

Pflegekursus für Angehörige

LÜBECK. Das Fortbildungszentrum Pflege und Soziales der Johanniter-Unfall-Hilfe bietet am Mittwoch, 8., und Freitag, 10. April, jeweils von 8.30 bis 15.30 Uhr einen kostenlosen „Kursus für pflegende Angehörige und Ehrenamtliche“ an. Ziel ist es, Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten für die häusliche Pflege zu vermitteln. Wer Angehörige hat, die während des Kurses nicht oh-

ne Pflege zu Hause bleiben können, kann das Angebot der Tagespforte des Johanniter-Quartiers nach Absprache nutzen. Dies muss bei der Anmeldung angegeben werden. Der Kursus findet in der Johanniter-Geschäftsstelle, Bei der Gasanstalt 12, statt, sofern die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Anmeldung bis Freitag, 27. März, bei urte.speckenbach@johanniter.de oder unter Tel. 0451/58010621.

Neu: COPD-Selbsthilfegruppe

LÜBECK. Eine neue Selbsthilfegruppe für COPD-Erkrankte hat sich über die KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen) gefunden. Dort wird Betroffenen ein Rahmen geboten, in dem sie Erfahrungen und Informationen austauschen und sich

gegenseitig aufbauen können. Ein erstes Treffen ist für Sonnabend, 21. März, ab 14 Uhr im Jugendraum der St.-Philippus-Kirche in Lübeck, Schlutuper Straße 52, geplant. Weitere Informationen gibt es unter shg-copd@gmx.de oder Tel. 0160/91003043.

Austausch in Eichholz

LÜBECK. Einfach mal von zu Hause rauskommen, frühstücken und abschalten – dazu laden die Mitarbeitenden des Pflegestützpunktes in der Hansestadt Lübeck pflegende Angehörige für Donnerstag, 19. März, von 10 bis 12 Uhr ins Mehrgenerationenhaus Eichholz, Im Brandenbaumer Feld 27–29, ein. Jeden dritten Donnerstag im Monat können Betroffene entspannen, in geselliger Runde klö-

nen und den Alltag vergessen. Eine Mitarbeiterin des Pflegestützpunktes begleitet das Frühstück und gibt Tipps im Umgang mit Behörden, Krankenkassen und Medizinischen Diensten. Um eine Anmeldung unter den Telefonnummern 0451/1224931 (Pflegestützpunkt) oder 0451/400254400 (Mehrgenerationenhaus) wird bis zum 16. März gebeten. Die Teilnahmegebühr beträgt 5 Euro.

Später in die Schule, länger schlafen und besser lernen

Eine neue Studie der Universität Zürich (UZH) und des Universitäts-Kinderspitals Zürich untersuchte den Einfluss flexibler Schulstartzeiten auf Schlaf, Gesundheit und Lernleistung junger Menschen. Hintergrund: Jugendliche schlafen an Schultagen oft zu wenig, weil ihr biologischer Rhythmus erst später einsetzt. Ein früher Start führt so zu Schlafdefiziten, schlechter Gesundheit und geringeren Lernleistungen.

In der Oberstufe Gossau im Kanton St. Gallen wurde vor drei Jahren ein Modell mit flexiblen Randzeiten eingeführt: Vor dem regulären Unterricht können Schülerinnen und Schüler Module wählen, der Start kann 7.30 Uhr oder 8.30 Uhr sein. Das For-

scherteam analysierte 754 Rückmeldungen von ca. 14-Jährigen, Vergleiche vor und nach Umstellung. Ergebnis: 95 Prozent nutzten den späteren Start, durchschnittlich 38 Minuten später. Die Schüler standen ca. 40 Minuten später auf, die Schlafdauer nahm um 45 Minuten zu. Zusätzlich berichteten sie seltener von Einschlafproblemen und hatten bessere gesundheitsbezogene Lebensqualität. Objektiv verbesserten sich Lernleistungen in Englisch und Mathematik im neuen Modell.

Fazit: Flexible Randzeiten sind wirksam, praktikabel und könnten helfen, Schlafmangel, psychische Belastungen und schulische Leistung zu verbessern.

Deutsches Gesundheitsportal

Informationen im Gesundheitsamt

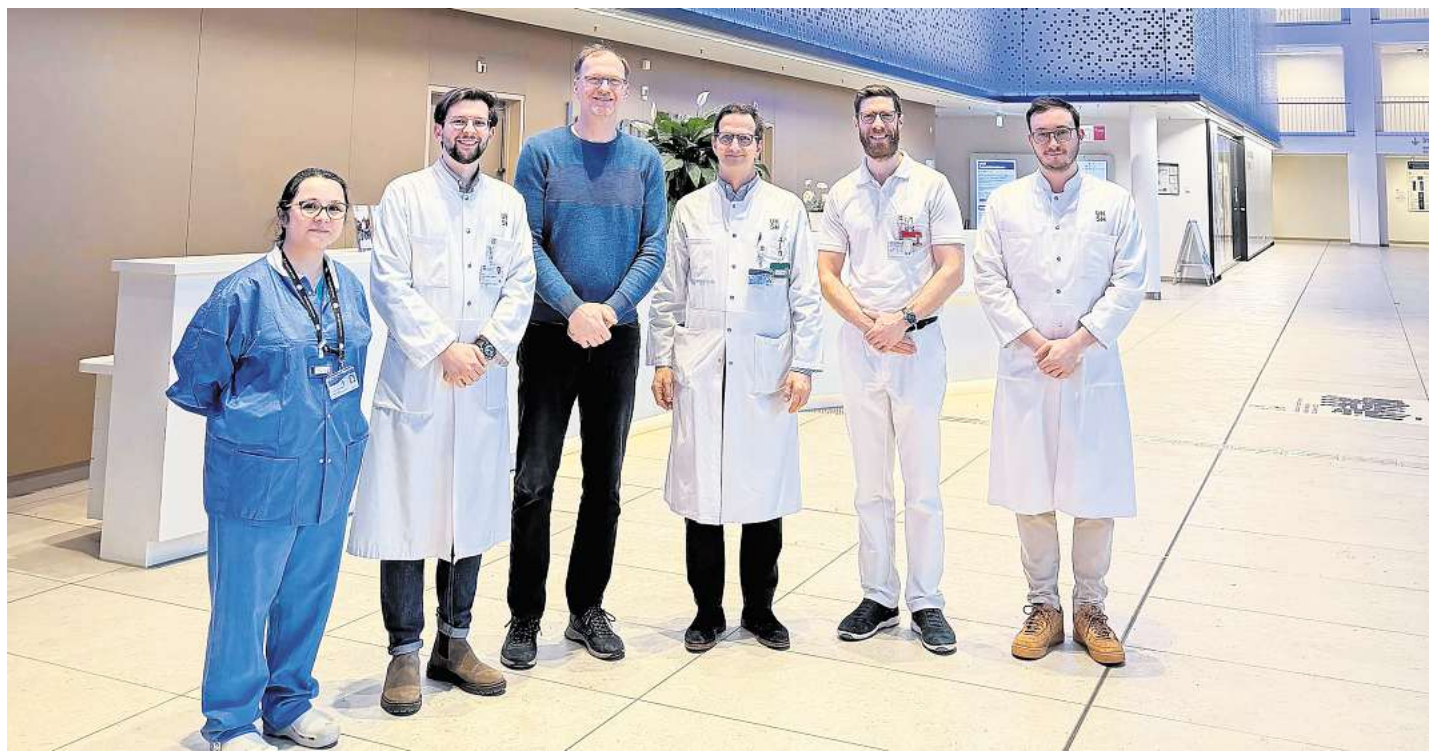
LÜBECK. Zum diesjährigen Tag des Gesundheitsamtes lädt das Lübecker Gesundheitsamt alle Bürgerinnen und Bürger zu einem informativen Nachmittag unter dem Motto „Vielfalt für Gesundheit“ mit einem bunten Programm an Informationen und Mitmach-Aktionen ein. Die Türen stehen Donnerstag, 19. März, zwischen 14 und 17 Uhr in der Sophienstraße 2-8 sowie in

der Sophienstraße 19-21 offen. Dabei stehen Vorsorge, Beratung und Aufklärung zu gesundheitlichen Themen, z.B. über seelische Erkrankungen, Kindergesundheit oder Hygiene, im Mittelpunkt. Für spezielle Fragen rund um die Themen Ausbildung, Studium und Beruf im Gesundheitsamt stehen die Leitungskräfte in der Zeit von 17 bis 17.30 Uhr bereit.

Lebensretter gesucht

LÜBECK. Im Dezember bekommt der 61-jährige Lübecker Andreas die Diagnose akute myeloische Leukämie. Nur eine Stammzellspende kann ihn jetzt noch retten. Das Problem: Es fehlt die passende Person, die als Spenderin oder Spender für ihn infrage kommt. Deswegen rufen seine Freunde und Familie gemeinsam mit der DKMS zu einer großen Registrierungsaktion unter Andreas' Motto „Nie den

Humor verlieren!“ am Sonntag, 22. März, von 12 bis 16 Uhr beim Malteser Hilfsdienst, Josephinenstraße 27 in Lübeck auf. Wer gesund und zwischen 17 und 55 Jahren alt ist, kann sich direkt dort registrieren lassen. Wer am Aktionstag keine Zeit hat, kann trotzdem mitmachen: Über www.dkms.de/unser-andreas kann man sich das Registrierungsset ganz einfach nach Hause bestellen.



Das Team der Klinik für Rhythmologie mit einem Patienten (Mitte), der am Tag der Behandlung nach Hause entlassen werden kann.

Foto: UKSH

Nach Katheterablation im UKSH nach Hause

Neues Therapiekonzept am Campus Lübeck etabliert.

LÜBECK. Bei Vorhofflimmern kann eine Katheterablation das Herz oft wieder in den richtigen Rhythmus bringen. In der Regel verbringen Patientinnen und Patienten danach mindestens eine Nacht zur Überwachung im Krankenhaus. Als erstes Herzzentrum in Deutschland hat die Klinik für Rhythmologie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH), Campus Lübeck, ein Therapiekonzept etabliert, das es Patientinnen und Patienten erlaubt, noch am Tag des Eingriffs wieder zuhause zu sein –

bei verbesserter Versorgungsqualität.

Same Day Discharge (SDD) nennt sich das Konzept – zu Deutsch: Entlassung am selben Tag. Um sie zu ermöglichen, wurden am Campus Lübeck klinische Strukturen gezielt neu ausgerichtet. Von der standardisierten Patientenaufklärung über die Vorbereitung, den Eingriff selbst bis zu Nachuntersuchungen wurden alle Abläufe überprüft und optimiert. „Ziel ist es, höchste Behandlungsqualität, maximale Sicherheit und eine patientenzent-

rierte Versorgung zu vereinen“, sagt Klinikdirektor Prof. Roland Tilz. Bei einer Katheterablation veröden die Fachleute Gewebe im Herzen, das mit elektrischen Fehlimpulsen die Rhythmusstörung verursacht. Während des Eingriffs wird ein feiner Kunststoffschlauch über die Leistenevene eingeführt und vorsichtig bis zum Herzen vorgeschoben. Danach müssen Patientinnen und Patienten oft über mehrere Stunden einen Druckverband über der Leiste tragen. Stark verkürzt werden kann diese für die Behan-

delten unangenehme Zeit durch moderne Verschlussysteme. „Eine Studie, die in Lübeck initiiert und durchgeführt wurde, hat gezeigt, dass der Einsatz der Systeme zu einer schnelleren Mobilisation der Patientinnen und Patienten und einer rascheren Blutstillung führt“, sagt Dr. Sorin Stefan Popescu, Arzt der Klinik für Rhythmologie. Erste Studien belegen die Durchführbarkeit und Sicherheit des neuen Konzepts, das für Patientinnen und Patienten in der Regel das Prozedere komfortabler macht.

GESUNDHEITS-TIPP

Wenn der Heuschnupfen das Frühjahr trübt

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen, in die Natur kommt wieder Leben; was viele Menschen freut, hat für Allergiker auch negative Seiten. Sobald wieder Pollen in der Luft sind, stellen sich bei Betroffenen auch typische Heuschnupfen-Symptome ein. Aber auch wer bisher nie Probleme hatte, kann plötzlich zum ersten Mal unter Heuschnupfen leiden. Dabei ist es keinesfalls so, dass alle Pollen erst dann fliegen, wenn der Frühling in vollem Gange ist.

SYMPTOME NACH KALENDER?

Wann Allergiker unter dem Pollenflug leiden, hängt davon ab, welche Pollen die Allergie auslösen. Dabei gibt es auch sogenannte Frühblüher, die teilweise bereits ab Februar in der Luft sein können. Hier hat auch der Winter bzw. die Temperatur Einfluss: Nach einem milden Winter kann der Pollenflug früher beginnen. In vielen Fällen reagieren Allergiker zudem nicht nur auf eine einzige Sorte Pollen, was mit einer vergleichsweise kurzen Leidenszeit verbunden wäre, sondern tatsächlich auf mehrere verschiedene. Das kann dazu führen, dass Beschwerden zu mehreren unterschiedlichen Zeiten im Jahr auftreten. Unabhängig von der Sorte der Pollen sind aber die typischen Symptome, mit denen sich ein Heuschnupfen äußert:

► Verstopfte Nase / zu-

geschwollene Nebenhöhlen

- Häufiges Niesen
- Atemnot
- Gerötete, juckende oder brennende Augen
- Bindehautentzündung

Möglich sind auch Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Probleme, unter Umständen fühlen sich Betroffene schlapp und müde.

HEUSCHNUPFEN UND DIE FOLGEN

Müdigkeit kann beim Heuschnupfen auch von schlechtem nächtlichem Schlaf kommen. Wer nachts nicht gut atmen kann, schläft schlechter. Müdigkeit und damit einhergehende weitere Probleme wie z.B. Konzentrationsschwierigkeiten können also zusätzliche Begleiterscheinungen eines Heuschnupfens sein. Während bei Erwachsenen die Leistungsfähigkeit im Beruf darunter leiden kann, besteht bei Kindern unter Umständen die Gefahr von schlechteren Noten, denn wer unter Allergiesymptomen leidet, kann schlecht lernen.

Darüber hinaus kann Heuschnupfen aber

auch eine Vorstufe zu Asthma sein. Schon im Rahmen der Allergie können sich asthmatische Beschwerden zeigen. Heuschnupfen gehört zu den Inhalationsallergien, das heißt, der Körper reagiert auf Stoffe, die eingeatmet werden. Im Laufe der Zeit kann sich dabei ein sogenannter Etagenwechsel vollziehen. Dabei wandert die Allergie aus den oberen Atemwegen in die unteren, breitet sich also von der Nase bis in die Lungen und Bronchien aus.

VON HILFREICHEN GEWOHNHEITEN BIS DESENSIBILISIERUNG

Heuschnupfen ist also nicht nur unangenehm, sondern kann auch ernst zu nehmende Folgen haben. Gleichzeitig ist er weit verbreitet. Bereits unter den Kindern zwischen drei und sechs Jahren gibt es eine Betroffene, in der Gruppe bis 17 Jahre ist der Anteil bereits deutlich und liegt bei etwas weniger als einem Fünftel. Um die Problematik richtig angehen zu können, braucht man zunächst eine Diagnose. Die Symptome können auf den ersten Blick einer Erkältung ähneln. Vor allem wenn man bisher nie mit Heuschnupfen zu tun hatte, denkt man womöglich nicht gleich an eine Allergie. Im Gegensatz zu einer Erkältung verschwinden die Beschwerden aber nicht nach wenigen Tagen. Wendet man sich mit den typischen Anzeichen an den Hausarzt, ist die Diagnose aber vergleichs-



weise einfach über einen Allergietest möglich.

Ist die Diagnose gestellt, ist es auch sinnvoll, auf Kreuzallergien zu testen, denn Allergien gegen Pollen gehen oft mit Allergien gegen andere Substanzen oder Lebensmittel einher. Häufig reagieren beispielsweise Birkenpollen-Allergiker auch auf Haselnüsse oder Äpfel. Der Arzt kann anschließend Medikamente verordnen, die gegen die Beschwerden helfen.

Zudem gibt es einige Gewohnheiten, die helfen, besser durch die Pollensaison zu kommen. An die frische Luft geht man besser nachmittags. Auch richtiges Lüften kann dazu beitragen, die Pollen wenigstens nicht in den Innenräumen zu haben. Draußen getragene Kleidung sollte man nicht mit ins Schlafzimmer nehmen und Haare im Idealfall vor dem Schlafen waschen. Hilfreich sind auch Pollenflugkalender, die teilweise tagesaktuell darüber informieren, wie stark der Pollenflug gerade ist.

Eine weitere Option ist eine Hyposensibilisierung. Diese ist bereits bei Kindern ab ungefähr fünf Jahren möglich. Die Erfolgsaussichten sind am größten, je schneller nach dem Auftreten der ersten Symptome damit begonnen wird. Verläuft eine solche Therapie erfolgreich, können die Beschwerden signifikant abnehmen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.