

Zehn Jahre Angehörigenwohnung

Angebot der Krebsgesellschaft in Lübeck feiert Jubiläum.

LÜBECK. Die Angehörigenwohnung „Stützpunkt“ der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft in Lübeck feiert in diesem Jahr ihr zehnjähriges Bestehen. Aus diesem Anlass kamen Vertreter der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft, des ehrenamtlichen Teams sowie Gäste zusammen, darunter Pia Steinrück, Senatorin des Fachbereichs Wirtschaft und Soziales der Hansestadt Lübeck.

Seit April 2014 bietet die Angehörigenwohnung Familienangehörigen und Freunden von Krebspatienten, die sich in Lübeck in stationärer Behandlung befinden, ein kostenloses Zuhause auf Zeit. „Die Angehörigenwohnung in Lübeck ist für die Krebsbetroffenen selbst, aber auch für ihre Verwandten und Freund*innen ein großes Glück“, sagt Dr. med. Jan Nolde, stellvertretender Vorsitzender der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft und Geschäftsführender Oberarzt der Klinik für Chirurgie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck. „Sie ermöglicht es den Angehörigen, die Patient*innen während der stationären Therapie in den Lübecker Kliniken zu begleiten und für sie da zu sein – ganz ohne tägliche Fahrten oder hohe Kosten für ein Hotelzimmer.“

Die Neubauwohnung liegt in der Paul-Ehrlich-Straße 9a im Hoch-



Dr. med. Jan Nolde, stellvertretender Vorsitzender der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft, Senatorin Pia Steinrück (2. v. l.), Vanessa Boy, Geschäftsführerin der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft (rechts), und das ehrenamtliche Team. Foto: hfr

schulstadtteil und befindet sich somit in direkter Nähe zu dem Universitätsklinikum sowie der Sana Klinik. Sie verfügt über drei Schlafzimmer, einen Gemeinschaftsraum, eine voll ausgestattete Küche, ein Bad und ein WC. Organisiert wird die Zimmervergabe von einem Team aus sechs ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen. Sie sind Ansprechpartnerinnen für die Angehörigen und haben stets ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Ängste. „Es tut den Angehörigen gut, dass sie auch einmal erzählen können, wie es ihnen selbst gerade geht“, sagt Veronika Dörre, Leiterin des ehrenamtlichen Teams der Angehörigenwohnung.

Wer Interesse an einer Übernachtung hat, kann sich unter

Telefon 0451/ 59214151 oder per E-Mail an wohnung-luebeck@krebbsgesellschaft-sh.de an das ehrenamtliche Team wenden. Das Wohnungsteam freut sich außerdem über Verstärkung. Interessierte an einer ehrenamtlichen Tätigkeit in der Angehörigenwohnung wenden sich an Veronika Dörre, Telefon 0451/ 489 181 69 oder per E-Mail an doerre@krebbsgesellschaft-sh.de.

Die Angehörigenwohnung wird ausschließlich durch Spendengelder finanziert. Spenden sind herzlich willkommen.

➔ Weitere Informationen unter www.krebbsgesellschaft-sh.de/angebote/angehoerigenwohnung/

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Dekoratives für Fenster von Gardinen-Schlichting

LÜBECK. Zuhause möchte man sich wohlfühlen und es nach eigenen Vorstellungen gestalten. Die Fenster spielen dabei eine wichtige Rolle. Zunächst sollte man über die Funktionalität nachdenken, die die Fensterdekoration haben soll: Privatsphäre schaffen, Verdunkeln oder den Lichteinfall regulieren? Ist die Entscheidung gefallen, weiß man schon mehr über die mögliche Beschaffenheit. Die Wahl der passenden Farbe und die korrekte Anbringung von Gardinen, Plissees und Co. fällt nicht immer leicht.

Der Fensterdekospezialist Gardinen-Schlichting steht seinen Kunden mit vielfältigen Möglichkeiten und kompetenter Beratung zur Seite. Inspirationen holt sich das Team regelmäßig auf der „Heimtex“-Haustextilienmesse und bringt die modernsten und attraktivsten Neuheiten mit nach Lübeck. Jetzt macht das Familienunternehmen gleich mit zwei Aktionen von sich reden.

So gewährt Gardinen-Schlichting bis zum 31. Juli 35 Prozent Preisnachlass auf Plissees. Bei diesem Sichtschutz, der direkt am Fenster montiert wird, handelt es sich um hochwertige deutsche



Stehen ihren Kunden mit kompetenter Beratung zur Seite: Marco, Stephanie, Frauke und Jürgen Schlichting (v. li.). Foto: Schlichting

Markenware. Das Aufmaß ist kostenlos, die Lieferzeit beträgt zwei Wochen. Auf Wunsch wird der Sichtschutz montiert.

Die zweite Aktion, die bis zum 31. Juli 2024 läuft, dreht sich um Gardinenstoffe. Es gibt 35 Prozent Rabatt auf den Nählohn, der bei der Gardinenanfertigung anfällt. Das Aufmaß ist ebenfalls kostenlos, die Lieferzeit beträgt nur drei Wochen. Wer möchte, kann sich die Gardinen von den

Fachleuten aufhängen lassen. Rabatt gibt es nur für Neubestellungen gegen Vorlage dieses Berichts. Der Rabatt ist nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar.

➔ **Gardinen-Schlichting**
Schwartauer Allee 13a-15
23554 Lübeck
Telefon 0451/ 4 31 15
www.gardinen-schlichting.de
info@gardinen-schlichting.de

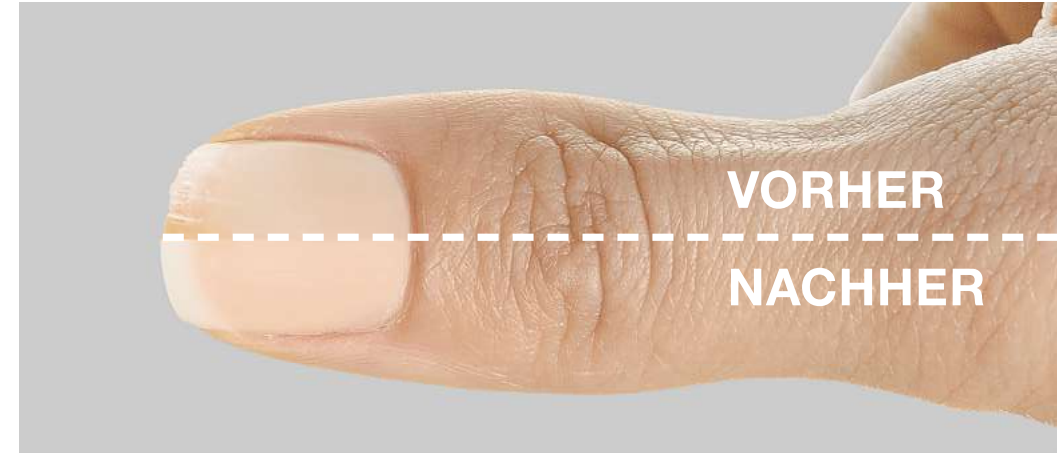
Qigong-Kurs für Frauen

LÜBECK. Am Mittwoch, 12. Juni, startet in der Frauenfachberatungsstelle Aranat, Steinrader Weg 1, in Lübeck von 9.45 bis 11 Uhr ein Qigong-Kurs für Frauen.

Leicht zu lernende, langsame fließende Bewegungen wirken ausgleichend und erfrischend. Der Kurs umfasst drei Termine und kostet 35 Euro. Ermäßigun-

gen sind möglich. Weitere Informationen und Anmeldung unter der Telefonnummer 0451/ 4082850 oder im Internet unter www.aranat.de.

Brüchige Fingernägel: Was wirklich hilft!



Ihre Nägel sind spröde, brüchig oder reißen ein? Wir haben uns angesehen, was dahintersteckt und was man dagegen tun kann.

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur gut sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch, ungepflegt zu wirken. Eine Betroffene berichtet etwa: „Oft wird mir nachgesagt, ich würde an den Nägeln kauen. Das habe ich noch nie gemacht, sie reißen einfach von allein ein.“ Tatsächlich können die eigenen Pflegeroutinen noch so gründlich und die Tipps aus dem Internet oder Bekanntenkreis noch so gut sein – oft ist es damit einfach nicht getan. Denn hinter brüchigen Nägeln können letztendlich zahlreiche andere Einflüsse stecken, für die

man selbst nichts kann. In den meisten Fällen gilt jedoch: Nicht verzweifeln, man kann etwas dagegen tun.

Ursachen für brüchige Nägel
Häufiges Händewaschen und Desinfizieren oder der Kontakt mit Putzmitteln können dazu führen, dass die Nägel austrocknen und in weiterer Folge einreißen.

Auch Nagelpilz (von dem Schätzungen zufolge jeder 10. betroffen ist) kann die Nägel in Mitleidenschaft ziehen. Man kann einen solchen zwar schnell durch weiße, gelbliche oder braun-graue Flecken erkennen und mit entsprechenden Mitteln gegensteuern, viele Betroffene berichten jedoch, dass auch nach erfolgreichem Abschluss der Behandlung die Nägel spröde und rissig sind.

Besonders oft steckt außerdem ein Ungleichgewicht im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt hinter brüchigen Nägeln. Konkret geht es dabei um die folgenden Nährstoffe:

- **Silizium** (z. B. aus Goldhirse und Kieselerde) ist ein essenzieller Bestandteil fester Nägel. Das wichtige Spurenelement hilft den Nagelwurzeln dabei, Feuchtigkeit zu speichern, wodurch sie weniger schnell austrocknen.
- **Natürlicher Schwefel** (oft mit MSM abgekürzt) ist ein unverzichtbares Strukturelement von Keratin, Elastin und Kollagen – also jenen Stoffen, die das Grundgerüst der Nagelplatte bilden. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung werden die Nägel brüchig.
- Das „Schönheitsvitamin“ **Biotin** unterstützt die Einla-

gerung des oben genannten Schwefels in den Nagel.

Optimale Nährstoffversorgung
Sollte man also das Essverhalten überdenken und vermehrt Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, und Hirse konsumieren, die die oben genannten Nährstoffe enthalten? So einfach ist es leider nicht. Denn erstens fehlt den meisten schlichtweg die Zeit, täglich frisch und ausgewogen zu kochen. Und zweitens weisen die heutigen Lebensmittel aufgrund ausgelagerter Böden lange nicht mehr den Nährstoffgehalt auf, den sie früher hatten. Sind die Nägel also tatsächlich bereits in Mitleidenschaft gezogen, ist ein zusätzlicher Ausgleich mit Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll, um die Nagelwurzeln wieder ideal zu versorgen.

Fragt man österreichische Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, das seit Jahren meistverkaufte Präparat für feste Nägel.* Das Qualitätsprodukt enthält Silizium, MSM und Biotin in sinnvoller Dosierung, wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert und ist seit geraumer Zeit auch bei uns erhältlich. Anwender jeden Alters berichten vor allem bei kurmäßiger Einnahme über 2–3 Monate von sicht- und spürbaren Ergebnissen.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 02/2024

Thema Nagelpilz

Gerade jetzt in der warmen Jahreszeit steigt auch wieder die Chance, sich mit Nagelpilz zu infizieren (Stichwort: Schwimmbäder). Neben dem optischen Problem stellt ein solcher auch eine außerordentliche Belastung für die Nägel dar. Vor allem bei den Zehennägeln, die langsamer nachwachsen als die Fingernägel, kann es oft über ein Jahr lang dauern, bis der Pilzbefall vollständig verschwunden ist.

WICHTIG: Während und nach der entsprechenden Behandlung (etwa durch pilzabtötende Lacke oder Lösungen aus der



Apotheke) ist es wichtig, die nachwachsenden Nägel mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, um ihnen möglichst rasch wieder zur gewohnten Festigkeit zu verhelfen.

APOTHEKEN-TIPP DER WOCHE

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Set

- ✓ Silizium aus der Goldhirse für Spannkraft und Elastizität
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) für Volumen und Glanz
- ✓ Selen für den Haarfallikel

60 Tabletten + 75 ml Fußcreme (Original)

PZN 19236426
UVP 19,90 €

Nur für kurze Zeit gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel im Vorteils-Set. Es enthält eine Gratis-Tube der Nr.-1-Fußcreme von Lasepton® in Originalgröße. Erhältlich in Ihrer Apotheke – solange der Vorrat reicht.**

**IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 12/2023