

## Krisen: Chance oder Bedrohung?

**LÜBECK.** Was macht eine Krise zur Chance? Wo liegt der Wendepunkt, an dem es besser werden kann? Mit diesen hochaktuellen Fragen beschäftigen sich die 54. Lübecker Psychotherapie-tage, die vom 19. bis 23. Oktober in der Oberschule zum Dom stattfinden. Das diesjährige Motto lautet: „Wendepunkte: Krisen als Bedrohung und Chance“. Der Begriff „Krise“ ist allgegenwärtig – sei es in Verbindung mit Klima, Gesundheit, Gesellschaft oder Demokratie. Doch was, wenn eine Krise nicht nur eine bedrohliche Zuspitzung ist, sondern auch der Startpunkt für neue Perspektiven?

Ein besonderes Highlight ist der öffentliche Abendvortrag am 20. Oktober um 20 Uhr im Kolosseum Lübeck. Odette Wegwarth, Heisenberg-Professorin an der Charité Berlin, spricht dann über „Evidenz in der Krise: Von Vertrauen und der Suche nach Wahrheit“. Ihr Vortrag nimmt die Gäste mit auf eine spannende Reise durch die Welt der Studien, Statistiken und Unsicherheiten. Wie lässt sich inmitten widersprüchlicher Datenlagen eine fundierte Entscheidung treffen? Was bedeutet Wahrheit in der Medizin – und wem kann man eigentlich trauen?

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten. Eintritt: 20 Euro, Karten an der Abendkasse.

### GESUNDHEITS-TIPP

## Was tun bei innerer Unruhe?

Manchmal reicht eine kleine Veränderung im Leben schon aus, um die Stabilität in bestimmten Lebensbereichen aus dem Gleichgewicht zu bringen – innere Unruhe oder Nervosität können die Folge sein. Eine neue Arbeitsstelle, Prüfungsstress oder kleine Konflikte im Freundeskreis sind Belastungen, die normalerweise rasch wieder vorbeigehen.

Halten stressige Situationen jedoch über einen längeren Zeitraum an, spürt man das irgendwann auch körperlich: Man ist zunehmend unruhig, reagiert gereizt, ist ständig nervös und kommt einfach nicht zur Ruhe – ein Zustand, der nicht nur für einen selbst, sondern auch für das Umfeld zur Belastung werden kann. Betroffene fühlen sich schnell unverstanden und kapseln sich ab.

### WAS IST DER AUSLÖSER FÜR INNERE UNRUHE?

Viele Menschen kennen das Gefühl von innerer Unruhe oder übermäßiger Nervosität. Man steht vor einer wichtigen Prüfung, einer entscheidenden Situation im Beruf oder einer belastenden Konfrontation im sozialen Umfeld. Solche Situationen sind im Laufe des Lebens normal und können uns manchmal kurzzeitig aus der Ruhe bringen.

Hält diese Belastungsphase jedoch für einen längeren Zeitraum an und ist zusätzlich von körperlichen und psychischen Beschwerden begleitet, kann es notwendig sein, ärztliche Hilfe aufzusuchen.

Innere Unruhe und Nervosität treten meist in Episoden über einen bestimmten Zeitraum auf. Viele Ursachen können dahinterstecken, wie etwa

- ▶ übermäßiger und dauerhafter Stress,
- ▶ ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung),
- ▶ Angststörungen,
- ▶ regelmäßiger Drogen- und Alkoholkonsum,
- ▶ Wechseljahre,
- ▶ Schilddrüsenerkrankungen,
- ▶ Unterzuckerung bei Diabetes mellitus,
- ▶ Bluthochdruck,
- ▶ Hyperventilation,
- ▶ Migräne,
- ▶ Herzklopfen,
- ▶ Schizophrenie,
- ▶ bipolare Störung,
- ▶ Depression,
- ▶ Demenz,
- ▶ etc.



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

In den Phasen der inneren Unruhe sind Betroffene oft sehr angespannt und fühlen sich rastlos. Sie sind oftmals missgelaunt und verspüren einen unerklärlichen Bewegungsdrang. Des Weiteren sind sie auch sehr aufgeregt, überreizt und nervös, haben wenig Geduld und können sehr schnell wütend werden.

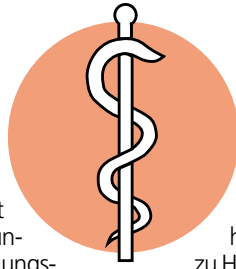
Körperliche Symptome sind etwa:

- ▶ Zittern,
- ▶ Schwindel,
- ▶ Schweißausbrüche,
- ▶ Herzklopfen,
- ▶ Missempfindungen,
- ▶ Atembeschwerden,
- ▶ Hitzewallungen,
- ▶ Übelkeit,
- ▶ Beklemmungsgefühle,
- ▶ etc.

Nervosität und Unruhe zeigen sich zudem auch äußerlich und können erkannt werden, wenn Betroffene

- ▶ unruhig auf und ab gehen,
- ▶ emotionale Ausbrüche zeigen,
- ▶ die Fäuste ballen,
- ▶ mit den Fingern knacken oder
- ▶ ständig an ihren Haaren rupfen.

Ein häufiges Problem, das mit innerer Unruhe und Nervosität einhergeht, sind Schlafstörungen. Ständige Rastlosigkeit führt dazu, dass man nur sehr schlecht einschlafen kann und auch die Quali-



tät des Schlafes beeinträchtigt ist. Dies kann wiederum zu Einschränkungen in der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit führen, aber auch zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus.

### WAS TUN GEGEN INNERE UNRUHE UND NERVOSITÄT?

In erster Linie ist es bereits vorbeugend wichtig, achtsam mit sich selbst umzugehen und ab und an Momente der Entspannung zu suchen. Ist man aufgrund von bestimmten Situationen von ständiger Unruhe und Nervosität umgeben, kann es hilfreich sein, sich mit diesen Situationen bewusst auseinanderzusetzen und die Konfrontation zu suchen.

### FOLGENDE TIPPS KÖNNEN DABEI HELFEN

**Auf Spurensuche gehen:** Manchmal gibt es eine konkrete Ursache für die innere Unruhe. Kann man diese identifizieren und sich gegebenenfalls damit auseinandersetzen oder sie anerkennen, kann das auch das negative Gedankenkarussell zum Halten bringen.

**Zur Ruhe kommen:** Momente nur für sich selbst zu schaffen, ermöglichen es, sich mit den eige-

nen Gedanken auseinanderzusetzen.

**Entspannungstechniken ausprobieren:** Ob Achtsamkeitsübungen, Yoga, Meditation oder einfach Spaziergänge an der frischen Luft – Bewegung und Abwechslungsmomente zum Alltag können dabei helfen, Stress zu bewältigen und Auslöser für innere Unruhe zu beseitigen.

**Koffein- und Alkoholkonsum verringern:** Manchmal kann ein übermäßiger Genuss von Kaffee oder Alkohol dazu führen, dass man sich gereizt oder angespannt fühlt.

**Einfach mal durchatmen:** Oftmals ist es in stressigen und belastenden Situationen hilfreich, kurz innezuhalten und durchzuatmen. So nimmt man die aktuelle Lage in einem ersten Schritt zur Kenntnis und lernt, sie zu akzeptieren.

Treten innere Unruhe und Nervosität besonders häufig auf und schränken die Lebensqualität besonders ein, sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden. Im Zuge dessen kann abgeklärt werden, ob eine Erkrankung dahintersteckt und wie man sie gegebenenfalls behandeln kann.

Haben Sie Fragen zum Thema innere Unruhe und Nervosität? Kommen Sie einfach zu uns in die Pinguin-Apotheken – wir beraten Sie gern.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

### Geschäftstipp

Dank der 24-Stunden-Pflege

## Ihre Lieben können zu Hause bleiben

– ANZEIGE –

Zu Hause ist es immer noch am schönsten – gerade im Alter bietet das gewohnte Umfeld Sicherheit und Behaglichkeit. Nehmen körperliche oder kognitive Einschränkungen zu, braucht es verlässliche Betreuungskräfte. Die 24-Stunden-Pflege bietet ein Konzept, das Pflegebedürftige nicht entzweit, sondern ihre gewohnte Lebensweise in ihrer Häuslichkeit aufrechterhält. Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme, der Mobilität sowie bei der Körperpflege und eine abwechslungsreiche Alltagsgestaltung – all das leisten die Betreuungskräfte.



### Wie können Familien eine 24-Stunden-Pflege finanzieren?

Zur Finanzierung stehen verschiedene Unterstützungen wie das Entlastungsbudget, das Pflegegeld und steuerliche Vorteile zur Verfügung. Als erfahrene Vermittlungsagentur mit über 100.000 erfolgreichen Vermittlungen informieren wir Familien ausführlich über die Finanzierungs-

möglichkeiten und unterstützen sie dabei, eine passende Betreuungskraft zu finden. So ermöglichen wir pflegebedürftigen Menschen ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause. Ihre persönlichen Ansprechpartner:innen vor Ort stehen Ihnen jederzeit für eine kostenfreie und unverbindliche Beratung zur Verfügung, um alle Details zur 24-Stunden-Pflege mit Ihnen zu besprechen.

### Jetzt unverbindlich anfragen!

Pflegehelden Franchise GmbH  
www.pflegehelden.de

Telefonnr.:  
04821 –  
65 99 042



### DRF Luftrettung

Menschen. Leben. Retten.



Helfen Sie uns  
Leben zu retten.

www.drfluftrettung.de/Foerderer

### VERANSTALTUNGEN

Die größten Musical-Mits aller Zeiten

**Die NACHT der MUSICALS**

FROZEN - TANZ DER VAMPIRE - ALADDIN - CATS  
KÖNIG DER LÖWEN - MOULIN ROUGE u.v.m.

03.03.26 | Lübeck - MuK

**ELVIS**

DAS MUSICAL

10.03.26 | Lübeck - MuK

**FALCO**

MEETS AMADEUS

11.04.26 | Lübeck - MuK

10% Leser-Rabatt, erhältlich in den LN-Ticketwelten

### VERSCHIEDENES

#### VERSCHIEDENES

#### Christus - für Dich gestorben

Haushaltsauflösung, 11.10.25, von 10-16Uhr, Stockelsdorf Birkenweg 20

Kleinholz und Reisig an Selbstabholer in Bad Schwartau zu verschenken. ☎0451/281436 (AB)

Leere Warenkartons, klein/groß, kostenlos abzuholen in 23923 Herrsburg-Lübeck. ☎ 038821/66830

Student hilft beim Umstieg auf Windows 11 od. Andere ☎0155/10742763

Verk. trockenes u. frisches Kaminholz (Buche). ☎ 0173 6083 788

Vk. He.-Fahrrad, 28", 7-G.-Nabenschaltung u. Nabendynamo. 100 €, in HL. ☎ 0178-8383433

Silberfarbener AEG Bodenstaubsauger zu verschenken. Saugt sehr laut. ☎ 04502-71815

PC-Hilfe gesucht. ☎ 0451-50637305

Steinrader Rindfleisch aus Mutterkuhhaltung direkt vom Erzeuger, gestaffelte Preis ab 15€ pro Kilo, Infos unter: ☎ 0160/5618100

#### VERLOREN / GEFUNDEN

Brille verloren in Stodo, Rathaus Markt. ☎ 0451-497841

#### KRAFTFAHRZEUGMARKT

#### KFZ ANGEBOTE

#### VW

Polo N9, Bj. 1/09, Bastlerauto, o. TÜV, 115 Tkm, 700€ VB ☎ 0176/43812034

#### KFZ GESUCHE

#### MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

#### GESUCHT Moped/Mofa

Motorrad von Privat, Mindestalter 30 Jahre, auch im schlechten Zustand und ohne Fahrzeugpapiere. ☎ 0151/29412052

#### GESUCHT Moped/Mofa

Motorrad von Privat, Mindestalter 30 Jahre, auch im schlechten Zustand und ohne Fahrzeugpapiere. ☎ 0151/29412052

#### WOHNMOBILE / -WAGEN

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen ☎ 03944-36160, www.wm-aw.de.Fa.

### BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN

#### BEKANNTSCHAFT

#### SIE SUCHT IHN

Ich, Dora, 71 J., ehemalige Krankenschwester, attraktiv, weiblich, schlanke Figur, bin liebevoll, hilfsbereit, anschlussfähig, mit viel Herz u. Güte, aber leider schon verwitwet u. kinderlos. Ich suche ernsthaft e. guten, gerne älteren Mann, der mich braucht. Wenn Sie sich melden, komme ich Sie gerne mit meinem Auto besuchen. pv Tel. 0160 – 7047289

#### FREIZEIT / FREUNDSCHAFT

#### FREIZEIT- / REISEPARTNER

Suche für mich (männl., 75 J.) einen gleichaltrigen o. älteren Herrn, der sich wöchentlich mit mir trifft, gerne NR/NT, zum Klönen, Filme schauen, Rummikub spielen, spazieren gehen & allem was zu zweit mehr Spaß macht. Gern bei Kaffee u. Kuchen - vorheriges Kennenlernen erwünscht. Bei Interesse Anfragen mit Tel.Nr. an ☎ Z1 4147893

#### KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Hausfrau (34) privat! ☎ 0174-5120997

LÜBECK: THAILIN VON DEN PHILIPPINEN  
"GR. OBERWEITE - HEIBER FEGER"  
MIT VIEL ZÄRTLICHKEIT  
SEXNORD.NET 0152 16 92 41 12

#### TIERMARKT

#### TIERMARKT

Klein Pudelruden, 6 Monate, Black & Tan und schwarz, entwurmt, geimpft, gechippt, mit Papieren, 2500€ VB ☎ 0174/2967103

#### MARKTPLATZ

#### MARKTPLATZ

#### MÖBEL / HAUSRAT

Abholung von gebr. Möbeln für bedürftige Menschen in Litauen. Tel.: 0176/55 29 18 30

#### KUNST- UND SAMMLERMARKT

Bücherrarr kauft einzelne Titel oder ganze Sammlungen. Themen: Weltkriege, Geschichte 1918 - 1945, Philosophie. ☎ 05641/748784

#### DIENSTLEISTUNGEN

Heckenschnitt/Gartenpfl. HL 4005385

**STARK**

SOS-KINDERDÖRFER WELTWEIT