GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN für ein aktives Leben

Lübecker Nachrichten | Anzeigen-Sonderveröffentlichung | Freitag, 23. Oktober 2026 | www.LN-Online.de

Licht tanken

Nach der Zeitumstellung wird es früh dunkel und die Stimmung sinkt. Warum Tageslicht jetzt so wichtig ist, wie eine Laufrunde im Freien selbst an grauen Tagen helfen kann und welche Routinen im Alltag unterstützen.

SEITE 2

Müde Augen

Stundenlang am Computer, abends sind die Augen überanstrengt. Was bei trockenen Augen helfen kann, wie sich Brillengläser per Augenscan individuell berechnen lassen und warum regelmäßige Kontrollen sinnvoll sind, berichten die Augenoptiker von Colibri.

SEITE 6

Herz im Rhythmus

Herzrasen, Atemnot, Schwindel – oder gar keine Beschwerden: Vorhofflimmern zeigt sich unterschiedlich, kann aber das Schlaganfallrisiko erhöhen. Am UKSH wird das Vorhofflimmern per Katheter-Ablation behandelt, auch ambulant.

SEITE 12





Ob am Strand oder entlang der Trave: Ein Spaziergang im Freien liefert selbst an einem grauen Herbsttag ein Vielfaches der Helligkeit, die künstliches Licht drinnen bieten kann – und damit einen wirksamen Impuls gegen die Herbst-Müdigkeit. Foto: Fotografdd – Adobe Stock

Selfcare für die dunkle Jahreszeit: So bleiben wir voller Energie

Ende Oktober werden die Uhren umgestellt und zack, ist es nachmittags stockdunkel. Warum uns jetzt Tageslicht rettet und wie wir der Müdigkeit ein Schnippchen schlagen.

Hand aufs Herz: Wenn die Uhren Ende Oktober wieder auf Winterzeit umgestellt werden, freuen wir uns doch alle über die geschenkte Stunde. Aber die folgenden Abende? Sind ein echter Stimmungskiller. Gefühlt stand eben noch die Sonne bis abends über uns, jetzt ist es schon am Nachmittag zappenduster. Dass man sich dann am liebsten mit einer Decke auf dem Sofa verkriechen möchte, weil man müde und antriebslos ist, ist völlig normal. Die gute Nachricht vorweg: Gegen den Winterblues lässt sich mit ein paar Wohlfühl-Tricks jede Menge tun.

Unser Gehirn im Winterschlaf: Schuld ist das Melatonin

Unsere innere Uhr tickt im Takt des Tageslichts. Sobald die ersten Sonnenstrahlen unsere Augen kitzeln, stoppt das Gehirn die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Das sorgt umgekehrt dafür, dass wir beim Einsetzen der Dunkelheit müde werden. Und weil es im Herbst früher dunkel wird, schüttet der Körper tagsüber mehr davon aus. Das Hormon drückt also auf unsere Stimmung und macht uns träge.

Die Geheimwaffe dagegen heißt Licht tanken, und zwar in rauen Mengen, gemessen in Lux. Ein Sommertag verwöhnt uns draußen mit über 100.000 Lux, während das normale Büro- oder Wohnzimmerlicht gerade mal müde 500 Lux schafft. Das heißt für uns: Selbst ein grauer Novembertag ist an der frischen Luft ein absoluter Helligkeits-Booster.

Wohlfühlzeit: So drehen wir im Alltag die Lichtregler auf

Gönnen wir uns also bewusste Lichtpausen. Besonders effektiv ist das am Morgen. Wenn es beim Aufstehen draußen noch eisig und dunkel ist, hilft der schnelle Griff zum Lichtschalter, oder Sie lassen sich von einem Lichtwecker wecken. Der simuliert per Zeitdimmer einen sanften Sonnenaufgang im Schlafzimmer, sodass man schon mit einer Extraportion Helligkeit in den Tag startet. Erst wenn es draußen hell wird, lohnt sich der bewusste Blick ins Freie.

Wenn der Lichtmangel der morgendlichen Stimmung trotzdem mal einen Dämpfer verpasst, hilft Wellness aus der Steckdose, die Lichttherapie. Dabei sitzt man morgens für 30 Minuten vor einer Tageslichtlampe. Das Schöne daran: Sie können nebenbei frühstücken, Ihre Mails checken oder in den LN blättern. Passende Geräte gibt es ab rund 30 Euro, und die Methode ist bei Winterblues gut bewertet. So signalisiert man dem Körper, dass der Tag beginnt.

Hallo, wach? Kleine Kniffe gegen das Durchhänger-Tief im Job

Auch die Zeit im Büro lässt sich mit kleinen Kniffen optimieren.





- Tageslichtweiß für den Schreibtisch: Eine Schreibtischlampe mit einer tageslichtweißen LED-Glühbirne (ab 5.500 Kelvin) wirkt wie ein sanfter Wachmacher. Sie signalisiert unserem Gehirn Aktivität und unterdrückt die Melatonin-Ausschüttung am PC.
- Die Mittagspause für Bewegung nutzen: Da sich das Licht im Büro nur bis zu einem gewissen Grad anpassen lässt, ist die Pause im Freien die beste Medizin. Nutzen Sie die Zeit für eine aktive Runde im Freien. Selbst 15 Minuten frische Luft füllen die Lichtspeicher besser als jede künstliche Raumbeleuchtung.
- Das „Schnitzelkoma" umschiffen: Wer mittags schwer isst, schickt seinen Körper direkt in die nächste Müdigkeitsfalle. Setzen Sie lieber auf leichte Energielieferanten wie knackige Salate oder vegane Bowls. Und für den kleinen Hunger zwischendurch: Ein paar Nüsse auf dem Schreibtisch sind der perfekte Snack, der den Blutzuckerspiegel stabil hält und verhindert, dass das Gehirn sofort wieder in den Winterschlaf schaltet.

Akku aufladen: So boosten wir Abwehrkräfte im Schlaf

Kleine Routinen mit großer Wirkung: Wer abends zum Buch statt zum Smartphone greift, unterstützt einen ruhigeren Schlaf. Die Lichttherapie am Morgen – 30 Minuten vor einer Tageslichtlampe – signalisiert dem Körper währenddessen, dass der Tag beginnt.

Fotos: Migma_Agency, RFBSIP - Adobe Stock

Am Wochenende locken Trave und Ostsee. Ob beim Strandspaziergang oder einer Laufrunde am Fluss, der Horizont schenkt uns (die wohlgemerkt im Herbst) maximale Helligkeit und wird zum kostenlosen Lichtbad für unsere Seele.

Wer sich tagsüber an der frischen Luft auspowert, etwa mit einem Lauf oder Spaziergang, legt damit die Basis für eine erholsame Nacht. Guter Schlaf ist nämlich die ultimative Selfcare, denn nachts läuft unsere Immunabwehr zur Höchstform auf. Lübecker Forscher haben herausgefunden, dass die sogenannten T-Zellen – quasi die körpereigene Spezialeinheit gegen Viren und Bakterien – im Schlaf erst so richtig auf Jagd gehen.

Sanfte Routinen für unsere innere Uhr

Wie viel Schlaf wir brauchen, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) rät davon ab, sich an festen Stundenzahlen festzubeißen. Wichtiger für unser Wohlbefinden ist ein gleichmäßiger Rhythmus. Versuchen Sie daher, jeden Tag zur selben Zeit aufzustehen. Ins Bett gehen sollten Sie, wenn die Müdigkeit anklopft.

Machen Sie Ihr Schlafzimmer zu einer kühlen, dunklen Ruheoase und lassen Sie das Glas Rotwein drei bis vier Stunden vor dem Bettgehen weg. Denn auch wenn Bier und Wein beim Einschlafen helfen, sie rauben uns die wichtigen Tiefschlafphasen. Statt des Smartphones nehmen Sie abends lieber ein gutes Buch zur Hand. *cs*

Endlich wieder gut durchatmen

Schonende Nasenchirurgie in der Facharztklinik Lübeck

Viele Menschen kennen das Problem: Im Schlaf oder beim Sport ist die Nase verstopft und man greift zu abschwellendem Nasenspray. Zwar verschafft dies zunächst Erleichterung, verstärkt aber langfristig die Beschwerden und die Nase wird immer enger.

Bei starkem Leidensdruck ist der nächste Schritt der Besuch beim HNO-Arzt. Eine endoskopische Untersuchung kann schnell klären, ob eine Operation aufgrund einer schiefen Nasenscheidewand oder vergrößerter unterer Nasenmuscheln sinnvoll ist. Auch Schiefstände der äußeren Nase, beispielsweise nach einem Unfall, oder eine chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen mit Polypen sind häufige Ursachen.

„Viele unserer Patienten haben zunächst Bedenken, wenn es um eine Operation geht. Die Angst vor Tamponaden, Blutungen und einem längeren Krankenhausaufenthalt ist immer noch groß“, erklärt Dr. Christian Schäfer, Facharzt im HNO Zentrum Lübeck.

> „Patientinnen und Patienten mit einer Nasenscheidewandkorrektur verbringen meist nicht mehr als drei Stunden in unserer Klinik.
>
> **Dr. Susanne Klaiber**
> HNO-Fachärztin



Die Gründer und Leiter der Facharztklinik Lübeck (v.l.): PD Dr. Henning Frenzel, Dr. Susanne Klaiber, Dr. Ralf Katzbach und Dr. Christian Schäfer.

Foto: Guido Kollmeier

Über 800 Nasenoperationen pro Jahr

In der Facharztklinik Lübeck führen acht HNO-Spezialisten jährlich über 800 Nasenoperationen durch. Diese Eingriffe umfassen Korrekturen der Nasenscheidewand und der Nasennebenhöhlen sowie der äußeren Nase. Die meisten dieser Operationen werden ambulant oder mit einer Übernachtung durchgeführt. Tamponaden werden nur in Ausnahmefällen verwendet, sodass die Patientinnen und Patienten sofort nach der Operation durch die Nase atmen können.

Dr. Susanne Klaiber erklärt: „Patientinnen und Patienten mit einer Nasenscheidewandkorrektur verbringen meist nicht mehr als drei Stunden in unserer Klinik. Dies liegt nicht nur an den schonenden Verfahren, sondern auch an unserer jahrzehntelangen OP-Erfahrung.“

Präziser Ultraschall ersetzt Meißel

Auch bei Korrekturen der äußeren Nase hat sich viel getan. Ultraschallsysteme ersetzen nun Meißel und Raspeln. Diese sogenannte Piezochirurgie ermöglicht eine präzisere und schonendere Bearbeitung der knöchernen Strukturen der Nase. Dadurch werden Schmerzen und Schwellungen reduziert, was zu einem schnelleren Heilungsverlauf führt.

„Dass unsere Patientinnen und Patienten auch nach mehrstündigen Operationen der äußeren Nase schon am nächsten Tag die Klinik verlassen können, ist hauptsächlich der Ultraschallschaltechnik zu verdanken“, sagt PD Dr. Henning Frenzel. Zusammen mit Dr. Ralf Katzbach setzt er dieses System bereits seit acht Jahren ein.

FACHARZTKLINIK LÜBECK GMBH
Parade 3, 23552 Lübeck
www.facharztklinik-luebeck.de

FACHARZTKLINIK LÜBECK
PERSÖNLICH • INDIVIDUELL • KOMPETENT

IHR MEDIZINISCHER PARTNER IM EHEMALIGEN MARIEN-KRANKENHAUS

AMBULANTES OP-ZENTRUM · PRIVATKLINIK · SCHWERPUNKT HNO

Gute Medizin geht Hand in Hand mit Vertrauen, Zeit und persönlicher Nähe.
In den modernen Räumen unserer Facharztklinik operieren erfahrene Fachärzt:innen im Flair des traditionsreichen Marien-Krankenhauses.
Egal ob gesetzlich oder privat versichert - wir kümmern uns um Sie!

- HALS-, NASEN- UND OHRENHEILKUNDE
- PLASTISCHE UND ÄSTHETISCHE CHIRURGIE
- CHIRURGIE
- GYNÄKOLOGIE



Facharztklinik Lübeck GmbH
Parade 3 (im ehemaligen Marien-Krankenhaus)
23552 Lübeck

0451-160 831 70
info@facharztklinik-luebeck.de
www.facharztklinik-luebeck.de

404595901_011026

Besser hören im Alltag

Schmelzer Hörsysteme begleitet Menschen vom ersten Hörtest bis zur individuellen Hörgeräteversorgung. Das Familienunternehmen wurde mit dem „Großen Preis des Mittelstandes 2026“ ausgezeichnet.



Schritt für Schritt zur richtigen Lösung: Eine Fachberaterin zeigt ihrem Kunden, was die Hördiagnostik über sein Hörvermögen verrät.

Gespräche in geselliger Runde verfolgen, die Nachrichten im Fernsehen verstehen oder sich mit der Familie austauschen: Wie wichtig gutes Hören für den Alltag ist, wird häufig erst deutlich, wenn es schwerer fällt. Bei einer Hörgeräteversorgung kommt es deshalb nicht allein auf die Technik an. Entscheidend ist auch, wie gut das Gerät zum individuellen Hörvermögen und zu den Lebensgewohnheiten passt. Hier setzt das Angebot von Schmelzer Hörsysteme an.

Das Familienunternehmen bietet in seinen Fachgeschäften eine kostenlose und unverbindliche Höranalyse an. Am Anfang steht ein Gespräch: In welchen Situationen treten Schwierigkeiten auf? Wie sieht das persönliche akustische Umfeld aus? Welche Erwartungen bestehen an ein Hörsystem? Gemeinsam mit den Ergebnissen des Hörtests bilden diese Informationen die Grundlage für die weitere Beratung.

Hörsysteme im eigenen Alltag erproben

Bei der Auswahl stehen unterschiedliche Bauformen und technische Ausstattungen zur Verfügung – etwa Geräte, die im Ohr oder hinter dem Ohr getragen werden, sowie Modelle mit Akku oder herkömmlicher Batterie. Welche Lösung infrage kommt, hängt von der Hörminderung, den gewünschten Funktionen und der Handhabung ab.

Die Anpassung erfolgt schrittweise. Schmelzer Hörsysteme nutzt dabei unter anderem multimediale Verfahren, mit denen sich typische Hörsituationen im Fachgeschäft realitätsnah simulieren lassen. Anschließend können Kundinnen und Kunden individuell eingestellte Geräte kostenlos und unverbindlich zu Hause erproben. Denn ob ein Hörsystem den persönlichen Anforderungen entspricht, zeigt sich vor allem im Alltag: beim Gespräch am Esstisch ebenso wie unterwegs oder in einer Umgebung mit vielen Nebengeräuschen.

Eine optimale Einstellung dauert in der Regel vier bis acht Wochen. In dieser Zeit werden die Erfahrungen mit den Geräten in die weitere Anpassung einbezogen. Zur Versorgung gehören außerdem eine Einweisung in Bedienung und Pflege sowie die anschließende Betreuung.

> „Dahinter stehen die Menschen, die jeden Tag für dieses Unternehmen arbeiten.
>
> **Felix Schmelzer**
> Geschäftsführer



Freuen sich über die Auszeichnung „Großer Preis des Mittelstandes 2026“: Felix Schmelzer und sein Bruder Christoph Schmelzer (v.re.).

Fotos: Frank Jasper, Schmelzer



Auch für Menschen, die ein Fachgeschäft nicht persönlich aufsuchen können, gibt es ein Angebot: Mit Hausbesuchen und einem Hörmobil ermöglicht Schmelzer Beratung und Hörgeräteversorgung vor Ort. Müssen Geräte für längere Zeit repariert werden, stellt das Unternehmen nach eigenen Angaben gleichwertige Leihgeräte zur Verfügung.

Auszeichnung für das Familienunternehmen

Für seine unternehmerische Entwicklung wurde Schmelzer Hörsysteme im September in Düsseldorf als Preisträger beim „Großen Preis des Mittelstandes 2026“ für die Wettbewerbsregion Schleswig-Holstein/Hamburg ausgezeichnet. Beim Festempfang am 1. Oktober im historischen Audienzsaal des Lübecker Rathauses kamen Mitarbeitende und Wegbegleiter sowie Gäste aus Politik, Wirtschaft, Handwerk und sozialen Einrichtungen zusammen.

Stadtpräsident Henning Schumann begrüßte die Gäste. Auch Simone Speck, Vizepräsidentin der Handwerkskammer Lübeck, und Arndt Schanze, Vorstandsvorsitzender des HanseBelt e. V., würdigten den unternehmerischen Weg und die regionale Verbundenheit des Unternehmens.

Würdigung im historischen Ambiente: Beim Festempfang im Lübecker Rathaus stand neben der Würdigung von Schmelzer Hörsysteme auch das Engagement des Unternehmens für die Region im Mittelpunkt.

Für Geschäftsführer Felix Schmelzer war der Empfang zugleich eine Rückkehr zu seinen Wurzeln. Der gebürtige Lübecker eröffnete vor fast 17 Jahren im Alter von 27 Jahren sein erstes Fachgeschäft in Glinde. Heute beschäftigt das Familienunternehmen nach eigenen Angaben rund 90 Menschen.

„Auf der Auszeichnung steht Schmelzer Hörsysteme. Dahinter stehen die Menschen, die jeden Tag für dieses Unternehmen arbeiten. Ihnen gehört dieser Erfolg. Gemeinsam sind wir stark“, sagte Schmelzer.

Der Mittelstandspreis bewertet neben der wirtschaftlichen Entwicklung unter anderem Arbeits- und Ausbildungsplätze, Innovation, Kundennähe sowie gesellschaftliches Engagement. Er ist damit eine unternehmerische Auszeichnung, kein medizinisches Qualitätssiegel.

Zur Nachwuchsförderung unterhält Schmelzer Hörsysteme eine eigene Academy, in der Auszubildende fachlich und persönlich gefördert werden. Darüber hinaus unterstützt das Unternehmen regionale Initiativen wie das Kinderhaus Blauer Elefant und die Bananenflanke Lübeck und spendet Hörgeräte für Hilfsprojekte des Lions Clubs.

„Unser Unternehmen ist in dieser Region gewachsen. Hier leben unsere Kunden und unsere Mitarbeiter“, erklärte Schmelzer. „Deshalb möchten wir dazu beitragen, dass es den Menschen und unserer Heimat gut geht.“

SCHMELZER
HÖRSYSTEME

Offizieller Sponsor des FTB LÜBECK 1919

100 TESTHÖRER gesucht!

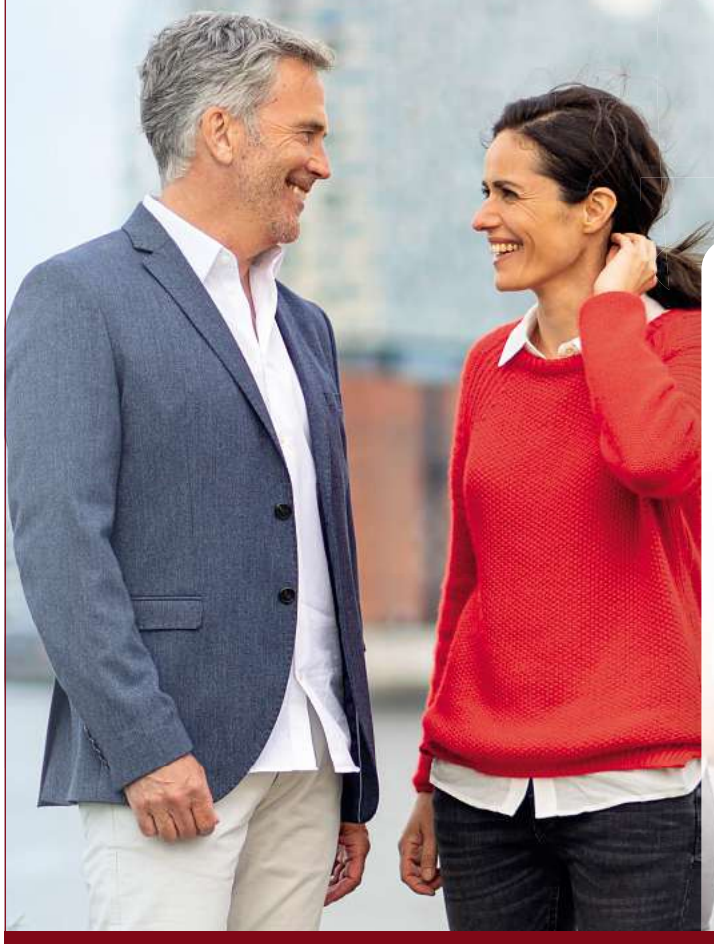
für das einzigartige HSA® Verfahren

Das einzigartige

HSA® Verfahren

Kleine Hörsysteme. Bestmögliches Hörergebnis.

Erleben Sie die **Excellence Serie von Optimus Hearing** und entdecken Sie moderne, besonders kleine Im-Ohr- und Hinter-dem-Ohr-Hörsysteme. **Das einzigartige HSA® Verfahren** analysiert Ihren individuellen Höralltag – für eine Hörlösung, die wirklich zu Ihnen passt.



Meisterhaft gefertigt.
Wiederaufladbar. Voll vernetzt.



IM-OHR-HÖRSYSTEM



HINTER-DEM-OHR-HÖRSYSTEM

optimushearing
MORE THAN JUST HEARING



JETZT ANMELDEN

HÖRSYSTEME VERGLEICHEN!

ZUR TERMINVERGABE:

Bad Schwartau | Lübeck Zentrum | Stockelsdorf: 04102 – 987 86 33
Lübeck Campus | Lübeck Schlutup | Travemünde: 04502 – 88 69 900

schmelzer-hoersysteme.de

optimushearing
MORE THAN JUST HEARING

- ✓ 5 Jahre Garantie*
- ✓ 2 Jahre Garantie auf Im-Ohr-Hörsysteme*
- ✓ 3 Jahre 50% Verlustschutz*
- ✓ Bestpreisgarantie

Zur Online-Anmeldung

* Beim Kauf eines Hörgerätes erhalten Sie die Schmelzer Garantie. Diese beinhaltet 4 Jahre Garantie, auf Optimus Hearing Hörsysteme 5 Jahre Garantie (davon ausgeschlossen sind Hörer, Otoplastiken und Ladestationen). Auf Im-Ohr-Hörsysteme 2 Jahre Garantie, sowie 3 Jahre 50% Verlustschutz für alle Hörsysteme. Das heißt, dass Sie bei Verlust eines Hörgerätes in den ersten 3 Jahren nach Kaufabschluss nur 50% Ihres privaten Eigenanteils bezahlen.

** Anmeldefrist ist bis zum 30. November 2026 und das Angebot dann gültig bis zum 30.01.2027. Der Wertgutschein in Höhe von 100 Euro wird mit dem Kaufabschluß der hier beworbenen Hörsysteme ausgehändigt, oder direkt vom Kaufpreis abgezogen.

Schmelzer Hörsysteme in Ostholstein GmbH (Bad Schwartau), Schmelzer Hörsysteme in Travemünde GmbH (Lübeck Campus, Lübeck Schlutup), Schmelzer Hörsysteme in Lübeck GmbH (Lübeck Zentrum) und Schmelzer Hörsysteme in Stockelsdorf GmbH, werben gemeinschaftlich.



Gewinner
Großer Preis des Mittelstandes 2026

SCHMELZER HÖRSYSTEME

Wir sind voller Stolz und bedanken uns bei **unserem Team, unseren Partnern sowie Kundinnen und Kunden**. Sie alle sind Teil dieses Erfolgs.

411567701_011026



Die richtige Fassung macht den Unterschied für komfortables Sehen. Fotos: Patric-Pablo Eller

> Regelmäßige Augenkontrollen sind eine lohnende Investition in die persönliche Lebensqualität.
>
> **Ralf Propson**
> Augenoptikermeister

Mehr als nur eine Brille: Augengesundheit im Mittelpunkt

Die Colibri Contactlinse und Brille GmbH steht seit über 35 Jahren für Mode, Handwerk und Gesundheit.

Das inhabergeführte Fachgeschäft Colibri Contactlinse und Brille in Lübeck konzentriert sich konsequent auf die Erhaltung der Sehkraft, modische Trends und Handwerk. Neben luxuriösen Designermarken wie Prada, Tom Ford und Chloé finden Kunden dort auch exklusive Independent-Brands wie DITA, Theo, ic!Berlin und Lindberg.



Colibri in der Wahmstraße 29 vereint höchste Optiker-Kompetenz mit gemütlichem Ambiente – ideal für präzise Augenmessungen.

Augengesundheitsvorsorge wird immer wichtiger

Die eigene Gesundheitsvorsorge gewinnt im Alltag der Menschen immer höheren Stellenwert. „Self-Care ist ein wachsender Trend, bei dem bewusste Ernährung, Bewegung und die mentale Balance zentrale Themen der Gesellschaft sind“, sagt Wolfgang Reckzeh, Inhaber von Colibri. Das zeigt sich auch im Optikergeschäft durch die hohe Nachfrage nach Dienstleistungen rund um die Gesundheit. Gutes Sehen gehört untrennbar dazu, und das Team von Colibri widmet sich genau dieser Aufgabe.

Mit einem kompetenten und engagierten Team aus neun Augenoptikermeistern und Optometristen sowie mehr als 20 Augenoptikern bietet Colibri gebündeltes Fachwissen. Die Spezialisten verfolgen das Ziel, eine lückenlose und exakte Augenanalyse durchzuführen, um das Sehvermögen der Kunden dauerhaft zu schützen. Für diese tief gehende Betreuung hat das Geschäft den speziellen „Colibri Eye Doc Check“ entwickelt. Dieser geht weit über die klassische 3D-Augenmessung hinaus und erfasst viele weitere Werte – unter anderem eine berührungslose Messung des Augeninnendrucks sowie eine genaue Inspektion des Sehnervs.

Darüber hinaus untersuchen die Experten das Auge auf Anzeichen eines Grauen Stars und erstellen ein hochauflösendes Bild des Augenhintergrunds. Auch die Netzhaut wird analysiert, beispielsweise um eine beginnende Makuladegeneration frühzeitig zu erkennen. Die erhobenen Daten werden anschließend an ein unabhängiges augenärztliches Institut übermittelt, welches die Werte beurteilt und im Bedarfsfall Handlungsempfehlungen ausspricht.

Während des gesamten Analyseprozesses bleibt Colibri der vertraute Ansprechpartner für den Kunden. „Regelmäßige Kontrollen sind eine lohnende Investition in die persönliche Lebensqualität“, betont Augenoptikermeister Ralf Propson. Etwa 75 Prozent aller krankheitsbedingten Sehverluste könnten durch rechtzeitige Diagnosen verhindert werden. Die Vorsorge deckt schleichende Erkrankungen wie das Glaukom oder die Makuladegeneration auf, noch bevor die Betroffenen erste Symptome bemerken. Zudem lassen sich bei der Netzhautkontrolle häufig auch allgemeine Krankheitsbilder wie Diabetes oder Bluthochdruck in einem frühen Stadium feststellen.

Maßgeschneiderte Brillengläser

„Wer in jeder Distanz und unter allen Lichtbedingungen perfekt sehen möchte, profitiert von einer präzisen Augenvermessung mit dem DNEye-Augenscanner von Rodenstock“, erklärt Wolfgang Reckzeh. Seit Jahren setzen die speziell geschulten Mitarbeiter auf die Technologie, die der Einzigartigkeit jedes Auges gerecht wird. Das System ermittelt innerhalb weniger Minuten die exakte Biometrie des gesamten Sehorgans.

Mit dieser Technologie werden tausende Datenpunkte des Auges abgescannt. Sie macht individuelle Abbildungsfehler sowie die Reaktionen der Pupille bei Tag und bei Nacht sichtbar. Auf Basis der Daten lassen sich Brillengläser fertigen, die perfekt auf das persönliche Sehverhalten abgestimmt sind. Das Sehen wird dadurch von der ersten Sekunde an mühelos.

Im Vergleich zur klassischen Glasbestimmung bietet das System diverse Vorteile: Während ohne die Rodenstock-Technologie meist nur vier Standardwerte für die Glasberechnung genutzt werden, ermittelt der DNEye-Scanner einen Datensatz aus über 80 biometrischen Parametern.

Effektive Linderung bei trockenen Augen

Durch die stundenlange Arbeit vor Computern und Bildschirmen klagen viele Menschen über brennende oder überanstrengte Augen. Colibri bietet hierfür eine wirksame Lösung an: Die Spezialmaske „My Mask“ regt die körpereigene Produktion der Tränenflüssigkeit durch eine 15-minütige Wärmebehandlung an. Verstopfte Drüsen am Lidrand – die sogenannten Meibomschen Drüsen – werden durch die Wärme sanft gereinigt, wodurch sich der schützende Lipidfilm des Auges wieder stabilisiert. „Die Kunden empfinden diese Behandlung gleichzeitig als eine sehr angenehme und entspannende Auszeit im stressigen Alltag“, berichtet Ralf Propson. Bereits vier Anwendungen führen zu einer spürbaren und nachhaltigen Linderung der Beschwerden.

Neben der Gesundheitsvorsorge spielt das traditionelle Handwerk eine zentrale Rolle. Colibri betreibt eine eigene Werkstatt direkt im Haus und kann so schnell und flexibel auf Kundenwünsche vor Ort eingehen.

Auch das Thema Nachhaltigkeit und Umweltschutz wird im Betrieb großgeschrieben. Das familiengeführte Unternehmen nutzt eine moderne Brillenglasfräse, die komplett ohne Wasserverbrauch arbeitet und somit gegenüber weniger effizienten Systemen fünf bis 15 Liter Wasser pro Brille einspart. Zudem wird gezielt darauf geachtet, Mikroplastik zu vermeiden, um den ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten.

COLIBRI CONTACTLINSE UND BRILLE GMBH
Wahmstraße 29, 23552 Lübeck
Tel. 0451/ 776 55, www.colibri.de

Endlich wieder frei durchatmen

Wie Professor Stieve im OTOLOGIKUM chronische Nasenprobleme und Schlafstörungen löst.

Eine blockierte Nasenatmung mindert die Lebensqualität oft erheblich. Doch viele Betroffene schieben den Gang zum Arzt auf. Als Experte für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde bietet Prof. Stieve in seiner Privatpraxis in Bad Schwartau und in Hamburg moderne Diagnostik und individuelle Therapieverfahren an, um seinen Patienten bestmöglich zu helfen. Neben der Nasen- und Schlafdiagnostik hat sich Prof. Stieve auf die Gebiete Schwerhörigkeit, Tinnitus und Schwindel spezialisiert – drei Symptome, die auf unterschiedliche Krankheiten hinweisen können und stets näher untersucht werden sollten.

Eine verstopfte Nase wird oft als harmloses Alltagsübel abgetan. Doch die Folgen einer chronisch verminderten Nasenatmung sind weitreichend: Sie reichen von ständiger Abgeschlagenheit und wiederkehrenden Infekten bis hin zu massiven Schlafstörungen. „Die Nase ist das Tor zu unserem Wohlbefinden“, erklärt Prof. Stieve. „Funktioniert die Nasenatmung nicht richtig, leidet der gesamte Körper unter der Sauerstoffknappheit.“

Gefährliche Atemaussetzer im Schlaf erkennen

Wenn die Nase blockiert ist, schalten Menschen automatisch auf Mundatmung um. Das führt in vielen Fällen nicht nur zu Schnarchen, sondern begünstigt auch gefährliche Atemaussetzer im Schlaf (Schlafapnoe), die zu Tagesmüdigkeit und langfristigen Gesundheitsrisiken führen können. Um herauszufinden, ob Patienten unter Schlafapnoe leiden, erhalten sie im OTOLOGIKUM ein Diagnosegerät für eine Nacht mit nach Hause. Am nächsten Morgen wertet Prof. Stieve die Daten aus.

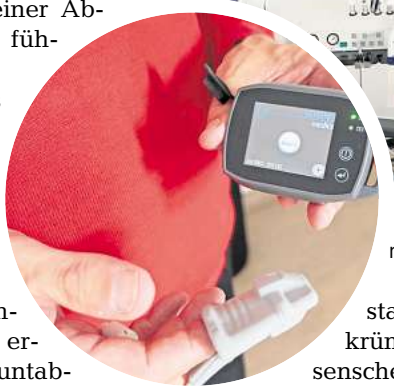
Die Therapie erfordert nicht immer eine Schlafmaske. Oft helfen bereits eine gezielte Anpassung der Schlafposition, spezielle Rückenlagerungskissen oder automatische Kissen, die den Kopf sanft in die richtige Lage bringen.

Allergie-Behandlung ohne Spritzen

Häufige Auslöser für eine blockierte Nase sind trockene Schleimhäute oder Allergien. Das OTOLOGIKUM setzt hier auf unterschiedliche Behandlungsansätze:

Bei trockenen Schleimhäuten verschreibt Prof. Stieve individuell angepasste Nasenemulsionen. Diese sollen die Schleimhaut pflegen, ohne – anders als bei dauerhafter Anwendung herkömmlicher abschwellender Sprays – zu einer Abhängigkeit zu führen.





Prof. Dr. med. Martin Stieve zeigt das Schlaf-Screening. Fotos: Katja Kuhlins

Allergietests werden direkt in der Praxis durchgeführt. Die anschließende Hyposensibilisierung (Immuntherapie) erfolgt per Immuntablette statt per Spritze. Dadurch entfällt die wiederholte Injektion in der Praxis, zudem gilt das Risiko einer schweren allergischen Reaktion bei dieser Form als geringer als bei der klassischen Spritzentherapie.

Minimalinvasive Chirurgie als dauerhafte Lösung

Sollte die Ursache der Beschwerden anatomischer Natur sein – wie etwa eine stark verkrümmte Nasenscheidewand –, kann ein operativer Eingriff die Lebensqualität dauerhaft verbessern. „Viele Patienten sträuben sich verständlicherweise zunächst vor einer Operation und schieben sie jahrelang vor sich her“, so Prof. Stieve. „Nach dem Eingriff sagen mir fast alle: ‚Hätte ich das bloß viel früher gemacht!‘ Die wiedergewonnene Leistungsfähigkeit verändert das ganze Leben.“

Wer unter chronischen Nasenproblemen, ständigen Infekten, schlechtem Schlaf oder den Symptomen Schwerhörigkeit, Tinnitus und Schwindel leidet, erhält im OTOLOGIKUM eine Ursachenforschung und einen individuell abgestimmten Therapieplan. *kk*

OTOLOGIKUM BAD SCHWARTAU
Prof. Dr. med. Martin Stieve
Lübecker Straße 68, 23611 Bad Schwartau
Tel. 0451 / 45 05 92 85
www.otologikum.de

Wechseljahre erhöhen Diabetesrisiko: Was Frauen tun können

Das Hormon Östrogen zieht sich in den Wechseljahren nach und nach raus. Das erhöht das Risiko für verschiedene Erkrankungen, etwa für Typ-2-Diabetes.

Die Wechseljahre krempeln den Hormonhaushalt von Frauen ganz schön auf links. Was viele dabei nicht auf dem Schirm haben: Dadurch steigt das Risiko für Typ-2-Diabetes.

Die Wechseljahre verursachen die Stoffwechselerkrankung nicht direkt, wie die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) klarstellt. Doch die hormonellen Umstellungen sorgen unter anderem dafür, dass der Körper mehr Bauchfett einlagert, die Insulinempfindlichkeit sinkt und der Blutdruck ansteigt. Alles Bedingungen, unter denen ein Typ-2-Diabetes wahrscheinlicher wird.

Das gilt insbesondere für Frauen, die bereits einen Schwangerschaftsdiabetes hatten, frühzeitig in die Wechseljahre gekommen, familiär vorbelastet sind oder übergewichtig sind.



Zwei- bis dreimal pro Woche Krafttraining, dazu Ausdauer wie Walken, Joggen, Radfahren oder Schwimmen: Das empfiehlt die Deutsche Diabetes Gesellschaft für die Stoffwechselgesundheit. Foto: Pixel-Shot - Adobe Stock

Tückisch: Die Stoffwechselstörung macht sich erst bemerkbar, wenn sie bereits fortgeschritten ist. Typische Symptome sind vermehrter Durst, häufiges Wasserlassen, schlecht heilende Wunden und Müdigkeit.

Besser ist es, ihr früher auf die Spur zu kommen. Die DDG rät Frauen in der Lebensmitte daher, ihren Stoffwechsel in der Arztpraxis durchchecken zu lassen. Entscheidende Hinweise liefern Blutzucker-, Blutfett- und Leberwerte, der Blutdruck, das Gewicht und der Taillenumfang.

Frauen können für ihre Stoffwechselgesundheit auch einiges selbst tun, zum Beispiel zwei- bis dreimal pro Woche Krafttraining, rät die DDG. Muskeln bedienen sich quasi am Zucker in unserem Blut. Je besser sie trainiert sind, desto besser funktioniert das – eine Entlastung für die Bauchspeicheldrüse, die Insulin produziert.

Wichtig: Dabei sollte es nicht bleiben. Optimal ist die Kombination mit Ausdaueraktivitäten wie Walken, Joggen, Radfahren oder Schwimmen.

Bei der Ernährung setzen Frauen laut DDG auf viel Gemüse, Ballaststoffe und pflanzliche Fette. Bei Zucker und Fertigprodukten halten sie sich lieber zurück. Nicht zuletzt profitiert der Stoffwechsel von ausreichend Schlaf und einem guten Stressmanagement.

Gut zu wissen, vor allem für Frauen mit Diabetes-Diagnose: Wechseljahresbeschwerden und Unterzuckerungen können sich ähnlich anfühlen. Was hinter Schwitzen, Herzrasen und Unruhe steckt, lässt sich durch häufigeres Messen der Blutzuckerwerte feststellen. *dpa*

Wenn Beschwerden immer wiederkommen

Warum es sich bei chronischen Schmerzen lohnt, verschiedene Einflussfaktoren miteinander zu betrachten

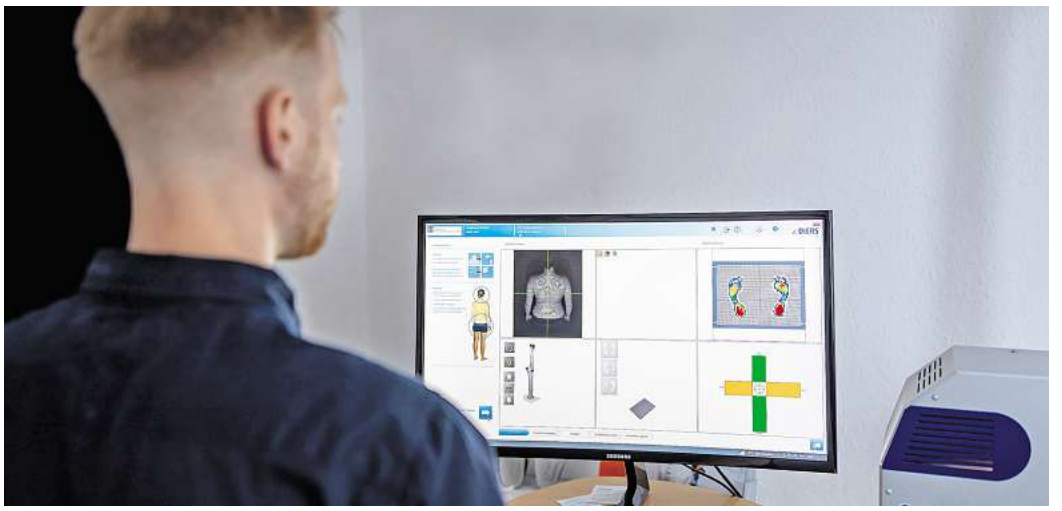
Rückenschmerzen, Erschöpfung, Verdauungsprobleme oder Schlafstörungen werden oft getrennt voneinander betrachtet. Bei chronischen oder wiederkehrenden Beschwerden kann es jedoch sinnvoll sein, genauer hinzusehen, denn verschiedene Systeme des Körpers stehen miteinander in Verbindung.

Viele Betroffene kennen das: Die Rückenschmerzen sind behandelt, kehren aber zurück. Dazu kommen Erschöpfung, schlechterer Schlaf oder nachlassende Belastbarkeit. Einzelne Untersuchungen bleiben ohne richtungsweisenden Befund, eine schlüssige Erklärung fehlt.

„Bei wiederkehrenden oder mehreren Beschwerden gleichzeitig gibt es häufig nicht den einen Auslöser“, erklärt das Team des Zentrums für Integrative Medizin Bornemann in Lübeck. „Wir fragen deshalb nicht nur, wo es weh tut, sondern auch, welche Faktoren das Beschwerdebild beeinflussen könnten.“

Dazu können Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, Stress, Schlafmangel, Ernährungsgewohnheiten, frühere Verletzungen, Operationen oder Narben zählen. Das heißt nicht, dass hinter jedem Rückenschmerz ein Stoffwechselproblem oder hinter jeder Erschöpfung ein Mikronährstoffmangel steckt. Bei komplexen Beschwerdebildern sollten aber mehrere Einflussfaktoren berücksichtigt werden.

Das Zentrum verbindet seit mehr als 20 Jahren verschiedene diagnostische und therapeutische Ansätze unter einem Dach. Osteopathie und Chiropraktik kommen etwa bei funktionellen Beschwerden des Bewegungsapparates infrage. Für Narben und Gewebeveränderungen setzt das Zentrum unter anderem auf die selbst entwickelte Methode Sca-Remedy®, bei Beckenbodenbeschwerden auf eine gezielte Beckenbodentherapie. Blut- oder Stuhlanalysen können Hinweise auf Stoffwechsel- oder Verdauungsfaktoren liefern. Die 4D-Wirbelsäulenvermessung erfasst Haltung und Körperstatik und kann mögliche Zusammenhänge mit den Beschwerden sichtbar machen.



Mit der 4D-Wirbelsäulenvermessung erfasst das Zentrum für Integrative Medizin Bornemann Haltung und funktionelle Auffälligkeiten präzise – ein Baustein auf dem Weg zum individuellen Behandlungskonzept. Foto: Bornemann

Dabei braucht nicht jeder Patient alles. Am Anfang steht eine ausführliche Anamnese: Seit wann bestehen die Beschwerden? Was verbessert oder verschlechtert sie? Wie sind Bewegung, Ernährung und Schlaf? Gab es Verletzungen oder Operationen? Daraus entsteht ein individuelles Behandlungskonzept. „Ganzheitlichkeit bedeutet für uns nicht, möglichst viel zu behandeln“, betonen die Therapeuten. „Es geht darum, Zusammenhänge zu erkennen und die Möglichkeiten dort zu verbinden, wo es für den Einzelnen sinnvoll ist.“

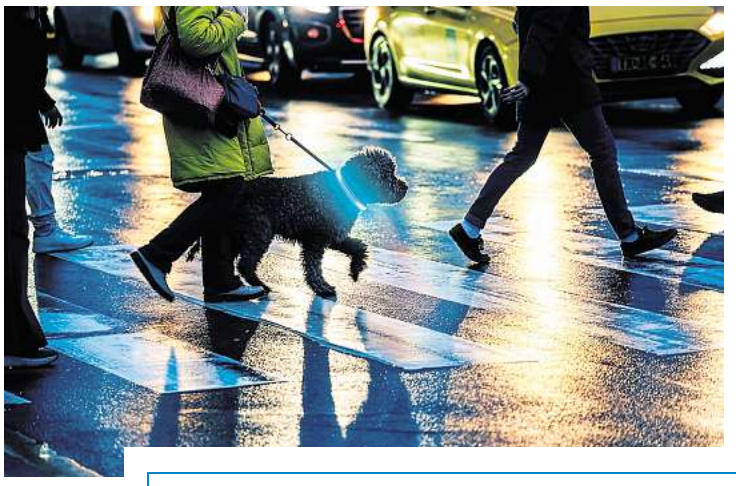
ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN BORNEMANN
Moltkeplatz 2, 23566 Lübeck
Tel. 0451 / 79 80 99
www.zfim-bornemann.de
Private Kassen, Selbstzahler, Beihilfe und Zusatzversicherungen



Licht-Tricks für die dunklen Tage

Ob Laufrunde, Kita-Weg, Pendeln ins Büro oder Gassirunde mit dem Hund: Mit ein paar Handgriffen sind alle gut sichtbar.

Morgens auf dem Weg in die Kita, zur Uni oder zum Job ist es noch dunkel, und nachmittags holt uns die Dämmerung auch schon wieder ein. Zwischen Herbst und Frühjahr verbringen Fußgänger, Radfahrer und Autofahrer dadurch einen großen Teil ihrer Wege in schlecht ausgeleuchteten Situationen – und genau in dieser Zeit steigt erfahrungsgemäß auch das Risiko, im Straßenverkehr zu spät gesehen zu werden. Ob auf dem Schulweg, bei der Laufrunde im Dunkeln oder beim abendlichen Spaziergang mit dem Hund: Wer selbst gut sieht und gleichzeitig gut sichtbar ist, kann dieses Risiko deutlich verringern. Damit wir trotzdem sicher ankommen, gilt bis ins Frühjahr eine simple Regel: sehen und gesehen werden.



Leuchthalsbänder für Hunde

Auch Vierbeiner brauchen jetzt ein Sichtbarkeits-Update. Ein LED-Leuchthalsband sorgt dafür, dass Hunde im Dunkeln gesehen werden. Zudem zeigt eine Leine mit Reflektorstreifen allen anderen, dass Mensch und Tier zusammengehören. Und Herrchen oder Frauchen nehmen am besten eine Stirn- oder Taschenlampe mit.



Kleines Band mit großer Wirkung

Mit Reflektoren sind Fußgänger im Scheinwerferlicht schon aus bis zu 140 Metern zu sehen. In dunkler Kleidung erkennen Autofahrer sie dagegen oft erst aus 25 Metern. Ein Auto braucht bei Tempo 50 aber fast 28 Meter bis zum Stillstand. Ein Reflektorband am Arm oder um die Hüfte gibt Autofahrern also genau die Zeit, die sie zum Reagieren brauchen.

Wer nicht nur punktuell, sondern großflächig sichtbar sein möchte, greift zu einer leichten Reflektor- oder Signalweste für über der Jacke. Anders als klassische Warnwesten gibt es diese inzwischen auch in dezenterer Optik, etwa in Hellgelb oder mit schmalen Reflektorstreifen – mit dem Vorteil, dass der ganze Oberkörper aus allen Richtungen erkennbar wird und nicht nur einzelne Körperstellen wie bei einem Reflektorband.



Lichtblicke für die Kleinsten

Beim Überqueren der Straße rollt der Kinderwagen als Erstes auf die Fahrbahn. Klemmlichter oder Reflektoren an Buggy und Co. gehören deshalb ganz nach vorn. Auch die Größeren brauchen Licht, denn Kinder werden zwischen parkenden Autos leicht übersehen. Bewährt haben sich Schulranzen mit großen Leuchtflächen. Eine reflektierende Weste über der Jacke sorgt für zusätzliche Sichtbarkeit.



Stirnlampen und Reflektoren für Läufer

Wer morgens oder nach Feierabend läuft, nutzt am besten die eigene Bewegung. Reflektorbänder an Oberarmen und Waden blitzen bei jedem Schritt im Scheinwerferlicht auf. Eine Stirnlampe mit rotem Rücklicht am Hinterkopf leuchtet den Weg aus und sichert zugleich nach hinten ab.
Für Läufer reichen nach Einschätzung der Fachzeitschrift Runner's World schon 100 Lumen. Wer abseits der Straßenlaternen durch Park und Wald läuft, darf deutlich heller leuchten. Praktisch sind Modelle mit Sensor, die bei Gegenverkehr automatisch abblenden. Auf nassem Laub und matschigen Wegen geben Trailrunning-Schuhe aus dem Fachhandel mit grobem Profil sicheren Halt.

Fotos: Dan Race, Yury Kirillov, Miljan Živković, .shock - Adobe Stock

Zierkürbisse gehören nicht auf den Teller

Wie sich Speise- und Zierkürbisse unterscheiden

Im Supermarkt stehen Zierkürbisse oft direkt neben den Speisekürbissen. Doch während der orange Hokkaido bis zum Verzehr noch als Hingucker dienen kann, sollte man Zierkürbisse nicht essen, warnt die Verbraucherzentrale Bremen. Der Grund: Sie könnten giftige Bitterstoffe enthalten.

Diese Cucurbitacine können Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Magenkrämpfe verursachen. Kinder und ältere Menschen sind besonders gefährdet. Aus Speisekürbissen wurden die Bitterstoffe herausgezüchtet. Beim Einkauf sollte man daher darauf achten, dass ein Kürbis für den Teller ausdrücklich als Speisekürbis gekennzeichnet ist.

Bitterstoffe im Gartenkürbis?

Je nach Sorte kann man auch bei Kürbissen aus dem eigenen Garten nicht ganz sicher sein. Denn Insekten können die Blüten mit Pollen von Zierkürbissen bestäubt haben. Dann sind die Früchte zwar noch genießbar, aus ihren Samen können im Jahr darauf giftige Kürbisse entstehen. Das betrifft zum Beispiel Spaghetti- und Ufo-Kürbisse, heißt es vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Tipp: Wer Kürbisse im Garten anbaut, kauft besser jedes Jahr neues Saatgut oder Setzlinge im Fachhandel. Alternativ eignen sich Sorten, die sich nicht mit Zierkürbissen kreuzen und deshalb nicht bitter und giftig werden können. Das sind laut BZfE der Hokkaido-, Butternut- und Muskatkürbis.

Für mehr Sicherheit hilft ein Test: Vor der Zubereitung probiert man vom eigenen Gartenkürbis ein kleines Stück roh. Schmeckt er deutlich bitter? Sofort ausspucken, raten die Bremer Verbraucherschützer.

Weder Fleisch noch Kerne dürfen dann weiterverarbeitet oder gegessen werden. Denn auch Kochen, Braten oder Backen zerstören die Bitterstoffe nicht zuverlässig. *dpa*



Zierkürbisse sind dekorativ, aber nicht zum Essen: Wer Kürbisse kocht, sollte auf die Kennzeichnung „Speisekürbis“ achten. Foto: L.Klauser - Adobe Stock

Wenn der Ellenbogen schmerzt

Ellenbogenschmerzen ähneln sich, ihre Ursachen unterscheiden sich oft deutlich. Der Orthopäde und Unfallchirurg Prof. Dr. Marc Schnetzke, die Physiotherapeutin Julia Lecke und der Physiotherapeut Felix Stasch erklären, welche Diagnostik und welche Therapien von infrage kommen. Mit Übungsprogramm.



Experten-Sprechstunde Ellenbogen, TRIAS Verlag. Foto: Trias

Leben mit morbus Crohn

Die selbst an Morbus Crohn erkrankte Michaela Schara erklärt in ihrem locker geschriebenen Ratgeber medizinische Grundlagen, Diagnostik und Therapien und gibt Alltagstipps zu Ernährung, Medikamenten bis zu behördlichen Angelegenheiten. Das Buch richtet sich auch an Angehörige.



Shitstorm im Darm – Gut leben trotz Morbus Crohn, Humboldt Verlag. Foto: Humboldt

Wenn Hören zur Herausforderung wird

Schwerhörigkeit entwickelt sich oft schleichend – ein Hörtest schafft Klarheit

„Wie bitte?“ – dieser Satz schleicht sich bei vielen Menschen über die Jahre immer häufiger in den Alltag. Nachfragen in Gesprächen, ein lauter gestellter Fernseher, Mühe beim Verstehen in geselliger Runde: Nachlassendes Hörvermögen betrifft mit zunehmendem Alter einen großen Teil der Bevölkerung. Weil sich das Gehör meist nur schrittweise verschlechtert, wird der Verlust oft lange nicht bemerkt oder verdrängt. Umso wichtiger ist es, das Hörvermögen regelmäßig prüfen zu lassen. Denn unbehandelte Schwerhörigkeit kann mehr beeinträchtigen als die Verständigung: Studien bringen sie unter anderem mit sozialem Rückzug, erhöhter Erschöpfung und einem gesteigerten Risiko für kognitiven Abbau in Verbindung.

Genau hier setzt die Arbeit von Hörakustikerinnen und -akustikern an. Hörgeräte Kersten ist ein norddeutsches Familienunternehmen mit mehr als 30 Filialen, darunter die Fachgeschäfte in Lübeck. Das Unternehmen ist bereits seit 1950 – inzwischen in dritter Generation – auf Hörakustik spezialisiert. Die Beratung erfolgt herstellerunabhängig und orientiert sich an den individuellen Hörgewohnheiten und dem Alltag der Kundinnen und Kunden.

Am Anfang steht ein kostenloser, unverbindlicher Hörtest. Er zeigt, in welchen Frequenzbereichen das Gehör nachgelassen hat und ob Hörsysteme sinnvoll sind. Entscheidet man sich für ein Hörgerät, lässt es sich zunächst kostenlos im Alltag testen, denn moderne digitale Systeme werden individuell eingestellt. Oft kann eine Eingewöhnungszeit nötig sein. Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich mit Festbeträgen an den Kosten.



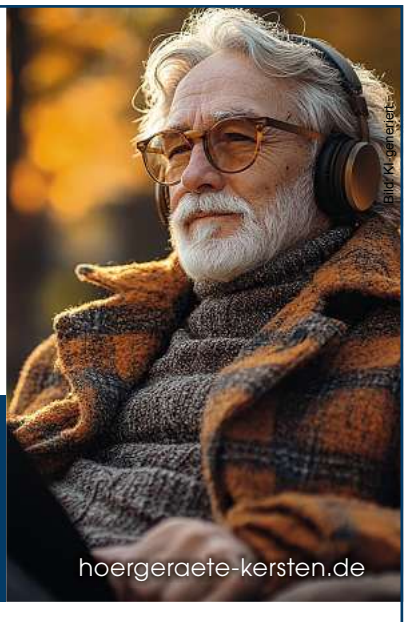
Das kompetente Team von Hörgeräte Kersten Fotos: Hörgeräte Kersten



Das Hörmobil von Hörgeräte Kersten kommt zu den Menschen, etwa auf Wochenmärkte. Dort können sie ihr Gehör kostenlos testen lassen und fachkundige Beratung in Anspruch nehmen.

HÖRGERÄTE KERSTEN LÜBECK
www.hoergeraete-kersten.de

Genuss im Leben – dank KERSTEN.



HÖRGERÄTE KERSTEN MEISTERBETRIEB

LÜBECK · Mühlenstr. 20 · 0451 77 36 9
LÜBECK MZM · Mühlenstr. 34-48 · 0451 58 34 36 90
LÜBECK-KÜCKNITZ · Dummersdorfer Str. 6 · 0451 30 72 83 8
LÜBECK-MOISLING · Oberbüssauer Weg 6 · 0451 58 59 16 56

412765901_011026

Wie viel Eiweiß ist genug?

Von Quark über Linsen bis zum Proteinriegel:: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nennt klare Richtwerte

Proteine, auch Eiweiße genannt, versorgen den Körper mit Aminosäuren. Sie werden unter anderem für den Aufbau von Muskeln, Enzymen und bestimmten Hormonen benötigt. Einige dieser Aminosäuren kann der Körper nicht selbst herstellen. Diese essenziellen Aminosäuren müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt gesunden Erwachsenen bis 65 Jahren eine tägliche Zufuhr von 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Bei 70 Kilogramm sind das etwa 56 Gramm pro Tag. Für Schwangere, Stillende und ältere Menschen gelten höhere Referenzwerte. Ab 65 Jahren empfiehlt die DGE 1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag.

Wer zwei bis drei Stunden pro Woche Sport treibt, braucht laut DGE in der Regel nicht mehr Protein als andere Erwachsene. Bei höherem Trainingsumfang kann die empfohlene Zufuhr je nach Ziel, Intensität und Umfang bei 1,2 bis 2,0 Gramm pro Kilogramm und Tag liegen.

Protein als Werbeversprechen

Im Supermarkt begegnen uns immer häufiger Angaben wie „High Protein“ oder „Hoher Proteingehalt“. Sie sind keine frei wählbaren Werbebegriffe, sondern gesetzlich geregelt. Nach der Health-Claims-Verordnung darf ein Lebensmittel nur dann als „High Protein“ bezeichnet werden, wenn mindestens 20 Prozent des Gesamtenergiegehalts aus Protein stammen. Für die Angabe „Proteinquelle“ sind es mindestens 12 Prozent.



Proteinshakes können in bestimmten Situationen sinnvoll sein. Für die meisten Menschen reicht eine ausgewogene Ernährung aus. Foto: Pixel-Shot - Adobe Stock

Proteinprodukte: Praktisch, aber meist nicht notwendig

Wer mehr Protein aufnehmen möchte, muss nicht zu speziell beworbenen Produkten greifen. Viele Lebensmittel liefern von Natur aus Eiweiß, etwa Quark, Hüttenkäse, Eier, Fisch und Fleisch, aber auch Tofu und Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen. In Kombination mit Getreide, Kartoffeln oder Reis ergänzen sich pflanzliche Proteine in ihrer Aminosäurezusammensetzung. Shakes, Riegel und andere „High Protein“-Produkte können in bestimmten Situationen praktisch sein. Für die meisten Menschen, auch für Sportler, sind sie in der Regel nicht notwendig, weil sich der Bedarf über eine ausgewogene Ernährung decken lässt.

Protein richtig vergleichen

Bei verpackten Produkten zeigt die Nährwerttabelle den Proteingehalt in Gramm pro 100 Gramm oder Milliliter. Für den Vergleich sind diese Angaben am besten geeignet, denn Portionsgrößen unterscheiden sich von Produkt zu Produkt. Ein hoher Proteingehalt macht ein Lebensmittel zudem nicht automatisch gesund. Ein Blick auf Zucker, Fett, Salz und Ballaststoffe lohnt sich deshalb immer. *vzsh*

Einsamkeit an Feiertagen

Weihnachten ist für viele eine Zeit für Verbundenheit und gemeinsame Erlebnisse. Menschen, die Einsamkeit empfinden, wird gerade in diesen Tagen oft schmerzlich vor Augen geführt, dass ihnen etwas fehlt.

Es gibt aber Unterstützung, um Einsamkeit sichtbar zu machen und zu bekämpfen. Darauf macht das Bundesfamilienministerium mit der Kampagne „Mach dich fit gegen Einsamkeit“ aufmerksam. *dpa*

Weitere Angebote:
Telefonseelsorge: 0800 1110111 / 0800 1110222 oder 116 123
Silbernetz: 0800/ 4 70 80 90
wirweihnachten.de von nebenan.de

IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung
der Abteilung Media-Vermarktung

Leitung Media-Vermarktung:
Marco Schümann

Redaktionsleitung:
Kim Carolin Struve

Layout/Redaktion: Kim Carolin Struve

Titelbild: skumer/AdobeStock

Verlag:
Lübecker Nachrichten GmbH,
Herrenholz 12, 23556 Lübeck

E-Mail: Magazine@LN-Luebeck.de

Druck: Druckzentrum Niedersachsen,
Gutenbergstraße 1,
31552 Rodenberg

Rückenschmerzen? Muskelaufbau geht auch anders

Heilpraktikerin Tasja Ariane Nummert über individuelle Rückentherapie statt Standardtraining

„Ich müsste eigentlich etwas für meinen Rücken tun, aber ins Fitnessstudio gehe ich nicht gern.“ Diesen Satz hört Heilpraktikerin Tasja Ariane Nummert in ihrer Lübecker Praxis häufig. Wer bereits unter Rückenschmerzen leidet, zögert oft zusätzlich aus einem anderen Grund: der Sorge, mit den falschen Übungen mehr Schaden als Nutzen anzurichten. Genau an diesem Punkt setzt die gerätegestützte Rückentherapie an, mit der Nummert seit mehreren Jahren arbeitet. Am Anfang jeder Behandlung steht deshalb ein ausführliches Anamnesegespräch: Nummert untersucht Wirbelsäule und Becken und ergänzt den Befund durch eine Funktionsmessung, bevor die Therapie individuell auf Beschwerden und Bewegungsmöglichkeiten abgestimmt wird.



Tasja Nummert, Heilpraktikerin. Foto: Max Reinhard

Zum Einsatz kommt dabei ein spezielles, patentiertes Therapiegerät. Das zugrunde liegende Behandlungskonzept hat die Heilpraktikerin bei einem Mediziner aus den Niederlanden erlernt und seither weiter vertieft. Das Gerät führt den Rücken kontrolliert durch Beuge- und Streckbewegungen. Dabei wird gezielt die tiefliegende, sogenannte autochthone Rückenmuskulatur entlang der Wirbelsäule angesprochen – jene Muskulatur, die im Alltag kaum isoliert trainiert wird, für die Stabilität der Wirbelsäule aber eine zentrale Rolle spielt. Die kontrollierte Bewegung kann zugleich helfen, den Rücken beweglicher zu machen und muskuläre Verspannungen zu lösen. Belastung und Bewegungsumfang werden dabei schrittweise gesteigert.

„Viele meiner Patientinnen und Patienten wünschen sich vor allem eines: wieder Vertrauen in ihren Rücken zu gewinnen“, sagt Nummert. Ob bei wiederkehrenden Rückenbeschwerden, nach einem Bandscheibenvorfall oder einfach mit dem Wunsch nach einem stabileren Rücken: Nummerts Ansatz verbindet die gezielte Arbeit an der Muskulatur mit einem offenen Blick für den Menschen dahinter – auch Stress und emotionale Belastungen finden in der Behandlung Raum.

TASJA ARIANE NUMMERT
Heilpraktikerin im DAO-Haus
Meesenring 1, 23566 Lübeck
Tel. 0163/ 685 11 23, info@feelgoood.de
www.heilpraktikerin-lübeck.de



411560501_011026

UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein

www.uksh.de
Wissen schafft Gesundheit

Im Rhythmus bleiben

Am UKSH wird das Vorhofflimmern mit modernsten Verfahren auch ambulant behandelt.

Wenn in den Vorhöfen des Herzens die elektrische Erregung ungeordnet abläuft, wird das Blut nicht mehr optimal gepumpt – das Schlaganfallrisiko steigt. In der Klinik für Rhythmologie des UKSH am Campus Lübeck werden mit einer neuen Generation von Herzkathetern Störquellen ausgeschaltet.

Ein wenig Atemnot, Herzrasen, Schwindel oder gar keine Beschwerden: Wenn der Taktgeber des Herzschlags gestört wird, hat das unterschiedliche Symptome zur Folge. Häufig geschieht dies durch chaotische Impulse im Vorhof des Herzens, dem Vorhofflimmern, das ein koordiniertes Zusammenziehen des Muskels beeinträchtigt. Bedeutsamer als die unangenehmen Begleiterscheinungen von Herzrhythmusstörungen ist jedoch ein anderer Umstand – viele Betroffene haben ein deutlich erhöhtes Schlaganfall-Risiko.

Ursache dafür ist eine anatomische Besonderheit des Herzens, die bei Vorhofflimmern zur Falle werden kann. Im sogenannten Vorhofohr sammelt sich Blut und wird nicht mehr leergepumpt. Es kann dabei leicht verklumpen und nachfolgend als Pfropfen zum Gehirn befördert werden. Dieser verstopft dort die Gefäße, die resultierende Sauerstoffunterversorgung schädigt binnen weniger Minuten die empfindlichen Nervenzellen. Ein Vorhofflimmern sollte also nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

Wer die oben beschriebenen Symptome bei sich bemerkt hat, kann dies meist unkompliziert in seiner Hausarztpraxis abklären lassen. Wertvolle Hilfsmittel sind dabei Smartwatches. Sie sind teilweise als Medizinprodukte zugelassen und können ein vollwertiges EKG aufzeichnen. Anhand dieser Daten kann bereits eine erste Diagnose gestellt werden, ob kritische Unregelmäßigkeiten der Herzfunktion vorliegen. Bestätigt sich der Verdacht, rücken aus medizinischer Sicht zwei Ziele in den Fokus: das Schlaganfallrisiko muss gesenkt und der Herzrhythmus stabilisiert werden.

Ersteres lässt sich mit „Blutverdünnern“ erreichen, die die Gerinnungsfähigkeit des Blutes senken. Eine Kontrolle über den Rhythmus kann mit verschiedenen Medikamenten erlangt werden, wobei nicht unerhebliche Nebenwirkungen auftreten können. Alternativ bietet die Kardiologie seit Ende der 1980er Jahre ein minimalinvasives Verfahren namens Ablation (“Verödungstherapie“) an. Dabei werden elektrisch erregbare Leitungswege zwischen den Lungenvenen und Herzvorhof verödet, die häufig verantwortlich für das Eindringen von Störsignalen sind. Meist erfolgt die OP mittels eines Katheters, der über ein Blutgefäß in der Leistengegend zum Herz geführt wird.

Im UKSH am Campus Lübeck ist die Technik der Ablation so weit perfektioniert worden, dass Patientinnen und Patienten nach einem Eingriff nicht mehr stationär aufgenommen werden müssen. „Meistens können die Patientinnen und Patienten bereits nach zwei Stunden wieder aufstehen, nach vier Stunden gehen sie nach Hause“ sagt Prof. Roland Tilz, Direktor der Klinik für Rhythmologie. Der Kardiologe ist einer der Pioniere der ambulanten Behandlung, die vor fünf Jahren erstmalig vorgenommen wurde. Inzwischen konnte Tilz mit einer Studie belegen, dass die ambulante OP mindestens genauso sicher wie eine stationäre Behandlung ist. Zudem fühlen sich die Patientinnen und Patienten nach dem ambulanten Eingriff meist besser und gesünder als nach einer Behandlung mit stationärem Aufenthalt. Aktuell möchte er mit einer an mehreren Herzzentren in Deutschland durchgeführten Studie zeigen, dass in puncto Sicherheit eine ambulante OP der stationären Variante überlegen ist.





Prof. Roland Tilz bei einer Ablation: Mit neuartigen Ballon-Kathetern und 3D-Live-Visualisierung veröden er und sein Team gezielt die Leitungswege, über die Störsignale das Vorhofflimmern auslösen – und senken so das Schlaganfallrisiko der Patientinnen und Patienten. Fotos: UKSH



> Meistens können die Patieninnen und Patienten bereits nach zwei Stunden wieder aufstehen, nach vier Stunden gehen sie nach Hause.
>
> **Prof. Roland Tilz**
> Direktor der Klinik für Rhythmologie

Doch die Verbesserung der Ablationstechnik hat noch einen weiteren wichtigen medizinischen Fortschritt gebracht. Sie dient nicht länger dazu, ausschließlich die Symptome des Vorhofflimmerns abzumildern. Eine aktuelle Studie belegt, dass ausgewählte Patientinnen und Patienten ein Jahr nach dem Eingriff auf Blutverdünner verzichten können. Somit bleibt vielen Menschen die kontinuierliche Einnahme des Medikaments und die dauerhaft erhöhte Blutungsneigung erspart.

Möglich machen diese Erfolge die neuesten Ballon-Katheter, die in Kombination mit einer 3D-live-Visualisierung des Herzens präzise Zellen zerstören können. Im Gegensatz zu früheren Ablationsmethoden mit Hitze oder Kälte bleiben mit einer neuen Energieform (gepulste elektrische Felder, PFA) unerwünschte Verletzungen, beispielsweise der Speiseröhre, aus. Da das Klinikum in Lübeck weltweit Vorreiter dieser Therapie ist, waren bereits mehrere Dutzend ausländische Gäste in der Hansestadt, um sich mit Geräten und Abläufen vertraut zu machen. „Als internationales Schulungszentrum besuchen uns führende Ärzte aus den USA, China oder sogar aus Australien“, berichtet Tilz. Sein Ziel ist es, die Technik eines Tages so effektiv werden zu lassen, dass ein Großteil aller Betroffener auf Blutverdünner verzichten kann. *lips*

WEITERE INFORMATIONEN:
www.uksh.de/rhythmologie-luebeck

Vorträge über Vorhofflimmern

Das Expertenteam des Universitären Herzzentrums Lübeck informiert:
Freitag, 6. November, 17-19 Uhr,
UKSH Gesundheitsforum
im CITTI-PARK Lübeck
Information und Anmeldung:
www.uksh.de/gesundheitsforum

Mein UKSH

Anmeldung über unser Patientenportal www.uksh.de/meinuksh

GESUNDHEITSFORUM

im CITTI-PARK Lübeck, Programm: www.uksh.de/Gesundheitsforum

Wie moderne Verfahren Augenfehler korrigieren

Moderne Korrekturmaßnahmen am Auge machen immer mehr Menschen unabhängig von Brille oder Kontaktlinsen. Das Expertenteam der Klinik für Augenheilkunde am Campus Lübeck setzt auf die neuesten Technologien zur Behandlung von Fehlsichtigkeiten.

Eine Wiese voller Blumen, ein Regenbogen oder ein farbenfrohes Kleid: Im Laufe des Lebens verändert sich unser Blick auf die Welt. Wir sehen Farben weniger intensiv, Konturen verschwimmen und Kontraste nehmen ab. Grund dafür ist die natürliche Alterung der Linsen in unseren Augen. Wird die zunehmend trübe Linse nicht ersetzt, ist eine Seheinschränkung bis hin zur vollständigen Erblindung absehbar.

Die Katarakt, im Volksmund auch als Grauer Star bekannt, ist ein Leiden, das die Menschheit seit jeher begleitet. Während sich vor Hunderten von Jahren Heiler zu abenteuerlichen medizinischen Eingriffen inspiriert fühlten, gibt es seit Ende der 1970er Jahre eine sichere Behandlungsmethode. Mit einem kleinen Schnitt in die Hornhaut kann die natürliche Linse aus dem Auge entfernt und durch eine Kunststofflinse ersetzt werden. Mittlerweile werden in Deutschland jedes Jahr etwa 900.000 Intraokularlinsen implantiert - Tendenz steigend.

Die guten Erfahrungen und technischen Fortschritte bei den Katarakt-Operationen in den vergangenen Jahrzehnten haben dazu geführt, dass auch im Bereich der Fehlsichtigkeit vielversprechende Innovationen entwickelt werden konnten. Wer kurz- oder weitsichtig ist und ohnehin wegen eines Grauen Stars operiert werden muss, kann heutzutage direkt seine Sehschärfe korrigieren lassen. „Heute haben wir vielfältige Möglichkeiten, die Fehlsichtigkeit im Rahmen der Katarakt-Operation zu korrigieren. Dazu steht uns unter anderem eine Bandbreite an Speziallinsen zur Verfügung“, erklärt PD Dr. Max Brinkmann, stellvertretender Direktor der Augenklinik am UKSH in Lübeck.



PD Dr. Max Philipp Brinkmann, stellv. Direktor der Klinik für Augenheilkunde.



PD Dr. Christoph Lwowski, Oberarzt der Klinik für Augenheilkunde.

Fotos: UKSH, vicu9 - stock.adobe.com

Gemeinsam mit Oberarzt PD Dr. Christoph Lwowski berät und behandelt er Patientinnen und Patienten, die durch einen operativen Eingriff von der Brille unabhängig werden wollen. Die „refraktive Chirurgie“ ist nicht nur für Katarakt-Betroffene eine Möglichkeit, zu klarem scharfen Sehen zu kommen. Auch junge Erwachsene entscheiden sich vermehrt für eine OP statt täglich auf Kontaktlinsen oder Brille als Hilfsmittel angewiesen zu sein. Da Fehlsichtigkeit im Gegensatz zur Linsentrübung grundsätzlich durch eine Brille korrigiert werden kann, müssen die Kosten für eine OP selbst getragen werden.

Kunstlinsen stehen in einer großen Auswahl zur Verfügung und sollen den Wünschen ihrer Nutzerinnen und Nutzer gerecht werden. Allerdings gibt es noch kein Modell, das ein rundum perfekter Ersatz für ein optimal funktionierendes Auge ist. Mit Linsen, die nur eine bestimmte Distanz abbilden, kann der Patient vor der Operation wählen, ob der Nah- (60cm), Intermediär- (66-80cm) oder Fernbereich ohne Brille scharf gesehen wird. Für die anderen Abstände bedarf es dann weiterhin einer Brillenkorrektur.

Mit Speziallinsen, wie Tiefenschärfen- oder Multifokallinsen, kann eine weitgehende Brillenunabhängigkeit über verschiedene Sehentfernungen hinweg erreicht werden. Dabei unterliegen jedoch auch moderne Linsensysteme den Gesetzmäßigkeiten der Physik: Um scharfes Sehen in mehreren Distanzen zu ermöglichen, nutzen sie unterschiedliche optische Prinzipien, die jeweils spezifische Vor- und Nachteile mit sich bringen. Deshalb ist es für das ärztliche Team der Augenklinik entscheidend, gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten diejenige Lösung auszuwählen, die am besten zu den individuellen Sehgewohnheiten und Anforderungen passt.

„Wir führen vor den Eingriffen intensive Aufklärungsgespräche, da die spätere Zufriedenheit stark mit den Lebensgewohnheiten der oder des Einzelnen verknüpft ist“, sagt Dr. Brinkmann. Genauso bedeutend für ein positives Ergebnis seien zudem moderne Diagnosegeräte, die strukturelle Besonderheiten des Auges abbilden können. So lassen sich die Dicke, Unebenheiten oder eine Krümmung der Hornhaut erkennen, was für eine nachhaltige erfolgreiche Korrektur essentiell ist.

> Heute haben wir vielfältige Möglichkeiten, die Fehlsichtigkeit im Rahmen der Katarakt-Operation zu korrigieren.
>
> **PD Dr. Max Philipp Brinkmann**
> Stellv. Direktor der Klinik für Augenheilkunde

Die Augenklinik baut zudem den Einsatz neuester Lasertechnologien aus. Seit mehr als 30 Jahren sind unterschiedliche Laser zu chirurgischen Eingriffen am Auge etabliert. Präzision, Sicherheit und einfache Handhabbarkeit haben durch kontinuierliche Verbesserungen ein hohes Niveau erreicht. Nicht nur als Schneidwerkzeug für die Implantation von Kunstlinsen leisten die Geräte gute Dienste. Auch beispielsweise beim LASIK-Verfahren, bei dem innerhalb der Hornhaut Gewebe entfernt wird. Binnen weniger Minuten kann so eine Sichtkorrektur erzielt werden, mit der man nach dem Eingriff keine Brille mehr braucht. Patientinnen und Patienten können voraussichtlich ab dem kommenden Frühjahr im neuen Laserzentrum der Augenklinik im Hauptgebäude des UKSH am Campus Lübeck behandelt werden. *lips*

WEITERE INFORMATIONEN:
www.uksh.de/augenklinik_luebeck

Aktionstag „Klar sehen!“

Vorträge, Aktions- und Infostände
Freitag, 30. Oktober, 11–18 Uhr,
UKSH Gesundheitsforum im CITTI-PARK Lübeck
Information und Anmeldung:
www.uksh.de/gesundheitsforum



UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein

www.uksh.de
Wissen schafft Gesundheit

Chronisch-entzündliche Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte können die Lebensqualität Betroffener stark beeinträchtigen. Am Institut für Entzündungsmedizin (IEM) des UKSH wird in klinischen Studien nach wirksameren Therapien gesucht.

Fotos: Evgeniia Primavera - Adobe Stock, UKSH



Wenn die Haut dauerhaft entzündet ist

Schuppenflechte, Akne, kreisrunder Haarausfall, Weißfleckenkrankheit: Wenn das Immunsystem gestört ist, hat dies oft Auswirkungen auf die Haut. Am UKSH werden Therapien untersucht, die die Lebensqualität verbessern können.

Größere Bereiche an Händen oder Gesicht sehen extrem blass aus, stehen in groben Kontrast zum Rest des Körpers. Die als Weißfleckenkrankheit oder Vitiligo bezeichnete Symptomatik tritt bei etwa einem Prozent der Bevölkerung auf und ist weit mehr als eine harmlose Laune der Natur. Patientinnen und Patienten fehlt in den meist scharf abgegrenzten Arealen in der Oberhaut das Pigment Melanin, das bei gesunden Menschen von Melanozyten produziert wird. Bei Erkrankten hingegen greift das eigene Immunsystem die spezialisierten Zellen an und zerstört deren Funktion.

Im Institut für Entzündungsmedizin (IEM) des UKSH werden genau diese Fälle einer fehlregulierten Immunreaktion untersucht. Nicht nur bei Vitiligo spielt das Immunsystem eine wichtige Rolle – zahlreiche andere chronische Entzündungen der Haut sind in der Bevölkerung weit verbreitet. „Wir haben hier viele Fälle von Erkrankungen wie Psoriasis oder atopische Dermatitis, die die Lebensqualität oft stark mindern“, erklärt Lena Pommerien, eine der Studienkoordinatorinnen des Zentrums. Die auch als Schuppenflechte und Neurodermatitis bekannten Krankheiten sind nicht nur wegen ihrer körperlichen Beschwerden eine Belastung, sondern machen vielen Betroffenen auch psychisch aufgrund des auffälligen Hautbildes an Händen, Armen und Beinen zu schaffen.

> „Unsere Studienambulanz bietet betroffenen Menschen Zugang zu innovativen Therapien.
>
> **Lena Pommerien**
> Studienkoordinatorin

Bislang lassen sich die chronischen Erkrankungen nicht heilen – aber bestimmte Therapien sind in der Lage, ihr Fortschreiten einzudämmen und regenerative Prozesse zu fördern. Viele der heute verwendeten Medikamente sind darauf ausgerichtet, Entzündungen zu hemmen, indem sie Immunantworten gezielt unterdrücken. Immunreaktionen sind komplexe Prozesse, bei denen verschiedene Zelltypen über verschiedene Botenstoffe miteinander kommunizieren. Ein System also, das Forscherinnen und Forschern viele Ansatzpunkte liefert, um mit spezifischen Wirkstoffen in Signalwege einzugreifen und überschießende Reaktionen zu korrigieren.

In der Studienambulanz des IEM werden neu entwickelte Medikamente im Rahmen klinischer Studien auf ihre Wirksamkeit untersucht. Patientinnen und Patienten mit schweren Krankheitsbildern werden oftmals von ihren niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten in die Klinik überwiesen. Dort wird mit hoher Expertise eine Bewertung des Zustandes vorgenommen. Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit von unterschiedlichen Fachdisziplinen garantiert dabei am UKSH eine umfassende Analyse des Krankheitsgeschehens. Zeigen etablierte Therapien wenig Erfolge, kommt dann eventuell eine innovative Behandlung in einer Studiengruppe infrage.

Die Teilnahme an völlig neuen Behandlungsmethoden ist jedoch nicht nur Schwersterkrankten vorbehalten. Jeder, der eine bekannte Diagnose für eine chronisch entzündliche Hauterkrankung bekommen hat und offen für medizinische Forschung ist, kann sich an das Studienteam des IEMs wenden. Aktuell werden neben den drei bisher erwähnten Krankheiten noch fünf weitere intensiv untersucht, darunter auch beispielsweise der kreisrunde Haarausfall (Alopecia areata) und die Acne inversa (Hidradenitis suppurativa).



Prof. Dr. Diamant Thaci, Direktor des Instituts für Entzündungsmedizin.

Wenn neue Wirkstoffe untersucht werden, steht die Sicherheit der Patientinnen und Patienten stets im Vordergrund. Teilnehmende haben daher den Vorteil, genauestens ärztlich untersucht zu werden und durch engmaschige Kontrollen im Blickfeld der ärztlichen Studienleitung zu stehen. Jedes eventuell unerwünschte Ereignis wird begutachtet; wer eine Medikation beziehungsweise die Teilnahme an einem Forschungsvorhaben beenden möchte, kann dies jederzeit tun. Neben einer Fahrtkostenerstattung wird bei einer Studienteilnahme nicht selten noch eine kleine Aufwandsentschädigung gezahlt. Und auch die Befürchtung, in einer Testgruppe ohne Wirkstoffe zu landen, ist meist unbegründet. Häufig erhält die Placebogruppe ebenfalls nach einer festgelegten Untersuchungszeit das Studienmedikament oder es werden zwei verschiedene Wirkstoffe miteinander verglichen.

Große Hoffnung setzen die Forschenden des Instituts auf die Weiterentwicklung der Präzisionsmedizin. Diese Herangehensweise ermöglicht es, Erkrankte ganz individuell behandeln und die Wirksamkeit spezifischer Medikamente präzise voraussagen zu können. In Lübeck wird daher auch gezielt nach bestimmten Biomarkern gesucht, die aus Blut- oder Gewebeproben verschiedener Patientengruppen isoliert werden können. *lips*

WEITERE INFORMATIONEN:
Tel.: 0451/ 500-74442
studien.iem.luebeck@uksh.de
www.uksh.de/iem_luebeck/Studienambulanz

Welt-Psoriasis-Tag

Vorträge zum Thema „**Haut, Gelenke & Darm im Blick**“
Donnerstag, 29. Oktober,
18-20 Uhr, UKSH Gesundheitsforum im CITTI-PARK Lübeck
Information und Anmeldung:
www.uksh.de/gesundheitsforum

Mein UKSH

Anmeldung über unser Patientenportal www.uksh.de/meinuksh

GESUNDHEITSFORUM

im CITTI-PARK Lübeck, Programm: www.uksh.de/Gesundheitsforum



Zentrale Rolle im OP-Team: Operationstechnische Assistentinnen und Assistenten sorgen dafür, dass hochspezialisierte Medizintechnik wie das OP-Mikroskop präzise ausgerichtet und einsatzbereit ist. Foto: UKSH

ATA und OTA: Berufe mit Verantwortung und Zukunft

An der UKSH Akademie bereiten sich angehende Anästhesietechnische und Operationstechnische Assistentinnen und Assistenten auf einen Beruf vor, der Medizin, Teamarbeit und moderne Technik verbindet.

Wenn ein Mensch operiert wird, muss jedes Detail stimmen. Im Operationssaal und bei der Narkose arbeiten viele Fachkräfte eng zusammen – oft unter hohem Zeitdruck und mit großer Verantwortung. Zwei Berufe sind dabei unverzichtbar: die Anästhesietechnische Assistenz, kurz ATA, und die Operationstechnische Assistenz, kurz OTA. An der UKSH Akademie werden junge Menschen für genau diese anspruchsvollen Aufgaben ausgebildet – praxisnah, modern und in enger Anbindung an eines der größten Universitätsklinika Deutschlands.

„ATA und OTA sind Berufe für junge Menschen, die Verantwortung übernehmen möchten und zugleich gerne im Team arbeiten“, sagt Traute Sauer, Leiterin der ATA-/OTA-Schule der UKSH Akademie am Campus Kiel und Lübeck. „Sie erleben moderne Medizin sehr nah und begleiten Patientinnen und Patienten in besonders sensiblen Momenten.“

ATA sind überall dort im Einsatz, wo Narkosen verabreicht werden, etwa im OP, in der Endoskopie, in der Schmerztherapie oder in der Notaufnahme. Sie bereiten Narkosen vor, begleiten deren Durchführung und sorgen auch danach für sichere



> ATA und OTA sind Berufe für junge Menschen, die Verantwortung übernehmen möchten und zugleich gerne im Team arbeiten.
>
> **Traute Sauer**
> Leiterin der ATA-/OTA-Schule der UKSH Akademie

Abläufe. Dabei unterstützen sie das anästhesiologische Team, betreuen Patientinnen und Patienten und wirken in bestimmten Fachbereichen auch bei Diagnostik und Therapie mit. Wer sich für diese Ausbildung entscheidet, sollte sorgfältig arbeiten, technisches Verständnis mitbringen und gern in wechselnden Teams arbeiten.

OTA arbeiten noch näher am Operationsgeschehen. Sie bereiten Eingriffe vor, stellen Instrumente bereit, achten auf Hygiene, unterstützen bei Operationen und bedienen moderne medizinische Technik. Auch Dokumentations- und Organisationsaufgaben gehören dazu. Der Beruf verlangt Verantwortungsbewusstsein, Organisationstalent und die Fähigkeit, auch in konzentrierten Situationen den Überblick zu behalten. Zugleich ist er sehr vielseitig, weil Operationstechnische Assistenz in unterschiedlichen operativen, ambulanten und endoskopischen Bereichen eingesetzt wird.

„Beide Ausbildungen verbinden medizinisches Wissen, technisches Verständnis und einen sehr praktischen Berufsalltag“, sagt Sauer. „Gerade diese Mischung macht sie für viele junge Menschen so spannend.“ Als größter Bildungsanbieter Schleswig-Holsteins ist die UKSH Akademie eng an das UKSH als Maximalversorger angebunden. Das eröffnet vielfältige praktische Einsatzbereiche und gibt den Auszubildenden schon früh Einblicke in hochspezialisierte Medizin. Hinzu kommen moderne Lernszenarien wie Virtual-Reality-Anwendungen und ein Übungs-OP, hochwertige Fachliteratur sowie die Begleitung durch hauptamtliche Praxisanleitende. „Uns ist wichtig, dass die Auszubildenden nicht nur fachlich viel lernen, sondern sich auch gut begleitet fühlen“, sagt Traute Sauer. „Die enge Verbindung von Theorie, Übung und Praxiseinsätzen am UKSH schafft dafür besonders gute Bedingungen.“

> Beide Ausbildungen verbinden medizinisches Wissen, technisches Verständnis und einen praktischen Berufsalltag.

Voraussetzung für beide Ausbildungen ist entweder der Mittlere Schulabschluss oder ein Erster allgemeinbildender Schulabschluss in Verbindung mit einer mindestens zweijährigen abgeschlossenen Berufsausbildung.

Die Ausbildung dauert drei Jahre. In Lübeck beginnt sie jeweils am 1. September, in Kiel am 1. April und 15. Oktober. Danach eröffnen sich vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten, etwa in der Praxisanleitung, der OP-Koordination oder in weiterführenden Studiengängen wie Pädagogik, Management oder Betriebswirtschaftslehre. Die Ausbildung an der UKSH Akademie verbindet damit, was viele Familien sich für den Berufsstart junger Menschen wünschen: eine sinnvolle Tätigkeit, verlässliche Begleitung, moderne Lernbedingungen und gute Zukunftschancen. Für junge Menschen, die Medizin, Technik und Teamarbeit miteinander verbinden möchten, kann sie der Beginn eines Berufswegs sein, der fachlich fordert und zugleich menschlich viel zurückgibt.

WEITERE INFORMATIONEN:
UKSH Akademie
www.uksh.de/akademie

UKSH UNIVERSITÄTSKLINIKUM Schleswig-Holstein

CITTI-PARK Lübeck

GESUNDHEITSFORUM

HIGHLIGHTS
November 2026

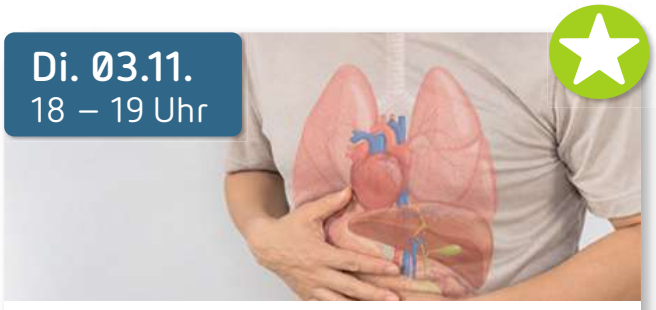
GESUNDHEIT. KLAR. ERKLÄRT.



Mo. 02.11.
18 – 19 Uhr

SPORT ALS MEDIZIN
Was Turnvater Jahn noch nicht wusste

PD Dr. T. Schmidt – Onkologische Sport- und Bewegungstherapie, UCCSH



Di. 03.11.
18 – 19 Uhr

MÄNNERGESUNDHEIT
Darm & Lunge im Fokus

Dr. F. Stölzel und A.Hell – UCC Schleswig-Holstein und UCC Hamburg



Do. 05.11.
18 – 19 Uhr

HAUTKREBSTHERAPIE 2026
Was gibt es Neues?

PD Dr. M. Mengoni – Klinik für Dermatologie, Allergologie und Venerologie



Fr. 06.11.
17 – 19 Uhr

HERZWOCHEN 2026
Vorhofflimmern im Fokus

Prof. Dr. I. Eitel, Prof. Dr. S. Ensminger, Prof. Dr. C. Schmidtke, Prof. Dr. R. Tilz – UHZL



Mo. 09.11.
17 – 18 Uhr

PROSTATAKREBS
Vorsorge, Früherkennung und Therapie

Prof. Dr. A. Merseburger – Klinik für Urologie
Dr. K. Hakelberg – Klinik für Strahlentherapie



Di. 10.11.
13 – 16 Uhr

ONKOLOGIETAG 2026
Therapie, Begleitung und Nachsorge

Vortragende des UCCSH Universitäres Cancer Center Schleswig-Holstein

Erweitertes Programm nur online

Teilnahme in Präsenz und online möglich. Funkschleife für Hörgeräte vorhanden.

Fotos: ©Peakstock| ©jittawit21| © ATRPhoto | ©RFBSIP | © RFBSIP| © Robert Kneschke – stock.adobe.com | Stabsstelle Integrierte Kommunikation, N. Meier, Stand Oktober 2026

SCANNEN FÜR IHREN ÜBERBLICK
Information

404855401_011026

Veranstaltungsort
UKSH Gesundheitsforum im CITTI-PARK
(2. OG über dem Haupteingang)
Herrenholz 14 | 23556 Lübeck

Kontakt
0451 500–10742
gesundheitsforum.luebeck@uksh.de
Mo. 9 – 15 Uhr | Di. + Do. 9 – 12 Uhr