



Beim Kursus "Deep Relax" tanken die Teilnehmenden neue Energie. Foto: Adrian Fohl

Neue Impulse für Körper und Seele

Neues Kursprogramm für Krebsbetroffene und Angehörige startet ab August.

LÜBECK. Ob Bewegung, Entspannung, Kreativität oder fundierte Informationen für den Alltag mit Krebs: Mit ihrem neuen Kursprogramm ab August bietet die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e. V. wieder zahlreiche kostenfreie Angebote für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen. Neben vielen bewährten Kursen erwarten die Teilnehmenden neue Formate, Hybridvorträge sowie mit Bad Segeberg ein weiterer Kursstandort im Land. Das Kursprogramm findet damit an insgesamt zehn Standorten in Schleswig-Holstein statt: Bad Segeberg, Brunsbüttel, Eckernförde, Flensburg, Heide, Husum, Kiel, Lübeck, Neumünster und Rendsburg. Ziel ist es, Betroffenen und Angehörigen möglichst wohnortnah Unterstüt-

zung, Austausch und neue Kraftquellen anzubieten. Auch inhaltlich gibt es zahlreiche Neuerungen. In Lübeck lädt der neue Kurs „Deep Relax“ dazu ein, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Ebenfalls neu ist dort ein Angebot zur „Tanztherapie“, das Bewegung, Kreativität und Ausdruck miteinander verbindet. In Bad Segeberg unterstützt der Workshop „Innere Ressourcen stärken“ dabei, persönliche Kraftquellen zu entdecken und im Alltag bewusst zu nutzen. Ein besonderes Angebot erwartet Interessierte in Rendsburg: Ein „Theater-Workshop für Betroffene und Angehörige“ eröffnet einen kreativen Raum, um Erlebtes auszudrücken, neue Perspektiven zu gewinnen und Gemeinschaft zu erleben.

Ergänzt wird das Kursprogramm durch Online-, Präsenz- und Hybridvorträge. Inhaltlich stehen Themen im Mittelpunkt, die viele Betroffene im Alltag beschäftigen – darunter Ernährung, der Schwerbehindertenausweis, Arbeit und Krebs sowie Familienplanung und Sexualität bei Krebs. Neben den neuen Angeboten bleiben auch viele beliebte Kurse fester Bestandteil des Programms. Dazu gehören unter anderem Yoga, Kunst- und Kreativangebote, Gedächtnistraining, Fatigue-Kurse sowie weitere Bewegungs- und Entspannungsangebote. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Eine Übersicht aller Termine und die Möglichkeit, sich anzumelden, gibt es online unter <https://www.krebsgesellschaft-sh.de/termine/>

GESUNDHEITS-TIPP

Reiseübelkeit: Was wirklich hilft

Sommer, Sonne, Urlaubszeit – für viele steht mit dem Urlaub ein Highlight des Jahres an. Gerade wenn man mit einem Bus oder dem Auto verreist, kann es aber zu unschönen Beschwerden kommen: der Reiseübelkeit oder auch Reisekrankheit mit einer ganzen Reihe von weiteren Symptomen.

DAS IST TYPISCH REISEKRANKHEIT

Neben der Übelkeit, die bis hin zu Erbrechen führen kann, werden Betroffene noch von weiteren Beschwerden geplagt. Dazu gehören:

- Schweißausbrüche
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Schnelles Atmen

Die Ursache der Reisekrankheit liegt, vereinfacht ausgedrückt, darin, dass es dem Gehirn schwerfällt, verschiedene Sinneswahrnehmungen zusammenzubringen, die sich teilweise widersprechen. Die Steuerung des Gleichgewichts liegt im Mittelohr. Darin befinden sich winzige Kristalle, die in Bewegung geraten, wenn der Mensch sich bewegt. Über diese Schnittstelle werden Informationen über die Bewegung des Untergrunds und andere Faktoren, die wichtig sind, um das Gleichgewicht zu halten, ans Gehirn weitergegeben. Gleichzeitig findet die Orientierung im Raum über die Augen statt, diese liefern die Informationen, wo vorne und hinten, oben und unten ist.

Spürt der Körper nun also eine Bewegung, die durch das Mittelohr aufgenommen und weitergegeben wird, während die Dinge in der nächsten Umgebung für das Auge jedoch stillstehen, entwickelt sich ein Widerspruch, der dann die un-

angenehme Reiseübelkeit nach sich ziehen kann. Vorkommen kann dies zum Beispiel beim Lesen im Auto oder im Reisebus: Das Auge meldet dem Gehirn, dass man still sitzt, doch das Mittelohr registriert die Bewegung. Ähnlich verhält es sich, wenn sich Schiffe zur Seite neigen und die Masten nicht mehr senkrecht verlaufen, sondern leicht schräg. Die Reisekrankheit tritt also nicht nur an Land auf, sondern in Form der Seekrankheit auch auf dem Wasser. Dafür können bereits Fahrten mit kleineren Schiffen ausreichen. Auch das Ende einer Schifffahrt kann die Reisekrankheit hervorrufen, nämlich dann, wenn sich der Körper eine Weile auf einem Schiff befunden und an dessen Bewegungen angepasst hat und man wieder an Land geht.

TREFFEN KANN ES JEDEN

Ein paar Tipps gegen Reisekrankheit zu kennen, ist immer sinnvoll, denn selbst Personen, die noch nie damit zu kämpfen hatten, können plötzlich betroffen sein. Sogar Haustiere kann es erwischen. Männer leiden seltener darunter als Frauen, was aber auch damit zusammenhängt, dass der Hormonhaushalt eine nicht unerhebliche Rolle spielt. Bei Frauen kann Reisekrankheit deswegen zum Beispiel während einer Schwangerschaft erstmals auftreten. Reiseübelkeit ist auch

unabhängig vom Alter. Vor allem die Kleinsten sind oft sehr empfindlich, manche Menschen hatten aber auch als Kinder entsprechende Probleme, die sich dann wiederum mit dem Alter auswaschen. Es gibt jedoch einige Faktoren, die die Anfälligkeit für Reisekrankheit erhöhen. Neben hormonellen Schwankungen zählt der Konsum von Alkohol dazu. Auch Migräne-Patienten werden öfter von den Beschwerden geplagt.

WIE KANN MAN VORBEUGEN?

Um von der Reisekrankheit verschont zu bleiben, kann man einige Verhaltensweisen beherzigen, zum Beispiel:

- Verzicht auf Alkohol
 - möglichst wenig Koffein
 - eine kleine, leichte Mahlzeit vor Reisebeginn zur Beruhigung des Magens
 - Ablenkung, gerade bei kleinen Kindern
- Ist man mit dem Auto unterwegs, hilft es auch als Beifahrer, den Blick auf die Straße zu richten. Ideal ist ein Punkt, der möglichst

weit weg ist und sich deswegen nur langsam bewegt. Hat man im Bus die Möglichkeit, sich die Plätze auszusuchen, sollte man welche vorne oder in der Mitte wählen. Manchen Menschen hilft es, aufzustehen und ein Stück zu laufen. Im Flugzeug kommt die Reisekrankheit zwar nur selten vor, aber hier ist ein Platz am Gang dann die bessere Wahl.

Auf Nummer sicher gehen kann man, indem man mit entsprechenden Medikamenten vorbeugt. Wichtig ist die rechtzeitige Einnahme – oft eine halbe Stunde oder Stunde, bevor man aufbricht. Genauere Angaben liefern die Beipackzettel. Steht die nächste Reise kurz bevor, und Sie möchten bösen Überraschungen vorbeugen? Kommen Sie bei uns in den Pinguin-Apotheken vorbei! Wir beraten Sie gerne zu gut verträglichen und wirksamen Mitteln gegen Reiseübelkeit – für Erwachsene und für Kinder.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

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

Gesundheit

ANZEIGE

Schwindelbeschwerden?

So kommen Sie natürlich wieder ins Gleichgewicht

Schwindelbeschwerden sind meist harmlos. Doch das Gefühl zu wanken oder dass sich um einen herum alles dreht, kann sehr belastend sein. Ein natürliches Arzneimittel aus der Apotheke verspricht wirksame Hilfe.

Schwindel tritt mit zunehmendem Alter immer häufiger auf und kann die Betroffenen stark in ihrer Lebensqualität einschränken. Die gute Nachricht: Ein natürliches Arzneimittel namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke) kann bei Schwindelbeschwerden helfen.

Wie Schwindelbeschwerden entstehen

Die Nerven senden ständig Gleichgewichtsinformationen



„Dieses Mittel ist ein Segen für mich!“ (Hubert B.)



Sie kombinierten zwei natürliche Arzneistoffe, die sich bei Schwindelbeschwerden bewährt haben.

Natürlich wieder im Gleichgewicht

In Taumea steckt ein spezieller Dual-Komplex aus Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Anamirta cocculus wird laut Arzneimittelbild die Wirkung zugeschrieben, Schwindelbeschwerden zu lindern. Gelsemium sempervirens kann gemäß Arzneimittelbild typische Begleiterscheinungen wie z. B. Kopfschmerzen oder Benommenheit lindern. Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke: **Taumea** (PZN 07241184)



www.taumea.de

an das Gehirn. Kommt es zu Störungen im Nervensystem, kann die Übertragung dieser Informationen behindert werden und Schwindel entstehen. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Bereits unsere Vorfahren wussten, dass sie Schwindelbeschwerden mit natürlichen Wirkstoffen lindern können. Dieses Wissen machten sich auch die Entwickler des Arzneimittels Taumea zunutze:

NEU

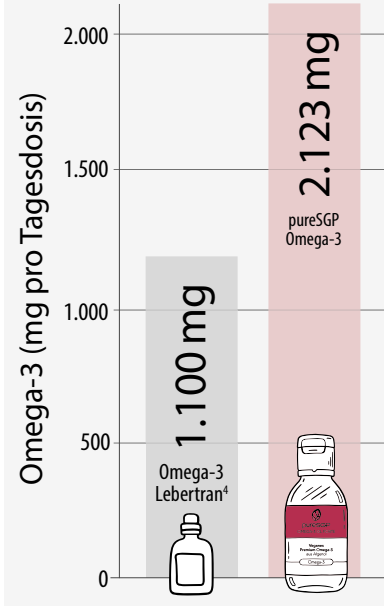
Omega-3: Auf Dosierung und Reinheit kommt es an

Dieses neue **Omega-3-Öl aus Mikroalgen** überzeugt mit hoher Dosierung und Spitzen-Frischewert

Müde, gereizt, kraftlos? Zu wenig Omega-3 ist kein harmloses Detail. Warum beim Ergänzen neben hoher Dosierung auch Reinheit und Frische zählen.

Ein Omega-3-Mangel bleibt oft lange unbemerkt. Messungen des Omega-3-Status zeigen: Unterversorgung ist weit verbreitet.^{1,2} Niedrige Omega-3-Werte werden u.a. mit Herz-Kreislauf-Problemen in Verbindung gebracht.³ Bei der Ergänzung zählt neben hoher Dosierung auch geprüfte Reinheit. Denn

Omega-3-Gehalt im Vergleich



Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (gängiger Labor-Frischcheck), desto frischer.

Omega-3 vs. Omega-6

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA kann der Körper nur begrenzt selbst bilden, weshalb eine regelmäßige Zufuhr wichtig ist. Denn EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion

bei, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion** und Sehkraft** bei. Warum viele im „roten Bereich“ liegen? Zu viel Omega-6, z. B. aus Fertiggerichten, zu wenig Omega-3, z. B. aus fettreichem Seefisch. Moderne Präparate liefern EPA und DHA ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100 % pflanzlich.

pureSGP Omega-3 ÖL FORTE

Ein neues Premium-Öl (pureSGP Omega-3 ÖL FORTE, Apotheke) kombiniert Omega-3 aus nachhaltig kultivierten Mikroalgen mit Olivenöl als Träger und natürlichem Vitamin D3. Hochdosiert mit mehr als 2.100 mg Omega-3 pro Tag und hochrein mit einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3 beim eingesetzten Algenöl. Experten empfehlen einen TOTOX-Wert unter 10.

Für Ihre Apotheke:

pureSGP Omega-3 ÖL FORTE (PZN 19985754)



www.puresgp.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert. TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus D1. D4. Gelsemium sempervirens D1. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

*EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA+DHA/Tag). • **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). • *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. • *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. • *Harris WS, Del Gobbo L, Tintle 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. • *Marktführer Omega-3 Lebertran. • Abbildung Betroffenen nachempfunden