

Gedanken sortieren, Worte finden

KIEL/LÜBECK. Eine Krebserkrankung bringt vieles durcheinander – auch die eigenen Gedanken und Gefühle. Das sogenannte „Therapeutische Schreiben“ kann hier einen geschützten Raum eröffnen, in dem alles seinen Platz haben darf. Ab 16. Mai bietet die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. einen Online-Workshop über sechs Termine, jeweils sonntags von 15 bis 18 Uhr, online via Zoom an.

Unter der Leitung der erfahrenen Schreibtherapeutin Doris Hönig lernen die Teilnehmenden unterschiedliche Schreibtechniken kennen, die dabei unterstützen können, Gedanken zu ordnen, Gefühle auszudrücken und

persönliche Erfahrungen besser zu verstehen. Schreiben wird dabei zu einem geschützten Raum, in dem das eigene Erleben ohne Bewertung seinen Platz finden darf.

Neben der individuellen Auseinandersetzung entsteht auch in der festen Gruppe ein wertvoller Austausch. Das gemeinsame Schreiben und Reflektieren kann ein Gefühl von Verbundenheit stärken und neue Perspektiven eröffnen.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Menschen, die an Krebs erkrankt sind, können sich online unter www.krebsgesellschaft-sh.de/termine oder per E-Mail an anmeldung@krebssgesellschaft-sh.de anmelden.

Über 200.000 Euro für das UKSH Herzmobil

LÜBECK/KIEL. Die erste UKSH Herz Charity Gala hat Spenden im Wert von mehr als 200.000 Euro für das neue UKSH Herzmobil erzielt. Mit dem mobilen Angebot will das Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) die Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Schleswig-Holstein verbessern. Geplant sind wohnortnahe Untersuchungen vor allem für Menschen in Regionen, in denen der Weg zur spezialisierten Herzmedizin weit ist, sowie für sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen. So sollen Risiken früher erkannt und schwere Krankheitsverläufe möglichst verhindert werden.

Die Spendengala im April erzielte eine Spendensumme von insgesamt 117.550 Euro. Zu-

sätzliche Unterstützung erhielt das Projekt von der Björn Steiger Stiftung. Deren Präsident Pierre-Enric Steiger kündigte die Spende eines Fahrzeugs als Dauerleihgabe im Wert von über 100.000 Euro an. Bei dem Fahrzeug handelt es sich um einen Kleinbus, der entsprechend den Bedürfnissen des Herzzentrums ausgestattet wird und dann als Herzmobil zum Einsatz kommt.

Zum Spendenerfolg für das Herzmobil trugen auch die Verstärkungen von besonderen Auktionsobjekten bei, darunter zum Beispiel Kunstwerke von Udo Lindenberg und Armin Mueller-Stahl sowie signierte Sportartikel des HSV, des FC Bayern München und des THW Kiel.

Weitere Infos gibt es unter www.uksh.de/guwatetestun.

GESUNDHEITS-TIPP

Bluthochdruck: Messung, Warnzeichen und Behandlung

Bluthochdruck entwickelt sich langsam und bleibt anfangs meist symptomfrei. Das Tückische: Der stille Druck belastet auf Dauer die Gefäße und begünstigt die Entstehung von Folgeerkrankungen.

Bluthochdruck ist in Deutschland ein Volksleiden und gehört auch weltweit zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. Medizinisch spricht man von arterieller Hypertonie, wenn der Blutdruck dauerhaft erhöht ist. Bei Erwachsenen beginnt Bluthochdruck ab einem Wert von 140/90 mmHg. Regelmäßige Kontrollen der Werte sind wichtig, weil sie gefährliche Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen früher erkennen lassen.

BLUTHUCHDRUCKWERTE VERSTEHEN

Mit jedem Herzschlag wird Blut in den Kreislauf gepumpt und werden die Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Der Blutdruck beschreibt die Kraft, mit der das Blut gegen Arterienwände drückt. Deshalb haben Arterien auch eine robustere Muskelschicht als Venen.

Bei der Messung des Blutdrucks entstehen zwei Werte. Der obere Wert wird als **systolischer Blutdruck** bezeichnet. Er entsteht, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und Blut in die Gefäße pumpt. Der **diastolische Blutdruck** ist der untere Wert. Er zeigt den Gefäßdruck an, wenn sich das Herz zwischen zwei Schlägen entspannt.

Ein gesunder Blutdruck liegt bei unter 120/70 mmHg. Systolische

Werte zwischen 120 und 139 mmHg und 70 bis 89 mmHg diastolisch gelten bereits als erhöhter Blutdruck.

Ärzte sprechen von Bluthochdruck, wenn der Blutdruck **dauerhaft 140/90 mmHg** oder höher liegt. Eine Besonderheit stellt die isolierte systolische Hypertonie dar. Der Blutdruck beträgt hier systolisch 140 oder mehr, während der diastolische Wert unter 90 liegt.

Der Blutdruck ist keine starre Größe. Er verändert sich im Tagesverlauf. Gerade Bewegung, Aufregung oder körperliche Belastung lassen ihn kurzfristig steigen. Im Schlaf sinkt er wieder. Diese Schwankungen gehören zu einem gesunden Kreislauf dazu. Problematisch wird es, wenn Blutdruckwerte auf Dauer erhöht sind.

BLUTHUCHDRUCK, DER „STILLE KILLER“

Bluthochdruck verursacht lange Zeit kaum Beschwerden. Viele Menschen fühlen sich gesund, obwohl die Gefäße bereits unter dem erhöhten Druck leiden.

Erst später treten wahrnehmbare Beschwerden bei Bluthochdruck auf. Oft sind die Anzeichen aber eher unspezifisch. Viele Menschen führen sie auf Stress oder Überlastung zurück, weshalb Bluthochdruck

häufig über Jahre unerkannt bleibt.

Elastische, gesunde Arterien können sich bei jedem Herzschlag ausdehnen und den Druck abfedern. Werden die Gefäße aber dauerhaft belastet, so wie beim Bluthochdruck, werden sie steifer oder enger. Der Druck steigt im Kreislauf und Ablagerungen können sich bilden.

Als sogenannter „stiller Killer“ zählt Bluthochdruck zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche. Auch Nierenversagen oder Durchblutungsstörungen können mit Bluthochdruck einhergehen.

URSACHEN UND SYMPTOME VON BLUTHUCHDRUCK

Bluthochdruck entwickelt sich meist durch ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren, wie zum Beispiel:

- genetische Veranlagung
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- hoher Salzkonsum
- Rauchen und Alkohol
- zunehmendes Alter
- chronischer Stress

Bei Frauen steigt der Blutdruck häufig auch hormonell bedingt nach den Wechseljahren, weil die schützende Wirkung der weiblichen Hormone nachlässt.

Mögliche Anzeichen von Bluthochdruck (Hypertonie) sind: Kopfschmerzen (besonders am Morgen), Schwindel, Herzklopfen oder inneres Unruhegefühl, Kurzatmigkeit, Schlafstörungen oder Ohrensausen.

Selten kommt es zu einer hyper-

tensiven Krise. Hierbei steigt der Blutdruck plötzlich stark an und zeigt Werte über 180/110 mmHg, was ein Warnzeichen für Organschäden sein kann. Schwindel, Zittern, Unruhe, Atemnot oder eine Enge in der Brust können dabei auftreten, müssen aber nicht. Halten die Beschwerden an oder bleibt der Blutdruck stark erhöht, wählen Sie bitte umgehend den Notruf 112.

BLUTHUCHDRUCK RICHTIG MESSEN

Wie oft der Blutdruck gemessen werden sollte, richtet sich nach Alter und Risiko. Unter 40 Jahren wird eine ärztliche Kontrolle etwa alle drei Jahre empfohlen. Ab 40 mindestens jährlich. Wurden bereits erhöhte Werte oder Bluthochdruck festgestellt, raten Ärzte, regelmäßig auch selbst zu Hause zu messen. Damit die Werte allerdings zuverlässig sind, braucht der Körper vor allem Ruhe.

SO GELINGT EINE BLUTHUCHDRUCKMESSUNG AUCH ZU HAUSE:

- vor der Messung etwa fünf Minuten ruhig sitzen, Füße flach auf den Boden
 - 30 Minuten vorher keinen Kaffee, Alkohol oder Nikotin konsumieren
 - nicht sprechen und körperliche Anstrengung sowie Aufregung vermeiden
 - Arm auf dem Tisch ablegen und Rücken an Rückenlehne abstützen
 - Manschette auf Herzhöhe, ca. 2-3 cm über dem Ellenbogen
- Zwei Messungen im Abstand von ein bis zwei Minuten liefern meist den zuverlässigeren Wert.

BLUTHUCHDRUCK BEHANDELN

Als Behandlungsziel gilt: Der Blutdruck muss dauerhaft gesenkt werden, um Herz, Gefäße und Organe zu entlasten.

Laut der Europäischen Gesellschaft für Hypertonie (ESH) liegt der Zielwert für die Behandlung von Hypertonie bei den meisten Erwachsenen zwischen 18 und 79 Jahren bei unter 140/90 mmHg. Wenn gut vertragen, wird eine Senkung auf etwa unter 130/80 mmHg angestrebt. Bei Menschen über 80 Jahren kann auch ein etwas höherer systolischer Wert von ca. 140-150 mmHg toleriert werden.

In vielen Fällen beginnt eine Bluthochdruck-Therapie mit Veränderungen im Lebensstil:

- regelmäßige Bewegung
- ausgewogene Ernährung und weniger Salz
- Normalisierung des Körpergewichts
- Rauchstopp
- moderater Alkoholkonsum
- Stressabbau und ausreichender Schlaf

Reichen diese Maßnahmen nicht aus, kommen bluthochdrucksenkende Medikamente in Betracht, etwa ACE-Hemmer, Sartane, Diuretika oder Calciumkanalblocker.

Bei allen Fragen rund um das Thema Bluthochdruck, zur Wahl des passenden Messgeräts oder zu Wechselwirkungen von Medikamenten sind wir in den Pinguin-Apotheken gerne für Sie da. Kommen Sie einfach vorbei, wir beraten Sie kompetent und diskret.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



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

Gesundheit

ANZEIGE

Arthroseschmerz?
Doppelt so schnell wieder in Bewegung

Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenksbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke).

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen anein-

ander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

Doppelt so schnell! – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonde-

ren flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



Genervt von Verstopfung?

Den Darm auf sanfte und natürliche Weise aktivieren

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch



zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Der Darm wird so wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich

daraufhin angenehm leicht an. Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)



www.kijimea.de

¹Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. SPALT FORTE: Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing