

Schnupperkurs Yoga beim BSV

LÜBECK. Der BSV Lübeck bietet einen neuen Schnupperkurs Yoga ab Mittwoch, 4. Oktober von 18.45 bis 19.45 Uhr in der Schule am Stadtpark, Schulstraße 22, an. Der Kursbeitrag beträgt für 6 Termine 50 Euro zzgl. Verbandsbeitrag von 9,31 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 0451 / 77075 oder info@bsv-luebeck.de

Wing Tsun Kurse kostenlos

LÜBECK. Der Verein mit Sicherheit gegen Gewalt e. V. bietet mit der WingTsun-Akademie Lübeck kostenfreie Selbstverteidigungskurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Die Kurse laufen am 2. und 9. Oktober jeweils von 17-19 Uhr (5-12 Jahre) und 18-20 Uhr (Erwachsene und Jugendliche) im MIB & Fokko Gesundheitszentrum, Falkenstr. 44. Weitere Info: www.wt-as.de, Anmeldung per Email an kontakt@wt-as.de.

Ist es Demenz?

Auf diese Anzeichen sollten Angehörige achten.

Wenn die Diagnose Demenz fällt, bringt sie häufig eines: endlich Gewissheit. In der Regel beginnt die Krankheit, an der laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. in der Bundesrepublik rund 1,8 Millionen Menschen leiden, oft schleichend und erste Symptome bleiben unerkannt. Markus Küffel, Gesundheitswissenschaftler, examinierte Pflegefachkraft und Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH, erklärt: „Eine frühzeitige Diagnose ist wichtig, denn nur so erhalten Betroffene von Anfang an die passende Versorgung. Angehörige sollten deshalb die Augen nach ersten Anzeichen offenhalten.“

Ob vergessene Geburtstagsgrüße oder entfallene Namen, kleinere Gedächtnislücken kennt jeder Mensch. Sogenannte Altersvergesslichkeit tritt bei den meisten Menschen auf und ist nicht zwangsläufig bereits Zeichen einer Erkrankung. Dass De-



Demenz Erkrankte brauchen viel Pflege.

Foto: REHDERS

menz unter anderem mit diesem Symptom beginnt, erschwert eine frühe Diagnose allerdings. Zwar nehmen Betroffene im Anfangsstadium noch aktiv war, dass sich ihre geistige Fitness verschlechtert, aber aus Scham versuchen viele ihre Schwierigkeiten im Alltag zu verbergen, indem sie sich mit Merzetteln behelfen

und Missgeschicke unerwähnt lassen. Markus Küffel erklärt: „Auch Antriebsschwäche stellt ein erstes Warnsignal dar. Angehörige sollten achtgeben, wenn ihre Liebsten plötzlich Hobbys vernachlässigen und sich sozial zurückziehen. Zudem fällt es Erkrankten mit der Zeit schwer, sich zu artikulieren und sie verwen-

den stattdessen nur noch kurze Sätze. Spätestens, wenn Orientierungsschwierigkeiten sowie Stimmungsschwankungen hinzukommen, sollte der Hausarzt zurate gezogen werden.“

Auf ihre Symptome angesprochen, reagieren Betroffene häufig emotional und nicht selten mit Wut und Ärger. Einige verweigern sogar den Besuch beim Mediziner. In so einem Fall sollten sich Angehörige nicht entmutigen lassen. Um mehr Gewissheit zu erlangen, können sie selbst die geistige und kognitive Leistungsfähigkeit ihrer Liebsten unauffällig überprüfen – beispielsweise mit dem Uhrentest. Dabei erhält die Testperson ein Blatt Papier mit der Anweisung, eine Uhr zu malen und eine spezifische Uhrzeit einzutragen. Treten erhebliche Schwierigkeiten auf, ist dies ein guter Indikator für eine Erkrankung. „Für eine aussagekräftige Diagnose braucht es jedoch immer eine ärztliche Untersuchung.“

Auch wenn sich die Krankheit bei den meisten Betroffenen nicht umkehren lässt, ist frühzeitiges Erkennen wichtig. Auf diese Weise lässt sich rechtzeitig der Zugang zu Hilfsangeboten wie Besuchsdiensten oder Ergotherapie sicherstellen“, erklärt Markus Küffel.

Viele Angehörige nehmen sich der Pflege ihrer Liebsten selbst an. Dabei benötigen Demenzerkrankte mit der Zeit häufig eine anspruchsvolle Rundum-Betreuung. Sogenannte 24-Stunden-Kräfte können betroffene Familien entlasten und ihnen einen Teil der Arbeit abnehmen. Sie ziehen zu den Pflegebedürftigen nach Hause und versorgen sie dort im Rahmen eines 1:1-Modells. „Auf diese Weise können Betroffene weiterhin in ihrem vertrauten Umfeld verbleiben, was ihnen häufig emotionale Sicherheit bereitet und sich positiv auf ihre geistige Verfassung auswirkt“, erklärt der Pflegeexperte.

GESUNDHEITS-TIPP

Untergewicht – wann schadet es der Gesundheit?

Dass Übergewicht ein wesentliches Gesundheitsrisiko darstellt, hört man regelmäßig. Seltener wird darüber gesprochen, dass auch Untergewicht ungesunde Ausmaße annehmen kann. Die Gründe, warum eine Person untergewichtig ist, können sich stark unterscheiden.

Einmal kann Untergewicht tatsächlich eine Sache familiärer Veranlagung sein. In dieser Variante ist es für die Gesundheit in den meisten Fällen unbedenklich. Bei älteren Menschen mit Untergewicht kann zum Beispiel ein geringer Appetit die Ursache sein. Es können aber auch Beschwerden mit den Zähnen oder dem Magen-Darm-Trakt schuld sein oder Erkrankungen.

Krankheiten oder Unverträglichkeiten zählen auch bei anderen Altersgruppen zu den möglichen Ursachen, neben körperlichen Beschwerden kommen hier auch psychische Probleme wie

Essstörungen in Betracht. Im Endeffekt bedeutet diese Bandbreite an möglichen Gründen, dass Untergewicht in einigen Fällen vollkommen ungefährlich sein kann, während in anderen Fällen eine ernst zu nehmende Erkrankung dahintersteckt, die mit der richtigen Therapie behandelt werden muss.

Wenn den Betroffenen keine Nährstoffe fehlen, ist Untergewicht zunächst kein Risiko für die Gesundheit. Ernährt sich eine Person ausgewogen und vielseitig und es sind keine Mangelerscheinungen mit dem Untergewicht verbunden, muss man sich

vorerst keine Sorgen machen. Anders sieht es aus, wenn das Untergewicht mit einer Unterversorgung an Nährstoffen einhergeht.

Eine Mangelernährung ist ein Risikofaktor für einige Erkrankungen. Grundsätzlich erhöht sich dadurch zum Beispiel das Risiko für Infektionen, denn ein Körper, dem Nährstoffe fehlen, kann diese nicht gut bekämpfen. Außerdem begünstigt Untergewicht die Entstehung von Osteoporose. Bei Kindern wird das Wachstum verlangsamt, bei Frauen kann Untergewicht den Zyklus beeinflussen und dazu führen, dass die Periode ausbleibt oder dass es sogar zu Unfruchtbarkeit kommt.

Bevor Untergewicht gefährliche Folgen hat, zeigen sich jedoch in aller Regel erste Symptome. Dazu gehören zum Beispiel

Müdigkeit und ein Mangel an Konzentration. Die allgemeine Leistungsfähigkeit nimmt ab. Bei einem Untergewicht, bei dem ein Mangel an verschiedenen Nährstoffen vorliegt, kann sich dies wiederum durch eigene Anzeichen bemerkbar machen. So zählen etwa trockene Haut und häufige Risse in den Mundwinkeln zu typischen Auswirkungen von Mangelerscheinungen.

Eine hilfreiche Einordnung für das eigene Körpergewicht liefert der sogenannte Body-Mass-Index, kurz BMI. Dieser wird aus Körpergröße und Gewicht berechnet und teilt sich folgendermaßen ein:

- Ein BMI von unter 18,5: Untergewicht
- 18,5 bis 24,9: Normalgewicht
- 25 bis 29,9: leichtes Übergewicht

- Über 30: schweres Übergewicht (Adipositas)

Der BMI kann jedoch keine Auskunft darüber geben, ob tatsächlich eine Mangelernährung vorliegt. Außerdem berücksichtigt er nicht den persönlichen Fitnesszustand. Muskeln sind schwerer als Fett, deswegen kann der BMI eines Menschen mit viel Muskulatur höher sein, als der einer Person, die bei derselben Körpergröße weniger trainiert und womöglich auch weniger fit ist.

Der BMI liefert aber einen ersten Orientierungswert. Der nächste Ansprechpartner ist der Hausarzt. Spätestens wenn man sich bereits unwohl fühlt und über Beschwerden leidet, die typisch für Untergewicht sind, sollte man Arzt oder Ärztin darauf ansprechen. Dann kann zum Beispiel durch eine Blutuntersuchung festgestellt werden, ob ein Nährstoffmangel vorliegt. Wenn das Untergewicht tatsächlich krankheitsbedingt sein sollte, ist

die ärztliche Diagnose ein wichtiger Schritt.

Wie man wieder ein gesünderes Gewicht erreicht, hängt schließlich vom individuellen Fall ab. Steckt eine Erkrankung dahinter, wird entsprechend diese Grunderkrankung behandelt. Abgesehen davon ist es ein guter Weg, über eine gesunde und vielseitige Ernährung in Verbindung mit Sport und ein leichtes Plus an Kalorien zuzunehmen. Weniger sinnvoll ist die Taktik, möglichst viele Lebensmittel mit einer großen Menge Kalorien auf den Speiseplan zu setzen, denn diese enthalten meist auch viel Zucker oder Fett. Damit führt man dem Körper keine dringend notwendigen Nährstoffe zu, sondern lebt ungesund. Bei der Frage nach der richtigen Ernährung kann der Hausarzt oder eine Ernährungsberatung jedoch ebenfalls weiterhelfen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Jörg Ortman, Inhaber der Pinguin-Apotheken gibt Gesundheits-Tipps.



Sie sucht Ihn

Junggebliebene Ärztin i. R. mit viel Herz, 79/162, schlanke Figur, verwitwet, hat schon fast alle Hoffnung, noch einmal einen lieben Lebensgefährten zu finden, aufzugeben, denn niemand ist da, der sie braucht. Dabei ist sie eine ganz liebe, nette und zärtliche, leider sehr einsame Frau, die gut kochen kann, firm in Haushalt und Garten, naturverbunden und tierlieb ist. Du wirst Dich freuen, wenn Du sie siehst und in deine Arme schließen kannst. Gern würde sie sich mit ihrem kleinen, neuen Auto bei Dir vorstellen. **FSK GmbH Bad Segeberg, Tel. 04551-5142765.**

Für mich, Susanne, 49 Jahre, mit zierlich schlanker Figur, bedeutet Liebe das tiefe Gefühl füreinander da zu sein und miteinander zu leben. Ich bin leider nur eine einfache Gärtnerin, aber sehr hübsch, vollbusig, anschmiegsam, zärtlich, sexy, mit vielen hausfraulichen Vorzügen und bestimmt treu. Gibt es einen lieben Mann, der mich braucht? Da ich nicht ortsgewunden bin, könnte ich bei Sympathie auch zu Dir ziehen. Bitte ruf an über **FSK GmbH Bad Segeberg, Tel. 04551-5142765.**

Zweismal statt einsam!

Attraktive Altenpflegerin Rita, 52/163, mir fehlt der Kuss am Morgen und ein liebevoller Partner an meiner Seite. Ich bin eine sehr zärtliche, humorvolle, aufgeschlossene Frau mit Herz. Hast du Lust mich kennenzulernen, dann melde dich und ich verspreche dir, ich werde dich nicht enttäuschen. **Ag. Kleeblatt Lübeck, ☎ 0451-30506207; Nr. T 4752.**

Ich bin Andrea, leider verw., arbeite als Kauffrau, stehe ganz allein da und suche einen lieben Mann (gern auch älter), dem ich alles sein möchte, was er sich wünscht. Bin 54/163/57, vielleicht etwas zu vollbusig, hübsch, fleißig, bescheiden, ehrlich und treu. Ich stelle keine hohen Ansprüche, Dein Aussehen ist mir nicht so wichtig, wenn Du es nur ehrlich meinst und gut zu mir bist. Bei Sympathie und Wunsch würde ich auch zu Dir ziehen. Ich warte sehnsüchtig auf einen Anruf von Dir. **FSK GmbH Bad Segeberg, Tel. 04551-5142765.**

Ich, Anne, Anfang 80, gelernte Krankenschwester und Köchin, bin eine sehr einsame Witwe vom Land, noch sehr hübsch, mit schlanker, vollbusiger Figur, habe leider keine Kinder und würde auch umziehen. Ich sehne mich so sehr nach Zweisamkeit, mag Gartenarbeit, koche sehr gut und bin sehr lieb. Darf ich noch mal glücklich werden? **Ag. Kleeblatt Lübeck, ☎ 0451-30506207; Nr. 730897.**

Jacqueline, 42 J., gutaussehende, hübsche Krankenschwester. Suche nach Enttäuschung „Ihn“, der wie ich nicht ständig Trubel braucht, sondern Häuslichkeit und Natur mit mir genießt. Nur Mut! **Ag. Kleeblatt Lübeck, ☎ 0451-30506207; Nr. 1109444.**

Heidrun, 58 Jahre, eine hübsche Witwe, schlank, vollbusig, mit schöner Figur, viel Herzenswärme, bin Naturfreund, liebe Garten, Tiere und Blumen. Auto habe ich, fahre nur nicht gern alleine, bin eine gute Hausfrau und Köchin, vielleicht bald für Dich? Habe Mut und melde Dich noch heute. **Ag. Kleeblatt Lübeck, ☎ 0451-30506207; Nr. 733266.**

Andrea, 63/169/61, eine wirklich charmante und lebenswürdige Witwe, immer noch auffallend hübsch, mit schöner weiblicher Figur und jugendlicher Ausstrahlung, völlig frei und ungebunden. Das Leben ist zu schön und zu kurz, um es in Einsamkeit zu verbringen. Wie gerne würde ich wieder für zwei kochen und backen, für einen lieben Partner sorgen, noch einmal liebevolle Stunden zu zweit erleben und wieder richtig glücklich werden. Welcher freundliche und warmherzige Mann möchte die kommenden Jahre auch nicht ganz alleine verbringen? Bei Sympathie macht mir auch ein größerer Altersunterschied nichts aus. **FSK GmbH Bad Segeberg, Tel. 04551-5142765.**

Eveline, 74 Jahre, leider schon sehr viele Jahre verwitwet, gute Figur, angenehmes Aussehen, liebevoll, anschmiegsam – aber sehr einsam. Eveline wurde vom Schicksal nicht verwöhnt und möchte auf diese Weise einen aufrichtigen Mann (Alter egal) kennen lernen. Sie hat keine finanziellen Sorgen, liebt ein gemütliches zu Hause, kocht und bäckt auch gern, nur ihr innigster Wunsch nach menschlicher Wärme, Herzlichkeit und Geborgenheit ist noch unerfüllt. Sie fährt gern in der näheren Umgebung mit ihrem Auto. Melden Sie sich über **Ag. Kleeblatt Lübeck, ☎ 0451-30506207; Nr. G 8169.**

Er sucht Sie

Johannes, 42/180, gute Figur, angenehmes Äußeres, großzügig, lebensfroh und sympathisch mit Herz, Charme und Verstand. Im Leben klappt alles aber das Wichtigste fehlt mir sehr – eine liebevolle, unternehmungslustige Frau an meiner Seite, gern auch mit Kind, für die ich da sein darf. Bitte habe den Mut für einen harm. Neuanfang. **Ag. Kleeblatt Lübeck, ☎ 0451-30506207; Nr. T 4936.**

Alleinsein macht schwach – zusammen Leben gibt Kraft, deshalb suche ich, ein einsamer aber lieber Mann mit stattlicher Figur, 54 Jahre, hier nochmal das Glück für die zweite Lebenshälfte, mit einer verständnisvollen, lieben Frau. Wenn Du ehrlich, häuslich, naturverbunden und zärtlich bist, dann melde Dich bitte. **FSK GmbH Bad Segeberg, Tel. 04551-5142765.**

Junger Mann, 52 Jahre, 1,82 m groß, schlank, treu, Nichtraucher, sehr gepflegtes Äußeres, berufstätig und dadurch ortsgewunden. Meine Interessen sind Natur, Reisen, romantische Abende, Restaurantbesuche, Kino, Bowling und Konzerte. **Ag. Kleeblatt Lübeck, ☎ 0451-30506207; Nr. G 9945.**

Jürgen, Ende 70/178, attraktiver Witwer und ehemaliger Klempnermeister, sicherer Autofahrer, ein ganz lieber herzlicher Mann mit dem Wunsch, endlich der Einsamkeit und Traurigkeit zu entkommen, bitte helfen Sie mir. **FSK GmbH Bad Segeberg, Tel. 04551-5142765.**

Peter, 62/189. Nach dem frühen Tod m. Frau habe ich als Arzt lange Zeit nur für m. Beruf gelebt. Jetzt möchte ich noch mal die schönen Seiten des Lebens entdecken und genießen. Deshalb suche ich eine ganz normale Frau für eine dauerhafte Freundschaft. Wir könnten zusammen ausgehen, mit meinem Auto in die Landschaft fahren o. uns einfach bei e. Tasse Kaffee nett unterhalten – alles ist möglich. Für mich kochen u. putzen müssen Sie nicht, ich bin seit vielen Jahren verwitwet und kann für mich allein sorgen. Nur die Einsamkeit macht mir zu schaffen. Wenn es Ihnen ähnlich geht u. auch Sie in Zukunft wieder mehr glückliche als traurige Momente erleben möchten, fassen Sie sich ein Herz und wagen Sie gemeinsam mit mir einen behutsamen Neubeginn, ohne Vertrautes aufzugeben. **FSK GmbH Bad Segeberg, Tel. 04551-5142765.**

Anzeige / Partnervermittlung

Attraktiver Micha, 59 Jahre, Angestellter bei der Stadt, warmherzig, ehrlich, aufrichtig, finanziell unabhängig. Ich suche für mein Leben wieder einen Sinn und daher eine einfühlsame Frau, die wie ich Ausflüge, Rad fahren, kochen, mal Essen gehen und gemütliche Stunden zu Zweit oder mit Freunden genießt und die schönen Dinge im Leben mag. Ich bin familiär, gesellig und ein lebensfroher Mann. **Ag. Kleeblatt Lübeck, ☎ 0451-30506207; Nr. G 9756.**

Dietmar, Witwer, 75/180, sucht den Ausweg aus der alltäglichen Finsternis und hofft noch einen Silberstreif am Ende des Tunnels zu erblicken. Ich sehne mich nach einer kultivierten, menschenfreundlichen Dame mit gegenseitigem, respektvollem Umgang und Freude am Leben, bei getrenntem Wohnen oder wie es sich ergibt. Bin rüstig, mit stattlicher Mannesfigur, begeisterter Autofahrer und NR/NT, nette Gesellschaft bei Ausflügen u. schönen Aktivitäten wird garantiert. **Ag. Kleeblatt Lübeck, ☎ 0451-30506207; Nr. G 9681.**

Freizeit

Aufgepasst!

Bei der **Freizeitservice K&K GmbH** findest du alles, um deine Freizeit mit fantastischen Abenteuer zu füllen! Vom entspannten Ausflug bis zur Aktivwanderung ist garantiert alles dabei. Natürlich bist du während unserer Veranstaltungen in bester Gesellschaft und wer weiß – vielleicht ergibt sich sogar eine interessante Freundschaft!
Tel. 0391-55686115
www.freizeitservice-k-und-k-gmbh.de