüchlichen Ergebnissen führen. Eine Studie kommt zu dem Schluss, dass die tägliche vorbeugende Einnahme von Vitamin C für die meisten Menschen keinen Schutz vor Erkältungen bietet, sondern lediglich die Dauer der Beschwerden geringfügig verkürzen beziehungsweise den Schweregrad der Erkältung minimal mindern kann. Wenn man erst bei den ersten Symptomen anfängt, Vitamin C einzunehmen, hat das keine Auswirkungen auf die Erkältung. Ein Zuviel an Vitamin C scheidet der Körper über die Nieren wieder aus. Wenn die Erkältung trotzdem erwischt, der braucht Ruhe und etwas Geduld. Sport und andere körperliche Anstrengungen sollten Erkältete unterlassen. Gegen einen Spaziergang ist dagegen nichts einzuwenden. Was hilft oder wenigstens lindert, sind auch Hausmittel wie Kräutertees, Quarkwickel gegen Halsschmerzen, Zwiebelsäckchen gegen Ohrenschmerzen oder warme Fußbäder.

Viel trinken!

Auch viel trinken ist wichtig. Um Schleim in Bronchien und Nase zu verflüssigen, sollten es 1,5 Liter täglich sein - und zwar ungesüßte Tees oder Wasser. Zu viel Flüssigkeit kann manchen Menschen, etwa Patienten mit Herzschwäche, schaden. Daher sollten sie den Arzt danach fragen. Eine Erkältung ist normalerweise harmlos und geht meist ohne Folgen vorüber. Oft ist das Schlimmste innerhalb von einer Woche überstanden. Bis die Erkältung ganz verschwunden ist, kann es auch schon mal etwas länger dauern. Bessern sich die Symptome aber nach einer Woche nicht, kommen Fieber über 39 Grad, Hals- und Ohrenschmerzen oder Schmerzen im Stirnbereich und un-



Es gibt sie noch, die gute, alte Erkältung – trotzdem gilt bei Symptomen: Erstmal auf Corona testen. Foto: gpointstudio/freepik

ter den Augen hinzu, dann sollten Erkrankte zum Arzt gehen. Nur so kann ausgeschlossen werden, dass sich weitere Erkrankungen entwickeln,

zum Beispiel eine Entzündung der Nasennebenhöhlen, der Stirn- oder Kieferhöhlen, des Mittelohrs oder der Lunge.

Qualität hat einen Namen

Leckerer und gesünder als Sie denken!



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

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

Neugierig? Weitere Informationen unter www.feinwild-sh.de


FeinWild
Bestes Qualitätswild aus Schleswig-Holstein



Hier ein interessanter Vergleich zu anderen Fleischsorten:

| Fleisch je 100g | Eiweiß | Fett | kJ/kcal |
|-----------------|--------|--------|---------|
| Dammwild | 20,0 g | 2,5 g | 484/116 |
| Rehwild | 22,0 g | 3,5 g | 557/123 |
| Wildschwein | 19,5 g | 3,4 g | 457/109 |
| Rind | 15,0 g | 18,0 g | 995/238 |
| Hausschwein | 16,5 g | 22,3 g | 995/238 |

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



Beim Malen die Sorgen abwerfen

Kunsttherapie hilft Kindern (und Erwachsenen), kleine und größere Krisen zu bestehen

Die Zeiten sind seltsam und auch, wenn wir denken, wir kommen prima klar, uns macht das alles gar nichts – unsere Seele sieht das oft ganz anders, das geht Erwachsenen genauso wie Kindern. Und wir merken es nur daran, dass wir nicht mehr so ganz rund laufen, wir können vielleicht nicht mehr einschlafen, werden dünnhäutiger, haben Kopf- oder Rückenschmerzen, die keine organische Ursache haben. „Dann ist es wichtig, sich Hilfe zu holen, nicht alles zu verdrängen“, weiß die Eutiner Heilpraktikerin für Psychotherapie Melanie Hahn, „sich einfach mal um seine Seele zu kümmern.“ Denn wenn unsere Seele nicht mehr weiter weiß, kann sie sich nur noch mit körperlichen oder psychischen Symptomen helfen.

Melanie Hahn ist Kunsttherapeutin in Eutin – und weil sie während ihrer therapeutischen Arbeit feststellte, wie gerne sie Menschen hilft, wieder ein bisschen freier atmen zu können, das Leben wieder ein bisschen bunter zu sehen, setzte sie auf die Ausbildung zur Kunsttherapeutin die zur Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie zum HypnoseMASTER und kann nun aus einer Fülle an therapeutischen Möglichkeiten schöpfen, um kleinen wie großen Menschen zu helfen, ob psychische, somatische oder emotionale Krankheiten oder einfach dabei, das Leben in diesen extremen Zeiten wieder heller zu gestalten, der Seele ein bisschen Unterstützung zu geben. Dabei kann sich die Belastung

bei Kindern in den unterschiedlichsten Symptomen äußern. Längst „trockene“ Kleinkinder, die wieder anfangen einzunässen, größere Kinder, die Schulangst entwickeln, unerklärliche Kopf- oder Bauchschmerzen haben. Ihnen hilft sie mit kindgerechter, einfühlsamer und effektiver Therapie – mit Entspannungsübungen, einer weißen Leinwand und allen Farben des Regenbogens zum Beispiel dabei, den Übergang von KiTa zu Schule oder von Grund- zu weiterführender Schule leichter zu machen, Verlustängste und andere Päckchen viel leichter zu machen, von denen Eltern oder andere Erwachsene meist gar nichts wissen, sondern nur die Symptome sehen. Oft seien es nur ganz



Die Eutiner Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und HypnoseMASTER Melanie Hahn hilft kleinen und großen Menschen, das Leben wieder ein bisschen bunter zu sehen.

werden müssten, Selbstbewusstsein, das ein bisschen Unterstützung braucht. „Es geht so vieles und braucht dabei gar nicht viel“, weiß Melanie Hahn, „manchmal reicht es, wenn sie zum Malen kommen und alles wird gut.“ Ohnehin sei die Kunst oftmals eine wichtige Unterstützung in der Therapie, aber das komme ganz auf den Menschen an, ob klein oder groß. Dass der erste Schritt immer der schwierigste, aber auch der wichtigste ist, das weiß Melanie Hahn genau – „der Anruf, mit dem man sich Hilfe holt, erfordert Mut“, weiß die Therapeutin. „Deshalb nehme ich mir schon für dieses erste Gespräch immer sehr viel Zeit, nichts ist schlimmer, als diesen Schritt zu tun und dann abgewimmelt zu werden.“ Melanie Hahn ist erreichbar unter 0176 210 630 37, alle

Informationen unter www.sinnestherapie.de.

Informationen unter www.sinnestherapie.de.



www.klinik-preetz.de



Die Klinik in Preetz

Professionelle Gesundheitsversorgung für den ganzen Kreis, die ganze Familie, das ganze Leben!

Höchste medizinische Qualität und persönliche Betreuung mit Herz müssen sich nicht ausschließen. Wir in der Klinik in Preetz bieten Ihnen beides!

Eine moderne medizinische Ausstattung und ein hochqualifiziertes Team sind für uns selbstverständlich. Darüber hinaus legen wir größten Wert auf eine enge und vor allem menschliche Betreuung, bei der Sie als Patient*in an erster Stelle stehen.

Die Klinik in Preetz ist ein Teil der als gemeinnützig anerkannten Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen des Kreises Plön GmbH.



Besuchen Sie unsere Homepage und Karriereseite.



Tel: 04342/801-0 | Fax: 04342/801-317
www.klinik-preetz.de | info@klinik-preetz.de
 Am Krankenhaus 5 | 24211 Preetz

- Anzeige -

Die Klinik in Preetz stärkt mit dem Ausbau der Kardiologie die Herzmedizin und das Angebot für ihre Patienten

Preetz (t) Mit der Neubesetzung der Chefarztstelle der Klinik für Innere Medizin und dem Neubau des Herzkatheterlabors setzt die Klinik in Preetz neue Maßstäbe im Bereich der Kardiologie. Da Herzerkrankungen einen immer größer werdenden Anteil der Patienten betreffen, wird in Preetz eine neue, hochmoderne Herzkatheteranlage mit geringer Strahlenbelastung und hervorragender Bildqualität eingesetzt, die zusätzlich die Möglichkeit hat mittels eines neuen Verfahrens (optische Kohärenztomographie, OCT) die Herzdurchblutung genau zu untersuchen. Der Kardiologe und neue Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin, PD Dr. Matthias Lutz, ist froh diese modernste kardiologische Untersuchungs- und Therapiemöglichkeiten einsetzen zu können. Es kann hiermit nicht nur die Durchblutung der großen Gefäße, sondern auch die Mikrozyklulation in den kleinsten Herzkranzgefäßen gemessen werden. Wenn ein Stent eingesetzt werden muss, um ein verengtes Gefäß im Herzen offen zu halten, sorgt die OCT für eine hochauflösende Darstellung und



Chefarzt Dr. PD Matthias Lutz

Erfolgskontrolle. Für beide Verfahren gilt Dr. Lutz als ein Experte innerhalb Europas. Die Implantation von Schrittmachern und Event-Rekordern sind etablierte Verfahren, die in der Klinik in Preetz eingesetzt werden. Neu hinzu kommt jetzt auch die Möglichkeit, mit einem kathetergestützten Verschluss des linken Vorhofohrs (LAA-Verschluss) eine medikamentöse Blutverdünnung bei Vorhofflimmern zu ersetzen. Mit Herrn Dr. Lutz und der neuen Ausstattung macht die Klinik in Preetz einen historischen Schritt in Richtung innovative Herzgesundheit. Darüber hinaus besteht eine enge Kooperation mit dem UKSH Campus Kiel.

Schmerzmittel nur nach ärztlicher Rücksprache:

Was Kindern und Jugendlichen bei Kopfschmerzen helfen kann

Es drückt, hämmert, pocht oder sticht im Schädel - schon Kinder und Jugendliche klagen häufig über Kopfschmerz. Meist verschwindet der Schmerz wieder von allein. Medikamente gegen Kopfschmerzen sollten Kinder jedoch nur nach ärztlicher Rücksprache bekommen, denn nicht jedes Medikament ist für junge Menschen geeignet und schon bei Kindern kann sich ein medikamentenbedingter Dauerkopfschmerz entwickeln, wenn sie regelmäßig Schmerzmittel einnehmen.

Einer Studie der Technischen Universität Dresden zufolge gaben rund 68 Prozent der knapp 3.000 befragten Kinder und Jugendlichen an, in den vergangenen drei Monaten unter Kopfschmerzen gelitten zu haben. Mädchen waren mit 73 Prozent häufiger betroffen als Jungen (63 Prozent), Jugendliche mehr als Kinder. Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) haben bis zum 12. Lebensjahr sogar rund 90 Prozent der Jungen und Mädchen bereits Erfahrungen mit Kopfschmerzen, bis zu zwölf Prozent davon leiden unter Migräne. Allgemein wird unterschieden zwischen primärem und sekundärem Kopfschmerz: Beim primären Kopfschmerz ist der Kopfschmerz selbst die Erkrankung. Dazu zählen Migräne, Cluster- und Spannungskopfschmerzen, wobei letztere am häufigsten sind. Von sekundärem Kopfschmerz spricht man, wenn der Schmerz ein Symptom einer anderen Erkrankung ist. Er kann beispielsweise durch einen grippalen Infekt, eine Fehlsichtigkeit oder auch durch den Genuss von Alkohol hervorgerufen werden.

Die Gründe für primäre Kopfschmerzen sind vielfältig: Sie können durch äußere Reize wie grelles Licht, abge-

standene Luft, Lärm, Hitze mit hoher Luftfeuchtigkeit oder starke Gerüche ausgelöst werden. Aber auch Hunger und der Genuss von Alkohol, zu wenig Schlaf und Bewegung, zu häufiges Sitzen und Lernen in der falschen Körperhaltung, Stress oder Ängste sind Auslöser für primäre Kopfschmerzen. Bei Migräne spielen oft genetische Faktoren eine Rolle. Ein Migräneschmerz ist pochend oder pulsierend, oft kommen Übelkeit und Erbrechen dazu. Manchmal kommt es zu einer so genannten Aura: Dazu gehören Flimmersehen oder Lichtblitze vor den Augen sowie Gefühlsstörungen in Händen und Armen oder Sprachstörungen. Außerdem haben betroffene Kinder und Jugendliche ein großes Schlafbedürfnis. Beim Spannungskopfschmerz hingegen tritt der Schmerz meist beidseitig auf und ist dumpf-drückend bis ziehend, nicht pulsierend. Er wird bei körperlicher Bewegung auch nicht stärker; migräne-typische Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Lärm- und Geruchsempfindlichkeit fehlen meist. Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen sollten immer ernst genommen werden. Wenn sie regelmäßig oder häufig auftreten oder die Kinder wegen Kopfschmerzen öfter in der Schule fehlen, sollten



Schon Kinder und Jugendliche klagen häufig über Kopfschmerz. Meist verschwindet der Schmerz wieder von allein. Medikamente gegen Kopfschmerzen sollten Kinder jedoch nur nach ärztlicher Rücksprache bekommen. Foto: AOK

Eltern das ärztlich abklären lassen, bevor der Kopfschmerz chronisch wird. Treten Kopfschmerzen plötzlich auf, sind sehr stark oder mit heftigen Nackenschmerzen, Erbrechen, Seh- oder Sprachstörungen verbunden, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Das Gleiche gilt, wenn Kopfschmerzen länger als drei Tage andauern. Wenn Kinder oder Jugendliche zu Kopfschmerzen neigen, helfen oft schon einfache Maßnahmen zur Vorbeugung: zum Beispiel genug Trinken, viel Bewegung an der frischen Luft, regelmäßige Schlaf- und Essenszeiten und ausreichende Ruhepausen. Eltern können zudem versuchen, den Stress für die Kinder zu reduzieren, indem sie für eine entspannte häusliche Atmosphäre sorgen und den Kindern Zeit für Entspannung und freies Spielen einräumen. Den Ursachen der Kopfschmerzen auf

die Spur zu kommen, ist ein Kopfschmerz-Tagebuch hilfreich, in dem alle Informationen über Art, Stärke, Zeitpunkt und Dauer der Schmerzen notiert werden. Bei akuten Kopfschmerzen können Ruhe und Schlaf helfen, Erleichterung bringt auch ein kühles Tuch auf der Stirn oder - wenn das Kind das mag - etwas Pfefferminzöl auf Schläfe oder Stirn (nicht in Augennähe).

Warum sich die J1-Untersuchung für Jugendliche lohnt:

Zum ersten Mal allein zum Arzt

Das erste Mal allein zum Arzt oder zur Ärztin und sich vertraulich beraten lassen und checken, ob mit der Gesundheit alles stimmt? Mit der J1-Vorsorgeuntersuchung haben Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren diese Möglichkeit. Dabei wird nicht nur die körperliche Gesundheit untersucht, sondern die jungen Leute können mit dem Arzt oder der Ärztin auch über Themen sprechen, die ihnen auf den Nägeln brennen: Sexualität und Verhütung, Drogen, Gewichtsprobleme und Essstörungen oder über Schwierigkeiten zu Hause oder im Freundeskreis.

Die J1 ist ein Check der körperlichen und seelischen Gesundheit, der komplett von den Krankenkassen

übernommen wird. Sie kann helfen, Gesundheitsstörungen oder Fehlentwicklungen rechtzeitig zu erkennen und dann gezielt zu behandeln. Außerdem wird gecheckt, ob die Impfungen komplett sind. Auch auf Hautprobleme und Essstörungen wie Magersucht oder Übergewicht geht die J1 ein. Ob die Eltern oder eine Freundin oder ein Freund bei der Untersuchung mit dabei sein sollen oder ob sie lieber alleine gehen, das können die Jugendlichen selbst entscheiden. Das Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin ist streng vertraulich. Die J1 kann von Kinder- und Jugendärzten sowie von allen Hausärzten durchgeführt werden - einfach Termin vereinbaren und sich durchchecken lassen.

Ganz entspannt ins Wochenende!
jeden Freitag 15 Uhr in Eutin
KÖRPER - MEDITATION
Infos unter Tel. 04523-9525636
M. Richter-Perschke
Heilpraktikerin u. Physiotherapie

physi-OH
Sandra Weber
Physiotherapie
mit Herz, Hand und Verstand

Praxis für Privatversicherte und Selbstzahler

Jetzt neu mit Breuß Massage und Techniken der Dorn Therapie. Aktiviert & revitalisiert die Wirbelsäule

physi-oh | Sandra Weber
Dorfstraße 2 | 23701 Eutin-Fissau
Tel./ 0176 - 34 49 96 24.
E-Mail: physi-OH@web.de

sinnesART
Kunst & Therapie

Melanie Hahn
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kunsttherapie Kreativworkshops
Hypnose-therapie Kunst

Riemannstr. 109, Eutin - melaniehahn-eutin@web.de
0176 210 630 37 - www.sinnesart-kunstwerkstatt.de

Gutes Hören gemeinsam erleben!

Der Hörsinn ist essenziell für menschliches Zusammenleben und die daraus resultierende Lebensqualität. Schon leichte Hörminderungen können sich dabei störend auswirken. Wer das genauer wissen möchte, nutzt aktuell noch bis zum 24. September die Woche des Hörens und nimmt sich ein wenig Zeit für seine Ohren. Die Eintrittskarte in die Welt des guten Hörens sind ein Hörtest und die Beratung beim nächsten Hörakustiker.

Darum ist Aufklärung wichtig: Hören ist so tief mit dem täglichen Leben und allen Bereichen in Freizeit und Beruf verwurzelt, dass es oft nicht bewusst wahrgenommen wird. Es funktioniert eben ganz einfach. Dabei sind die Ohren rund um die Uhr im Einsatz. Sogar im Schlaf, wenn sich der Körper und die übrigen Sinne ausruhen, ist das sensible Organ auf Empfang. Das funktionierende Gehör

sichert die Kommunikation und das Sozialleben, es fördert Wohlbefinden, seelisches Gleichgewicht und geistige Fitness.

Die meisten Menschen würden wohl von sich behaupten, gut zu hören. Aber die Komplexität des Hörsinns bringt es mit sich, dass man das eigene Hörvermögen nur schwer selbst einschätzen kann. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören und ihre Partner-

Hörakustiker bieten während der Woche des Hörens verstärkt kostenlose Hörtests und Beratungen an. Der Bedarf ist da: 33% der 50-60jährigen hat noch nie einen Hörtest gemacht, in der Altersgruppe 71plus sind es 28% wie die aktuelle Hörstudie 2022/ EuroTrak Deutschland* zeigt. Weitere Ergebnisse: 24% aller Befragten haben einen Hörtest vor mehr als 5 Jahren gemacht, 25% in den letzten 1-5 Jahren.

Hörexperthen empfehlen jährliche vorsorgliche Hörtests ab 50 Jahren. Denn immer noch unternehmen zu viele Menschen zu spät etwas gegen ihre Hörminderungen. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören appelliert

daher mit der Woche des Hörens an die Betroffenen selbst und an die Menschen aus dem sozialen Umfeld, dieses sensible und immens wichtige Thema ernst zu nehmen und anzusprechen. Denn ein offenes Wort, Verständnis und der Hörtest helfen, viele Probleme zu lösen, die nur durch schlechtes Hören entstehen und den gewohnten Alltag einschränken.

Die Teilnehmer der aktuellen Hörstudie*, die bereits Hörsysteme nutzen, waren sich demgegenüber zu 59% einig, dass sie sich mit ihrem heutigen Wissensstand viel früher für Hörgeräte entschieden hätten. Insgesamt sahen 83% der Befragten ihre Erwartungen komplett erfüllt oder sogar übertroffen. Die positiven Effekte wurden darüber hinaus auch von den Mitmenschen wahrgenommen und bestätigt. Vor allem in typischen Alltagssituationen wurden hohe Zufriedenheitswerte von den Befragten genannt: in der Familie 81%, im Freien 80%, Gespräch mit Kindern 79%, Autofahren 79%, Gespräch in kleinen Gruppen 77%.

Gutes Hören gemeinsam erleben – das bedeutet unbeschwerte Gespräche in kleinen und großen Gruppen ohne lästige Verständigungsprobleme, sichere Orientierung unterwegs und uneingeschränkter Genuss von Musik und Naturgeräuschen. Dafür bieten Hörakustiker Lösungen, die von Prävention beim Lärm- und Gehörschutz über Verhaltensempfehlungen und Hörtrainings bis hin zur individuellen Versorgung mit Hörgeräten reichen. Alle diese Möglichkeiten der Hörverbesserungen wirken weit über das reine Hören hinaus: Sie helfen Stress zu vermeiden und steigern insgesamt die Lebensqualität. Man ist wieder mittendrin und kann vielen lieb gewonnenen Gewohnheiten und Vorlieben bedenkenlos nachgehen.

Kostenlose Hörtests und Beratungen

Die Woche des Hörens ist eine gute Gelegenheit, dem eigenen Gehör etwas Gutes zu tun und das Hörvermögen überprüfen zu lassen. Die FGH-Partnerakustiker bieten kostenlose Hörtests und Beratungen zur Woche des Hörens und darüber hinaus an. Gegebenenfalls sind vorherige Terminabsprachen erforderlich. Die Fachbetriebe für Hörakustik sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt und zu finden im unter: www.fgh-info.de

* EuroTrak Deutschland 2022: <https://www.initiative-horgesundheit.de/eurotrak>



Foto: Aljabe Stock

Moderne Arzneimittelversorgung kompetent – digital – mobil

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



Online-Shop: Einfach QR-Code scannen oder den Apothekerfinder von www.meineapotheke.de nutzen!



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

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

Auch im Winter tut Bewegung gut:

Aktiv trotz Kälte und Schmuttelwetter

Sobald die Temperaturen sinken und die Tage kürzer werden, machen es sich viele Menschen am liebsten drinnen gemütlich. Kälte und frühe Dunkelheit sind aber kein Grund, zum Bewegungsmuffel zu werden. Viele Sportarten, die man im Sommer treiben kann, eignen sich auch für den Winter. Joggen und Walken sind nur bei Glätteis nicht zu empfehlen – sonst hellt ein Lauf die Stimmung auf und macht fit für den Tag. Oder entspannt nach Feierabend. .

Der Lichtmangel im Winter schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Umso besser, wenn man auch in der kalten Jahreszeit sportlich aktiv ist. Sportlich aktive Menschen sind weniger anfällig für Infekte, weil das Immunsystem angeregt wird. Und Bewegung hilft dabei, Stress abzubauen, und hellt die Stimmung auf. Umso mehr, wenn man die Möglichkeit hat, um die Mittagsstunde herum zu laufen, wenn es am hellsten ist, dann füllt sich auch der Vitamin D-Speicher ein bisschen auf, was gerade im Winter besonders wichtig ist. Hier reicht oftmals auch ein etwas längerer Spaziergang. Geübte Läufer können aber auch im Winter weiterhin joggen oder walken. Wer ganz neu einsteigt oder nach längerer Pause wieder einsteigen möchte, sollte sich zunächst kurz vom Arzt durchchecken lassen. Das gilt vor allem für Menschen ab 40

sowie für alle, die an Vorerkrankungen leiden, etwa des Herzkreislauf-Systems.

Richtig aufwärmen

Vor dem Training sollten Jogger und Walker auch im Winter mit einem Dehn- und Aufwärmprogramm starten, um den Stoffwechsel und die Durchblutung anzuregen, da flexible, dehnbare Muskeln weniger verletzungsanfällig sind. Atmen Sie bei Frost durch die Nase, um Infekten und Reizhusten vorzubeugen. Um das Wohlfühl auch nach dem Training beizubehalten und Muskelverkürzungen zu vermeiden, sollte man - ganz unabhängig von der Jahreszeit - auch nach der Belastung noch einmal dehnen.



Es muss ja nicht gleich Joggen sein, aber auch bei Kälte und Schmuttelwetter tut Bewegung gut.

Foto: AOK

Die passende Kleidung

Wichtig beim Sport im Winter ist die passende Kleidung. Dazu gehören eine Kopfbedeckung, Schuhe mit gutem Profil, Handschuhe sowie atmungsaktive Kleidung. Ziehen Sie sich nach dem Zwiebelprinzip an, mit mehreren Lagen übereinander. Im Dunkeln sind Jogger und Walker mit Reflektorstreifen an der Kleidung und einer Kopflampe sicherer unterwegs. Bei Glätteis nützt das beste Schuhprofil nichts und auch die Fahrradreifen haben keinen Halt. Um Stürze zu vermeiden, ist es dann am besten, aufs Joggen und Walken zu verzichten und das Rad stehen zu lassen. Das gilt auch bei extremer Kälte, etwa, wenn die Temperatur unter 20 Grad Celsius fällt. Wann seine persönliche Belastungsgrenze erreicht ist, entscheidet aber jeder selbst.

Mit der richtigen Bandage aktiv am Leben teilnehmen

Wenn die Gelenke Schmerzen bereiten, können Aktivbandagen helfen. Mit ihrem dehnbaren und atmungsaktiven Gestrück werden bei jeder Bewegung die Gelenke massiert und geben einen sicheren Halt. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und der Heilungsprozess unterstützt. Benötigt das Gelenk eher eine funktionelle Führung, Stabilisierung oder Ruhigstellung werden Orthesen empfohlen und eingesetzt. Damit soll die Beweglichkeit langsam wieder hergestellt werden. Das Kriwat-Team steht seit Jahren als traditionelles Handwerksunternehmen der Orthopädieschuhtechnik für die Versorgung mit orthopädischen Hilfsmitteln. Dazu gehören neben den orthopädischen Maßeinlagen auch Bandagen und Orthesen namhafter Hersteller für alle Anwendungsbereiche: „Wir führen qualitativ hochwertige Bandagen und Orthesen für Fuß, Sprunggelenk, Knie, Rücken, Schulter und Hände.“ Die Qualität ist enorm wichtig und gewährleistet einen hohen Tragekomfort, damit das Hilfsmittel auch kontinuierlich getragen wird. Somit kann der Patient zügig wieder aktiv am Leben teilnehmen, seine Arbeit wieder aufnehmen oder in der Freizeit seine ehrgeizigen Ziele verfolgen. Bereits erste Anzeichen

von Gelenkschmerzen können den Einsatz von Bandagen erforderlich machen. Die Belastung wird entsprechend reduziert. Zusätzlich zum Einsatz der Bandage sollte auch immer versucht werden, die umliegende Muskulatur zu stärken. Ein ausge-

prägter Band-, Sehnen- und Muskellapparat kann die Gelenke deutlich entlasten und somit die natürliche Beweglichkeit unterstützen. Bei diesen Hilfsmitteln ist die persönliche Beratung dringend anzuraten. Nur auf dieser Weise kann eine Pass-

genauigkeit gewährleistet und die verschiedenen Versorgungsmöglichkeiten erläutert werden. Profis wie das Kriwat-Team stehen mit Rat und Tat zur Seite nach dem Motto „Wir sind gemeinsam in Bewegung.“



KRIWAT
GEMEINSAM IN BEWEGUNG



WIR BRINGEN SIE WIEDER IN BEWEGUNG

PERFEKT PASSENDE BANDAGEN FÜR SPORT UND ALLTAG

» SICHERER HALT DURCH OPTIMALEN SITZ
» ENTLASTUNG UND SCHMERZREDUKTION AM KNIE

T. 0 43 42 / 71 97 11
www.kriwat.de

Markt 15, 24211 Preetz

Blutsauger auf dem Kopf - so macht man der Laus den Garaus

Bald ist wieder Mützenzeit – die schönste Zeit für Läuse. Und „Achtung: Läusealarm!“ - diese Info hören Eltern meist mit Schrecken, denn jetzt geht das große Suchen auf den Kinderköpfen los. Nur knapp drei Millimeter groß, sind die bräunlichen Tierchen im Haar nicht immer leicht zu erkennen. Betroffen sind vor allem Kinder zwischen drei und zwölf Jahren, Erwachsene eher selten.

Mit mangelnder Hygiene hat Lausbefall nichts zu tun

Besonders gern halten sich die kleinen Blutsauger hinter den Ohren, im Nacken und an den Schläfen auf. Ihre Bisse können unangenehm jucken, ansonsten sind sie aber harmlos und übertragen auch keine Krankheiten. Kopflausbefall hat nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Weitergegeben werden die Tierchen fast immer beim Spielen, wenn die Kinder die Köpfe zusammenstecken oder kuscheln. Eine Übertragung durch Gegenstände, wie Mütze oder Haarkamm, ist eher unwahrscheinlich: Kopfläuse brauchen alle paar Stunden Blutmahlzeiten. Läuseweibchen legen täglich



mehrere Eier, die meist nahe der Kopfhaut an den Haaransätzen kleben. Der Nachwuchs schlüpft dann bereits innerhalb einer Woche.

Bei Verdacht schnell handeln!

Besteht ein Verdacht auf Lausbefall,

sollten Eltern daher schnell handeln. Zuerst muss festgestellt werden, ob der Nachwuchs wirklich Kopfläuse hat. Mit einem speziellen Läuse- oder Nissenkamm - den gibt es in Apotheken oder Drogerien - sollte im nassen Haar Strähne für Strähne von der Kopfhaut bis zu den Haarspitzen durchgezogen werden. Nach jeder Strähne den Kamm auf einem Küchenpapier abstreifen - so kann man sehen, ob sich Läuse oder Läuseeier auf dem Kopf befinden.

Ohne Läusemittel kein Aus für die Laus

Als Behandlung reicht das Auskämmen der Haare aber nicht aus, auch häufiges Haarwaschen hilft nicht weiter. Um die Läuse und ihre Larven wirksam abzutöten, müssen spezielle insektizidhaltige Läusemittel angewandt werden. Da Kopfläuse auf manche Mittel mit Insektengift-Resistenzen entwickelt haben, werden zunehmend statt chemischer Mittel auch solche auf Basis von Silikonöl genutzt. Diese bedecken die Kopfläuse mit einer Ölschicht und ersticken sie.

Wichtig ist, dass nach einigen Tagen eine zweite Behandlung mit dem Läusemittel erfolgt, damit auch alle



noch nicht geschlüpften Kopfläuse vernichtet werden. Genaue Angaben findet man dazu auf der Packungsbeilage. Zur Überprüfung sollte man die Haare noch einige Zeit danach immer mal wieder mit dem Nissenkamm auskämmen.

Ab wann wieder in Kita oder Schule?

Für viele Eltern stellt sich dann die Frage: Wann darf mein Kind wieder in die Kita oder zur Schule? Die Vorschriften dazu sind von Land zu Land unterschiedlich. Erziehungsberechtigte sind allerdings gesetzlich verpflichtet, den Kindergarten oder die Schule über einen Befall zu informieren. Leiterinnen und Leiter von Gemeinschaftseinrichtungen haben gemäß Infektionsschutzgesetz dann das zuständige Gesundheitsamt unverzüglich zu benachrichtigen. Auch Familienangehörige und Freunde, die mit dem Kind in Kontakt waren, sollten benachrichtigt werden.

Weitergehende Maßnahmen sind in der Regel nicht erforderlich: Die Stiftung Kindergesundheit hat erst kürzlich darauf hingewiesen, dass umfangreiches Reinigen von Kleidung und Bettwäsche oder das luftdichte Verpacken oder Einfrieren von Textilien oder Spielzeug keinen nachweisbaren Effekt hat.

**GESUNDHEITZENTRUM
AM LÖWEN**

**ORTHOPÄDISCHE
EINLAGEN**

Sanitätshaus am Löwen
Markt 10
24211 Preetz
Tel.: 0 43 42 / 71 55 35

Fahrad-Laden
Tel. 0 45 21 - 7 95 73 79
T. Lutz, Eutin

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

Lübecker Str. 42, 23701 Eutin
www.fahrradladeneutin.de

JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

**Weil auch starke
Familien Rückhalt
verdienen.**

Der Johanniter-Hausnotruf.

35 Jahre Optiker Bode in Plön

Ein Miteinander auf Augenhöhe sind sein Markenzeichen: Seit 35 Jahren gehört Optiker Bode in Plön zum Stadtbild in der Langen Straße 35. Wenige Jahre nach Fertigstellung der Fußgängerzone wurde das Geschäft 1987 eröffnet.

Die Philosophie und der Anspruch, stets mit dem richtigen Augenmaß für die Kunden da zu sein, wird heute allerdings mehr den je gelebt: „Als Team haben wir immer das Bestreben, den Menschen in den Mittelpunkt zu nehmen“, verdeutlicht Inhaber Thomas Tappert. „Wir“, dazu zählen nicht nur er und seine Mitarbeiterinnen, Augenoptikergesellin Sabrina Papke und Augenoptikermeisterin Sina Makowka, auch Hündin Erna gehört zum Team des Optikergeschäftes und sorgt für den gewissen „Wohlfühlfaktor“ – mancher verlässt den Laden erst, wenn er sie mit ein paar Krauleinheiten beglückt hat. Es kommt eben mitunter auf die kleinen Dinge im Leben an...

Augenoptikermeister Thomas Tappert, alteingesessener Plöner und seit langem „das Gesicht“ des Ladens in der Langen Straße, hat das Optikergeschäft bereits zu Schulzeiten – vor 30 Jahren – kennengelernt. „1992 habe ich hier schon mein Praktikum gemacht“, erzählt er. Die Meisterschule absolvierte er 2003 und übernahm Optiker Bode sechs Jahre später.

Konsequent ist der Laden auf dem neuesten Stand der Technik gehalten und weiterentwickelt worden. Diese Zielsetzung habe sich auch im Niveau der Ausbildung und weiteren Qualifizierung der Mitarbeiter gespiegelt, erinnert Thomas Tappert an die Einordnung des Berufs als Handwerksberuf. „Alles, was an Brillenreparatur nötig wird, ist hier möglich“, unterstreicht er.

Doch neben allem fachlichen Können zähle bei Optiker Bode insbesondere auch die Nähe zu den Menschen in einer Kleinstadt. Gerade sie entfache im Umkehrerffekt täglich die berufliche Motivation und Begeisterung fürs Augenoptikerhandwerk. „Das ist gerade in einem kleinen Ort wichtig, wo es nicht so anonym zugeht“, unterstreicht der 46-jährige Plöner.



Foto: Schneider



Foto: Optiker Bode-Tappert

Mit 12 Jahren verbucht sie die längste Zeit als „Mitarbeiterin“ im Unternehmen - Augenoptikermeister Thomas Tappert und seine Hündin Erna sind ein eingespieltes Team.

Das Optiker Bode – Team: Augenoptikergesellin Sabrina Papke und -meisterin Sina Makowka sowie Inhaber Thomas Tappert.

Wir feiern Geburtstag!

25%

auf das gesamte Sortiment

35 Jahre in Plön

Optiker Bode • Lange Str. 35 • 24306 Plön

Tel.: (04522) 27 29 • Mo. – Fr.: 09:00 – 18:00 Uhr, Sa.: 09:00 – 14:00 Uhr

OPTIKER BODE

Der Rabatt gilt auf Fassungen, Gläser, Sonnenbrillen, Kontaktlinsen und Pflegemittel für das im Geschäft verfügbare Sortiment. Gültig bis zum 02.11.2022. Nicht mit anderen Rabattaktionen und Angeboten kombinierbar.

Stillen - das Beste für Kind und Mutter

Ein Kind, das an der Brust der Mutter trinkt - für viele Menschen ist dieses Bild der Ausdruck absoluter Innigkeit. Viele Frauen wünschen sich, ihr Baby auf diese natürlich Weise ernähren zu können. Auch wenn es die natürlichste Ernährungsform ist, ist die Frage, ob und wie lange ein Baby gestillt wird, nicht nur in erster Linie abhängig von der persönlichen Entscheidung der Frau, sondern wird wesentlich beeinflusst von ihrem gesellschaftlichen Umfeld: Dabei spielen verlässlicher Rat und gut erreichbare Möglichkeiten zum Austausch ebenso eine Rolle wie die Rahmenbedingungen.

Anders formuliert: Frauen, die auf dem Arbeitsplatz oder beim Einkäufen Rücksicht erfahren und in der Freizeit auf ein gesellschaftliches Umfeld treffen, das das Stillen nicht behindert, sondern Mutter und Kind durch entsprechende Maßnahmen stärkt. Ein Punkt unter vielen ist die Unterstützung durch Hebammen und Stillberaterinnen. Sie sind die Ansprechpartnerinnen, die verlässlich die Fragen werdender oder frischgebackener Mütter (und Väter) beantworten und auch in problematischen Situationen

nen rücken in diesem Zeitraum ihre Angebote ins Licht und bieten besondere Info-Veranstaltungen für Mütter rund ums Stillen.

Warum es eine starke Lobby für das Stillen braucht, erklärt Aleyd von Gartzten, die Beauftragte für Stillen und Ernährung des Deutschen Hebammenverbandes auf der Internetseite des DHV: „Stillen ernährt Ihr Baby mit allem, was es braucht und gibt ihm

Nähe, Vertrauen und

Sicherheit. Stillen ist

zudem Gesund-

heitsprävention

pur, nicht nur

für das Baby

s o n d e r n

auch für Sie

als Mutter.“

Die Expertin

weiß: Stillen

gelingt bei

vielen ein-

facher, wenn

Mütter sich vor-

bereiten und

schon in der

Schwanger-

Rat wissen. Im Fokus

steht das Stillen

in der jährlich

stattfinden-

den Weltst-

stillwoche

von 3. bis 9.

Oktober, der

vierzigsten

Kalender-

woche in

Anlehnung

an die vierzig

Wochen einer

Schwanger-

schaft. Viele

Institutio-



WABA | WORLD BREASTFEEDING WEEK 2022



Foto: valuvitaly/ Freepik

schaft einige Dinge darüber erfahren. Gut zu wissen: „Die gesetzliche Krankenkasse zahlt Beratung und Hausbesuche in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Stillzeit - das heißt so lange, wie Sie ihr Kind stillen. Auch wenn Sie nicht (mehr) stillen, kann Ihre Hebamme Sie bei Ernährungsproblemen besuchen oder telefonisch beraten, bis Ihr Kind neun Monate alt ist.“ Für den Fall, dass kompliziertere Fragen auftreten, können sich Hebammen an die Beauftragte für Stillen und Ernährung des Deutschen Hebammenverbandes beziehungsweise an die Beauftragten der Landesverbände wenden.

ben sollte kein Grund zum Abstillen sein.“ findet Franz Loose, Klinikdirektor der AMEOS Klinik Eutin und Middeburg. Der zweifache Vater kennt sowohl die Herausforderungen berufstätiger Eltern, als auch die Pflichten der Arbeitgebenden: „Wir sollten für alle Mitarbeitenden Arbeitsbedingungen schaffen, mit denen Familie und Beruf gut vereinbar sind. Dazu gehört für mich auch, das Stillen zu unterstützen.“ Wer stillt, muss den Bedarf für Stillzeiten bei der Arbeitgeberin anmelden und eventuell eine ärztliche Bescheinigung vorlegen, die das Stillen attestiert. Stillzeiten sind bezahlte Arbeitszeiten und müssen nicht nachgearbeitet werden – sie werden auch nicht auf die Ruhepausen angerechnet. Kann zum Stillen weder die Mutter zum Kind, noch das Kind zur Mutter, dürfen die Stillzeiten auch zum Abpumpen der Muttermilch genutzt werden. Durch diese Freistellung darf der stillenden Frau kein Verdienstaussfall entstehen. Wo Mütter ihre Kinder am Arbeitsplatz stillen oder ihre Muttermilch abpumpen und lagern sollen, wird im Mutterschutzgesetz nicht geregelt. Jedoch muss durch die Arbeitgeberin sichergestellt werden, dass dies nicht auf der Toilette oder in sonstigen ungeeigneten Räumlichkeiten stattfindet. Der Anspruch auf bezahlte Stillpausen durch die Arbeitgeberin besteht für Müt-

Stillen am Arbeitsplatz: Vom Mutterschutzgesetz geregelt

Stillende Frauen haben einen Anspruch auf Freistellung während ihrer Arbeitszeit für die zum Stillen erforderliche Zeit – mindestens jedoch zweimal täglich eine halbe Stunde oder einmal am Tag eine Stunde. So regelt das Mutterschutzgesetz das Stillen am Arbeitsplatz. Wie die Zeiten tatsächlich eingesetzt werden, ist Verhandlungssache: zum Beispiel zweimal eine halbe Stunde, gemeinsam mit der Mittagspause 90 Minuten oder ein früherer Feierabend. „Der Wiedereinstieg in das Berufsle-



SENIORQUARTIER
HEILIGENHAFEN



WOHNEN, WO ANDERE URLAUB MACHEN

Vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin mit Einrichtungsleiterin Beate Detzkeit unter Tel. 04362 5141-0.

Lütjenburger Weg 73 - 75
23774 Heiligenhafen
www.seniorenquartier-heiligenhafen.de

Jetzt scannen und gucken.





newcare
Wir denken Pflege neu.



KLATSCHEN WAR GESTERN!

Komm ins
#teamnewcare!



ter bis zum ersten Geburtstag des Kindes. Danach muss das Stillen oder Abpumpen in den regulären Pausen und außerhalb der Arbeitszeit organisiert werden. Alle anderen Aspekte des Mutterschutzgesetzes beziehen sich jedoch auf die gesamte Stillzeit ohne zeitliche Obergrenze, das heißt solange

die Frau ihr Kind tatsächlich stillt. Das Mutterschutzgesetz gilt für alle Frauen in einem Beschäftigungsverhältnis – unabhängig davon, ob dieses befristet, geringfügig, inTeilzeit oder auf Probe ausgeübt wird. Es berücksichtigt auch Bundesfreiwilligendienste sowie Studentinnen und Schülerinnen.

Praktische Hebammen-Tipps

Annika Schäfer ist seit 2017 Hebamme und arbeitet im Eutiner Hebammen Team. Sie begleitet Frauen durch die Schwangerschaft, unter der Geburt in der Wochenbettzeit. Sie rät:

- Besprechen Sie mit Ihrer Chefin oder Ihrem Chef mindestens vier Wochen bevor Sie wieder anfangen zu arbeiten, dass Sie weiter stillen möchten. Machen Sie eigene Vorschläge: In welchem Raum können Sie ungestört stillen oder abpumpen? Wer könnte Sie in den Stillzeiten vertreten? -Falls Sie zum Stillen nicht zu Ihrem Kind können oder Ihnen niemand das Kind zum Stillen bringen kann, fangen Sie etwa drei Wochen vor dem Arbeitsbeginn an, Milch abzupumpen. So können Sie einen Muttermilchvorrat anlegen und sich mit dem Abpumpen vertraut machen.

- Üben Sie schon vorher das Füttern mit der Flasche. Am besten sollte dann auch schon mal die Person das Kind füttern, die es später füttern wird. So lernt das Kind, die Flasche auch von einer anderen Person zu nehmen und Sie können sehen, dass das gut funktioniert.

- Es kann passieren, dass Ihre Milchmenge zurückgeht, wenn Sie wieder arbeiten. Dann sollten Sie häufiger abpumpen, denn das regt die Milchbildung an. Abpumpen geht leichter, wenn Sie ein Foto Ihres Babys dabei haben oder einen Strampler, der nach ihm riecht: Das unterstützt den Milchspendereflex.

- Abgepumpte Milch muss gekühlt werden: im Kühlschrank oder in einer Kühlbox mit frischen Akkus. Frieren Sie Milch ein, dann in kleinen Portionen. So müssen Sie vielleicht gar keine Muttermilch wegschütten, denn einmal aufgetaute Milch darf nicht nochmal erwärmt werden.

- Aufknöpfbare Shirts, Blusen oder Kleider sind praktischer als geschlossene Oberteile wie Pullover.



Hebamme Annika Schäfer

Foto: AMEOS

Milchflecken lassen sich kaschieren mit gemusterter Kleidung, Strickjacken, einem Schal oder Tuch.

- Ihre gesetzliche Krankenkasse zahlt Hebammenberatung und Hausbesuche auch in der Stillzeit. Brauchen Sie Informationen oder Hilfe zum Abpumpen oder zur Einführung von Beikost, kann Ihre Hebamme Sie besuchen oder telefonisch beraten.

Der Film-Tipp zum Thema:

Milcheinschuss

Neue Eltern - alte Leiden

Seit Kurzem sind Audrey (Alison Bell) und Jeremy (Duncan Fellows) Eltern der kleinen Stevie. Seither ist nichts mehr, wie es war. Schlafmangel, kein Sex, Unkonzentriertheit und viel Frust beherrschen ihren Alltag weil die Leichtigkeit des Lebens für immer weg zu sein scheint. Während Jeremy schon bald wieder

Serie „Milcheinschuss“ (im Original: The Letdown) in sieben halbstündigen Netflix-Folgen mit derbem, hintergründigem Humor und viel Tragikomik von den alten Leiden der neuen Eltern. Die Geschichten sind komisch überzeichnet, doch wer selbst Kinder hat, wird sich darin garantiert wiedererkennen.



arbeiten geht, besucht Audrey eine Elterngruppe. Einen schön schrägen Gesprächskreis, geleitet von der abgeklärt-strengen Hebamme Ambrose (Noni Hazlehurst). Ausgehend von dieser Runde erzählt die australische

tergründigem Humor und viel Tragikomik von den alten Leiden der neuen Eltern. Die Geschichten sind komisch überzeichnet, doch wer selbst Kinder hat, wird sich darin garantiert wiedererkennen.

Leckere Energie für stillende Mütter

Sie sind eine runde Sache, wenn zu wenig Zeit bleibt, um gesund und schmackhaft für die stillende Mama zu kochen: Stillkugeln oder Stillpralinen liefern schnell Energie, machen satt und schmecken. Es gibt viele Rezepte, wir haben ein besonders einfaches ausgewählt, das sich nach Belieben verfeinern lässt. Die kleinen Kraftpakete sind auch eine Empfehlung für Frauen, die nicht stillen wollen oder können. Und noch ein Insider-Tipp: Meistens gibt es Menschen in ihrem Umfeld, die Ihnen sehr gern etwas Gutes tun. Scheuen Sie sich also nicht, um Hilfe zu bitten – auch wenn es ums Kochen geht. Und wenn es mal besonders schnell gehen muss: In den Lebensmittelregalen der Drogeriemärkte gibt es eine Auswahl an Energiebällchen.

Rezept Stillbällchen

Zutaten:

125 Gramm Datteln

30 Gramm Leinsamen

30 Gramm Haferflocken (ganzes Korn)

80 Gramm Mandelmus (oder Erdnussbutter)

1 Prise Salz

Gehackte Nüsse oder Kokosflocken

Zunächst die Datteln mit den Stabmixer zu einer Masse zerkleinern, die restlichen Zutaten dazugeben und alles zu einer formbaren Masse pürieren. Je einen Teelöffel der Masse zu einem Bällchen formen. Nach Belieben in Nüssen oder Kakaopulver rollen. Auf einem Backblech im Kühlschrank fest werden lassen. Pro Tag werden drei bis fünf Kugeln empfohlen. Die Kugeln sind wenige Tage haltbar.



meerfrauen
Licht & Leichtigkeit

Privates psychologisches
Coaching
& Yogakurse
in Eutin

Infos unter
www.meerfrauen.de



AMEOS Klinikum Eutin
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Hospitalstraße 22 • D-23701 Eutin

Informationen und Anmeldung zur Geburt: Tel.: 04521 787-2133

Alles Schwindel?

Mit der richtigen Therapie kann man wieder ins Gleichgewicht kommen

Nach einer Bootsfahrt, einer schwungvollen Drehung oder einer Runde auf einem Karussell kann es schon mal rund gehen. Während man aber in den genannten Fällen in der Regel nach kurzer Zeit wieder sicher auf beiden Beinen steht, sollte man einem vermeintlich grundlosen Schwindelgefühl auf den Grund gehen. Wenn die Welt sich plötzlich dreht, kommt für die Betroffenen der Alltag aus der Balance: Sie fühlen sich unsicher, sind sturzgefährdet und viele isolieren sich. Professionelle Hilfe ist dringend angeraten.

„Schwindel kann viele Auslöser haben“, weiß Physiotherapeutin Lina Stender und nennt Erkrankungen des Innenohrs und des zentralen Nervensystems als mögliche Gründe. Einen wichtigen Hinweis auf die Ursache liefert die Art des Schwindels: „Wir unterscheiden zwischen dem Schwankschwindel, bei dem die Betroffenen hin- und herschwan-

und der Präsynkope, was die meisten Menschen als ‚Schwarzwerden vor den Augen‘ kennen“, so die Expertin, die eine Qualifikation zur Vestibulär- und Schwindeltherapeutin absolviert hat. Andere Patientinnen leiden unter einem diffusen Benommenheitsschwindel, der mit Unsicherheit ein-

gehen kann.



Schwindel kann das Leben massiv beeinträchtigen.

Ursachen abklären

Eine häufig auftretende Form des Schwindels ist der Lagerungsschwindel. Dabei geraten die kleinen Kristalle des Gleichgewichtsorgans im Innenohr in Bewegung, zum Beispiel bei einer Drehung im Bett oder beim Bücken beim Schuhanziehen: „Hier

zeigen so genannte Lagerungsmanöver (Bewegungsübungen) schnell gute Ergebnisse“, berichtet Lina Stender. Tritt der Schwindel heftig und ohne erkennbaren Auslöser

auf, hält lange Zeit an und wird von Übelkeit und Erbrechen begleitet, kann das auf ein ernstes Krankheitsbild, im schlimmsten Fall sogar auf einen Schlaganfall hindeuten. In einem solchen Fall zählt buchstäblich jede Sekunde, daher sollte man rasch (not-)ärztliche Hilfe hinzuziehen. Auch Migränepatient*innen kennen den Schwindel als Begleitscheinung ihrer Erkrankung, genau wie Menschen, die mit der Diagnose Morbus Menière leben, eine Erkrankung, die das Innenohr betrifft: „Hier ist es wichtig, in Ergänzung zur medikamentösen Therapie durch ein Bewegungstraining Sicherheit zu vermitteln und damit das Risiko gefährlicher Stürze zu reduzieren“, erläutert Lina Stender. Manchmal sind es aber Medikamente selbst, die als Neben- oder Wechselwirkung einen Schwindel nach sich ziehen: „Deshalb schauen wir uns beim ersten Termin auch genau an, welche Mittel unsere Patientinnen und Patienten einnehmen“, so die Physiotherapeutin. Für den Bereich der neurologischen Erkrankungen nennt sie als Beispiel Multiple Sklerose und Parkinson. Schließlich ist Schwindel auch typisch bei Angststörungen oder Depressionen und Stresssyndromen. „Wir nehmen uns

Zeit für die Anamnese, fragen nach und testen dann alle Sinne nacheinander“, erläutert Lina Stender.

Regelmäßiges Üben als Schlüssel zum Erfolg

Kurze Attacken oder belastender Dauerschwindel – so unterschiedlich Formen und Auslöser sind, eine individuell abgestimmte Übungsfolge kann sich günstig auf die Therapie auswirken: Lina Stender und ihre Kolleginnen in der Physiotherapiepraxis Melanie Dettmann in Eutin arbeiten unter anderem mit den Methoden der Vestibulären Rehabilitationstherapie (VRT). Dabei werden spezifische Kopf-, Körper- und Augenübungen eingesetzt, die so gestaltet sind, dass das Gehirn umtrainiert wird und wieder lernt, anders auf vestibuläre Reize zu reagieren und sie besser zu verarbeiten: „In den meisten Fällen verzeichnen wir gute Erfolge mit dieser und weiteren Methoden“, berichtet Lina Stender. Voraussetzung für einen Behandlungserfolg ist die Mitarbeit der Betroffenen: „Sie müssen kontinuierlich üben und das tun die meisten auch. Schließlich haben sie ein lohnendes Ziel: Ein Leben ohne Schwindel.“



Vestibulär- und Schwindeltherapeutin Lina Stender.

ken, dem Drehschwindel, bei dem sich alles im Kreis zu drehen scheint,



- Manuelle Therapie -
- Krankengymnastik -
- neurologische Behandlungen -
- Handling schwerst betroffener Patienten -
- Anleitung für Pflegende im häuslichen Umfeld -
- Nordic Walking -
- Fußreflexzonen-therapie -
- Lymphdrainage -
- Kieferbehandlung -
- Schwindeltherapie -
- Hausbesuche -

Anmeldung unter
Tel. 0 45 21 - 7 94 38 30
Weidestr. 33 · 23701 Eutin
www.physiotherapie-in-eutin.de

ICH GLAUB,
ICH SCHWIMME

Öffnungszeiten
ab
6.00 Uhr

PLÖNBAD

SCHWIMMHALLE ZWISCHEN DEN SEEN

Ölmühlentallee 3 · 24306 Plön · Tel.: 04522/8565

Das vestibuläre System – was ist das eigentlich?

Zum vestibulären System gehören die Teile des Innenohrs und Gehirns, welche die Informationen, die an der Gleichgewichtskontrolle und den Augenbewegungen involviert sind, verarbeiten. Wenn eine Erkrankung oder eine Verletzung diese informationsverarbeitenden Gebiete beschädigen, kann eine vestibuläre Störung entstehen. Vestibuläre Störungen können auch durch genetische Faktoren oder Umweltbedingungen entstehen oder sich verschlimmern.

Mobile Demenz-Beratung

der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein im Kreis Plön

Das Beratungsmobil Demenz der Alzheimer Gesellschaft SH ist ab sofort im Kreis Plön unterwegs. Denn gerade in ländlichen Regionen sind die Wege oft zu weit, um persönliche und professionelle Beratungsangebote in Anspruch nehmen zu können. Der Beratungsbuss soll nun Abhilfe schaffen.

„Wir haben schnell geeignete Standorte für den Beratungsbuss im Kreis Plön finden können. Unser Projekt- und Netzwerkpartner, der Pflegestützpunkt im Kreis Plön, hat uns dabei sehr unterstützt und auch auf der Verwaltungsebene des Kreises wurden uns viele Türen geöffnet“, freut sich Anne Brandt vom Verein Alzheimer Gesellschaft SH, Selbsthilfe Demenz.

In Schleswig-Holstein leben über 66.000 Menschen mit einer Demenz. Für sie und ihre Familien, Freunde, Nachbarn bedeutet das, sich mit oft einschneidenden Veränderungen in allen Bereichen des Lebens auseinanderzusetzen. Daraus ergeben sich viele Fragen, für deren Beantwortung eine geeignete Beratung notwendig und hilfreich ist.

Bereits seit Mai 2021 ist das Beratungsmobil in Schleswig-Holstein unterwegs, um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu beraten. Erste Station war der Kreis Dithmarschen, zuletzt der Kreis Herzogtum-Lauenburg, aktuell der Kreis Plön bis April 2023, mit Ausnahme einer Winterpause in Dezember und Januar. „Da Demenz häufig noch ein Tabuthema in unserer Gemeinschaft ist, regt dieses Angebot dazu an, sich damit auseinander zu setzen und das Thema an sich heranzulassen“, hebt Landrätin Stephanie Ladwig hervor. Auch Nicole Adamczewski vom Pflegestützpunkt im Kreis Plön wirbt für die Nutzung des Beratungsbusses: „Eine mobile Beratung bietet in unserem ländlich geprägten Kreis eine sehr gute Möglichkeit, die Menschen vor Ort gezielt zu erreichen“, unterstreicht sie. „Selbstverständlich ist der Pflegestützpunkt weiterhin erreichbar und bietet Beratung zu allen Aspekten der Pflege unter der Nummer 04522 – 743 311 oder per Mail unter: Pflegestuetzpunkt@kreis-ploen.de“, ergänzt Hildegard Voß vom Pflegestützpunkt im Kreis Plön. Zur Beratung können alle Personen

kommen, die Fragen und Anliegen zu den Themen Vergesslichkeit und Demenz haben. Ziel ist es, die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in ländlichen Regionen Schleswig-Holsteins zu verbessern. Die mobile Demenz-Beratung ist individuell, kostenfrei und vertraulich. Sie erfolgt durch qualifizierte Fachkräfte und ist darauf ausgerichtet, Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen psychosozial und wohnortnah zu begleiten. Das Beratungsmobil ist mit einer Rollstuhllampe ausgestattet, so dass auch bei eingeschränkter Mobilität eine Beratung stattfinden kann. Es sind Sitzplätze für drei Personen vorhanden. Eine Heizung sorgt dafür, dass die Beratung auch in der kalten Jahreszeit möglich ist.

Die Beratungen finden an allen Standorten jeweils zwischen 10 und 12 Uhr als offene Sprechzeit ohne Anmeldung statt. „Von 12.30 bis 16 Uhr stehen wir dann für gebuchte Termine zur Verfügung“, präzisiert Silke Steinke vom Kompetenzzentrum Demenz in SH. Die Terminbuchungen sind über die Homepage oder telefonisch möglich. Die Beratungen finden stets unter den jeweils aktuellen Coronahygienebedingungen statt, über die sich die Nutzer des Angebots im Vorwege informieren müssen. Die Anmeldung erfolgt via Homepage (www.demenzberatung-sh.de) oder telefonisch unter 040-609 26 421.

Hintergrund: Das Kompetenzzentrum Demenz ist ein Projekt der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-



Nicole Adamczewski, Pflegestützpunkt im Kreis Plön; Lars Winter, Bürgermeister der Stadt Plön; Silke Steinke, Kompetenzzentrum Demenz in SH - Beratungsmobil Demenz; Landrätin Stephanie Ladwig; Anne Brandt, Kompetenzzentrum Demenz in SH - Beratungsmobil Demenz; Ralf Labinsky, 1. Vorsitzender Alzheimer Gesellschaft SH e.V., Selbsthilfe Demenz, Landesverband; Gitta Vogler und Frau Witterin-Hegeler, 1. Vorsitzende Alzheimer Gesellschaft Kreis Plön e.V., Selbsthilfe Demenz.
Foto: Kreis Plön

Holstein e.V. / Selbsthilfe Demenz. Es berät, betreibt Öffentlichkeits- sowie Netzwerkarbeit und bietet Fortbildungen an. Seit 2011 und bis 2027 fördern das Ministerium für Soziales, Jugend, Familie, Senioren, Integration und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein und der Spitzenverband der Pflegekassen das Kompetenzzentrum. In Schleswig-Holstein leben über 66 000 Menschen mit Demenz. Das Beratungsmobil

Demenz wird als Modellprojekt vom Ministerium für Soziales, Jugend, Familie, Senioren, Integration und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein sowie dem Spitzenverband der Pflegekassen gefördert. Die Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V. beteiligt sich mit Spendenmitteln der NDR-Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“. Projektträger ist die Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein.

"Räderwerk"

Die Fahrradwelt in Plön



BIKELEASING
und JobRad

AUFSTEIGEN,
LOSFAHREN,
ENERGIE
ERLEBEN.

PROFITIEREN SIE
VON UNSERER ERFAHRUNG
UND UNSERER GROSSEN AUSWAHL!

WIR SIND ZERTIFIZIERTER FACHHÄNDLER FÜR E-BIKES



P

Eutiner Straße 44 · 24306 Plön
Telefon: 0 45 22 - 50 86 70
raederwerk-ploen@t-online.de
www.raederwerk-ploen.de

P

Termine Beratungsmobil Demenz:

Selent: Dorfplatz, 1. und 3. Dienstag; **Wankendorf:** Kirchtor 18, 4. Dienstag; **Lütjenburg:** Rathausvorplatz, Oberstrasse 7, 2. Mittwoch; **Schönberg:** Fußgängerzone Knüll, 24217 Schönberg, 1. und 3. Donnerstag; **Klausdorf/Schwentimental:** Am Dorfplatz, 2. Donnerstag; **Raisdorf/ Schwentimental:** REWE Parkplatz, Bahnhofstrasse 4-8, 4. Donnerstag

Long Covid – was ist das eigentlich?

Wenn auch die kleinsten Dinge zur großen Anstrengung werden

Ständige Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten, Muskelschmerzen, die kleinsten Dinge, die gerade noch alltäglich und kein Problem waren, sind unmöglich zu schaffen. Was anfangs belächelt wurde, ist für immer mehr Menschen bittere Realität: Long Covid. Mittlerweile erkennt auch die erste Krankenkasse die Erkrankung als Grund für Berufsunfähigkeit an und zahlt Invalidenrente. Wer LongCovid nicht erlebt (hat), versteht meist nicht, wieso die Betroffenen sich nicht endlich mal aufrufen und etwas dafür tun, gesund zu werden. Die Antwort ist einfach und ernüchternd: Weil es nicht geht.

LongCovid ist eine Erkrankung wie kaum eine andere, sie setzt meist in einem Abstand von ein, zwei Wochen nach der eigentlichen Corona-Erkrankung ein und drückt sich bei fast jedem Betroffenen anders aus – mittlerweile wurden der Krankheit mehr als 200 Symptome zugeordnet. Die meisten daran erkrankten Menschen sprechen von sehr eingeschränkter Belastbarkeit und starker Erschöpfung, von Atemnot bei Belastung, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen, auch der Verlust oder eine Störung von Geruchs- oder Geschmackssinn kommen vor. Immer wieder berichten Betroffene von Konzentrationsstörungen, von einer Vergesslichkeit, die sie vorher nie kannten, von Wortfindungsproblemen, Schwindel, sogar Ängsten und depressiven Verstimmungen. Und weil die Symptome so diffus sind, wurde die Erkrankung lange nicht ernst genug genommen. Erst als immer mehr Menschen Symptome in zeitlicher Korrelation zu ihrer Corona-Erkrankung bekamen, wurde der Zusammenhang auch medizinisch anerkannt – mittlerweile ist jeder achte Corona-Patient auch von Long-

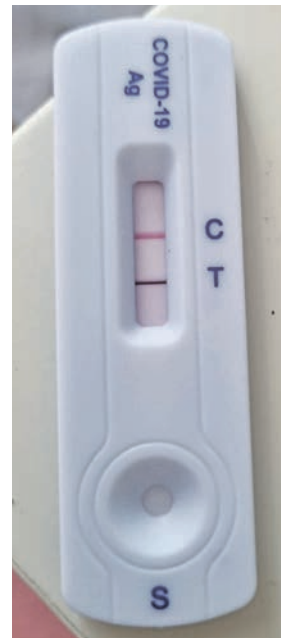
Covid betroffen. Manche werden nach Corona erst gar nicht gesund, bei anderen setzt LongCovid erst nach zwei bis vier Wochen nach der eigentlichen Infektion ein, wenn sie sich fast schon wieder gesund wähnen. Bei den einen kommt es wie ein Rückfall, bei den anderen schleicht es sich nach und nach ein und wird immer schlimmer. Und nahezu jeder hat unterschiedliche Symptome. Die wohl häufigste ist die chronische Erschöpfung, die sogenannte Fatigue – auch Dr. Katharina Petersen kennt sie nur zu gut.

Nach ihrer Corona-Erkrankung mit einem eher leichten Verlauf, Fieber und grippeähnliche Symptome, sei sie nach zwei Wochen zwar noch nicht unbedingt hundertprozentig fit gewesen, aber gefühlt doch auf dem Weg der Besserung. Dann habe sie sich plötzlich wieder ganz schlapp und kaputt gefühlt, erzählt die junge Ärztin, auch die grippeähnlichen Symptome seien wieder da gewesen, ein paar Tage lang habe sie an einen Rückfall geglaubt. Aber der CoronaTest war negativ und egal, wie sehr sie sich auch schonte, die Erschöpfung wollte nicht nachlassen.

„Ausruhen bringt keine Besserung, aber man kann sich auch nicht aus der Erkrankung heraustrainieren, ganz im Gegenteil“, schildert sie, „man versucht, wieder auf die Beine zu kommen, sich zu bewegen, um die Muskeln zu stärken, aber es kommt schnell zu einer Überlastung. Geht man über seine Grenzen hinaus, ist es danach meist noch schlimmer als zuvor.“ Der Körper funktioniert nicht mehr wie gerade noch und viele der LongCovid-Patienten können schlicht ihren Alltag nicht mehr wuppen – betroffen sind hier meist junge, durchaus sportliche Menschen mitten im Leben. Bei den einen wird es nach vielen Monaten besser, bei den anderen nicht. Das wirkt sich natürlich auf die Psyche aus, belastet nicht nur den Erkrankten sondern auch sein Umfeld – ganz zu schweigen von dem Gefühl, einfach nicht mehr auf die Beine zu kommen, und nicht zu wissen, was man dagegen tun kann.

Denn eine Therapie gegen LongCovid gibt es bisher nicht. Das Ziel einer Behandlung kann es derzeit nur sein, unter anderem mit Physio- und Ergotherapie die Symptome zu lindern und so zu verhindern, dass die Beschwerden nicht dauerhaft bleiben sich langsam bessern. Erste AnsprechpartnerInnen sind die HausärztInnen – sie checken, ob vielleicht eine Herzmuskulaturentzündung oder eine Lungenerkrankung vorliegt, ist das nicht der Fall, erstellen sie je nach Symptomen den Behandlungsplan und überweisen gegebenenfalls an Fachärzte. „Die Chancen, dass es vor allem in den ersten drei bis sechs Monaten besser wird, sind da“, weiß Dr. Katharina Petersen, „aber je länger man krank ist, desto schwieriger wird es, die Symptome loszuwerden.“

Das Tückische an LongCovid ist, dass man keinen schweren Verlauf braucht, um daran zu erkranken – es gibt Betroffene, die gar keine Corona-Symptome hatten, aber trotzdem LongCovid bekommen. Und die Corona-Impfung reduziert das Risiko, daran zu erkranken, zwar, kann es aber nicht verhindern. In



Der beste Schutz vor LongCovid ist, sich vor einer Corona-Infektion zu schützen.

der britischen „Zoe Covid Study“ des King's Colleges, die im Januar 2022 im Fachblatt The Lancet erschien, konnte festgestellt werden, dass doppelt geimpfte Menschen im Vergleich zu ungeimpften Personen nach einer Covid-19-Erkrankung zu 47 Prozent seltener Long Covid-Symptome entwickeln. Das aber gelte nicht für die vulnerablen Gruppen wie ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen.

Die Ursache von LongCovid ist nicht klar – so gibt es keinen Marker im Blut, der darauf hinweist, nachweisbare Virusreste oder andere medizinische Klarheiten, die besagen, wieso manche

Menschen an LongCovid erkranken. Dass es passiert, ist mittlerweile keine Frage mehr – eine der Theorien ist, dass die Durchblutung nicht mehr richtig funktioniert, der Körper ist an verschiedenen Stellen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, produziert so mal Atemnot, mal Erschöpfung, Muskelschmerzen oder Vergesslichkeit. Eine andere setzt auf Virusreste im Körper, eine weitere auf eine Autoimmunreaktion auf die Infektion, aber sicher davon ist nichts – es wird weiter geforscht. „Das ändert aber nichts daran, dass die betroffenen Menschen schwer krank sind“, erklärt Dr. Katharina Petersen. Die Ärztin hat sich eingehend mit LongCovid beschäftigt, eine Selbsthilfegruppe für Erkrankte gegründet. „Denn gerade bei einer solchen Erkrankung ist es wichtig zu wissen, dass man nicht alleine damit ist.“ Für die meisten Menschen sei die Pandemie vorbei, sagt die Eutiner Ärztin, „aber für die LongCovid-Patienten ist sie das nicht – sie sitzen da mit massivsten Einschränkungen und haben das Gefühl, vergessen zu werden.“ Sie ist erreichbar per Email an info@long-covid-ostholstein.de.

Fakt ist: Diese Erkrankung kann jeden treffen. Wer an Covid 19 erkrankt, kann auch LongCovid bekommen – das wirksamste Mittel, sich davor zu schützen, ist also das Vorbeugen der eigentlichen Corona-Infektion. Und wie das geht, ist nach zwei Jahren der Pandemie bekannt: Dafür empfiehlt das RKI die Impfungen, den Booster und Infektionsschutzmaßnahmen wie Abstand, Hygiene, Maske tragen und Lüften.

Zeit für Dich! Halte deine Gesundheit in deinen eigenen Händen.

WAS IST SMOVEY?

AKTIVIERT die Oberflächen- & Tiefenmuskulatur

FÖRDERT den Stoffwechsel und die Fettverbrennung

UNTERSTÜTZT das Lymphsystem und die Entschlackung

MOBILISIERT und stärkt Faszien und Bindegewebe

KRÄFTIGT das Herz- & Kreislaufsystem

STIMULIERT Reflexzonen und Zellaktivität

STÄRKT das Immunsystem und den Energiefluss

LÖST Verspannungen und Blockaden



Ich biete an:

EINZELCOACHING

Bleiben Sie fit bei einem auf Sie zugeschnittenem Coaching.

WORKSHOP

Auch in der Gruppe macht das Arbeiten mit den smoveys riesigen Spaß.

SMOVEY WALK

Tanken Sie neue Kraft bei einer Trainingseinheit in der Natur.

BEWEGTE PAUSE

Egal ob Frühstücks- oder Mittagspause, smovey sorgt für gesunde Unternehmen.

FÜR JUNG & ALT

Kurse für Altenheime sowie Einführungen für Schulen sind ebenfalls möglich.



Heike Strohdreier aus Großenbrode • Wellness- und Sportcoach
Entspannungsmassagen für Frauen • smovey Einzel- und Gruppentraining
0175 43 73 895 • zeitfuerdichwellness@gmail.com

Hühneraugen: Was tun, wenn der Schuh drückt?

Vorsicht bei Vorerkrankungen

Wenn der Schuh drückt, lassen sie meist nicht lange auf sich warten: Hühneraugen wachsen dort, wo es ständig oder immer wieder Druck und Reibungen gibt - vor allem unter der Fußsohle und an den Zehen. An den betroffenen Stellen bildet sich nach und nach eine dicke Hornschicht, die mit der Zeit wie ein Dorn in tiefere Hautschichten hineinwächst. Damit es gar nicht erst zu dieser Verhärtung kommt, sollten die Druckstellen regelmäßig entlastet werden: Denn meist bilden sich die Hühneraugen dann von selbst zurück.

Das Hühnerauge (lat. Clavus) hat den Namen von seinem äußeren Erscheinungsbild, das an ein Vogelei erinnert: Es ist rund, gelbbraun und hat in der Mitte einen glasig wirkenden Kern, der meist schmerzempfindlich ist. Zwischen den Zehen ist der Clavus eher weißlich und weniger hart, da dort mehr Feuchtigkeit herrscht. Hühneraugen gibt es nicht nur an den Füßen, sondern auch an den Händen: Betroffen sind beispielsweise Handwerker, die regelmäßig mit demselben Werkzeug arbeiten, oder Menschen, die Geige oder Gitarre spielen. Sogar Vielschreiber können sie durch den permanenten Druck des Stifts am Finger bekommen. Hühneraugen entstehen vor allem an knochen-nahen Hautstellen, deshalb sind Füße und Hände anfälliger als andere Körperteile.

Ursachen: Enges Schuhwerk und Fußfehlstellungen

Neben zu engem Schuhwerk können auch Fehlstellungen der Füße, beispielsweise ein Hallux Valgus, Hammerzehen sowie ein Senk- oder Spreizfuß, Ursachen für Hühneraugen sein. Hühneraugen behandelt man am besten, indem man die betroffene Stelle von Reibung und Druck entlastet. Konkret heißt das: auf zu enge, drückende Schuhe verzichten und lieber bequemes Schuhwerk tragen. Wenn das aus beruflichen Gründen nicht immer geht, sollten Wechsel-schuhe mitgenommen werden. Ist die Ursache eher eine Fehlstellung der Füße oder Zehen, können orthopädische Einlagen oder eigens gefertigte, passgenaue Schuhe helfen. Um den Druck von der betroffenen Stelle zu nehmen, eignen sich außerdem druckentlastende Pflaster oder Silikonpflaster.

Nicht selbst am Hühnerauge herumschneiden

Hilfreich sind auch regelmäßige warme Fußbäder: Ist die verhornte Haut dann weich, kann man sie mit einem Bimsstein vorsichtig abschaben und danach eincremen. Die Haut darf da-

bei aber nicht verletzt werden, damit keine Keime eindringen. Aus diesem Grund sollte man auch auf radikale Selbsthilfe-Methoden verzichten und nicht etwa mit einem spitzen oder scharfen Gegenstand an dem Hühnerauge herumschneiden, denn: jede kleine Wunde ist ein Einfallstor für Infektionen. Die Bimsstein-Prozedur ist allerdings langwierig und es kann Wochen dauern, bis die Hornhaut abgetragen ist. Ergänzend können Hornhautmittel genutzt werden, so genannte Keratolytika. Sie enthalten bestimmte Wirkstoffe wie Harnstoff (Urea) oder Salicylsäure, die eine abschuppende, hornhautlösende Wirkung haben. Salicylsäure sollte aber immer nur gezielt auf den betroffenen Hautpartien angewendet werden, da sie stark reizend wirkt.

Bei Vorerkrankungen die Profis ranlassen

In vielen Fällen lassen sich Hühneraugen ganz gut in Eigenregie behandeln. Anders sieht es bei älteren Menschen aus, die oft nicht mehr so beweglich sind und Mühe haben, an den eigenen Fuß heranzukommen. Auch Menschen mit Diabetes oder mit Durchblutungsstörungen der Füße sollten sich professionelle Hilfe suchen, etwa bei einem Podologen oder einer Podologin. Bei Diabetikerinnen und Diabetikern ist die Schmerzempfindung an den Füßen häufig eingeschränkt. Habel oder Pflaster könnten dann leicht zu größeren Verletzungen und Schäden an der Haut führen. Da bei Diabetes die Haut sehr schlecht heilt, können bei diesen Menschen schnell Wundinfektionen entstehen. Ist das Hühnerauge schon tief in die Hautschichten gewachsen, muss es ärztlich behandelt werden.

Hühnerauge oder doch Dornwarze?

Manchmal werden Hühneraugen auch mit Dornwarzen verwechselt. Letztere werden durch Viren übertragen und entstehen vor allem an den Fußsohlen und Fersen. Es fehlt



Hühneraugen entstehen da, wo der Schuh drückt – ihnen sollte man sanft zu Leibe rücken und bei Vorerkrankungen die Profis ranlassen. Foto: AOK

der glasige Kern, stattdessen sind häufig bräunliche Pünktchen zu sehen. Wer unsicher ist, um was genau

es sich handelt, sollte dies daher von einem Arzt oder einer Ärztin abklären lassen.

Physiotherapie-Praxis

M. Klein-Manowski

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



Physiotherapie Nadine Sehrt

- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Massagen, Fango
- individuelle Angebote der Körperarbeit
- Workshops für innere Bewegung
- Klangmeditationen

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

Privat-Praxis physikalische Therapie

Holger Stumpf

Dorfstraße 67 · 24326 Dersau
Tel. 0 45 26 - 3 39 60 33
oder 01 72 - 9 80 64 62

www.h-stumpf.regional.de

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!

Optimismus kann man lernen

Halb leer oder halb voll? Von Glückspilzen und Pechvögeln

Die meisten Menschen streben im Leben nach Glück. Doch manche empfinden sich als ausgesprochene Pechvögel. Was sie auch anpacken, vieles geht schief. Doch oft sind sie selbst Schmied des eigenen Unglücks: Ob man Glück oder Pech empfindet, ist oftmals weniger eine Frage des Schicksals, sondern mehr des eigenen Denkens, wie Psychologen herausgefunden haben. Das ist eine gute Nachricht: Selbst eingefahrene Denkmuster lassen sich ändern.

Wer ist der eigentliche Glückspilz? Derjenige, der in der schnellsten Warteschlange steht? Oder diejenige, die länger warten muss und sich die Zeit mit Atemübungen vertreibt? Wie glücklich wir sind, hängt maßgeblich davon ab, was wir denken und wie wir mit Situationen umgehen. Und das können wir selbst beeinflussen.

Glückspilze sind offener und entspannter

Das Schicksal hat sich also wahrscheinlich nicht gegen eine Person verschworen, wenn sie sich als Pechvogel empfindet. Der britische Psychologe Richard Wiseman fand bereits in den



1990er-Jahren heraus, dass Glück oder Pech weniger von höheren Mächten, sondern von Per-

sönlichkeitsmerkmalen und eigenem Verhalten abhängen. Es hat sich in den Forschungen gezeigt, dass Menschen, die sich als Glückskinder empfinden, mehr kommunizieren, entspannter sind und optimistisch in die Zukunft blicken. Und damit erhöhen sich ihre Chancen auf Glück.

Dinge lockerer angehen

Dadurch, dass sie die Dinge lockerer angehen, behalten sie den Überblick, während Pechvögel eher Scheuklappen aufhaben, sodass sie eventuelle Glückschancen verpassen. Das illustriert ein Experiment, das Wiseman mit mehreren hundert Teilnehmenden durchführte, die sich entweder vom Glück beschenkt oder vom Pech verfolgt fühlten. Er ließ die Probanden Fotos in einer Zeitung zählen - wobei er gleich auf der zweiten Seite in großen Lettern den Satz platzierte: "Hören Sie auf zu zählen, es sind 43 Fotos." Die

selbst ernannten Pechvögel übersahen diesen Hinweis eher und brauchten deshalb wesentlich länger für die Aufgabe als die Glückspilze, die ihren Blick mehr schweifen ließen und diese Bemerkung entdeckten.

Dieses Ergebnis knüpft an den Begriff der selbst erfüllenden Prophezeiung an, die von dem österreichischen Philosophen und Psychotherapeuten Paul Watzlawick stammt. Wenn man etwas Negatives erwartet, tritt das auch eher ein, als wenn man sich eine Situation positiv ausmalt.

Mehr Offenheit - mehr Glück?

Neben mehr Optimismus scheint auch mehr Offenheit mit mehr Glück einherzugehen: Dadurch, dass "Sonntagskinder" freundlich auf ihre Mitmenschen zugehen, bekommen sie auch mehr Zuwendung und Unterstützung, und das in privater und beruflicher Hinsicht. Zudem sind sie noch durch ein weiteres Merkmal charakterisiert: Sie versuchen, das Gute in jeder Lebenslage zu sehen. Nach einem Missgeschick beispielsweise kann man sein Pech beklagen, dass einem so etwas passiert ist. Oder sein Glück betonen, dass man den Vorfall ohne größere Schäden überstanden hat.

Pech - oder schlechte Vorbereitung?

Pechvögel dagegen neigen zu Pessimismus und fühlen sich eher als Opfer äußerer Umstände. Dabei übersehen sie, dass Glück oder Pech einfach viel mit Statistik zu tun hat. Nehmen wir die berühmte Warteschlange: Je mehr Kassen geöffnet sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich in der 'falschen' Schlange stehe. Und steht man in der vermeintlich falschen Schlange, kann man sich darüber ärgern - oder zum Beispiel das Warten als eine willkommene Auszeit nutzen, um Leute zu beobachten, etwas zu lesen oder sich auf den Atem zu konzentrieren. Pechvögel übersehen auch, dass sie manchmal ihres eigenen Peches Schmied sind: Etwa, wenn sie eine schlechte Prüfung abgelegt haben. Sie schreiben den Misserfolg eher dem Schicksal zu oder der schlechten Laune des Dozenten, statt die eigene, womöglich

ungenügende Vorbereitung in den Blick zu nehmen. Die Fragen "Woran lag es?", "Was könnte ich besser machen?", "Welche Unterstützung könnte ich gebrauchen?" können zu mehr Erfolg und Zufriedenheit führen.

Negatives nicht ausblenden

Pechvögel müssen keine Pechvögel bleiben, denn Strategien für mehr Glück kann man lernen. Studien zeigen, dass eine optimistische beziehungsweise pessimistische Lebenshaltung nur zu einem kleinen Teil angeboren ist. So zeigte sich in einer Studie von Martin Seligman und Tracy Stehen: Wenn Menschen auch nur eine Woche lang jeden Abend drei positive Dinge aufschreiben, erhöht sich die Lebenszufriedenheit, und dieser Effekt hält über Monate an. Positiv denken bedeutet dabei nicht, Negatives auszublenden. Schwere Lebensumstände, wie Armut, Flucht, Gewalterfahrungen, Verluste, lassen sich nicht positiv umdeuten. Doch entwickelt man Zuversicht, stärkt das auch die Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz, sodass man mit widrigen Umständen besser fertig wird. Es geht auch nicht darum, Angst oder Trauer zu verdrängen, sondern auch diesen schwierigen Gefühlen bewusst zu begegnen. Mehr Offenheit hilft dabei, nicht nur die Probleme zu sehen, sondern auch auf Lösungen zu kommen.



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



FÖRDEAKUSTIK
MEHR HÖREN



Ich freue mich auf Sie!

Eva-Maria Müller

HÖRAKUSTIK-MEISTERIN

Am Herrkamp 14b
24226 Heikendorf

Tel. 0431 - 239 801 51
Email em@foerdeakustik.de

www.foerdeakustik.de

Präkristation:

Alles wird sofort erledigt? Den Druck rausnehmen

“Was Du heute kannst verschieben, kann auch noch bis morgen liegen” - wer hat nicht schon mal die ungeliebte Steuererklärung oder das Lernen für eine Prüfung von Tag zu Tag geschoben? Die Aufschieberitis (Prokrastination) ist ein weit verbreitetes Phänomen, das zum Glück meist folgenlos bleibt. Problematisch ist, wenn es zum Dauerzustand wird und sich negative berufliche und private Konsequenzen daraus ergeben. Doch auch das Gegenteil, die Präkristation, ist kein Idealzustand. Wer präkristiniert, meint, Aufgaben immer sofort erledigen zu müssen. Das bedeutet oft Stress.

Die Welt wird gefühlt immer schneller, irgendwie haben wir immer weniger Zeit, das wiederum führt dazu, dass wir alles gleichzeitig erledigen, schaffen wollen. Für die Kinder kochen und noch schnell das letzte berufliche Telefonat erledigen, beim Frühstück schon die E-Mails abrufen. So klingt Präkristation zunächst einmal sehr motiviert. Die Betroffenen möchten Aufgaben direkt abarbeiten, um sie aus dem Kopf zu haben - oder auch, um sich Anerkennung zu verschaffen. Man kann sich damit aber auch schnell in ein Burnout manövrieren.

Das permanente Erledigen von Aufgaben ohne Pausen oder ohne sich intensiv damit zu beschäftigen, bringe nicht die erhoffte Entlastung. Denn kaum ist eine Aufgabe erledigt, kommt auch schon die nächste. Das gilt für den Job, aber irgendwie auch für das Privatleben. Durch die moderne Technik sind wir überall und ständig erreichbar und die Erwartungshaltung steigt, was man zum Beispiel an dem oft gebrauchten Begriff ‘asap’ - ‘as soon as possible’, auf Deutsch ‘sobald als möglich’ sehe. Eine Übermotivation baut sich auf, die durchaus negative Folgen haben kann: Wir sind nur noch am Ergebnis interessiert und nicht mehr am Prozess. Im Bestreben, Aufgaben schnell zu erledigen, kann es zum Beispiel leicht zu Ungenauigkeiten und Fehlern kommen oder auch zu falschen Entscheidungen.

Experiment: Aufgabe erledigen hat Vorrang

Den Begriff “Präkristation” hat der amerikanische Psychologe David A. Rosenbaum 2014 durch ein Expe-

riment mit 250 Studierenden bekannt gemacht: So sollten die jungen Leute einen von zwei Eimern Wasser, die in unterschiedlicher Entfernung in einem Gang standen, zum anderen Ende des Ganges bringen. Statt den hinteren Eimer zu nehmen und damit einen geringeren körperlichen Aufwand zu haben, griffen sie zum ersten. Der Psychologe schloss daraus, dass der psychische Druck der unerledigten Aufgabe größer war als die erwartete körperliche Belastung.

Besser: die goldene Mitte finden

Präkristation ist vor allem im Joballtag häufig - und manchmal auch der Grund, private Termine und Verpflichtungen zu verschieben. Durch die vielen Aufgaben im Job, die als wichtig und dringend empfunden werden, werden Freizeit, Partner oder Kinder dann oft vernachlässigt. Ideal ist daher ein gutes Mittelmaß zwischen Pro- und Präkristation. Die Last unerledigter Aufgaben löst bei Präkristinierern so starken Stress aus, dass sie die Aufgaben schnell erledigen möchten, um den Stress zu reduzieren.

Gezieltes Arbeitsmanagement

Diese Last lässt sich mit einem überlegten Arbeitsmanagement und gezielten Pausen jedoch ebenso leicht verringern - so gibt es folgende Tipps für den Job:

- Aufgaben priorisieren: vor der Arbeit zunächst einen Überblick verschaffen und die Aufgaben nach



Beim Zähneputzen schonmal die ersten Emails beantworten und gucken, was es Neues gibt in der Welt. Am liebsten würden wir alles gleichzeitig machen, aber das führt schnell zu Stress. Foto: AOK

- Wichtigkeit ordnen und abarbeiten
- E-Mails nicht immer direkt nach Eingang, sondern nur zu bestimmten Zeitpunkten lesen, nach Dringlichkeit bearbeiten
- Handys beziehungsweise Smartphones nicht mit in Meetings nehmen oder ausschalten, um Stress durch Multitasking zu vermeiden
- Arbeitsprozesse und Ergebnisse wirklich wahrnehmen: Fazit ziehen, zufrieden sein mit der eigenen Arbeit. Ein Klassiker des Zeitmanagements ist die sogenannte Eisenhower-Matrix. Mit ihr lassen sich Aufgaben in vier Felder ordnen: Wichtig und dringlich - selber machen

- Unwichtig und dringlich - delegieren
- Wichtig und nicht dringlich - planen
- Unwichtig und nicht dringlich - lassen

Das setzt allerdings voraus, dass man sich selbst erst einmal bewusst macht, was wirklich wichtig und dringlich ist. Und diesen Schritt überspringen Präkristinierer eher, arbeiten Aufgaben zwanghaft schnell ab und legen so den Grundstein zur Entwicklung eines Burnouts.

Also: Lieber mal eine Pause machen, überlegen, wo die Prioritäten liegen sollten - und sich selbst, die Familie und das Privatleben darüber nicht vergessen!

WOCHE DES HÖRENS
vom 19.-24. September 2022

besser hören? **Kostenloser Hörtest**
Dr. PISTOR Hörakustik

| | | |
|----------------------|--------------|------------|
| Eutin | Peterstr. 19 | 04521-3181 |
| Neustadt | Brückstr. 27 | 04561-3063 |
| Oldenburg | Mühlenkamp 5 | 04361-7588 |
| Heiligenhafen | Hafenstr. 1a | 04362-5349 |

ADTV Tanzschule Sellmer-Tannhäuser

Hufenweg 14 · Preetz
Tel. 0 43 42 / 79 97 61 oder 0 15 75 / 577 01 98



Ihre Tanzschule für:

Anfänger • Fortgeschrittene • Tanzkreise
Discofox • Tanz Fit • Kindertanz • Brautpaare
Privatstunden • Zumba • Zumba Kids
www.tanzschule-sellmer-tannhaeuser.de

Was gehört in die Hausapotheke?

Inhalt als Checkliste

Früher war eine ordentliche Hausapotheke Bestandteil fast jeden Haushaltes – heute ist sie ein bisschen aufs Abstellgleich geraten. Ganz zu Unrecht, denn eine gut sortierte Hausapotheke leistet nicht nur in Notfällen schnelle Hilfe – auch bei Schmerzen, kleinen Wunden und Erkältungen ist sie ein probater Helfer. Was hinein gehört, finden Sie in der folgenden Checkliste, die natürlich individuell ergänzbar ist. In die Hausapotheke gehören natürlich alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen. Aber auch ein Grundsortiment an Arzneimitteln und Verbandmaterial ist wichtig, um bei leichten Krankheitszeichen oder einer Verletzung schnell helfen zu können.

Erste Hilfe bei Verletzungen

- sterile Kompressen
- Verbandmaterial für Brandwunden
- Mullbinden, elastische Binden
- Pflaster für große und kleine Wunden, Heftpflaster
- Wund-Desinfektionsmittel
- Kühlkomresse
- Dreiecktuch, Schere, Pinzette
- Salben und Medikamente
- Schmerz- und Fiebermittel
- Medikamente gegen Erkältungssymptome
- Mittel gegen Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Durchfall
- Elektrolyte zum Ausgleich eines Flüssigkeitsverlusts
- Brandgel, Wund- und Heilsalbe
- Mittel gegen Insektenstiche, Sonnenbrand oder Juckreiz
- Salbe gegen Sportverletzungen

Was noch wichtig ist

- Fieberthermometer
 - Einmalhandschuhe
 - Wärmflasche
- Außerdem gehören eine Erste-Hilfe-Anleitung sowie eine Liste mit Not-

rufnummern zum Inhalt einer Hausapotheke.

Wer einen vierbeinigen Mitbewohner hat, bewahrt in der Hausapotheke vielleicht auch Medikamente und Verbandmaterial für Bello oder Mieze auf.

Hausapotheke auf dem neuesten Stand halten

Aktualisieren Sie regelmäßig Ihre Hausapotheke: Ist der Inhalt noch auf dem neuesten Stand?

Ergänzen Sie die Grundausstattung der Hausapotheke um individuelle Medikamente, zum Beispiel gegen Allergien, Migräne oder Arzneimittel bei chronischen Erkrankungen.

Auch die Hausapotheke für Kinder sollte regelmäßig aktualisiert werden: Braucht Ihr Kind bestimmte Medikamente oder muss ein Notfallmedikament, etwa bei einem Fieberkrampf oder einem Asthmaanfall, immer parat sein?

Überprüfen Sie den Inhalt der Hausapotheke auch daraufhin, ob alle Medikamente noch haltbar sind. Bringen Sie abgelaufene Medikamente zurück in die Apotheke oder entsorgen Sie sie über den Hausmüll. Besor-



Schon eine nur mit dem Nötigsten zur Wundbehandlung ausgestattete Hausapotheke wie diese leistet im Notfall wertvolle Hilfe – ihr Inhalt sollte auf die kleinen und großen BewohnerInnen des Haushaltes individuell abgestimmt werden.

gen Sie Ersatz, um die Hausapotheke wieder aufzustocken.

Den Inhalt der Hausapotheke richtig lagern

Wie und wo bewahre ich den Inhalt der Hausapotheke am besten auf? Der richtige Lagerort ist entscheidend, damit die Medikamente lange halten und im entscheidenden Moment auch wirklich wirken. Darauf sollten Sie achten: Idealer Lagerort für die Hausapothe-

ke ist ein trockener, kühler Ort, beispielsweise im Flur oder im Schlafzimmer. In der Küche und im Bad ist es dagegen zu warm und feucht.

Bewahren Sie Medikamente immer in der Originalverpackung mit Beipackzettel auf und notieren Sie bei Salben oder Tropfen auf der Tube oder Flasche, wann Sie das Arzneimittel angebrochen haben.

Gehen Sie auf Nummer sicher: Wenn Kinder im Haushalt leben, schließen Sie das Arzneischränkchen immer ab. Das gilt natürlich auch für die Hausapotheke für Kinder.

Hausapotheke für Kinder: Das kommt hinein

Nicht nur Erwachsene brauchen eine gut ausgestattete Hausapotheke, Kinder ebenso, vor allem weil kleine Unfälle schnell passiert sind und dann schneller Hilfe bedürfen. Da Kinder zudem nicht die gleichen Medikamente nehmen können wie die Großen, sollten Eltern stets einen Extra-Vorrat an Kinder-Medikamenten sowie an kindgerechten Verband- und Hilfsmitteln im Haus haben. Das gehört in die Hausapotheke für Kinder:

- schmerzstillende und/oder fiebersenkende Zäpfchen oder Fiebersaft
- Kochsalzlösung oder abschwellende Nasentropfen
- Wund- und Heilsalbe
- Antihistamin-Gel zur Linderung von Insektenstichen oder Sonnenbrand
- Zinkoxid-Salbe gegen einen wunden Po

Was noch wichtig ist

- Wärmflasche oder Kirschkernkissen
- Kühlpad oder Kältekomresse (im Kühlschrank gelagert)
- Pinzette
- Pipette
- Zeckenkarte oder Zeckenzange
- Fieberthermometer mit beweglicher Spitze
- Kräutertees wie Fenchel gegen Blähungen oder Kamille gegen Magenschmerzen

Bei Kindern sollte der Inhalt der Hausapotheke um Giftnotruf- und Telefonnummern von Kinderarzt und dem Kinderkrankenhaus ergänzt werden.

Rasmus Apotheke



Wir sind für Sie da!

Quedensweg 1, 24248 Mönkeberg
Tel. 04 31-23 14 45, Fax 04 31-23 11 34

In einer Parkanlage in schönster Lage direkt am Kellersee bieten wir hilfebedürftigen, älteren Menschen, Paaren und Menschen mit Demenz ein neues Zuhause auf höchstem Niveau.

In einer denkmalgeschützten Villa und einem Neubau stehen dafür 22 Service-Wohnungen und zwei Wohngemeinschaften mit 24 Einzelzimmern zur Verfügung, überwiegend mit eigenen Terrassen oder mit Blick auf den See.

Besichtigungen und Bezug sind nach Absprache möglich.

Wohnpark Sielbeck GmbH
Eutiner Strasse 15
23701 Eutin/Sielbeck
Tel. 04521/83102-00
info@wohnpark-sielbeck.de



WOHN PARK
- SIELBECK -

www.wohnpark-sielbeck.de

Erste Hilfe bei Verletzungen

- Sterile Wundschnellverbände in verschiedenen Größen
- Mullbinden, Brandwundauflagen, Dreiecktuch
- Verbandsschere
- Einmalhandschuhe
- Wund-Desinfektionsmittel
- Pflaster in verschiedenen Größen und eine Pflasterrolle
- Leinentuch für Umschläge
- Salben und Medikamente

Bewusste Ernährung ist auch Klimaschutz

Wer seinen ganz persönlichen Beitrag zum Klimaschutz leisten will, fängt einfach beim Einkaufen und Essen an – da lässt es sich prima ganz sutsche anfangen, mit heimischen Äpfeln statt der Ananas aus Costa Rica.

Oder dem Fleischverzehr – ein guter Schritt ist es schon, das Fleisch nicht im Supermarkt sondern beim Bauern oder Schlachter um die Ecke zu kaufen, der wiederum von regionalen Landwirten beliefert wird. Oder Eier von glücklichen Hühnern der Nachbarn zu kaufen – oder auf dem Bauernhof drei Straßen weiter, wo man die glücklichen Hühner sogar streicheln kann. Die Transparenz und der Geschmack solcher Eier lassen den etwas höheren Preis gern verschmerzen. Regionale, saisonale Ernährung – mindestens genauso lecker und viel besser für Klima und Gesundheit. Im folgenden ein paar Tipps für Klimabewusstsein rund ums Essen.

1. Weniger tierische Lebensmittel konsumieren

Tierische Lebensmittel sollten nur in Maßen konsumiert werden: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurstwaren pro Woche, das entspricht 15 bis 30 Kilogramm im Jahr. Der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland fällt mit rund 60 Kilogramm jedoch deutlich höher aus. Tierische Produkte haben die schlechteste CO₂-Bilanz, denn die Herstellung erfordert große Mengen an Futtermitteln, Wasser und Anbauflächen, die häufig durch Rodung entstehen, wodurch ganze Ökosysteme zerstört werden. So sind beispielsweise die Methan-Emissionen in der Landwirtschaft hierzulande fast vollständig auf die Rinder- und Milchkuhhaltung zurückzuführen.

2. Saisonale Produkte aus der Region wählen

Wenn eine heimische Frucht oder ein regionales Gemüse Saison hat, ist nicht nur dessen Ökobilanz am besten, sondern auch der gesundheitliche Nutzen. Der Aufwand der Erzeugung ist genau dann am geringsten, wenn das Obst oder Gemüse auch ohne viel Zutun im Garten wächst. Im Winter kommen Tomaten, Gurken, Paprika aus beheizten Treibhäusern, Erdbeeren zum Beispiel aus Peru und Weintrauben aus Indien. Diese sind nicht nur weit gereist, sondern wurden auch aufwendig produziert und schmecken nicht mal aromatisch, eher wässrig und teilweise sogar chemisch. Heimisches Wintergemüse ist da eine besonders gesunde Alternative. Auch Sprossen und Kräuter

lassen sich wunderbar auf der Fensterbank ziehen, und man hat immer etwas Frisches im Haus.

3. Ökologisch erzeugte Lebensmittel bevorzugen

Ökologische Produkte sind in der Regel nachhaltiger als konventionelle. Vorteile sind der Verzicht auf mineralischen Stickstoffdünger und auf Pestizide in der Pflanzenzucht. In der artgerechte(n) Tierhaltung, die ohne präventiven Antibiotikaeinsatz auskommt, verzichtet man auf Kraftfutter aus Südamerika. Gentechnik ist unzulässig. Am besten achtet man natürlich auch hier auf Regionalität und saisonale Produkte. Es gibt unterschiedliche Siegel, die verschiedene Kriterien beinhalten. Das EU-Biosiegel stellt die Mindeststandards für ökologisch erzeugte Lebensmittel dar. Strenger sind Siegel von Verbänden wie Naturland, Bioland und Demeter.

Es gibt auch klimafreundlich arbeitende konventionelle Betriebe in der Region, die mit artgerechter Tierhaltung, kurzen Wegen und hoher Qualität punkten. Flächen von Betrieben mit ökologischer Erzeugung und geschlossenem Kreislauf jedoch haben in der Regel humusreichere Böden, die mehr CO₂ binden können und somit eine bessere Klimabilanz aufweisen.

4. Frische und unverarbeitete Lebensmittel nutzen

Empfehlenswert sind frische und unverarbeitete Lebensmittel, nicht nur aus Gründen des Klimaschutzes. Auch der gesundheitliche Nutzen ist höher, wenn man sein Essen selbst aus frischen Zutaten energiesparend und schonend zubereitet. Tiefkühlung und eine starke Verarbeitung benötigen außerdem einen hohen Einsatz von Energie. Im Haushalt sollten daher möglichst energiesparende Geräte zum Einsatz kommen.

5. Auf klimafreundliche Beschaffung der Lebensmittel achten

Auch das beste Bio-Lebensmittel ist nicht mehr so ganz ökologisch, wenn man regelmäßig mit dem Auto zum Einkaufen fährt. Am klimafreundlichsten ist der Einkauf mit dem Rad oder zu Fuß – oder wenn man ohnehin „auf dem Weg“ ist. Wer zum



Beispiel fünf Kilometer mit dem Auto fährt, um zehn Kilo Äpfel zu kaufen, verursacht zusätzlich 1.600 Gramm CO₂, also 160 Gramm CO₂ pro Kilogramm Äpfel

6. Möglichst verpackungsfrei einkaufen

Obgleich es mittlerweile zunehmend Verpackungen gibt, die aus recyceltem oder biologisch abbaubarem Material hergestellt werden - zu Beginn steht immer die Herstellung der Verpackung und am Ende die Entsorgung. Es lohnt sich ein verpackungsfreier Einkauf. Wer ganz konsequent darauf achten möchte, kann dies in Unverpackt-Läden machen, die es zunehmend in Deutschland gibt – allerdings ist auch der Wochenmarkt-Einkauf weitgehend verpackungsfrei, wenn man sich mit einem Korb bewaffnet und Papiertüten mehrfach verwendet.

7. Lebensmittel nicht verschwenden

Das Mindesthaltbarkeitsdatum dient nur als Orientierung. In der Regel sind Lebensmittel noch über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus sehr gut genießbar. Ausnahmen bilden rohes Fleisch und Fisch. Man sollte sich dabei auf seinen eigenen Instinkt, Geruchs- und Geschmackssinn verlassen. Es gibt mittlerweile einige

Start-Ups und Projekte, die gegen die Lebensmittelverschwendung ankämpfen. Dazu gehören zum Beispiel „Zu gut für die Tonne“, „ToGoodToGo“ oder „Foodsharing“.

Eine pflanzenbetonte Kost, mit wenig tierischen Produkten und nahezu ausschließlich saisonalen und regionalen Erzeugnissen, ist nicht nur für das Klima die beste Wahl, sondern auch für unsere Gesundheit. Die bewusste Ernährung ist ein wichtiger Teil eines nachhaltigen Lebensstils. Jeder kann mit seinem Konsum einen wesentlichen Beitrag leisten. Die mediterrane Ernährungsweise schneidet bei der Klimabilanz dabei fast so gut ab wie eine rein vegane/vegetarische Lebensweise.

CO₂-Fußabdruck - Zahlen und Fakten:

CO₂-Fußabdruck von Lebensmitteln (einige Beispiele):

- 1 Kilo Ananas (Transport mit Flugzeug) verursacht durchschnittlich 15,1 kg CO₂
- 1 Kilo Rindfleisch: 13,6 kg CO₂
- 1 Kilo Fisch, Garnelen, Tiefkühlkost: 12,5 kg CO₂
- 1 Kilo Butter: 9 kg CO₂
- 1 Kilo Kaffee: 5,6 kg CO₂
- 1 Kilo Hähnchen: 5,5 kg CO₂
- 1 Kilo Schokolade/Vollmilch: 4,1 kg CO₂

(Quelle: ifeu – Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg)



Für Ihr neues Bewusstsein

Blockaden lösen

Frei sein

AUFSTELLUNGSGRUPPE IN DER LINDENALLEE 9, BAD MALENTE

am 29.10.2022 von 10.00 - 17.00 Uhr
Seminarraum „Theodor“ – 110,00 € pro Person

Anmeldung unter: info@evalife.de

Infos unter: www.evalife.de

In der Pilzsaaison auf giftige ‚Doppelgänger‘ achten

Mit dem Ende des Spätsommers sind die Wälder in diesem Jahr ein besonderes Paradies für Pilzsammler. Allerdings ist Vorsicht geboten. Denn je mehr Pilze es gibt, desto größer ist auch die Gefahr von Vergiftungen. Nach Aussagen der Informationszentrale gegen Vergiftungen am Universitätsklinikum Bonn steigt die Zahl der Pilzvergiftungen insbesondere in den feuchten Herbstmonaten, die mit milden Temperaturen hergehen, spürbar an. „Viele der leckeren Pilze haben giftige Doppelgänger, die von unerfahrenen Pilzsuchern nicht immer unterschieden werden können. Mit Beginn der Pilzsaaison steigt daher auch das Risiko von Pilzvergiftungen“, warnt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Von den tödlich verlaufenden Pilzvergiftungen in Mitteleuropa gehen die meisten auf den Knollenblätterpilz zurück. Dieser wird von unerfahrenen Sammlern nicht selten mit dem Champignon verwechselt und verursacht potenziell lebensgefährliche Pilzvergiftungen. Innerhalb von 24 Stunden kommt es häufig zu heftigem Erbrechen, starken Bauchschmerzen und Durchfall. Ein Kind kann schon nach dem Verzehr von nur einem Knollenblätterpilz sterben. Insgesamt gibt es in Deutschland mehrere tausend Pilzarten, von denen rund 200 giftig sind. Die AOK NordWest warnt deshalb dringend davor, Pilze ohne Fachkenntnisse zu sammeln und zu verzehren. Ein gutes Bestimmungsbuch, die Anleitung durch erfahrene Sammler und auch das Internet sind gute Wissensquellen und unbedingte Voraussetzung für ein seriöses Pilzsammeln. „Wer nach dem Essen eines Pilz-

gerichts Übelkeit, Schmerzen, Schwindel oder Missempfindungen verspürt, sollte sofort einen Arzt aufsuchen“, so Wunsch. Bei Verdacht auf Verzehr eines Knollenblätterpilzes sollte der Betroffene so schnell wie möglich in ein Krankenhaus gebracht werden. Den Pilz oder Reste davon unbedingt mitnehmen, um den „Übeltäter“ schnell identifizieren zu können.

Auch die Experten vom Giftnormationszentrum-Nord (GIZ-Nord) helfen rund um die Uhr kostenfrei unter der Rufnummer 0551-19240 weiter. Im Durchschnitt entfallen ein Prozent aller Anrufe, die wegen Vergiftungsproblemen eingehen, auf Pilzvergiftungen. Das GIZ-Nord vermittelt in solchen Fällen Kontakt zu



Beim Pilze sammeln ist im Kreis Ostholstein in den nächsten Wochen besondere Vorsicht geboten, denn manche Pilze haben giftige Doppelgänger. Foto: AOK/hfr.

Pilz-Sachverständigen, die im Vergiftungsfall helfen, aus den Putzresten und Informationen zu Aussehen und

Essbarkeit“, sagt Dr. Martin Ebbecke vom Giftnormationszentrum-Nord. „Der beste Schutz vor Pilzvergiftun-



Nur gute Kenntnisse der einheimischen Pilze schützen vor möglichen Vergiftungen.

Foto: AOK/hfr.

Standort den verzehrten Pilz zu bestimmen. „Zur Erkennung von giftigen Pilzen sind zahlreiche Legenden im Umlauf. Ein verfarbter Silber-Löffel im Pilzgericht weist nicht auf Giftpilze hin, ebenfalls sind Fraßspuren von Tieren oder ein Wohlgeschmack des rohen Pilzes kein Anzeichen von

gen sind gute Kenntnisse der einheimischen Arten.“ Ein altes englisches Sprichwort lautet: „Es gibt alte Pilzsammler und es gibt wagemutige Pilzsammler, es gibt aber keine alten, wagemutigen Pilzsammler.“ Alle Informationen unter www.giz-nord.de.

mattiehaus
angela metzler

Ergotherapie · Logopädie · Frühförderung · Schulintegration · Familienhilfe

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

IMPRESSUM „GESUND“

Verlags-Sonderveröffentlichung der reporter aus Eutin, Plön, Oldenburg und der Probstei sowie Fehmarsches Tageblatt und Heiligenhafener Post
Auflage: der reporter Eutin & Plön/Pretz, der reporter Oldenburg/Der Kurier, PROBSTEER, Fehmarsches Tageblatt, Heiligenhafener Post

Erscheinungstermin: 21.09.2022

der
reporter

PROBSTEER

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

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

MEDIENGRUPPE
BURG-VERLAG

HEILIGENHAFENER POST
FEHMARSCHESES TAGEBLATT

HEILIGENHAFENER POST

DER
KURIER
am Wochenende

der
reporter

– Anzeige –

5 Jahre Naturheilpraxis in Plön

Die Heilpraktikerin Kirsten Burmeister blickt auf fünf erfolgreiche Praxisjahre zurück. Neben der Augendiagnose setzt sie in ihrer Praxis die Dunkelfeld-Vitalblutanalyse nach Prof. Enderlein ein. In Kombination mit klassischen therapeutischen Verfahren wie z.B. dem Schröpfen und der Ohrakupunktur, nutzt Frau Burmeister die Synergetische Homöopathie. Weitere Schwerpunkte sind die Darmgesundheit sowie die Behandlung von Augenerkrankungen, besonders der Makuladegeneration durch Augenakupunktur nach Boel. Im Hinblick auf die kalte Jahreszeit hält die Heilpraktikerin auch Tipps zur Stärkung des Immunsystems bereit. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 04522 8064999. Weitere Informationen finden Sie unter www.heilpraktikerin-plön.de. Frau Burmeister nimmt sich gerne Zeit für Sie!



Erste Hilfe:

Nur wer gar nichts tut, macht etwas falsch

Johanniter geben Tipps zum richtigen Verhalten im Notfall

Vielen Menschen ist unwohl bei dem Gedanken, Erste Hilfe leisten zu müssen, da sie Angst haben, etwas falsch zu machen. „Dabei kann nur jemand etwas falsch machen, der gar nichts tut“, betont David Klüver, Erste-Hilfe-Trainer bei den Johannitern im Regionalverband Schleswig-Holstein Süd/Ost. „Grundsätzlich gilt: Einen Notruf abzusetzen und die Unfallstelle abzusichern, ist das Minimum im Notfall.“ Darüber hinaus sollten Helfende im Notfall folgende Verhaltensregeln beachten:

Überblick verschaffen:

Um die Situation einschätzen zu können, sollten Sie sich zunächst einen Überblick verschaffen: Was ist passiert? Ist jemand verletzt? Wenn ja, wie viele Verletzte gibt es? Sind diese ansprechbar?

Sich selbst und andere schützen:

Dies spielt insbesondere bei Unfällen im Straßenverkehr eine wichtige Rolle. Schalten Sie Ihr Warnblinklicht ein und fahren Sie langsam an die Unfallstelle heran. Parken Sie Ihr Fahrzeug mit ausreichendem Abstand und stellen Sie Ihr Warndreieck auf. Stellen Sie dann die Zündung des Unfallwagens ab. Achten Sie auf Anzeichen eines Brandes.

Retten aus dem Gefahrenbereich:

Droht dem Verunfallten eine Gefahr, zum Beispiel durch Feuer oder Rauch, sollten Sie den Betroffenen mit Hilfe des sogenannten Rautek-

rettungsgriffs aus dem Gefahrenbereich bringen. Greifen Sie dazu mit beiden Händen von hinten unter den Achseln durch und umfassen Sie einen möglichst unverletzten Arm mit beiden Händen.

Notruf absetzen:

Alarmieren Sie den Rettungsdienst unter der Rufnummer 112. Beantworten Sie die folgenden W-Fragen: Wo hat sich der Notfall ereignet? Was ist passiert? Wie viele Verletzte gibt es? Welcher Art sind die Verletzungen? Wichtig: Nicht auflegen, sondern auf Rückfragen warten!

Erste Hilfe leisten:

Prüfen Sie, ob die verletzte Person bei Bewusstsein ist und ob sie normal atmet. Ist der Betroffene ohne Bewusstsein, die Atmung aber normal, bringen Sie ihn in die stabile Seitenlage. Atmet der Betroffene nicht oder ungleichmäßig, muss umgehend mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden. Am wichtigsten ist dabei die konsequent und mög-



Celina Schüler und Julian Zimmer machen vor, wie es geht, denn nur wer gar nicht tut, macht etwas falsch. Die Johanniter empfehlen regelmäßig einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen und Kenntnisse aufzufrischen.

lichst lückenlos durchgeführte Herzdruckmassage – 100 bis 120 Mal pro Minute. Setzen Sie die Wiederbele-

bung fort, bis der Rettungsdienst eintrifft. Wechseln Sie sich gegebenenfalls mit anderen Helfenden ab.

Diagnose Parkinson:

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

Im Kreis Plön soll die erste Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige der Erkrankung Parkinson starten. Angeschoben hat das Projekt eine Patientin, die eindrücklich den Hintergrund ihrer Initiative beschreibt: „Ihre Diagnose lautet Parkinson“, teilte mir mein Neurologe im vergangenen Dezember mit. Auf der einen Seite traf mich der Fausthieb ungeschützt ins Gesicht. Auf der anderen Seite spürte ich aber auch eine Art der Erleichterung, denn für die ganzen auch Angst auslösenden Symptome hatte ich jetzt eine Erklärung. Für das mal-mit-Stolpern, die krakelig werdende Handschrift, mein selten gewordenes Lachen, der unbeweglicher werdende rechte Fuß, das schlechtere Riechen durch das rechte Nasenloch, die plötzliche Müdigkeit, die morgendliche Steifheit... Bis die Beweglichkeit meiner rechten Hand

zu wünschen übrig ließ und ich meinen Hausarzt aufsuchte, der für einen Aufenthalt in der Neurologie sorgte – mit endgültigem Ergebnis. Daraufhin wollte ich in Erfahrung bringen, was es im Kreis Plön für Parkinsonerkrankte gibt – mit wenig Erfolg. Bei meiner Recherche stieß ich auf die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe im DRK Kreisverband Plöner Land. Dort fand ich schnell hilfreiche, beratende Unterstützung. Ich möchte nun starten, eine Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige zu gründen. Wer Interesse hat, der möge sich bitte melden.“ Interessierte an der Gründung der Selbsthilfegruppe Betroffene und Angehörige bitte melden bei Oliver Drescher, Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe, Plöner Landstraße 14, 24211 Schellhorn, 04342 – 90 33 40 20, drescher@drkploenerland.de.

Gesundheitstage im Landgasthof Kasch

Fasten in Malente

„Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt. Fit durchs Leben - Fasten nach der Methode von Dr. Buchinger / Dr. Lütznert ist ein idealer Beginn, um z.B. seine Ernährung umzustellen. Oder den Körper einfach mal wieder zu „resetten“.

Es ist in diesem Fall ein freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für einen begrenzten Zeitraum. Fasten heißt nicht hungern, der Körper passt sich an und lebt von seinen eigenen Reserven.



Folgende Termine stehen zur Auswahl:

2022

08.10. – 15.10.22

29.10. – 05.11.22

26.11. – 03.12.22

10.12. – 17.12.22

2023

14.01. – 21.01.23

18.02. – 25.02.23

18.03. – 25.03.23

15.04. – 22.04.23

07.10. – 14.10.23

11.11. – 18.11.23

09.12. – 16.12.23



Landgasthof Kasch
natürlich. herzlich. heimisch.

Alle weiteren Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder bei einem netten Gespräch mit Frau Anja Kasch.

www.landgasthof-kasch.de

Dorfstraße 60
23714 Timmdorf
Tel. 04523/3383

Kein BLA Bla!

wir meinen es **ERNST**

PFLEGEFACHKRAFT (m/w/d)

Vollzeit / Teilzeit | Tag- und / oder Nachtdienst

→ **2.500 €* WECHSELPRÄMIE**

→ **ÜBERTARIFLICHE EINSTIEGSGEHÄLTER**

* Die Geldprämie ist steuer- und sozialversicherungspflichtig.
Gültig bei Bewerbungseingang bis 31.10.2022

ERGOTHERAPEUT (m/w/d)

Vollzeit / Teilzeit | Tagdienst

2.000,- €* WILLKOMMENS Bonus

* Die Geldprämie ist steuer- und sozialversicherungspflichtig.

bewerbungen.burg-fehmarn@charleston.de

Wohn- und Pflegezentrum Burg auf Fehmarn
Niendorfer Weg 21 · 23769 Burg auf Fehmarn
Tel: 04371 88020 · www.wpz-fehmarn.de



Projekt „Leben mit Krebs und Kindern“

DRK sucht Kinderpaten für Kinder krebskranker Eltern

Im Rahmen des 2016 angeschobenen Projektes „Leben mit Krebs und Kindern“ beim DRK Kreisverband Plöner Land mit Sitz in Schellhorn sucht die Organisation im Plöner Kreisgebiet ehrenamtliche Kinderpaten, die sich um Kinder krebskranker Eltern kümmern.

Kinderpaten können helfen, wenn ein Elternteil Therapie oder Ruhe braucht oder die Kinder sich nach einer Auszeit vom schwierigen Alltag sehnen. Die Kinderpaten betreuen ein Kind für etwa drei bis vier Monate für zwei bis vier Stunden in der Woche, hauptsächlich im Umfeld der Familie.

Ungefähr 200.000 Kinder und Jugendliche sind jedes Jahr in Deutschland betroffen, wenn ein Elternteil in der Familie an Krebs erkrankt. Und

wie für die Erkrankten selbst ist das Leben für die Kinder plötzlich nicht mehr wie gerade eben noch. Kinderpaten helfen dabei, die Eltern zu entlasten, bringen aber auch ein Stück Normalität in das Leben der Kinder. Kinderpaten müssen über 18 Jahre alt sein und ein erweitertes Führungszeugnis vorlegen. Sie sollten Spaß an der Kinderbetreuung haben und ein vertrauensvoller Zuhörer sein. Der DRK Kreisverband Plöner Land bereitet die künftigen Kinderpaten auf ihre Aufgabe vor. Sie bekommen eine Einführung im Umgang mit Kindern krebskranker Eltern, nehmen an Fortbildungen teil und werden auch im Erfahrungsaustausch begleitet. Ansprechpartner ist Oliver Drescher (drescher@drkploenerland.de / 04342 – 90 33 40 20).

► Pflege – geregelt!

Das kompakte Pflege-ABC mit wichtigen Vorsorgedokumenten

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

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



► Vorsorge – geregelt!

Das kompakte Vorsorge-ABC mit wichtigen Vorsorgedokumenten

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

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

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



► Pflege und Vorsorge – geregelt!

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

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

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

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



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

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

MEDIENGRUPPE
BURG-VERLAG

Unsere Insel hautnah erleben
www.fehmarn24.de
FEHMARNSCHES TAGEBLATT

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

HEILIGENHAFENER POST
LÜBCKENLÄNDEN

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

der reporter
Eutin · Plön · Preetz

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

Wandern ist gut für die Seele

Gerade in Herbst und Winter ist Bewegung an der frischen Luft besonders wichtig für Körper und Seele. Ein, zwei Stunden draußen, selbst bei bewölktem Himmel, tun dem Vitamin D-Haushalt und der Stimmung gut und halten fit. Wer keine Lust hat, joggen oder alleine spazieren zu gehen, kann sich den freundlichen Sonntagswanderern des Wandervereins Ostholstein anschließen, die sich fast jeden Sonntag auf die Socken ma-

chen und durch unsere wunderbare Landschaft wandern. Wanderungen in unterschiedlicher Länge starten an vielen Sonntagen um 10 Uhr am Berliner Platz in Eutin. Zur Auswahl stehen meist zwei Wanderungen unterschiedlicher Länge mit interessanten Zielen und schönen Strecken – immer mit dabei ist ein versierter Wanderführer oder eine versierte Wanderführerin. Mehr erfahren Interessierte unter www.wanderverein-ostholstein.de.



Pflege ist Deine Herzensangelegenheit? Dann haben wir viel gemeinsam. Wir sollten uns kennenlernen.

Die AWO Pflege ist ein Unternehmen mit 1.650 Mitarbeiter*innen. Diese pflegen, beraten und begleiten alte und pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Optimal wohnen, zufrieden leben und immer bestens versorgt sein: An mehr als 25 Standorten unterstützt die AWO Pflege Schleswig-Holstein Menschen, ihr Leben auch bei Hilfe- und Pflegebedarf eigenständig und verantwortlich zu gestalten.

Wir haben noch einen Platz frei:

Für die WOHNpflege Lensahn suchen wir baldmöglichst
Stellvertretende Pflegedienstleitung (m/w/d)
Wohnbereichsleitung (m/w/d)
Pflegeschichtkraft (m/w/d) für den Tagdienst (Teil- oder Vollzeit)
Pflegeassistent (m/w/d) für den Tagdienst (Teil- oder Vollzeit)
Auszubildende zur Pflegefachkraft (m/w/d)
 für den 01.10.2022

(D)ein Traumjob in der Pflege bei der AWO Lensahn: Menschen unterstützen. Die Kolleg*innen als Freunde betrachten. Den Sinn in den eigenen Aufgaben entdecken. Das geht! Denn vollen Einsatz gibst nicht nur Du in der Pflege unserer Kund*innen. Vollen Einsatz geben auch wir als Dein Arbeitgeber.

Wir freuen uns sehr auf Deine Bewerbung.
 Ausführliche Angaben zu Tätigkeit, Qualifikation und weitere Infos unter diesem QR-Code:



AWO Pflege Schleswig-Holstein gGmbH
 Haus am Mühlenteich
 Franziska Schreiber (Einrichtungsleitung)
 Dr. Julius-Stinde-Str. 11 • 23738 Lensahn
 Email: jobs@awo-sh.de
 Telefon: 04363/90 26 20



Die Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege im Kreis Plön sucht ab sofort eine Unterstützung für Kroki.

Ein fröhlich motiviertes Team von zahnmedizinischen Fachberaterinnen in der Gruppenprophylaxe braucht eine

ZFA-Kollegin (m/w/d)

zur Verstärkung auf 450,00 Euro Basis.

Bewerbungen an die
Kreisarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnpflege im Kreis Plön e. V.
 Geschäftsstelle im Amt für Gesundheit
 Frau Dr. Anna Feddersen
 Hamburger Str. 17/18 • 24306 Plön
 Email: KreisAG-Jugendzahnpflege@kreis-ploen.de • Tel.: 04522 743-534



SeniorenpflegeZentrum Am Sund



Unsere Mitarbeiter vertreiben Langlebige, fördern Ressourcen und pflegen unser Motto: „Wo Leben Freude macht“.

Haben Sie Lust uns zu unterstützen?

Bewerben Sie sich gerne bei Frau Dombrowski für Voll-, Teilzeit oder geringfügige Beschäftigung.

WO LEBEN FREUDE MACHT

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

Mitarbeiter/in

**im Bereich
 Betreuung**

Pflege

Hauswirtschaft

sind uns herzlich willkommen!



Für unser Therapiezentrum suchen wir Team-Player mit Herz!

Physiotherapeuten und Ergotherapeuten (m/w/d)

in Voll- und/oder Teilzeit zum nächstmöglichen Termin

Sie möchten in einem Team arbeiten, in dem ein faires Miteinander, eine interdisziplinäre Zusammenarbeit und offene Unternehmenskultur tatsächlich gelebt werden? Sie halten eine leistungsrechte Vergütung und regelmäßige Fort- und Weiterbildungsangebote für selbstverständlich? Wir auch! Wenn Sie darüber hinaus über Erfahrungen in der geriatrischen Behandlung verfügen, sollten wir uns unbedingt kennenlernen! Details finden Sie auf unserer Website unter „Karriere – Aktuelle Angebote“. Fragen beantwortet Ihnen gern Berrit Gust, Leitung unseres Therapiezentrums, unter Telefon 04521 802-161.

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung:

Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin GmbH
 Berrit Gust • Leitung Therapiezentrum
 Plöner Straße 42 • 23701 Eutin
bgust@sek-eutin.de • www.sek-eutin.de



PERSÖNLICHE BETREUUNG

Wir reagieren schnell, unkompliziert und reibungslos – damit Ihre Angehörigen weiterhin gut umsorgt sind. Unsere geschulten Betreuungskräfte unterstützen Sie in folgenden Bereichen:

BETREUUNG ZUHAUSE

Z. B. Unterhaltung, Spielen, Vorlesen, Terminplanung, Post, Demenzbetreuung



BETREUUNG AUSSER HAUS

Z. B. Spaziergehen, Einkaufen, Terminbegleitung



HILFE BEI DER GRUNDPFLEGE

Z. B. beim An- und Auskleiden, bei der Körperpflege



FAMILIENBETREUUNG

Z. B. Kinder in den Kindergarten oder in die Schule bringen, Hausaufgaben- und Freizeitbetreuung



AKTIVIERENDE HAUSWIRTSCHAFT

Z. B. Unterstützung im Haushalt, einkaufen, kochen, Wäsche waschen, bügeln – an Ihrer Seite



BETREUUNG ZUHAUSE EINFACH PERSÖNLICHER

Deutschlandweit über 150-mal
und auch in Ihrer Nähe.

WWW.HOMEINSTEAD.DE

Kassenzugelassener Betreuungs- und Pflegedienst
für den Landkreis Ostholstein

CURAVIS GMBH

Hörn 6 · 24306 Bösdorf-Kleinmeinsdorf
e-mail: Ostholstein-Ploen@homeinstead.de

Kunden-Telefon: 04522 80295 -50



BETREUUNG ZUHAUSE

EINFACH PERSÖNLICHER

WIR BERATEN SIE GERNE.

Kostenübernahme durch Kranken- und Pflegekasse möglich

Home Instead verfügt über die Pflegekassenzulassung, daher ist es möglich, die Kosten ganz oder teilweise darüber abzurechnen. Bei der Familienbetreuung können im Einzelfall Leistungen zur Unterstützung für hauswirtschaftliche Hilfe und Kinderbetreuung beantragt werden. Wir beraten Sie dazu gerne persönlich.

Ihr Betreuungsdienst für den Kreis Plön und Ostholstein

