

Mobil im Alter: So funktioniert Tablet und Smartphone

TRAVEMÜNDE. Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie ein Tablet oder ein Smartphone funktioniert? Dann sind Sie bei dem 5-tägigen Kurs des Caritasverbandes genau richtig. Die ausgebildete SilverSurferin Monika Schmidt gibt Senioren erste Einblicke in die digitale Welt, die immer präsenter wird. Innerhalb von fünf Terminen setzen sich die Teilnehmer mit Ihrem eigenen Geräten auseinander, lernen die unterschiedlichen Funktionen kennen und besprechen auch umfassend das Thema Sicherheit. Vor Ort stehen den Teilnehmern Tablets zum Ausprobieren zur Verfügung. Die ehrenamtliche SilverSurferin Monika Schmidt freut sich schon auf viele neugierige Teilnehmer und steht gern beratend zur Seite. Die Termine finden jeweils montags und donnerstags im CarITreff Travemünde in der Rose 32 statt, und zwar am Donnerstag, 16. Januar, Montag, 20. Januar, Donnerstag, 23. Januar und Montag, 27. Januar und Donnerstag, 6. Februar jeweils von 10 bis 12 Uhr.

Um Anmeldung wird bis Montag, 13. Januar, unter der Telefonnummer 0451 / 7098770 oder Email LebenimAlter-HL@Caritas-im-Norden.de gebeten. Die Veranstaltung ist kostenlos, über eine Spende würde sich der Caritasverband freuen.

GESUNDHEITS-TIPP

Stress in der Schwangerschaft & Folgen für das Kind

Nachdem Sie lange aufgeblieben sind und sich über Geburtsmöglichkeiten informiert haben, können Sie nicht einschlafen. Ist es überhaupt ratsam, auf der Seite oder dem Bauch zu schlafen? Bei jeder Mahlzeit fragen Sie sich, was Sie essen dürfen und was nicht. Auf der Arbeit geht es vielleicht gerade auch nicht so voran, wie Sie sich das wünschen. Wer ist hier gestresst? Zwischen den körperlichen Veränderungen während einer Schwangerschaft, den unbekanntem Variablen und all den Dingen, die zu tun sind, lautet die Antwort: Sie selbst. Aber wissen Sie was? Das ist völlig normal und normalerweise kein Grund zur Sorge - oder zu noch mehr Stress. Es gibt jedoch einige Arten von Stress, die Ihr Risiko für bestimmte Komplikationen während und nach der Schwangerschaft erhöhen können.

Wenn es um Stress geht, vertreten Psychologen oft den Goldlöckchen-Ansatz: Zu wenig ist nicht gut, denn es macht uns passiv. Zu viel ist nicht gut, denn es kann uns überwältigen und zu emotionalen Erschütterungen und körperlichen Krankheiten führen. Entlang des Spektrums gibt es ein „genau richtiges“ Maß an Stress, das uns hilft, in den meisten Situationen optimal zu funktionieren. Das Goldlöckchen-Prinzip, in der Psychologie als Yerkes-Dodson-Gesetz bezeichnet, scheint auch in der Schwangerschaft zu gelten. Das menschliche Gehirn benötigt ausreichend, aber nicht übermäßigen Stress, um eine optimale neuronale Entwick-

lung sowohl vor als auch nach der Geburt zu fördern, so lautet der aktuelle Status quo in der Wissenschaft.

STRESS IST NICHT GLEICH STRESS

Es gibt verschiedene Arten von Stress. Stress ist ein normaler Teil des Lebens, und er ist nicht einmal immer etwas Schlechtes. Die Sorge um Ihr Baby und die Schwangerschaft sind ein Zeichen dafür, dass Sie ein gutes Elternteil sein wollen - und das werden Sie auch sein. Eine dringende Deadline bei der Arbeit oder eine einmalige Meinungsverschiedenheit mit Ihrem Partner kann Ihren Puls in die Höhe treiben. Aber sie sind in der Regel kein Grund, sich langfristig Sorgen um Ihr Baby zu machen. Wenn Sie in der Lage sind, den Stress zu überwinden und nicht in ihm zu verweilen, sind Sie auf der sicheren Seite.

Besorgniserregender in der Schwangerschaft sind chronische Belastungen, die Sie einfach nicht abschütteln können. Sie können das Risiko von Komplikationen wie Frühgeburten erhöhen. Das liegt daran, dass Ihr Körper denkt, er befinde sich im „Kampf- oder Flucht“-Modus. Sie produzieren eine Flut von Stresshormonen, die

sich auf das Wohlbefinden Ihres Babys auswirken.

Zu den schwerwiegendsten Stressfaktoren, die Sie und Ihr Baby am meisten belasten, gehören:

- große Veränderungen im Leben wie ein Todesfall in der Familie, eine Scheidung oder der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Wohnung;
- langfristige Schwierigkeiten wie finanzielle Probleme, gesundheitliche Probleme, Missbrauch oder Depressionen;
- Katastrophen wie Wirbelstürme, Erdbeben oder andere unerwartete traumatische Ereignisse;
- schwerwiegender Stress im Zusammenhang mit der Schwangerschaft, wie eine überdurchschnittlich große Angst vor den Wehen, Sorge um die Gesundheit des Babys;
- posttraumatische Belastungsstörungen erhöhen das Risiko, dass ihr Kind zu früh oder mit einem geringen Geburtsgewicht geboren wird.

Wenn einer oder mehrere der oben genannten Faktoren auf Sie zutrifft, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einem Therapeuten. Sie können Sie mit entsprechenden Hilfsangeboten versorgen. Wie sich Schwangerschaftsstress auf das Baby nach der Geburt auswirken kann: Schwerer chronischer Stress während der Schwangerschaft kann nicht nur zu Schwangerschaftskomplikationen führen, sondern auch Auswirkungen auf das Baby haben, wenn es schon geboren ist. Forschungsergebnissen zufolge sieht das folgendermaßen aus.

Die Forschung hat gezeigt, dass Stress im ersten Trimester die Mikroben in der Vagina einer Schwangeren negativ beeinflussen kann. Wenn ein Baby vaginal geboren wird, ist das Neugeborene diesen Mikroben ausgesetzt, was sein eigenes Darmmikrobiom und die Entwicklung des Gehirns beeinflusst. Die betroffenen Mikroben wirken sich wiederum auf das Immunsystem und den Stoffwechsel des Säuglings aus.

Forscher fanden heraus, dass schwangere Frauen, die vor der Geburt unter psychischen Problemen litten, einschließlich diagnostizierter schwerer Ängste und Depressionen, bei ihren Babys ein um 23 Prozent erhöhtes Risiko für Schlafstörungen bis zu einem Jahr nach der Geburt haben. Der wahrscheinliche Zusammenhang: Das Stresshormon Cortisol, das den Körper bei übermäßigem Stress überflutet. Diese Chemikalie kann die Plazenta passieren und den Teil des Gehirns beeinflussen, der den Schlaf-Wach-Rhythmus des Kindes reguliert. Der Schlaf des Kindes ist oft ein wichtiger Gradmesser für eine gesunde Entwicklung. Deshalb ist es wichtig, dass schwangere Frauen auf ein hohes Stressniveau achten, das letztlich chronische Angstzustände und Depressionen auslösen kann.

DER SCHLAF IHRES BABYS

In einer Studie fanden Forscher heraus, dass ein hoher Cortisolspiegel - das Stresshormon - bei Schwangeren über den Schlaf hinaus Folgen für das Baby haben kann. Bei chronischem Stress schüttet der Körper vermehrt Cortisol aus, ein Hormon, das den Blutdruck und die Herzfrequenz ansteigen lässt und so die „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion auslöst. Die Studie zeigte, dass Babys, die unter solchen Bedingungen im Mutterleib geboren wurden, 45 Jahre später Probleme mit Angstzuständen hatten. Wissenschaftler glauben, dass die Cortisolflut im System der Mutter die Sollwerte im Gehirn des sich entwickelnden Fötus verändern kann, so dass das Gehirn des Kindes schließlich darauf vorbereitet ist, mit einer bedrohlichen Welt umzugehen.

Schwangeren über den Schlaf hinaus Folgen für das Baby haben kann.

Auch wenn diese Forschungsergebnisse wie eine düstere Prophezeiung klingen, ist es wichtig zu wissen, dass dieselben Forscher auch herausgefunden haben, dass die Art und Weise, wie eine Person mit ihren Ängsten umgeht, einen großen Einfluss auf ihre Lebensqualität haben kann. Die Forschung zeigt, dass sich ein hohes Maß an Stress negativ auf eine schwangere Person und den wachsenden Fötus auswirken kann. Proaktive Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit während der Schwangerschaft - einschließlich der Bewältigung von Stress und Angstzuständen - können dazu beitragen, die Risiken zu mindern.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



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

Meine Stadt. Mein Leben. Meine App.

Jetzt App downloaden, gratis Pushmitteilungen einschalten und immer als erstes informiert sein, was in der Region los ist.

QR-Code scannen. Und immer informiert sein.

Lübecker Nachrichten

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

BMW

BMW X3 xDrive20i, 05/19, 97TKM, 135kw/184PS, B, Euro6d-TEMP (Grüne Plakette 4), Advantage-/Business- u. Innovationspaket, Autom. (Steptronic), AHK schwenkb., NR-Fahrzeug, Hifi, HuD, Schaltwippen, PDC, Dachreling (Alu matt), sehr gepfl., Leder schwarz, Panoramadach, beheizb. Sport-LederLR, Bluetooth, Gepäckraumabtr., Tempom., Verkehrszeichenerkennung, 18"-Alu, v.w. Extras. TÜV u. Inspektion neu. Standort: Travemünde, 28.500 € VB, v. privat. Kontakt bitte per Tel.: 015122277385 oder MadshL@gmx.de

VW

Golf VII, Automatik, dunkelblau, EZ 6.12.16, 132.720 km, Klima, Navi, ZV, Multifunktionslenkrad, Sitzhgz., sehr gepfl., techn. einwandfr., TÜV/HU 02/26. 01717207135

Kaufe ständig ältere PKW ☎ HL-69 09 19

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / -WAGEN

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

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

Ab sofort suchen wir gebrauchte Möbel für die Ukraine. ☎ 0451/59988209

HOBBY UND FREIZEIT

Fahrrad-Heimtrainer WIM fit, für 50,- €, zu verkaufen. ☎ 0451/7070 497

KAMINE / SAUNA

KAMINHOLZ getrocknet + regional, Lieferung n.v., ☎ 0172 - 4021729

TIERMARKT

ZOO & Co. ENTDECKE UNSEREN AKTUELLEN ANGEBOTS-PROSPEKT: SCHNACK

MEIN ERBE IST EIN TESTAMENT FÜR DIE NATUR

Jetzt kostenlosen Ratgeber bestellen!

Helfen Sie mit Ihrem Testament, die Naturschätze unserer Erde zu bewahren.

WWF Deutschland | Gaby Groeneveld
Telefon: 030.311 777-730 | gaby.groeneveld@wwf.de
wwf.de/testamente

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

Geschäftsleitung: Björn Bothe & Adrian Schimpf
Leiter Media-Vermarktung: Rainer Wilkens

Redaktionsleitung: Sabine Goris

Redaktion:
 Tel. 04 51/1 44-17 81
 e-mail: wochenspiegel.redaktion@LN-luebeck.de

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

Mitglied im

 Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 50 vom 01. Januar 2025

Redaktionschluss: Dienstag 15.00 Uhr
 Druckschluss: Dienstag 16.00 Uhr

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