

GESUNDHEITS-TIPP

Erektile Dysfunktion

Eine erektile Dysfunktion wird wissenschaftlich auch als Erektionsstörung bezeichnet, landläufig ist darüber hinaus der Begriff der Impotenz im Umlauf, der jedoch falsch ist. Grundsätzlich handelt es sich um eine Sexualstörung. Unter die erektile Dysfunktion fallen noch keine kurzzeitigen Störungen der Erektion. Erst wenn es über einen Zeitraum von mehreren Monaten in der überwiegenden Zahl der Fälle vorkommt, dass eine Erektion nicht beibehalten wird oder erst gar nicht erreicht wird, liegt tatsächlich eine erektile Dysfunktion vor. Deren Vorhandensein kann zum Beispiel zu psychischem Druck führen oder zum Verlust der Libido. Die Ursache muss ärztlich abgeklärt werden, denn es kommen sowohl psychische als auch organische Gründe in Frage. Auch wenn die körperlichen Ursachen als Grund für eine erektile Dysfunktion überwiegen, gibt es auch psychische Ursachen, die in Betracht kommen, beispielsweise:

- Depressionen
- Versagensängste
- Stress

Auf der körperlichen Ebene ist die Erektionsstörung häufig mit anderen Erkrankungen verbunden. So zählen zu den körperlichen Ursachen:

- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Testosteronmangel
- Arteriosklerose
- Schädigungen der Nerven
- Verschiedene Medikamente

Testosteronmangel kann gerade bei älteren Betroffenen ein Grund sein, denn mit zunehmendem Alter sinkt die Produktion des Hormons. Aber auch der Lebensstil kann eine

Rolle spielen. So kann beispielsweise Rauchen dazu führen, dass Blutgefäße geschädigt werden oder auch die Schwellkörper im Penis, die für die Erektion von wesentlicher Bedeutung sind. Auch wenn die Blutgefäße, die zum Penis führen, durch Arteriosklerose verengt sind, kann sich dies in Form von Erektionsstörungen auswirken. Die beteiligten Nerven können unter Umständen geschädigt sein. Die Bandbreite der möglichen organischen Ursachen ist also entsprechend groß.

Der erste Schritt ist deshalb der Gang zum Arzt. Gerade dieser Schritt fällt vielen jedoch schwer, denn über die Erkrankung wird nur sehr ungern gesprochen. Während sie bei Männern unter 40 noch vergleichsweise selten vorkommt, wird sie mit zunehmendem Alter häufiger, in der Gruppe über 60 steigt die Menge der Betroffenen deutlich an.

Ohne Diagnose und entsprechende Behandlung kommt es jedoch in aller Regel nur dazu, dass sich die Problematik verschlimmert. Mag das Thema auch unangenehm sein, so sollte man sich dennoch nicht scheuen, sich an den Urologen zu wenden. Dieser wird die Suche nach der Ursache zunächst mit einem ausführlichen Gespräch be-



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



ginnen, bei dem es auch wichtig ist, Vorerkrankungen oder regelmäßig eingenommene Medikamente zur Sprache zu bringen. Auch eine körperliche Untersuchung, Ultraschall und eine Blutprobe gehören zum Verfahren. Deutet sich eine psychologische oder neurologische Ursache an, werden entsprechende Fachärzte hinzugezogen. Lassen sich mit diesen Methoden noch keine Gründe feststellen, gibt es weitere Messverfahren, die bei der Diagnose zum Einsatz kommen können, beispielsweise eine Messung von Aktivitäten der Nerven oder auch der Muskeln.

Steht die Diagnose fest, erfolgt die passende Behandlung. Dabei kommen Medikamente, eine psychologische Behandlung oder auch operative Verfahren infrage. Hilfreich können auch Änderungen im Lebensstil sein, zum Beispiel mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßige Bewegung. Besteht Übergewicht, kann es zur Besserung beitragen, dieses zu reduzieren. Auch weniger Alkohol zu trinken oder auf einen gesunden Blutdruck zu achten kann helfen.

Man sollte jedoch umgekehrt die Finger von Selbstmedikation durch Medikamente mit diffuser Herkunft lassen. Gerade im Internet werden Wundermittel angepriesen, die der Potenz nachhelfen sollen. Hier kann es im schlimmsten Fall zu unschönen Nebenwirkungen kommen, der Gang zum Facharzt ist deshalb in jedem Fall die bessere Wahl.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Krampfadern nicht unterschätzen

Betroffene können ihre Venengesundheit durch mehr Bewegung fördern.

Ganz egal, ob im Büro, im Homeoffice oder in der Freizeit: Wer sich wenig bewegt, lange sitzt oder steht, der strapaziert seine Venen. Leben und Arbeiten haben sich in den vergangenen Jahren erheblich verändert. Das vermehrte Arbeiten im Homeoffice aber auch das geänderte Freizeitverhalten tragen dazu bei, dass sich die Menschen weniger als früher bewegen. Die Folgen können gefährlich sein: Schwere Beine, geschwollene und schmerzende Waden, sichtbare Besenreiser und Krampfadern bis hin zu Thrombosen mit der lebensbedrohlichen Komplikation einer Lungenembolie. „Viele Menschen schätzen ihre Venengesundheit falsch ein und tun diese bei Beschwerden eher als kosmetisches Problem ab. Dabei ist regelmäßige aktive Bewegung eine wichtige und effektive Maßnahme, die Venengesundheit zu fördern. Bei zu wenig Bewegung drohen nicht nur Übergewicht, sondern auch weitere schwere gesundheitliche Komplikationen durch eine schlechte Gefäßdurchblutung“, informiert AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Unsere Venen leisten Schwerarbeit und pumpen Tag für Tag etwa 7000 Liter Blut entgegen der natürlichen Schwerkraft zurück zum Herzen. Als Venen werden jene Blutgefäße bezeichnet, die das im Körper zirkulierende (sauerstoffarme) Blut zurück zum Herzen führen, von wo aus es zur Lunge gepumpt und dort wieder mit



Die Häufigkeit von Venenerkrankungen ist alarmierend: Quer durch alle Altersgruppen haben bereits jede fünfte Frau und jeder sechste Mann ein Venenproblem. Foto: SORAPOP UDOMSRI

Sauerstoff angereichert wird. Da das Blut entgegen der Schwerkraft fließen muss, haben Venen eine anatomische Besonderheit: die Venenklappen. Sie verhindern, dass das Blut in den Beinen nicht in Richtung Fuß absackt, sondern zurück zum Herzen fließt.

Venenleiden beginnen meist mit einem Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen begleitet von nächtlichen Wadenkrämpfen und geschwollenen Unterschenkeln. Abgesehen von diesen Symptomen sind die Venenprobleme anfänglich meist unsichtbar. Dennoch wird die Venengesundheit häufig allzu leicht unterschätzt und eher als kosmetisches Problem abgetan.

Venenleiden sind jedoch eine Volkskrankheit: Quer durch alle Altersgruppen haben bereits jede fünfte Frau und jeder sechste Mann ein Venenproblem, das medizinisch behandelt werden müsste.

Besonders gefährdet für Thrombosen sind Patienten mit Krampfadern, da in diesen erweiterten Beinvenen die Blutströmung besonders stark verlangsamt. Die Folgen können fatal sein: In den Krampfadern können sich Oberflächenthrombosen bilden, die in 25 Prozent der Fälle in tiefe Beinvenenthrombosen und in drei Prozent der Fälle sogar in Lungenembolien übergehen. Es gibt eine einfache Regel zur Vermeidung von Venenproblemen: „Lieber laufen und liegen, statt sitzen und stehen“, so Wunsch. Deshalb darf der Alltag gerne bewegt ablaufen. Auch Sitzen schadet den Venen: Ob im Beruf oder Zuhause, die Deutschen sitzen zu viel - im Schnitt 7,5 Stunden am Tag und gefährden dadurch ihre Gesundheit. Wer viel sitzt oder steht, ist hinsichtlich möglicher Venenerkrankungen bereits gefährdet. Jedes überflüssige Kilo Körpergewicht belastet Beine und Venen, genauso wie das Rauchen. Und: Auch bei einer COVID-19-Erkrankung und noch Monate danach treten vermehrt venöse Thrombosen und Lungenembolien auf, weiß Wunsch: „Dies liegt an direkten Schädigungen der Gefäßwand und an Gerinnungsstörungen, welche im Rahmen der Erkrankung auftreten können.“

STELLENANGEBOTE

Die Kulturstiftung Hansestadt Lübeck sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine:n Shopleiter:in der Museumsshops der Lübecker Museen in Vollzeit, auf 2 Jahre befristet mit Übernahmemöglichkeit.

Der Museumsverbund »die LÜBECKER MUSEEN« umfasst zehn Einrichtungen aus den Bereichen Kunst, Literatur, Geschichte und Natur, die sich mit einem zielgruppenorientierten und vielfältigen Vermittlungsangebot an ein breites Publikum richten.

Die vollständige Stellenausschreibung finden Sie unter www.die-luebecker-museen.de/jobs

Freundl., tüchtige Haushaltshilfe für gepfleg. 2-Pers.-Haushalt, gerne auch Wäsche u. Kochen, 3-4 Std. wöchentl., in Stodo/Pohnsdorf gesucht. ☎ **0151/50785986**

Tropica Spielparadies, Schwartauer Allee 84 - Wir suchen in Festanstellung teamfähige Mitarbeiter*in für unsere Spielhalle. ☎ **(0 171) 7 088 641**

Wir suchen zu sofort

PTA m/w/d

Teil-/Vollzeit

Lilien-Apotheke Segeberger Str.

Segeberger Str. 15 Stockelsdorf

Tel. 0451-49 8 49 0

www.lilapo.de

Bewerbung telefonisch oder per Mail an: **info@lilapo.de**

BOBZIN Gebäudereinigung GmbH

Reinigungskräfte (m/w/d) gesucht, - Bad Schwartau, 5 x wö., 18.00 Uhr, Praxis

Anrufe bitte ab Montag 8.00 Uhr

☎ **04 51- 3 96 96 0, www.bobzin-gmbh.de**

Der Flohmarkt erscheint jeden Mittwoch und Sonnabend. **Anzeigenservice: Tel. 0451/ 144-1111 oder www.LN-Medienhaus.de**

Interviewer (m/w/d) gesucht - flexibler Nebenjob auf Honorarbasis für Befragungen (via Smartphone) in Zügen ab 10.12.23. Weitere Infos/Bewerbung auf: www.econex.de/jobs, Kennwort: „Projekt 3574 NAHSH“

Hansestadt LÜBECK

Wir stellen ständig für alle Stadtteile ein:

Reinigungskräfte (23,50 Std./Woche)

für den Bereich Gebäudemanagement für die Unterhaltsreinigung in Schulen, Kitas und Verwaltungen.

- Nachtdienst, Tageszeitreinigung, Nachmittags- und Abenddienst sowie wohnortnaher Einsatz möglich
- mobile Teamarbeit möglich (mit Hol- und Bringservice vom Wohnort)
- mehrere Einsätze am Tag möglich wenn gewünscht
- Unterstützung beim Grundreinigerteam am Nachmittag möglich (mit höherer Entgeltzulage)
- unbefristete Einstellung nach 12 Monaten möglich
- Jahressonderzahlungen (Weihnachtsgeld) garantiert und Leistungsprämien möglich
- Mehrstundenauszahlung oder Freizeitausgleich
- Zuschuss zum NahSH-Jobticket, Mobilitätszuschuss z.B. bei Kauf eines E-Bikes Begrüßungsgeschenk, interkulturelle Arbeitsatmosphäre, Reinigungspläne in Fremdsprachen vorhanden

Entgeltgruppe 1 TVöD - Kennziffer 017 / 2023

Näheres zu den Aufgaben finden Sie unter www.luebeck.de/jobs oder unserem Karriereportal (stadt@luebeck.de)

Mehr Informationen erhalten Sie über reinigungsdienste-gmhl@luebeck.de oder telefonisch unter 0451-1226271, Herr Eiring bzw. unter 0451-1221902, Frau Brummerloh.

Ausdrücklich begrüßen wir es, wenn sich Menschen mit Migrationshintergrund bei uns bewerben.

Wir suchen Reinigungskräfte m/w/d in Teilzeit ca. 24 Stunden pro Woche für 1x wöchtl. Treppenhausreinigungen. Schlüsselobjekte von Mo. bis Fr. zwischen 6.00 Uhr und 18.00 Uhr. **13,50 €/Std.**

Gebäudereinigung Niemann GmbH Tel.: 04 51 / 5 42 22

Gärtner gesucht zum Laub- und Schneefegen, 15€ /Std., auf Mini-Job-Basis. ☎ **0451/7907502**

Zur Verstärkungen unseres Teams suchen wir Mitarbeiter/innen in Voll- & Teilzeit für unsere Spielothek in Lübeck

Bewerbungen: 0175 / 214 87 50

BOBZIN Gebäudereinigung GmbH

Reinigungskräfte (m/w/d) gesucht, - Genin, 3 x wö., 6.00 Uhr

- Ratzeburger Allee, 5 x wö., 16.00 Uhr
- Moisling, 5 x wö., 16.00 Uhr
- Schwartauer Landstr., 5 x wö., 16.00 Uhr
- Bad Schwartau, 5 x wö., 18.00 Uhr

Anrufe bitte ab Montag 8.00 Uhr

☎ **04 51- 3 96 96 0, www.bobzin-gmbh.de**

Zuverlässiger Koch zu sofort gesucht!

Dienstag bis Samstag, Vollzeit/Teilzeit/Aushilfe

Tel. 0451/76234

Lübecker Kartoffelkeller Koberg 8, 23552 Lübeck

STELLENGESUCHE

Suche Arbeit im Bereich der Badezimmer-Sanierung - Fliesen, Mauern, Klempnern Malern. ☎ **0157 - 8783 8999**

EIN NEUES LÄCHELN IM TEAM?

wochen **spiegel**

WOCHENSPIEGEL-STELLENMARKT

Helfen Sie uns durch ehrenamtliche Mitarbeit in den Ausgabestellen bzw. im Fahrdienst oder unterstützen Sie uns mit einer Spende.

TAFEL LÜBECK e.V.

Schulstraße 8 · 23568 Lübeck · ☎ **0451-59 95 94**

info@tafel-luebeck.de · www.tafel-luebeck.de

Spendenkonto: IBAN DE17 2307 0700 0040 4244 00 BIC DEUTDE33

wochen **spiegel**

Geschäftsleitung: Björn Bothe & Adrian Schimpf

Leiter Media-Vermarktung: Rainer Wilkens

Objektleitung: Linn Pietschke

Anzeigenabteilung: Tel. 04 51/1 44-17 63 Fax 04 51/1 44-17 79

Privatanzeigen: Tel. 04 51/1 44-11 11

e-mail: wochenspiegel.anzeigen@LN-luebeck.de

Zustellung: kostenlos, sonnabends

Lübecker Nachrichten Zustell GmbH

Telefon: 04 51/1 44-18 26

Gesamt-Druckauflagen:

Ausgabe Lübeck	95.985
Ausgabe Bad Schwartau / Stockelsdorf	26.805
Ausgabe Lübecker Bucht	16.650
Ausgabe Eutin / Malente	17.810
Gesamtauflage	157.250

Wochenspiegel

Verlag: Lübecker Nachrichten Media GmbH Herrenholz 12, 23556 Lübeck

Druck: A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG Damm 9-19 25421 Pinneberg

www.wochenspiegel-online.de

Redaktionsleitung: Sabine Goris

Redaktion: Tel. 04 51/1 44-17 81

e-mail: wochenspiegel.redaktion@LN-luebeck.de

Anzeigenschluss: Dienstag 15.00 Uhr

Redaktionsschluss: Dienstag 16.00 Uhr

Zurzeit gilt die Anzeigenpreislise Nr. 48 vom 01. Januar 2023

Mitglied im

NORD BLOCK Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

ADA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis - „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de