

VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG HERBST 2025

GESUND

Aktiv leben und gesund bleiben

GANZHEITLICHE ANSÄTZE

PHYSIOTHERAPIEN, COACHING, ERNÄHRUNG, BEWEGUNG

HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN BEHANDELN

DIE MÖGLICHKEITEN DER KRYOABLATION BEI SYMPTOMATISCHEM VORHOFFLIMMERN

B MEDIENGRUPPE
BURG-VERLAG

Keine Angst vor dem Helfen

Warum jeder Erste Hilfe leisten kann – und sollte

Jedes Jahr absolvieren in Deutschland rund 1,3 Millionen Menschen einen Erste-Hilfe-Kurs – oft verpflichtend für den Führerschein oder als Bestandteil beruflicher Qualifikationen. Doch im Ernstfall zögern viele.

Studien von ADAC und Deutschem Roten Kreuz zeigen: Nur etwa die Hälfte der Befragten fühlt sich in der Lage, im Notfall richtig zu handeln. Bei mehr als jedem Zweiten liegt der letzte Kurs über zehn Jahre zurück. Und nur 55 Prozent konnten grundlegende Fragen zum Verhalten in einer Notsituation korrekt beantworten. Dabei ist die Botschaft klar: Schnelles Eingreifen kann Leben retten. Häufig steht die Angst im Weg – die Sorge, etwas falsch zu machen, Schaden anzurichten oder selbst überfordert zu sein. Doch Nichtstun ist das größte Risiko. Ein abgesetzter Notruf, die stabile Seitenlage oder Herzdruckmassagen können entscheidend sein, lange bevor professionelle Hilfe eintrifft. Denn pro Minute ohne Hilfe sinkt die Überlebenschance um etwa zehn Prozent. Bereits einfache Handlungen wie das

Überprüfen von Atmung und Bewusstsein oder das schnelle Wählen der 112 machen den Unterschied. Daher raten viele Organisationen dazu, Erste-Hilfe-Wissen spätestens alle fünf Jahre aufzufrischen. Moderne Kurse sind praxisnah und nehmen die Angst vor dem Ernstfall. Sind die Rettungssanitäter vor Ort, kann die richtige Ausstattung Zeit verschaffen. Infusionslösungen etwa spielen bei der Erstversorgung von Unfallopfern, aber auch in den Notfallambulanzen der Kliniken, eine entscheidende Rolle. Sie enthalten lebenswichtige Mineralstoffe wie Kalium, Natrium, Magnesium und Kalzium – unter www.vks-kalisalz.de erfährt man mehr zur Herstellung der Infusionslösungen. Mit ihrer Hilfe lässt sich zum Beispiel bei großen Blutverlusten das Herz-Kreislauf-System stabilisieren. Im Notfall bedeutet



Erste Hilfe zählt – jede Sekunde bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Infusionslösungen spielen dann bei der Erstversorgung oft eine entscheidende Rolle.

Foto: djd/VKS/Getty Images/blackCAT

eine Infusion: 30 Minuten mehr Zeit für den Notarzt, um ein Leben zu retten. Dass diese Lösungen wirken, liegt an ihrer Qualität. Die Salze, die hier zum Einsatz kommen, haben einen sehr hohen Reinheitsgrad von 99,9 Prozent. Die in deutschen

Kalibergwerken gewonnenen hochreinen Salze werden unter streng kontrollierten Bedingungen zu sogenannten Pharmasalzen verarbeitet. Jede Charge wird geprüft, bevor sie für die Notfallmedizin freigegeben wird.

Bewegung im Büro zählt mehrfach

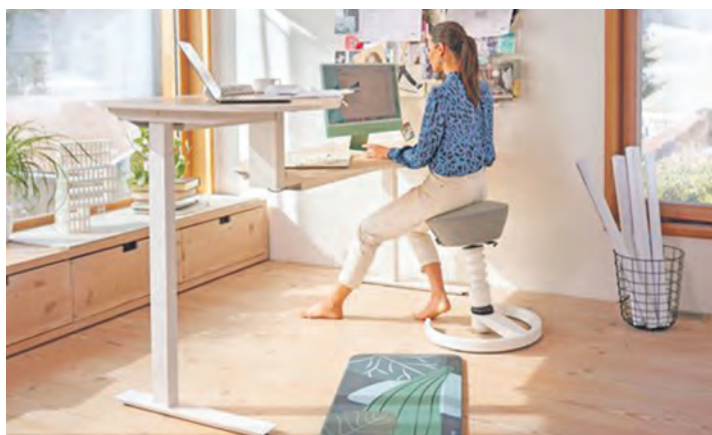
In einer zunehmend digitalisierten Arbeitswelt, in der viele Beschäftigte stundenlang am Schreibtisch sitzen, wird Bewegung im Büro immer wich-

tiger. Denn sie ist das entscheidende Element für den Erhalt und die Förderung von Gesundheit und Leistungskraft. Ein Büro ohne Bewegungsför-



Sich intuitiv bewegen, spontan und nebenbei: Bürostühle mit entsprechender Technik fördern Gesundheit und Kreativität.

Foto: djd/Aeris



Eine Arbeitsplatzausstattung, welche die Kreativität fördert: Dazu zählen ein höhenverstellbarer Doppelschreibtisch, eine Stehmatten mit Innenrelief, welche die Fußreflexzonen aktiviert, sowie ein federgelagerter, frei beweglicher 3D-Bürohocker. Foto: djd/Aeris

dernde Tische, Stühle und Konzepte gilt deshalb heute als nicht mehr up to date. Neuere Erkenntnisse zeigen: Auch die Qualität der Bewegung spielt eine Rolle, insbesondere für die Entfaltung der Kreativität. Sie ist nach Ansicht von Expertinnen und Experten dann qualitativ hochwertig, wenn sie spontan und abwechslungsreich ist, wenn sie intuitiv erfolgen kann, sensorisch stimuliert und in die Arbeit integriert ist, also während und nicht nur neben der Arbeit erfolgt. Entscheidend ist dabei die Freiheit des Einzelnen, sich gemäß individueller körperlicher, geistiger oder emotionaler Bedürfnisse spontan und intuitiv bewegen zu können. Forscherinnen der Universität Würz-

burg stellten 2022 in einer Bewegungsstudie fest, dass bestimmte Arten der Bewegung helfen, flexibler zu denken, also kreativer zu sein. Eine Studie der Uni Mainz wiederum konstatiert als messbare Effekte qualitativ hochwertiger Bewegung mehr Produktivität, eine verringerte Fehlerquote sowie eine schnellere Reaktionszeit der Probanden. Dreh- und Angelpunkt für diese natürliche Art des Bewegungsverhaltens ist eine frei fließende und von der sogenannten Synchronmechanik losgelöste dreidimensionale Sitzflächenbeweglichkeit zur Förderung eines komplexen Zusammenspiels der Segmente Beine, Becken, Wirbelsäule, Schulter und Kopf.

IMPRESSUM „GESUND“

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

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

Titelbild: freepik/gpointstudio

Erscheinungstermin: 24.09.2025



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

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

BURGMEDIENGRUPPE
BURG-VERLAG

Augen auf!

Wie sich Kurzsichtigkeit bei Kindern erkennen und behandeln lässt: Wenn es wie aktuell nach den Sommerferien zurück oder erstmalig in die Schule geht, wandelt sich der Alltag vieler Kinder. Sie müssen dem Unterricht folgen, lesen und schreiben, Hausaufgaben machen, Sport treiben. All dies erfordert Konzentration und eine gute Sehkraft. Wie erkennen Eltern, ob ihr Kind alles scharf sieht? Und was kann man bei Sehstörungen wie Kurzsichtigkeit tun?



Spezielle Myopie-Gläser eignen sich für alle kurzsichtigen Kinder unter zwölf Jahren. Foto: djd/Rodenstock

Was ist Kurzsichtigkeit?

Kurzsichtigkeit, auch Myopie genannt, ist ein Zustand des Auges. In diesem kann man Objekte im Nahbereich scharf sehen, doch in der Ferne werden sie unscharf. Kinder können kurzsichtig werden, wenn ihre Augäpfel etwas zu lang sind. Das passiert, wenn Kinder zu viel nah schauen, beispielsweise beim Lesen oder Computerspielen, und gleichzeitig zu wenig in die Ferne blicken, wie sie es oft beim Spielen in der Natur tun würden. Hinzu kommen erbliche Faktoren: Sind beide Eltern kurzsichtig, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ihre Kinder ebenfalls betroffen sein werden, laut einer Studie auf 35 bis 60 Prozent.

Wie erkennen Eltern Kurzsichtigkeit?

Anzeichen dafür, dass Kinder kurzsichtig sein könnten, sind: Schwierigkeiten beim Lesen von Texten auf der Tafel, das Zusammenknäulen der Augen beim Fokussieren auf entfernte Objekte oder häufige Beschwerden über Kopfschmerzen. Hegen Eltern einen Verdacht, können sie die Sehkraft ihres Kindes einfach bei einem



Wenn Kinder viel nah anschauen, können sie kurzsichtig werden.

Foto: djd/Rodenstock

Augenarzt oder Optiker prüfen lassen.

Wieso ist es wichtig, zu handeln?

Sehen Kinder nicht gut, schränkt sie das in ihrem Alltag ein. Objekte zu erkennen, wird für sie zunehmend

schwieriger, und ihre Augen ermüden schneller. Zudem erhöht eine unbehandelte Myopie das Risiko, im Lauf des Lebens andere Augenkrankheiten zu entwickeln. Um dieses Risiko zu reduzieren und die gesunde Sehkraft bei Kindern zu unterstützen, ist es wichtig, Kurzsichtigkeit mit passenden Brillengläsern zu korrigieren.

Zahnpflege ist Gesundheitsvorsorge

Schätzungsweise zehn Millionen Menschen in Deutschland haben eine schwere chronische Parodontitis. Dabei handelt es sich nicht nur um eine lokale Zahnfleischerkrankung, sondern sie kann sich im ganzen Körper auswirken. Denn neben langfristig drohendem Zahnverlust kann sie die Entstehung zahlreicher weiterer Krankheiten begünstigen: Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt, Osteoporose, Schlafapnoe, Alzheimer oder Frühgeburten bei Schwangeren werden im Zusammenhang mit einer chronischen Parodontitis seit Jahrzehnten in der Wissenschaft diskutiert.

Wichtigste Regel für die Prävention ist eine gewissenhafte Mundhygiene.

Täglich mindestens zweimal sollte man die Zähne sorgfältig putzen. Eine gute Zahnpasta kann unterstützen, Entzündungen im Mund vorzubeugen und die Gesundheit des Zahnfleisches nachhaltig zu fördern. So wird die Tiefe von Zahnfleischtaschen reduziert, in denen die Bakterien siedeln, die Entzündungen auslösen können. Aufklärung über Parodontitis findet jährlich besonders zum 12. Mai statt – dem europäischen Parodontitistag. Auch die Zahnzwischenräume spielen bei der Mundpflege eine sehr wichtige Rolle: Hier sammeln sich gerne Speisereste, in denen Bakterien siedeln und ebenfalls Entzündungen fördern können. Daher jeden Abend mit Zahnseide oder Interdentalbürste arbeiten. Eine

große Rolle spielt zudem die Ernährung. Eine ausgewogene, zucker- und säurearme Kost schont den Zahnschmelz.

Erfolgreich gegen Parodontitis: Mindestens zweimal täglich Zähneputzen mit einer medizinischen Kamillenblüte-Zahncreme ist hier die erste Maßnahme. Foto: djd/Aminomed/RgStudio



mattiehaus

- Ergotherapie
- Logopädie
- Heilpädagogische Förderung
- Frühförderung
- Familienhilfe

mattiehaus GmbH
Geschäftsführung
Cathrin Diercks
Segenhörn 6
23701 Eutin
Tel. 04521 84 99 48
info@mattiehaus.de
www.mattiehaus.de

SG
Jannik S.-Günther
Facharzt für Allgemeinmedizin



Lübecker Straße 23
24306 Plön
Tel.: 04522/8554

Öffnungszeiten:

Akutsprechstunde: Mo - Fr 08.00 - 10.00 Uhr

Terminsprechstunde: Mo, Di, Do, Fr 10.00 - 12.00 Uhr,
Mi 10.00 - 11.00 Uhr und Mo, Di, Do von 15.30 - 18.00 Uhr

Werte im Blick

Wie man Folgeerkrankungen von Diabetes rechtzeitig vorbeugt

Er entwickelt sich meist schleichend: Bis sich die typischen Symptome eines Diabetes Typ 2 wie Abgeschlagenheit, häufiges Durstgefühl und vermehrtes Wasserlassen bemerkbar machen, können Monate oder sogar Jahre vergehen. Daher bleibt die Erkrankung oft lange unerkannt.

Die frühe Diagnose ist jedoch entscheidend, um langfristige Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme, Nieren- und Nervenschäden oder Sehverschlechterungen zu vermeiden. Ein frühzeitiges Diabetesmanagement ermöglicht es, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Check-up wahrnehmen und regelmäßig messen

Ein erhöhtes Diabetesrisiko haben Menschen mit Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten. Experten empfehlen zur Früherkennung generell ein Screening der Nüchternblutglukose ab 45 Jahre, das in der Regel von den Krankenkassen übernommen wird. Die Diagnose Diabetes ist für viele Betroffene ein einschneidendes Erlebnis, das oft mit Verunsicherung und Ängsten einhergeht. Betroffene müssen sich mit der Krankheit auseinandersetzen und sich auf eine Veränderung ihres Lebensstils einstellen. Das strukturierte Testen des Blutzuckers ist ein wichtiger Baustein der Diabetesbehandlung. Ein zuverlässiges Blutzuckermessgerät hilft den Betroffenen, ihre



Aktiv und unbeschwert leben mit Diabetes: Dafür sind sorgfältige kontrollierte Blutzuckerwerte Voraussetzung.

Foto: djd/www.diabetes.ascensia.de/Getty Images/Smiljana Aleksic

Werte im Blick zu behalten. Einfach in der Handhabung sollte es höchste Messgenauigkeit bieten - ein wichtiger Faktor, um ein sicheres Gefühl dafür zu entwickeln, wie Ernährung, Bewegung und Medikamente die Blutzuckerwerte beeinflussen.

Den Lebensstil anpassen

Denn diese Faktoren spielen eine entscheidende Rolle im Umgang mit der Erkrankung. So sollten Mahlzeiten in den optimalen Anteilen aus Kohlen-

hydraten, Proteinen und Fett bestehen. Ebenso wichtig sind regelmäßige körperliche Aktivitäten wie Spaziergänge, Schwim-

Gesund bleiben: Wer Folgeerkrankungen von Diabetes Typ 2 vorbeugen will, sollte seinen Lebensstil anpassen.

Foto: djd/www.diabetes.ascensia.de/Getty Images/dragana991



men, Radfahren sowie moderates Krafttraining, um Muskeln aufzubauen. Und gegebenenfalls sollte eine medikamentöse Therapie konsequent befolgt werden. Durch eine bewusste Messroutine und eine angepasste Lebensweise kann jeder die eigene Gesundheit positiv beeinflussen.

Auf Umweltschadstoffe in Kosmetik verzichten

Ob Mikroplastik oder andere sehr langlebige Chemikalien: In Kosmetik sind Umweltschadstoffe weit verbreitet. Bei der Zulassung von kosmetischen Inhaltsstoffen spielen Umweltauswirkungen keine Rolle. Luise Körner, Chemie-Expertin beim Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), erklärt, wie man umweltschädigende Inhaltsstoffe beim Kauf von Kosmetik ausfindig machen und vermeiden kann. Viele persistente, mobile und toxische Stoffe, die unser Trinkwasser gefährden, kommen auch in Kosmetik vor. Dazu gehören etwa der UV-Filter

Benzophenone-4 in Sonnencreme und der blaue Farbstoff CI 42051 als Farbgeber in Schaumbädern, Zahnpasta und Co. „Wenn Sie unser Trinkwasser schützen wollen, schauen Sie sich beim Kauf Ihrer Kosmetika die Inhaltsstoffe genau an oder nutzen Sie unsere ToxFox-App“, erklärt Luise Körner. Chemikalien der Kategorie „persistent, mobil, toxisch (PMT)“ oder „sehr persistent und sehr mobil (vPvM)“ landen besonders leicht in Gewässern. Denn es sind Schadstoffe, die sehr gut in Wasser löslich sind und sich schlecht in der Umwelt abbauen. Einmal in der Umwelt ist es somit sehr wahrscheinlich, dass diese Chemikalien ins Grund- oder Oberflächenwasser gelangen, auch wenn sie etwa zunächst den Boden verschmutzt haben. In Kläranlagen werden sie nicht oder nur kaum zurückgehalten.

abbaubar sind. Da diese Inhaltsstoffe aus der Umwelt kommen, gibt es Mikroorganismen wie Pilze und Bakterien, die diese abbauen können.

Und auch die kostenlose ToxFox-App des BUND hilft hier weiter: Neben Mikroplastik, Nano-Stoffen, PFAS und hormonellen Schadstoffen spürt der ToxFox nun auch die vom Umweltbundesamt als trinkwassergefährdend eingestuft Schadstoffe (PMT und vPvM) auf. Einfach den Barcode von Kosmetik scannen und direkt das Ergebnis bekommen.

Wer die Inhaltsstoffe der Kosmetik selbst bestimmen möchte, kann diese auch selber machen. Oft ist dafür gar nicht viel nötig. Deo kann man zum Beispiel ganz einfach selbst herstellen: Für ein Trocken-Deo benötigen Sie Natron aus dem Supermarkt. Optional können Sie das Pulver mit 5 Tropfen ätherischem Öl parfümieren. Geben Sie das Pulver in einen Tiegel. Zum Auftragen einfach mit zwei feuchten Fingern etwas Pulver aufnehmen und unter den Achseln verteilen. Das Natron neutralisiert Gerüche – so haben Sie ein Deo ganz ohne überflüssige Farb- und Duftstoffe.

Tip: Naturkosmetik kaufen oder Produkte selber machen

Die gute Nachricht: Zertifizierte Naturkosmetik setzt auf pflanzliche Inhaltsstoffe, die in der Regel gut

Ihr Fachgeschäft

woellert

23714 Malente • Marktstr. 1

Fahrräder • E-Bikes
Beratung, Verkauf, Lieferservice

Inh. Mirko Denker-Gosch
Tel. 0 45 23-16 42
www.woellert-malente.de

SEI IM EINKLANG
ganzheitliche Gesundheit

Sandra Lazić
Dorfstraße 1
24232 Schönkirchen
Tel. 0 43 48 - 959 27 11
kontakt@sei-im-einklang.com
www.sei-im-einklang.com

Gesundheitsprävention - Beratung - Begleitung
Zertifizierte Peter Hess® Klangmassagiepraxis

Rezeptempfehlung der Deutschen Krebshilfe

Zartweizen ist ein besonderer Weizen: Das volle Korn enthält wichtige Vitamine, Mineralstoffe und außerdem reichlich Ballaststoffe, die gut für die Darmgesundheit sind. Der Salat sichert zudem die tägliche Gemüse-Ration und kann natürlich mit Huhn ergänzt werden.

Zutaten für den Zartweizensalat

100 g Zartweizen (z. B. Ebly)
250 ml Gemüsebrühe
1/2 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
1 Peperoni
1 rote Paprika
1 TL Senf
1 TL Linden-Honig
1 EL Olivenöl
1 EL Rapsöl
1,5 EL Rotweinessig
Salz, schwarzer Pfeffer, Thymian, Rosmarin

Kopfsalat

1 Kopfsalat
2,5 EL saure Sahne

1 TL Speiseöl
1 TL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 kl. Bund Schnittlauch
2 Frühlingszwiebeln
7 Radieschen
Salz, schwarzer Pfeffer, etwas Zucker, etwas Petersilie

Pochierte Eier

4 frische Eier, am besten aus Bio- oder Freilandhaltung
Meersalz, 2 EL Weißweinessig

Den Zartweizen zusammen mit der Gemüsebrühe aufkochen und dann sanft köcheln lassen, bis er die Brühe aufgesogen hat und gar ist. Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Paprika in feine Würfel schneiden. Thymian und



Foto: KI

Rosmarin feinhacken. Aus den restlichen Zutaten unter Rühren eine Marinade herstellen und die vorbereiteten Gemüsewürfel hineingeben. Den noch warmen Zartweizen in die Marinade geben, die gehackten Kräuter hinzufügen und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat abgedeckt 2 Stunden ziehen lassen. Danach noch einmal abschmecken, mit dem Kopfsalat und dem pochierten Ei anrichten. Den Kopfsalat waschen, gut abtrop-

fen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Saure Sahne, Öl, Essig und die Gewürze in der Salatschüssel verrühren, anschließend die fein geschnittenen Kräuter und die Frühlingszwiebeln unterrühren. Dressing abschmecken und mit dem Salat vermengen. Radieschen in Stifte schneiden und über den Salat streuen.

Die Eier jeweils so vorbereiten, dass sie einzeln aufgeschlagen in einer Tasse bereitstehen. Einen Topf etwa 5 cm hoch mit Wasser füllen (etwa 1,5 Liter), salzen und Essig hinzugeben. Aufkochen und direkt von der Kochstelle nehmen. Das Wasser sollte heiß sein, jedoch nicht mehr kochen. Mit einem Löffel das Wasser rühren, sodass ein leichter Strudel entsteht. Nun nach und nach die Eier hineingeben und diese etwa 3 bis 5 Minuten ziehen lassen. Die Eier vorsichtig mit einer Schaumkelle entnehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen, auf dem Salat anrichten und mit etwas Meersalz würzen.

Aktiv leben und gesund bleiben

Diakonie
tabea
Fehmarn

Was mir
gut tut.

Stationäre
Pflege,
Kurzzeit- und
Verhinderungspflege

Ambulante
Pflege von Dahme
bis Weißenhäuser
Strand und von
Fehmarn bis
Oldenburg

Tabea Diakonie. Orte an denen Menschen gerne wohnen, sich wertschätzend begegnen und in ihrem Alltag unterstützt werden.

Vom **ServiceWohnen** bis zur **Pflege, ambulant und stationär**, mit vielen ergänzenden Angeboten, z.B.:

- Essen auf Rädern (nur auf Fehmarn)
- mobile Fußpflege
- mobile Friseurin

**Wir freuen uns darauf,
Sie kennenzulernen.**

Tabea Diakonie-Pflege Fehmarn gGmbH
Kaestnerstr. 2, 23769 Fehmarn
04371 503 300
info-pflege@tabea.de

Tabea Diakonie Pflegedienst gGmbH
Standort Fehmarn
Gertrudenthaler Str. 4, 23769 Fehmarn
04371 8888 601
info@pdbg.tabea.de
Stützpunkt Oldenburg
Schuhstr. 22, 23758 Oldenburg
04361 5062771

tabea.de

GESUND

Mehr Rotavirenfälle im Kreis Ostholstein

Schon in der ersten Jahreshälfte mehr Fälle als im ganzen Jahr 2024 gemeldet

Rotaviren sind im Kreis Ostholstein auf dem Vormarsch: Bereits in der ersten Jahreshälfte 2025 wurden mehr Rotavirus-Fälle gemeldet als im ganzen Jahr 2024. Das geht aus einer Auswertung der AOK NordWest auf Basis aktueller Zahlen des Robert-Koch-Instituts (RKI) in Berlin hervor. Die Zahl der nach dem Infektionsschutzgesetz gemeldeten Rotavirus-Infektionen lag im ersten Halbjahr 2025 bei 96 gemeldeten Fällen, während im ersten Halbjahr 2024 nur 42 Fälle gemeldet wurden. Im gesamten Jahr 2024 wurden 58 Fälle registriert. „Aufgrund der steigenden Zahlen raten wir allen Eltern, unbedingt die empfohlenen Impfungen bei Säuglingen und Kleinkindern vorzunehmen und auf bestimmte Hygieneregeln zu achten“, sagt, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Flüssigkeitsverlust bei Kindern unbedingt ausgleichen

Rotaviren verursachen Durchfall, Erbrechen und Bauchschmerzen. Im Vergleich zu anderen Durchfall-Erkrankungen verläuft die durch

Rotaviren verursachte Magen-Darm-Erkrankung bei Säuglingen und Kleinkindern häufig schwer. Sie reagieren besonders empfindlich auf den Flüssigkeits- und Salzverlust. Daher ist es wichtig, ihnen genügend Flüssigkeit zuzuführen. Der Zustand wird sogar lebensbedrohlich, wenn der Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen werden kann.

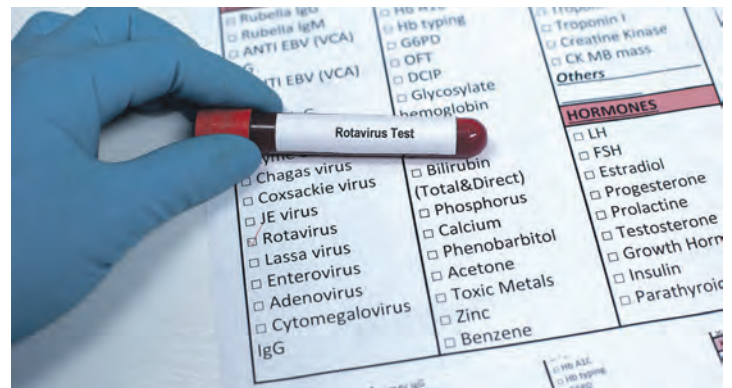


Da Rotaviren hoch ansteckend und leicht übertragbar sind, sind nicht nur Kinder gefährdet. Auch Erwachsene können sich damit infizieren.

Foto: AOK/Colourbox/hfr.

Impfung gegen Rotaviren empfohlen

Da es keine Medikamente gegen Rotaviren gibt, können nur die Beschwerden gelindert werden. „Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt für Säuglinge eine Schluckimpfung gegen Rotaviren, die von den



Im Kreis Ostholstein gab es im ersten Halbjahr 2025 bereits 96 Rotavirus-Infektionen.

Foto: AOK/Colourbox/hfr.

gesetzlichen Krankenkassen für ihre Versicherten bezahlt wird“, so Reinhard Wunsch. Je nachdem welcher Impfstoff verwendet wird, sind zwei oder drei Impfstoffdosen im Mindestabstand von vier Wochen notwendig.

Rotaviren leicht übertragbar

Da Rotaviren hoch ansteckend und leicht übertragbar sind, können sich auch Erwachsene mit dem Virus infizieren. Die Übertragung erfolgt meistens über eine Schmierinfektion. Die Viren werden durch kleinste Stuhl-Reste an den Händen weitergegeben.

Von der Hand gelangen die Erreger in den Mund und weiter in den Verdauungstrakt. Die Ansteckung erfolgt auch über verunreinigte Gegenstände wie Handgriffe, Toiletten, Armaturen oder auch über Lebensmittel, auf denen Erreger haften.

Hygieneregeln sollten beachtet werden

Neben Kleinkindern, die häufig die Hände oder Dinge in den Mund nehmen, sind aber auch Senioren und Menschen mit einem geschwächten Abwehrsystem gefährdet. „Umso wichtiger ist es, bestimmte Hygieneregeln zu beachten, die vor den Erregern schützen können“, betont Reinhard Wunsch. Dazu gehört es, sich die Hände immer wieder zwischendurch gründlich mit Seife zu waschen und ein wirksames Desinfektionsmittel zu verwenden. Das RKI empfiehlt Produkte in der Wirkkategorie „begrenzt viruzid PLUS“. Weitere Informationen dazu gibt es auch in jeder Apotheke. Mehr Informationen zum Thema Rotaviren und die wichtigen Impfungen bei Säuglingen und Kleinkindern gibt es unter www.aok.de/nw in der Rubrik Leistungen & Services im Internet.

-Anzeige-

Vergesslichkeit entgegenwirken – Demenz bremsen

Fähigkeiten erhalten mit dem mehrfach ausgezeichneten MAKs®-Aktivierungstraining

Im Juni dieses Jahres ist Prof. Dr. Gräbel (Uni Erlangen) für das Konzept des MAKs®-Aktivierungstrainings mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet worden. Senioretherapeutin, Demenzfachkraft und MAKs®-Dozentin, Ulrike Weber, bietet dieses Konzept jeden Freitag von 10 bis 12 Uhr im GZL Gesundheitszentrum am Löwen (Info-Treff, 2. Etage) in 24211 Preetz, an. Es gibt zurzeit wieder freie Plätze. Ziel des MAKs®-Aktivierungstrainings ist die möglichst langfristige und wirksame Förderung von Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten im Alter, Vergesslichkeit oder einer beginnenden Demenz. Kognitive und alltagspraktische Fähigkeiten stabilisieren sich nachweislich, so dass die Selbstständigkeit und individuelle Lebens-

qualität so lange wie möglich erhalten bleibt. Das Gruppentraining ist ganzheitlich ausgerichtet und setzt sich aus vier Einheiten zusammen, die innerhalb von zwei Stunden in einer festen Reihenfolge durchgeführt werden. Die Einheiten beginnen mit einem sozialen Einstieg, bei dem der Schwerpunkt auf gemeinsamen Gesprächen und Austausch gelegt wird. Es folgt der motorische Teil mit sportlichen Aktivitäten, Fitnesstraining und Sturzprävention. Die kognitive Aktivierung erfolgt mit speziellen Gedächtnisübungen, um die geistigen Prozesse zu stabilisieren. Künstlerische, handwerkliche, gestalterische und spielerische Angebote erhalten die alltäglichen Fähigkeiten. Wer sich die eigene Schaffenskraft und die Eigenständigkeit erhalten

und Zeit mit Freude und Leichtigkeit in Gemeinschaft erleben möchte, sichert sich einen Platz unter Telefon 0162-42 62 085 oder per E-Mail an info@aktivitaetsmobil.de und www.info@aktivitaetsmobil.de. Die Finanzierung erfolgt über die Pflegekasse, wenn ein Pflegegrad vorliegt (auch Selbstzahlung ist möglich). Durch Erhalt der Autonomie und Entscheidungsfähigkeit wird auch die häusliche Unterstützung durch Angehörige erleichtert. Ulrike Weber rät: „Handeln Sie selbst und früh genug, bevor es andere für Sie tun müssen!“

Ulrike Weber ist Senioretherapeutin, Demenzfachkraft und MAKs®-Dozentin.

Foto: hf



Die Pilzsaison geht wieder los

Wenn es draußen feuchter und regnerischer wird, jubeln die Pilz-Sammler. Denn genau jetzt sind die Wälder im Kreis Ostholstein und Umgebung ein besonderes Paradies für die essbaren Waldschätze.

Allerdings ist Vorsicht geboten. Denn je mehr Pilze es gibt, desto größer ist auch die Gefahr von Vergiftungen. Nach Aussagen des Giftinformationszentrums-Nord der Länder Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein (GIZ-Nord) steigt die Zahl der Pilzvergiftungen insbesondere in den feuchten Sommer- und frühen Herbstmonaten, die mit milden Temperaturen hergehen, spürbar an. „Bereits jetzt gibt es sehr viele giftige Pilze, die den essbaren Exemplaren ähneln. Die Unterscheidung ist für unerfahrene Pilzsucher nicht immer einfach und endet manchmal mit einer schweren Pilzvergiftung“, warnt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Eine Pilzvergiftung, auch Myzetismus genannt, ist eine Vergiftung, die durch den Verzehr von Pilzen verursacht wird, die giftige Substanzen enthalten. Es gibt sowohl „echte“ Pilzvergiftungen, die durch den Verzehr von Giftpilzen verursacht werden, als auch „unechte“, die durch verdorbene oder falsch zubereitete Speisepilze entstehen können. Bei Verdacht auf eine Pilzvergiftung ist schnelles Handeln entscheidend. 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 und die Anleitung durch Pilzsachverständige oder sehr erfahrene Sammler sind gute Wissensquellen und unbedingte Voraussetzung für ein sicheres Pilzesammeln. Gute Informationen bietet die Deutsche Gesellschaft für Mykologie in ihrer Internetpräsenz. „Wer nach dem Essen eines Pilzgerichts Übelkeit, Schmerzen, Schwindel oder Missempfindungen verspürt, sollte sofort einen Arzt aufsuchen oder gleich direkt in ein Krankenhaus gebracht werden“, so Wunsch.

Den Pilz oder Reste davon unbedingt mitnehmen, um den „Übeltäter“ schnell identifizieren zu können. Was in der Eile nicht vergessen werden darf: alle Personen, die von der Pilzmahlzeit gegessen haben, sollten sofort über die akute Situation informiert werden und sich zur Sicherheit ebenfalls zur Untersuchung begeben.

Sollte ein Pilz als giftig eingeschätzt werden, erfolgt rund um die Uhr unter der kostenfreien Rufnummer 0551-19240 die weitere Beratung zur medizinischen Behandlung durch die Experten des Giftinformationszentrums-Nord. Alle Informationen unter www.giz-nord.de.



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

famila
besser als gut!

Infoflyer mit Bestellmöglichkeiten, Zeiten und Preisen an der Information erhältlich

Unser Lieferservice bringt's!

Wir liefern Ihnen Ihre Einkäufe direkt bis zu Ihrer Haustür.

- Liefergebühr: 7.50 €
- Ab der 2. Getränkebox zusätzlich je Box: 0.50 €
- Liefergebühr für Großgeräte: 20.– €
- Bestellannahmefrist: 12 Uhr bei nächstmöglicher Liefertag
- Lieferzeiten: Montag – Freitag 8 bis 16 Uhr



Oldenburgs familia-Warenhausleiter Selim Altindagoglu (li) und sein Team vom Lieferservice freuen sich auf Ihre Bestellungen.

Unser Fahrplan für Sie!

Montag und Donnerstag:

Oldenburg (Göhl, Heringsdorf) und Lensahn, Harmsdorf, Hansühn

Dienstag und Freitag:

Oldenburg (Göhl, Heringsdorf) und Heiligenhafen (Großenbrode, usw.)

Mittwoch:

Oldenburg, Ausnahmen nach Absprache



Jetzt online bestellen
www.famila-nordost.de/lieferservice/oldenburg

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr familia-Team

Oldenburg • Am Voßberg 1
Mo. – Sa. 7 – 21 Uhr, So. 11 – 17 Uhr*
*lt. Bäderregulung vom 15.3.–31.10.

Verletzungen behandeln und Arthrose vermeiden

Laufen, Wandern, Biken, Golfen oder einfach mit Kindern oder Enkeln herumtoben: Wer die milden Jahreszeiten gern sportlich aktiv nutzt, weiß, wie schnell Überlastungen oder Verletzungen passieren können. Tatsächlich treten in Deutschland im Breitensport pro Jahr rund 1,5 Millionen Sportunfälle auf – 53 Prozent davon im Verein, 47 Prozent beim Freizeitsport. Typische Verletzungen sind beispielsweise Prellungen, Meniskusschäden, Zerrungen, Verrenkungen, ein Tennis- oder Golferarm. Dabei müssen 83 Prozent dieser Blessuren ärztlich behandelt werden.

Blessuren gut auskurieren

Wird eine Verletzung nicht vernünftig auskuriert, kann dies die Entstehung einer Arthrose begünstigen oder bereits bestehenden Gelenkverschleiß verschlimmern. Wichtig bleibt immer: Beschwerden sollte man ernst nehmen und nicht „wegsporteln“. Wer zu früh wieder belastet, riskiert dauerhafte Schäden. Bei akuten Blessuren hilft zunächst die PECH-Regel: Pause, Eis, Compression, Hochlagern. Je nach Schwere-



Mit den Enkeln herumtoben und die Jahreszeiten aktiv genießen – dafür sind fitte Gelenke eine wichtige Voraussetzung.

Foto: djd/Artrex/Drpixel - stock.adobe.com

grad ist ärztlicher Rat unerlässlich.

Verletzungen vorbeugen

Am besten ist es aber, Verletzungen möglichst effektiv vorzubeugen. So ist es ratsam, die Muskulatur gezielt aufzubauen, auf gutes Schuhwerk zu achten und einseitige Belastungen zu vermeiden. Auch regelmäßiges

Ausdauertraining im moderaten Bereich wie Schwimmen oder Radeln hält Gelenke geschmeidig – wichtig besonders für Menschen mit leichter Arthrose. Und nicht zuletzt sollte man lieber mal einen Gang runterschalten, als durch übermäßigen Ehrgeiz Schmerzen zu verursachen und den Spaß am Sport zu verlieren.



Laufen, Wandern und Co.: Bei sportlichen Outdoor-Aktivitäten können Verletzungen schnell passieren. Dann ist die richtige Therapie gefragt.

Foto: djd/Artrex/Getty Images/Lordn

AktivitätsMOBIL

gemeinsam • lebendig • mit Demenz

Demenz vorbeugen oder aufhalten – handeln Sie jetzt!

Das AktivitätsMOBIL bietet ein regelmäßiges ambulantes MAKs®-Aktivierungstraining in Ihrer Umgebung. Erleben Sie Freude und Gemeinschaft mit dieser besonderen Kombination aus Gedächtnistraining, sportlichen Übungen und Sturzprävention.

Die Finanzierung ist über jede Pflegekasse möglich!

Weitere Informationen & Anmeldung
Ulrike Weber 0162/42 62 085

info@aktivitaetsmobil.de
www.aktivitaetsmobil.de

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 **notigen Vollmachten und Verfügungen** auf schwierige Lebenssituationen rechtsverbindlich vorzubereiten.

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

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

34,90 €

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
FEHMARN24
FEHMARNSCHES TAGEBLATT

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

HEILIGENHAFENER POST
LIEBEN UND LEBEN
www.heiligenhafen24.de

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

der
reporter
am Wismar
www.derreporter.com

www.derreporter.com
Am Rathslund 3
23758 Oldenburg
Tel. 04361 / 620 11-0

Zeigt her eure Füße: Nagelpilz erkennen und behandeln

Sommersprossen, Sand in den Schuhen und sonnengeküsste Haut – der Urlaub hinterlässt oft schöne Spuren. Doch manchmal schleicht sich auch ein unangenehmes Souvenir mit ein: Nagelpilz.

Die Infektion tritt häufig nach dem Barfußlaufen in Hotelbädern, am Pool oder in Gemeinschaftsduschen ein. Aber ebenso kann man sich in heimischen Schwimmbädern, Umkleidekabinen oder der Sauna schnell anstecken. „In Deutschland wird eine

Prävalenz von Nagelpilzinfektionen mit 12,4 Prozent angegeben“, weiß Dr. Bartosz Malisiewicz, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten: „Verstärkt tritt eine Infektion bei älteren Menschen auf.“ Die unerwünschten Folgen zeigen sich meist erst Wochen später in Form von verfärbten, brüchigen oder verdickten Fußnägeln. Wer jetzt denkt „Das wächst schon raus“, liegt leider falsch. Nagelpilz verschwindet nicht von allein, sondern er muss gezielt und über einen langen Zeitraum behandelt werden.



Schöne und gesunde Füße sollten gut gepflegt und vor Infektionen geschützt werden. Fotos: djd/Almirall Hermal

Die Ausbreitung verhindern

Die gute Nachricht: Wer früh reagiert, kann eine langwierige Ausbreitung verhindern. Denn ein Nagelpilz bleibt selten allein. Wird er nicht frühzeitig erkannt und behandelt, kann er auf weitere Nägel übergreifen. Es ist wichtig, schon bei ersten Anzeichen wie Verfärbungen oder rauen Stellen zu reagieren. Empfohlen wird in der Regel die Anwendung eines antimykotischen Nagellacks. Der Lack wird einmal täglich aufgetragen, zieht schnell ein, ist wasserlöslich und erfordert keine aufwendige Vorbehandlung. Geduld ist entscheidend. Die Behandlung sollte so lange durchgeführt werden, bis der Nagel gesund nachgewachsen ist – das kann bei Fußnägeln bis zu zwölf Monate dauern.



Nagelpilz sollte rechtzeitig behandelt werden, um eine Ausbreitung zu vermeiden.

sich dort besonders wohl, wo es warm und feucht ist. Die Füße sollte man stets sorgfältig abtrocknen – besonders die Zehenzwischenräume. Wichtig ist auch: Socken bei mindestens 60 Grad Celsius waschen, atmungsaktive Schuhe tragen und Pflegeutensilien wie Feile und Schere regelmäßig desinfizieren. Wer bereits einmal betroffen war, desinfiziert am besten auch das Schuhwerk, um Rückfälle zu vermeiden.

Tipps zur Vorbeugung

Damit es gar nicht erst zur Infektion kommt, sind einfache Maßnahmen sinnvoll. So gilt es, in öffentlichen Schwimmbädern, Saunen und Gemeinschaftsduschen immer Badeschuhe zu tragen, denn Pilze fühlen

Knochenschwund im Alter

Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist eine weit verbreitete Krankheit. „Die Knochen werden porös, weich und können brechen“, erklärt die Eutiner Physiotherapeutin Melanie Dettmann. Osteoporose tritt circa ab dem 60. Lebensjahr auf, Frauen sind oft häufiger betroffen. Es gibt verschiedene Erkrankungen, wie zum Beispiel Rheuma, Hormonstörungen, Schilddrüsensyndromen, Adipositas und Immobilität, welche Osteoporose begünstigen. Alkohol, Zigaretten und Medikamente sind Risikofaktoren und bewirken Knochenschwund, aufgrund von Kalziummangel und Minderdurchblutung. Anfangs verläuft die Erkrankung symptomfrei und wird meist nach Knochenbrüchen und Deformitäten diagnostiziert. Typisch sind Verformungen der Wirbelsäule. Die Wirbelkörper verlieren an Stabilität und verändern ihre Form, bis hin zu Einbrüchen. Betroffene haben plötzlich starke Rückenschmerzen, ohne ein Trauma erlitten zu haben. Der Wirbelkörper ist eingebrochen – aufgrund des Knochenschwunds. Um diese Diagnose zu sichern, führt der Orthopäde eine Knochendichtemessung durch. Der Mineralgehalt des Knochens wird mit Röntgenstrahlen gemessen. Bei nachgewiesenen Wirbelkörpereintrüben vorrangig in der Lendenwirbelsäule müssen die Betroffenen

einen Lendengürtel für circa zwölf Wochen tragen: „In dieser Zeit ist auf rückengerechtes Verhalten im Alltag zu achten“, betont Melanie Dettmann. Osteoporose ist nicht heilbar, jedoch gut behandelbar. Risikofaktoren müssen vermieden werden. Der Arzt kann Kalzium und Vitamin D verschreiben. Kalzium kann man auch gut über die Nahrung aufnehmen, wie zum Beispiel über Milchprodukte, grünes Gemüse und Nüsse. Vitamin D nimmt der Körper durch Sonnenlicht auf, welches in der Haut gebildet wird. Man kann Osteoporose sehr gut eigenständig positiv beeinflussen. Patienten sollten sich viel bewegen, Sportarten wie Nordic Walking, Radfahren, Krafttraining und Schwimmen sind geeignet. Desweiteren kann der Arzt Physiotherapie verordnen: „In der Therapie liegt der Fokus auf rückengerechtes Verhalten, Übungen für Muskelaufbau und Schmerzlinderung“, erläutert die Therapeutin. Auch Hilfsmittel können notwendig sein, um den Alltag sicher und einfacher zu gestalten, wie zum Beispiel Greifer, Bandagen und Rollator. Das häusliche Umfeld muss stolperfrei sein, um Stürze zu vermeiden: „Bei Fragen zu Osteoporose wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, Physiotherapeuten und Ihre Krankenkasse“, rät Melanie Dettmann.

Alles aus einer Hand!



Physiotherapie

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

Ergotherapie

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

Physiotherapie Melanie Dettmann

Weidestraße 33, 23701 Eutin
Telefonnummer:
04521-7943830

www.physiotherapie-in-eutin.de

Ergotherapie Melanie Dettmann

Weidestraße 32, 23701 Eutin
Telefonnummer:
04521-7909490

www.ergotherapie-in-eutin.de

Wenn Physiotherapie auf Coaching trifft

Heilung betrifft nicht nur Muskeln und Gelenke – auch Psyche und Seele spielen eine entscheidende Rolle. Wie Physiotherapie, Coaching und Supervision können effektiv zusammenwirken.

Mehr als nur Bewegung

Physiotherapie gilt als Schlüssel bei Rückenschmerzen, Gelenkproblemen oder nach Verletzungen. Doch moderne Ansätze zeigen: Heilung betrifft mehr als Muskeln und Knochen. Körper, Geist und Seele sind eng miteinander verbunden. Folglich kann Stress krankmachen. Studien belegen: Dauerstress schwächt das Immunsystem, erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verstärkt Schmerzen. Die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin (DGPM) weist seit Jahren darauf hin, dass psychische Belastungen körperliche Symptome auslösen können.

Nerven steuern Gefühle

Eine besondere Rolle spielt der Vagusnerv. Laut Prof. Nils Kroemer von der Universität Tübingen beeinflusst er Verdauung, Herzfrequenz und Stressniveau. Mit Atemübungen, Bewegung oder Entspannungstechniken kann er aktiviert werden – was sich positiv auf Stimmung und Körper auswirkt. Psychosomatik in der Praxis „Beschwerden wie Tinnitus, Reizdarm oder chronische Schmerzen entstehen oft im Zusammenspiel von Körper und Psyche“, erklärt Dr. Nils Bindeballe, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Deshalb empfehlen Fachgesellschaften wie das Deutsche Kollegium für Psychosomatische Medizin (DKPM) einen ganzheitlichen Behandlungsansatz.

Die Rolle der Physiotherapie

Physiotherapeutische Methoden – von manueller Therapie über Training bis zu Atemübungen wirken nicht nur mechanisch, sie verbessern die Körperwahrnehmung, lösen emotionale Spannungen und fördern Selbstvertrauen. So wird aus Bewegung ein ganzheitlicher Heilungsprozess.

Coaching und Supervision als Ergänzung

Supervision ist eine professionelle Beratungsmethode für beruflichen Beratung. Sie bietet Raum, um Erfahrungen zu reflektieren, schwierige Situationen zu besprechen und neue Perspektiven zugewinnen. Besonders in Gesundheitsberufen schützt sie vor Überlastung und stärkt die Professionalität und ist geeignet für Einzelpersonen, Gruppen, Teams, Organisationen. Im Leben – und besonders im Berufsleben – geht es auch um zwischenmenschliche Beziehungen: Welche Rolle nehme ich im Team oder in der Gruppe? Wie kann ich mich im Team orientieren und meine Kolleg*innen unterstützen, damit wir gemeinsam unsere Ziele erreichen? Im Mittelpunkt stehen dabei Gedanken, Gefühle und persönliche Entwicklung.

Was ist Coaching?

Coaching richtet sich an Einzelpersonen oder Teams, die ihre Ressourcen

besser nutzen wollen. Es hilft, Ziele zu formulieren, Blockaden zu erkennen und Lösungen zu entwickeln. In

der Physiotherapie kann Coaching Patient*innen unterstützen, aktive Schritte für ihre Gesundheit zu gehen.

Tipps für den Alltag: So stärken Sie Körper & Seele

1. Atmen gegen Stress – 5 Minuten Bauchatmung täglich aktivieren den Vagusnerv.
2. Bewegung als Medizin – 30 Minuten Spazierengehen pro Tag senken Stresshormone.
3. Kleine Pausen nutzen – Kurze Dehnübungen oder bewusstes Innenhalten wirken Wunder.

Die gesunde Kraft des Apfels

Ein gesunder Darm ist entscheidend für einen gesunden Körper und das menschliche Wohlbefinden im Allgemeinen. Kleine Helfer wie der Apfel, der gute alte Alleskönner, sind ein wichtiges Hilfsmittel für die Darmgesundheit.

Um das nährstoffreiche Obst besonders leicht in den Alltag zu integrieren, gibt es leckere Rezepte für jede Tageszeit. Neben den Fettlieferanten wie Nüssen oder proteinhaltigen Linsen versorgen auch Äpfel den Körper mit wichtigen Makro- und Mikronährstoffen: Sie führen dem Körper neben Vitaminen Ballaststoffe zu, die die Darmtätigkeit anregen. Mit ihrem großen Wasseranteil tragen sie zudem positiv zum Flüssigkeitshaushalt bei. Aufgrund der enthaltenen Präbiotika eignen sich Äpfel außerdem sehr gut bei Magen-Darm-Problemen, stärken das Immunsystem und beugen chronischen Krankheiten vor.



Äpfel versorgen den Körper mit wichtigen Makro- und Mikronährstoffen.
Foto: djd/Pink Lady

Äpfel lassen sich wunderbar herzhaft genießen, wie das Beispiel dieser Tarte zeigt.
Foto: djd/Pink Lady

Apfel-Lauch-Tarte

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 1 Stange Lauch | 1 Prise Salz |
| 3 Äpfel | 1 Ei |
| 1 Esslöffel Butter | 1 Handvoll gehackte Nüsse |
| 1 Thymianzweig | 1 Blätterteig |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Portion Streukäse |
| 1 Prise Pfeffer | |



Zubereitung: Lauch und Äpfel waschen und klein schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. In einer Pfanne Butter erhitzen, Lauch, Knoblauchzehe und Thymianzweig dazugeben und braten. Wenn der Lauch gut angebraten ist, Äpfel hinzufügen und weiterbraten. Blätterteig auf einem Backblech ausbreiten, die Ränder mit Eiweiß bestreichen und einklappen. Blätterteig mit Käse bestreuen und die Apfel-Lauch-Mischung darauf verteilen. Gehackte Walnüsse und Käse darüberstreuen. Die Tarte bei 220 Grad für 20 Minuten im Ofen backen.



- Physiotherapie
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- CMD - Kieferbehandlung
- Bobath für Erwachsene
- Yooli - Funktionelles Training
- Massagen (klassisch, Wellness und Thai)
- Osteoporose Training
- Beckenboden Training
- Rücken Qi Gong
- Stoßwellentherapie - Pneumatron
- Ultraschall

- Supervision
- Coaching
- Gestaltarbeit
- Gesprächsführung nach Rogers
- Körperarbeit - Qi Gong, Atmung, Entspannung
- NADA - Protokoll

Neverstorfer Straße 24, 24321 Lütjenburg

kontakt@physiohaus-yildiz.de
04381 - 41 61 707

office@ims.coach
0159 - 04 79 00 35

„Ich bin eine Art Wanderstab für die Selbstheilungskräfte“

Julia Blankenhagen feiert 20 Jahre Praxisgeburtstag und bedankt sich

Wer in Julia Blankenhagens Praxis auf der Liege landet, hat meist schon eine kleine Odyssee von Arzt zu Therapeut und wieder zurück hinter sich. Oft sind es Schmerzen, Gesundheitsstörungen, die scheinbar keine Ursachen haben, die ihre Patienten plagen – Nacken, Schultern, Hüfte, unerklärliche Erschöpfung, Kopf- oder Rückenschmerzen, aber auch Darmbeschwerden oder Allergien. „Und doch haben solche Symptome immer eine Ursache“, sagt Julia Blankenhagen, die mit ihrer Praxis im Therapiezentrum „Mensch in Bewegung“ auf der Jahnhöhe in diesen Tagen ihr 20-jähriges Bestehen feiert, „und diesen Beschwerden komme ich auf die Spur und löse ihre Ursache.“

Da sie interdisziplinär mit Haus- und Fachärzten, Hebammen und Therapeuten zusammenarbeitet, kommen Patienten mit den unterschiedlichsten Symptomen zu ihr – sie reichen von entzündlichen Erkrankungen bis hin zu alten Narben oder Hauterkrankungen, Beschwerden, die augenscheinlich keine Ursache haben. Denn dass ein Schmerz in der Schulter aus der Region des Zwerchfells stammen oder die Rückenschmerzen vom Kiefergelenk verursacht werden, liegt schlicht nicht nahe.

Für viele Menschen ist Julia Blankenhagen daher die oft letzte Möglichkeit, Beschwerden loszuwerden – und eben nicht nur den Schmerz oder die Gesundheitsstörung als Symptom, sondern auch die Ursache. „Das ist das Wichtigste“, erklärt die ausgebildete Physiotherapeutin, zertifizierte Osteopathin und Heilpraktikerin, die eigentlich Ärztin werden wollte, nach dem Physikum aber feststellte, dass die Schulmedizin nicht alle Fragen beantwortet, vor die einen der Körper stellen kann. „Beschwerden müssen nicht immer physische, sichtbare Ursachen haben. Oftmals sind es alte Verletzungen und Traumata, die der Körper irgendwann nicht mehr alleine verarbeiten kann.“

Also suchte sie nach einem Weg, Menschen zu helfen, ohne sie in eine Schublade zu stecken, und machte sich daran, zusätzlich zu ihrem medizinischen Wissen und der Physiotherapie eine Fülle an „Werkzeug“ zusammenzustellen, aus dem sie schöpfen kann, um ihre Patientinnen und Patienten so individuell wie nur möglich zu behandeln. So steht sie in ihrer Praxis, einem hellen und freundlichen Ort, an dem es leicht fällt, sich helfen zu lassen, ihren Patienten und Patientinnen mit einer umfangreichen Fachkompetenz, vor allem aber mit Fingerspitzengefühl im wörtlichen Sinne zur Seite:

„Ich habe nach einer Möglichkeit gesucht, den Menschen als Ganzes zu erfassen und zu behandeln“, erklärt Julia Blankenhagen. Diese Möglichkeit hat sie in der Applied Kinesiolo-

gy gefunden – einem ganzheitlichen Untersuchungs-Therapieansatz – und arbeitet mit eben dieser Behandlungsmethode als Schwerpunkt, kombiniert mit Osteopathie, NLP (Neurolinguistischem Programmieren) und PDO (Psychodynamischer Osteopathie). So kann sie jedem ihrer Patienten gerecht werden, quasi aufspüren, wo die Möglichkeiten des Körpers, sich selbst zu helfen, nicht mehr weiter wissen: Mit ihren Händen nimmt sie wahr, wo er Hilfestellung braucht, wo die Ursache für die Beschwerden sitzt. „Ich vergleiche das gern mit einer Regentonne“, schmunzelt die Osteopathin, „sie nimmt Regengüsse auf, so lange sie kann, läuft aber irgendwann über. Vergleichbar dazu nimmt der Körper Belastungen unterschiedlichster Art auf, und versucht, sie zu kompensieren, so lange er kann. Diese Belastungen reichen von Traumata bis hin zu Operationen, sie alle können sichtbare und auch unsichtbare Spuren hinterlassen, weil der Körper sie nicht mehr verarbeiten kann – und dann meldet er sich mit den verschiedensten Symptomen.“

Sobald Julia Blankenhagen dank der Signale, die der Körper gibt, den Ursprung der Beschwerden gefunden hat, nimmt sie durch die gezielte, sanfte und sehr individuelle Kombination ihrer Behandlungsmethoden dem Körper genau da die Belastung, wo sie entsteht. Sie entzieht so den Beschwerden ihre Grundlage und macht dem Körper Platz, unterstützt genau da, wo er Hilfe braucht, um Traumata, Belastungen, Beschädigungen zu verarbeiten.

Julia Blankenhagen macht es ihm so leichter, seine Selbstheilungskräfte wieder einsetzen zu können. „Ich bin eine Art Wanderstab für die Selbstheilungskräfte“, lacht sie, „entlaste und stütze da, wo der Körper mich braucht, um wieder besser selber zurecht zu kommen.“ Oftmals ist schon nach kurzer Zeit die Wirkung der Entlastung zu spüren, der Körper wird beweglicher, die Beschwerden gelindert – und die Seele wird ein



Julia Blankenhagen ist seit 20 Jahren in ihrer Praxis für Osteopathie und Applied Kinesiology für ihre Patientinnen und Patienten da. Foto: hfr

bisschen leichter nach der langen Zeit, in der man mit der Einschränkung gelebt hat.

Seit ziemlich genau 20 Jahren ist Julia Blankenhagen für ihre Patienten und Patientinnen mit viel Herz, Energie und Kompetenz da – „und ich bin immer noch so dankbar, dass ich diese Arbeit tun darf“, strahlt sie, „Menschen zu helfen, das ist genau das, was ich immer machen wollte.“

Umso mehr bedanke ich mich bei meinen Patienten von Herzen für ihr Vertrauen – und bei den mich weiter empfehlenden Kollegen und Kolleginnen danke ich herzlich für die gute Zusammenarbeit.“

Die Praxis von Julia Blankenhagen ist im Therapiezentrum Mensch in Bewegung auf der Jahnhöhe in Eutin zu finden – alle Informationen unter www.julia-blankenhagen.de.



| Professional Applied Kinesiology
 | Osteopathie
 | Physiotherapie

Praxis Eutin
 Therapiezentrum
 Mensch in Bewegung

Jahnhöhe 3
 23701 Eutin
 Tel. 0 45 21 · 70 100
 E-Mail: post@julia-blankenhagen.de



Leben mit Krebs – was ist bei einem Port zu beachten?

Mit einem Portkatheter oder kurz „Port“ können Krebsmedikamente wie z.B. eine Chemotherapie direkt in die Blutbahn geleitet, oder auch Blutproben entnommen werden.

Der Vorteil: Die Ärztinnen und Ärzte müssen nicht für jede Infusion oder Medikamentengabe eine Vene anstechen. Das kann zum einen manchmal schmerzhaft sein, zum anderen erhöht dieses Vorgehen das Risiko für Venenentzündungen. Infolgedessen wird es immer schwieriger, über die Vene einen Zugang zu legen. Zudem kann ein Port dazu beitragen, Krebskranken einen mobilen und aktiven Alltag zu ermöglichen. Antworten auf vier häufige Fragen zum Port liefert der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Wie wird ein Port gelegt?

Ein Port wird mit einer kleinen Operation unter der Haut eingesetzt – üblicherweise im Brustbereich am Übergang zum Arm. Falls dies nicht möglich ist, zum Beispiel wegen einer

vorherigen Operation, kann zum Beispiel auf die Leiste, unter die Achsel, in die Ellenbeuge oder in Einzelfällen auch hinter der Schulter ausgewichen werden. Allerdings sind mögliche Druckbeschwerden oder Einschränkungen der Beweglichkeit zu berücksichtigen. Die Portimplantation ist in der Regel ein ambulanter Eingriff mit örtlicher Betäubung, der 15 bis 30 Minuten dauert. Das Hauptrisiko für Portträger ist eine Infektion – mit Fieber, Schüttelfrost, Rötung um den Port, Schmerzen und Schwellung. Hier kann im schlimmsten Fall eine Sepsis drohen, früher auch Blutvergiftung genannt. Auslöser sind meist auf der Haut lebende Bakterien. „Je nach Studie tritt diese Komplikation bei 0,8 bis zu 7,5 Prozent aller Port-Implantate auf und macht in den meisten Fällen eine Portentfernung notwendig. Manchmal kann dies durch

eine Antibiotika-Therapie verhindert werden. Onkologische Pflegekräfte, Ärzte oder Ärztinnen kümmern sich um die Pflege des Ports und achten auf die notwendige Hygiene“, erläutert Annette Cicero, als Fachärztin für Viszeralchirurgie beim Krebsinformationsdienst tätig. Telefonisch (0800 - 420 30 40) und per E-Mail (krebsinformationsdienst@dkfz.de) können sich Krebserkrankte und Angehörige täglich, kostenlos und zu allen Fragen rund um Krebs an die Ärztinnen und Ärzte des Krebsinformationsdienstes wenden. Speziell zum Thema Port gibt es weitere Informationen auf der Website unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/chemotherapie/portsysteme>. Ein Video gibt es auf YouTube unter <https://www.youtube.com/watch?v=LCvX7MdG5W4>. Häufig bilden sich zudem Blutgerinnsel im Blutgefäß (Thrombose um den Katheter). Meist tritt dies ohne Beschwerden auf und der Port kann weiter genutzt werden. Verursacht die Thrombose jedoch Schmerzen, eine Schwellung im Arm oder treten Symptome einer Lungenembolie auf, wie Atemnot, Brustschmerz oder Herzrasen, sollten Betroffene umgehend einen Arzt aufsuchen. Gelangt ein Teil der Infusion versehentlich ins Gewebe um den Port, kann es zu einer Entzündungsreaktion kommen. Oft sind abschwellende Maßnahmen ausreichend, es kann aber auch ein chirurgischer Eingriff notwendig werden. Bei mechanischen Problemen, zum Beispiel wenn der Katheter abknickt, kontrollieren die Ärzte mithilfe bildgebender Verfahren zunächst die Lage des Portsystems, bevor sie entscheiden, wie die Lage am besten kor-

rigiert werden kann. Ein verstopfter Katheter lässt sich in einigen Fällen mittels einer Injektion mit Medikamenten auflösen.

Was ist mit Sport und Wellness?

Viele Sportarten sind mit einem Port problemlos möglich. Die behandelnden Ärzte und Ärztinnen besprechen mit Betroffenen, welchen Sport sie ausüben können. Zum Beispiel sollte ein Schlag oder Stoß auf den Port vermieden werden. Schwimmen stellt nach Abheilung kein Problem dar. Saunabesuche sind mit einem Port prinzipiell möglich, es empfiehlt sich aber auch hier die ärztliche Beratung. Bei Massagen ist darauf zu achten, die direkte Umgebung des Ports sowie des Katheters auszusparen.

Kann ich mit Port verreisen?

Wer eine Flugreise plant, sollte sicherheitshalber einen Implantatausweis („Port-Pass“) mit sich führen, auch wenn die Kontrollsysteme meistens nicht auf die kleine Menge Metall des Ports reagieren. Der Port-Pass wird in der Regel durch die Klinik ausgehändigt, in der der Port implantiert wird. Alternativ können aber auch andere behandelnde Ärzte eine Bescheinigung dazu ausstellen. Er enthält wichtige Informationen, wie zum Beispiel Herstellerfirma und Modell, die Implantatstelle sowie die MRT-Tauglichkeit. Daher ist es ratsam, diesen immer bei sich zu tragen – auch für Kontrolltermine, Notfallsituationen und bei Arztwechsel.

Ihr freundliches Taxi in Bad Malente

TAXI MARING

SERVICE IST UNSER BERUF. Inh. Marcel Maring

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

T 2323

Tel. 04523-2323 marcelmaring23@yahoo.de



Burg • Landkirchener Weg 30 • 23769 Fehmarn

- Häusliche Krankenpflege
- Leistungen nach dem Pflegegesetz
- Pflegebeurteilung

Für ein beratendes Gespräch stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

- 24 Stunden erreichbar-

HAUSNOTRUFGERÄTE

Die Gemeine Nachtkerze ist Heilpflanze des Jahres 2026

Die Gemeine Nachtkerze (*Oenothera biennis*) ist die Heilpflanze des Jahres 2026. Das gab der Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim auf dem Heilkräuter-Fachsymposium in Panschwitz-Kuckau bekannt. Damit steht im kommenden Jahr eine Pflanze im Fokus, deren Samen essenzielle Fettsäuren enthalten.

„Dieses sehr hochwertige Öl ist besonders für Neurodermitiker hilfreich“, erläutert der Jury-Vorsitzende Konrad Jungnickel und

ergänzt: „Die Nachtkerze gehört leider noch zu den unterschätzten Drogen. In der Naturheilkunde wird sie auch bei kindlicher Hyperaktivität und Störungen des weiblichen Hormonhaushalts erfolgreich eingesetzt.“

Der NHV Theophrastus kürt seit über zwanzig Jahren die „Heilpflanze des Jahres“. Diese wird über das Jahr verteilt durch Veröffentlichungen und Projekte einer breiten Öffentlichkeit nahegebracht und auf der Vereins-Homepage www.nhv-theophrastus.de präsentiert.

Starke Frauen, ruhige Nerven

Natürliche Unterstützung für mehr Gelassenheit in turbulenten Zeiten

Viele Frauen kennen das: Morgens fühlt man sich noch ausgeglichen, doch schon am Nachmittag ist alles zu viel: Die Kinder sind laut, der Arbeitstag ist stressig und die kleinste Bemerkung des Partners bringt einen in Rage.

Selbst in den Pausen zwischen- durch oder nach Feierabend kommt man innerlich einfach nicht zur Ruhe.

Was so manche als persönliches Versagen empfindet, hat oft einen ganz natürlichen Grund – die Hormone.

Reizbar durch hormonelle Schwankungen

Studien zeigen, dass Frauen zwischen 30 und 45 Jahren in der zweiten Hälfte ihres Menstruationszyklus

häufig Nervosität und Reizbarkeit durch hormonelle Schwankungen erleben. In den Wechseljahren verstärkt der Rückgang von Östrogen solche Beschwerden. Zusätzlich kann der Druck von Beruf und Familie Körper und Seele aus dem Gleichgewicht bringen.

Bleiben Phasen der Anspannung dauerhaft bestehen, hat das nicht selten weitreichende gesundheitliche Folgen: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme,

Herzklopfen oder sogar depressive Verstimmungen können Hinweise auf eine anhaltende Überlastung des Nervensystems sein.

Betroffene fühlen sich oft hilflos und greifen zu kurzfristigen Lösungen – etwa zu Schlaf- oder Beruhigungstabletten, die aber Risiken und Nebenwirkungen mit sich bringen können. Deshalb suchen immer mehr Frauen nach natürlichen Alternativen, Ausdauersport und Yoga, die sanft wirken, ohne den Körper zu belasten.

Tipps für Betroffene

Bei innerer Unruhe ist es wichtig, mehrere Maßnahmen zu ergreifen:

- Psychische Belastungen ernst nehmen – bei Bedarf Hilfe durch eine Therapeutin oder Beratungsstelle in Anspruch nehmen
- Tägliche Entspannungsrituale integrieren wie Atemübungen, Meditation oder Yoga
- Dankbarkeitstagebuch führen. Das fördert positive Gedanken und stärkt die emotionale Resilienz.

- Soziale Unterstützung suchen durch Austausch mit Freundinnen, Familie oder in Frauengruppen
- Zyklus bewusst beobachten, etwa mithilfe eines Kalenders oder einer App hormonelle Phasen besser verstehen und planen
- Koffein, Nikotin und Alkohol reduzieren, da sie das Nervensystem zusätzlich reizen – am besten ganz verzichten



Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen: Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga und kleine Auszeiten sind hier hilfreich.

Foto: djd/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/SrdjanPav



Unser Special:
Frühstück &
Eintritt ins
20 Stories
Sauna & Spa

Lust auf einen Herbsttag voller Wellness, Meeresbrise und frischer Energie?

Vielseitige Saunalandschaft | beheizter Außenpool | exklusive Wellnessanwendungen

Wenn der Herbst ruft und die Tage kürzer werden, ist Zeit für dich.

Im SlowDown Bottsand | Hotel & Spa an der Ostsee genießt du

**wohltuende Wärme, pure Entspannung
und neue Energie für Körper und Seele.**

Ostseepromenade 30 | 24235 Marina Wendtorf



Website zu unserem
Wellnessbereich

SLOW DOWN
BOTTSSAND | HOTEL & SPA

20 stories
SAUNA & SPA



Direkt zum Frühstück
& Wellness Special

Aktiv leben und gesund bleiben

GESUND

Scharf sehen in allen Entfernungen

Ab etwa Mitte 40 verändert sich das Sehen: Die sogenannte Alterssichtigkeit (Presbyopie) macht sich bemerkbar. Zeitung, Smartphone und Co. müssen dann immer weiter vom Auge entfernt gehalten werden, um Texte oder Bilder scharf zu sehen.

Wer bisher keine Brille brauchte, greift dann häufig erstmal zur Lesebrille. Wer bereits eine Fehlsichtigkeit hat – zum Beispiel eine Kurzsichtigkeit – und sich das ständige Wechseln zwischen Lese- und Fernbrille ersparen will, ist mit einer Gleitsichtbrille gut beraten. Sie ermöglicht durch drei Sehzonen – für Nah-, Fern- und Zwischenbereich – stufenlos scharfes Sehen in jeder Alltagssituation.

Gleitsichtgläser erfordern Präzision – in der Fertigung ebenso wie in der Anpassung. Augenoptiker ermitteln hierfür zahlreiche Parameter: Sehkraft, Augenabstand, Lese- und Arbeitsdistanz, Fassungssitz und mehr. Nur mit dieser individuellen Vermessung kann die Brille den maximalen Sehkomfort bieten – online ist das nicht möglich. Deshalb müssen In-

ternetanbieter darauf hinweisen, dass auf diesem Weg erworbene Gleitsichtbrillen im Straßenverkehr ein Sicherheitsrisiko darstellen können. Auch Kontaktlinsenträger müssen auf scharfe Sicht in jeder Entfernung ab dem entsprechenden Alter nicht verzichten. Multifokale Kontaktlinsen funktionieren ähnlich wie Gleitsichtbrillen und sind sogar als Tageslinsen erhältlich – praktisch für den Urlaub oder beim Sport. Sie beschlagen

nicht, lassen sich mit Sonnenbrillen kombinieren und bieten unauffälligen Sehkomfort.

Eine individuelle Anpassung und Begleitung ist auch hier entscheidend für sichere und gute Sicht.



Der schnelle Wechsel zwischen gutem Sehen im Fern- und im Nahbereich ist etwa beim Autofahren besonders wichtig.
Foto: djd/ZVA/Peter Boettcher

hörmanufaktur wir verstehen einander.

Vereinbaren Sie einen Termin zu einer kostenfreien Höranalyse & Ausprobe der neuesten Hörsysteme!

links: Ativo mini RIC, unsere modernste Hörtechnik ohne Zuzahlung in kleinster Bauform und sogar mit Appsteuerung.



mind. 3 Jahre Garantie! | 150€ Akkubonus oder bis zu 3 Jahre Batterien! | Starterset

Eutin Schloßstr. 5-7 | Tel: 04521 8249804

Neustadt Königstraße 2-4 | 04561 7144155

Plön Lange Str. 32 | 04522 7958752

Online www.hoermanufaktur.com

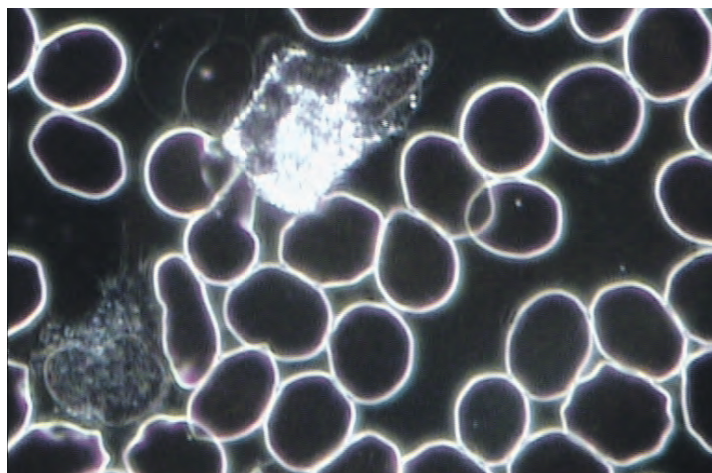
-Anzeige-

Die Dunkelfeld-Vitalblutanalyse oder

Wie ein Tropfen Blut den Körper spiegelt

Ein Blutstropfen kann eine Menge erzählen, das macht sich Kirsten Burmeister in der Dunkelfeld-Vitalblutuntersuchung nach Prof. Dr. Enderlein zunutze. „Das lebendige Blut kann dabei sofort im Beisein des Patienten unter einem sogenannten Dunkelfeldmikroskop in der Praxis angeschaut werden“, erklärt die Plöner Heilpraktikerin.

Das Dunkelfeld stellt Phänomene wie zum Beispiel die sogenannten „Geldrollen“ anschaulich dar. Hierbei wird der Negativkontrast des Mikroskopes genutzt: „Dies bedeutet, dass sich Objekte wie zum Beispiel



Unter dem Mikroskop werden Veränderungen im Blutbild sichtbar.

Foto: hfr

rote und weiße Blutkörperchen hell vom dunklen Hintergrund, dem Blutplasma, abheben“, so Burmeister. Geldrollen könnten unter anderem ein Hinweis auf Elektromog, Stress, Entzündungen, Durchblutungsstörungen, Sauerstoffmangel oder eine Darmdysbiose sein. „Sie entstehen aus eng aneinanderliegenden roten Blutkörperchen, den Erythrozyten“, sagt die Heilpraktikerin. Der Tropfen Blut verrate noch mehr über den Zustand des Körpers: Seien im Blutplasma neben den roten und weißen Blutkörperchen weitere Objekte sichtbar, so könne dies ein Hinweis auf Bakterien, Übersäuerung oder Durchblutungsstörungen sein. Auch über den Säure-Basen-Haushalt, den Wasserhaushalt,

Toxinbelastungen, Blutarmut (Anämien), Entzündungen, das Immunsystem, Allergien und Unverträglichkeiten, Atemwegserkrankungen, Borrelien, Fettstoffwechselstörungen und degenerative Tendenzen gibt der Blutstropfen Auskunft.

Da auch Rückschlüsse auf die Funktion der Organe, wie der Bauchspeicheldrüse, der Leber, der Milz, der Schilddrüse, des Darms sowie der Nieren gezogen werden könnten, könne die Dunkelfeld-Vitalblutanalyse nach Prof. Dr. Enderlein auch zur naturheilkundlichen Diagnostik, zur Früherkennung und zur Kontrolle des Therapieverlaufes eingesetzt werden. „So kann ursächlich therapiert werden“, erläutert Kirsten Burmeister.

- Anzeige -

Naturheilkunde in Plön

Auf die Heilkräfte der Natur vertraut die Plöner Heilpraktikerin Kirsten Burmeister. Bereits Pfarrer Kneipp wußte „Die Natur ist die beste Apotheke“. Neben Homöopathie und Heilpflanzen setzt sie in ihrer Praxis auch die Ohrakupunktur, das Schröpfen sowie die Augenakupunktur nach Boel ein. Um die Selbstheilungskräfte des Körpers optimal unterstützen zu können, erstellt die Heilpraktikerin stets ein individuelles Therapiekonzept. Dafür nutzt sie die Dunkelfeld-Vitalblutanalyse nach Prof. Dr. Enderlein sowie die Augendiagnose. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 04522 8064999. Weitere Informationen finden Sie unter www.heilpraktikerin-ploen.de. Frau Burmeister nimmt sich gerne Zeit für Sie!



Was steckt hinter der Werbung zu Kürbiskernextrakten?

„Statt OP – so wird Ihre Prostata wirklich gesund!“, „Nachts nicht mehr zur Toilette“, „reduziert den ständigen Harndrang“ – diese Werbung für pflanzliche Prostatamittel mit Kürbiskernextrakten ist speziell auf Männer



zugeschnitten, die unter einer vergrößerten Prostata leiden. Sie hoffen auf „natürliche, sanfte“ Medizin zur Behandlung ihrer Beschwerden und wollen so eventuelle Nebenwirkungen synthetischer Medikamente oder gar Operationen vermeiden. Kürbiskernextrakte sollen bei verzögertem, häufigem, abgeschwächtem oder schmerzhaftem Wasserlassen aufgrund vergrößerter Prostata helfen, aber auch bei verlangsamter Blasenentleerung, Nachträufeln oder wenn die Blase nicht vollständig entleert werden kann.

Der Bundesverband der Verbraucherzentralen ist diesen Versprechungen auf den Grund gegangen: Zwar gelten Kürbiskerne in der Volksheilkunde als wirksam gegen Prostatabeschwerden. Wissenschaftlich orientierte Mediziner („Schulmediziner“) bemängeln aber die unzureichende Studienlage. Urologische Fachgesellschaften geben daher bisher keine pauschalen Empfehlungen für die Behandlung von gutartigen Prostatavergrößerungen mit Pflanzenextrakten ab – weder für pflanzliche, frei verkäufliche Arzneimittel noch für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Eine klare, eindeutige und bleibende Verbesserung der typischen Beschwerden durch Kürbiskernextrakte ist nicht belegt.

Lebensmittel wie Kürbiskerne und auch Nahrungsergänzungsmittel mit Kürbiskernextrakten unterliegen zudem dem Lebensmittelrecht. Sie dürfen nicht behaupten zu heilen, zu lindern oder Krankheiten vorzubeugen. Das Portal Lebensmittelklarheit.de hat daher einen österreichischen Anbieter abgemahnt, der für seine steirischen Kürbiskerne mit gesundheitsbezogenen Aussagen warb. Die Extrakte in Nahrungsergänzungsmitteln sind im Gegensatz zu Arzneimit-

teln nicht definiert, es gibt also keine Vorgaben für Inhaltsstoffe, deren Mengen oder Herstellungsprozesse. Die Produkte benötigen, anders als Arzneimittel, keine Zulassung. Für die Sicherheit und Wirksamkeit ist alleine der Hersteller verantwortlich.

Kürbiskernextrakte können weder die Ursache der Prostatavergrößerung beseitigen noch können sie helfen, die Vergrößerung wieder rückgängig zu machen. Bei der Einnahme

von Kürbiskernextrakten kann es längere Zeit, also mehrere Wochen bis Monate dauern, bis eventuell eine (geringfügige) Verbesserung leichter Beschwerden zu spüren ist.

In der Regel werden weder die Kosten für Nahrungsergänzungsmittel noch für traditionelle pflanzliche Arzneimittel zur Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet, weil die dafür nötigen

Wirkbelege fehlen. Fazit der Verbraucherzentrale: Statt bei Prostatabeschwerden möglicherweise unwirksame Mittel einzukaufen, sollte man mit den behandelnden Ärzt*innen bzw. Urolog*innen das Gespräch suchen. Eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung, viel Bewegung, ein normales Gewicht und der Verzicht auf Alkohol können dazu beitragen, einen zusätzlichen Druck auf Blase und Prostata zu verhindern.



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

Deutschland, dein Alkoholproblem!

Ob beim Grillabend, auf Partys oder im Kollegenkreis – das Glas Wein oder Bier gehört für viele Deutsche einfach dazu und ist in der Gesellschaft fest verankert. Die Grenze zwischen Genuss und problematischem Konsum ist dabei oft fließend – und wird von vielen unterschätzt. Der Konsum ist hierzulande sogar besonders hoch: Im Durchschnitt trinkt jeder Bundesbürger mehr als zehn Liter reinen Alkohol pro Jahr – deutlich mehr als beispielsweise in Italien (7,7 Liter), Schweden (7,5 Liter) oder Griechenland (6,3 Liter).

Es gibt kein gesundes Maß

Dabei warnt die Weltgesundheitsorganisation: Bereits kleine Mengen Alkohol können gesundheitsschädlich sein. Auch das oft zitierte gesunde Glas Rotwein ist ein Mythos. Frühere Studien dazu wurden inzwischen längst widerlegt. Denn eines ist klar: Alkohol wirkt als

Zell- und Nervengift und kann viele Organe schädigen – besonders die Leber, das Herz-Kreislauf-System, das Gehirn sowie das Immunsystem. Auch das Risiko für verschiedene Krebsarten steigt nachweislich.

Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen werden durch regelmäßigen Konsum begünstigt. Trotz dieser Gefahren wird Alkohol oft verharmlost – nicht zuletzt durch hartnäckige Mythen. So soll etwa die Reihenfolge von Bier und Wein über den Kater entscheiden oder Schnaps den Körper wärmen. Tatsächlich zählt nur die Menge. Und Alkohol kühlt den Körper aus, trübt schnell Wahrnehmung und Urteilsvermögen – auch wenn er zunächst lockerer macht.



Wer seinen Alkoholkonsum überdenken und bestenfalls aufgeben will, findet bei der Krankenkasse Unterstützung.

Foto: djd/IKK classic/Getty Images/gesrey

Tipps zum Alkoholkonsum

Ein bewusster Umgang mit Alkohol kann gesundheitliche Schäden deutlich verringern. Folgende Empfehlungen sind sinnvoll:

– Alkoholkonsum mög-



Für viele gehört beim geselligen Zusammensein der Alkohol einfach dazu – nicht selten mit fatalen Folgen.

Foto: djd/IKK classic/Getty Images/Jovanmandic

lichst ganz vermeiden oder zumindest auf ein Minimum reduzieren, da bereits geringe Mengen als bedenklich gelten.

– Regelmäßig alkoholfreie Zeiten einplanen, um dem Körper Erholung zu ermöglichen und das eigene Konsumverhalten zu hinterfragen.

– Programme der Krankenkassen bieten Unterstützung.

– Besonders gefährdete Gruppen wie Jugendliche, Schwangere oder Menschen mit psychischen Erkrankungen im Blick behalten – hier können schon geringe Mengen gravierende Folgen haben.

-Anzeige-

Mit Geduld und Unterstützung zum Recht

BDH erkämpft Erwerbsminderungsrente

Was tun, wenn Unfallfolgen das Leben dauerhaft einschränken – und der zuständige Versicherungsträger die Anerkennung verweigert? Frau P. stand nach einem Wegeunfall 2006 genau vor dieser Frage. Die Folgen der Verletzungen am Kopf und am Auge verschlechterten über Jahre ihre Sehkraft so stark, dass sie ihren Beruf nicht mehr in vollem Umfang ausüben konnte.

Trotz eindeutiger Hinweise von Fachärzten lehnte die Berufsgenossenschaft ihren Antrag auf Erwerbsminderungsrente ab. Erst nach einem langen Rechtsweg, mehreren Instanzen und dem Einsatz einer spezialisierten Gutachterin konnte Frau P. 2024 schließlich den Erfolg verbuchen: Das Landessozialgericht verpflichtete die Berufsgenossenschaft, den Zusammenhang zum Unfall anzuerkennen. Heute erhält sie eine teilweise Erwerbsminderungsrente. Ihr Mann bestärkte und ermutigte sie immer wieder durchzuhalten. Aber ohne die Sozialjuristinnen des BDH an ihrer Seite, wäre der Weg nicht möglich gewesen, sagt Frau P. „Privat hätten wir das Ganze

nicht stemmen können. Niemand kann das allein.“ Sie hebt hervor, wie wichtig kompetente Begleitung in komplexen medizinischen und juristischen Fragen ist – und rät Betroffenen, frühzeitig Unterstützung zu suchen. Sie hat diese gefunden in der BDH-Regionalgeschäftsstelle in der Kampstraße 2, 23714 Bad Malente-Gremsmühlen. Beratungen in allen Fragen des Sozialrechts finden dort immer montags und mittwochs von 9 bis 12 Uhr, donnerstags von 14 bis 17 Uhr sowie nach Vereinbarung unter Tel. 04523-1634 oder E-Mail annika.schneekloth@bdh-reha.de statt.

Auch für Nicht-Mitglieder bietet der BDH eine kostenlose Ersteinschätzung an, bei der geklärt werden kann, ob eine juristische Vertretung sinnvoll ist.

Mit der zugesprochenen Rente kann Frau P. ihren beruflichen Alltag nun flexibler gestalten und trotz ihrer Einschränkungen zuversichtlich nach vorn schauen. Ihr Beispiel zeigt: Hartnäckigkeit, Solidarität und die richtige Beratung können den entscheidenden Unterschied machen.

Sozialrechtsberatung in Malente

- medizinische und berufliche Rehabilitation
- Schwerbehindertenrecht/Behinderung
- Gesetzliche Krankenversicherung
- Pflege, Rente
- Bundesteilhabegesetz, Landesteilhabegesetze

**Montag + Mittwoch: 9 – 12 Uhr,
Do 14 – 17 Uhr sowie nach Vereinbarung**

BDH-Regionalgeschäftsstelle Bad Malente
Kampstraße 2, 23714 Bad Malente

Anmeldung: 04523 - 1634
annika.schneekloth@bdh-reha.de



Der BDH. Ihr Sozialverband

www.bdh-reha.de

Arthrose beim Hund: Keine Lust auf Gassigehen

Die Arthrose ist eine fortschreitende Gelenkerkrankung beim Hund, die häufig chronische Schmerzen verursacht. Schmerztherapien und physiotherapeutische Maßnahmen können die Beschwerden lindern und dem Hund vor allem bei frühzeitiger Behandlung auch die Freude an der Bewegung zurückbringen. Der Bundesverband für Tiergesundheit informiert, was helfen kann.

Der ausgiebige Spaziergang ist normalerweise das Highlight des Tages für jeden Hund. Nicht selten aber erlahmt diese Freude, vor allem ältere Hunde reagieren zunehmend zurückhaltend, wenn Herrchen oder Frauchen zur Leine greifen. „Wo ist bloß die Freude an der Bewegung geblieben?“ wird sich manch ratloser Hundebesitzer dann fragen.

Jeder Schritt schmerzt

Wenn Hunde sich zu Bewegungsmuffeln entwickeln, liegt das nicht einfach nur am Alter. Oftmals stecken gesundheitliche Beeinträchtigungen dahinter. Die nachlassende Aktivität könnte Folge einer schmerzhaften Gelenkerkrankung, der Arthrose, sein. Studien zufolge zeigt jeder fünfte Hund Zeichen dieser degenera-

tiven Gelenkerkrankung. Bei Hunden über acht Jahren sind es bereits vier von fünf Hunden, die mit den Auswirkungen einer Arthrose in einem oder sogar mehreren Gelenken zu kämpfen haben. Und ist die Arthrose erst einmal da, wird sie zum ständigen Begleiter.

Die Ursachen einer Arthrose sind vielfältig. Sehr häufig ist sie Folge altersbedingter Verschleißerscheinungen. Aber auch jüngere Tiere können betroffen sein. Traumatische Gelenkverletzungen, etwa ein Kreuzbandriss, können der Auslöser sein, ebenso wie falsche Ernährung, Übergewicht oder ein „zu scharfes“ Training. Bestimmte Rassen neigen zu angebo-



Häufig leiden gerade ältere Hunde unter Arthrose. Foto: BfT Klostermann

renen Fehlstellungen der Hüft- und Ellenbogengelenke, was die frühzeitige Abnutzung des Gelenkknorpels unterstützt.

Symptome und Therapie bei Arthrose

Das wichtigste Leitsymptom dieser Gelenkerkrankung ist der Schmerz. Der Hund wird alles dafür tun, um diesen zu lindern. Er verliert seine Freude an der Bewegung. Andauernde Lahmheiten sind ebenfalls deutliche Warnsignale. In dieser Situation benötigt der Hund dringend Unterstützung. Zwar ist die Arthrose selbst nicht heilbar, ihr Verlauf lässt sich allenfalls verlangsamen. Eine Schmerztherapie hilft, die Lebensumstände für den kranken Hund erträglicher zu gestalten. Arthrose-Patienten erleben Gelenkbeschwerden nachts besonders ungefiltert. Dann ist der Hund „mit dem Schmerz allein“. Mit einer Schmerztherapie können auch diese Hunde endlich zur Ruhe kommen. Moderne Schmerztherapien

lassen sich heute sehr individuell an die vierbeinigen Patienten anpassen. Die Medikamente ergänzen sich in ihrer Wirkung. Auch bei langfristiger Gabe ist die Gefahr möglicher Nebenwirkungen gering einzustufen.

Eine frühe Behandlung ist wichtig, um die Entstehung eines Schmerzgedächtnisses zu verhindern. Selbst geringe Reize werden dann als schmerzhaft wahrgenommen. Tiere, die so massiv unter Schmerzen leiden, können sogar mit erhöhter Aggressivität reagieren.

Hundebesitzer können die Therapie aktiv unterstützen. So sollten sie auf eine angepasste Fütterung achten, denn jedes überflüssige Pfund belastet die Gelenke zusätzlich. Kurze, aber häufigere Spaziergänge sind von Arthrose-Patienten leichter zu bewältigen und sorgen dafür, dass das Tier in seinen eingeschränkten körperlichen Grenzen möglichst lange beweglich bleibt. Die Physiotherapie hilft ebenfalls, Muskeln und Sehnen des erkrankten Hundes gezielt zu stabilisieren.

Thrombose: Reisen ohne Stau

Es muss nicht immer die lange Flugreise sein – auch längere Fahrten mit Auto, Reisebus oder Zug können das Risiko für Blutgerinnsel erhöhen, wenn die Beine über Stunden hinweg kaum bewegt werden. Das gilt vor allem für Menschen mit einer angeborenen Thromboseneigung. Meist reichen ein paar einfache Verhaltensregeln, um das Blut unterwegs gut im Fluss zu halten, so der Rat des Infozentrums für Prävention und Früherkennung (IPF). Bluttest können zudem klären, ob die Blutgerinnung in Ordnung ist.

Blutgerinnsel verstopft Arterien und Venen

Normalerweise fließt das Blut zügig durch den menschlichen Körper – in den großen Gefäßen wie Arterien und Venen sogar mit einer Geschwindigkeit von bis zu vier Kilometern pro Stunde. Thrombosen entstehen, wenn Blutgerinnsel die Adern immer weiter zusetzen. Kommt es zu einem Gefäßverschluss durch den Pfropfen aus geronnenem Blut, erleiden Betroffene einen Schlaganfall, einen Herzinfarkt oder eine Lungenembolie. Langes Sitzen auf Reisen verlangsamt den Blutfluss. Damit steigt

auch das Risiko für Blutgerinnsel. Ab und zu einmal aufzustehen und ein paar Schritte im Gang des Zuges zu gehen sowie regelmäßige Bewegungspausen bei Autofahrten halten das Blut in Bewegung. Wer im Flugzeug sitzt, kann durch Fußbewippen die Muskelpumpe in den Waden aktivieren. Zudem hilft Wassertrinken dabei, Bluteindickungen durch Flüssigkeitsmangel zu vermeiden.

Molekulardiagnostik klärt genetisch bedingte Thromboseneigung

Falls in der Familie bereits Thrombosen aufgetreten sind, kann eine Blutuntersuchung im Vorfeld der Reise klären, ob womöglich eine angeborene Gerinnungsneigung des Blutes (Thrombophilie) vorliegt.

Die häufigste Ursache dafür ist eine sogenannte APC-Resistenz. Sie betrifft etwa sieben Prozent der Menschen in Europa. Die Diagnose erfolgt durch die molekulardiagnostische Untersuchung einer Blutprobe. Wenn nötig verhindern gerinnungshemmende Medikamente die Bildung von Blutgerinnseln – auch auf Reisen.

HUND IM GLEICHGEWICHT

Praxis für Osteopathie

Osteopathische Hundebehandlung bei Ihnen zuhause

ganzheitlich - feinfühlig - sanft

Antje Lewald

Heikendorf und Umgebung in mobiler Praxis

Telefon: 0178 - 90 34 686

E-Mail: Lewald.Hund@gmx.de

Stark und gelassen bleiben bei der Pflege

Die Versorgung pflegebedürftiger Menschen ist eine Aufgabe, die in Deutschland überwiegend von Familienmitgliedern und anderen nahestehenden Personen geleistet wird. 2021 stellten sich nach Daten des Fraunhofer-Instituts 7,1 Millionen Privatpersonen dieser Herausforderung, davon waren mehr als vier Millionen gleichzeitig erwerbstätig, schulterten also die Pflegeaufgaben zusätzlich zum Job. Das kann zu großen Belastungen bis hin zur Überforderung führen. „Angehörige sind von der Pflegesituation genauso betroffen wie die Pflegebedürftigen selbst“, weiß auch Pflegeexpertin Bianca Lauenroth. „Damit sind nicht nur die direkt Pflegenden, sondern auch Kinder, die weiter weg wohnen sowie Enkelkinder gemeint.“

Alle im Blick behalten

Ein wichtiger Punkt sei etwa, sich möglichst viel Unterstützung zu suchen. Das könne bedeuten, andere Familienmitglieder mehr einzubinden, aber auch, professionelle Angebote optimal zu nutzen. So

erleichterten Wohnraumanpassungen und Hilfsmittel die Versorgung und Pflegekurse vermittelten nützliches Wissen und praktische Tipps. Krankenversicherungen bieten Kurse für Stressmanagement und Bewegung an.

Kurzzeit- und Verhinderungspflege, Tages- oder Nachtpflege, Betreuungsdienste oder ein Hausnotruf können in der Situation ebenfalls eine wertvolle Entlastung bringen.

Wertvolle Tipps

- Locker bleiben: Gezielte Erholung sollte fest im Tagesablauf eingeplant sein. Besonders hilfreich sind Muskelentspannungsübungen, meditatives Gehen oder autogenes Training.
- Sich auf etwas freuen: Ein Telefonat mit Freund oder Freundin, eine gemütliche Kaffeepause, ein kleiner Spaziergang, Musik hören, ein warmes Bad oder ein Nickerchen tanken



Wer selbst ausgeglichen und gesund ist, kann auch schwierige Zeiten gut meistern.

Foto: djd/compass private pflegeberatung



Von einer Pflegesituation ist oft die ganze Familie betroffen - auch Enkelkinder und Angehörige, die nicht ständig vor Ort sind.

Foto: djd/compass private pflegeberatung

den Akku wieder auf, und schon die Vorfreude verschönert den Tag. - Auf sich achten: Eine gesunde Er-

nährung und ausreichend Schlaf sind wichtige Grundpfeiler für die innere Stärke.

Sexuelle Gesundheit in jedem Alter

Lust an der Liebe ist keine Frage des Alters – sexuell übertragbare Infektionen (STI) übrigens auch nicht. Zwar entfällt der Großteil der STI-Fälle laut Statistik auf Menschen im Alter zwischen 20 und 39 Jahren, doch auch bei über 50-Jährigen steigt die Zahl der Infektionen. Safer Sex schützt in jedem Alter vor Ansteckung – und auch bei Beschwerden sollte ein Besuch in der Arztpraxis zur Abklärung selbstverständlich sein – unabhängig vom Lebensalter, so das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF).

Alter schützt nicht vor STI

Statistisch gesehen sind ältere Erwachsene im Durchschnitt zwar sexuell weniger aktiv als junge Menschen. Studien zufolge erlebt jedoch fast ein Drittel der 60- bis 80-Jährigen nach eigenen Angaben häufiger Sex als der Durchschnitt der 20- bis 30-Jährigen. Fachleute beobachten daher, dass Fälle von Syphilis und Gonorrhoe auch in dieser Altersgruppe deutlich zunehmen. Allerdings kommt es bei Symptomen wie Hautveränderungen öfter zu verzögerten Diagnosen, da

Ärzt*innen bei Älteren weniger auf STI achten. Eine Infektion mit Syphilis kann durch Laboruntersuchungen von Blutproben auf typische Antikörper zuverlässig nachgewiesen werden. Für die Diagnose von Gonorrhoe eignen sich Abstriche aus der Harnröhre bzw. aus dem Gebärmutterhals.

HPV geht auch Männer an

Infektionen mit Humanen Papillomviren (HPV) zählen zu den häufigsten STI. Wissenschaftler*innen kennen inzwischen über 230 verschiedene Typen von HPV. Einige davon gehören zu den sogenannten Hochrisiko-HPV. Diese können bösartige Tumorerkrankungen auslösen. Davon sind nicht nur Frauen betroffen: Neben Gebärmutterhalskrebs gehören auch Tumore im Mund-Rachen-Raum, im Analbereich und am Penis zu den durch HPV verursachten Krebserkrankungen. Fachleute raten daher, Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren gegen Hochrisiko-HPV impfen zu lassen.

Wer die Impfung verpasst hat, kann sie bis zum Alter von 18 Jahren nachholen.

SEIT 1999
SeniorenpflegeZentrum
Am Sund GmbH

Im „SeniorenpflegeZentrum Am Sund“ steht der Bewohner stets im Mittelpunkt unserer Bemühungen.

Wir suchen in der **Pflege** und **Hauswirtschaft** weitere Unterstützung. Frau Dombrowski freut sich auf Ihre Bewerbung.

Wo Leben Freude macht

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

»Unsere hilfsbereiten Mitarbeiter sind ihr verlässlicher Anlaufpunkt bei Fragen, Problemen und auch allen sonstigen Angelegenheiten, die Ihnen besonders am Herzen liegen.«



SANKT ELISABETH KRANKENHAUS EUTIN



Unsere Klinik ist anders – und das ist mega!



Unsere Geriatrie und Palliativmedizin zählen zu den größten Einrichtungen in ganz Deutschland.



Besuchs- und Therapiebegleithunde sind bei uns als Co-Therapeuten tätig – und bringen nicht nur unseren Patienten Freude.

Unsere Klinik mag mit derzeit 154 Planbetten und knapp 300 Mitarbeitern klein erscheinen, unsere Fachabteilungen sind im bundesweiten Vergleich aber mega groß: Unsere Palliativmedizin mit 22 Betten und die Geriatrie mit über 3.000 Fällen pro Jahr zählen zu den größten Einrichtungen in ganz Deutschland! Als gemeinnütziges Haus mit christlicher Tradition spielen eine werte- und zuwendungsorientierte Medizin, Pflege und Therapie im Zusammenspiel mit Kompetenz und Qualität wirklich eine Rolle in der Versorgung unserer Patienten*. Eine wertschätzende, tolerante und an ethischen Grundwerten orientierte Haltung gegenüber Patienten, Angehörigen und Kollegen erwarten wir auch von unseren Mitarbeitenden, auf allen Ebenen und in allen Berufsgruppen,



Die Mitarbeiter Lounge ist u.a. mit einer kompletten Küche, Tischkicker, Massage-Sessel und Snack-Automat ausgestattet.

unabhängig von jeglicher konfessioneller Bindung. Vertrauen und Zutrauen sind in unserem Führungsverständnis gleichberechtigte Werte, die wir durch konstante Aus-, Fort- und Weiterbildungen untermauern. Für uns als Arbeitgeber ist es enorm wichtig,

unseren Mitarbeitern ein Arbeitsumfeld zu bieten, in dem ihre Tätigkeiten gewertschätzt werden, in dem sie ihre Fähigkeiten entfalten und weitere Kompetenzen erlangen können und in dem eine ehrliche und respektvolle Kommunikation stattfindet. Zu einem guten Arbeitsplatz zählen aber natürlich auch weitere Aspekte, die unsere Klinik bietet: Ein attraktives Gehaltspaket mit Weihnachts- und Urlaubsgeld, 30 Tage Urlaub, eine sehr gute Betriebsrente, bezahlte Fort- und Weiterbildungen, bis zu 250€ Zuschuss zur Kinderbetreuung pro Monat und Kind, eine kostenfreie Kindernotfallbetreuung, ein E-Bike als Job-Rad auch zur privaten Nutzung, kostenfreie Getränke und günstige Mahlzeiten am Arbeitsplatz und nicht zuletzt auch gemeinsame Feierlichkeiten.

Sie finden das alles sympathisch und wollen mehr als „irgendwas mit Menschen“ machen? Dann passen Sie gut in unsere Teams, für die wir im Zuge unseres weiteren Wachstums in verschiedenen Berufsgruppen neue Kolleginnen und Kollegen (m,w,d,) in Voll- und/oder Teilzeit suchen:

- Fachärzte und Assistenzärzte
- Pflegefach- und Pflegehilfskräfte für Komfortstation
- Pflegefachkräfte für geriatrische Station mit Schwerpunkt Demenz
- Pflegehilfskraft als Serviceassistenz für geriatrische Station
- Physiotherapeuten
- Logopäden
- Techniker/Anlagenmechaniker
- MFA für die diagnostische Abteilung
- Betreuungskraft

Schauen Sie doch einfach einmal auf unserer Karriere-Website vorbei und kontaktieren Sie uns ganz unverbindlich und vertraulich.

Wir freuen uns auf Sie, Ihre Fähigkeiten und Ideen!

Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin GmbH
Plöner Straße 4 · 23701 Eutin
personalabteilung@sek-eutin.de

Folgen Sie uns gern:

FACEBOOK



INSTAGRAM



*Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir auf eine Differenzierung aller Geschlechter. Entsprechende Begriffe gelten daher für alle Personen.

Vor fünf Jahren war alles anders

Kürzlich hat die Enquete-Kommission des Bundestages zur Aufarbeitung der Corona-Pandemie ihre Arbeit aufgenommen. Anlass für reporter-Mitarbeiterin Ilka Köberich, einen ganz persönlichen Blick auf die Coronazeit zu werfen.

Das Jahr 2020 war anders.

Als Anfang des Jahres die ersten Nachrichten von einem neuartigen Virus kamen, ging uns das alles noch gar nichts an. Natürlich wurde einem ein bisschen mulmig, weil es da - und das in der heutigen Zeit -, eine Krankheit geben sollte, die noch niemand kannte und die die Lunge so befällt, dass es zum Tode führt. Aber das war in China, ganz weit weg, und die Chinesen waren ja sowieso übervorsichtig. Ständig sah man sie bei Fernsehaufnahmen Masken tragen, völlig übertrieben und schon fast lächerlich. Also so eine neue Krankheit betraf uns hier ja nicht. Dann kam „Corona“ näher, erst in Italien, Frankreich, aber das waren alles Urlaubsrückkehrer aus China und Fernost. Dann gab es auch in Deutschland den ersten Toten. Spannend wurde es Mitte März. Langsam begriffen alle, dass Corona jeden befallen und dass es hochansteckend und tödlich sein kann. Da betraf es plötzlich auch uns.

Das hatte es doch noch nie gegeben. Grenzen wurden dicht gemacht und auf die deutschen Inseln durfte auch niemand mehr. Und dann kam am 22. März der 1. Lockdown. Alle Geschäfte bis auf die aus dem Lebensmittelbereich mussten geschlossen bleiben, ebenso die Dienstleister wie Friseure, Nagelstudios, Restaurants, Kneipen usw. Bis zu den Osterferien sollten die Schulen schließen. Wie und wodurch

man sich anstecken konnte, wusste noch niemand so genau. Konnte man sich am Einkaufswagen anstecken und was war mit Papier? Durfte man Briefe und Zettel anfassen oder war das Virus darauf. Durfte man überhaupt einatmen oder befand sich das Virus überall in der Luft?

Es gab Kontaktverbote, man durfte niemandem zu nahe kommen, mindestens 1,5 Meter Abstand sollte man halten. Und man sollte zu Hause bleiben. Die Straßen waren menschenleer und an den Bushaltestellen warteten keine Schulkinder. So weit es möglich war, sollten die Menschen von zu Hause aus arbeiten - Homeoffice. Irgendwie war alles aufregend und gleichzeitig beängstigend. Aber in zwei, drei Wochen würde der Spuk sicher vorbei sein. Dachte man.

Es wurde empfohlen, Masken zu tragen. OP-Masken waren nicht mehr zu bekommen, also machten sich die Menschen daran, selbst Masken zu nähen. Am Straßenrand oder in den Vorgärten hingen Leinen mit Masken in sämtlichen Mustern und Farben, die zum Verkauf angeboten wurden. Später wurden die medizinischen Masken Pflicht. Für die Älteren gab es eine Anzahl zugewiesen, die es kostenlos in den Apotheken gab.

Es war ein komisches Gefühl, das erste Mal während des Lockdowns einkaufen zu gehen. Das erste Mal auch mit dieser Maske vorm Gesicht und der damit verbundenen Atemnot und be-

schlagenen Brille. So leer war es noch nie gewesen. Nur ein paar Menschen, die ihre Einkaufswagen durch die Gänge schoben. Und alle mit einer Maske vor dem Gesicht. Einige hatten sich sogar Handschuhe angezogen oder Tücher über die Griffe der Einkaufswagen gezogen. Wie in einer anderen Welt. Einige Regale waren leerräumt. Toilettenpapier und Mehl gab es nicht mehr, aus Angst machten die Menschen Hamsterkäufe. Aber die leeren Regale trugen zu dem befremdlichen Gefühl bei. An den Kassen hatten sie Klebestreifen auf den Boden geklebt. Die sollte man einhalten, um den Abstand zum Vordermann zu wahren. Und in allen Läden, die öffnen durften, waren provisorische Schutzscheiben vor der Kasse gebaut, meistens aus Plexiglas.

Und dann zu Hause erst einmal Hände waschen. Jetzt bekam das Lied Happy Birthday eine neue Bedeutung. Man sollte sich so lange



Ein Foto, das man seinerzeit oft im WhatsApp-Status sah. Foto: Köberich

die Hände waschen, bis man das Lied zu Ende gesungen hatte. Später standen vor jedem Laden auch Desinfektionsspender für die Hände und mit Tüchern, um auch den Einkaufswagen zu desinfizieren.

Große Angst hatte man um die Älteren, die besonders anfällig sein sollten.

Überall achteten die Menschen jetzt mehr aufeinander, etwas Positives in dieser schweren Zeit.

Im Fernsehen sah man, wie viele Menschen in den Dörfern und Städten auf ihren Balkonen Musik machten. Unten oder auf anderen Balkonen ringsum standen die Zuhörer, jeder für sich mit Abstand zu anderen. Jeden Abend um 18.00 Uhr spielten viele Musiker in ganz Deutschland das Lied Ode an die Freude.

Krankenhäuser und Altenheime durften keine Besucher mehr einlassen.

Wie schwer das für die Älteren war. Sie durften ihre Kinder nicht mehr sehen, waren ganz allein in ihren Zimmern. Selbst Sterbende durften nicht begleitet werden.

Ostern würde dieses Jahr jeder Haushalt für sich allein feiern. Schwer gerade auch für die Älteren, deren Kinder nicht anreisen durften.

Seit Mitte März galt auch das Einreiseverbot für Schleswig-Holstein. Gebuchte Reisen wurden abgesagt. Bis Mitte Mai, in dem das Reiseverbot aufgehoben wurde, waren auf den Straßen nur Nummernschilder aus Schleswig-Holstein zu sehen. Und es herrschte wenig Verkehr. Auch am Himmel waren keine Flugzeuge zu sehen. Als wieder Urlauber anreisen durften, wurde ein Hygienekonzept Vorschritt. Alles war hygienisch zu reinigen. Türgriffe Fenstergriffe, Schalter, Küchenmaschinen, alles musste akribisch abgewischt werden. Hygienekonzepte mussten später auch bei Zusammenkünften vorgelegt werden.

Die Haare aller wurden immer länger. Glücklicherweise, wer kurz vor dem Lockdown noch einen Friseurtermin gehabt hatte. Die wachsenden Haare konnte man besonders gut an den Politikern beobachten, die man jetzt in den täglichen Sondersendungen sehen konnte.

Man lernte neue Begriffe wie Inzidenzwert, Reproduktionswert, Kohorte. Ständig gab das Robert-Koch-Institut neue Zahlen heraus, an denen man messen konnte, wie weit das Virus noch von uns entfernt war. Auch bei uns in Ostholstein stiegen die Zahlen, und wenn man von jemandem erfuhr, dass er Corona hatte, war man entsetzt. Der Virologe Drosten wurde zu einer Berühmtheit, dessen Ratschläge viele vertrauten.

Langsam wurden jedoch auch Beschwerden der Menschen laut. Viele

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

Fahrradladen
FREILAUF GmbH
STEVENS Gudereit
FLYER KOGA tern
Max Pansegrau | Dorfstraße 17 | 24226 Heikendorf | 04 31 7 77 77
info@freilauf-heikendorf.de | www.freilauf-heikendorf.de

fühlten sich in ihrer Freiheit beschnitten, da das gesellschaftliche Leben heruntergefahren war. Immer mehr Lobbies beschwerten sich, z.B. Tennis- und Sportvereine, Kinos, usw. Viele beklagten, dass ihnen einiges untersagt wurde und sie nichts mehr unternehmen konnten. Es klang so, als wären die Menschen in der Zeit vor Corona jeden Abend Essen, ins Kino, Theater oder Konzert gegangen. Am

04.05.2020 begann allmählich das normale Leben wieder, allerdings mit Einschränkungen wie Maskenpflicht, Abstand, Testpflicht usw. Nun wartete man auf einen Impfstoff, der die Rettung sein sollte. Mit diesem sollte alles besser werden. Insgeheim kamen aber Warnungen vor dem Herbst, wenn es wieder kälter würde und die Menschen mehr in Räumen zusammen wären. Außerdem kamen nach

Erinnern Sie sich noch an diese typischen „Corona“-Sätze?

- **Macht es Ihnen etwas aus, wenn ich Sie nicht hereinbitte?** (Das, was man vorher unhöflich nannte, wurde plötzlich normal. Es galten Kontaktbeschränkungen und Abstandsregeln, deshalb begrüßte man sich zum Beispiel auch nicht mehr mit Handschlag, geschweige denn umarmte man sich. Und natürlich bat man niemanden in sein Zuhause)
- **Habt Ihr Mehl bekommen?** (Von Hamsterkäufen waren besonders Mehl und Toilettenpapier betroffen)
- **Nimm deine Mütze mit, in der Schule ist es kalt.** (Da in geschlossenen Räumen zur Unterdrückung der Virusvermehrung alle 20 Minuten durchgelüftet wurde, war es dementsprechend kalt.)
- **Ich habe schon wieder zwei Risikobegegnungen** (Diese Begegnungen wurden so genannt, wenn derjenige Kontakt mit einer Person hatte, die sich mit Corona infiziert hatte. Später gab es auch eine Handyapp, die anzeigte, ob man sich in der Nähe infizierter Personen aufgehalten hatte.)
- **Hast du deine Maske?** (Mit Einführung der Maskenpflicht musste man in allen öffentlichen Räumen eine Maske tragen)
- **Entschuldigung, aber Ihre Nase guckt raus.** (Mund- und Nasenbedeckung durch die Maske waren vorgeschrieben)
- **Drosten sagt auch, er würde das machen** (Virologe und Experte in Corona-Fragen)
- **Lass uns morgen auf ein Abstandbier treffen** (Zusammenkünfte waren teilweise verboten oder später auf eine bestimmte Personenzahl begrenzt, natürlich mit gebührendem Abstand)
- **Ich glaube, ich hatte eh schon Corona.** (Die Symptome waren unterschiedlich, so dass sich nicht genau erkennen ließ, ob es Corona oder eine normale Erkältung war)
- **Wenn das alles vorbei ist, bleibe ich erst mal schön ein paar Tage zu Hause** (Sarkastisch gemeint, da man sowieso nirgends hingehen konnte und durfte und da oft im home-office gearbeitet wurde)
- **Schicke Maske!** (Zu Beginn gab es die selbstgenähten Masken in allen Farben und Mustern)
- **Gucken wir was auf Netflix?** (ans Haus gebunden vertrieben sich viele die Zeit mit Filmgucken auf Netflix)
- **Sind Sie das Ende der Schlange?** (Da man mindestens 1,5 Meter Abstand zum Vordermann halten sollte, war das Ende einer Schlange schlecht zu erkennen)
- **Ich bin jetzt home-officer** (Viele arbeiteten in dieser Zeit von zu Hause, um Kontakte zu vermeiden)
- **Mir geht „Happy birthday“ nicht mehr aus dem Kopf.** (So lange, wie einmal dieses Lied singen dauerte, sollte man sich die Hände waschen)
- **Wenn wir die Fenster aufmachen, müsste es gehen** (Nachdem das absolute Kontaktverbot aufgehoben war, achtete man trotzdem darauf, in geschlossenen Räumen keinen engen Kontakt zu haben und durchzulüften)
- **Nimm nicht so viel Klopapier!** (gehörte zu den Artikeln, die durch Hamsterkäufe ständig ausverkauft waren)
- **Wie viele Haushalte sind wir denn?** (Eine Zeitlang gab es die Vorschrift, dass nicht mehr als zwei Haushalte zusammenkommen durften)
- **Ich möchte mal wieder in den Arm genommen werden!** (Insbesondere körperliche Nähe wurde von vielen vermisst)

den Sommerferien auch die Kinder wieder in die Schulen. Und tatsächlich kam es im Oktober/November zu immer mehr Infektionen, die in einem weiteren Lockdown endeten.

Unverständlich, dass die Politiker trotz der Voraussagen eine Sommerpause eingelegt hatten. So war nichts für den erwarteten hohen Anstieg der Infektionszahlen vorbereitet worden. Natürlich war es auch für sie eine völlig neue Herausforderung, mit einer derartigen Pandemie umzugehen und einiges musste schnell und unkompliziert beschlossen werden. Aber dass sie sich trotz Warnungen nicht auf einen neuen Ausbruch im Herbst vorbereitet und zumindest Maßnahmen für den Eventualfall beraten hatten, ist nicht nachvollziehbar. Im November dann der nächste Lockdown und Weihnachten durfte nur im kleinen Kreis gefeiert werden.

Im Januar 2021 gab es den erhofften Impfstoff und die ersten Impfungen fanden statt. Erst waren die Älteren dran, doch einen Termin zu bekommen, war fast unmöglich. Aber nach und nach bekamen viele ihre Impfung und fühlten sich danach ein wenig sicherer.

Insgesamt war das Jahr 2021 geprägt von Unsicherheit. Immer wieder neue Verordnungen, sogar von Bundesland zu Bundesland verschieden. Keiner blickte mehr durch. Was durfte man und was war verboten? Durfte man sich treffen oder sogar feiern? Mit wie vielen Personen und unter welchen Voraussetzungen? Durfte man reisen und wohin? Wann brauchte man einen Test?

Im Jahr 2022 war Corona immer noch da, aber fast alltäglich geworden. Es galten immer noch Vorsichtsmaßnahmen, allerdings in abgeschwächter Form. Man kannte viele, die es trotz Impfung erwischt hatte, aber das Entsetzen war nicht mehr so groß. Die Maskenpflicht wurde abgeschafft, und in den Läden packten die Leute ohne Abstand zu halten, schon mal direkt hinter einem das Band voll. Und oft hielt einer einem schon mal wieder die Hand zur Begrüßung hin. Das Jahr 2020 war anders.



Physiotherapeut/in (m/w/d) gesucht

- ob freiberuflich oder in Festanstellung, Voll- oder Teilzeit, ich freu mich auf Dich!

Physiotherapie-Praxis

M. Klein-Manowski

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

Zahnärzte

Dr. Joern Diercks
Heiko Evers

- Prophylaxe
- Implantologie
- Bleaching
- Vollkeramik

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

Am Schmiedeplatz 2
24226 Heikendorf
Tel 0431/241249

Heikendorfer Weg 81
24248 Mönkeberg
Tel 0431/23442
Neue Praxisräume im Ärztehaus!

Was wäre,

wenn du dir endlich Zeit für dich nimmst?
Seminare, Bildungsurlaube & Workshops
für **Gesundheit, Ernährung & Achtsamkeit**



akademie am see
Plön | akademie-am-see.net
KOPPELSBERG



AMEOS Klinikum Eutin
AMEOS Klinikum Middelburg

SO VIELFÄLTIG WIE DEINE ZUKUNFT IST DEIN NEUER JOB BEI UNS!

**Ob Notaufnahme, Intensiv oder OP – bei uns
findest Du den Job, der zu Dir passt.**

Bei AMEOS zu arbeiten heißt mehr, als nur einen Job zu haben. Du findest hier ein vielfältiges, abwechslungsreiches Arbeitsumfeld, in dem Deine Stärken zählen und Du Deine berufliche Zukunft aktiv gestalten kannst. Ob auf der Intensivstation, in der Notaufnahme, im OP oder in der Geriatrie – bei uns arbeitest Du in verlässlichen Teams, lernst jeden Tag dazu und gestaltest Pflege und Medizin, die Menschen wirklich bewegt. Moderne Ausstattung, praxisnahe Fortbildungen machen den Unterschied. Finde Deinen Platz bei uns, an dem Zusammenarbeit, Entwicklung und Wertschätzung gelebt werden.

Wir freuen uns auf Dich – werde Teil von Team AMEOS!

Unsere Vorteile für Dich:

- Attraktive Vergütung
- Karriereplanung & Abwechslungsreiches Arbeitsumfeld
- Sicherer Arbeitsplatz mit Zukunft
- Arbeiten auf Augenhöhe
- Familienfreundliche Dienstplanung
- Corporate Benefits & Fahrrad-Leasing

Ich habe bei AMEOS
nicht nur meinen Platz gefunden,
sondern auch echte Perspektiven:
Weiterbildung, Entwicklung und
ein großartiges Team, das jeden
Tag zusammenhält.

*Nadine Elsig,
Pflege-Teamleitung ZNA*

AMEOS KLINIKUM EUTIN:

Pflegefachkräfte (m/w/d):

- > Intensivstation
- > Zentrale Notaufnahme
- > Zentral-OP

Medizinische Fachangestellte (m/w/d):

- > Zentral-OP
- > Kardiologische Funktionsdiagnostik
- > ZNA/Intensivstation

Pflegehilfskräfte (m/w/d)

AMEOS KLINIKUM MIDDELBURG:

- > Pflegefachkräfte (m/w/d)
- > Pflegehilfskräfte (m/w/d)
- > Arzthelferinnen / Med. Fachangestellte (m/w/d)



Werde Teil von Team AMEOS:
www.karriere.ameos.eu

Oder melde Dich direkt bei uns:
Sarah Prieß, stellv. Pflegedirektorin
Tel: +49 (0)4521 7872000



Kryoablation: Der richtige Takt für den unregelmäßigen Herzschlag

Die Klinik für Kardiologie an den AMEOS Standorten Eutin und Oldenburg führt Kryoablationen unter der Leitung von Chefarzt Dr. med. Kadir Yilmaz, MBA und FESC, durch. Die Kryoablation ist eine schonende, präzise Methode, die speziell bei bestimmten Herzrhythmusstörungen eingesetzt wird, zur Isolierung krankhaften Herzgewebes durch gezieltes Einfrieren.

Herzrhythmusstörungen sind für Betroffene meist mit Ängsten, hohem Leidensdruck und Leistungseinbußen verbunden. Rund 1,5 bis 2 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Vorhofflimmern, der häufigsten anhaltenden Herzrhythmusstörung. Das Risiko, dass das Herz unregelmäßig schlägt, steigt mit zunehmendem Alter an. Ab 55 Jahren beträgt es fast 40 Prozent. Beschwerden, die durch Vorhofflimmern verursacht werden, sind zum Beispiel Herzrasen, Luftnot, Brustschmerzen, Schwindel oder auch eine eingeschränkte Belastbarkeit. Es gibt aber auch Menschen, bei denen verursacht das Vorhofflimmern gar keine Symptome.

Die Folgen eines unerkannten und unbehandelten Vorhofflimmerns können gravierend sein. So erhöht sich das Risiko, einen Schlaganfall zu

sowie für Hypertensiologie. In der Kardiologie wird die Kryoablation zur Behandlung von symptomatischem Vorhofflimmern eingesetzt. Durch die Verödung oberflächlichen Gewebes des linken Vorhofes des Herzens (Atrium cordis sinister) wird dabei die Weiterleitung spontaner elektrischer Impulse verhindert werden.

In der Regel wird für diese Behandlung im Bereich der Leiste die Vene (Vena femoralis) punktiert und ein Katheter bis zum rechten Vorhof des Herzens vorgeschoben. Durch die Herzscheidewand (Vorhofseptum) hindurch wird der linke Vorhof aufgesucht. Im Bereich der Katheterspitze wird ein Ballon entfaltet und in der Einmündung der Pulmonalvenen platziert, sodass diese kurzzeitig verschlossen wird. Durch Einleitung eines flüssigen Kühlmittels in den Bal-

liert zu behandeln. Durch die enge Verknüpfung von fortschrittlicher Bildgebung, elektrophysiologischer Expertise und sorgfältiger Nachsorge ermöglichen wir unseren Patientinnen und Patienten mit therapieresistenten oder komplexen Herzrhythmusstörungen eine schnelle Rückkehr in den Alltag“, erklärt Chefarzt Dr. med. Kadir Yilmaz – er leitet die Kardiologie sowohl im AMEOS Klinikum Eutin als auch im AMEOS Klinikum Oldenburg in Holstein. Die Behandlung wird individuell auf den jeweiligen Patienten angepasst. Ziel ist eine nachhaltige Vermeidung von Rhythmusstörungen, möglichst geringe Begleiterscheinungen und eine schnelle, sichere Rehabilitationsphase. Nach der Behandlung erfolgt eine engmaschige Nachsorge mit Monitoring, Medikationseinstellung und gegebenenfalls. Rehabilitationsmaßnahmen, um Stabilität zu gewährleisten. Die Kryoablation



Chefarzt und Kardiologe Dr. med. Yilmaz verfügt über Zusatzqualifikationen für Interventionelle Kardiologie, Herzinsuffizienz sowie für Hypertensiologie.

ist Bestandteil eines ganzheitlichen, multimodalen Therapiekonzepts mit klaren Vorteilen: Hohe Präzision, geringe Gewebeverstimmung, oft schmerzarm, geringe Schrumpfung von Herzstrukturen, und häufig schnellere Erholungszeiten im Vergleich zu herkömmlichen Methoden.



In Eutin und Oldenburg werden Kryoablationen durchgeführt.

Fotos: AMEOS

erleiden um das Fünffache. „Schätzungsweise 20 bis 30 Prozent aller Schlaganfälle gehen auf Vorhofflimmern zurück“, betont der erfahrene Kardiologe Dr. med. Yilmaz mit den Zusatzqualifikationen für Interventionelle Kardiologie, Herzinsuffizienz

Ion kommt es zu einer Abkühlung auf Minusgrade, die zu einer Vernarbung des Gewebes und Durchbrechung der elektrischen Leitung führt.

„Die Kryoablation bietet uns eine gewebeschonende, äußerst präzise Option, krankes Herzgewebe ge-

Kontakt:

AMEOS Klinikum Oldenburg, Klinik für Kardiologie, Mühlenkamp 5, 23758 Oldenburg, Sekretariat:

Sabine Ehlert, Tel. (04361) 513-140

www.ameos.de/klinikum-oldenburg/leistungen/medizinische-fachbereiche/kardiologie

AMEOS Klinikum Eutin, Klinik für Kardiologie, Hospitalstraße 22, 23701 Eutin, Sekretariat: Antje Jali, Tel. (04521) 787-4030

www.ameos.de/klinikum-eutin/leistungen/medizinische-fachbereiche/kardiologie

DU & WIR

DEIN AZUBI MATCH 2026!

Starte 2026 Deine Ausbildung im Gesundheitswesen am AMEOS Institut Eutin.

Du machst 2026 Deinen Schulabschluss und weißt noch nicht, was danach kommt? Mit einer Ausbildung bei AMEOS im Pflege- oder Gesundheitsbereich startest Du sicher in Deine Zukunft.

- Operationstechnische Assistenz (m/w/d)
Ausb.-Start: 01.04.2026 & 01.09.2026
- Anästhesietechnische Assistenz (m/w/d)
Ausb.-Start: 01.09.2026
- Pflegefachkraft Generalistik, Schwerpunkt Pädiatrie (m/w/d)
Ausb.-Start: 01.04.2026 & 01.09.2026
- Krankenpflegehelfer (m/w/d)
Ausb.-Start: 01.08.2026
- NEU:** Medizinischer Fachangestellter (m/w/d)
Ausb.-Start: 01.08.2026

Jetzt bewerben und durchstarten!
ameos.de/azubi-nord

Folge uns auf:

Vor allem Gesundheit

ameos.eu

HERZLICH ♥ WILLKOMMEN



AUGUST-BIER-KLINIK
Neurologie und Rehabilitation



Komplexbehandlung für ein gutes Leben trotz Parkinson



PD Dr. Jos Becktepe hat die Parkinson-Komplexbehandlung an der August-Bier-Klinik etabliert. Foto: Jabs

Diese Diagnose verändert alles: Morbus Parkinson bestimmt laut der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen für 400.000 Menschen den Alltag. An der Malenter August-Bier-Klinik hat ein Experten-Team um Chefarzt Dr. Jos Becktepe sich dem Ziel verschrieben, Betroffenen und ihren Familien mit einer hochspezialisierten Komplexbehandlung zu so viel Lebensqualität zu verhelfen wie möglich: „Wir nehmen die Patienten für knapp drei Wochen auf und kümmern uns in dieser Zeit intensiv darum, typische Symptome wie die Einschränkung der Beweglichkeit, Zittern, Schwindel, aber auch Depressionen, Schlafstörungen und Trugwahrnehmungen zu lindern“, erläutert Dr. Becktepe. Bei Parkinson gilt wie für jede Krankheit: Kein Patient ist wie der andere und so wird bei Aufnahme in die Klinik ein individueller Therapieplan konzipiert. Multidisziplinär ist dabei ein Schlüsselwort: An der August-Bier-Klinik

wird die medizinische Behandlung durch entsprechende Maßnahmen von Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie begleitet, um Mobilität, Koordination, Kraft und Gleichgewicht zu (re-)aktivieren. Einen Effekt verspüren die Patienten häufig bereits, wenn sie die Klinik nach der Komplexbehandlung verlassen. Ein Schlüssel zur dauerhaften Linderung der Beschwerden ist die Kontinuität: „Es ist wichtig, dass die Patientinnen die Übungen zu Hause fortsetzen, die ihnen hier geholfen haben“, legt Dr. Becktepe dar. Für dieses Training im Alltag hat das Klinik-Team Trainingsvideos erstellt, die den Erfolg verstetigen: „Die Regelmäßigkeit hält mobil und hilft so, Stürze zu verhindern“, sagt der Mediziner. Das Programm wird ständig um neue Angebote erweitert: „Auch wir sind im Prozess und ergänzen unser Portfolio“, betont der Chefarzt. So gehören Tischtennis und Yoga zur Therapie: „Tischtennis verbessert Koordination und Gleichgewicht ge-

nau wie Yoga, das zudem auch stimulationsaufhellend wirkt und den bei Parkinsonpatienten häufig erhöhten Stresspegel absenkt.“ Einen festen Platz in der Komplexbehandlung hat die tiergestützte Therapie: Zweimal in der Woche kommt eine Therapeutin mit Hund in die Klinik. Und wenn nachmittags Musik und Gesang zu hören sind, gehört auch das zum Konzept: „Rhythmen zu klatschen ist

chen aufeinander abgestimmten Maßnahmen verdichtet sich zu einer hochfrequenten Therapie. Nicht zu vergessen: Der Wohlfühlfaktor in der übersichtlichen Klinik direkt am Dieksee, in der man von vertrauten Gesichtern umgeben ist: „Viele Patienten kommen wieder und darüber freuen wir uns“, so Dr. Becktepe. Die Aufnahme erfolgt unkompliziert: Nach der Überweisung durch die behandelnde



Therapien wie die Physiotherapie begleiten die medizinische Behandlung.

Foto: Bier-Klinik

ein vielschichtiges Training und mit dem Singen kann sich die Sprechfähigkeit verbessern“, lautet die medizinische Erklärung. Derzeit wird daran gearbeitet, den Ernährungsfaktor verstärkt ins Konzept einzubinden. Das Zusammenwirken der zahlrei-

Praxis, bedarf es in der Regel nur einer kurzen Wartezeit. Der Chefarzt weiß sich und sein Team auf dem richtigen Weg: „Wir sind eine Fachklinik, in der moderne Behandlungsansätze gut und schnell umgesetzt werden können – zum Wohl unserer Patienten!“

Für Anmeldung und Fragen ist das Aufnahmemanagement zu erreichen unter

Telefon: 04523-405120 oder

Email: aufnahmemanagement@august-bier-klinik.de

Diekseepromenade 7-11

23714 Bad Malente-Gremsmühlen