

GESUND

Wer rastet, der rostet

Gutes Sehen fördert die Entwicklung

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen

PROBSTEER

Sonderveröffentlichung



Inhaltsverzeichnis



Das Immunsystem stärken Seite 5

Bewegung im Alter Seite 6

Was Hildegard von Bingens Wissen uns Gutes tut Seite 7



Ein Bindegewebe sorgt für Zusammenhalt Seite 8

Brille oder Linse – keine Gewissensfrage Seite 10

Gutes Sehen fördert die Entwicklung Seite 11

Wenn der Bauch sich nicht beruhigen will Seite 12



Die „Schaufensterkrankheit“ Seite 13

Blutdruck auf natürliche Weise senken Seite 14

Wenn Kinder nicht ins Bett wollen Seite 16



Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen Seite 22



der reporter

Das Familienwochenblatt

Eutin/Plön/Preetz

PROBSTEER

Sonderdruck
„GESUND“

Erscheinungstermin: 39. KW 2017

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: 2/17

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.

Richtiges Trinken hält fit im Job

Stress, Erfolgsdruck und Konkurrenz: Die Belastungen im Arbeitsleben wachsen ständig. Das gilt für fast alle Bereiche, ob im Büro, in der Produktion, im Verkauf, hinter dem Steuer eines Lkws oder im Führerstand einer Bahn. Da heißt es, am Arbeitsplatz geistig und körperlich fit zu bleiben. Eine wichtige Rolle spielt dabei das richtige Trinken, denn sobald der Körper zu viel Flüssigkeit verliert, wirkt sich das auf die Arbeitsleistung aus. Der Trick ist na-

türliches Mineralwasser: Im Job ist natürliches Mineralwasser der ideale Durstlöscher, denn es versorgt den Körper nicht nur mit der nötigen Flüssigkeit, sondern auch mit Mineralstoffen und Spurenelementen – und das ganz ohne Kalorien. Und dass man auch im Job darauf achten sollte, ausreichend zu trinken, hat gute Gründe: Schon zwei Prozent Flüssigkeitsverlust können die Leistungsfähigkeit um bis zu 20 Prozent vermindern. Müdigkeit, nach-

lassende Reaktionsfähigkeit, Verringerung der Körperkraft bis hin zu Schwindelgefühl sind Anzeichen dafür. Auch Kreativität und Konzentrationsfähigkeit können beeinträchtigt werden. Denn geistige Beweglichkeit braucht ebenfalls Flüssigkeit. Das Gehirn ist schließlich das wasserreichste Organ des Menschen und reagiert auf Wassermangel besonders empfindlich. Etwa 1,5 Liter des täglichen Flüssigkeitsbedarfs sollten über Getränke aufgenommen werden. Bei anstrengenden Tätigkeiten kann sich der Bedarf schnell verdoppeln. Hilfreich ist es, am Arbeitsplatz die Flasche Mineralwasser stets griffbereit zu halten.

Wer Abwechslung möchte, kann sich eine Schorle mit wenig Saft und viel Wasser mixen – sehr lecker und gesund ist Cranberrysaft – oder sich mit wenig Aufwand ein geschmackvolles Infused Mineral Water bereiten. Einfach eine Handvoll frischer, klein geschnittener Zutaten wie frisches Obst und Kräuter in eine Karaffe geben, mit einem Liter stillem Mineralwasser auffüllen und einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Schon ist der Durstlöscher für den Arbeitsplatz fertig. Auch ungesüßte Kräuter- oder Früchtees schenken Abwechslung und im Winter Wärme.

Suchen
Physiotherapeut / -in
für unser kleines Praxisteam in Eutin, Teil- oder Vollzeit mit MLD und Kfz (Hausbesuche).
Bitte nur schriftliche Bewerbungen an:
Frauke Lüttjohann, Krankengymnastin
Lübecker Straße 27–29, 23701 Eutin

Praxis für Gesundheitsberatung

Britta Jungclaus
balance · health protection

Gesundheits- und Wellnessberaterin
Entspannungspädagogin
ärztlich gepr., zertifiziert IHK

- Ernährungs- und Gesundheitsberatung
- Nordic Walking
- präventive Rückenschule
- Atemtechnik & Entspannungsübungen
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Wismarstrasse 3
24226 Heikendorf
Mobil: 0173 - 9788311
info@gesundheit-jungclaus.de
www.gesundheit-jungclaus.de

Termine nach Vereinbarung

Liebe Leserinnen und Leser,

eigentlich haben wir ja nichts gegen den Herbst. Vorausgesetzt, es gab vorher einen Sommer. Weil der uns aber dieses Jahr ein bisschen hat hängen lassen, ist es jetzt umso wichtiger, gesund und gut gelaunt in den Herbst zu starten. Um Ihnen das ein bisschen leichter zu machen, haben wir für Sie auf den folgenden Seiten ein paar Tipps und Tricks zusammen gestellt, wie Sie und Ihre ganze Familie gut durch die dunkle, kalte Jahreszeit kommen. Gleich hier unten auf der Seite finden Sie ein paar Ideen, wie Sie dem Herbst-Blues ein Schnippchen schlagen – wenn Sie umblättern, lesen Sie, wie Sie Ihr Immunsystem für den Winter wappnen und Erkältungen links liegen lassen. Oder Sie backen die Nerven-Kekse nach Hildegard von Bingen, der

großartigen Frau aus dem frühen Mittelalter, die wir Ihnen in diesem Heft gern vorstellen wollen – sie wusste schon, dass Dinkel wie auch Zimt und Muskat die Stimmung aufhellen. Ihr Rezept haben wir Ihnen gleich mitgeliefert.

Auch die Bewegung sollte in Herbst und Winter nicht zu kurz kommen – am liebsten natürlich draußen, auch um den Vitamin D Haushalt zu pöppeln. Wenns aber draußen zu ungemütlich wird, gibt es eine Vielzahl von Angeboten, wie Sie sich effektiv auch drinnen bewegen können. Ein paar Ernährungstipps haben wir für Sie erfragt ebenso wie



Wissenswertes über Krankheiten wie Röteln zusammengestellt. Und kennen Sie die „Schaufenster-Krankheit“? Eben. Wir auch nicht. Deshalb haben wir auch da mal nachgefragt.

Gute Zähne stehen genauso im Fokus wie gute Augen – schon bei den Kleinsten. Den Nach-

wuchs haben wir in diesem Heft wieder ein bisschen in den Mittelpunkt gestellt – vom gesunden Schulbrot über die Zahnpflege bis hin zu Kopfschmerzen. Außerdem finden Sie bei uns noch viele weitere spannende Themen rund um Gesundheit und Wohlbefinden, Tipps, Expertenratschläge und vieles mehr ebenso wie die Vielfalt der Gesundheitsanbieter der Region. Sicher ist auch für Sie etwas Spannendes und Informatives mit dabei. Machen Sie es sich auf dem Sofa gemütlich und blättern Sie ein bisschen in unserem Gesund – und vor allem: bleiben Sie gesund!

Ihre Redaktion

Wenn der Herbst-Blues kommt...

Es wird später hell, aber dafür auch früher dunkel, bald hängen an den Bäumen keine Blätter mehr und kalt wird es auch. Und schon ist er da, der Herbst-Blues – wir werden gnädig, sind müde und jetzt schon genervt davon, dass der ganze Winter noch vor uns liegt. Diesem Herbst-Blues kann man aber glücklicherweise ganz einfach ein Schnippchen schlagen. Wir haben da mal ein paar Tricks für Sie zusammengestellt – suchen Sie sich raus, was Ihnen am besten gefällt, und probieren Sie es einfach aus.

Gutes Essen ist jetzt besonders wichtig und macht zudem glücklich – viel Obst und Gemüse machen fit und gut gelaunt, und ihre Abwehrkräfte brauchen Sie ebenso wie gute Laune in der dunklen Jahreszeit. Knabbern Sie Nüsse, essen Sie Weintrauben, bald ist wieder Mandarinen- und Orangenzeit – die Auswahl an leckeren und gesunden Sachen ist groß. Oder legen Sie eine Teestunde ein – kochen Sie sich Ihren Lieblingstee, gönnen Sie sich leckere Kekse dazu, aufs Sofa und Auszeit nehmen. Und übrigens – auch ein Stück Schokolade ist gesund, weil es der Seele guttut. Solange Sie Ihre Lieblingsschokolade in Maßen genießen, setzt sie sich auch nicht auf die Hüfte.

Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und tanzen dazu – das hilft wirklich! Ist im Büro allerdings ein bisschen schwierig, da aber legen Sie einfach ab und an eine kleine Pause ein und gehen raus an die frische Luft, bewegen Sie sich! Ja, wir wissen, dass es kalt und dunkel draußen ist, womöglich auch noch matschig und feucht – also Gummistie-

fel und Regenjacke an und los gehts – optimal sind Herbstspaziergänge natürlich bei goldenem Sonnenschein, wenn das Laub so schön leuchtet und raschelt. Allerdings machen Spaziergänge auch bei Regen oder Niesel einen Riesenspaß – übrigens auch, wenn man älter ist als acht. Spazieren Sie durch an den Seen entlang, durch die Wälder und genießen Sie die herbstliche Luft. Jetzt tut jeder Sonnenstrahl, jede halbe Stunde im Freien der Seele und dem Vitamin D-Haushalt gut.

Auch Sport lässt die Glückshormone springen – bewegen Sie sich! Sie müssen ja auch gar nicht joggen gehen – nur, wenn Sie wollen, die Luft ist toll dafür, lange Spaziergänge in flotterem Tempo helfen aber auch. Sie könnten ja, wie schon lange vorgehabt, mal ins Fitness-Studio gehen und gucken, was es da an Kursen und Möglichkeiten gibt. Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs, schippen Sie Schnee, harken Sie Laub – jede Bewegung tut gut.

Duftende Bäder, Wochenendausflüge, bunte Gummistie-

fel, alles war gute Laune macht, ist auch gut gegen den Herbst-Blues. Und damit müssten Sie eigentlich gut über den Winter kommen – gönnen Sie sich was, machen Sie es sich schön, nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Lieben, dann hat ein Herbst-

Blues keine Chance. Sollte der sich aber hartnäckig halten, dann sollten Sie sich in jedem Fall ärztliche Hilfe suchen, denn anhaltende Niedergeschlagenheit kann auch von depressivem Charakter sein, und dem sollte man auf den Grund gehen.



Informationsabend

Mutter-Kind-Zentrum Ostholstein

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

Im Rahmen dieser Veranstaltung informiert das Team des Mutter-Kind-Zentrums Ostholstein, bestehend aus Gynäkologen, Hebammen, Schwestern der Wochenstation sowie Kinderärzten rund um die Geburt 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.

Weitere Informationen rund um die Sana Kliniken Ostholstein finden Sie unter www.sana-oh.de

Sana Kliniken Ostholstein GmbH

Hospitalstraße 22 | 23701 Eutin | Telefon 04521/787-0

Gesundes Pausenbrot in der Schule

Energiepower für die grauen Zellen

Damit Kinder in der Schule konzentriert und motiviert lernen können, reicht genügend Schlaf nicht aus. Die grauen Zellen brauchen auch viel Energie. Eltern können dies mit einer ausgewogenen Ernährung unterstützen.

Schon vor der Schule sollten Kinder frühstücken. Am besten gelingt es, wenn sich die ganze Familie gemeinsam dafür Zeit nimmt. Ein Teller mit kleingeschnittenem Obst sorgt morgens für die erste Vitaminpower. 2010 ging laut einer Umfrage unter 1000 Eltern mit Kindern zwischen 6 und 18 Jahren jedes siebente Kind ohne Frühstück zur Schule (Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der Techniker Krankenkasse). Für Frühstücksmuffel können Smoothies eine Alternative sein. In der Schule benötigen die Kinder ein zweites Frühstück. Abwechslung und kreative Rezepte aus Joghurt, belegte Vollkorn-

brote, Obst und Rohkost stärken die Kinder für den nächsten Unterricht. Durch Süßigkeiten sinkt die Konzentration schneller wieder ab. Zusätzlich werden Heißhungergefühle vermieden, denn gerade für ältere Schüler kann die Zeit bis zum Mittag lang werden. Brotdosen mit abgeteilten Fächern sorgen für die nötige Frische der kleingeschnittenen Obst- und Gemüsestücke. Genauso wichtig wie das Essen ist das ausreichende Trinken. Durch Flüssigkeitsmangel werden Kinder müde, ihre Leistung sinkt und viele bekommen Kopfschmerzen. Wasser und unge-



süßte Tees sind ideale Getränke für Schule und Kindergarten. Ob Eltern mit ihren Kindern gemeinsam einkaufen und/ oder die Brotdosen füllen, ist abhängig von den Interessen der Kinder und der Zeit der Eltern abhängig. Viele Kinder lassen sich

auch gern von ihrem Pausenbrot in der Schule überraschen. Im Internet finden Interessierte viele kreative Rezeptideen gegen langweilige Pausenbrote (www.gesundespausenbrot.de oder www.kochbar.de/rezepte/pausenbrot.html).

Kopfschmerzen bei Kindern unbedingt ernst nehmen – vielfältige Ursachen

Auch die Augen kontrollieren lassen!

Wenn Kinder wiederholt über Kopfschmerzen klagen, sollten Eltern ihre Kleinen ernst nehmen. Dabei können, wie bei Erwachsenen, die Auslöser sehr unterschiedlich sein. Schon im Vorschulalter haben zwanzig Prozent der Kinder Kopfschmerzen. Eine Untersuchung an fast 7000 Schülern belegt,

dass bis zum 12. Lebensjahr rund 90 Prozent der Kinder Kopfschmerzempfindung haben. Treten die Kopfschmerzen immer wieder oder ohne Unterbrechung auf, ist eine Vorstellung beim Kinderarzt angezeigt. Vor der Selbstmedikation bei Kindern warnt die Deutsche Migräne- und Kopfschmerz-

gesellschaft. Es besteht auch für Kinder die Gefahr, einen schmerzmittelbedingten Dauerkopfschmerz zu entwickeln. Eine Diagnostik von Migräne und Spannungskopfschmerzen ist bei Kindern schwierig, aber möglich. Ansprechpartner ist zum Beispiel die Schmerzambulanz Kiel, welche sich auf die Therapie von Migräne und Kopfschmerzen spezialisiert hat. Ursachen und Auslöser für Kopfschmerzen zu finden, gleicht einem Detektivspiel. Nicht immer ist es gleich Migräne oder ein Spannungskopfschmerz. Haben die Kids am Vormittag genügend getrunken oder gegessen? Wie ist der Schlaf? Wenn eine Fehlsichtigkeit vorliegt, treten besonders durch die hohe Konzentration im Schulalter Kopfschmerzen auf.

„Kinder sind in der Lage, auch starke Kurz- oder Weitsichtigkeit auszugleichen“, erklärt Augenoptikermeisterin Wiebke Heisel. Im Alltag fällt es den Eltern nicht auf. Manchmal basteln die Kinder weniger oder sind „ungeschickt“ und stoßen Gläser öfter um. Kinder und Jugendliche sollten regelmäßig ihre Augen beim Augenarzt untersuchen lassen, besonders wenn die Eltern unter Kurz- oder Weitsichtigkeit leiden. Neben körperlichen Ursachen kommen Mobbing und/ oder Leistungsdruck als Trigger von Kopfschmerzen in Frage. Damit den Betroffenen schnell und effektiv geholfen werden kann, ist eine gute Zusammenarbeit zwischen Eltern, Lehrern und bei Bedarf Psychologen, Sozialarbeitern sowie Mediatoren notwendig.

mattiehaus
angela metzler



Frühförderung · Ergotherapie · Logopädie



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

FOCUS

EMPFEHLUNG

2017

PLASTISCHER & ASTHETISCHER CHIRURG

RENDSBURG-
ECKERNFÖRDE

PRAXIS FÜR HANDCHIRURGIE | Dr. med. Barbara Schroer

Termine: 04521 - 796 842 0

in der Gemeinschaftspraxis Drs. Montag, Iske, Steffen, Schluck & Hermes
im "Bunten Haus" Hospitalstraße 3 | 23701 Eutin

25 Jahre Erfahrung in der Handchirurgie - jetzt auch in Eutin



Das Immunsystem stärken!

Es gibt tausend Kräutchen, Pillchen und Ratschläge, wie man sich besonders in der kalten Jahreszeit vor Infektionen schützen kann. Doch bevor Husten, Schnupfen, Heiserkeit (um mal die „harmlosesten“ Leiden zu nennen) zugeschlagen haben, gilt: Vorbeugen ist besser als Heilen. Und die beste Vorbeugung ist: Das Immunsystem stärken!

Um sich gegen Bazillen und Viren zu schützen, braucht man eigentlich keine Pillen, sondern muss nur an der eigenen Verhaltensschraube ein bisschen (oder je nach bisherigen Versäumnissen) ein bisschen kräftiger drehen. Es sind ein paar Dinge, die eigentlich bekannt sind, die aber immer wieder in Vergessenheit geraten - oder ehrlicher gesagt: verdrängt werden.

So ist zum Beispiel eine ausgewogene Ernährung, die den Organismus mit allen notwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt, das A und O für eine starke Immunabwehr. Denn damit die Abwehr normal funktionieren kann, muss die Versorgung mit bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen sichergestellt sein. Empfohlen wird deshalb eine pflanzenbetonte Kost.

Doch auch Milchprodukte, Fisch, mageres Fleisch und Eier leisten einen wichtigen Beitrag zu einer guten Nährstoffversorgung. Wichtig ist, Fast Food und Fertiggerichte so gut es geht zu vermeiden, denn sie liefern in der Regel viel Fett und Zucker, aber wenig Vitamine und Mineralstoffe.

**Für die Abwehrkräfte sind vor allem drei Spurenelemente wichtig:
Zink, Selen und Eisen.**

Zink hilft Abwehrzellen dabei, schädliche Angreifer schnell zu finden und effektiv auszuschalten. Zudem erhöht es die Anzahl von bestimmten Abwehrzellen und führt so zu einem besseren Schutz. Zink ist vor allem in Vollkornprodukten, Fleisch, Schalentieren und Milchprodukten enthalten. Gut zu wissen: Der Körper besitzt keine großen Zinkspeicher.

Deshalb ist eine kontinuierliche Zufuhr des Spurenelements besonders wichtig.

Die Hauptfunktion von Selen ist die Unterstützung von antioxidativen Prozessen. Selen ist unter anderem in Nüssen (zum Beispiel Paranüssen) und

in bestimmten Fischarten (zum Beispiel Hering, Rotbarsch) vorhanden.

Eisen unterstützt die Makrophagen (auch Fresszellen genannt) und ist ebenfalls fester Bestandteil bei antioxidativen Prozessen. Eisen kommt vor allem in tierischen Innereien vor (Schweineleber, Leberwurst), aber auch in Weizenkleie, Pfifferlingen oder Zartbitterschokolade.

Mit gesunder Ernährung ist man der Erkältung immer einen Schritt voraus. Hier empfiehlt sich besonders die sogenannte Mittelmeerkost. Diese ist nachweislich die gesündeste Ernährungsweise überhaupt (mit Obst, Tomaten, Salat, Auberginen, Orangen, Oliven, Paprika, Knoblauch, Fisch). Mit den darin enthaltenen Vitaminen beugt man grippeartigen Infekten vor. Und außerdem gibt es in der mediterranen Küche tolle Rezepte, so dass sich hier das Nützliche (Stärkung der Abwehrkräfte) mit dem Schönen (dem Genuss) verbinden lässt.

Essen und Trinken halten zwar Leib und Seele zusammen (manchmal geht der Leib auch auseinander), doch wer außer gesunder Ernährung noch etwas mehr für die Steigerung der Immunabwehr tun möchte, sollte sich regelmäßige an der frischen Luft bewegen. Mit kleinen Spaziergängen und einem bisschen Sport tut man seinem Immunsystem einen großen Gefallen. Schon fünfmal wöchentlich etwa 20 Minuten wandern, walken oder laufen halbiert das Risiko, sich mit einer Erkältung anzustecken.

Man achte aber darauf, in der freien Natur Kopf und Füße warmzuhalten. Denn durch das Auskühlen ziehen sich die Blutgefäße zusammen, die Durchblutung wird reduziert. Somit wird den Abwehrzellen der Weg in die Schleimhäute versperrt, die Abwehr ist geschwächt und Erreger haben leichtes Spiel.

Was kann man noch tun, um die Abwehr zu stärken? Empfohlen wird, für regelmäßig etwa acht Stunden Schlaf zu sorgen. Der Körper schüttet während der Tiefschlafphasen Botenstoffe



aus, ohne die wir nicht tief und fest schlafen könnten. Diese Botenstoffe wirken sich aber auch auf das Immunsystem aus, indem sie die Abwehrfähigkeit der Immunzellen verbessern. Außerdem regeneriert sich unser Körper im Schlaf, Entzündungen werden eingedämmt, weiße Blutkörperchen erneuert. Die abschließende Empfehlung klingt vielleicht komisch, ist aber ernst gemeint: Gute Laune! Durch Lachen wird die Anzahl der T-Lymphozyten im Körper gesteigert und damit auch die

Immunabwehr verbessert. Stress dagegen empfinden wir als belastend und macht krank. Wenn wir unter negativem Druck stehen, wird die Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin angeregt. Diese schwächen unser Immunsystem und legen unsere Abwehr lahm. Man versuche deshalb, gut gelaunt und entspannt den Alltag zu genießen. Und wenn schon Stress im Beruf nicht zu vermeiden ist, sollte man sich selbst nicht auch noch zusätzlich welchen machen!

"Räderwerk"

Die Fahrradwelt in Plön



Testen Sie den Sieger




**AUFSTEIGEN,
LOSFAHREN,
ENERGIE
ERLEBEN.**

PROFITIEREN SIE VON UNSERER ERFAHRUNG

Bis zu 20% Rabatt auf vorrätige 2017 Modelle
von Mittwoch 4.10. bis Samstag 7.10.2017



WIR SIND ZERTIFIZIERTER FACHHÄNDLER FÜR E-BIKES



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



Bewegung im Alter

Steigende Lebenserwartung – mehr Erwartung ans Leben

„Wer rastet, der rostet“, heißt es im Volksmund, der auf die gewisse Steifheit nach der Ruhe anspielt. Der Vergleich mit meist selten benutzten Gebrauchsgegenständen, an denen durch Oxidation der „Zahn der Zeit“ nagt, hinkt nicht. Bezogen auf Körper und Muskulatur heißt es übersetzt: „Wer rastet, verklebt“.

Dass Körperkraft, Dehnbarkeit und Beweglichkeit mit zunehmendem Lebensalter nachlassen, ist zwar nicht abzuwenden, wohl aber zu verlangsamen, wissen Sportlehrerin Anja Klingberg und Bundeslizenztrainer Michael Schlüter aus Plön, die im Fitness Point auch eine Rückenschule eingerichtet haben. „Etwa ab 30 Jahren beginnt im Körper eine Art rückläufige Entwicklung“, erklärt Michael Schlüter. Im Laufe der Zeit nehme sowohl die Motorik als auch

die Koordinationsfähigkeit allmählich ab. „Vor allem bei wenig oder gar nicht aktiven Menschen bauen die Muskeln schneller ab“, beschreibt er den Verlauf. Zugleich reduziere sich ihre Beweglichkeit, die Muskeln verkürzten sich. Einher gehe mit den zunehmenden körperlichen Einschränkungen eine Verminderung an Lebensqualität. Denn diese sieht



Foto: shutterstock

Wer rastet, der rostet – und gerade im Winter, wenn es draußen kalt und dunkel ist, bleibt man lieber auf dem Sofa – um aber auch mit zunehmendem Alter fit und beweglich zu bleiben, sollte man früh anfangen, etwas für sich zu tun. Auch im Winter!

Schlüter an die Fähigkeit gekoppelt, sich nach Wunsch bewegen und sein Leben aktiv gestalten zu können. Umso mehr, als sich wohl jeder den Erhalt der persönlichen Selbständigkeit bis ins hohe Alter wünsche. Grund genug, rechtzeitig etwas für sich zu tun. Und die Anstrengung lohnt sich. „Es gab noch nie so Viele, die ein Lebensalter von 100 Jahren erreichen“.

Mit dieser Lebenserwartung steige auch die Erwartung ans Leben. Sich durch körperliche Aktivität vital zu halten, ist der Weg zu diesem Ziel. „Und es ist nie zu spät, ein gezieltes Training zu beginnen“, ist Schlüter überzeugt.

Aller Anfang ist schwer, doch das gilt vor allem für den allerersten Schritt, der Entscheidung für das Training sofort Taten folgen zu lassen.

„Wer jahrzehntelang keinen Sport gemacht hat, hängt durch, da die Muskeln verkürzt sind“, erklärt Schlüter. Deshalb sei es stets sinnvoll, nach System und unter Aufsicht qualifizierter Trainer zu starten, ohne sich zu überfordern. Eine geringe Schwelle böten Präventionskurse, zum Beispiel ein Rückentraining. „So kommt man erst einmal in eine Gruppe“, erläutert Schlüter mit Blick auf ganz wesentliche soziale Aspekte. Noch leichter falle der

erste Schritt, wenn man sich mit jemandem gemeinsam dazu anmelde. „So spornt man sich gegenseitig an, regelmäßig teilzunehmen.“ Der Spaß komme dabei von ganz alleine. „Es ist ein Irrtum zu meinen, dass man nur etwas für den Körper tun würde“, sagt Schlüter. Vielmehr habe Sport gerade im Alter einen sehr großen positiven Einfluss auf die Psyche: „Das Empfinden von Lebensfreude kann Wunder bewirken.“ Zudem beeinflusse die verbesserte Durchblutung auch die Hirnleistung. Wer ganz besonders „eingerostet“ ist, hat vor allem mit zielgerichteter Dehnung sehr gute Möglichkeiten, die Elastizität des steif gewordenen Körpers zu trainieren. Darunter auch Übungen an sogenannten „Five“ – Geräten, die Mobilität fördern und dabei ganze Muskelketten so einbeziehen, so dass deren Funktionen deutlich verbessert oder wieder hergestellt werden.

„Five“-Übungen dehnten insbesondere aufgrund von Bewegungsmangel und falscher Körperhaltung stark verkürzte Muskeln. Wer seinen Körper im Training wieder spüren und die Regelmäßigkeit sportlicher Betätigung schätzen gelernt hat, ist auch entsprechend motiviert, sich in Schwung zu halten, um Schmerzen und Blockaden zu entgehen.

Jetzt anfangen!

Einfach rundum wohlfühlen!

**KRAFT AKTIV,
CARDIO-FITNESS,
NEUE RÜCKENSCHULE
FIVE-GERÄTEPARCOURS**

Bezuschusste Programme

Beweglichkeit – weg vom Rückenschmerz (www.five-konzept.com)

MILON-ZIRKEL

Abnehmen, Rücken stärken und kräftigen (www.milon.de)

KLASSISCHE GERÄTE

Kraft- und Herz-/Kreislauftraining

KURSPROGRAMM

Koordination, z.B. Pilates, Jumping Fitness

ANTARA® TRAINING

Beckenboden stärken, Tiefenmuskulatur

ERNÄHRUNGSCOACHING

Locker leicht werden und nachhaltig Abnehmen

SAUNA & WELLNESS

Entspannung / Wohlbefinden



Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 8.30 bis 21.30 Uhr

Samstag: 15.00 bis 19.00 Uhr

Sonntag: 10.00 bis 14.00 Uhr

Lübecker Str. 24 – 26 · 24306 Plön · Tel. (0 45 22) 59 39 57

www.fitness-point-ploen.de

„Sie wusste um die Wunder der Natur und des Körpers“

Was Hildegard von Bingen's Wissen uns Gutes tut

Sie war Komponistin, Dichterin, Schriftstellerin und vor allem Naturheilkundlerin. Heute würde man Hildegard von Bingen ein Allround-Talent nennen, die im 11. Jahrhundert in einem Kloster im heutigen Rheinland-Pfalz lebte und wirkte. Über Jahrhunderte hinweg wurde ihr erstaunliches Wissen überliefert und sorgte mit seiner Wirksamkeit immer wieder für Erstaunen. Die Kirche hat ein bisschen gebraucht, bis sie diese erstaunliche Frau 2012 zur offiziellen Kirchenlehrerin und Heiligen ernannte. Aber kann uns das Wissen Hildegards in unserer Zeit wirklich noch etwas geben?

Tatsächlich ist man heute erst in der Lage zu erkennen, dass vieles von dem, was Hildegard wusste, praktizierte und lehrte, ihre medizinischen Kenntnisse der Natur und des Körpers nicht nur sehr modern waren sondern schlicht und ergreifend den Tatsachen entsprachen. „Sie war eine außergewöhnliche Frau“, sagt die Eutiner Heilpraktikerin und Hildegard-Therapeutin Elke Kiefer, „sie wusste schon damals um die Wunder der Natur und des Körpers.“

Als zehnte Tochter eines rheinfränkischen Edelfreien

sollte sie ihr Leben der Kirche weihen. Schon mit acht Jahren wurde sie als sogenannte Oblatin im Kloster in Obhut gegeben – und schon damals wusste und sah die kleine Hildegard mehr als ihre Altersgenossinnen. Und ob man an ihre Visionen glauben will oder nicht, ihr medizinisches Wissen ist unbestreitbar – sie erarbeitete sich unglaubliche Kenntnisse über Heilpflanzen und -gewürze und ihre Wirkung auf und im menschlichen Körper, sie schrieb sie auf und gab sie weiter. Und gerade in unserer Zeit, in der alles immer schneller, höher, weiter und besser sein muss, erdet uns ihr Wissen ein bisschen, lässt uns zur Ruhe kommen – und ihre Heilmittel sind bis heute absolut alltagstauglich.

„Fenchel zum Beispiel ist ein echtes Universalheilmittel und gut gegen so ziemlich alles“, lacht Elke Kiefer. Sein Genuss erhelle das Gemüt, schrieb Hildegard von Bingen – sein Samen wirkt aber auch gegen schlechte Gerüche und sei gut für die Verdauung. Oder der Andorn

– zu Beginn einer Erkältung genossen, vertreibt er sie sogleich. Akelei, die beliebte Gartenblume, wirkt gegen Mandelentzündung, Bronchitis und Schnupfen, wenn man einen Honig aus ihren Blättern zu sich nimmt. Muskatellersalbei ist gut gegen Magenschmerzen und Völlegefühl, am besten zusammen mit Poleiminze und Fenchel in Wein aufgekocht und nach dem Essen getrunken. Überhaupt: Der Wein, wenns ein leichter ist, und natürlich mäßig genossen, sei der Gesundheit sehr zuträglich. Oder die Quitte.

Heute eher aus der Mode gekommen, könne sie bei Rheuma und Arthrose helfen, ebenso wie bei Übersäuerung und für das Säure-Basen-Gleichgewicht. Gern als Quittengelee oder -sirup, gekocht oder gebraten verspeist. Auch Mandeln dürfen geknabbert werden, denn „Wer ein leeres

Gehirn hat und eine schlechte Gesichtsfarbe und daher Kopfweg, esse oft süesse Mandeln (täglich 5 bis 10 Stück), dem füllen sie das Gehirn und geben ihm eine gute Gesichtsfarbe zurück. Aber auch wer lungenkrank ist und an der Leber leidet, esse oft Mandeln roh oder gekocht...“ Heute wissen wir, dass Mandeln Energie liefern und gute Fette enthalten. Besonders viel hielt Hildegard von Bingen vom Dinkel, dem Getreide, das wir heute als besonders wertvoll und ausgezeichnete Alternative für den Weizen kennen – „fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner“, sagte Hildegard von Bingen schon vom Urgetreide Dinkel. „Es verschafft dem, der es isst ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes

Blut. Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit.“ Heute wissen wir, dass Dinkel die Abwehrkräfte stärkt und sehr eiweißreich ist – seine Aminosäuren machen ihn besonders wertvoll. Er ist ausgezeichnet bei Magen-Darm-Erkrankungen und Stoffwechselleiden.

Immer wirken Hildegards Heilpflanzen nicht nur auf den Körper sondern auch die Seele und den Geist – denn davon war die weise Äbtissin, die heute als eine

der bedeutendsten Frauen des Abendlandes gilt, überzeugt, denn nur den Körper zu heilen oder vielmehr zu stärken, damit er sich gegen die Krankheit wehren kann, das reiche nicht. „Man kann sagen“, schmurnelt Elke Kiefer, „dass Hildegard von Bingen die erste Grüne war. Sie hat um die Kraft der Natur gewusst, die Menschen ins Grüne geschickt, denn das ist das Wichtigste: Dass die Menschen sich in der Natur aufhalten.“

Hildegards Dinkelkekse gegen den Winter-Blues

Kennen Sie ihn auch, den Winter-Blues? Es wird gefühlt immer dunkler und kälter und man will sich am liebsten unter der Decke verkriechen und erst im Frühling wieder rauskommen. Das ging wohl auch schon Hildegard von Bingen so, sie erfand daher ihre Dinkel-Kekse, auch wenn sie das Wort Winter-Blues wahrscheinlich noch nicht als Zusatz gebrauchte... diese Kekse schmecken nicht nur ausgezeichnet, sie heitern auch auf, denn wie wir heute wissen, hellen Zimt und Muskat tatsächlich die Stimmung auf. Zudem sind sie ganz einfach und schnell zu backen.

Für rund 60 Kekse kneten Sie aus
300 Gramm Dinkelmehl (Type 630), 150 Gramm Butter,
200 Gramm Rohrzucker, 2 Eier, 200 Gramm gemahlene Mandeln, 1 gestrichenen Teelöffel Backpulver
1 Esslöffel Zimt, 1 Teelöffel Muskat (die Blüte ist etwas milder als die Nuss), 1 Messerspitze Nelken

einen glatten Teig und lassen ihn zwei Stunden kalt stehen. Zupfen Sie dann walnussgroße Kugeln ab, drücken sie platt auf einen halben Zentimeter Dicke und backen sie auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech, bis sie einen goldbraunen Boden haben und appetitlich duften.



Die Wegwarte

für eine ausgewogene Lebensweise

- ✓ Persönliche Reflektion zur Stressbewältigung
- ✓ Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung
- ✓ Hilfe in schwierigen Lebensphasen

Sylvie Kunst-Fulfs
Pädagogische Praxis
Telefon
0 43 83 / 5 18 93 77

In Ruhe einkaufen und gut versorgt sein

Gesundheitsunterstützende Ernährungsberatung

Elke Kunst-Fulfs
(„Das Lädchen“)
Natürliche und feine Lebensmittel

Lübecker Straße 2
24306 Plön
Telefon 0 45 22 / 7 46 98 40
Fax 0 45 22 / 7 46 98 41

Faserige Faszien:

Ein Bindegewebe sorgt für Zusammenhalt

An der Fleischertheke wird es gut sichtbar: „Es ist die sehnige helle Haut, die das Muskelfleisch aber auch die Organe zusammenhält“, beschreibt Sportwissenschaftler Marc Reese das Bindegewebe, das in jedem Körper für Stabilität sorgt. „Diese Faszien halten alles zusammen.“ Und erfüllen damit eine wichtige Funktion im Körper. Sie können allerdings auch „Ärger machen“. Insbesondere dann, wenn jahrelange Fehlbelastungen sie „verkleben“ ließen und ihre Geschmeidigkeit nachlasse. Grund für einseitige Belastungen könne einerseits eine überwiegend sitzende berufliche Tätigkeit sein.

„Ein Klassiker!“. Doch auch eine einseitige Sportart mit immer gleichen Bewegungsabläufen wie Rudern komme als Ursache in Frage. Nicht von ungefähr sei das Faszientraining beim Fußball-Leistungssport längst integriert, um die Beweglichkeit zu verbessern oder zumindest den Status Quo zu erhalten. Schmerzende Muskeln oder Sehnen seien oftmals die Folge verklebter Faszien, die in ihrer Funktion eingeschränkt sind. „Sogar die Organe können betroffen sein, da auch sie von

dem Bindegewebe umschlossen sind“, verdeutlicht Cerrin Schulze, die wie ihr Kollege Marc Reese bei Aktiv & Vital in Plön arbeitet. Im Gegensatz zu früher werde dieses heute nicht mehr als reines „Verpackungsmaterial“ und „passives Zubehör des Körpers“ betrachtet. „Untersuchungen haben gezeigt, dass sie trainierbar sind“, erzählt Cerrin Schulze mit Blick auf die Forschungen des Münchners Dr. Rober Schleip. Im Sinne von „Vorbeugen ist besser als heilen“ ermögliche



das gezielte Faszientraining, dass Verklebungen sich lösen, verhärtete Muskeln wieder locker werden und in der Folge die Beweglichkeit und Dehnbarkeit sowie die Durchblutung des Körpers verbessert. „Und das hat auch auf das allgemeine Wohlbefinden großen Einfluss“, hebt Marc Reese hervor und spielt dabei auf die starke Wechselbeziehung von Körper und Geist an. Treten starke körperliche Beschwerden durch Faszienerkrankungen auf, könne der Arzt eine Faszientherapie verordnen, deren Einzelbehandlungen speziell geschulte Physiotherapeuten übernehmen. Ein regelmäßiges Faszientraining ermögliche es, in Eigenregie etwas vorbeugend für sich zu tun. Entweder alleine nach bestimmten Übungsprogrammen, am besten unter Aufsicht eines Trainers, oder durch die Teilnahme an Kursen. „Hier bietet die unmittelbare Korrektur durch den Trainer Vorteile für die Teilnehmer“, erklärt Marc Reese. Zumal, wenn die Abläufe noch ungewohnt seien, was zu vermeidbaren Fehlern führen könne. „Man muss sich viel drehen und wenden und Positionen einnehmen, die nicht immer leicht fallen.“ Zudem sei eine gewisse „Stützkraft“ in den Armen erforderlich. Als Trainingsgerät dienen sogenannte Faszirollen, deren unterschiedliche Modelle verschiedene Härtegrade aufweisen. Die Übungen spielen sich überwiegend am Boden ab, wo sich die Trainierenden mit den betreffenden Körperteilen über die Rolle schieben. So

würden beispielsweise Waden und Oberschenkel gezielt „behandelt“. „Es wirkt wie eine Art Rauskneten der Verklebung“, verdeutlicht Cerrin Schulze. Auch ein aufrechtes Training an der Wand sei gebräuchlich, etwa um den Rücken zu bearbeiten. „Je nach Grad der Schmerzen kann dieses etwas sanftere Training sinnvoller sein.“ Letztlich werde in den Kursen der gesamte Körper auf mehr Beweglichkeit getrimmt. Wobei die Aufmerksamkeit vorrangig den jeweiligen „Problemzonen“ gelte, erläutert Marc Reese. Aktive Sportler nutzten eine „langsame Rolltechnik“ häufig zur Regeneration nach Trainingsende. Die aktivierende schnelle Variante komme bei ihnen dagegen vor der Sporthöhe zum Einsatz. „Weniger intensiv, dafür vorbereitend und aufwärmend.“



Natürlich alles hören.

Erleben Sie die Weltneuheit!

Mit **Oticon Opn™** nachweisbar leichter hören



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!



Wann eine Grippeimpfung sinnvoll ist

Mit dem Herbst beginnt die Grippezeit. Das Virus breitet sich auch in Deutschland aus und erreicht nach dem Jahreswechsel seinen Höhepunkt. Der einzige wirksame Schutz vor der echten Grippe ist eine Impfung. Doch wer sollte sich unbedingt impfen lassen? Und wann ist der beste Zeitpunkt dafür?

Warum die Grippe vor allem im Herbst und Winter auftritt, wissen Forscher noch nicht. Es ist jedoch belegt, dass trockene Heizungsluft ein längeres Überleben der Viren begünstigt. Zudem greift eine niedrige Luftfeuchtigkeit die Schleimhaut in der Nase und im Rachen an. Dadurch gelangen die Erreger schneller in den Körper. Das gilt zwar auch für viele Erkältungsviren, doch anders als ein gripal Infekt kann die richtige Grippe – auch Influenza genannt – im schlimmsten Fall tödlich verlaufen.

Besonders gefährdet von einem schweren Krankheitsverlauf sind ältere Menschen, chronisch Kranke und Schwangere. Hier empfiehlt die Ständige Impfkommission des staatlichen Robert-Koch-Instituts, sich nach Möglichkeit rechtzeitig impfen zu lassen. Dann sind Betroffene schon vor der großen Erkrankungswelle geschützt. Auch Menschen, die jeden Tag mit vielen Personen Kontakt haben, stecken sich häufiger an. Dazu gehören zum Beispiel Lehrer, Verkäufer oder medizinisches Personal.

Jedes Jahr wird der Grippeimpfstoff an die sich verändernden Viren angepasst. Nach der Impfung braucht der Körper etwa

zehn bis vierzehn Tage, um den Schutz aufzubauen. Generell ist die Impfung gut verträglich. Gelegentlich zeigt sich eine leichte Schwellung oder Rötung rund um die Einstichstelle. Mögliche Nebenwirkungen sind außerdem eine Erhöhung der Körpertemperatur und leichtes Unwohlsein. Solche Beschwerden klingen aber nach ein bis zwei Tagen wieder ab. Eine Grippe selbst kann die Impfung nicht auslösen, da in Deutschland Impfstoffe verabreicht werden, die keine aktivierten Viren enthalten.

Neben einer Impfung können einfache Verhaltensregeln das Risiko einer Ansteckung



mindern. Der Grippe-Erreger kommt beim Husten oder Niesen in Umlauf und wird durch direkten Hautkontakt übertragen, etwa beim Händeschütteln. Berührt man mit den eigenen Händen das Gesicht, die Nase oder den Mund, ist es für die Viren besonders einfach, sich in

den Schleimhäuten einzunisten. Regelmäßiges und gründliches Händewaschen unterbricht diesen Übertragungsweg. Wer sich zudem gesund ernährt und auch im Winter regelmäßig frische Luft tankt, ist gegen die Grippe gut gewappnet.

Quelle: Barmenia

„Faszientraining hat mich gerettet!“

Bäume ausreißen. Jung fühlen. Sexy sein.

Hocheffektives Training nach neuen Erkenntnissen der Forschung. Für mehr Beweglichkeit, strafferes Gewebe und weniger Gelenkschmerzen.



5 WOCHEN NUR 59 EURO

inklusive

- Beweglichkeits- und Faszien-Check mit detaillierter Auswertung am Ende der 5 Wochen
- Individueller Trainingsplan mit Einweisung und dauerhafter Betreuung
- Freie Nutzung aller Kurse und des Wellnessbereichs

Jetzt anmelden und Teilnahmeplatz sichern.
Anmeldeschluss: 22. Oktober 2017.

www.beweglicher.com

Ihr Faszien- und Beweglichkeitsexperte:
Lizenziertes Partner der Aktion



Ölmühlenallee 3
24306 Plön
Tel. 04522 / 789 64 7 22
www.aktiv-vital-ploen.de

„An apple
a day ...
...keeps the
doctor away?“

Das zählt wohl zu den bekanntesten Ernährungsmythen. Aber schützt der tägliche Apfel wirklich vor dem Arztbesuch? Zwar enthält ein Apfel wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamin C und E. Der Vitamingehalt reicht aber nicht aus, um damit den Tagesbedarf zu decken. Die Faustregel lautet: 'Five a day' – fünfmal täglich frisches Obst und Gemüse – und immer eine Handvoll davon. Gelegentlich kann auch ein Obst- sowie Gemüse-Saft oder ein Smoothie eine Portion ersetzen.

Brille oder Linse – keine Gewissensfrage

Ideal: Die Kombination aus Brille und Kontaktlinse

Es gibt diese Situationen, die selbst eingefleischte Brillenträger vor Herausforderungen stellen – Regen zum Beispiel, beim Sport oder warme Räume, wenns draußen kalt ist. Dann denkt man schonmal genervt: "Jetzt Kontaktlinsen und alles wäre gut." Aber ist mit Kontaktlinsen alles gut? Denn trägt man Kontaktlinsen und muss lange auf den Computerbildschirm gucken oder will mal ganz entspannt einen Film gucken – Situationen, in denen man automatisch weniger häufig blinzelt – dann wird das Augen trocken und das Tragen der Linse unangenehm.

„Ich sehe die Kontaktlinse als kompletten Ersatz für die Brille eher als schwierig an“, sagt Augenoptikermeister Hauke

Andresen, "ideal ist die Kombination aus beidem – für Sport und Freizeit sind Linsen prima. Vor allem aber bei der Arbeit am Bildschirm oder beim abendlichen Lesen oder Fernsehen eignet sich die Brille besser, zumal das Auge abends ohnehin trockener wird." Entscheidet man sich dann für die Linse als Ergänzung zur Brille, stellt sich die Frage, ob man weiche oder formstabile

Bei den formstabilen Linsen ist es tatsächlich nur die Gewöhnungszeit, die sie unbequem macht, denn das Auge braucht zwar eine ganze Zeit, bis es sich an den Gegenstand im Auge gewöhnt hat, dafür halten die Linsen aber auch länger und setzen keine Ablagerungen an, zudem nehmen sie es auch nicht übel, liegen sie mal eine Zeit nicht in ihrer Pflegeflüssigkeit. "Die Gewöhnungsphase ist schwierig für alle, die ihre Linsen gern schnell und lange tragen wollen", so Hauke Andresen, "denn die Linse schwimmt auf der Tränenflüssigkeit und ist in der ersten Zeit bei jedem Lidschlag zu spüren. Allerdings sind sie, weil sie sauerstoffdurchlässig sind und

nicht direkt auf der Linse liegen, letztlich schonender fürs Auge." So wird das Auge weiter mit Sauerstoff und Feuchtigkeit versorgt, während weiche Linsen wie ein Schwamm wirken. Sie sitzen direkt auf der Linse und saugen sich förmlich fest. So sind sie zwar ohne Gewöhnungszeit sehr gut verträglich, das Auge wird aber – begünstigt durch die Raumluft und Umwelteinflüsse – schneller trocken. Das ist vor allem bei Tätigkeiten zu spü-

formstabilen Linsen an, denn sie gibt es in der Multifokalvariante, dem Pendant zur Gleitsichtbrille. Zwar gebe es auch weiche Multifokal-Linsen, die aber seien von der Sehschärfe der formstabilen Variante unterlegen, so Hauke Andresen. Weder bei der Sehstärke noch beim Alter gibt es bei Kontaktlinsen Grenzen – sogar Kleinstkinder können bereits mit Linsen versorgt werden. Vor allem Menschen, die viel Sport treiben, finden in Kontaktlinsen die bequeme Alternative zur Brille – nichts rutscht oder beschlägt. Und sogar schwimmen kann man

mit Linsen, allerdings mit Einschränkungen: So greifen Chlor und auch Salzwasser das Material vor allem weicher Linsen an – und gerade bei Wellengang können die Linsen auch mal aus dem Auge gespült werden.

Hier bieten sich gute Tageslinsen als Zusatz oder eine Schwimmbrille ohne Stärke an, die über den Linsen getragen wird – für alle, die bisher ohne Brille im Wasser unterwegs waren, ein echtes Erlebnis!

In jedem Fall aber sollte den Kontaktlinsen eine eingehende Untersuchung des Auges vorangehen, um sicherzustellen, dass das Auge gesund ist, ausreichend Tränenflüssigkeit und keine Allergien vorhanden sind, denn Allergiegeplagte leiden häufig unter tränenden, brennenden Augen, was den Tragekomfort der Linsen erheblich mindert. Zudem sollte die Dioptrienzahl exakt bestimmt und für die Linsen ausgerechnet werden, denn da der Abstand zum Auge ein anderer ist, als bei der Brille, ist auch die Dioptrienzahl nicht die gleiche. Geraten ist, sich wie auch bei der Brille mit der Kontaktlinsenfrage an den Optiker seines Vertrauens zu wenden und sich eingehend und kompetent beraten und die Linsen anpassen zu lassen. Nur so sind Verträglichkeit, Tragekomfort und gutes Sehen gewährleistet.

Gutes Sehen fördert die Entwicklung

Wieso Eltern auf die Augen ihrer Kinder achten sollten

„Kleiner Tollpatsch“ heißt es leicht belustigt, wenn der Nachwuchs immer mal wieder gegen ein Tischbein oder einen Stuhl läuft, Gläser umstößt oder beim Spielen am Ball vorbeigreift. Dabei kann die Ursache für solche kleinen Unfälle auch eine Sehschwäche sein – und die können gerade bei kleinen Kindern früh besonders gut ausgeglichen werden.

Kein Grund zur Besorgnis ist ein kurzzeitiges Schielen in der ersten Lebensmonaten, denn da kann es durchaus mal passieren, dass die Augen wegrutschen. Wenn das Kind darüber hinaus immer noch schielt oder die Augen vor allem bei Müdigkeit wegrutschen, sollte ebenfalls der Augenarzt mit Sehschule aufgesucht werden. Auch haben fast alle Kinder bis zum Schulalter eine leichte Übersichtigkeit – das hundertprozentige Sehen entwickelt sich erst um das sechste Lebensjahr, plus eine Dioptrien ist bis dahin ganz normal, was davon abweicht, nicht. „Meistens werden Sehschwächen erst in der Schule bemerkt“, weiß die Malenter Augenoptikermeisterin Christine Jung, „die Augen stehen gerade bei kleinen Kindern bei den Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt nicht so sehr im Fokus. Dabei kann man eine Sehschwäche umso besser ausgleichen, je früher sie erkannt wird – am besten schon im Kindergarten. Dann gewöhnen sich die Kinder auch noch viel besser an eine Brille.“ Allerdings ist es schwierig für Eltern zu erkennen, ob ihr Kind eine Sehschwäche hat.

Umso wichtiger ist es, schon früh mit dem Kind einen Augenarzt aufzusuchen, gerade wenn das Kind öfter mal gegen Sachen läuft oder an Dingen vorbeigreift. Denn Kinder sagen nicht, wenn sie nicht gut sehen. Schlechtes Sehen tut schließlich nicht weh. Und woher sollen Kinder wissen, dass es nicht normal ist, nicht scharf zu sehen? Umso mehr müssen Eltern auf ihre Kinder achten, ihnen zuhören und es hinterfragen, wieso sie immer wieder gegen Gegenstände laufen, vielleicht nicht gern basteln oder lesen oder auch nicht gern Sport treiben. Natürlich kann das alles auch ganz andere Gründe haben, aber vielleicht vermeidet das Kind aber auch einfach alles, was scharfes Sehen erfordert. Das Lesen – ganz zu schweigen von dem, was der Lehrer an die Tafel schreibt – ist

mit einer Sehschwäche einfach anstrengend und frustrierend, also lieber einfach drumherum mogeln. Und gerade Ballsportarten sind für kleine (und auch große) Leute mit Sehschwäche schwierig, weil sie einfach nicht einschätzen können, wie der Ball auf sie zukommt. Und weil man sich dann lieber schnell wegduckt, sorgt Ballspielen (ganz egal ob Tennis, Hand- oder Volleyball) für Erheiterung, zumindest bei den Mitspielern. Das Kind mit Sehschwäche hat schnell keine Lust mehr dazu, ganz abgesehen davon, dass es sowieso in keine Mannschaft gewählt wird. Nicht gut zu sehen, ist schlicht und ergreifend total frustrierend. „Deshalb sollten Eltern ihrem Kind zuhören, darauf achten und hinterfragen, wieso es diese Dinge nicht gerne tut“, erklärt die Augenoptikermeisterin Christine Jung. „Und am besten einen Termin beim Augenarzt, idealerweise mit Sehschule machen, denn in den meisten Fällen kann die Sehschule viel richten.“ Denn je früher die Sehschwäche diagnostiziert wird, desto besser kann sie ausgeglichen werden – „besonders wichtig ist es, dass beide Augen gleich arbeiten.“ Tun sie das nicht, sollte eine Brille den Unterschied ausgleichen. Deshalb sollte man seinem Kind gut zuhören, wenn es übers Sehen spricht, und darauf achten, ob es vielleicht die Augen zusammenkneift – „und mittlerweile weiß man auch, wie wichtig es ist, mit den Kindern raus zu gehen zum Spielen, Toben, Klettern, Rennen, ihnen weite Blicke zu ermöglichen, sie sich bewegen zu lassen“, weiß Christine Jung, „denn all das fördert das gute Sehen und damit auch die Entwicklung.“ Beides hängt unmittelbar zusammen, denn das Gehirn und damit auch die Sehkraft können sich nur entwickeln, wenn wir uns viel und vor allem draußen bewegen – nur dann kann sich das räumliche Sehen entfalten. Deshalb sollte



sehr flexiblen Kunststoff, der sehr leicht ist, sich nicht verbiegt oder bricht“, erklärt Christine Jung, „und Gläsern, die nicht kaputtgehen können. So können sich auch keine kleinen Teile lösen, die zu Verletzungen führen.“ Und vor allem gibt es die Schul-Sport-Brillen in allen Farben und Variationen – so findet man ganz leicht die Lieblingsbrille für jedes Kind, so cool, dass man echt gern die „Brillenschlange“ ist. „Eltern sollten sich unbedingt umfassend zu der Brille ihres Kindes beraten lassen“, rät Christine Jung, „denn es gibt große Unterschiede bei Kinderbrillen, auch preisliche – bei den TÜV zertifizierten Schul-Sport-Brillen ist das Preis-Leistungs-Verhältnis vernünftig.“ Und die Krankenkassen geben oftmals ihren Teil dazu.

man auch den Schreibtisch des Kindes immer ans Fenster stellen, damit es beim Lernen und Hausaufgabenmachen den weiten Blick nach draußen hat, das gilt vor allem für Kinder kurzsichtiger Eltern. Denn dann ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass auch das Kind kurzsichtig wird – und der weite Blick sorgt dafür, dass die Kurzsichtigkeit nicht zusätzlich gefördert wird.

Umso wichtiger ist es dann, ist die Sehschwäche einmal festgestellt, eine Brille zu wählen, die sicher oben auf der Nase sitzt, nicht verrutscht und vor allem: Nicht kaputt gehen kann. „TÜV zertifizierte Schul-Sport-Brillen bestehen aus einem



KIRSTEN BURMEISTER
Heilpraktikerin

Markt 9 | Plön
04522 - 806 49 99

Termine nach Vereinbarung

www.heilpraktikerin-plön.de

Moni's Naildesign

schöne Nägel mit Stil
Neuanlage 25,- €

Stolbergstr. 13 (Twiete) · 23701 Eutin
Tel. 04521 / 7620065 · Mobil: 0170 / 3189330

Ihr freundliches Taxi in Bad Malente

TAXI BOEHNKE

SERVICE IST UNSER BERUF.

Inh. Marcel Maring

Krankenfahrten alle Kassen

Chemo- und Bestrahlungsfahrten

Kur- und Refahfahrten u.v.m.

 **PINK TAXI**

T
2323

Wir sind für Sie da!

Tel. 04523-2323

taxi2323@yahoo.de

Wenn der Bauch sich nicht beruhigen will

Lebensmittelunverträglichkeiten und ihre Auswirkungen auf den Körper

Wer unter Magen-Darm-Erkrankungen leidet, sieht sich mit einer Vielzahl von möglichen Ursachen konfrontiert. Darunter fallen auch Lebensmittelintoleranzen, die von vielen Betroffenen zunächst nicht wahrgenommen werden. Denn Unverträglichkeiten können bis zu 72 Stunden nach Nahrungsaufnahme zu Beschwerden führen. Doch was sind die häufigsten Auslöser und wie lassen sich die Symptome lindern?

Fruchtzucker

Nicht nur in verschiedenen Obstsorten, sondern auch in Softdrinks, Light-Produkten und Grillsoßen findet sich Fruchtzucker beziehungsweise Fructose. Verbraucher wissen dies häufig nicht, sodass es schnell auch ungewollt zu einer Einnahme des Monosaccharids kommt. Sobald die süßliche Substanz im Darm ankommt, beginnt dieser, Fructose über ein Transporteiweiß ins Blut zu schleusen. Liegt allerdings eine Fruktoseintoleranz vor, funktionieren zuständige Transportstoffe nicht mehr richtig und verarbeiten den speziellen Zucker nur geringfügig oder gar nicht. Folge: Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall, da nicht resorbierte Fructose im Dickdarm von Bakterien abgebaut wird. Warum genau eine Fruktoseunverträglichkeit entsteht, konnten Forscher bis heute nicht eindeutig klären. Bei den meisten Betroffenen lässt sie sich jedoch durch eine

spezielle Diät leicht in den Griff bekommen. Zunächst erfolgt ein konsequenter Verzicht – so lange, bis keine Beschwerden mehr auftreten –, um anschließend Tag für Tag die Dosis leicht zu erhöhen und den individuellen Grenzwert der Verträglichkeit auszuloten. Wer dennoch nicht auf Süßes verzichten möchte, dem bieten fructosefreie Süßungsmittel wie Stevia, Getreide-Süße oder 0-Kalorien-Süße aus dem Reformhaus eine gesunde Alternative.

Milchzucker

Was haben Milchprodukte, Fertiggerichte und diverse Brot- und Wurstsorten miteinander gemeinsam? Sie alle enthalten Milchzucker, auch Lactose genannt. Beschwerden treten dann auf, wenn aufgenommene Lactose aufgrund eines Mangels am Enzym

Lactase nicht verarbeitet wird. Dadurch gelangt der Zucker in den Dickdarm und löst Blähungen und Durchfall aus. Um zukünftige Unannehmlichkeiten zu vermeiden, empfiehlt es sich, den Verzehr entsprechender Nahrungsmittel – je nach Verträglichkeit – einzuschränken. Vollständiges Verzicht ist auch hier nur selten nötig, da die meisten Betroffenen trotz allem geringe Mengen vertragen können. So weisen etwa säu-

eine Diagnose erschwert. Meist liegen die Symptome dieser Unverträglichkeit nur vorübergehend vor, sodass sich nach einer 10- bis 14-tägigen Histamindiät Besserungen zeigen. Wissen Betroffene von ihrer Intoleranz, sollten sie vor allem auf frische und wenig verarbeitete Lebensmittel zurückgreifen, dann toleriert der Magen auch geringe Mengen an Histamin, wie beispielsweise in Frischkäse und Weißwein.

Gluten

Hierbei handelt es sich um ein Klebereiweiß, das in Weizen und verwandten Getreidesorten wie Roggen, Dinkel, Grünkern oder Gerste vorkommt. Menschen, die Gluten vertragen, müssen auf dieses spezielle Eiweiß nicht verzichten, da es zu keinerlei Beschwerden führt. Liegt jedoch eine Unverträglichkeit, auch als Zöliakie bezeichnet, vor, handelt es sich um eine ernst zu nehmende Erkrankung. Aufgenommenes Gluten führt zu Entzündungen der Darmschleimhaut, da das Immunsystem den Eiweißbestandteil des Getreides als Feind ansieht und Antikörper produziert. Besonders tückisch: Auftretende Symptome sehen bei jedem Betroffenen anders aus. Es gibt sowohl direkte Anzeichen wie Durchfall und Gewichtsverlust als auch indirekte Indikatoren wie Blutarmut, ständige Müdigkeit und anhaltende Gelenkschmerzen. Lebenslanger Verzicht auf glutenhaltige Kost stellt die einzige Möglichkeit dar, um Beschwerden zu vermeiden. Glutenfreie Produkte finden Betroffene vor allem im Reformhaus, wie beispielsweise Süßlupinenmehl, Inulin oder Guarkernmehl zum Backen sowie zur Zubereitung von Teigwaren. Generell lässt sich sagen, dass Beschwerden, die auf eine Unverträglichkeit hindeuten, nicht unterschätzt, aber auch nicht zu stark problematisiert werden sollten. Für Darmbeschwerden gibt es unzählige Ursachen, auch ohne dass eine Intoleranz vorliegt.



erliche Naturjoghurts oder lang gereifte Käsesorten nur wenig Milchzucker auf.

Alternativen dazu bieten die Vielzahl von lactosefreien Erzeugnissen auf dem Markt. Zudem besteht die Möglichkeit, dem Körper mithilfe spezieller Tabletten Lactase von außen zuzuführen und so für eine vollständige Verarbeitung von Lactose zu sorgen.

Histamin

Als Botenstoff für die Immunabwehr erfüllt Histamin vielfältige Aufgaben im menschlichen Organismus und versetzt den Körper, beispielsweise bei Infektionen und allergischen Reaktionen, in Alarmbereitschaft. Bestimmte Lebensmittel und Getränke, wie Käse und Rotwein, enthalten natürlicherweise Histamin. Nehmen histaminintolerante Menschen durch ihre Ernährung mehr Histamin auf, als sie verarbeiten, stoppt plötzlich die Verstoffwechslung des Neurotransmitters. Dies betrifft rund zwei Prozent der gesamten Bevölkerung in Deutschland. Schwierig gestaltet sich die Ursachenfindung, da die große Bandbreite an möglichen Symptomen – von Gesichtsrötungen über Juckreiz bis hin zu Darmbeschwerden –

Ihr Lieblingsfriseur

Der **Perücken-Spezialist** in Eutin,
auch für Chemopatienten (alle Kassen zugelassen)



Stolbergstr. 13 (Twiete)
23701 Eutin
Tel.: 04521 / 7620065
Mobil: 0173/9296606

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



Die „Schaufensterkrankheit“ – Wenn das Gehen beschwerlich wird

Die Schaufensterkrankheit ist die häufigste Form der sogenannten peripheren arteriellen Verschlusskrankheiten. Meist können die Betroffenen schmerzbedingt nur kurze Strecken gehen. Beim Stehenbleiben verschwinden die Schmerzen, treten aber bei erneutem Gehen wieder auf. Die Bezeichnung Schaufensterkrankheit bezieht sich darauf, dass die Betroffenen oft zum Beispiel vor Schaufenstern stehenbleiben, um sich auszuruhen und damit dem größer werdenden Schmerz zu entgehen. Diese chronische Durchblutungsstörung entsteht, wenn die Arterien der Beine so stark verengt sind, dass kaum noch Blut hindurch strömen kann.

Zu den wichtigsten Auslösern und Risikofaktoren der Schaufensterkrankheit gehören das Rauchen, die Zuckerkrankheit, zu hohe Blutfettwerte oder auch der Bluthochdruck. Zumeist jedoch merkt der Patient nicht einmal etwas davon, dass er unter Gefäßverengungen der Beine leidet, denn bei einem Großteil bilden sich ausreichend viele Umgehungskreisläufe in den Beinen. Erst wenn dies in Verbindung mit mangelnder Bewegung nicht mehr gegeben ist, führt der Sauerstoffmangel in der Gesäß- und Beinmuskulatur zu schmerzenden Einschränkungen. Mithilfe von Laborbefunden, Ultraschall-Un-

tersuchungen und Röntgenaufnahmen unter Verwendung von Kontrastmitteln kann der Arzt feststellen, wie weit die Krankheit vorangeschritten ist. Dabei wird die Erkrankung in verschiedene Stadien unterteilt:

Stadium I: keine Beschwerden

Stadium II: Belastungsschmerzen in der unterhalb der Verengung gelegenen Muskulatur

Stadium IIa: schmerzfrei zurücklegbare Gehstrecke beträgt mehr als 200 Meter

Stadium IIb: schmerzfrei zurücklegbare Gehstrecke beträgt weniger als 200 Meter

Stadium III: Ruheschmerz in Rückenlage

Stadium IV: Ruheschmerz und Geschwür beziehungsweise Zerstörung von Gewebe.

Zur Behandlung der Schaufensterkrankheit werden ebenfalls die Lebensgewohnheiten des Patienten analysiert, beurteilt und in die Therapie mit eingeflochten. So gehört die Aufgabe des Rauchens unbedingt mit in die Therapie. Außerdem eine gesunde Ernährung gekoppelt mit einem Gehtraining, denn oft lassen sich die Beschwerden damit deutlich verbessern. Bei einer schlechten Durchblutung ist es für den Patienten ebenfalls ratsam, sich der Pflege der Beine zu widmen.

Druckstellen oder Verletzungen der Füße durch falsches Schuhwerk sind zu vermeiden. Die Füße sollten stets warm, trocken und sauber gehalten werden. Zusätzlich kommen eventuell Medikamente zum Einsatz, die die Fließfähigkeit des Blutes verbessern. Außerdem müssen begleitende oder ursächliche Erkrankungen wie Diabetes mellitus, der Bluthochdruck oder ein



Bei der Schaufensterkrankheit können Betroffene häufig nur von einem Schaufenster bis zum nächsten gehen, um sich dann auszuruhen.

zu hoher Cholesterinspiegel mit behandelt werden. Ist es unumgänglich, müssen auch operative Möglichkeiten ausgeschöpft werden.

GEHRMANN. WIR NEHMEN'S SPORTLICH.

MBT

Herrenschuhe
für Sport & Freizeit,
diverse Modelle
AB 169,95 €

JETZT WIEDER MEHR ALS 50
VERSCHIEDENE MODELLE VERFÜGBAR!
**LAUFEN WIE AUF
WOLKE SIEBEN.**

20€

Coupon gültig bei Kauf
eines Paares der Marke MBT.

Pro Person und Einkauf nur ein Coupon
einlösbar. Nicht kombinierbar mit
anderen Aktionen. Keine Barauszahlung.

Persönliche Beratung
Zufriedenheitsgarantie
Starke Marken

Damenschuhe
für Sport & Freizeit,
diverse Modelle
AB 169,95 €

Markt 7, 24321 Lütjenburg,
Tel. 04381 40 40 79 0

wir-nehmens-sportlich.de

gehrmann
SPORT + MODE in Lütjenburg

Blutdruck auf natürliche Weise senken

Herzstiftung gibt Tipps zur Blutdrucksenkung durch gesunden Lebensstil

In Deutschland leben nach Schätzungen etwa 20 Millionen Erwachsene mit einem zu hohen Blutdruck. Obwohl ein nicht oder nicht ausreichend behandelter Bluthochdruck das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche deutlich erhöht, werden viele Bluthochdruckpatienten nicht ausreichend behandelt. Wie sich ein zu hoher Blutdruck auf natürliche Weise senken lässt und Betroffene dadurch ihren Schutz vor den Risiken des Bluthochdrucks verbessern können, zeigen fünf Tipps.

In bestimmten Fällen lassen sich Medikamente vermeiden

Ein gesunder Lebensstil ist die Grundlage für die Hochdrucktherapie und kann die Zahl der Medikamente oder die Höhe der Dosierung der Medikamente verringern. In seiner Wirkung kann ein gesunder Lebensstil einem Blutdruckmedikament gleichkommen. Liegt der Blut-

druck zwischen 140/90 und 159/99 mmHg, kann ein gesunder Lebensstil sogar oft eine Therapie mit Medikamenten verhindern oder aufschieben.

Gesunder Lebensstil: Was gehört dazu?

Zur Bluthochdrucktherapie gehört beides: Medikamente, die den Blutdruck senken, und ein gesunder Lebensstil. Die medizinischen Leitlinien empfehlen zur Blutdrucksenkung unter anderem regelmäßige Ausdauerbewegung (schnelles Gehen, Joggen, Radfahren oder Schwimmen) fünfmal die Woche 30 Minuten lang, Rauchstopp, wenig Alkohol und eine gesunde Ernährung (Mittelmeerküche).

Übergewicht ist ein wesentlicher Faktor für die Entstehung von Bluthochdruck. Wie Prof. Böhm betont, bewirkt eine Gewichtsabnahme von 5 Kilogramm eine Senkung des systolischen Blutdrucks um 4 mmHg. Allerdings sollte eine Gewichtsabnahme in Absprache mit dem Arzt erfolgen. „Abbau von Übergewicht muss behutsam in kleinen Schritten und in Anpassung an die individuelle Situation des Betroffenen erfolgen.“

Was genau unter einer gesunden Ernährung zu verstehen ist, welche Wirkung ein gut durchdachtes Sportprogramm auf



Zu hoher Blutdruck kann die unterschiedlichsten Ursachen haben – in bestimmten Fällen lassen sich Medikamente vermeiden.

die Blutdrucksenkung haben kann und welche Bedeutung ein sparsamer Salzverbrauch und die Stressreduktion für die Blutdrucksenkung haben, sind den fünf Herzstiftungs-Tipps zur natürlichen Blutdrucksenkung zu entnehmen.

Wann ist ein Blutdruckwert krankhaft?

Bluthochdruck ist definiert als eine durch den Arzt wiederholt gemessene Erhöhung des Ruheblutdrucks über 140 mmHg systolisch (oberer Wert) und 90 mmHg diastolisch (unterer Wert). Bei der Patientenselbstmessung liegt die Grenze zum krankhaften Blutdruck tiefer bei 135 mmHg systolisch und 85 mmHg diastolisch. Beim Überschreiten dieser Werte ist das Risiko für Herzinfarkt u. Schlag-

anfall deutlich erhöht. Die Blutdruckerhöhung gilt als krankhaft, wenn einer der beiden Grenzwerte überschritten wird. Die Deutsche Herzstiftung propagiert frühzeitig – beginnend beim Kinderarzt, später beim Hausarzt – regelmäßige Blutdruckmessungen bei jeder Routineuntersuchung und eine konsequente Behandlung, wenn die Werte zu hoch sind. Informationen und Tipps finden sich auch unter www.herzstiftung.de/Blutdruck-natuerlich-senken.html. Für Hochdruckpatienten bietet die Herzstiftung den kostenfreien Blutdruck-Pass zur täglichen Eintragung der Blutdruck- und Pulswerte sowie des Körpergewichts. Der kostenfreie Blutdruck-Pass kann unter www.herzstiftung.de/Blutdruckpass.html oder unter 069 955128-400 angefordert werden.

Lachen hält gesund

Tatsächlich stärkt ein Lachenfall 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. Doch ist man ständig von bereits erkrankten Personen umgeben, hilft Lachen allein auch nicht weiter. Gerade in der kalten Jahreszeit 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 wen die Viren doch noch erwischen – eine Erkältung ist zwar lästig, aber in der Regel nach ein paar Tagen ausgestanden. Quelle: djd

Taxi Maerz

Krankfahrten aller Art

- Bestrahlung
- Dialyse
- Chemofahrten

20 Jahre
1997-2017

kompetent & zuverlässig

Rund um die Uhr
erreichbar

04523 / 7777

Bad Malente

FuPS

FußpflegeService

Mobile Fußpflegepraxis
für Plön

Tobias Krepkowski

Tel. 04522/508719

Elektromobil Laboe

Elektromobile & mehr

- Verkauf, Vermietung und Wartung
- mobiler Service vor Ort
- neue und gebrauchte Modelle

Blieben Sie mobil! Blieben Sie frei!

Wir helfen Ihnen dabei!



Dellenberg 18 | 24235 Laboe | Tel: 04343 - 49 47 110 | Inh. Andreas Lake

Lebensmittel und Arzneien vertragen sich häufig nicht

Mögliche Wechselwirkungen bergen hohes Gesundheitsrisiko

Werden blutdruck- und blutfettsenkende Medikamente mit einem Glas Grapefruitsaft eingenommen, kann sich deren Wirkung um ein Vielfaches erhöhen. Der Grund: Die eigentlich gesunde Frucht kann den Abbau der Arzneistoffe hemmen, was zu Schwindel und Kreislaufbeschwerden führen kann. Dies ist nur eines von etlichen Beispielen, die zeigen: Lebensmittel und Medikamente vertragen sich oftmals nicht. Nahrungsmittel enthalten Inhaltsstoffe, die auf unseren Körper wirken. Werden sie zusammen mit bestimmten Arzneimitteln eingenommen, kann die Wirkung von Arzneien gehemmt oder gesteigert werden. Das zeigt die Auswahl nachfolgender Beispiele:

Vollkornbrot und Müsli:

So gesund ballaststoffreiche Lebensmittel sind – sie hemmen die Aufnahme von Wirkstoffen beispielsweise von Schmerzmitteln. Diese daher am besten erst zwei Stunden nach dem Verzehr von Vollkornbrot und Müsli einnehmen.

Brokkoli, Rosenkohl & Co.:

Sie sind gesund und lecker, doch liefern insbesondere grüne Gemüsesorten Vitamin K,

das die Wirkung blutverdünnender Mittel wie Marcumar mindern kann. Diese dann nicht zu häufig auf den Speisezettel setzen.

Milch und Milchprodukte:

Das in Milch, Käse oder Joghurt enthaltene Kalzium kann die Wirkung von Antibiotika herabsetzen, da es dessen Aufnahme vom Körper erschwert. Das gilt jedoch nicht für alle Antibiotika. Ausgenommen ist unter anderem Penicillin.

Lakritz:

Wer gern Lakritz isst, sollte wissen, dass sie harntreibend wirkt. Bei gleichzeitiger Einnahme entwässernder Arzneimittel kann es zu starkem Ausscheiden von Kalium kommen, das wichtig für den Wasserhaushalt sowie die Funktion der Nerven und Muskeln ist.

Tee:

Tee enthält Gerbstoffe, die Eisen im Körper binden und daher dessen Aufnahme im Körper erschweren. Daher vor und nach der Einnahme von Eisentabletten keinen Grün- oder Schwarztee trinken.

Sauerkraut, Harzerkäse & Co.:

Nahrungsmittel, die länger haltbar gemacht, getrocknet, geräuchert, gepökelt oder über längere Zeit gelagert werden,

können bei Einnahme bestimmter Antidepressiva zu erhöhtem Blutdruck führen.

Alkohol

– zwar kein Lebensmittel, aber hier unbedingt zu erwähnen – kann erhebliche Wechselwirkungen mit Arzneimitteln hervorrufen, zum Beispiel mit Paracetamol. Werden Bier oder Wein regelmäßig mit dem Mittel gegen Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen eingenommen, kann das zu Leberschäden führen. Weiter kann Alkohol die Wirkung von Antidepressiva, Beruhigungsmitteln und anderen Arzneien schwächen oder stärken.

Am besten nehmen Sie Medikamente mit einem Glas Leitungswasser ein. Und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker um Rat, ob bei Einnahme des jeweils verschriebenen Medikaments bestimmte Lebensmittel teils oder komplett zu meiden sind.



Unsere App bietet Ihnen:

- Hinweise zu den Apothekenmagazinen
- nächstgelegene Notdienstapotheken
- Beipackzettel aller Arzneimittel
- Wechselwirkungscheck von Arzneimitteln.

den Bestellservice:

- Vorbestellung von Medikamenten per Texteingabe
- Abfotografiermöglichkeit der Rezepte zur Vorbestellung (was zur eindeutigen Arzneibestellung sehr gut ist)
- Anrufbutton zur direkten telefonischen Beratung oder Bestellung während der Öffnungszeiten
- Abholung der Medikamente in der Apotheke.
- In besonderen Fällen Lieferung der Arzneimittel per Boten nach telefonischer Beratung nach Hause, auch in die Probstei.

Hier können Sie unsere Apotheke am Rathaus gratis herunterladen:



AppStore™ ist eine Service-Marke der Apple Inc.



Googleplay is a trademark of Google Inc.

HIER APP



DOWNLOADEN

Wir freuen uns auf Sie!



Dorfstraße 17 · 24226 Heikendorf · Telefon 04 31 / 24 25 76 · Fax 04 31 / 24 34 11

Wenn Kinder nicht ins Bett wollen

Ruhe und Rituale helfen dem Nachwuchs beim Einschlafen

Nur ein Glas Sprudel, nochmal zur Toilette oder eben gucken, was Papa und Mama grad so machen: Wenn es darum geht, nicht ins Bett zu wollen, sind Kinder höchst erfinderisch. Viele Eltern wissen aus Erfahrung schon, dass Schimpfen jetzt gar nichts bringt. Ruhe und Rituale helfen dagegen umso mehr, damit sich Kinder vom Tag in die Nacht verabschieden.

Auch viele Erwachsene werden abends nochmal richtig munter. Hat man dann zu wenig geschlafen, folgt die Quittung am nächsten Morgen: Ständiges Gähnen, Schlappeheit, Unkonzentriertheit können die Folgen sein. Der Unterschied zwischen Erwachsenen und Kindern ist: Die Erwachsenen wissen viel besser, wie es sich vermeiden ließe. Kinder brauchen dafür die Hilfe ihrer Eltern. Und dabei ist liebevolle Konsequenz gefragt. Denn Kinder versuchen am Anfang, die Eltern auszutricksen und das Zubettgehen zu vermeiden.

Bevor Eltern mit festen Ritualen starten, sollten sie zunächst ergründen, warum ihr Kind partout nicht ins Bett will: Bei ganz kleinen Kindern steckt oft Angst vorm Alleinsein dahinter. Im Leben von Kindergartenkindern passiert so viel Aufregendes, dass ihnen das Abschalten oft sehr schwer fällt. Bei anderen Kindern sind es vielleicht Sorgen oder Konflikte mit Gleichaltrigen. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind über die möglichen Ursachen. Fragen Sie dabei auch, ob es eigene Vorschläge hat, wie es mit dem Schlafengehen besser klappen könnte. Ganz oft geben Kinder

selbst gute Hinweise darauf, was zu tun ist.

Nach dem Gespräch mit dem Kind sollten die Eltern gemeinsam überlegen, wie sie nun vorgehen wollen. Es ist wichtig, dass Vater und Mutter an einem Strang ziehen. Wenn das Wiederaufstehen nur bei einem nicht erlaubt ist, versucht das Kind, die beiden gegeneinander auszuspielen. Hier sind die besten Tipps, aus denen Sie sich Ihre persönlichen Einschlafrituale zusammenstellen können:

Tagsüber viel bewegen

Eigentlich ein Muss für das gesamte Wohlbefinden des Kindes. Aber fürs Einschlafen ist es natürlich besonders hilfreich, wenn das Kind richtig müde ist.

Schlaffreundlich essen und trinken

Spätes schweres Essen lässt Kinder wie Erwachsene schlechter schlafen, koffeinhaltige Getränke vorm Schlafengehen sollten ebenfalls vermieden werden. Zwischen Abendessen und Bett ritual sollte mindestens eine Stunde liegen.

Rechtzeitig in den Ruhemodus schalten

Eine Fernsehsendung gehört für viele Kinder mit zum abendlichen Ritual. Das ist auch in Ordnung, doch sollte der Abstand zur Schlafenszeit groß genug sein. Dasselbe gilt beispielsweise auch für laute Musik, Com-



puterspiele oder wildes Toben - für Kinder ist das alles sehr auf- oder zumindest anregend. Eine Stunde vor der gewünschten Schlafenszeit sollte im Haushalt auf Ruhe geschaltet werden: Die elektronischen Geräte werden ausgeknipst, vielleicht das Licht ein wenig gedimmt und dafür eine Kerze angezündet. Je nach Alter übernehmen Kinder so etwas gerne selbst - eine schöne Sache, denn so leiten sie selbst das Abendritual ein.

Gezerre vermeiden - Konflikte vorwegnehmen

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie das abendliche Ritual künftig aussehen soll - und dass Sie es nicht dulden werden, wenn es immer wieder aufsteht. Besprechen Sie, wie Sie dem Kind das Im-Bett-Bleiben erleichtern wollen: Erinnern Sie es beispielsweise vorm Schlafengehen daran, noch einmal zur Toilette zu gehen oder etwas zu trinken.

Gemütliche Atmosphäre schaffen

Eine Geschichte lesen, kuscheln, eine leichte Rückenmassage, ein warmes Bad, ein Duftkissen mit Lavendel, ein warmes Kräuter-

kissen an die Füße legen, vom Tag erzählen - jedes Kind hat hier seine eigenen Vorlieben. Am wichtigsten ist dabei dem Kind, dass Mama oder Papa ihm ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Das heißt: Auch für den Elternteil, der sich gerade kümmert, sind Handy und Fernseher jetzt tabu. Ist das Kind noch zu klein, um über den eigenen Tag zu sprechen, hören die meisten gerne auch, wie es den Eltern ergangen ist.

Nähe und Sicherheit vermitteln

Wenn Ängste ein Thema bei Ihrem Kind sind, lassen Sie im Flur das Licht an oder schaffen Sie ein Nachtlicht an, die Tür darf auch einen Spalt offen bleiben. Sagen Sie Ihrem Kind anfangs, dass sie alle fünf Minuten nach ihm sehen.

Während bei vielen Kindern die Aufregung des Tages der Grund ist, nicht ins Bett zu wollen, kann es bei anderen sein, dass der Zeitpunkt verpasst ist. Reiben Kinder sich die Augen, fangen sie an zu starren, sind sie gereizt oder ungeduldig beim Spielen, dann ist es höchste Zeit fürs Bett. Wollen Kinder ganz plötzlich nicht mehr zur gewohnten Zeit ins Bett, kann dahinter aber auch ein nachlassendes Schlafbedürfnis stecken. Vielleicht ist der Mittagsschlaf zu lang oder kann ganz weggefallen. Oder das Kind braucht insgesamt weniger Schlaf. Als Faustregel gilt hier: Kinder zwischen einem und drei Jahren brauchen zehn bis zwölf Stunden Schlaf inklusive Mittagsschlaf. Schulkinder brauchen noch neun Stunden Schlaf. Erst Erwachsene brauchen dann nur noch etwa sieben Stunden Schlaf, um wieder Kraft für den nächsten Tag zu tanken.

Preetzer Taxi – Minicar Zentrale

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

Krankenfahrten

zur Bestrahlung, Dialyse
und Chemotherapie

Ohne Gesundheit ist alles andere nichts.

Gerade im Falle einer Krankheit möchte jeder gut versorgt sein.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse erfolgt über uns. Damit Sie, gerade in den schwierigen Zeiten sich ausschließlich auf das Wesentliche konzentrieren können.

Wir fahren Sie gerne.

0 43 42 - 35 35

Malentes führendes Fachgeschäft in Sachen

WERTGARANTIE

E-Bike- und Fahrradvermietung

Fahrräder
Zubehör
Gartengeräte

HONDA
STIHL

Zweirad Shop

woellert

Bad Malente
Tel.: 04523 - 16 42
Inh. Jörg Schöning | www.woellert-gartentechnik.de

Marktstraße 1

Zurück zu Balance und Wohlbefinden

Das Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung. Wie eine Herzratenvariabilitätsmessung hierfür hilfreich sein kann.

Ein ausgeglichenes Vegetatives Nervensystem ist unsere Garantie dafür, den Alltag gut zu bewältigen – wenn wir dafür sorgen, dass es nicht ins Ungleichgewicht gerät, wenn wir für uns sorgen. Mit Ruhe- und Entspannungsphasen, mit unserer Ernährung, mit Sport und Ausgleich zu jeglicher Art von Stress. Dann sorgt es dafür, dass wir uns wohlfühlen, dass unser Körper auch mit Stressphasen, Belastungen oder auch Krankheiten "klarkommt".

Denn das vegetative Nervensystem ist quasi die oberste Schaltzentrale unseres Körpers. Es stellt die Weichen für die Steuerung und Regulierung unserer lebensnotwendigen Grundfunktionen von der Atmung bis zum Immunsystem.

Es arbeitet autonom, also von unserem Willen unabhängig, und stellt sicher, dass sich unser Körper mit seinen Funktionen schnell an veränderte äußere Bedingungen anpassen kann. Die beiden wichtigsten Nerven unseres Vegetativen Nervensystems sind der Sympathikus und der Parasympathikus, auch Vagus genannt. Während der Sympathikus unser Flucht- und Stressnerv ist, zuständig für die Organregulierung bei körperlicher Anstrengung und Stress, ist der Parasympathikus unser Entspannungs- und Ruhenerve. Er leitet regenerative Prozesse ein, regt die Selbstheilung an und baut Energie auf, während der Sympathikus Energie verbraucht.

Ist das Gleichgewicht zwischen den beiden Nerven gestört, ist meist unser Ruhe- und Entspannungs- und Stressnerv geschwächt, dafür unser Stressnerv aber hyperaktiv. Dauernder Stress, emotionale wie äußerliche Belastungen, aber auch Bewegungsmangel oder Krankheiten können ein solches Ungleichgewicht auslösen – „eine Herzratenvariabilitätsmessung macht diese Dysbalance sichtbar“, erklärt die Osteopathin und Applied Kine-

siology Therapeutin Julia Blankenhagen. "Sie misst anhand der Veränderung der zeitlichen Abfolge einzelner Herzschläge in Kombination mit der Atmung die Fähigkeit zur neurovegetativen Regulierung." Denn ist das Gleichgewicht gestört, kann das dazu führen, dass der Parasympathikus seine Arbeit nicht mehr ausreichend tun kann – das wiederum kann unter anderem Erschöpfung, Schlaf- oder Appetitstörungen, Magen-Darm-Probleme, Verspannungen oder vermehrte Schweißbildung zur Folge haben. Im schlimmsten Fall können Folgeerkrankungen wie Herzerkrankungen, Depressionen, Asthma oder Angststörungen auftreten.

"Ein leistungsfähiger Parasympathikus führt zu einer engen Kopplung von Atmung und Herzfrequenz", erklärt Julia Blankenhagen. "Ein variabler Herzschlag ist ein Zeichen für Balance und Gesundheit. Und idealerweise besteht eine Balance zwischen Herzschlag und Atmung. Eine vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen aber stört dieses Gleichgewicht." Ist das Gleichgewicht gestört, kann es durch verschiedene Methoden wieder hergestellt werden – "wie immer muss für jeden Patienten die richtige Lösung, die auf ihn und seine Bedürfnisse zugeschnitten ist, gefunden werden", erläutert Julia Blankenhagen. "Ist das Ungleichgewicht diagnostiziert, muss die Ursache dafür gefun-



Ein Ungleichgewicht im vegetativen Nervensystem macht auf die Dauer krank – mit der Herzratenvariabilitätsmessung macht Julia Blankenhagen die Dysbalance zwischen Sympathikus und Parasympathikus sichtbar.

den werden – ich kopple die Herzratenvariabilitätsmessung deshalb mit Osteopathie, professioneller Applied Kinesiologie und NLP und kann so ganz individuell auf jeden Menschen eingehen." Ergänzend werden Atmung und Herzfrequenz durch gezielte Atemübungen wieder synchronisiert und so

die Linderung der Symptome unterstützt. "Auf diese Weise können wir die Gesundheit positiv beeinflussen", schmunzelt Julia Blankenhagen, "Folgeerkrankungen abwenden und Balance und Wohlbefinden sowie gesteigerte Leistungsfähigkeit wieder herstellen."



Physiotherapie Nadine Sehrt

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

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



Herzlich willkommen in meiner ganzheitlichen Praxis

- Behandlungsschwerpunkte
- Applied Kinesiologie
- 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

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



Wellness-Scheune-Probstei

Osteopathie - Yoga - Wellness

Tagesevent: **Fit durch den Winter!** 18.11.2017 · 10-16 Uhr

Tag der offenen Tür: 1.12.2017 ab 15 Uhr

Weitere Infos: www.die-wellness-scheune.de
Fragen u. Anmeldung: Anke Attmann, Tel. 0171/8307251

Wissenswertes über Röteln

Röteln gehören wie die Masern zu den infektiösen Kinderkrankheiten und treten gehäuft im Alter zwischen fünf und vierzehn Jahren auf. Das verursachende Rubella-Virus wird durch Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch übertragen. Dabei wird es über die Mundschleimhaut aufgenommen und vermehrt und verbreitet sich schnell im gesamten Organismus.

Die Beschwerden, die nach einer Ansteckungszeit von zwei bis drei Wochen begleitend dazu auftreten, sind nicht selten gering oder ähneln einer Erkältungskrankheit. Husten, Schnupfen, leichtes Fieber, Schwindel, Kopfschmerzen, Lymphknotenschwellungen vor allem hinter den Ohren sowie eine Rötung der Bindehäute an den Augen werden in dem Zusammenhang klassisch benannt. Anschließend bildet sich ein feinfleckiger, hellroter Hautausschlag, der meist hinter den Ohren beginnt und sich von oben nach unten über Hals, Brust und Gliedmaßen erstreckt. Dabei sind die geröteten Bereiche stark abgegrenzt, was die Röteln von den Masern klar unterscheidet. Nach etwa drei Tagen klingt der Ausschlag zumeist wieder ab. Für Kinder sind die Röteln, wenn sie klassisch verlaufen, recht harmlos. Oft fühlt sich das Kind nicht einmal ernsthaft krank. Komplikationen können auftreten, wenn die Kinder über starke Ohrschmerzen, starke Kopfschmerzen oder Nackensteifigkeit klagen, Krämpfe bekommen oder teilnahmslos wirken. Bei Jugendlichen und Erwachsenen kann die Krankheit schwerer verlaufen. So können Komplikationen auftreten wie Bronchitis, Gehirnentzündung oder Herzmuskelentzündungen.

Gerade junge Frauen berichten oft über geschwollene und schmerzhafte Gelenke. Gezielte Behandlungen durch den

Arzt sind symptomatisch. Im Normalfall empfiehlt sich die Einhaltung von Bett-ruhe bei Fieber oder eine Wärmflasche gegen die Beschwerden, die die geschwollenen Lymphknoten verursachen können. In jedem Verdachtsfall ist jedoch ein Arzt aufzusuchen, da dieser die Krankheit schnell identifizieren kann und Komplikationen vermieden werden können. Zudem sollte der junge oder ältere Patient aus Rücksicht gegenüber Schwangeren aus der Schule, dem Kindergarten und anderen öffentlichen Einrichtungen ferngehalten werden, denn hier liegt die eigentliche Bedrohung. Gelangen die Viren über die Blutbahn von Schwangeren nämlich in das Kind, kann das schwere kindliche Schäden nach sich ziehen. Die noch ungeborenen Kinder können an Taubheit, Sehfehlern oder schweren Organfehlern erkranken und geistige Behinderungen entwickeln. Durch eine kombinierte Rötel- Impfung im ersten und zweiten Lebensjahr der Kinder soll frühzeitig versucht werden, möglichen Ansteckungen wirksam entgegenzutreten.

Ist sich eine Frau mit Kinderwunsch unsicher, ob sie bereits eine Rötel-Erkrankung durchgemacht hat oder ausreichend geimpft ist, kann eine Blutuntersuchung Aufschluss über ei-



Vor allem für Schwangere sind Röteln gefährlich, denn sie können sich auf das ungeborene Kind übertragen.

nen ausreichenden Schutz geben, gegebenenfalls kann eine Nachimpfung sinnvoll sein. Hat eine Schwangere ohne Impfschutz Kontakt mit einem an Röteln Erkrankten gehabt, ist sofort ein Arzt aufzusuchen. Hier

kann die Gabe von Immunglobulinen das Kind schützen oder mittels Blut- und Fruchtwasseruntersuchungen herausgefunden werden, ob eine Ansteckung des ungeborenen Kindes bereits vorliegt.

„Fett macht Fett.“ Oder doch nicht?

Auf das richtige Fett kommt es an

Viele Jahre lang hieß es: Fett macht Fett. Doch neue Studien liefern andere Erkenntnisse: Fett ist nicht nur Geschmacksträger, sondern auch ein wichtiger Nährstoff für Nerven, Muskeln, Stoffwechsel und Immunsystem. Frauen sollten am Tag rund 60 Gramm Fett zu sich nehmen.

Bei Männern ist der Bedarf etwas höher. Bis zu 80 Gramm Fett benötigt ihr Körper täglich. Ungesättigte Fettsäuren wie in Fisch, Nüssen und Olivenöl sind gesund, da sie den Gehalt des „schlechten“ LDL-Cholesterins reduzieren und die Gesundheit des Herzens fördern.

AMBULANTE KRANKENPFLEGE LABOE & HEIKENDORF

*Pflege von Mensch zu Mensch
seit über 20 Jahren*

Behandlungspflege + Grundpflege & hauswirtschaftliche Versorgung
+ Pflegeberatung + Palliativpflege + Verhinderungspflege
+ Demenztbetreuung & 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@pflagedienst-laboe.de
www.pflagedienst-laboe.de

TAXI HAGEL

- Einkaufsfahrten
- Dialysefahrten
- Bestrahlungsfahrten
- Bahn- und Flughafentransfer
- Krankenfahrten für alle Kassen

Ihr Taxi in Malente

04523
3011

Rutschgefahr: Im Herbst und Winter sicher gehen

Schnee- und Eisglätte sind nicht nur für Autofahrer gefährlich, auch für Fußgänger steigt das Unfallrisiko. Ein unbedachter Schritt – und schon ist es passiert: Man kommt ins Rutschen und fällt. Im schlimmsten Fall kann ein solcher Sturz sogar mit einem Knochenbruch enden. Mit ein paar Tipps und Tricks lassen sich viele Unfälle jedoch vermeiden.

Auf spiegelglatten Straßen und schneebedeckten Gehwegen ist die Gefahr groß, auszurutschen und sich zu verletzen. Ein solcher Sturz geht auch im buchstäblichen Sinne auf die Knochen. Und so verwundert es nicht, dass der Handgelenkbruch im Winter der häufigste Knochenbruch ist, den die Unfallchirurgen in allen Altersgruppen versorgen müssen. Wer stürzt, stützt sich meistens reflexartig mit den Händen ab, um den Kopf vor dem Aufprall zu schützen. Dabei bricht dann die Speiche in Höhe des Handgelenkes. Anders ist es bei älteren Menschen. Wenn sie fallen, funktioniert dieser Reflex nicht mehr gut, und sie landen oftmals unsanft auf der Seite. Die Folgen sind Brüche des Oberschenkelhalses. Bei dieser Verletzung kann oft der Einsatz eines künstlichen Hüftgelenkes nötig werden. Die Heilung kann

also ein langwieriger Prozess sein.

Wer bei Glätte sicher gehen und die Sturzgefahr verringern will, sollte zuerst einen Blick auf sein Schuhwerk werfen. Schuhe mit hohem Absatz oder mit rutschiger Ledersohle sollten im Winter im Schrank bleiben, da sie das Risiko, auf Glatteis auszurutschen, deutlich erhöhen. Sicherer und damit besser sind Schuhe mit einem guten Profil. Wer im Büro schicke Schuhe tragen muss, kann sich diese in einer Tasche auf die Arbeit mitnehmen und erst dort vor Ort anziehen. Eine weitere Möglichkeit sind Überzieher oder Schuhspikes. Sie lassen sich an jedem Schuh befestigen und schützen vor dem Ausrutschen.

Neben dem richtigen Schuhwerk schützt auch ein bewusster Gang vor Stürzen. Experten empfehlen, bei Schnee und



Eis die Füße beim Gehen eher nach außen zu drehen. Dadurch bekommt der Körper eine stabilere Unterstützungsfläche. Sicherer ist es auch, kleinere Schritte zu machen und langsam zu gehen. Ist der Untergrund sehr glatt, ist es ratsam an einer Hauswand entlang zu laufen, um sich besser abzufangen. Ältere Menschen, die ohnehin schon bewegungsunsicher sind, sollten sicherheitshalber in Be-

gleitung nach draußen gehen. Kommt es trotz aller Vorsicht zu einer unfreiwilligen Rutschpartie, hilft nur noch das "richtige Fallen". Wer nach vorne fällt, sollte versuchen die Unterarme vors Gesicht zu nehmen, um so den Kopf zu schützen. Wer beim Sturz nach hinten das Kinn aufs Brustbein zieht und einen runden Rücken macht, kann einen Aufprall etwas mildern.

Quelle Barmer GEK

Schon mal einen Hasen mit Brille gesehen?

Karotten sind gut für die Augen, das hat schon Oma gesagt und uns eine dicke Möhre frisch aus dem Garten in die Hand gedrückt. „Oder hast Du schon mal einen Hasen mit Brille gesehen?“

Wie es um das Sehvermögen der hoppelnden Nager bestellt ist, wissen wir nicht so genau, aber tatsächlich versorgen Karotten den Körper, gern in Verbindung mit etwas Fett, mit Vitamin A. Und Vitamin A

ist – genau: gut für die Augen. Schon dem Ungeborenen im Mutterleib tut Vitamin A übrigens gut – es lässt Nervenzellen wachsen und hält sie nach der Geburt gesund. Vitamin A ist aber auch dafür da, die Entwicklung des Sehvermögens zu unterstützen. Vor allem die Netzhaut ist darauf angewiesen – in ihren Sinneszellen wird das Licht in Nervenimpulse für das Gehirn umgewandelt, dabei hilft Vitamin A.



Rundum zufrieden?

Wir bieten die komplette Versorgung in Sachen Sanitätsbedarf, Reha- & Orthopädietechnik sowie Home-care 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!

Unser Strandhaus
Pflege am Meer

Tagespflege und ambulanter Pflegedienst
Tel.: 04344 81 90 40 · Fax: 04344 81 90 42
Strandstr.216 · Schönberger Strand
www.Strandhaus-Pflege.de · email: info@Strandhaus-Pflege.de

Tetanus – das unterschätzte Risiko

„Sag mal, lachst du mich aus?“ – „Nein, mir ist plötzlich schwindelig, ich habe wahnsinnige Nackenschmerzen und kann meinen Mund nicht mehr richtig bewegen.“ Bei solchen Anzeichen muss der Betroffene sofort ins Krankenhaus. Dort bestätigt sich dann oft der Verdacht: Das „Dauerlächeln“ ist ein frühes Symptom für eine schwere Tetanus-Infektion. Im menschlichen Körper setzt der Erreger einen Giftstoff frei, der schwere Muskelkrämpfe bis hin zur Atemlähmung auslösen kann. Deshalb ist die Krankheit auch unter dem Namen Wundstarrkrampf bekannt.

An die Ursache für die lebensbedrohliche Tetanuserkrankung erinnern sich die Betroffenen meist nicht sofort – sie kann Tage oder Wochen zurückliegen. Die gefährlichen Erreger lauern vor allem im Freien. Sie gelangen zum Beispiel über Gartenerde, Holzsplitter oder Straßenstaub in offene Wunden. Besonders tückisch sind kleinere Verletzungen. Denn sie werden von den Betroffenen häufig nicht ernst genommen. Schon ein paar Kratzer von den Dornen des Rosenstrauchs im Vorgarten genügen. Die Erkrankung ist für Betroffene sehr schmerzvoll. Mehr als jeder Vierte überlebt eine Infektion nicht, da es bisher kein Gegenmittel gibt.

Daher ist eine Tetanus-Impfung schon im Kindesalter besonders wichtig. Neugeborene können ab einem Alter von zwei Monaten eine Grundimpfung bekommen. Nach sechs Jahren und noch einmal zwischen dem neunten und 17. Lebensjahr genügt dann eine Auffrischung.

Für einen lebenslangen Schutz muss die Impfung alle zehn Jahre wiederholt werden. Wer als Kind nicht geimpft wurde oder eine Auffrischung versäumt hat, sollte die Impfung bei seinem Hausarzt nachholen. Ob gesetzlich oder privatversichert, in

beiden Fällen ist sie kostenlos. Während Kinder nach Angaben des Robert-Koch-Instituts inzwischen bundesweit zu etwa 96 Prozent geimpft sind, haben nur drei von vier Erwachsenen einen Tetanus-Schutz. „Und das, obwohl die Impfung harmlos und in der Regel gut verträglich ist. Der Impfstoff enthält

abgeschwächte Erreger, worauf der Körper mit einer sofortigen Antikörperproduktion reagiert. Wer beim nächsten Hausarztbesuch nachfragt, geht in der Regel frisch geimpft nach Hause. So geschützt lassen sich Sommer und Herbst auch im Freien unbeschwert genießen.

Quelle: Barmenia



Senioren- und Therapiezentrum *Lotti Huber Haus*



Der Mond im Kleinen Kiel

Zwei Bewohner, die in einer Pflegeeinrichtung leben sind nicht aufzufinden. Sie fehlen schon den ganzen Tag und die Mitarbeiter und die Mitbewohner machen sich große Sorgen. Man fragt sich, was der Grund dafür ist.

Die Chefin wird informiert, die Polizei wird gerufen. ...Dabei geht es nur um die Liebe zwischen zwei älteren Menschen, die sich gefunden haben.....

Dies ist die Handlung eines Theaterstücks, das einige Mitarbeiter des Lotti Huber Hauses am 08.10.17 um 15.30 Uhr in der Heilandkirche, Saarbrückenstr. 46 in Kiel aufführen.

Dieses Event ist eine Besonderheit, die auf einer guten Zusammenarbeit zwischen dem Lotti Huber Hause und der Kirchengemeinde nebenan basiert. Im Lotti Huber Haus gibt es seit einigen Monaten einen sehr lebendigen Chor, der mit seinen Liedern das Vorprogramm gestaltet.

Nach der Veranstaltung trifft man sich noch auf ein Glas Sekt und läßt den Nachmittag und das Erlebte gemütlich bei interessanten Gesprächen ausklingen.

Alle Interessierten sind herzlich



willkommen, genießen Sie mit uns den Nachmittag und vielleicht kommen wir dabei ins Gespräch, wir würden uns freuen.

Grauer Star, grüner Star – Was ist was?

Ein gutes Mittel, um die Sehkraft der Augen zu erhalten, ist eine gesunde Ernährung. Eine große Rolle spielt hierbei das Vitamin A, welches nur in Zusammenhang mit Betacarotin aufgenommen und umgewandelt werden kann. Dieses Betacarotin findet sich im Blattgemüse, wie Grünkohl und Spinat aber auch in Mangos, Mohrrüben oder gelber Paprika. Doch was ist, wenn der Arzt eine Augenerkrankung diagnostiziert, wie etwa den grauen Star?

Bei dieser Erkrankung findet man eine fortschreitende Trübung der Linse, der auch mit ausreichend Betacarotin und Vitamin A nicht beizukommen ist. Häufig sind Menschen über 60 Jahren davon betroffen, es entwickelt sich der sogenannte Altersstar. Aber auch jüngere Menschen können erkranken, etwa im Rahmen einer Stoffwechselerkrankung, einer Augenverletzung oder von Geburt an. Allen gemein ist ein zunehmendes Blendungsgefühl und der fortschreitende Verlust der Sehschärfe, der durch die Aufnahme von Flüssigkeit in die Augenlinse entsteht. Die Patienten berichten über eine Art Grauschleier, der sich auf alles legt. Die Behandlung des grauen Stars erfolgt in der Regel über einen operativen Eingriff,

der heute schon zu einem Routineeingriff geworden ist. Vorbeugend wird vielfach die Gabe von hohen Dosen Vitamin C empfohlen und auch dem Vitamin B2 werden schützende Eigenschaften nachgesagt.

Diagnostiziert der Arzt hingegen den grünen Star, spricht er von einer Schädigung des Sehnervs mit einem einhergehenden Gesichtsfeldausfall. Schuld daran ist ein zunehmender Augeninnendruck. Der Patient kann nicht mehr klar sehen, im Dunkeln nimmt die Sehkraft rapide ab und er klagt über plötzliche Kopfschmerzen bis hin zur starken Übelkeit. Bei diesem Krankheitsbild besteht die große Gefahr, dass der hohe Innendruck im Auge den Sehnerv schwer schädigt und es im schlimmsten Fall zu einer Erblindung des Be-



troffenen kommt. Damit gehört der grüne Star in unseren Breiten mit zu den häufigsten Ursachen für eine Erblindung der Patienten, die zumeist älter als 40 Jahre sind. Die Behandlung des grünen Stars zielt auf die Abnahme des Augeninnendrucks ab. Dabei greift die Medizin auf Tabletten und Augentropfen zurück. Bringt die medikamentöse Behandlung nicht die gewünschten Erfolge, besteht ebenfalls die Möglichkeit eines operativen Eingriffs oder einer Laserbehandlung. Therapiebe-

gleitend sollten koffeinhaltige Nahrungsmittel weggelassen werden, da diese den Augeninnendruck erhöhen.

Auch vermutet man, dass sich ein Übermaß an Eiweiß und ein Mangel an Thiamin ungünstig auf den Krankheitsverlauf auswirken können. Thiamin findet sich beispielsweise in Fisch, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen. Ab dem 40. Lebensjahr empfehlen die Experten vorsorglich eine jährliche Kontrolle des Augeninnendrucks.

Wenn der Lippenpflegestift nicht wirkt...

Kennen Sie das? Gerade noch den Lippenpflegestift benutzt und die Lippen spannen schon wieder und fühlen sich trocken an? Das mag daran liegen, dass viele Lippenpflegestifte Parafine und Mineralöle enthalten, die nicht in die Haut eindringen können, sondern nur obenauf einen Film bilden, der aber kaum pflegt – so greift man immer öfter zum Fettstift und erzielt das, was unter „labello-süchtig“ bekannt ist. Lippen müssen jedoch besonders bei Sonne, Wind und

Kälte optimal gepflegt und geschützt werden – denn die zarte Lippenhaut, die kaum Talgdrüsen besitzt, wird von den winterlichen Temperaturen, der trockenen Heizungsluft oder auch den UV-Strahlen der Sonne stark beansprucht und braucht mehr Fett und Pflege als sonst. Mit einem guten Pflegeprodukt kann man die empfindliche Lippenhaut vor dem Austrocknen bewahren. Dann greift man aber besser zu einem Pflegestift mit pflanzlichen Ölen wie Mandel-

oder Avocadoöl, Shea- oder Mangobutter, die in die Haut eindringen können und dabei helfen, Fett und Feuchtigkeit zu speichern. So bleiben die Lippen länger zart – aber auch ein Lichtschutzfilter ist wichtig für die Lippen. Viele pflanzliche Öle enthalten bereits einen natürl-

ichen Lichtschutzfaktor, der die Lippen vor der Sonne schützt und die Hautalterung in Schach hält. Hier beraten Apotheken und Reformhäuser gern und kompetent und halten eine Auswahl an Pflegestiften mit rein pflanzlichen Ölen und Wirkstoffen bereit.

Die besondere Tagespflege im Herzen von Preetz



Tagespflege

Alte Schneiderei



Liebevolle und flexible Betreuung

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



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

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen

„Ich kann mir nichts (mehr) merken!“ Wie oft hört man diesen Stoßseufzer, wie oft stößt man ihn selbst aus! Egal, ob zur jüngeren oder älteren Generation gehörend. Letztere kriegen es dann auch noch mit der Angst zu tun, dement zu werden. Es gibt zahlreiche Bücher und Seminare, die sich mit dem Training von sensorischem Gedächtnis, Kurzzeit- oder Langzeitgedächtnis befassen.

Schon die „alten“ Griechen befassten sich mit „Mnemotechnik“, Merkhilfen (Eselsbrücken, Merksätze, Reime oder Schemata). Eine modernere Gedächtnis-Trainingsmethode nennt sich „Loci-Technik“. Dabei stellt man sich – hier verkürzt dargestellt – Dinge an einem vertrauten Ort (lateinisch locus), Weg, Platz oder in einem Raum vor, die dann mit Inhalten verknüpft werden, die man sich merken will. Es gibt, abgeleitet von Theorien, auch kleine praktische Übungen, mit denen man sein Gedächtnis verbessern kann. Die üblichen Knobelaufgaben und Sudokus sind nur eingeschränkt

geeignet. Effektiver ist es, das Gedächtnis im Alltag zu trainieren und zu fordern. Hier einige Tipps, die auf den ersten Blick verwundern mögen. Wie wäre es zum Beispiel, wenn Sie innerhalb einer Woche drei Bekannte oder Freunde anrufen, die Sie schon lange mal wieder kontaktieren wollten? Man könnte jetzt lang und breit über „komplexe Kognitionsleistungen“ sprechen, die ein solches Telefonat erfordert. Geschenk. Probieren Sie es einfach.

Eine andere scheinbar „leichte“ gedächtnisfördernde Übung lautet: Aktiv zuhören und Fragen stellen. Mal kein Small Talk über Wetter und Fußball, sondern führen Sie ab und zu eine Unterhaltung mit einer Person aus dem Bekannten- oder Freundeskreis, auf die sie sich zehn, fünfzehn Minuten lang voll konzentrieren. Gehen Sie näher auf Sorgen, Neuigkeiten oder Probleme ein. Oder interessieren Sie sich eingehend für ein bestimmtes Hobby, die diese Person pflegt. Bringen Sie eigene Erfahrungen oder Erinnerungen zum Thema ein. Eine solche konzentrierte, aktive und ergebnisoffene Unterhaltung schafft Vernetzungen im Gehirn.

Die nächste Übung heißt: Dem Smartphone mehr Pausen erlauben. Denn durch permanente Erreichbarkeit machen jüngere Erwachsene und Berufstätige kaum noch geistige Pausen und sind mental erschöpft. Die Rede ist hier von der „digitalen Demenz“. Oft werden bei jeder Gelegen-



hende Gedächtnisbahnen. Sie erzählen gern Geschichten von früher? Dann los. Suchen Sie sich entweder eine Person, der Sie eine erinnerungsreiche Geschichte erzählen dürfen, oder schreiben Sie eine Erinnerung möglichst präzise auf. Zum Beispiel, wie es in Ihrer ersten Wohnung aussah. Nicht nur geistige, sondern auch körperliche Bewegung tut unserem Gehirn gut. Wer zwei bis drei Mal in der Woche 30 Minuten lang laufen geht,

schwimmt oder Nordic Walking macht, wird bald merken, dass er sich mehr merken kann. Für Unsportliche: Effektiv sind auch kleine Alltags-Übungen für „Zwischendurch“, zu denen man unter dem Begriff „Brain Gym“ im Internet konkrete Beispiele findet.

Gedächtnisforscher raten, immer wieder neue Herausforderungen zu suchen, zum Beispiel eine Fremdsprache lernen, neue Aufgaben im Job, Reisen an Orte, wo man noch nicht war, alte Lernfelder reaktivieren, Instrumente, Hobbys usw. Auch die gute alte „Eselsbrücke“ ist noch tragfähig. Kognitions-Psychologen empfehlen: „Holen Sie am besten die Gedächtnistricks hervor, die Ihnen immer schon weitergeholfen haben.“ Jeder weiß, dass das Gedächtnis im Alter tatsächlich nachlässt. Das ist normal. Beobachten Sie dennoch genau, wie Ihre begleitenden Gedanken und Emotionen aussehen, wenn Sie im Alltag etwas vergessen, verwechseln, verlegt haben. Achten Sie darauf, ob Sie pessimistisch reagieren („So ist das, wenn man alt ist“) und ob Sie unguete Gefühle haben („Schade, dass es nicht mehr so wird wie früher“). Versuchen Sie, diese Gedanken und Gefühle nicht weiterzuverfolgen oder ihnen sogar mit einem bisschen Humor und Selbstironie zu begegnen. Aber tun Sie etwas für die grauen Zellen. Helfen Sie ihrem Gedächtnis auf die Sprünge!

**ICH GLAUB,
ICH SCHWIMME**

Öffnungszeiten
ab
6.00 Uhr

PLÖNBAD
SCHWIMMHALLE ZWISCHEN DEN SEEN

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



Hallenbad & Sauna Preetz

Informationen:

☎ 0 43 42 · 8 46 59

www.schwimmhalle.stadtpreetz.de



Schwimmhalle Malente

Schwimmen, Sauna, Wärmekabine

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

Tennis: täglich 8.00 – 20.00 Uhr

Sport- und Bildungszentrum Malente

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



Ein Leben lang schöne Zähne

Wie wir unseren Kindern zu gesunden Zähnen verhelfen können

Ein schönes Lächeln kann verzaubern. Zumeist sind sich die meisten Menschen wohl darüber einig, dass uns schöne Zähne ein ausdrucksvolleres, gesundes Lächeln beschern. Doch die Anlagen dafür werden bereits in unserer Kindheit gelegt und obliegt zumeist der Fürsorge unseres Elternhauses.

Und da tauchen auch schon die ersten Fragen auf. Wann ist der beste Zeitpunkt für den ersten Zahnarztbesuch und wie kann ich meinem Kind zu einer guten Zahngesundheit verhelfen? Über den Zeitpunkt für den ersten Zahnarztbesuch liegen die Meinungen der Eltern oft auseinander.

Fragt man Kinderzahnärzte, so kann dieser Besuch gar nicht früh genug stattfinden. Empfohlen wird der Besuch bereits zwischen dem 6. und 12. Lebensmonat des Kindes, denn es geht dabei auch um Gewöhnung, Aufklärung und Vorsorge. Oft werden in diesen ersten Terminen nur Tipps gegeben und Berührungängste genommen. Das Kind lernt die

Vorsorge-Untersuchung dabei als ganz normales, aber wichtiges Ereignis kennen. Halten die Eltern mit ihren Kindern diese halbjährlichen Kontrolluntersuchungen ein, kann auch rechtzeitig Fehlentwicklungen vorgebeugt werden. Das gilt nicht nur für die Karies-Vorsorge, sondern auch für die Stellung der Zähne. Im Zweifel empfiehlt der Kinderzahnarzt den Besuch bei einem Kieferorthopäden. Dieser untersucht das Kind noch einmal und schätzt ab, ob und wie sich die jeweilige Fehlstellung der Zähne auswirken kann, denn entgegen landläufiger Meinung handelt es sich hier um mehr als ein kosmetisches Problem. Haben die Zähne des Ober- und Unterkie-

fers beispielsweise keinen richtigen Kontakt zueinander, so kann sich das auf den gesamten Zahnhalteapparat auswirken. Kiefergelenksprobleme, frühzeitiger Zahnverlust, Sprachfehler aber auch Probleme mit dem gesamten Bewegungsapparat können die Folgen im Erwachsenenalter sein. Mit der regulären kieferorthopädischen Behandlung wird zumeist zwischen der 3. und 5. Klasse begonnen. Sie dauert bis zu vier Jahre und betrifft fast jedes zweite Kind. Während dieser

Zeit kommen verschiedene Zahnspangen zum Einsatz.

Welche Spange das Kind bekommt, hängt von der Art der Fehlstellung ab. Sie wird zwischen dem 10. und 18. Lebensjahr von der Krankenkasse übernommen, sofern sie in deren Leistungskatalog enthalten ist. Zuzahlungen sind hier keine Seltenheit. Außerhalb der fachmännischen Untersuchungen können Eltern durch eine gesunde Ernährung mit wenig Zucker und der Anleitung der Kinder zu einer guten Mundhygiene die Weichen für ein langes und gesundes Leben der Zähne ihrer Kinder stellen.



Zahn um Zahn ein starkes Team

Was passiert eigentlich täglich im Mund?

Egal ob kauen, küssen, reden, schlucken oder atmen, er ist jeden Tag in Aktion. Doch kaum jemand weiß, was genau in seinem Inneren passiert. Die Rede ist vom Wunderwerk Mund. Er beherbergt Zunge, Zähne und Kieferknochen, die ein empfindliches Gleichgewicht mit faszinierenden Eigenschaften bilden. Ein Zahnarzt erklärt, welche Vorgänge im Mund stattfinden und warum Zähne kleine Kraftprotze sind.

Alles, was im Mund landet, leitet die Zunge entsprechend weiter. Über ihre Oberfläche nehmen Menschen Geschmack von Speisen und Getränken auf. Zusätzlich arbeiten im gesamten Mundraum drei große und viele kleine Speicheldrüsen 24 Stunden am Tag, um Mund und Nahrung zu befeuchten. Unser Speichel beherrscht mehr, als viele wissen: Zu 99 Prozent besteht die Flüssigkeit aus Wasser und gelösten Mineralsalzen wie Fluorid, Kalzium und Phosphat sowie Hormonen, Spurenelementen und Eiweißstoffen. Pro Tag sondern die Drüsen zwischen 0,5 und 2 Liter Speichel ab. Die Mundflüssigkeit bekämpft schädliche Eindringlinge wie Bakterien und hilft

bei Wundheilungen. Aus diesem Grund gilt es, schlechtem Speichelfluss entgegenzuwirken, da sonst Gefahr für Zahn und Zahnfleisch droht. Kauen von zuckerfreiem Kaugummi wirkt beispielsweise anregend.

Insgesamt 32 Zähne umfasst das Gebiss. Dabei hat jeder Bereich seine spezielle Aufgabe. An vorderster Front stehen acht Schneidezähne und vier Eckzähne, die helfen, abzubeißen und zu Speisen halten. Weiter hinten im Gebiss sitzen die acht vorderen und zwölf hinteren Backenzähne, deren Aufgabe in der Zermahlung besteht. Trotz unterschiedlicher Aufgaben im Mund weist jeder Zahn einen einheitlichen Aufbau auf. Von der im Kieferknochen eingebetteten Zahnwurzel geht es über den Zahnhals bis zur sichtbaren Krone. Im Innersten des Zahns sitzt das weiche Zahnmark, umgeben vom harten Zahnbein. Der sogenannte Zement schützt den Wurzelbereich. An der Oberfläche ummantelt schützender Zahnschmelz den Kronenbereich. Dieser besteht aus sogenannten Apatit-Kristallen. Zusammengesetzt aus Kalzium und Phosphor, handelt es sich um das härteste Material

im menschlichen Körper. Doch ein harter Zahn allein reicht nicht aus. Auch seine Verankerung leistet Schwerstarbeit. Im Zahnbett wirken Zahnfleisch und Kieferknochen eng zusammen. „Diese Gemeinschaft bewältigt enorme Aufgaben. So halten Zähne ein Gewicht von bis zu 80 Kilogramm aus.“

Doch gibt es eine Schwachstelle und die hat es in sich: Jegliche Art von Säure greift Zahnschmelz an. Dies betrifft nicht nur Fruchtsäuren aus Obst oder Säften, sondern auch Zucker und Kohlenhydrate, die fast jedes Essen enthält. Sie werden während des Kauprozesses zu dem schädlichen Stoff umgewandelt. Bei unregelmäßiger Zahnpflege baut sich dann Zahnschmelz ab und es entstehen Entzündungen. Dadurch vermehren sich Bakterien und das Risiko für Karies steigt – Zweimal am Tag Zähne putzen und nach der abendlichen Pflege nichts mehr essen. Mindestens einmal im Jahr sollte zudem eine professionelle Zahnreinigung bei einem Zahnarzt erfolgen, um hartnäckige Beläge zu entfernen. Gleiches gilt für eine regelmäßige Vorsorge. Wer diese Tipps befolgt, ermöglicht dem Team

aus Zunge, Zähnen und Kiefer einen langen Zusammenhalt.

Zahnärzte

Dr. Joern Diercks
Heiko Evers

- Prophylaxe
- Implantologie
- Bleaching
- Vollkeramik

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

Am Schmiedepplatz 2
24226 Heikendorf
Tel 0431/241249

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

SPORTSclub

LÜTJENBURG

**SOFORT ANMELDEN +
SPAREN!**



**50%
Rabatt***

Jetzt kostenloses Probetraining: 04381 - 4144370

Am Markt 21 - 24321 Lütjenburg - www.sports-club.de

* auf Mitgliedsbeitrag und Starterpaket