GESUND

Fit durch die kalte Jahreszeit

Wieso man nie zu jung für einen Hörtest ist

Wenn Therapiepferde die Welt ihrer Reiter verändern

PROBSTEER

Sonderveröffentlichung

Inhaltsverzeichnis

Gesunde Gelenke durch regelmäßige Bewegung ..... Seite 4/5

Für einen Hörtest ist man nie zu jung..... Seite 6

Männer meiden Krebs-Vorsorge ..... Seite 7

Schon im ersten Lebensjahr Karies vorbeugen ..... Seite 8

Wenn Therapiepferde Leben verändern ..... Seite 9

Ist Rotwein gesund?..... Seite 10

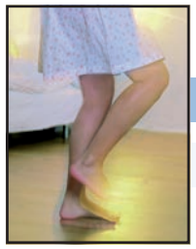
Besser sehen mit Bildschirmbrillen..... Seite 11

Zu arm um krank zu sein ..... Seite 12

Restless Legs - Das Syndrom der unruhigen Beine ..... Seite 20

Energy-Drinks sind keine Durstlöscher..... Seite 22

Alkohol am Arbeitsplatz - Wegsehen ist falsch! ..... Seite 23



der reporter

Das Familienwochenblatt

Eutin/Plön/Preetz

PROBSTEER

Sonderdruck

„GESUND“

Erscheinungstermin: 38. KW 2016

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

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

Herausgeber:
Burg-Verlag GmbH & Co. KG

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

Redaktion: Esther Dörrhöfer, Lotta Schneider

Gesamtherstellung: Burg-Verlag GmbH & Co. KG

Gültige Anzeigenpreisliste: 1/16

Auflage: der reporter Eutin & Plön/Preetz PROBSTEER

Verteilung als Beilage sowie Auslage an ausgewählten Stellen des Verbreitungsgebietes.

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

Büro-Übungen für die Rückengesundheit

Unbewusst nehmen viele Menschen täglich Sitzpositionen ein, die der Wirbelsäule schaden und das Risiko für Beschwerden wie Bandscheibenvorfälle erhöhen. Beine übereinanderschlagen führt beispielsweise zu einer ungünstigen Belastung des Beckens. Besser: Beine nebeneinander auf den Boden stellen, sodass sich Oberkörper und Becken aufrichten. Auch zu hoch oder zu niedrig eingestellte Bildschirme erhöhen die Gefahr von Hals- und Brustwirbelschmerzen. Als empfehlenswert gelten zwischen 60 und 90 Zentimeter Abstand zum Monitor, die Bildschirmoberkante sollte dabei etwa auf Augenhöhe liegen.

Diese fünf Übungen für zwischendurch lockern die Muskulatur nicht nur, sondern stärken sie langfristig:

1. Schultern kreisen: Schreibtischstuhl etwas zurückrollen, gerade sitzen und Ellenbogen waagerecht zu beiden Seiten ausstrecken. Hände locker auf die Schultern legen und mit beiden Ellenbogen zuerst rückwärts, dann vorwärts kreisen. Übung nach Belieben wiederholen.

2.Fersenheben: Aufrecht sitzen und beide Füße nebeneinander fest auf den Boden stellen. Links und rechts abwechselnd die Ferse so weit wie möglich anheben und wieder senken. Der Fußballen bleibt auf dem Boden. Bis zu drei Minuten lang wiederholen.

3. Rückgrat strecken: Gerade hinstellen und das Gewicht auf die Zehenballen verlagern. Hände über den Kopf heben und abwechselnd zur Decke strecken. Beliebig oft wiederholen.

4. Halswirbelsäule dehnen: Aufrecht sitzen und Hände im Nacken verschränken. Kopf so weit wie möglich nach vorne unten beugen. Übung so lange durchführen, bis auf der Halsrückseite ein leichtes Ziehen spürbar ist.

5. Schultern lockern: In gerader Sitzposition die Hände hinter dem Kopf verschränken. Die nach außen zeigenden Ellenbogen kräftig nach hinten drücken. Übung circa drei Minuten lang fortsetzen.

Ernährung
Bewegung
Entspannung
Britta Jungclaus
balance • health protection
Gesundheit durch Prävention
info@gesundheit-jungclaus.de
www.gesundheit-jungclaus.de

"Räderwerk"
Die Fahrradwelt in Plön

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

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

Liebe Leserinnen und Leser,

so lange hatten wir strahlend schönes Spätsommerwetter, aber jetzt ist er undwiderruflich, meteorologisch und kalendarisch vorbei und es ist Herbst. Ein sicheres Zeichen dafür ist auch, dass Sie unsere Gesund-Ausgabe für den Herbst in den Händen halten, denn glücklicherweise ist der ja aber nicht nur kalt und dunkel. Deswegen haben wir für Sie seine schönsten Seiten zusammengestellt – ebenso wie Tipps, wie Sie gut über den Winter kommen sollen, dazu Wissenswertes und Spannendes rund um Gesundheit und Wellness, Kinder und Familie – denn wir wollen, dass Sie und Ihre Lieben gesund bleiben.

Genießen Sie die langen Spaziergänge durch das Herbstlaub, wenn die tiefstehenden Sonne durch die Zweige scheint, aber auch die Regentage, an denen man hervorragend in Pfützen springen kann, auch wenn man älter ist als fünf…Tee und Kekse locken ebenso wie das gute Glas Rotwein am Abend – aber ist das eigentlich gesund? Das haben wir für Sie mal auseinanderklamüsert – aber auch, was man tun kann, wenn der Kollege während der Arbeit mehr trinkt, als gut für ihn ist. Und auch wenn ein Gläschen Rotwein am Abend gut tut, so gibt es doch noch weitere ganz hervorragende Mittel und Wege, wie Sie gut und gesund durch die kalte Jahreszeit kommen – das reicht von leckerem Winterkohl bis hin zu regelmäßigem Sport. Dazu haben wir uns ein paar Ideen geholt, wie Sie Ihre Lütten vom Fernseher oder dem Smartphone weg- und zur Bewegung hinbekommen – und die Bewegung darf auch im Wasser stattfinden, denn das tut besonders den ganz kleinen Menschen richtig gut. Bewegung ist auch, wenn ein anderer sich für uns bewegt – wie beim therapeutischen reiten zum Beispiel. Da ist der Co-Therapeut nämlich das Pferd – dass Tiere mehr können, als wir ahnen, das beweist auch Annik, unser heimlicher Star und Therapiehund. Wie sie mühelos Barrieren einreißt und ihre kleinen und großen Patienten erreicht, das lesen Sie ebenso wie vieles mehr – dass Stützstrümpfe und Hörtests lange nichts mit Altwerden oder -sein zu tun haben.

Wir freuen uns, wenn Sie auch in dieser Ausgabe wieder den einen oder anderen Tipp, ein spannendes und informatives Thema für sich und Ihre Familie finden – zudem stellen sich auf den folgenden Seiten die ganze Vielfalt der Gesundheitsanbieter aller Art aus der Region vor. Setzen Sie sich – vielleicht mit einem Glas guten Rotweins – in die herbstlichen Sonnenstrahlen und blättern Sie ein bisschen in unserem Herbst-Gesund. Vor allem aber: Bleiben Sie gesund!

Ihre Redaktion

Wieso gerade heimische Äpfel uns so gut tun

Wie so oft an dieser Stelle plädieren wir für die heimischen Äpfel als leckerste Medizin, denn nicht umsonst sagt ein altes englisches Sprichwort „An apple a day keeps the doctor away. Und die Engländer sind ja nicht für ihr außerordentliches Gesundheitsbewusstsein bekannt, also muss da was dran sein.

Richtig ist, dass der Apfel wenige Kalorien hat, dafür aber umso mehr gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie die leicht verdaulichen Kohlehydrate Frucht- und Traubenzucker. Außerdem enthält er Pektin, ein Ballaststoff, der nicht nur die Verdauung fördert sondern auch bei Durchfall helfen und den Cholesterinspiegel senken kann – Pektin bindet auch die Schadstoffe im Körper und schwemmt sie aus. Jeder Apfel hat zudem auch noch viele Vitamine, besonders Vitamin C, das nicht nur die Widerstandskraft stärkt sondern auch vor Zellschäden schützt. Auch an Mineralstoffen ist unser Lieblingsobst nicht arm – es hält für unter seiner Schale uns Kalium bereit, das wichtige Aufgaben im Nerven- und Muskelstoffwechsel erfüllt, außerdem Phosphor, Kalzium, Magnesium und Eisen. Und zudem kann man mit Äpfeln Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen, das Immunsystem stärken und sogar das Krebsrisiko mindern.

Äpfel sind gut zu Zähnen und zum Darm und sie liefern schnelle Energie – und sie schmecken lecker. Am gesündesten sind natürlich die Äpfel, die möglichst kurze Wege haben – denn sie können verzehrreif geerntet werden und haben so den vollen Vitamingehalt. Und zudem ist es nachweislich so, dass uns das am bsten tut, was da gewachsen ist, wo wir herkommen oder leben.Mal gut also, dass es bei uns so eine leckere Apfelvielfalt vom frühen Gravensteiner bis zum Jonagored gibt.

Übrigens sitzen bis zu 70 Prozent der Vitamine in der Apfelschale oder direkt darunter. Wer Äpfel schält, schält also auch die Vitamine ab. Die Schale ist ebenfalls reich an Eisen, Magnesium, ungesättigten Fetten und bioaktiven Substanzen. Zwischen 5 und 35 Milligramm Vitamin C - je nach Sorte – stecken allein in der Schale. Und sogar das Kerngehäuse ist noch wertvoll, denn es enthält Jod.

AMBULANTE KRANKENPFLEGE
LABOE & HEIKENDORF

Pflege von Mensch zu Mensch
seit über 20 Jahren

Behandlungspflege + Grundpflege & hauswirtschaftliche Versorgung
+ Pflegeberatung + Palliativpflege + Verhinderungspflege
+ Demenzbetreuung & aktivierende Beschäftigung
+ systemische Beratung & Familientherapie u.v.m.

Oberdorf 18a + 24235 Laboe + *Telefon* 04343 - 85 60
Fax 04343 - 74 02 + *Mobil* 0172 - 41 51 324
Außenstelle Heikendorf: Teichtor 19 + 24226 Heikendorf
Telefon 0431 - 55 68 69 80 + *E-Mail* info@pflegedienst-laboe.de
www.pflegedienst-laboe.de

BURKHARD RUDOLPH
Facharzt für Innere Medizin
Gastroenterologie

Unser Leistungsspektrum
• Fachärztliche internistische Untersuchung
• Endoskopie • Sonografie
• Gastrointestinale Onkologie

Freischützstraße 3 • 23701 Eutin
Telefon 04521.795720
www.endoskopie-eutin.de

Wandern, walken, Wasser trinken

Gesunde Gelenke durch regelmäßige Bewegung

Mit täglichen Touren und Bewegung Gelenke effektiv trainieren: Sich an der frischen Herbstluft zu bewegen, ist gut fürs körperliche Wohlbefinden, hilft Abwehrkräften auf die Sprünge und sorgt für Ausgeglichenheit. „Zudem gilt es als probates Mittel, Gelenkschmerzen entgegenzuwirken", weiß Krankengymnast und Physiotherapeut Torsten Schmäschke. Dabei gehe es um eine schonende Belastung.

Wer bei kühlem Wetter unterwegs ist, sollte die Gelenke warm halten. Wandern, Walken, Spazierengehen, ein flotter Marsch durch die Botanik oder behutsames Joggen, wenn Konstitution und Trainingszustand es erlauben, bringen den gesamten Stoffwechsel in Schwung. Besonders gelenkschonend und zugleich effektiv wirkten sich auch Schwimmen oder Aquajogging oder Ausdauereinheiten auf dem Crosstrainer aus.
Es sind die sanften rhythmischen Bewegungen beim Laufen, welche die so wichtige Nährstoffversorgung der Gelenke förderten. „Bänder und Muskeln werden gestärkt und genau das schützt die Gelenke", erklärt der Plöner. Eine tägliche Trainingseinheit verbessere zudem Ausdauer und Kraft.
Wenig Trainierte sollten am besten mit einer nur mäßigen Belastung beginnen, damit der Körper sich an die Bewegung erst einmal gewöhnen kann. Die betreffe zum einen das jeweilige Tempo, zum anderen aber auch das Gelände.

Die Tour richtig planen

Für eine perfekte Wandertour sind zunächst möglichst weiche Böden ohne extreme Steigungen ideal und ein moderates Tempo sinnvoll. Denn sowohl beim Auf- als auch beim Abwärtslaufen erhöhe sich die Belastung auf Gelenke und Muskulatur mit dem Grad der Steigung.
Wichtig sei es, in einen möglichst elastischen Laufstil hinein zu finden, verdeutlicht Torsten Schmäschke. Die verwendeten Wanderschuhe sollten stabil und gut gedämpft sein. Um den Bewegungsablauf zu unterstützen und die Gelenke zu entlasten, können Wanderstöcke von Nutzen sein.

Wenn's steil wird,,,

Wer sich in steileres Gelände begibt, sollte sich hier mit kleinen Schritten fortbewegen. So seien die Bewegungen stabiler, denn die Gelenke müssen weniger Druck aufnehmen. „Eine Überforderung durch Fehleinschätzung ist schneller da, als man denkt", verdeutlicht Schmäschke. Damit sei auch die Unfallgefahr hier vergleichsweise hoch.
Ist die Muskulatur überanstrengt, müssen die Gelenke alle Erschütterungen abfedern. Hier zeige sich die Bedeutung kontinuierlichen Aufbautrainings. Die Länge der Tour sollte deshalb unbedingt der persönlichen Fitness entsprechen.

Mit kleinen Einheiten beginnen

„Kontinuität ist hier entscheidend", betont Torsten Schmäschke. „Wer sein Training bei Null startet, sollte mindestens ein halbes Jahr regelmäßig trainieren, um einen Effekt zu haben." Dabei genüge es, zunächst mit kleinen Einheiten von einer halben Stunde täglich zu beginnen, egal, ob durch gehen, walken, aquajogging oder das Trainieren auf dem Stepper oder Crosstrainer in einem Studio.
Wärme hält die Muskeln geschmeidig und die Gelenke bleiben beweglich. Für die Gesundheit der Gelenke ist die tägliche Wasserzufuhr durch ausreichen-

INSTITUT FÜR GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

DER NEUE FITNESSTREND ...
CrossTraining
E-Mail: info@aktiv-vital-ploen.de
Demnächst im: AKTIV & VITAL

RehaMed
Ihr Faszien-Spezialist in Plön.
Praxis für Krankengymnastik und physikalische Therapie
Torsten Schmäschke · Stefan Grunert
Ölmühlenallee 3 · 24306 Plön · Telefon 04522 7896470
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 7:30 bis 21:00 Uhr

PlönSauna
IHRE ÖFFENTLICHE SAUNA IN PLÖN.
Ölmühlenallee 3 · 24306 Plön
Telefon 04522 78964722
Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do.: 09:00 – 21:30 Uhr
Mi. (Frauentag), Fr.: 09:00 – 20:30 Uhr
Sa.: 13:00 – 17:30 Uhr
So.: 11:00 – 14:30 Uhr
AKTIV & VITAL

Ab September
Reha-Sportverein Plön
Ihr Ansprechpartner für Rehasport in Plön.
Ölmühlenallee 3 · 24306 Plön · Telefon 0173 2178083

des Trinken aber auch nährstoff- und ballaststoffreiches Essen bedeutsam. „Dies unterstützt beides die körpereigenen Reparaturmechanismen, die den Gelenkknorpel wieder aufbauen." Übergewicht sollte bei Gelenkproblemen unbedingt reduziert werden. Eine ausgewogene Ernährung mit sehr viel Gemüse spiele auch hier neben dem Bewegungsfaktor eine ganz entscheidende Rolle.

Viel Gemüse für Knorpel und Co.

Ein wichtiges Nahrungsmittel für Gelenkknorpel ist zum Beispiel Fisch. Denn die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können Entzündungen hemmen und Schmerzen lindern. Sie kommen auch zum Beispiel in Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl und in Chia-Samen vor. Als „Rheuma-Vitamin" gilt Vitamin E, das besonders in Erdnüssen, Sellerie und in Milch enthalten ist.

Regelmäßig aktiv werden

Ein Gelenk beziehungsweise der Knorpel benötigt eigentlich eine ununterbrochene Nährstoffversorgung. Die Stoffe gelangten über das Blut in die Gelenkflüssigkeit. Bei einer unzureichenden Nährstoffversorgung, deren Ursache sehr häufig Mangel an Bewegung ist, werde der Gelenkknorpel abgebaut. Erst durch regelmäßige körperliche Aktivität könne der Knorpel die wertvollen Nährstoffe aufnehmen. Der Knorpelstoffwechsel funktioniere wie ein Schwamm, der sich nach dem Zusammendrücken wieder ausdehnt. So entstehe beim Gehen ein Pumpmechanismus, der die Nährstoffe in den Knorpel befördere. „Lässt die Druckbelastung im Bewegungsrhythmus wieder nach, fließt die Flüssigkeit in den Gelenkspalt zurück", erklärt Torsten Schmäschke. Bei diesem Vorgang würden auch die verschiedenen Abbauprodukte aus dem Knorpel mit entfernt. Gelenke bleiben daher länger gesund, wenn sie möglichst regelmäßig in Bewegung sind.

Torsten Schmäschke demonstriert am Crosstrainer eine sanfte Gelenk schonende Möglichkeit, Kraft und Ausdauer aufzubauen.

Tipps für Gelenk-schonendes Wandern und Walken

Der Schlüssel für erfolgreiches Training: Regelmäßig, aber ohne Überanstrengung

- Ausdauer und Kraft langsam und kontinuierlich aufbauen
- eine gleichmäßige und elastische Laufbewegung wählen
- Tempo und Tourlänge auf das eigene körperliche Vermögen abstimmen
- Auf Anzeichen von Ermüdung achten
- im steileren Gelände (aufwärts und abwärts) kurze Schritte machen
- Routen mit extremen Steigungen vermeiden
- Strecken mit weichen Böden bevorzugen
- stabile, gut gedämpfte Schuhe tragen
- gegebenenfalls Gelenkwärmer, zum Beispiel für die Knie benutzen
- Wetter angepasste Bekleidung wählen
- Eine ausgewogene Ernährung im Blick behalten und ausreichend Wasser trinken

Gutes Hören ist ein Stück Lebensqualität

Am besten einmal im Jahr: Für einen Hörtest ist man nie zu jung

Wenn man jung ist, bringt man Hörprobleme, gemeinhin Schwerhörigkeit genannt, immer leicht karikaturistisch mit dem Opa in Verbindung, der mit der Hand hinterm Ohr "Wie bitte?" brüllt. "Aber es sind immer mehr junge Leute von Hörproblemen betroffen", weiß Hörgeräteakustikermeister Dennis Kersten. "Viele leben in einer Art Dauerbeschallung – allein durch die Lärmbelastung durch Umweltgeräusche, dazu kommen laute Konzerte, Musik direkt auf dem Ohr oder auch die Lautstärke in Kinos, die immer mehr zunimmt. All das kann zu Hörproblemen führen." Und um die so früh wie möglich zu erkennen und auszugleichen, bietet sich ein regelmäßiger Hörtest an, den Hörgeräteakustiker-Fachgeschäfte meist kostenlos anbieten, er dauert nicht lang, tut nicht weh und ist ganz unkompliziert.

Für einen Hörtest ist man nie zu jung – er ist meist kostenlos, immer unkompliziert und dauert nicht lang.

Beim Hörtest schaut der Hörgeräteakustiker – oder auch der Hals-Nasen-Ohren-Arzt, an den man sich ebenso vertrauensvoll wenden kann – in die Ohren, um etwaige Unregelmäßigkeiten zu erkennen. Dann bekommt man Kopfhörer aufs Ohr, über die Sinustöne eingespielt werden, die man, wenn man sie hört, per Knopfdruck bestätigt. Auf diesem Wege kann die Hörleistung festgestellt werden. "Wir nehmen uns viel Zeit dafür und gehen natürlich mit viel Diskretion vor", so Dennis Kersten, "einfach weil es für viele Menschen noch ein unangenehmes Thema ist, das aber keinesfalls deswegen verschwiegen werden darf." Denn je früher eine Hörminderung festgestellt wird, desto früher kann sie auch ausgeglichen werden – und ebenso diskret wie der Hörtest sind heute auch die Hörgeräte. winzig klein verschwinden sie im Ohr oder auch dahinter, sind aber echte kleine "Technikmonster". Vom zuzahlungsfreien Hörgerät bis zum HD-Hören mit dem kleinen Computer im Ohr, der alle Störgeräusche ausblendet, gibt es für jeden die perfekte Lösung. "Sogar mit Bluetooth-Verbindung zum Smartphone", lacht Dennis Kersten, "High-Tech-Hören in allen Lebenssituationen, individuell angepasst für ganz neue Lebensqualität."

Übrigens haben Studien ergeben, dass Hörminderungen unmittelbar mit demenziellen Erkrankungen zusammenhängen können – denn hört man schwer, dann muss das Gehirn sich verstärkt anstrengen, das Gehörte zu verstehen. Das vermindert die geistige Leistungsfähigkeit für alle anderen Aufgaben des Lebens – und zudem ist man am Ende des Tages erschöpfter. Spürt man das und auch, dass man "da draußen" immer weniger hören kann, zieht man sich automatisch zurück. Diese Isolation führt zu einer steigenden Demenzgefahr – "je früher man also etwas für sein gutes Gehör tut", so Dennis Kersten, "desto länger besteht die Wahrscheinlichkeit, geistig fit zu bleiben."

Einmal im Jahr zum Hörtest – beim HNO-Arzt oder dem Hörgeräteakustiker – es sei denn, es treten Ereignisse ein, die den Hörtest dringlicher machen. Ein Tinnitus zum Beispiel geht oftmals mit einer Hörminderung einher, auch ein Hörsturz sollte einen Hörtest zur Folge haben – beides kann sich bei umgehender Behandlung regenerieren.

Und die Welt ist laut – je früher man die Hörprobleme feststellt und ausgleicht, desto schneller gewöhnt man sich auch wieder an das normale Hören und die Umweltgeräusche, die bis dahin vielleicht nur noch gedämpft zu hören waren. "Hörtests sollten zu einer ganz normalen Vorsorge werden, ganz selbstverständlich", so Dennis Kersten, "denn sie können dazu beitragen, dass man länger gut hört – und gutes Hören ist ein großes Stück Lebensqualität."

Mit **Oticon Opn**™ nachweisbar leichter hören

Hörgeräte KERSTEN

Freischützstraße 2
23701 Eutin
Tel.: 04521 - 73233

Lienaustraße 2
23730 Neustadt
Tel.: 04561 - 6821

Mehr Lebensqualität testen:
Mit Oticon Opn erleben Sie Hören mit Hörgeräten so natürlich wie nie zuvor. Oticon Opn arbeitet so schnell und präzise, dass Sie sich wieder leichter mit mehreren Gesprächspartnern in lauter Umgebung unterhalten können. Weil die Hörgeräte Ihre mentalen Ressourcen schonen, hören Sie rundum alles, verstehen Sie leichter und Sie können sich mehr merken.

Jetzt Probe tragen!

Gute Lippenpflege

Lippen müssen besonders bei Sonne, Wind und Kälte optimal gepflegt und geschützt werden – denn die zarte Lippenhaut, die kaum Talgdrüsen besitzt, wird von den winterlichen Temperaturen, der trockenen Heizungsluft oder auch den UV-Strahlen der Sonne stark beansprucht und braucht mehr Fett und Pflege als sonst. Mit einem guten Pflegeprodukt kann man die empfindliche Lippenhaut vor dem Austrocknen bewahren. Dann greift man besser zu einem Pflegestift mit pflanzlichen Ölen wie Mandel- oder Avocadoöl, Shea- oder Mangobutter, die in die Haut eindringen können und dabei helfen, Fett und Feuchtigkeit zu speichern. So bleiben die Lippen länger zart – aber auch ein Lichtschutzfilter ist wichtig für die Lippen. Viele pflanzliche Öle enthalten bereits einen natürlichen Lichtschutzfaktor, der die Lippen vor der Sonne schützt und die Hautalterung in Schach hält.

Nur wenige Männer nutzen die kostenfreien Angebote:

Männer meiden weiterhin Krebs-Früherkennung

Männer nehmen ihre Gesundheit nach wie vor nicht so wichtig. Das macht eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest deutlich. Nicht einmal jeder 6. Mann über 45 Jahren (16,5 Prozent) war im vergangenen Jahr bei der Krebsfrüherkennung. Die Inanspruchnahme ist im Vergleich zum Jahr 2014 (17,8 Prozent) sogar noch weiter gesunken. Bei den Frauen lag der Anteil höher. Hier nutzten immerhin 40,9 Prozent die Früherkennungsuntersuchung ab dem Alter von 20 Jahren. Allerdings ist auch hier ein Rückgang zu verzeichnen: In 2014 betrug der Anteil noch 41,6 Prozent.

Männer nehmen ihre Gesundheit nach wie vor nicht so wichtig. Nicht einmal jeder 6. Mann über 45 Jahren war im vergangenen Jahr bei der Krebs-Früherkennung. *Foto: AOK/hfr.*

Sowohl Männer als auch Frauen in Kiel sollten die kostenfreien Früherkennungsuntersuchungen der gesetzlichen Krankenkassen besser nutzen. Denn wenn Krebs frühzeitig erkannt wird, bestehen in den meisten Fällen gute Heilungschancen.
Doch besonders Männer bleiben beharrliche Vorsorgemuffel. Oft ignorieren sie die Warnzeichen ihres Körpers und bagatellisieren Risiken. Aufgrund des Rollenverständnisses meiden besonders Männer häufig das Thema Krankheit und gehen bei Schmerzen oder anderen Symptomen erst viel zu spät zum Arzt. Das zeige sich auch bei der Inanspruchnahme der Vorsorgeangebote. Finanzielle Gründe für das geringe Interesse an der Krebsvorsorge scheiden jedenfalls aus. Die Früherkennungsuntersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen für ihre Versicherten vollständig bezahlt.

Untersuchung für Männer: Prostata und Darmspiegelung

Männer haben ab dem Alter von 45 Jahren einmal im Jahr Anspruch auf Untersuchungen zur Früherkennung von Krebserkrankungen. Dazu gehören die Untersuchung der Prostata, der äußeren Geschlechtsorgane sowie das Abtasten der regionären Lymphknoten. Ab 50 Jahren wird auf Wunsch einmal jährlich eine Tastuntersuchung des Enddarms und ein Schnelltest auf verborgenes Blut im Stuhl vorgenommen. Im Alter von 55 Jahren besteht dann die Wahlmöglichkeit: Entweder können im Abstand von mindestens zehn Jahren zwei Darmspiegelungen (Koloskopien) durchgeführt werden oder alle zwei Jahre ein weiterer Schnelltest.

Krebs-Früherkennung für Frauen

Frauen haben ab dem Alter von 20 Jahren einmal jährlich Anspruch auf Krebs-Früherkennung. Dazu gehören Untersuchungen der Geschlechtsorgane und ein Abstrich vom Muttermund sowie aus dem Gebärmutterhals. Ab dem 30. Lebensjahr ist zusätzlich ein Abtasten der Brust und der Achselhöhlen vorgesehen. Von 50 bis 69 Jahren kann alle zwei Jahre eine Mammographie im Rahmen des Mammographie-Screenings durchgeführt werden. Zur Darmkrebsfrüherkennung wird ab dem 50. Lebensjahr einmal jährlich eine Tastuntersuchung des Enddarms sowie ein Schnelltest auf verborgenes Blut im Stuhl angeboten. Ab dem Alter von 55 Jahren gilt auch hier die Wahlmöglichkeit zwischen Darmspiegelungen und Schnelltest.

Fußpflege
Monique Glaser
verbandsgeprüfte Fußpflegerin
im Kosmetikstudio Timm
Dorfstraße 8 • 24326 Kalübbe
Tel.: 0 45 26 - 33 94 75
Termine nach Vereinbarung
GEHWOL

Nach umfangreichen Renovierungsarbeiten und Urlaub freuen wir uns, Sie auch in den kommenden Jahren in unseren frisch renovierten Praxisräumen betreuen zu können.

Ihr Praxisteam von
Dr. Becker
Lindenalle 3 · 23714 Malente

Lachen hilft beim Gesundwerden und -bleiben

"Jedes Mal, wenn ein Mensch lacht, fügt er seinem Leben ein paar Tage hinzu", notierte Curzio Malaparte. Der italienische Schriftsteller meinte den psychischen Wohlfühlfaktor der Heiterkeit, aber tatsächlich stärkt ein Lachanfall auch das Immunsystem und aktiviert den Stoffwechsel. Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol im Blut nehmen ab und Glückshormone, sogenannte Endorphine, nehmen zu. Nach herzhaftem Gelächter sind im Blutbild mehr Abwehrstoffe zu finden, wie die sogenannten Killerzellen, die sich auf Viren stürzen und so Erkältungen schneller abklingen lassen. Wer also vor lauter Stress und Arbeit seine Lachmuskeln vernachlässigt hat, sollte sie dringend trainieren. Gerade in der kalten Jahreszeit, in der die körpereigene Abwehr besonders stark beansprucht wird, gilt es, auf die gute Versorgung des Körpers mit allen für das Immunsystem wichtigen Mikronährstoffen zu achten. Das sind Vitamine wie C und D, Spurenelemente wie Zink und Selen und sekundäre Pflanzenstoffe – und möglichst viel Gelegenheit zu herzhaftem Lachen

Yogaworkshops im Herbst/Winter
Für Anfänger, Yogainteressierte oder Yogalehrer

FaszienYoga	09.10.16	09.30 – 12.00 Uhr
ChiYoga	22.10.16	16.00 – 18.30 Uhr
Das (energetische) Herz	06.11.16	16.00 – 19.00 Uhr
Yoga zur Wintersonnenwende	21.12.16	19.15 – 20.45 Uhr
Die Magie des Neuanfangs	01.01.17	17.30 – 19.00 Uhr

Detaillierte Ausschreibung und Preise auf der Internetseite!
www.bodymindpraxis-eutin.de

Ort, Anmeldung und Info:
BodyMindPraxis Eutin
Suzanne Kern
Physiotherapeutin und Yogalehrerin - Referentin
Am Rosenhof 13
04521-764839

Schon im ersten Lebensjahr mit der Mundhygiene beginnen

Frühkindlicher Karies vorbeugen

Die richtige Pflege von Anfang an ist die beste Voraussetzung, um die Zähne ein Leben lang zu erhalten. Die Mundhygiene sollte schon im ersten Lebensjahr des Kindes beginnen – so lässt sich Karies vorbeugen.

Die Mundgesundheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland hat sich im Vergleich zu 2004 deutlich verbessert. Mehr als die Hälfte der Schulanfänger haben kariesfreie Milchzähne, rund zwei Drittel der Zwölfjährigen ein naturgesundes bleibendes Gebiss. Das zeigt beispielsweise eine bundesweite Studie im Auftrag der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege e.V. (DAJ). Die Kehrseite der Medaille: Etwa 46 Prozent der Schulanfänger in Deutschland haben laut DAJ-Studie Karies. Annähernd die Hälfte dieser Zahnschäden entstand bereits in den ersten drei Lebensjahren. Und fast die Hälfte der mit Karies befallenen Milchzähne bleibt unbehandelt.

Wenn es um die Vorbeugung von Karies bei ihren Kindern geht, sind die Eltern gefordert. Babys kommen ohne Karies auslösende Keime auf die Welt. Sie werden ihnen oft ungewollt von den Müttern übertragen. Zum Beispiel, wenn die Mutter den heruntergefallenen Nuckel fürsorglich ableckt, weil kein Wasser in der Nähe ist oder wenn sie die Babynahrung vom gleichen Löffel probiert. Die Keime aus dem Speichel der Mutter gelangen auf diesem Weg in den Mund des Babys.

Auch süßes Dauernuckeln fördert die Entstehung von Karies und sollte deshalb vermieden werden. Beim Dauernuckeln umspült die zuckerhaltige Flüssigkeit die Milchzähne und schafft ideale Bedingungen für die Zerstörung der vorderen Milchzähne. Eltern sollten deshalb ihrem Kind die Flasche nur mit ungesüßtem Tee oder Wasser zum selbstständigen Trinken überlassen. Zucker- oder säurehaltige Getränke lassen sich nicht völlig vermeiden; sie werden idealerweise so früh wie möglich aus dem Becher angereicht.

Die erste Zahnpflege

Sobald die Milchzähne durch das Zahnfleisch stoßen, setzen sich Bakterien auf ihnen fest. Ab diesem Zeitpunkt muss regelmäßig geputzt werden. Zunächst reicht ein Wattestäbchen aus. Kann Ihr Kind schon selbst eine Zahnbürste benutzen, sollte ihm spielerisch der Gebrauch erklärt und es zum morgendlichen und abendlichen Putzen motiviert werden. Eltern sollten den Putzerfolg kontrollieren und nachputzen. Mit lustigen Zahnbürsten und Zahnpastatuben können Sie helfen, dass Zahnpflege von klein auf ein normaler Teil des Tagesablaufes wird.

Sobald bei ihrem Kind die ersten Zähnchen durchbrechen, sollten Eltern sie einmal täglich putzen. Am besten ist es, sie abends mit einer speziellen Kleinkindzahnbürste und fluoridhaltiger Kinderzahnpasta zu reinigen. Ab dem Alter von zwei Jahren ist es notwendig, die Zähne zwei Mal am Tag zu putzen. Wenn das Kind selbst eine Zahnbürste benutzen kann, sollten Eltern ihm spielerisch erklären, wie es diese richtig benutzt. Wichtig ist, dass sie den Putzerfolg kontrollieren und nachputzen. Das ist häufig noch jahrelang erforderlich - je nachdem, wie gründlich das Kind putzt.

Die erste zahnärztliche Früherkennungsuntersuchung (FU 1) steht ab einem Alter von etwa 30 Monaten an. Danach sollten Sie für Ihr Kind halbjährliche Untersuchungstermine vereinbaren. Auf jeden Fall ist es besser, ohne Löcher oder Zahnschmerzen zum Zahnarzt zu gehen, um keine Angst vor künftigen Zahnarztbesuchen auszulösen. Wird bei der Untersuchung Karies festgestellt, sollte der betroffene Zahn unbedingt behandelt werden. Die Karies könnte sonst Folgen für den nachrückenden bleibenden Zahn haben.

Der erste Zahnarztbesuch kann darüber entscheiden, ob das Kind künftig gern und ohne Angst die Praxis aufsucht. Am besten nehmen Sie Ihr Kind mit, wenn Sie selbst zur Vorsorge gehen. Ein guter Zahnarzt wird Ihrem Kind helfen, die fremde Umgebung spielerisch zu entdecken.

Die richtige Putztechnik

Idealerweise werden die Zähne nach jeder Mahlzeit geputzt. Wer zweimal am Tag putzt, liegt schon ganz gut. Die richtige Putztechnik, die KAI-Plus-Methode, sollte von Anfang an geübt werden:

K für Kauflächen: Die Zahnbürste wischt wie ein Schrubber hin und her.

A für Außenflächen: Die Zähne aufeinander stellen und dann alle Außenflächen mit kleinen Kreisen bürsten.

I für Innenflächen: Zahn für Zahn werden alle Innenflächen von Rot nach Weiß – vom Zahnfleisch zur Zahnkrone – gereinigt.

Plus: Bis zum Schulalter sollten Eltern die Zähne ihres Kindes nachputzen. Erst wenn ein Kind flüssig Schreibschrift schreiben kann, ist es feinmotorisch weit genug entwickelt, um auch selbstständig seine Zähne putzen zu können.

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!

CURTIUS KLINIK
Psychosomatische Medizin

Neue Kampstraße 2
23714 Bad Malente-Gremsmühlen
Telefon: (04523) 407-441
www.curtius-klinik.de

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

Wenn Therapie-Pferde viele kleine Schritte tun...

... kann sich die Welt ihrer Reiter ein Stück weit verändern

Mit wiegenden Schritten trägt Welsh Cob Stute Chèr ihren Reiter durch die Halle. Jens Huß hält sich aufrecht, schafft es, sich der rhythmischen Bewegung des Pferdes anzupassen. Ein Krafttraining der besonderen Art. Denn der Kieler ist seit sechs Jahren querschnittsgelähmt. „Ein Taxifahrer hat mich damals übersehen", erzählt er. An einem ganz normalen Tag, als er mit dem Fahrrad auf dem Weg zur Arbeit war.

Jens Huß erlitt durch den Unfall einen Halswirbelbandscheibenvorfall. Ein Implantat wurde eingesetzt. „Am Anfang ging gar nichts", blickt er zurück. „Ich konnte nicht einmal alleine essen." Hoffnung auf Verbesserung bestand dennoch. Ein langwieriger Trainingsprozess war nötig. Bananenstückchen aufzupicken erwies sich als Schwerstarbeit. In einem Spezialgerüst stabilisiert lernte Huß, wieder Laufbewegungen zu koordinieren und kräftigte seine Muskeln. „Eine Physiotherapeutin der Rehaklinik fragte irgendwann, ob Hippotherapie für mich eine Option wäre, da dies die Rückkehr des Gleichgewichtssinns begünstige", erzählt Huß. Und der Versuch habe ihr Recht gegeben. „Schon nach fünf Mal Reiten konnte ich alleine auf dem Pferd sitzen, ohne dass mich jemand festhält."

Der Förderverein „Therapeutisches Reiten in Plön" (ThRiP), gegründet von Eltern betroffener Kinder und von betroffenen Patienten, unterstützt die Hippotherapie und das heilpädagogische Reiten. Der Verein setzt sich für sozial und gesundheitlich hilfsbedürftige Kinder, Jugendliche und Erwachsene ein, damit sie auch dann, wenn es finanziell schwierig ist, am Therapeutischen Reiten teilhaben können. Denn die Kosten für diese Therapiebereiche mit dem Pferd aus medizinischer Indikation oder als heilpädagogische Maßnahme zur psychosozialen Integration übernehmen trotz aller Erfolgsmeldungen nicht alle Krankenkassen. Der Verein arbeitet nur mit zertifizierten Facheinrichtungen zusammen. Um die Therapien im Bedarfsfall bezuschussen zu können, wirbt der Verein Spenden ein. Als Fördermaßnahme übernimmt ThRiP die Kosten der physiotherapeutischen Einzelbehandlung oder der heilpädagogischen Förderung auf und mit dem Pferd. Dieses entweder vollständig oder anteilig, wenn die Krankenkasse oder das Jugend- beziehungsweise Gesundheitsamt die Kosten nicht übernimmt und wenn die finanziellen Eigenmittel nicht ausreichen. Einen Eigenanteil über fünf Euro pro Therapieeinheit muss der Antragssteller selbst tragen. Auch das „Anreiseproblem" muss jeder in Eigenregie regeln. So wie Katharina Stein aus Preetz, die aus Verbundenheit von einem Freund und Helfer gefahren wird – ehrenamtliches Engagement hat viele Gesichter. Infolge eines Aneurysmas ist die frühere Lehrerin halbseitig gelähmt. Sprechen fällt ihr schwer. Dennoch hat sie gelernt, sich

auf dem Pferd selbst auszubalancieren. Ein Training, das nicht nur die Spastiken löst, sondern auch Impulse an das Gehirn sendet und die Koordination beider Hirnhälften durch ständige Reize fördert. Darüber hinaus genießt die Patientin sichtbar die fast schwerelose „überirdische" Erfahrung jenseits des Rollstuhls. Glücksmomente, die für ein wahres Hochgefühl sorgen. Auch bei den kleinen Reitern. Jannik aus Ascheberg, der gerade eingeschult wurde und Levi und Zion, Hamburger Viertklässler, haben auf und mit „Scarlett" erste Erfahrungen gemacht. Kontakt und Training beginnen schon beim Striegeln des Ponys, denn es ist ständige Aufmerksamkeit, Um- und Rücksicht im Umgang mit dem Tier gefordert, weiß Amélie von Bülow-Sartory, die alle drei „auf Trab" hält. Im Wechsel gibt sie den Kindern verschiedene Aufgaben, die sie am und auf dem Pferd als aufeinander eingespielte „Teamplayer" erfüllen. Dank des Vertrauens in Pferd und Betreuer wachsen die kleinen Reiter buchstäblich über sich hinaus, setzen sich seitwärts oder drehen sich sogar um die eigene Achse, um es sich schließlich auf der warmen Kruppe des voran schreitenden Ponys gemütlich zu machen.

(v.l.) Jannik, Levi und Zion werden von Amélie von Bülow-Sartory bei verschiedenen Üungen auf und am Pferd angeleitet.

Reiterhof Gläserkoppel
Ein Hof zum Anfassen
Tel. 0 43 42 / 8 10 30 · www.glaeserkoppel.de

sana

Informationsabend

Jeden ersten Montag im Monat (bei Feiertagen zweiten Montag im Monat) findet in der Sana-Klinik Eutin ein Informationsabend für Schwangere und werdende Eltern statt.

Im Rahmen der einstündigen Veranstaltung informiert das Team des **Mutter-Kind-Zentrums Ostholstein**, bestehend aus Gynäkologen, Hebammen, Schwestern der Wochenstation sowie Kinderärzten rund um die Geburt, stellt das Leistungsspektrum des Mutter-Kind-Zentrums Ostholstein vor und steht für Fragen gerne zur Verfügung.

Anschließend können alle Interessierte den Kreißsaal, die Wochenstation und das Kinderzimmer besichtigen.

UHRZEIT: 19.00 Uhr

Die Teilnahme am Informationsabend und das Parken sind kostenlos.

Sana Kliniken Ostholstein GmbH
Hospitalstraße 22 | 23701 Eutin
Telefon 04521/787-0 | www.sana-oh.de

Ist Rotwein gesund?

In vino veritas sagten schon die alten Römer, „im Wein liegt Wahrheit“. Nicht bekannt ist allerdings, ob sie auch „In vino sanitas“ sagten, also „Im Wein liegt Gesundheit“. Dass man mit einem guten Tropfen Wein, besonders Rotwein, auch Gutes für seine Gesundheit tun kann, legen immer wieder neue wissenschaftliche Studien nahe. Vorausgesetzt, der Wein- und damit der Alkoholgenuss hält sich in Grenzen. Rotwein könne – wohldosiert – Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Er soll die Blutfette und den Blutzucker günstig beeinflussen, vor Knochenschwund (Osteoporose), bestimmten Krebsformen und sogar Demenz schützen können.

meisterwerk
FÜR BESSERES SEHEN
IHRE AUGEN WERDEN STAUNEN
DER OPTIKER IN MALENTE
Bahnhofstraße 24, D-23714
Malente, fon: 04523 2027 160
Mo-Sa: 09:00 bis 13:00 Uhr
Mo-Fr: 14:00 bis 18:00 Uhr

Welche speziellen Inhaltsstoffe sollen es aber sein, die den Rebensaft angeblich so gesundheitsfördernd machen? Ist es ganz einfach nur der Alkohol oder spielt der das Weintrinken

Gleitsichtbrille oder Computerbrille
169,00 € komplett
Henrik Langer e.K.
JUWELIER & OPTIKER
LANGER
23714 MALENTE, Bahnhofstraße 10
☎ 0 45 23 / 16 35

das auge
brillen & contactlinsen
Am Schmiedeplatz 2
24226 Heikendorf
Tel: 0431-533 22 33
www.dasauge-heikendorf.de
Unsere Öffnungszeiten:
Mo + Di 9 – 13 und 15 – 18
Mi 9 – 13
Do 9 – 19
Fr 9 – 13 und 15 – 18
Sa 9 – 13

begleitende Lebensstil die entscheidende Rolle? Es gibt dazu Studien. Die meisten dieser Studien zeigen, dass Menschen mit leichtem bis mäßigem Alkoholkonsum im Vergleich zu Abstinenten ein um 25 Prozent vermindertes Risiko haben, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. So scheint der Alkohol einerseits das für die Blutgefäße günstige HDL-Cholesterin zu erhöhen und andererseits den Eiweißstoff Fibrinogen zu vermindern, der für die Bildung von Blutgerinnseln etwa bei einem Herzinfarkt wichtig ist. Alkohol wirkt also blutverdünnend.

Was die spezifische Schutzwirkung von Wein angeht, diskutieren die Wissenschaftler noch eine ganze Reihe weiterer Mechanismen. So zählen die im Wein enthaltenen Polyphenole zu den sogenannten “Antioxidantien”. Diese können freie Radikale, welche die Körperzellen schädigen, unschädlich machen. Besonders hochgelobt wird dabei das auch als “Anti-Aging-Substanz” bezeichnete Resveratrol, das in rotem Rebensaft deutlich konzentrierter als in Weißwein vorkommt, weshalb besonders Rotwein gesund sein soll.

Erst kürzlich fanden Forscher der Harvard University heraus, dass Resveratrol den Eiweißstoff Sirtuin aktiviert, dem Schutzwirkungen in Bezug auf Krebs und Herzinfarkt zugesprochen werden. Außerdem habe Resveratrol bei entzündlichen Prozessen (wie Rheuma), die mit einem geschädigten Herz-Kreislauf-System einhergehen, therapeutischen Einfluss. Doch auch der Weißwein ist nicht ohne: Im Laborversuch konnten amerikanische und italienische Forscher zeigen, dass hier der Inhaltsstoff Tyrosol eine ähnlich herzschützende Rolle zu übernehmen scheint.

Die positiven Ergebnisse dieser Untersuchungen müssen jedoch kritisch hinterfragt werden, denn das große Problem aller Labor- und Zellstudien ist, dass ihre Resultate nicht ohne Weiteres auf die Situation im menschlichen Organismus zu übertragen sind. Man weiß nicht genau, inwieweit die Inhaltsstoffe des Weins im Körper verändert werden, bevor sie dort in die Zellen gelangen. Bevölkerungsstudien über den Zusammenhang zwischen Rotweingenuss und Vorkommen von bestimmten Krankheiten können zwar Hinweise auf die gesundheitlichen Vorteile moderaten Weinkonsums geben, letztendlich aber keinen eindeutigen Ursachen-Wirkungs-Mechanismus beweisen.

Fest scheint zu stehen: Ob Rotwein gesund ist, hängt auch vom Lebensstil ab. Weintrinken ist ein Teil des Lebensstils. Und wer Wein in vernünftigen, sprich moderaten Mengen genießt, achtet vermutlich auch sonst etwas mehr auf seine Gesundheit. Genauso sollte man bedenken, dass zum Beispiel Franzosen Wein vorwiegend zum Essen trinken – was sicher bekömmlicher ist – und bei Südeuropäern neben Rotwein oft gesunde Kost aus der “Mittelmeerküche” auf dem Tisch steht. Deshalb, so Ernährungswissenschaftler, könne man auch Studienergebnisse aus dem Ausland nicht direkt auf die Situation in Deutschland übertragen.

Dass moderater Konsum alkoholischer Getränke gesundheitliche Vorteile haben kann, konnten Untersuchungen in Bayern genauso mit Bier zeigen. Dass Wein den einen oder anderen Inhaltsstoff mit Zusatznutzen haben könnte, wird nicht bestritten. Doch gewiss ist eines: Alle vermuteten Vorteile des moderaten Wein- beziehungsweise Alkoholkonsums kehren sich mit steigender Trinkmenge in ihr Gegenteil um. An die Stelle von Blutgefäß- und Demenzschutz treten dann vielmehr Leberverfettung, Herz-, Hirn- und andere Organschäden sowie ein erhöhtes Krebsrisiko. Hier scheint wieder einmal die Maßhalteformel der alten Griechen zu gelten: „Von nichts zu viel“. Denen, die im Umkehrschluss sagen „Aber auch nicht zu wenig“, hält der Ernährungsmediziner Professor Biesalski entgegen: “Wer sich aus Wein nichts macht, der muss ihn auch nicht zur Förderung seiner Gesundheit trinken. Wem Wein hingegen schmeckt, für den sind ein bis zwei Gläser am Tag sicher unbedenklich, wenn sonst medizinisch nichts dagegen spricht. Und vielleicht lebt er damit sogar ein bisschen länger.”

Bildschirmbrillen: Für besseres und weniger ermüdendes Sehen am Computer

Individuell angepasste Sehhilfen, die das Arbeiten am Bildschirm erleichtern

80 Prozent der Menschen, die täglich mehr als zwei Stunden am Computer arbeiten, klagen über Beschwerden: Sie bekommen Kopfschmerzen, trockene oder gerötete Augen, sie merken, dass sie schnell ermüden oder lichtempfindlich werden. "All das können Anzeichen dafür sein, dass eine Bildschirmarbeitsplatzbrille benötigt wird", so Augenoptikermeister Hauke Andresen. "Eine Bildschirmbrille ist eine individuell angepasste Sehhilfe, die ab einem Alter von etwa Anfang 40 benötigt werden kann, wenn täglich viel Zeit am Computer gearbeitet wird."

Ab ungefähr 40 Jahren lässt von Natur aus die Sehkraft nach – eine Ursache dafür ist, dass die Akkomodationsfähigkeit, die Flexibilität der Linse abnimmt. Dann setzt die sogenannte Altersweitsichtigkeit ein – und da das Arbeiten am Computer mit den unterschiedlichen Abständen zu Tastatur, Bildschirm oder auch dem Gesprächspartner gegenüber diese Flexibilität verlangt, macht die Altersweitsichtigkeit es besonders schwierig. "Normale Sehhilfen wie herkömmliche Gleitsichtbrillen, Lesebrillen oder Kontaktlinsen können die speziellen Anforderungen des Computerarbeitsplatzes daher selten oder nie zufriedenstellend erfüllen", erklärt Hauke Andresen. "Die Bildschirmarbeitsplatzbrille hingegen ist eine individuell angefertigte Gleitsichtbrille, die über einen großen Sehbereich für die kurzen und die mittleren Distanzen verfügt." So können Bildschirm und Tastatur jederzeit ebenso deutlich erkannt werden wie das Manuskript direkt vor Augen und der Gesprächspartner auf der anderen Seite des Schreibtisches – "ohne den Kopf dafür in den Nacken legen zu müssen", beschreibt der Augenoptikermeister schmunzelnd das Phänomen, das der eine oder andere sicher kennen dürfte, "denn das kann schnell zu Problemen der Nacken- und Rückenmuskulatur führen." Bildschirmbrillen sind – ganz im Gegensatz zu Lesebrillen – komplexe Sehhilfen, die für jeden Betroffenen individuell angefertigt werden müssen. Wie jede andere Brille sollte auch die Bildschirmbrille möglichst leicht sein – daher sind leichte Kunststoffgläser eine wichtige Komponente. Die zweite wichtige Komponente sind hochwertig entspiegelte Gläser, denn jeder Büroraum ist mit zahlreichen Lichtquellen ausgestattet, die dies erforderlich machen. Aber auch die Auswahl der Fassung sei entscheidend, gibt Hauke Andresen zu Bedenken: "Es ist eine gewisse Größe der Fassung notwendig, damit alle Sehzonen ausreichend berücksichtigt werden." Bildschirmbrillen sorgen nicht nur für entspanntes und deutlich weniger ermüdendes Sehen am Bildschirm, sie sind auch hervorragende Brillen für Hobbys, die sich bestens auch zum Kochen und Handwerken, Lesen oder Basteln eignen, überall dort also, wo ein klarer Überblick in kurzen Distanzen gefordert ist. "Sie sind ideale Arbeitsbrillen", so Hauke Andresen abschließend, "nur in der Ferne ermöglichen sie kein scharfes Sehen und sind daher nicht zum Autofahren geeignet."

Anzeige

Trockene-Augen-Sprechstunde

Heikendorf (t) Viele Menschen kennen diese Beschwerden: Ständiges Kratzen wie ein Sandkorn im Auge, müde und schwere Augenlider, Sehschwankungen, manchmal auch tränende Augen.

Dahinter steckt oft eine Störung des Tränenfilms. In Heikendorf kennt sich Dr. Andreas Hartwig besonders gut mit der Thematik aus. Trockenheitsgefühl der Augen ist ein weitverbreitetes Leiden, ca. 25% der Bevölkerung in Deutschland leiden darunter. Diese Beschwerden können viele Gründe haben:

trockene Heizungsluft, Kontaktlinsen tragen, Diabetes, Medikamente, augenchirurgische Eingriffe u.a.. Die Vielfältigkeit der Ursachen macht eine individuelle Herangehensweise notwendig, um dieBeschwerden zu lindern. Die Grundlage der Trockenen-Augen-Sprechstunde bei Hartwig ist ein umfassendes Dienstleistungspaket.

Dabei werden auf Basis der ausführlichen Anamnese, einer optometrischen Tränenfilmanalyse und weiteren Untersuchungen Lösungsvorschläge zur Reduktion der trockenen Augen entwickelt.

Hartwig
Brillen & Optometrie
Dorfstraße 8-10
24226 Heikendorf
Tel.: 0431 / 24 13 12
www.firma-hartwig.de

Zu arm, um krank zu sein

„Praxis ohne Grenzen“: Wenn Menschen durch das Netz fallen

Der ältere Mann hat Parkinson, die Diagnose ein Schock. Zu der Angst vor der Krankheit gesellt sich eine weitere: Auf den Kosten der ärztlichen Behandlung sitzenbleiben - denn der Mann ist nicht krankenversichert. Ungefähr 1% der Bevölkerung fallen durch das Netz - es sind nicht die “gescheiterten Existenzen”, die in der “Praxis ohne Grenzen” vorrangig behandelt werden, die ehrenamtlich tätigen Mediziner kümmert sich vor allem um Freiberufler.

In der „Praxis ohne Grenzen” in Neustadt und Preetz erhalten Menschen ohne Krankenversicherung ohne Termin und anonym medizinische Hilfe.

In Norddeutschland gibt es mittlerweile neun Anlaufstellen, in denen Menschen medizinische Hilfe bekommen, die sie sich nicht leisten können. Als Vorbild gilt die erste „Praxis ohne Grenzen” in Bad Segeberg, die der Arzt im Ruhestand Dr. Uwe Denker 2010 eröffnet hatte. Der ursprünglich erwartete Patientenkreis aus Obdachlosen und Flüchtlingen blieb jedoch aus. „Unsere Patienten kommen vorwiegend aus dem Mittelstand. Selbstständige mit Geldsorgen, Überschuldung und zunehmend alleinerziehende Mütter”, sagt der Geschäftsführer des Diakonischen Werkes und Preetzer Projektleiter Michael Steenbuck.

Sogar ein aus den USA zurückkehrender Patient kam einmal, weil er sich die monatliche Prämie für die Private Krankenkasse nicht leisten konnte. „Häufig trifft die Versicherungslosigkeit Freiberufler und Selbstständige, die ihren Betrieb verlieren und keine Beiträge mehr in eine private Krankenversicherung gezahlt haben oder Arbeitgeber, die an ihren eigenen Sozialbeiträgen gespart haben, weil ihre Firma in wirtschaftlichen Schwierigkeiten steckt”, so Steenbuck weiter. Solange Beitragsschulden nicht bezahlt werden, übernehmen die Krankenkassen nicht, oder nur sehr eingeschränkt, die Kosten für ärztliche Leistungen. Die Rückkehr von der privaten in die gesetzliche Versicherung ist schwierig. „Wünschenswert wäre, wenn es so eine Einrichtung gar nicht geben müsste”, so Michael Steenbuck, „aber die Nachfrage zeigt uns, dass wir gebraucht werden.” Mit einem Basisschutz als Grundabsicherung gibt es immerhin die Möglichkeit, sich wieder zu versichern. Hierbei berät in Preetz ein Behördenlotse, um Mittel und Wege zurück in eine Krankenversicherung zu finden.

Die Folge fehlender Krankenversicherung: Viele Patienten gehen überhaupt nicht zum Arzt, Krankheiten werden verschleppt. „Ein Großteil verschleppt Lungenerkrankungen”, sagt Sabine Mentzendorff. Sie ist seit 44 Jahren Krankenschwester und seit ihrem Ruhestand 2011 von Anfang an in der „Praxis ohne Grenzen” dabei. „Die Patienten leiden unter Diabetes und Bluthochdruck. Wir hatten schon Abszesse, eingeklemmte Leistenbrüche, Verrenkungen und auch gynäkologische Patientinnen.” Einmal kam eine Schwangere, die dann im Anschluss in Kiel eine Betreuung bis zu Entbindung erhielt. Wichtig: die Anonymität der Patienten wird gewährleistet und eine Mittellosigkeit muss nicht nachgewiesen werden. Finanziert wird die Behandlung aus Spenden. Jedes Jahr wird in Preetz 60 bis 70 Patienten geholfen. Viele kommen wieder für Kontrolluntersuchungen oder weil Folgemedikamente benötigt werden. Wie der Parkinsonpatient, der regelmäßig mit seiner Frau und seinem Hund vorbeikommt. „Eine Behandlung dauert auch schon mal länger, erzählt Assistenzarzt Matthias Schweikhart, „denn die Menschen, die hierherkommen haben großen Redebedarf.” Ansprache und Zuwendung ist ebenso wichtig wie die medizinische Grunduntersuchung. „Wir bieten hier eine Basisbehandlung, stellen die Anamnese und können Medikamente ausgeben und Rezepte ausstellen”, so Dr. Schweikhart. In der Preetzer „Praxis ohne Grenzen” stehen zurzeit sechs Ärzte und Ärztinnen zur Verfügung und außerhalb der Praxis gibt es Zahnärzte, Kinderärzte, Physiotherapeuten und Psychologen, die kostenlos ihre Dienste anbieten, in der Klinik Preetz kann zum Beispiel geröntgt werden. Über einen Preetzer Arzt laufen Laboranalysen von Blutwerten, und die Preetzer Apotheken geben auf die Rezepte Medikamente aus. Daneben helfen Krankenschwestern, Altenpflegerinnen oder Arzthelferinnen. Ohne dieses breite Netz an Unterstützern würde es nicht funktionieren, lobt Michael Steenbuck die Hilfsbereitschaft der Ehrenamtlichen. Doch manchmal kommt eine Behandlung einfach zu spät, wie bei einem Krebspatienten. Um solche tragischen Fälle zukünftig zu verhindern, appelliert Michael Steenbuck an die Politik, das Gesundheitssystem umzustrukturieren: „Es darf keinen Menschen ohne Krankenversicherung geben!”

„Praxis ohne Grenzen – Region Neustadt i.H. e.V.“, Schaarweg 70 (OSE-Heilhaus) in Neustadt-Rettin. Sprechzeiten: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 15 – 17 Uhr. Tel.: 04561 – 5 25 360. Email: dr.gottfried-boesenberg@t-online.de.

„Praxis ohne Grenzen – Preetz“, Am alten Amtsgericht 5 (Haus der Diakonie) in Preetz. Sprechzeiten: mittwochs 15 – 17 Uhr. Tel.: 04342 – 717 – 0. Email: info@diakonie-ploen.de.

Rundum zufrieden?

Wir bieten die komplette Versorgung in Sachen Sanitätsbedarf, Reha- & Orthopädietechnik sowie Homecare und dazu freundlichen, kompetenten, persönlichen Kontakt vor Ort.

Fragen Sie uns!

Kowsky

Sanitätshaus Kowsky GmbH
Bahnhofstr. 11, 24306 Plön
Telefon: 04522/2450
www.kowsky.com

Seit 1910 aktiv –
für Ihre Gesundheit!

Anz. Nr. 16.16
www.ohnekopf-grafik.de

Wohlfühlstrümpfe für alle Lebenssituationen

Stütz-, Sport- und Reisestrümpfe gibt es längst in tollen Farben und Designs

Erinnern Sie sich noch an die Stützstrümpfe Ihrer Oma? Fleischfarben und steif hingen sie über der Wäscheleine – deswegen zuckt heute so manch einer zusammen, wenn es um Stützstrümpfe geht. Dabei gibt es sie heute in allen Farben, dezenten Mustern und den unterschiedlichsten Variationen, vor allem aber sind es echte Wohlfühlstrümpfe geworden. "Nicht umsonst heißen sie heute Vital- oder eben Wohlfühlstrümpfe. Und es gibt sie für nahezu jede Lebenssituation", lacht Barbara Horst vom Sanitätshaus des Gesundheitszentrums am Löwen, "bei der Arbeit oder Zuhause, unterwegs oder beim Joggen, für alle, die viel stehen oder sitzen müssen, die viel reisen oder Sport treiben."

Die sogenannten Wohlfühlstrümpfe heißen nicht umsonst so – und es gibt sie für fast alle Lebenslagen: Für den Job, die Freiteit, Sport und Reisen.

Wer abends schwere, müde Füße hat, wessen Beine schmerzen, weil er den ganzen Tag gesessen oder gestanden hat, für den könnten Stützstrümpfe eine wohltuende Alternative sein. Denn diese speziell angefertigten Strümpfe sorgen für eine bessere Durchblutung der Beine – "denn das Blut, das vom Herzen kommt, muss auch wieder zurück", so Barbara Horst, "das klappt aber nicht immer optimal, vor allem, wenn man viel sitzt oder steht, denn der Druck nimmt ja von oben nach unten ab." Das übernehmen dann die Strümpfe – sie müssen nicht eigens angepasst werden, Umfang und Schuhgröße reichen vollkommen aus. Die Strümpfe sind so ausgelegt, dass sie die Venenklappen sanft zusammendrücken, sodass das Blut besser abfließen kann.

Kleine Besenreißerchen, geschwollene Füße, ein Spannungsgefühl in den Beinen sind ganz normal, wenn die Beine stark belastet werden, müssen aber nicht sein. "Dabei muss gar keine aktive Venenschwäche vorliegen", weiß die Fachfrau. "Es reicht, wenn man den ganzen Tag wie im Einzelhandel steht oder am Schreibtisch sitzt, dann bringen diese Strümpfe Entlastung, die Beine und Füße schmerzen deutlich weniger. Sie eignen sich übrigens auch hervorragend zur Vorbeugung in der Schwangerschaft." Ob in der Baumwollvariante oder in Microfaser mit wohltuender Aloe vera, die Strümpfe unterscheiden sich optisch in keiner Form von normalen Kniestrümpfen – es gibt sie vom normalen "Bürostrumpf" bis hin zur eleganten Strumpfhose, die sich bestens unterm Businesskostüm macht.

Aber auch auf Reisen machen die Strümpfe nicht nur ein schönes Bein – denn in der Regel gilt besonders für lange Flugreisen eine erhöhte Thrombosegefahr. Dieser beugen die eigens dafür vorgesehenen Reisestrümpfe vor. "Sie reichen aber nicht aus", gibt Barbara Horst zu Bedenken, "wenn bereits eine Vorbelastung – durch Erkrankung oder familiär bedingt – besteht. Das sollte dann in jedem Fall mit dem Arzt geklärt und durch eigens angepasste Kompressionsstrümpfe mit medizinisch definiertem Druck gelöst werden." Für alle, die sich auf der Reise einfach nur wohlfühlen und entspannt, mit "leichten" Beinen im Urlaub ankommen wollen, sind Reisestrümpfe perfekt.

Und wer dann viel wandert oder joggt, der wird sich über die passenden Sportstrümpfe freuen – sie gibt es in unterschiedlichen Ausführungen, je nach Sportart vom Wandern übers Laufen und Skifahren bis hin zum Fußball sind sie in verschiedenen Zonen der Beine, immer da, wo die Sportart besonders belastet, verstärkt. Die Sportstrümpfe unterstützen so durch ihre Verstärkung in bestimmten Zonen aktiv, sie arbeiten aber auch regenerativ, sodass sie Muskelkater oder müde Beine vermeiden. "Man sollte sie nur nicht gleich nach dem Sport ausziehen sondern über die Stretching-Phase hinaus anlassen", rät Barbara Horst, "dann können sie nicht nur während des Laufens leistungssteigernd wirken, sie helfen auch bei der Regeneration."

Die Vital-, Sport- und Reisestrümpfe in ihrer ganzen Vielfalt ebenso wie die beste und individuelle Beratung dazu finden Sportler, Reisende, Viel-Steher und -Sitzer sowie alle, die ihren Beinen Gutes tun wollen, in den Sanitätshäusern vor Ort.

Dem Herzen wieder „auf die Sprünge“ helfen…

Sie veränderte sein Leben: Eine Grippeerkrankung. Fast hätte sie sein Leben gekostet. Günther Velten, Pfingstberg, lebt seit über sieben Jahren mit einer neuen Herzklappe. Heute trainiert der Vorsitzende und ausgebildete Übungsleiter des Vereins Herzhilfe Plön Patienten, die infolge einer Herz-Kreislauferkrankung den Coronarsport benötigen. Derzeit hat der Verein über 90 aktive und passive Mitglieder aller Altersgruppen.

Velten weiß aus eigener, leidvoller Erfahrung, wie wichtig der Herzsport für die Betroffenen ist. Damals, mit erst 48 Jahren, hatte ein vermeintlich „normaler“ Infekt das Herz schwer geschädigt. Doch bis zur Diagnose verging Zeit: „Ich kam nach der Krankheit einfach nicht mehr auf die Beine“, blickt Velten zurück. „Es war die totale Schwäche.“ Ganz Alltägliches wie Rasenmähen habe schnell zur Erschöpfung geführt, was Günther Velten, ehemaliger Hochleistungssportler, zunächst auf mangelndes Training zurück führte, da er schon einige Jahre nicht mehr aktiv war. Zahlreiche Pausen waren dabei nötig. Velten erkannte bald, dass etwas nicht stimmen konnte. Das EKG beim Hausarzt habe dann auch fast unmittelbar auf den OP-Tisch geführt. „Die neue Herzklappe wurde am geöffneten Brustkorb eingesetzt“, erzählt Günther Velten. Und das in letzter Minute: „Laut Diagnose befand ich mich kurz vorm Exitus.“

Die Erfahrung vor sieben Jahren lehrte, dass auch vermeintlich harmlose Infektionen wie Erkältungskrankheiten unbedingt ernst genommen werden sollten. „Die Bakterien und Viren gehen aufs Herz“, warnt Günther Velten. „Daher sollte eine Krankheit immer vollständig auskuriert und alle Anstrengungen vermieden werden.“ Auch in den Wochen danach sei Vorsicht geboten. „Mindestens für drei Wochen sollte auf Sport noch verzichtet werden“, rät er.

Auch für die zweite Vereinsvorsitzende Renate Weckesser bedeutete ihre Herzerkrankung eine Zäsur im Leben. Damals, mit 57 Jahren, war sie voll berufstätig. „Eine Tätigkeit, die mit häufigem Stehen verbunden war“, erzählt sie. Ein akuter schmerzhafter Wadenkrampf ließ sie eines Tages ihre Arbeit abbrechen und führte am nächsten Tag ins Krankenhaus. Diagnose: Fehlanzeige. „Man schickte mich wieder nach Hause – ich solle mich nicht so anstellen“, berichtet Renate Weckesser. Besser wurde ihr Zustand indes nicht. „Tags darauf stellte der Notarzt dann eine Thrombose fest“, erzählt sie. Der Weg führte sie nun in die Kieler Uniklinik, wo diese Diagnose bestätigt wurde. Darüber hinaus wurde noch eine Lungenembolie festgestellt – verklumptes Blut, das sich inzwischen von dem Blutgerinnsel in ihrer Wade gelöst hatte, war in den Herz-Lungenkreislauf gelangt. Mit der Folge eines gehemmten Blutstroms und Unterversorgung des Herzens mit dem lebenswichtigen Sauerstoff. Das Gerinnsel schädigte Renate Weckessers Herz. „In diesen drei Tagen hatte ich einen Gewichtsverlust von sieben Kilogramm“, blickt sie zurück. Sie überlebte: Mit Hilfe von Blutverdünnungsmitteln, die das verklumpte Blut auflösen und zweier Stents, dank derer das Herz wieder funktionierte. Heute, fünf Jahre später, stehen für Renate Weckesser neben dem Herzsport regelmäßiges Training an Geräten sowie Nordic Walking auf dem Programm.

Günther Velten und Renate Weckesser vom Vereinsvorstand der Herzhilfe Plön bieten Informationen rund um den Coronarsport.

„Nach jeder OP ist der Körper geschwächt“, erklärt Günther Velten, der selbst wenige Tage nach dem Eingriff in die Reha-Klinik kam. „Nach einem Spaziergang von nur fünfhundert Metern war ich total erschöpft.“ Bei der Reha sei es vor allem darum gegangen, das selbständige Atmen infolge der Auswirkungen der Herz-Lungenmaschine zu trainieren. „Der Reflex dafür ist nach der OP quasi weg“, beschreibt Velten den Zustand. Doch für die so wichtige Sauerstoffversorgung sei es wichtig gewesen, das rhythmische tiefe Atmen mit gezielten Übungen zu trainieren. „Im Anschluss an die Reha gab es vom Arzt eine Verordnung für Herzsport“, erzählt er. Diese werde in der Regel auf zwei Jahre ausgestellt. Viele, die noch Bedarf hätten, erhielten Folgeverordnungen. „Die Kosten für den wöchentlichen Rehasport übernehmen die Krankenkassen.“ Voraussetzung für eine Kostenübernahme sei die Teilnahme bei einer anerkannten Herzsportgruppe wie bei der Herzhilfe Plön. Allerdings sei jeder Patient auf sich selbst gestellt, was das Hinkommen anbelange: Hierbei gebe es keinerlei Unterstützung.

Ziel des Coronarsports: Stärkung der Herzkapazität, Erhöhung der Pumpleistung und Senkung des Blutdrucks. Wer Vereinsmitglied wird, genieße zudem die sozialen Aspekte des Vereinslebens, Fahrten, gemeinsamen Spaß, Gemeinschaftsgefühl und den regelmäßigen Austausch unter gleich Betroffenen.

Pro Herzsportgruppe seien rund 20 bis 25 Teilnehmer zulässig, erklärt Günther Velten. Bei mehr Anmeldungen werde die Gruppe geteilt. Ein aktuelles EKG vom Arzt, das jeder Neuling mitbringen müsse, gebe dem Übungsleiter Auskunft über die individuelle Belastungsgrenze. Derzeit trainiere die „Übungsgruppe“ mit Teilnehmern mit einer Belastbarkeit von bis zu 100 Watt, die „Trainingsgruppe“ mit Patienten mit einer Belastbarkeit ab 100 Watt. Die Ruhepuls- und Blutdruckmessung nehme vor dem Trainingsstart ein Arzt vor, der das wöchentliche Training stets begleite, um bei eventuellen Notfällen schnell helfen zu können. „Daher ist auch immer ein Notfallkoffer da und einen Defibrillator hat der Verein auch angeschafft“, erzählt Günther Velten.

Der Herzsport in der Mehrzweckhalle der Plöner Rodomstorschule findet immer dienstags von 18.30 bis 19.30 Uhr und von 20 bis 21 Uhr statt.

Kontakt: Herzhilfe Plön e. V. Coronarsport, Wiesenweg 12, 24306 Pfingstberg, 0172-5939931.

Physiotherapie
Nadine Sehrt
• Krankengymnastik
• Manuelle Therapie
• Lymphdrainage
• Massagen, Fango
• Wellness und mehr
Walter-Volkers-Str. 1a
24306 Plön, Stadtheide
Tel. 0 45 22 - 789 64 64
www.physio-sehrt.de

reaktiv
Physiotherapie

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

In Bewegung setzen

Toben, Turnen, Tanzen hält Kindern überflüssige Pfunde vom Leib

Eigentlich lieben es Kinder zu rennen, zu klettern und zu toben. Und das ist auch gut so, denn es tut ihnen rundum gut: Bewegung hält nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit und verhindert, dass der Nachwuchs zu dick wird. Den größten Gefallen tun Eltern ihren Kindern, wenn sich alle gemeinsam bewegen. Das beugt nicht nur Übergewicht vor, sondern macht Kinder stark fürs Leben.

Zu viel Zeit fürs Smartphone oder den Fernseher, falsche Ernährung oder fehlende Vorbilder: Viele Kinder bewegen sich viel zu wenig. Warum das so ist, kann viele Ursachen haben. Die Konsequenz ist auf jeden Fall, dass mittlerweile fast jedes zehnte Kind im Kindergartenalter zu dick ist, so das Robert Koch-Institut (RKI). Im Vergleich zu den 1980-er und 1990-er Jahren ist der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher um 50 Prozent gestiegen. Dicke Kinder haben es oft schwer, zum Beispiel, weil sie gehänselt werden. Zudem kann das Übergewicht auch schon im Kindesalter zu gesundheitlichen Beschwerden wie Bluthochdruck oder Diabetes führen. Zusätzlich drohen langfristige Beschwerden fürs Erwachsenenalter. Deshalb ist es so wichtig, dass Eltern ihren Kindern die Möglichkeiten zu ausreichender Bewegung verschaffen und damit das zu tun, was Kinder eigentlich auch von Natur aus gerne machen. Am schönsten für die Kinder ist es, wenn Mama und/oder Papa sich direkt mit in Bewegung setzen.

Gemeinsame Aktivitäten wirken sich positiv aus

Jüngste Studien haben gezeigt, wie positiv sich gemeinsame Aktivitäten auf das Wohlbefinden der gesamten Familie und damit auf die Gesundheit der Kinder auswirken. Weder die kleine Wohnung noch das Wetter oder das fehlende Sportgelände in der Nachbarschaft sind Gründe, darauf zu verzichten. Bewegung und Aktivitäten sind praktisch überall und immer möglich und das fängt schon beim Zähneputzen und Treppensteigen an.

Hier einige Tipps

Beim Zähneputzen und beim Warten auf den Bus immer wieder auf die Zehenspitzen und Hacken stellen. Wahlweise sind auch Storchengang, Kniebeugen oder Balancieren auf einem Bein angesagt. Fahrrad statt Auto: Überlegen Sie einfach vor jeder Fahrt, ob Sie diese auch ohne Auto zurücklegen können, eventuell mit dem Fahrrad. Ihr Kind kann auch einen Roller nutzen. Bauen Sie Abwechslung ein: Slalom, auf geraden Linien fahren, Wettfahrten.
An Schlechtwettertagen im Wohnzimmer tanzen oder einen Hindernis- und Balancier-Parcours aufbauen. Werfen und Fangen ist in der Wohnung mit zusammengeknoteten Tüchern oder weichen Stoffbällen gut möglich.
Bringen Sie Bewegung in Einkaufsgänge und Spaziergänge: Nehmen Sie einen Ball zum Werfen und Fangen mit, anschließend muss jeder ihn so lange prellen, wie es geht. Verbinden Sie Ihre eigenen Sportaktivitäten mit denen der Kinder: Wenn Sie joggen, lassen Sie das Kind nebenher Roller, Dreirad oder Fahrrad fahren. Sorgen Sie mit Gymnastik, Wettrennen, Versteckspielen und einem Spielplatzbesuch für Abwechslung zwischendurch.
Verabreden Sie sich mit anderen Familien draußen: Da fangen die Kinder von selbst an zu rennen und zu toben.
Gehen Sie mit den Kindern zum Familiensport: Vereine, Unis und Volkshochschulen sowie manche Fitnessclubs bieten ihn an.
Sport im Verein ist neben der alltäglichen Bewegung gut für jedes Kind. Das Angebot ist auch in ländlichen Regionen meistens groß, so dass jedes Kind etwas Passendes für sich finden kann. Eltern sollten allerdings nicht den Fehler machen, ihr Kind zu einem bestimmten Sport zu zwingen. Lieber sollten sie es verschiedene Dinge ausprobieren lassen, damit es Spaß an der Bewegung hat. Weil Bewegung für die Entwicklung und das gesunde Aufwachsen von Kindern so wichtig ist.

Praxis für alternative Heilweisen für Mensch und Tier
Körper, Geist & Seele in Balance
- Reikibehandlungen- und Einstimmungen I-IV-Grad
- Gebetsheilung / „Besprechen“
- Energetische Räucherungen sowie Haus- & Hofreinigungen
- Quantenheilung
- Anwendungen aus der Steinheilkunde
- Spirituelle Lebensberatung
- Energetische Wirbelsäulen-Aufrichtung

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

Praxis Julia Blankenhagen
Herzlich willkommen in meiner ganzheitlichen Praxis
- Behandlungsschwerpunkte
- Applied Kinesiology
- Osteopathie
- NLP

Das A und O für Ihre Gesundheit!

Die ganzheitliche Betrachtung des Patienten hilft versteckte Ursachen zu finden und zu behandeln!

Praxis Eutin:
Jahnhöhe 3 • 23701 Eutin
Tel. 0 45 21 / 70 100
Praxis Preetz:
Kirchenstraße 60 • 24211 Preetz
Tel. 0 43 42 / 29 37

Praxis für Physiotherapie/ Krankengymnastik
Antje + Jens-Uwe Schmidt
- Trigger-/ Tenderpunkt-behandlung n. Buchmann
- Cranio Sacral Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Massagen/Fango
- Kiefergelenksbehandlung
- Fußreflexzonentherapie
- Trainingstherapie
- Matrix Rhythmus Therapie

Ascheberg 400 m Godewind B 430 Richtung NMS 4 km Plön

Godewind · 24326 Dörnick
Tel. 0 45 26 - 86 22
www.fit-bei-schmidt.de

Physiotherapie
Heinrich & Schwartz GbR
• Krankengymnastik • Man. Lymphdrainage
• Manuelle Therapie • Bobath/PNF
• KGG/MTT • Massage
• Kinesio Tape • Faszientherapie (FDM)
u.v.m.
Ulmenstraße 3 · 24306 Plön
Tel.: 0 45 22 / 94 63 · Fax: 0 45 22 / 74 40 61
www.physiotherapie-ploen.de

Fit durch den Winter

Energie und Gesundheit trotz Schmuddelwetters

Kurze Tage, Kälte und Nässe trüben unsere Stimmung und setzen auch unsere Körper besonderen Belastungen aus. Winter: Zu keiner Jahreszeit fällt es uns so schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden. Und dann auch noch verschnupfte Mitmenschen, Viren und Bakterien im Anmarsch! Doch es ist ganz einfach, die kältere Jahreszeit für die Gesundheit und ein besseres Wohlbefinden zu nutzen – und dazu muss man nicht einmal einen Hund haben.

Auch bei Regen, Wind und Schnee raus an die frische Luft und sich bewegen! Jeder Schritt an der frischen Luft ist wichtig, dabei muss man nicht gleich um den nächsten See joggen. Bereits ein kleiner Verdauungsspaziergang nach dem Essen kurbelt den Kreislauf an, verbrennt Kalorien und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Zudem beugen wenige Minuten mit viel Licht und frischer Luft dem Wintertief vor – ändern Sie dafür ein paar Gewohnheiten: Steigen Sie auf dem Weg zur Arbeit eine Haltestelle früher aus oder parken Sie den Wagen in der Parallelstraße und laufen Sie den Rest der Strecke zu Fuß.

Wintergemüse: Kohl und Co. sind Fitmacher

Die Antwort auf die Kälte und Dunkelheit im Winter heißt: gesunde Ernährung. Statt Vitamintabletten sind vitaminreiche Lebensmittel erste Wahl. Kohlgemüse gehört zu den Spitzenreitern, was die Vitamin- und Mineralstoffgehalte angeht. Sie enthalten Magnesium, Kalium und Calcium und die Vitamine C, Folsäure, B1, B2, B6 und Vitamin K. Broccoli, Blumenkohl, Weißkohl, Grünkohl, Rotkohl, Kohlrabi und Rosenkohl, Feldsalat, Rettich, Schwarzwurzeln, Chicorée, Karotten, Kürbis, Lauch, Petersilienwurzel, Knollensellerie, Rote Beete und Wirsing – ein Gang über den Mark reicht aus, um den Kühlschrank mit Fitmachern zu füllen und bringt zudem leckere und abwechslungsreiche Gerichte auf den Tisch. Heimisches Obst, wie gelagerte Äpfel und Birnen gibt es den ganzen Winter über, dazu reife Quitten, die roh zwar ungenießbar sind, gedünstet als Suppeneinlage oder als Gelee sind sie – wie Hagebutten und Sanddorn – jedoch großartig.

Stärkung der Abwehrkräfte

Sobald draußen die Temperaturen sinken, drehen wir die Heizung höher und holen dicke Pullover und Jacken aus dem Kleiderschrank. Dadurch verlernt unser Körper, schnell genug aus Umweltreize zu reagieren – unser körpereigenen Abwehrsystem bedarf deshalb der „Nachhilfe". Regelmäßige Saunagänge, Kneippanwendungen oder die morgendliche kalte Wechseldusche wirken Wunder. Herz-Kreislauftraining wie Walken kann in jedem Alter begonnen werden und macht uns leistungsfähiger. Entspannung und Stressabbau sind wichtig, damit das körpereigene Abwehrsystem funktioniert. Suchen Sie sich Entspannungsmöglichkeiten zum Ausgleich ihres Alltags!

Erkältungsfallen meiden

Winterzeit – Erkältungszeit. Erkältungsviren überleben nicht nur in der Luft einige Stunden, auch auf Gegenständen wie Türklinken, Tastaturen und Telefonhörern bleiben sie lange Zeit aktiv. Waschen Sie sich deshalb mehrfach täglich die Hände! Und vermeiden Sie kalte Füße! Denn sind die Füße kalt, verengen sich die Blutgefäße, damit keine weitere Wärme verloren geht und damit wird auch der Nasen-Rachen-Raum schlechter durchblutet und schwächt dort in den Schleimhäuten die Abwehrkraft.

Hausmittel

Husten, Schnupfen, Halsschmerzen – wenn es Sie doch einmal erwischt hat, müssen Sie nicht immer gleich einen Arzt aufsuchen oder Medikamente nehmen. Zuweilen helfen auch Großmutters altbewährte Hausmittel, mit dem Infekt fertig zu werden. Gönnen Sie sich Erholung und Ruhe! Inhalieren mit Salz, Kamille oder Thymian befeuchtet die Atemwege, wirkt schleimlösend und desinfizierend. Eine Zwiebelinhalation wirkt antibakteriell und hilft bei Husten und Halsschmerzen. Wadenwickel helfen, das Fieber zu senken, Kartoffelwickel tun gut bei Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen. Bei Hals- und Rachenentzündungen hilft eine Gurgellösung mit Salbei ebenso wie Spülungen mit Huflattich und Kamille. Hustensäfte aus Efeublättern, Eukalyptus, Fenchel und Huflattich erleichtern das Abhusten. Lutschpastillen mit Inhaltsstoffen aus Eibisch oder Isländisch Moos dämpfen den Hustenreiz bei trockenem Husten. Trinken Sie zudem viel und nehmen Sie ein Erkältungsbad mit wohltuenden Badezusätzen, wie Fichtennadel oder Latschenkiefer, die Gliederschmerzen lindern. Doch der unschlagbare Geheimtipp ist nach wie vor: die selbstgemachte Hühnersuppe.

PRAXIS PLATHNER
praxis für osteopathische medizin
Osteopath BAO
Physiotherapeut - Heilpraktiker
MAXIMILIAN PLATHNER

Osteopathie –
professionelle Hilfe bei orthopädischen und internistischen Beschwerden
von Krankenkassen anerkannt
Behandlung von Erwachsenen, Kindern und Säuglingen

Kirchenstraße 60 · 24211 Preetz
Tel. 04342 - 788 48 38
www.osteopathie-plathner.de

Die Wegwarte
natürliche Lebensmittel in Ruhe einkaufen
Eike Kunst-Fulfs
Lübecker Straße 2 · 24306 Plön
Tel. 04522/746 98 40 · Fax: 04522/746 98 41

Mit Bewegung den Schmerzen ein Schnippchen schlagen

Schmerzen in Gelenken, im Rücken, der Sehnen und Bänder: Mehr als 100 Erkrankungen werden unter dem Überbegriff Rheuma zusammengefasst. „Es sind ganz unterschiedliche chronische Beschwerden", erklärt Karin Schwark von der Sozialberatung der Rheuma-Liga Schleswig-Holstein, Ortsgruppe Plön/Eutin. Rund 13000 Mitglieder in insgesamt 36 Ortsgruppen zähle der Verein landesweit. Über 1000 Mitglieder seien es im Bereich Schönberg, Plön und Eutin. Unter den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen des Bewegungsapparats, der Organe, Gefäße oder Nerven litten Vertreter aller Altersgruppen, selbst Kinder seien betroffen. Gezieltes Training helfe, mit der Krankheit besser umzugehen und leben zu lernen.

Karin Schwark von der Rheuma-Liga Schleswig-Holstein informiert gern übere deren Angebote und Möglichkeiten.

Die Deutsche Rheuma-Liga habe mit Krankengymnastik-Experten ein spezielles Bewegungstraining entwickelt, das seit vielen Jahren erfolgreich angeboten werde.

Spezielle Übungen dienten bei diesem Funktionstraining dazu, kranke Gelenke beweglich zu halten. Entweder in Form der Warmwassergymnastik oder als Trockengymnastik. Die Organisation übernehmen die Ortsgruppen der Rheuma-Liga.

Funktionstraining werde als gesetzlich anerkannte ergänzende Leistung zur Rehabilitation der Patienten und bei medizinischer Notwendigkeit von der Krankenkasse oder der Rentenversicherung (bei Verordnung durch eine Rehabilitationseinrichtung) bezahlt. Für die Teilnahme werde zunächst eine ärztliche Verordnung benötigt, die von der Krankenkasse beziehungsweise dem Rentenversicherungsträger genehmigt werden müsse. Anmeldungen erfolgten in Geschäftsstellen des Verbandes.

Erst im Februar habe sich die Ortsgruppe Plön gegründet, erzählt Karin Schwark. Die Eutiner Ortsgruppe befinde sich derzeit noch im Aufbau und Therapeuten seien ständig überall gefragt. Neben dem Funktionstraining sei auch der Informationsfluss ein wichtiges Anliegen. So würden regelmäßig Vorträge zu unterschiedlichen Themen organisiert und Informationsmaterial bereitgestellt.

Stets leiteten qualifizierte Physiotherapeuten und Krankengymnasten die Patienten-Gruppen an, erzählt Karin Schwark, die selbst vor 24 Jahren an Rheuma erkrankte.

Eine Mitgliedschaft in der Rheuma-Liga bedeute, dass eine Therapie um jeweils 15 Minuten länger durchgeführt werden können – finanziert durch die Mitgliedsbeiträge und einige Fördertöpfe. „Dadurch, aber auch durch die Regelmäßigkeit werden positive Effekte erzielt", weiß Karin Schwark. Hinzu komme die seelische Komponente, denn der Sozialkontakt sei für die Patienten besonders wichtig. „Viele neigen dazu, sich wegen ihrer Schmerzen zu Hause zu vergraben – aber gerade das ist falsch." Deshalb gebe es bei den Ortgruppen auch Aktionen wie Ausflüge, Spielkreise oder ein gemeinsames Frühstück. Bedingungen, unter denen Betroffenen sich untereinander austauschen oder ihre Krankheit „einfach mal vergessen" können. Vor allem: „Man ist nicht mehr alleine mit seinem Problem", verdeutlicht Karin Schwark.

Beim Training werde jeder Teilnehmer vom Physiotherapeuten nur so weit gefordert, wie er „gut damit umgehen" könne. Als besonders gelenkschonend gelte die Wassergymnastik, doch auch mit der Trockengymnastik mit Hocker, Ball und Bodenmatten sei buchstäblich viel zu bewegen. Ein Training, das sich ganz nebenbei auch auf den Herz-Kreislauf günstig auswirke. „Zu Beginn muss man etwas gegen die Schmerzen angehen, aber es tut einfach gut", weiß Karin Schwark aus eigener Erfahrung. „Ohne das Training verkürzen die Muskeln immer mehr und Fehlhaltungen werden eingenommen, die schmerzhafte Verspannungen verursachen." Das könne den Zustand mit der Zeit erheblich verschlimmern.

Kontakt: Karin Schwark, Rheuma-Liga Schleswig-Holstein, Ortsgruppe Plön/Eutin, Wakendorfer Straße 3, 24211 Preetz, Telefonnummer 04342-800590.

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

In unserer Eutiner Werkstatt fertigen wir für Sie

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

außerdem führen wir FinnComfort-Schuhe in großer Auswahl

BROCKMANN Inh.: Sörensen
Orthopädie-Schuhtechnik – Meisterbetrieb –

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

Die besondere Tagespflege
im Herzen von Preetz

Tagespflege
Alte Schneiderei

Liebevolle und flexible Betreuung -
auch stunden- und tageweise

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

“Wenn Annik da ist, ist alles gut”

Fellige Therapeuten sind oftmals der Schlüssel für ihre zweibeinigen Kollegen

Annik ist ein echter Sonnenschein. Sie hat immer gute Laune, begrüßt jeden freudig und ist absolut unvoreingenommen und wertfrei – es sei denn, es gibt Hundekekse. Die Nova Scotia Ducktolling Retriever Dame arbeitet im mattiehaus, Angela Metzlers Haus für Kinder und Familien – im Team mit ihrer Besitzerin, der Ergotherapeutin Sandra Petersen.

Annik hat ihren Eignungstest zum Therapiehund schon als Welpe bestanden, als Sandra Petersen noch in einem Altenheim tätig war. “Damals habe ich festgestellt, dass Annik einfach super mit Menschen kann, sie ist wahnsinnig lieb und geduldig und findet es super, Menschen zu helfen und auf jeden einzugehen. Also haben wir einen Besuchs- und Streichelhundekurs samt Wesenstest mitgemacht und trainieren ganz viel.” Aber ihre eigentliche Eignung als Therapiehund zeugt Annik in ihrer (fast) täglichen Arbeit – “sie liebt ihren Job so sehr wie ihr Umfeld sie liebt”, schmunzelt Angela Metzler, “es ist unglaublich, was sie bewirken kann, einzig durch ihr Dasein und ihr Sosein” Natürlich gibt es im mattiehaus Räume, die Annik nicht betreten darf – und jeder Patient wird nach Allergien oder Ängsten befragt, bevor Annik ins Spiel kommt.

Und natürlich hat auch Annik ihr Rückzugsräumchen. Wenn es ihr doch mal zuviel wird, dann legt sie sich hier aufs Sofa und döst ein bisschen. “Das ist mein Job, darauf zu achten, dass Annik nicht belastet wird, dass sie ihre Rückzugsmöglichkeit hat”, so Sandra Petersen, “aber am allerliebsten liegt sie sowieso mittendrin und schläft.” Und das reicht den kleinen wie den großen Patienten auch ganz oft: “Wenn Annik da ist, ist alles gut”, das hört Sandra Petersen immer wieder. “Bei vielen Patienten reicht das auch, zu wissen, dass Annik da ist. Sie muss begrüßt und verabschiedet werden.” Eine Art Rahmen für die Patienten, ein Gefühl der Sicherheit und der Geborgenheit vielleicht auch.

Annik ist eine andere Form des Schlüssels zur Entwicklung der Patienten, sie erreicht die Menschen sofort und vermittelt ihnen ein “Du bist so wichtig und genau so richtig” – ein unschätzbares Gefühlt für jemanden, der in seiner Entwicklung seinem Lebensalter hinterher ist, durch egal welche Umstände nicht so sein kann, wie er will. Angela Metzler erinnert sich an den Fünfjährigen, der heulend unterm Tisch lag und einfach wirklich gar nichts wollte, schon gar keine Ergotherapie – bis zu dem Moment, in dem Annik mit ihrem Bällchen zu ihm untern Tisch kam. “Zusammen mit Annik war dann gar nichts mehr schlimm.” Annik ist Eisbrecher, Seelentröster und Ergotherapeutin erster Klasse – Apportierübungen mit der Hundedame werden zu komplizierten Handlungsplanungen und geistigen sowie motorischen Herausforderungen, nur dass der Patient es gar nicht merkt. “Oder klappt die Feinmotorik noch nicht so recht”, schmunzelt Sandra Petersen, “dann eignet es sich ganz vorzüglich dafür, sie zu üben, wenn man Zeitungspapier zerreißt, es zerknüllt und darin Hundekekse versteckt, die Annik dann suchen muss.” Kleine Tricks, die ganz viel bewirken können. “Die Kinder sind viel ausdauernder und begeisterter, wenn Annik dabei ist. Und ganz nebenbei werden Selbstbewusstsein und Teamfähigkeit gestärkt, freut sich Angela Metzler, “es gibt soviel um diese Übungen herum, was an Gutem passiert. Das Selbstbewusstsein wächst ja ins Unermessliche, wenn Annik macht, weil die Kinder es gut geplant hatten.” Vor allem ist es ja auch nicht schlimm, wenn mal was schiefgeht, denn Annik wertet nicht – sie legt einfach nur den Kopf schief und guckt, als wollte sie sagen: Los, mach nochmal, dann klappt das schon.

Immer häufiger werden dafür geeignete Hunde in der Therapie eingesetzt – aber auch in Alten- und Pflegeheimen einfach als kleines Highlight der Woche, zum Drauf-Freuen, zum Streicheln, Fühlen und vielleicht auch erinnern. Wie in der Senioren-Residenz Auetalblick, wo der Hundebesuch alle zwei Wochen die Bewohner zum Strahlen bringt. Aufgeregt versammelt sich dann eine Gruppe von Senioren in der guten Stube der Seniorenresidenz und freut sich auf die felligen Besucher, die im Stuhlkreis ihre Runden drehen und ganz genau wissen, wo sie gebraucht werden. Anschließend geht es auf die Stationen, dorthin, wo die Menschen bettlägerig sind, nicht mehr in die gute Stube kommen. Denn selbst, wenn der Mensch sich kaum mehr bewegen, vielleicht sogar nicht mehr sprechen kann, reagiert er doch auf ein Tier ganz anders als auf einen Menschen – was dann in den Gesichtern passiert, wenn der kleine Therapiehund aufs Bett springt und sich ankuschelt, das sei unglaublich, sagt Maren Klenke, die Leiterin der Seniorenresidenz: “Das Gesicht wird ganz weich und es zieht ein Lächeln darüber, das ist wunderbar.” Das weiche Fell, die nasse Hundenase, das liebenswerte Wesen, das sich einem nähert – Erinnerungen kommen hoch an eigene Hunde, an Erlebnisse mit den Vierbeinern. Und das Kraulen, der Kontakt, die Gabe der vorurteilslosen Zuneigung, die diese Hunde eben haben, tut den Senioren einfach gut – ebenso wie den Kindern, denen Annik zusammen mit Sandra Petersen zu ein bisschen mehr Stärke und Selbstbewusstsein verhilft.

Foto: shutterstock
JETZT testen: Jumping Fitness
Der CLUB AM SEE
Bei uns trainieren Sie in der 1. Reihe
- „Milon” - Gesundheitszirkel
- innovatives Rücken- und Gelenkkonzept „Five”
- Sauna mit Seeblick

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

Taxi Maerz
Krankenfahrten aller Art
• Bestrahlung
• Dialyse
• Chemofahrten
kompetent & zuverlässig
Rund um die Uhr erreichbar
04523 / 7777
Bad Malente

mattiehaus
angela metzler
Frühförderung · Ergotherapie · Logopädie

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

Früh übt sich

Genussvolle Strampeleinheiten im nassen Element

Es spricht vieles dafür, das Wasser möglichst früh im Leben mit angenehmen Empfindungen und Eindrücken zu verknüpfen. „Immer mehr Kinder lernen nicht mehr schwimmen“, weiß der Preetzer Schwimm-Meister Andreas Schmidt. Umso wichtiger sei es, schon die ganz Kleinen ans nasse Element heran zu führen. Geeignete Rahmenbedingungen biete zum Beispiel der Babyschwimmtreff in Preetz: Ausgestattet mit Schwimmflügeln genießen die jungen Teilnehmer wärmere Badetemperaturen, fühlen den eigenen Auftrieb und strampeln gegen den Wasserwiderstand. Das kräftigt die kleinen Muskeln, regt den Stoffwechsel an und fördert Vertrauen – und damit die besten Voraussetzungen, wenn es später um das Schwimmen lernen im tiefen Wasser geht.

Kinder genießen die Bewegung und den Spaß im nassen Element. Dieser kleine Mann hier macht seine ersten Schwimmversuche sicher im Schwimmreifen und überlegt wohl noch, wie er das so findet.

„Es ist wichtig, sie erst ganz langsam heran zu führen und zu üben“, weiß Andreas Schmidt. Zunächst müssten die Babys allmählich lernen, sich im Wasser durch Eigenbewegung aktiv auszubalancieren und den Kopf alleine zu halten. „Das schaffen sie aber erst, wenn die Kraft da ist.“ Danach folge die zielgerichtete Fortbewegung durch Strampelbewegungen im Wasser – und damit der erste Schritt in die Selbständigkeit. Verknüpft seien damit Erfahrungen wie Freude an der eigenen Bewegung und der Berührung des Wassers. Ängste entstünden dabei gar nicht erst.

Schon ab circa drei Monaten könnten die Babys mit ins Schwimmbecken. Maximal eine halbe Stunde. Abhängig sei dies davon, wie sehr sie sich bewegen. „Je passiver sie sich verhalten, desto eher wird es für sie zu kalt“, erklärt Andreas Schmidt. Der Grund dafür sei die Wassertemperatur, die mit 32 Grad Celsius eben rund vier Grad niedriger als die Körpertemperatur sei. „Der Körper muss dieses ausgleichen.“

Ältere Kinder, die in ihrem Leben noch keine Erfahrungen mit Wasser machen durften, hätten häufig große Schwierigkeiten sich daran zu gewöhnen und ihre Angst zu überwinden. Nicht selten habe auch das Elternhaus kaum Beziehung zum Schwimmen.

Anschließend eingemummelt im Bademantel lässt es sich noch ein bisschen in der Schwimmhalle aushalten – wichtig ist es, mit dem Wasser positive Erinnerungen verknüpfen zu können.

Ist das Kind dem Preetzer Babyschwimm-Treff entwachsen, könne es seine Fähigkeiten beim Kinder-Gewöhnungsschwimmen unter Anleitung eines Schwimmlehrers weiter ausbauen. Zum Einsatz kommen hier nicht nur Hilfsmittel – auch die Begleitung des Kindes übernehme wichtige Aufgaben bei den verschiedenen Übungen mit dem Schwimmnachwuchs. „Begabte Kinder lernen dabei schon das Schwimmen“, hat Andreas Schmidt festgestellt. „Im Einzelfall beherrschen es sogar Vierjährige.“ Dabei sei die ungewohnte, technisch aufwendige „Froschbewegung“ für die Kleinen gar nicht so leicht erlernbar und erfordere viel Übung. Die Gesundheitsaspekte des Schwimmens liegen allerdings auf der Hand: „Die Lunge wird gestärkt, da der Wasserdruck der Atembewegung Widerstand bietet“, erklärt Andreas Schmidt. Positive Trainingseffekte seien für Muskulatur, Sehnen und Bänder zu erzielen. Der Schlüssel hierzu liege allerdings in der Regelmäßigkeit.

Hallenbad & Sauna Preetz
Informationen:
0 43 42 · 8 46 59
www.schwimmhalle.stadtpreetz.de

Das Restless Legs Syndrom - das Syndrom der unruhigen Beine

Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Restless Legs Syndrom" – RLS?

Das „Restless Legs Syndrom" (RLS) wird im deutschen Sprachraum als „Syndrom der unruhigen Beine" bezeichnet und gehört zu den häufigsten neurologischen Krankheitsbildern. Vor mehr als 300 Jahren wurde es erstmals beschrieben, ist aber selbst bei Medizinern bis heute nicht ausreichend bekannt. Die Symptome dieser Erkrankung können von Betroffenen oft nur schwer beschrieben werden. Am häufigsten werden sie als Missempfindungen in den Beinen, seltener auch in den Armen, charakterisiert.

Die Beschreibungen reichen von unerträglichem Kribbeln im „Inneren der Waden" über Ziehen, Reißen, Stechen bis hin zu quälenden Schmerzen. Diese Beschwerden treten fast ausschließlich in Ruhesituationen und ganz besonders heftig abends beim Einschlafen auf. Nicht selten führen erst die hartnäckigen Schlafstörungen, in deren Folge Tagesmüdigkeit, Gereiztheit, Leistungsabfall oder gar ein Einschlafen am Steuer auftreten, die inzwischen verzweifelten Patienten zum Arzt.

Die Ursachen dieser Erkrankung sind noch nicht endgültig geklärt. Man nimmt an, dass eine Störung in der Übertragung wichtiger Botenstoffe in Gehirn und Rückenmark ursächlich für die Entstehung des RLS verantwortlich ist. Bei einem Teil der Patienten lässt sich eine familiäre Häufung (in der Verwandtschaft leidet oder litt jemand unter ähnlichen Beschwerden) nachweisen, so dass eine Beteiligung von Erbfaktoren wahrscheinlich ist. Ein Träger bestimmter genetischer Varianten hat ein erhöhtes Risiko an RLS zu erkranken. Die Forschung ist den Gendefekten auf der Spur.

Die Diagnose des RLS ist trotz der Häufigkeit und der Prägnanz der Erkrankung nicht unkompliziert. Betroffene berichten teilweise über ratloses Schulterzucken der konsultierten Ärzte oder über Diagnosestellungen wie psychosomatische Störungen, allgemeine Nervosität, Durchblutungsstörungen oder Venenleiden.

Wie häufig ist das „Restless Legs Syndrom"?

Nach verschiedenen epidemiologischen Untersuchungen geht man heute davon aus, dass etwa 10 Prozent der Bevölkerung an einer RestlessLegs-Symptomatik leiden, zwei bis drei Prozent der Bevölkerung an einem schweren, behandlungsbedürftigen RLS. Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer.

Man unterscheidet zwei etwa gleich häufige Formen des RLS:

Die primäre oder idiopathische Form, die spontan und oft familiär gehäuft auftritt. Die sekundäre oder symptomatische Form, die von anderen organischen oder neurologischen Erkrankungen begleitet ist.

Auslöser für ein sekundäres RLS können zum Beispiel eine dialysepflichtige Niereninsuffizienz, eine Schwangerschaft oder Darmerkrankungen (wie Morbus Crohn) sein.

Eine der Ursachen für RLS scheint ein gestörter Dopamin-Stoffwechsel zu sein. Verschiedene Medikamente können ebenfalls ein RLS auslösen bzw. verstärken, zum Beispiel alle trizyklischen Antidepressiva, Neuroleptika, bestimmte Antiemetika, Lithium oder Koffein.

Vier Minimalkriterien lassen auf Restless Legs schließen:

Bewegungsdrang der Beine (seltener in den Armen), gewöhnlich begleitet von Missempfindungen wie Kribbeln, Ziehen, Schmerzen in den Beinen, meist von den Waden her aufziehend zu den Oberschenkeln, verbunden mit einem unnatürlichen Bewegungsdrang der Beine.

Schamanische Heilsitzungen

• Für alle körperlichen & seelischen Probleme
• Begleitung bei Lebensumbrüchen
• Unterstützung bei Burnout, Depressionen, Krebs und Krebstherapie
• Heilgebete (Warzen, Gürtelrose usw.)
• Reiki-Einweihung 1.-3. Grad
• Seminar / Ausbildung

Ghelia Bohnhof
Reiki-Lehrerin und Schamanin
Tel. 0 45 23 / 12 83
www.praxis-für-geistiges-heilen-und-schmanische-heilarbeit.de

ADTV Tanzschule Sellmer-Tannhäuser
Preetz · Hufenweg 14 · 04342 / 79 97 61
www.Tanzschule-Sellmer-Tannhaeuser.de

Ihre Friesen-Apotheke in Bad Malente
Telefon: 0800 /990 70 70 Telefax: 0800 / 990 70 99 (kostenfrei)

Wir sind für Sie da.
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8 - 19 Uhr
Samstag 8 - 16 Uhr
www.friesenapotheken.de

Besonderes Angebot im September!

Wellness-Scheune-Probstei
Osteopathie - Yoga - Wellness

Simple - Detox - Wochenende
Wann: 16.-18.9.2016 • Wo: Kirchenweg 1, 24253 Prasdorf
Weitere Infos: www.die-wellness-scheune.de
Fragen und Anmeldung bei Anke Attmann Tel.0171/8307251

Beschwerden ein- oder beidseitig – das Auftreten und Verstärkung der Beschwerden in Ruhe – Erleichterung der Symptomatik durch Bewegung sowie die Zunahme der Beschwerden abends und nachts.
Bei dem größten Teil der RLS-Patienten treten darüber hinaus sogenannte „Periodische Beinbewegungen" auf.
Diese „periodic limb movements during sleep" (PLMS) treten typischerweise alle 20–40 Sekunden über lange Strecken im Schlaf, aber auch im Wachen auf. Der ohnehin oberflächliche, kurze Schlaf der Betroffenen wird so durch unzählige Weckreaktionen restlos zerstört. Nicht selten bescheren sie auch dem Partner ruhelose Nächte.
Die „Periodischen Beinbewegungen" können mit einer Schlafableitung im Schlaflabor (Polysomnographie) eindeutig nachgewiesen werden.
Die RLS-Erkrankung beginnt meist zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr und weist zu Beginn häufig einen schubförmigen Verlauf mit längeren beschwerdefreien Intervallen auf. Im Laufe der Jahre nehmen die Beschwerden an Intensität zu und treten schließlich sogar kontinuierlich auf. Auch bei Kindern sowie jungen Menschen, bei denen der Verdacht auf ein RLS geäußert wird, sollte vor einer langjährigen medikamentösen Dauerbehandlung die Diagnose in einem Schlaflabor gesichert werden.

Wie wird das RLS diagnostiziert?

Die genaue Beschreibung der Beschwerden durch den Patienten ist die wichtigste Voraussetzung dafür, dass der behandelnde Arzt die Diagnose RLS anhand der oben genannten Diagnosekriterien stellen kann. Da einige neurologische Erkrankungen (zum Beispiel die Polyneuropathie) ähnliche Beschwerden hervorrufen können, sollten andere Ursachen durch eine sorgfältige neurologische Untersuchung ausgeschlossen werden. Beim primären RLS gibt es typischerweise keine neurologischen Auffälligkeiten.
Zur Abgrenzung des primären vom sekundären RLS können verschiedene Blutuntersuchungen notwendig sein.
Dadurch können mögliche symptomatische Formen des RLS, die auf Eisenmangel, Niereninsuffizienz oder Schilddrüsenfunktionsstörungen beruhen, identifiziert und ursächlich behandelt werden. Bei der Überprüfung des Eisenstatus sollte neben dem Eisengehalt der roten Blutkörperchen (Hämoglobin-Wert) vor allem das Speichereisen (Serum-Ferritin) bestimmt werden. Sinkt dieser Wert unter 50 ng/ml liegt ein Eisenmangel vor.
Wenn nach Ausschluss möglicher anderer Erkrankungen der dringende Verdacht auf ein RLS besteht, kann ein „diagnostischer Test" Gewissheit bringen. Der Patient muss einmalig bei Auftreten der Beschwerden L-Dopa einnehmen. Über 90 % aller RLS-Patienten sprechen sofort mit einer deutlichen Beschwerdelinderung oder sogar Beschwerdefreiheit auf ein solches Medikament an. Bei positivem Test kann eine individuell angepasste dopaminerge Therapie zu einer dauerhaften Beschwerdelinderung führen.

Behandlungsmöglichkeiten des RLS – was kann man tun?

Die meisten Patienten können ihre Beschwerden durch Bewegung lindern. Nun ist es unmöglich, ständig in Bewegung zu bleiben. Gerade die durch hartnäckige Schlafstörungen erschöpften und verzweifelten Patienten sehnen sich nach einer Zeit der Ruhe und Entspannung. Durch Massagen oder Bürsten der Beine, kalte Fußbäder, Kniebeugen oder Fahrrad fahren lassen sich manche Abende oder Nächte überstehen.
Auch allgemeine Maßnahmen wie das Vermeiden RLS verstärkender Einflussfaktoren (z. B. Kaffee, Alkohol, Wärme, schwere körperliche Arbeit, Stress) können bei leichteren Formen schon hilfreich sein.
Führen die angeführten Maßnahmen nicht zur erhofften Linderung der Beschwerden, so sollte eine medikamentöse Therapie in Betracht gezogen werden.

Nehmen Sie als Tagesgast an einem unserer Fitness-, Yoga- oder Pilates-Kurse teil oder genießen Sie erholsame Wärme in der Sauna- und SPA-Landschaft. **Unsere 10-er Karten sind vier Monate ab Ausstellungsdatum gültig und auf andere Personen übertragbar. Ihr elfter Besuch im MARE WELLNESS & SPORT ist gratis.**
So bleiben Sie zeitlich flexibel und ungebunden.
Zeitkarte 2 ½ Std. 17,– € • Tageskarte 23,– €

Erleben Sie Wellness & Sport auf mehr als 8.000 qm

MARE
WELLNESS & SPORT

„Genussmittel, aber keine Durstlöscher“

Vorsicht vor zu viel Zucker und Koffein

Aktivierend, anregend und die Leistung steigernd versprechen die beliebten „Energy Drinks“ zu sein. Konsumiert werde das Modegetränk laut Verbraucherzentrale vor allem von Jugendlichen, aber auch schon von Kindern. Doch über Inhalt und Wirkung sollte gut nachgedacht werden, rät Susanne Neite vom Fachbereich Ernährung des Berufsbildungszentrums Plön Standort Preetz (BBZ) mit Blick auf gesundheitliche Aspekte. „Es sind Genussmittel, aber keine Durstlöscher.“

Die Zusammensetzung der Drinks ist komplex. „Doch einzig die Inhaltsstoffe Zucker und Koffein haben eine belebende Wirkung“, sagt Susanne Neite über die Erfolgsmodelle unter den Erfrischungsgetränken. Diese zwei Hauptsubstanzen lägen in vergleichsweise hoher Konzentration vor. Der Koffeingehalt einer 250 ml Dose entspreche ungefähr dem einer Tasse Kaffee. Der festgelegte Höchstgehalt liege bei 320 Milligramm Koffein pro Liter. Für Zucker gelte ein Höchstwert von 140 Gramm, das entspreche etwa 23 Stück Würfelzucker. Aus Ernährungssicht lediglich tolerierbar sei es allerdings, maximal 10 Prozent des täglichen (nach Lebensweise und Veranlagung variablen) Gesamtenergiebedarfs in Form von Zucker zu sich zu nehmen. Zu bedenken sei hierbei, dass ein Stück Zucker à 5 Gramm bereits 18 Kalorien enthält.

Das Problem: Der häufige Konsum von Zucker mache zunehmend unempfindlich für die Geschmackswahrnehmung „süß“, womit das Verlangen nach „mehr“ kontinuierlich steige - ein Suchtfaktor. Hinzu komme, dass Zucker in sehr vielen verschiedenen Nahrungsmitteln auch versteckt enthalten sei. Je nach Einkaufsverhalten könne dies zu einer insgesamt unüberschaubar hohen Aufnahme der energiereichen Kohlenhydrate pro Tag führen. Die unvermeidliche Folge von einem Energieüberschuss in der täglichen Nahrung sei dessen Umwandlung in immer mehr körpereigene Fettzellen.

Auch der Ersatz des Zuckers durch die Süßstoffe Aspartam, Aesulfam K oder Sucralose scheine keine Kalorien sparende Lösung zu sein. Diskutiert werde unter anderem, dass durch sie der Appetit auf kalorienreiche Lebensmittel – Stichwort „Heißhungerattacken“ – offenbar noch zu steigen scheine. Und damit ebenfalls die Gefahr von schnellem Übergewicht.

Laut Verbraucherzentrale sei zudem festgestellt worden, dass immer größere Mengen der Energy Drinks in immer kürzeren Abständen konsumiert würden und damit immer mehr an Koffein und Zucker in kurzer Zeit. Sogar als „kalorienfrei“ beworbene Produkte enthielten entgegen dieser Beschreibung noch einiges an verbrennbarer Energie, da der festgelegte Grenzwert für die Definition „kalorienfrei“ bei 10 Kalorien pro Dose liege.

Nach einer Befragung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) im März 2013 trinke bereits fast jedes fünfte Kind zwischen drei und zehn Jahren Energy Drinks als „Alltagsgetränk“, erzählt Susanne Neite. Dabei reagierten die Kleinen schon aufgrund ihres geringen Körpergewichts viel empfindlicher. Ist Übergewicht die Folge des hohen Kalorienkonsums durch kohlenhydratreiche Kost und Getränke bei wenig Bewegung, bestehe die Gefahr von schweren Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck sowie von schmerzhaften Gelenkproblemen.

Rund die Hälfte der jugendlichen Konsumenten trinke die Energy Drinks beim Sport und über die Hälfte von ihnen konsumiere sie zeitgleich mit Alkohol, wobei das aufputschende Koffein über die steigende Betrunkenheit in gefährlicher Weise hinweg täusche. „Nach Aussage des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) sind dies Risikofaktoren“, erklärt Susanne Neite. Denn es bestehe die Gefahr, dass sich mögliche Nebenwirkungen verstärkten.

So führe zu viel an Koffein zu Nervosität und Übelkeit, Schlaflosigkeit und Herzrasen, Krampfanfällen, zu Herzrhythmusstörungen oder sogar Nierenversagen. Denn Koffein wirke harntreibend. Der Körper verliere demnach noch mehr an Flüssigkeit, indem er versuche, die aufputschende Substanz wie auch den Alkohol über die Entgiftungsorgane Leber und Nieren abzubauen und auszuscheiden. Als Durstlöscher, gar beim Sport, sei das Getränk daher kontraproduktiv, da es den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen nicht ausgleiche sondern im Gegenteil noch steigere.

Als problematischer noch seien sogenannte „Energy-Shots“ anzusehen, bei denen es sich um hoch konzentrierte Produkte in kleinen Portionsgrößen handele. Gerade deren hohe Süßkraft verleite dazu, bei Durst noch mehr davon zu trinken. „Energy-Shots“ würden als „Nahrungsergänzungsmittel“ verkauft und nicht als Erfrischungsgetränk. Mit gutem Grund: Denn diese Deklaration biete Herstellern den Vorteil, die gesetzlichen Vorgaben für Erfrischungsgetränke, unter die auch die Energy Drinks fallen, ganz einfach umgehen zu können. So gebe es unter den Energy-Shots Produkte, die Konzentrationen von bis zu 6000 Milligramm Koffein pro Liter enthielten.

Anzeige

Probleme lösen mit Hypnose

Das Hypno-Wave-Prinzip wurde von Sabine Christine Behlau eigens entwickelt

Idyllisch in der Holsteinischen Schweiz zwischen Kiel und Lübeck gelegen, führt Sabine Christine Behlau seit einigen Jahren das Hypnosezentrum Behlau. Dort werden mittels Hypnose Körper, Geist und Seele auf sanfte Weise in Einklang gebracht und das Wohlbefinden gesteigert. „Nachweislich hat Hypnose auch in der Medizin einen effektiven Nutzen“, sagt Behlau. „Sie hilft zum Beispiel bei Schmerzzuständen, Schlaflosigkeit, Stress, Ängsten, Depressionen und Hauterkrankungen sowie Allergien.“ Zudem wird Hypnose auch bei der Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion eingesetzt.

Zu dieser Thematik hat Sabine Christine Behlau das mittlerweile patentierte Hypno- Wave-Prinzip entwickelt. „Dieses zeichnet sich unter anderem durch eine spezielle Suggestionstechnik aus, die das Ziel der Hypnose effektiver unterstützt“, erklärt die Therapeutin.

Neben der Hypnotherapie, die sie für alle Bereiche anbieten kann, bildet Sabine Christine Behlau auch aus: Bei ihr kann man die Techniken der Hypnose erlernen. Dazu bietet sie spezielle Kurse an, die zudem vom Bundesministerium für Bildung und Forschung sowie von der Investitionsbank Schleswig-Holstein finanziell gefördert werden und mit einem Zertifikat am Ende des Kurses abschließen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Am Sonntag, den 25.9., findet von 11 bis 15 Uhr in der Hypnosepraxis außerdem ein Tag der offenen Tür statt.

Hypnose ist für Sabine Christine Behlau Berufung. Foto: privat

Sabine Christine Behlau
Dorfstr. 15, 24306 Kleinmeinsdorf, Tel. 04522/ 592 22 44
www.zentrum-hypnose.de

Alkohol am Arbeitsplatz

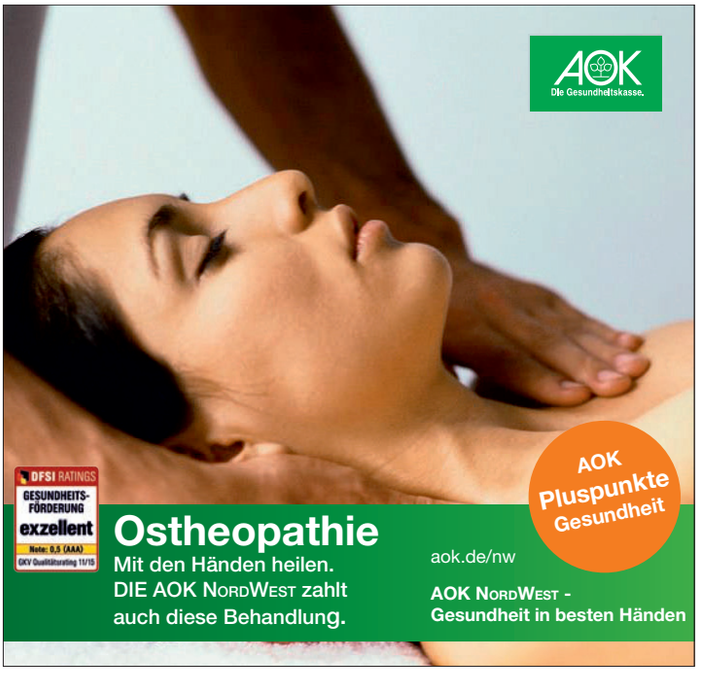
Wenn der Kollege trinkt: Wegsehen ist falsch!

Der Kollege kommt mit einer Restfahne zur Arbeit, liefert fehlerhafte Arbeitsergebnisse ab, reagiert unangemessen auf Situationen, ist während der Arbeitszeit häufig abwesend, mit seiner Arbeit im Rückstand, leidet unter Stimmungsschwankungen oder schwankt und lallt sogar. Über das Offensichtliche schauen viele Kollegen hinweg: Alkohol am Arbeitsplatz. Hier gilt nicht decken, sondern aufdecken, denn falsch verstandene Solidarität ist unterlassene Hilfeleistung.

Aus Unsicherheit, aus Angst, etwas Falsches zu sagen oder aus Scham, den Betroffenen bloßzustellen, schweigen viele Kollegen. Im Schnitt sind alkoholkranke Menschen zehn Jahre abhängig – eine lange Zeit des Wegsehens, denn trotz Leidensdruck und Krankheitseinsicht ändern viele Alkoholkranke nichts. Viele Abhängige überwinden ihre Angst vor Hilfe – ihre Furcht, ohne das Suchtmittel leben zu müssen – erst unter größtem, durch äußere Umstände erzeugtem Druck, wenn die drei „F" bedroht sind: Führerschein, Frau, Firma. „Kollegen und Vorgesetze sagen häufig nichts, weil es ein sehr persönliches Problem ist", erklärt Dr. Clemens Veltrup, Leitender Therapeut der Fachklinik Freudenholm-Ruhleben. „Je sympathischer ein Kollege ist, desto schwieriger ist es, ihn auf seinen Alkoholkonsum anzusprechen. Mitarbeiter versuchen dem Kollegen anfangs zu helfen. Sie nehmen aus falscher Rücksicht dem Betroffenen Arbeit ab und halten ihm den Rücken frei. Sie fangen Arbeitszeitausfälle auf, entschuldigen Fehler und bügeln diese aus." Veltrup mahnt: „Das führt irgendwann zu Frust und Ärger gegenüber dem Suchtkranken." So weit muss es nicht kommen, denn je eher das Alkoholproblem zur Sprache kommt, desto besser für den Alkoholkranken – und für den Betrieb. Vor allem wenn die Arbeitssicherheit gefährdet ist, beispielsweise das Führen von Maschinen, arbeiten an elektrischen Anlagen oder wenn jemand unter Alkoholeinfluss Auto fährt, ist schnelles Handeln gefordert. Hier ist der Chef in der Pflicht. Im Rahmen der Fürsorgepflicht muss der Vorgesetzte den Untergebenen auf seinen problematischen Alkoholkonsum ansprechen. „Was gut funktioniert, sind klare Regeln im Betrieb ohne abteilungsbezogenen Abweichungen", so der Therapeut. „Konsequente Suchtprävention, Aufklärungsveranstaltungen für Führungskräfte und betriebliche Suchtvereinbarungen, die Vorgaben liefern, was zu tun ist." Dabei ist es nicht Aufgabe des Chefs oder der Kollegen, der betroffenen Person nachzuweisen, dass sie krank ist. Kollegen sollten – vor dem Gang zur Personalabteilung – mit dem Betroffenen dezent ein persönliches Gespräch führen. Es gilt: Nicht über den Kollegen reden, sondern mit ihm. Dabei ist der Zeitpunkt egal – so ein Gespräch kann nicht trainiert werden. „Wichtig ist, dass der Kollege ganz normal mit dem Betroffenen spricht ohne therapeutisch zu wirken", erklärt Judith Schaum von der Suchtberatungsstelle für den Kreis Plön. „Das Gespräch kann begonnen werden, indem man seine Sorge ausdrückt und was man in jüngerer Vergangenheit wahrgenommen hat: unkonzentriertes Arbeiten, offensichtliche Traurigkeit, oder dass die von dem Betroffenen übernommene Arbeit einem zu viel wird." Der Angesprochene wird sich immer angegriffen fühlen und sich distanzieren. „Trotzdem ist das ein einschneidendes Erlebnis, wenn man von Kollegen oder dem Vorgesetzten angesprochen wird", so die Diplom-Sozialpädagogin, „So ein Gespräch rüttelt den Betroffenen wach und er weiß, dass er etwas tun muss. Häufig ist das der Auslöser, in Beratung zu gehen." Je eher jemand auf seinen problematischen Alkoholkonsum angesprochen wird, desto schneller kann er sein Verhalten ändern. „Das ist für die meisten eine Schlüsselsituation", erzählt Judith Schaum, „der Angesprochene mag die Hinweise verzögert hören– doch sie wirken, auch wenn sie schon länger her sind."

Heikel ist es, wenn der Vorgesetzte „zur Flasche greift". „Hier muss man genau gucken, welche Ebenen es noch gibt", gibt Dr. Clemens Veltrup zu bedenken. „Personalwesen, eine weitere Führungsebene. Nicht zu empfehlen ist es, dem Chef zu sagen: Ich glaube, Sie haben eine Fahne." Judith Schaum: „Hier helfen Suchtberatungsstellen. Gemeinsam gucken wir uns das Arbeitsumfeld und die Hierarchien an, um eine Lösung zu finden." Ganz gleich, ob es jemanden im Arbeitsumfeld gibt, dessen übermäßiger Alkoholkonsum Sorgen bereitet oder ob man sich über seinen eigenen Alkoholkonsum Gedanken macht. Hilfe gibt es bei betriebsinternen Ansprechpartnern oder Suchtberatern, Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen.

Kontakt: ATS Suchtberatungsstelle für den Kreis Plön, Kirchenstraße 33a, 24211 Preetz, Telefon: 04342/76270, www.ats-sh.de, Email: sucht.preetz@ats-sh.de.



SPORTS club

LÜTJENBURG

NEUERÖFFNUNG AUGUST 2016!

Sports Club Lütjenburg, Markt 21 in 24321 Lütjenburg (neben Modehaus Mews).

Unser Angebot im Überblick:

- ✓ Modernste Fitnessgeräte
- ✓ Cardiotraining
- ✓ Trainingsplanung
- ✓ TRX-Training
- ✓ Power-Plate
- ✓ Sauna & Wellness (opt.)
- ✓ Functional-Fitness
- ✓ Freihantelbereich
- ✓ Kostenlose Getränke
- ✓ Kostenloses Duschen
- ✓ Kostenloses W-LAN

Bei Studiowechsel bis zu 6 Monate gratis trainieren!*

Angebot zur Neueröffnung

für die 150 schnellsten Neuanmeldungen

auch online reservieren unter
www.sports-club.de/neueroeffnung

All-In-Mitgliedschaft

29,90 €

statt 49,90 €/mtl.*

*Bei Abschluß eines Mitgliedsvertrages zzgl. Starterpaket/Trainerpauschale

Sports Club Lütjenburg • Markt 21 • 24321 Lütjenburg (neben Modehaus Mews)
www.sports-club.de • www.facebook.com/Sportsclub.Luetjenburg