



Das Nationale Zentrum Frühe Hilfen stellt online Wissenswertes rund um Nachwuchs und die Kennenlernzeit für die Familie zum Download bereit.
Foto: pixabay

Frühe Hilfen: Eltern schätzen Angebot

Willkommensbesuche bei Familien mit Neugeborenen kommen gut an: Mehr als 90 Prozent der befragten Eltern, die einen Willkommensbesuch ihrer Kommune in Anspruch genommen haben, waren sehr zufrieden oder zufrieden damit. Das ergab eine aktuelle Befragung des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen (NZFH).

Die Besuche unterstützen Eltern kurz nach der Geburt ihres Kindes. Sie erhalten Informationen über Angebote vor Ort, erfahren, an wen sie sich mit Fragen wenden können, und fühlen sich

willkommen. 84,3 Prozent der befragten Eltern sagen, dass sie durch den Besuch einen guten Überblick über lokale Angebote und Anlaufstellen bekommen haben. 70,6 Prozent hatten dadurch das Gefühl, dass Familien und Kinder in ihrer Kommune willkommen sind.

Willkommensbesuche sind ein freiwilliges Angebot der Kommunen für Eltern mit neugeborenen Kindern. Eine Auswertung der NZFH-Kommunalbefragungen ergab, dass in rund 60 Prozent aller befragten 564 Kommunen

Willkommensbesuche als Angebot der Frühen Hilfen umgesetzt werden. Die Eltern erhalten bei dem Besuch meist ein Willkommenspaket mit Informationsmaterialien zu kommunalen Angeboten für Familien und einem kleinen Geschenk. Vor allem aber geht es um das persönliche Gespräch: Die Eltern können Fragen stellen, erhalten Hinweise auf passende Angebote und werden bei Bedarf an weitere Hilfen vermittelt. Weitere Infos und Material zum Download gibt es unter www.fruehehilfen.de

Aquafitness in der Hanse-Residenz

LÜBECK. In der Hanse-Residenz Lübeck, Eschenburgstraße 39, gibt es regelmäßig Aquafitnesskurse für externe Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Das Angebot richtet sich bewusst an Auswärtige, da für die Bewohnerinnen und Bewohner eigene interne Kurse stattfinden. Die Einheiten

für Gäste laufen jeden Mittwoch in zwei Zeitfenstern: von 8.55 bis 9.25 Uhr sowie von 9.30 bis 10 Uhr. Eine Teilnahme kostet 12 Euro pro Termin, gebucht wird über einen Zehnerblock für insgesamt 120 Euro. Anmeldungen sind unter aquafitnessresi@icloud.com möglich.

Hilfe bei Tinnitus

LÜBECK. Die Selbsthilfegruppe „Tinnitus und Morbus Menière“ trifft sich wieder am Sonnabend, 9. Mai, ab 13 Uhr im Selbsthilfzentrum am Elmar-Limberg-Platz/Ecke Peenestieg in Lübeck. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

GESUNDHEITS-TIPP

Was tun bei Muskel- und Wadenkrämpfen?



Besonders nach anstrengenden Tagen können nachts die Muskeln krampfen. Dabei spannt sich der Muskel an, ohne sich wieder zu entspannen. Geradezu typisch sind Krämpfe in den Waden, doch grundsätzlich kann jeder Muskel plötzlich krampfen. Ein solcher Krampf ist oft schmerzhaft, aber glücklicherweise meist schnell wieder vorbei. Auch die Ursachen sind in aller Regel harmlos.

Mit Abstand der häufigste Grund für Muskelkrämpfe ist schlicht die Überlastung des Muskels. Krämpfe treten deswegen meistens dann auf, wenn man tagsüber ungewohnter körperlicher Anstrengung nachgegangen ist oder beim Sport stärker gefordert war. Zwar krampfen gut trainierte Muskeln seltener, weshalb Sport und Bewegung hier grundsätzlich vorbeugen, aber dennoch kennen gerade Sportler die typischen Krämpfe durch hohe Belastung.

Auch wer beruflich den ganzen Tag auf einer Veranstaltung auf den Beinen war, wird nachts gerne einmal von Wadenkrämpfen überrascht. Vor allem Frauen können auch durch die Schuhwahl Einfluss nehmen: Die Haltung und die Belastung in High Heels begünstigen nämlich spätere Krämpfe in den Waden oder auch in den Füßen.

Eine weitere weit verbreitete

Ursache ist der Mangel an Mineralstoffen, zum Beispiel Natrium, Kalzium, aber hauptsächlich Magnesium. Auf eine ausreichende Versorgung mit diesen Nährstoffen zu achten, sorgt also meistens auch für weniger Krämpfe.

WIE KANN MAN GEGENSTEUERN?

Wenn der Muskel erst einmal krampft, gibt es einige effektive Sofortmaßnahmen:

- ▶ vorsichtiges Dehnen
- ▶ Wärme
- ▶ vorsichtige Belastung
- ▶ vorsichtige Anspannung

Auch im Falle von Muskelkrämpfen „funktioniert“ nicht jeder Körper gleich. Während bei manchen Personen Dehnen hilfreich ist, kann es das bei anderen nur schlimmer machen und dagegen vorsichtige Belastung das Mittel der Wahl sein. Man muss also möglicherweise ein wenig herumprobieren, um festzustellen, wie sich Krämpfe im persönlichen Fall am besten und schnellsten wieder lösen lassen.



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheits-Tipps.

Tritt ein Muskelkrampf beim Sport auf, ist der erste Schritt, eine Pause zu machen, um dem Muskel Erholung zu gönnen.

Nach dem Sport hilft man der Muskulatur, indem man den Mineralstoffhaushalt ausgleicht. Beim Sport verliert man durch Schwitzen nämlich zusätzlich Mineralstoffe. Hilfreich sind in diesen Situationen isotonische Getränke oder auch eine kleine Menge Salz in einem Glas Wasser.

Über eine Muskulatur-freundliche Ernährung hinaus gibt es weitere kleine Angewohnheiten im Alltag, die helfen, Krämpfen vorzubeugen. So muss zum Beispiel die Durchblutung sichergestellt sein, um Muskeln mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgen zu können. Ob dies optimal funktioniert, hängt auch stark von der Körperhaltung ab. Wer den ganzen Tag sitzt oder eine ungünstige Position zum Schlafen einnimmt, macht es der Durchblutung schwerer. Deswegen hilft es, wenn man zwischendurch immer einmal wieder aufsteht und ein paar Schritte geht.

Wird man häufig nachts von Muskelkrämpfen überrascht, hilft es womöglich, tagsüber für etwas mehr Magnesium zu sorgen. Außerdem kann man seine Haltung beim Einschlafen überprüfen und beispielsweise auf die richtige Matratze achten.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

SCHON GEHÖRT?

Papier hat sieben Leben

Papierfasern werden bis zu siebenmal wiederverwertet. Weil dies den Holzverbrauch stark reduziert, spielt Altpapier für den Druck eine große Rolle.



**wochen
spiegel**