

## GESUNDHEITS-TIPP

## Gesundheit für Haustiere

Das Thema Gesundheit für Haustiere geht weit über das Füttern und Gassigen hinaus. Es geht darum, sicherzustellen, dass sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit der tierischen Familienmitglieder gewährleistet ist. Ein glückliches Haustier ist ein gesundes Haustier, und sein Wohlbefinden hängt von einem Gleichgewicht zwischen Ernährung, Bewegung, geistiger Stimulation und emotionaler Sicherheit ab. Ob Sie einen verspielten Welpen, eine neugierige Katze oder einen hyperaktiven Hamster haben: Die Erhaltung ihrer Gesundheit erfordert Konsequenz und Achtsamkeit. Von der richtigen Ernährung bis hin zum Erkennen von Verhaltensänderungen – jede kleine Gewohnheit, die Sie sich aneignen, trägt zur Langlebigkeit und zum Glück Ihres Haustieres bei. Lassen Sie uns nun erkunden, wie Sie Ihr Haustier körperlich fit, geistig stimuliert und emotional ausgeglichen halten können.

## FOKUS AUF EINE GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR HAUSTIERE

Eine gesunde Ernährung für Haustiere ist die Grundlage für ein starkes Immunsystem, ein gutes Energieniveau und Langlebigkeit. Genau wie Menschen benötigen Haustiere eine ausgewogene Ernährung mit Proteinen, Fetten, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen, um gesund zu bleiben. Die Ernährung Ihres Haustieres hat direkten Einfluss auf alles, von der Fellbeschaffenheit und Verdauung bis hin zu seiner Stimmung und Energie. Eine Ernährung, der wichtige Nährstoffe fehlen, kann zu Gewichtszunahme, stumpfem Fell und sogar zu langfristigen Ge-

sundheitsproblemen wie Diabetes oder Gelenkschmerzen führen. Hier sind konkrete Tipps, wie Sie die Ernährung für Ihr Haustier optimieren können.

## WÄHLEN SIE EIN HOCHWERTIGES FUTTER

Das Futter Ihres Haustiers sollte speziell auf die Art, Rasse und das Alter Ihres Vierbeiners abgestimmt sein. Beispielsweise benötigen große Hunderassen möglicherweise Nährstoffe zur Unterstützung der Gelenke, während Katzen Taurin für die Herzgesundheit benötigen. Menschliche Nahrung kann den Magen Ihres Haustieres reizen oder giftig sein, wie beispielsweise Schokolade, Zwiebeln oder Weintrauben. Stellen Sie Ihrem Haustier den ganzen Tag über sauberes, frisches Wasser zur Verfügung. Eine gute Faustregel ist, den Ernährungsplan Ihres Haustieres mit einem Tierarzt zu besprechen. Dieser kann Ihnen Futteroptionen empfehlen, die auf die gesundheitlichen Bedürfnisse, Allergien oder Empfindlichkeiten Ihres Haustiers zugeschnitten sind.

## TÄGLICHE BEWEGUNG – HAUSTIERE AKTIV HALTEN

Tägliche Bewegung ist für die allgemeine körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Haustiers von grundlegender Bedeutung. Genau wie wir Menschen benötigen auch Tiere regelmäßige körperliche Aktivität, um ihren Körper in Top-

form zu halten. Das beugt Übergewicht vor, fördert die Herz-Kreislauf-Gesundheit und verringert das Risiko verschiedener gesundheitlicher Komplikationen. Ohne regelmäßige Bewegung kann es schwierig sein, ein gesundes Gewicht für Ihren tierischen Freund aufrechtzuerhalten. Dies führt oft zu Problemen im Zusammenhang mit Übergewicht wie Diabetes, Atemproblemen und Gelenkschmerzen. Wellness-Routinen für Haustiere, die regelmäßige Bewegung beinhalten, tragen auch zur Verbesserung des Muskeltonus, der Gelenkflexibilität und der allgemeinen Beweglichkeit bei.

## ZEIT NEHMEN FÜR BINDUNG

Das Wohlbefinden eines Tiers hängt nicht nur von seiner körperlichen Pflege ab, sondern auch von seiner geistigen Gesundheit und seinem Glück. Ein Teil des Wohlbefindens sollte auch wertvolle Zeit mit seinem Besitzer sein, die ihm große Freude und die notwendige geistige Anregung bringt. Ohne wertvolle Zeit mit ihren Besitzern können Haustiere depressiv, lethargisch und sogar destruktiv werden. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für Interaktion, Spiel, Spaziergänge, kuscheln und Zuneigung. Ihr Haustier wird Ihnen diese Aufmerksamkeit mit einem fröhlichen Wesen und bedingungsloser Liebe zurückgeben.

## FRÜHZEITIGES HANDELN RETTET LEBEN

Durch frühzeitige Erkennung von Krankheiten mittels präventiver Gesundheitsvorsorge kann Ihr Haustier länger leben. Bei der jährlichen Routineuntersuchung

beim Tierarzt können Gesundheitsexperten den Gesundheitszustand überprüfen und frühe Anzeichen von Krankheiten erkennen, solange diese noch behandelbar sind.

Grundlegende Impfungen dienen als Schutzmaßnahme gegen tödliche Krankheiten wie Tollwut, Staupe, Parvovirus und Katzenleukämie. Die Bekämpfung von Parasiten ist von entscheidender Bedeutung, da Flöhe, Zecken und Würmer Ihrem Haustier leichte Beschwerden bis hin zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen bereiten können. Ihr Haustier benötigt sowohl vom Tierarzt zugelassene Floh- und Zeckenschutzmittel als auch eine angemessene Entwurmung gemäß den empfohlenen Behandlungsintervallen. Ebenso wichtig ist es, dass Haustiere regelmäßig für eine dentale Kontrolle zum Tierarzt gebracht werden, da eine schlechte Mundpflege zu schweren Infektionen führen kann, die sich im gesamten Körper ausbreiten können.

## IHR HAUSTIER VERDIEN T EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN

Durch einen ganzheitlichen Ansatz für die Gesundheit und Fitness Ihres Haustieres schaffen Sie eine solide Grundlage für eine glückliche Zukunft. Eine ausgewogene tägliche Bewegung, die Förderung der geistigen Entwicklung und die Vermittlung positiver Trainingsgewohnheiten tragen dazu bei, die körperlichen, geistigen und emotionalen Bedürfnisse Ihres Haustieres zu erfüllen.

So können Sie aktiv zu einem langen Leben und mehr Glück für Ihr Haustier beitragen

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

## UKSH: Angebot für Neustart nach Krankheit

LÜBECK. Das UKSH startet in Lübeck ein begleitetes Sport- und Bewegungsprogramm für Menschen, die nach einer gesundheitlichen Belastung sicher in einen aktiveren Alltag zurückfinden möchten. Das Angebot ist nicht an eine bestimmte Diagnose gebunden und beginnt ab sofort im Citti-Park Lübeck.

Nach einer schweren Erkrankung oder einer anderen gesundheitlichen Belastung möchten viele Menschen wieder aktiver werden. Oft ist der erste Schritt aber schwierig: Was darf ich mir

zutrauen? Welches Angebot passt zu mir? Und wo finde ich eine Gruppe, die nicht nur für eine bestimmte Diagnose gedacht ist? Genau hier setzt das neue Bewegungsangebot des UKSH an.

Die Gruppen sind bewusst offen angelegt und nicht auf einzelne Erkrankungen beschränkt. Ziel ist es, Betroffene dabei zu unterstützen, wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen, Bewegung in den Alltag einzubauen und langfristig aktiver zu leben. „Aus Studien wissen wir,

dass Bewegung und Sport etwa in der onkologischen Therapie eine wichtige Rolle spielen können. Wir bringen aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung in die Versorgung und bieten Menschen dafür einen sicheren Rahmen und fachliche Begleitung“, sagt Dr. Thorsten Schmidt, Leiter Supportivangebote Sport- und Bewegungstherapie am UKSH.

Interessierte können sich informieren und anmelden bei: Florian Wagemann, wissenschaftlicher Mitarbeiter, Tel. 0162/6142508, Florian.Wagemann@uksh.de

## Perspektiven und Begleitung bei Krebs

LÜBECK. Für den kommenden Dienstag, 9. Juni, lädt die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft von 14 bis 16 Uhr zum Patientencafé in die Sparkasse Lübeck, Breite Straße 18-28, ein. An diesem Nachmittag wird ein An diesem Nachmittag wird ein

## Online-Coach bei Bluthochdruck

KREIS OSTHOLSTEIN. Immer mehr Menschen im Kreis Ostholstein leiden an Bluthochdruck. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK Nordwest hervor. Kreisweit lag der Anteil der Bluthochdruck-Erkrankten ab 20 Jahren an der Gesamtbevölkerung 2024 in Ostholstein bei 29 Prozent. Das heißt, bei fast jedem Dritten wurde ein zu hoher Blutdruck diagnostiziert. Für alle gesetzlich Krankenversicherten in ganz Schleswig-Holstein verordneten die Ärztinnen und Ärzte im Jahr 2024 insgesamt 5,45 Millionen Packungen blutdrucksenkender Mittel. Insgesamt zahlten die gesetzlichen Krankenkassen dafür über 115 Millionen Euro. Damit entfielen 23,9 Prozent aller Verordnungen im Fertigarzneimittelmarkt auf Blutdrucksenker.

„Ein unbehandelter oder unzureichend kontrollierter Bluthochdruck bleibt einer der größten Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall – gleichzeitig lässt er sich heute dank moderner Therapien sehr gut behandeln. Medikamente, die den Blutdruck senken, sind unverändert die am meisten verordneten Arzneimittel in Schleswig-Holstein“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Bluthochdruck kann unbehandelt schwere Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Dazu zählen Schlaganfälle, Herzinfarkte, koronare Herzerkrankungen und Durchblutungsstörungen der Netzhaut am Auge, die sogar zur Erblindung führen können. Um Patientinnen und Patien-

ten im Alltag dabei zu unterstützen, ihre Blutdruckwerte nachhaltig durch einen gesünderen Lebensstil zu senken, wurde der Online-Coach Bluthochdruck entwickelt. Das digitale Programm steht Hypertonie-Betroffenen kostenfrei zur Verfügung. Neben Infos zu Ursachen und möglichen Folgen von Bluthochdruck, der korrekten Blutdruckmessung und -dokumentation sowie zu Risikofaktoren haben Nutzer beispielsweise Zugriff auf Anleitungen aus den Bereichen Entspannung, Stress-Management, Motivation, Bewegung und gesunde Ernährung.

Den Online-Coach gibt es unter [www.aok.de/online-coach-bluthochdruck](http://www.aok.de/online-coach-bluthochdruck)

## Medizin

## ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

## Renommierte Experten warnen:

## Schlafmittel nicht verteufeln

5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

## Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

## Warum gut Einschlafen allein nicht ausreicht

Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während



der Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den

Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.<sup>1</sup>

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von

chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten

in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugerscheinungen führen kann.

## Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann<sup>3</sup>: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1\* in deutschen Apotheken.

Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.<sup>2</sup> Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.<sup>3</sup> Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag.

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
Stark für die Nacht  
(PZN 00499175)



[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)



## Omega-3-Mangel?

## Das steckt dahinter!

Eine Unterversorgung mit Omega-3 ist weit verbreitet.<sup>1,2</sup> Niedrige Werte werden u. a. mit Herz-Kreislauf-Problemen in Verbindung gebracht.<sup>3</sup> EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion<sup>4</sup> und Sehkraft<sup>5</sup> bei. Da der Körper sie nur begrenzt bildet, ist eine regelmäßige Zufuhr relevant.

Heute konsumieren wir oft zu viel Omega-6 und zu wenig Omega-3. Moderne Präparate liefern EPA/DHA ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100% pflanzlich. Wichtig sind hohe Dosierung und geprüfte Reinheit: Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (Labor-Frischecheck), desto frischer. **pureSGP Omega-3 Öl FORTE** (Apotheke) kombiniert Mikroalgen-Omega-3 mit Olivenöl und Vitamin D3 – mit >2.100 mg Omega-3 und einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3. Experten empfehlen einen Wert unter 10.

Für Ihre Apotheke:  
**pureSGP**  
**Omega-3 Öl**  
**FORTE**  
(PZN 19985754)

**NEU**



[www.puresgp.de](http://www.puresgp.de)

<sup>1</sup>EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA/DHA/Tag). <sup>2</sup>\*\*DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). <sup>3</sup>Dempsey M, Rockwell MS, Wentz LM (2023): The influence of dietary and supplemental omega-3 fatty acids on the omega-3 index: A scoping review. Front. Nutr. 10:1072653. <sup>4</sup>Rein D, et al. (2020): Changes in Erythrocyte Omega-3 Fatty Acids in German Employees upon Dietary Advice by Corporate Health. Nutrients. 2020 Oct 25;12(11):3267. <sup>5</sup>Harris WS, Del Gobbo L, Tittle NL (2017): The Omega-3 Index and relative risk for coronary heart disease mortality: Estimation from 10 cohort studies. Atherosclerosis. 2017; Jul;262:51-54.

<sup>1</sup>ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) <sup>2</sup>Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomnias: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79-84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147-151. <sup>3</sup>Bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen <sup>4</sup>OTC-Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 <sup>5</sup>Abbildung Betroffener nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Saccharose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmasGP GmbH, 62166 Gräfenberg