

Krankenstand in Schleswig-Holstein bislang rückläufig

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Beschäftigte in Schleswig-Holstein meldeten sich in den ersten drei Monaten dieses Jahres seltener krank als im gleichen Zeitraum des Vorjahres. Laut aktuellen Daten der Barmer fehlten sie durchschnittlich 6,3 Tage wegen Krankheit. Das entspricht einem Krankenstand von sieben Prozent. Im ersten Quartal 2025 lag dieser Wert noch bei 7,3 Prozent, mit durchschnittlich 6,5

Fehltagen. „Der Rückgang des Krankenstands ist ein erfreuliches Zeichen – sowohl für die Beschäftigten als auch für die Unternehmen in Schleswig-Holstein. Weniger krankheitsbedingte Ausfälle entlasten die Betriebe und verbessern die Abläufe“, sagt Dr. Anneke Riehl, Landesgeschäftsführerin der Barmer in Schleswig-Holstein. Atemwegserkrankungen blieben von Januar bis März die häufigste Ursache für Krankschreibungen und führten im Schnitt zu 1,4 Fehltagen pro Beschäftigten.

Untersucht wurden Daten von Erwerbspersonen, die bei der Barmer versichert sind. Dazu zählen versicherungspflichtig Beschäftigte und Arbeitslosengeld-1-Empfänger. In Schleswig-Holstein sind etwa 350.000 Menschen bei der Barmer versichert.

Abgelaufene Medikamente gehören in den Hausmüll

LÜBECK. Oft passiert es unbeachtet und in guter Absicht. Medikamente werden von den Verbrauchern häufig auch nach dem Ablauf des Haltbarkeitsdatums in der Hausapotheke aufbewahrt, wenn sie noch nicht verbraucht worden sind. Dabei gehen viele Menschen in Lübeck jedoch unbewusst ein Risiko ein, denn eine grundsätzliche Wirksamkeit und Unbedenklichkeit abgelaufener Arzneimittel ist nicht gewährleistet. „Auch wenn die Verpackung und das Arzneimittel äußerlich unverändert aussehen, warnen wir vor der weiteren Einnahme“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Hinzu kommt, dass diese Medikamente sicher und umweltgerecht entsorgt werden sollten.

In 2024 verordneten die niedergelassenen Ärzte in Schleswig-Holstein für die rund 1,8 Millionen gesetzlich Versicherten Medikamente im Wert von über 2,6 Milliarden Euro. Damit Medikamente nicht vor Ablauf des Verfalldatums verderben, sollten sie sachgemäß gelagert werden, indem sie beispielsweise dabei keiner Feuchtigkeit oder zu hohen oder zu tiefen Temperaturen ausgesetzt werden. Aber wie ist der Umgang mit dem Medikament, wenn es in der Hausapotheke verbleibt und das Haltbarkeitsdatum überschritten wird? Viele Menschen tendieren dann dazu, bei akuten Beschwerden dennoch auf das abgelaufene Medikament zurückzugreifen. Experten raten hiervon jedoch eindeutig ab.

Nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums sollten Medikamente unbedingt aus der Hausapotheke entfernt werden. Aber wie genau soll und kann entsorgt werden? Was oft nicht bekannt ist: Sofern der Beipackzettel eines Arzneimittels keine speziellen Hinweise für die Entsorgung enthält, können diese über den Restmüll entsorgt werden. Jedoch nur dann, wenn der Müll in der Kommune oder im Landkreis verbrannt wird. Auf der Webseite der jeweiligen städtischen Müllabfuhr kann das in Erfahrung gebracht werden. Bei der Restmüll-Entsorgung sollte zudem unbedingt darauf geachtet werden, dass die abgelaufenen Präparate dadurch nicht in die Hände von Unbefugten oder Kindern gelangen können. AOK NordWest

Pflegestützpunkt berät in Travemünde

TRAVEMÜNDE. Nach telefonischer Terminabsprache bieten die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes Travemünde ihre monatliche Sprechstunde am kommenden Mittwoch, 3. Juni, an. Die Sprechstunde findet an jedem ersten Mittwoch des Monats im Gesellschaftshaus in der

Bücherstube, Torstraße 1, statt. Termine hierfür können noch bis Dienstag, 2. Juni, 15 Uhr, bei den Mitarbeitenden des Pflegestützpunktes unter Tel. 0451/1224931 oder unter 0451/1226448 vereinbart werden. Der Pflegestützpunkt berät und unterstützt in belastenden

Pflegesituationen und bei psychosozialen Problemen. Weiter gibt der Pflegestützpunkt Informationen zu ambulanten, teilstationären und stationären Hilfen in Lübeck und deren Finanzierung. Die Beratungen sind vertraulich, unabhängig und kostenlos.

GESUNDHEITSTIPP

Gesundes Abnehmen passiert nicht über Nacht

Wenn der Sommer vor der Tür steht, denken viele Menschen ans Abnehmen. Gesund und vor allem dauerhaft gelingt das am besten durch eine Mischung aus der richtigen Ernährung, ausreichender Bewegung, Durchhaltevermögen und realistischen Erwartungen.

AUF DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG KOMMT ES AN

Zum Abnehmen braucht man ein Kaloriendefizit, das heißt, man muss mehr Kalorien verbrennen als zuführen. Dennoch ist es nicht hilfreich, Knall auf Fall einfach weniger zu essen. Auf diese Weise können dem Körper wichtige Nährstoffe entgehen, und Heißhunger ist nahezu vorprogrammiert. Sinnvoller und erfolgversprechender ist es, die Ernährung langfristig auf eine gesunde Basis zu stellen, das heißt:

- ▶ viel Obst und Gemüse
- ▶ Vollkornprodukte
- ▶ eine kleine Menge Milch und Milchprodukte
- ▶ Fleisch nur in Maßen, lieber mageres und wenig rotes Fleisch
- ▶ wenig Zucker, im Idealfall keinen Alkohol
- ▶ möglichst wenig ungesunde Fette

Ist der Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt und hat man Lebensmittel in die Ernährung eingebaut, die lange sättigen, minimiert man auch das Risiko für Heißhungerattacken. Kommt es doch dazu, kann es helfen, ein Glas Wasser zu trinken oder gesunde Snacks zu sich zu nehmen,

zum Beispiel eine Handvoll Nüsse.

Der Spaß am Essen sollte in jedem Fall bleiben und der Speiseplan nicht nur aus Verboten bestehen. Die eine oder andere Nascherei darf man sich also ruhig gönnen. Das weitaus größere Problem sind versteckte Kalorien. Bei Schokoriegeln und Chips ist offensichtlich, dass sie nicht zum Abnehmen taugen – Fertigprodukte und Softdrinks sind jedoch auch nicht zu unterschätzen. In beiden steckt meist sehr viel Zucker, gerade bei Softdrinks hat man so sehr schnell viele Kalorien zu sich genommen, die keinen Nährwert haben. Auch Alkohol bringt eine ganze Menge Kalorien mit sich und ist deswegen kontraproduktiv fürs Abnehmen.

KALORIEN VERBRENNEN DURCH BEWEGUNG

Die zweite wesentliche Säule des gesunden Abnehmens ist mehr Bewegung. Durch die richtige Kombination aus Kraft- und Ausdauersport verbrennt man nicht nur Kalorien, sondern man stärkt auch das Herz-Kreislauf-System und die Abwehrkräfte. Man lebt also insgesamt gesünder. Muskelaufbau erhöht den Grundumsatz, das heißt, die Menge an Energie, die der Körper



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

er auch im Ruhezustand verbraucht. Man erhöht dadurch also seinen Kalorienverbrauch dauerhaft, auch wenn man nichts tut.

Beginnt man neu damit, Sport zu treiben, sollte man langsam anfangen und sich dann allmählich steigern. Zu schnell zu viel zu wollen, sorgt eher für Frust. Gleichzeitig sollte man auch hier nicht erwarten, dass sich Erfolge über Nacht einstellen. Wie überall gilt: dranbleiben und erreichbare Ziele setzen. Vor allem sollte man mehr Bewegung in den Alltag integrieren, zum Beispiel öfter Treppen benutzen und kurze Strecken zu Fuß zurücklegen.

Wichtig zu wissen ist dabei auch, dass Muskeln schwerer sind als Fett. Wenn der Muskelaufbau in Gang kommt, kann die Waage also zunächst etwas mehr anzeigen, gleichzeitig ist der Körper aber trainierter, und womöglich sitzt die Kleidung bereits etwas lockerer. Von den Zahlen alleine sollte man sich also nicht aus der Ruhe bringen lassen.

NACHHALTIG UND GESUND ABNEHMEN

Auf gesunde Art dauerhaft abzunehmen, geht nicht über Nacht. Auch wenn viele Crash-Diäten Wunder versprechen, helfen sie meistens maximal für eine Weile. Die Ernährungspläne solcher Diäten eignen sich

nicht auf lange Sicht für den Alltag, und sobald man in alte Gewohnheiten zurückfällt, steigt auch das Gewicht wieder. Man ist frustriert durch diesen Jo-Jo-Effekt und neigt eher zum Aufgeben.

Auch aus medizinischer Sicht gilt es nicht als erstrebenswert, in möglichst kurzer Zeit so viele Kilos wie irgendwie machbar zu verlieren. Als sinnvoller Richtwert gilt ungefähr ein halbes bis ein Kilo pro Woche.

Wie erreicht man also nun am besten sein großes Ziel? Zunächst teilt man es idealerweise in kleinere Abschnitte ein und belohnt sich für jeden Erfolg mit etwas Schönerem, beispielsweise einem Ausflug oder einem entspannten Filmabend. Wenn man erkennt, dass die Etappenziele erreichbar sind, motiviert dies wiederum auch dazu, weiter durchzuhalten. Etwas Geduld zu investieren und sich von Anfang an bewusst zu sein, dass es sich nicht um einen Sprint handelt, lohnt sich spätestens dann, wenn man die ersten Erfolge verzeichnen kann und es schließlich durch die Umstellung von Ernährung und Bewegungsgewohnheiten schafft, ohne großen Aufwand sein Gewicht zu halten.

Möchten Sie Ihren Körper bei der Ernährungsumstellung unterstützen? Ob sinnvolle Vitaminpräparate, Nährstoffe oder Beratung zu gesunden Gewohnheiten: Sprechen Sie uns bei Ihrem nächsten Besuch einfach an!

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Gesundheit

ANZEIGE

Straffere Haut für die Sommerfigur

Wieder wohler fühlen – mit einer Kollagen-Routine für festere Konturen und ein glatter wirkendes Hautbild bis zum Sommer

Sonnenbrille auf, Strandtasche packen, die Vorfreude steigt – Sommer fühlt sich nach Leichtigkeit an. Doch gerade ab 40 merken viele Frauen: Das Gewebe wirkt nicht mehr ganz so straff wie früher. Wer sich bis zur Urlaubssaison etwas Gutes tun möchte, beginnt jetzt – mit Kollagen am Morgen.

Wenn der Sommer näher rückt, verändert sich oft nicht nur die Garderobe, sondern auch der Blick auf den eigenen Körper. Oberschenkel, Po, Bauch oder Oberarme rücken plötzlich wieder stärker in den Fokus. Viele Frauen kennen diesen Moment nur zu gut: Eigentlich geht es nicht um



regelmäßige Einnahme über mehrere Wochen das Hautbild positiv beeinflussen kann.¹

Von außen sichtbar – von innen unterstützt

Genau dafür ist pureSGP Kollagen Peptide gemacht: als täglicher Begleiter für die Hautpflege von innen. Die Rezeptur basiert auf hochwertigem Kollagenhydrolysat und ist zusätzlich mit Vitamin C kombiniert – ein Nährstoff, den der Körper für die eigene Kollagenbildung braucht². Ergänzend enthalten sind Biotin, Zink und Kupfer zur Unterstützung von Haut, Haaren, Nägeln und Bindegewebe³.

Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich morgens ganz einfach in Kaffee, Tee oder Speisen einrühren.

Empfohlen wird ein Verzehr über mindestens 12 Wochen. So hat der Körper Zeit, von innen zu unterstützen. Damit der Sommer sich wieder leicht anfühlt.

Das **NR.1** Kollagenpulver in Apotheken



Reinstes Kollagen in Apothekenqualität

Online Shop: www.pureSGP.de

JETZT NEU

Das pureSGP KOLLAGEN STARTER SET perfekt zum Kennenlernen!

Jetzt **30%** Preisvorteil sichern

Freuen Sie sich auf zwei Dosen pureSGP Kollagen Peptide (à 300g) und sichern Sie sich liebevolle Extras gratis dazu: unser pureSGP-Rezeptbuch, einen To-Go Becher und eine praktische Einkaufstasche!

Sie profitieren von einem Preisvorteil von insgesamt **30%**! Dieser setzt sich zusammen aus dem attraktiven Preis für die KOLLAGEN-Dosen und Geschenken im Wert von knapp 30 Euro! Jetzt in unserem Onlineshop unter www.pureSGP.de bestellen!

Ein starkes Set für alle, die pureSGP entdecken möchten – oder sich selbst etwas Gutes tun wollen. **Erhältlich auch in Ihrer Apotheke!**

Perfektion. Sondern um den Wunsch, sich wieder freier und selbstbewusster zu fühlen.

Eine Frage der Struktur, nicht der Disziplin

Genau deshalb lohnt sich der Blick unter die Oberfläche. Denn wie „fest“ sich unsere Haut anfühlt, hängt stark von ihrer inneren Architektur ab: Im Bindegewebe liegt ein fein vernetztes Gerüst aus Fasern – die extrazelluläre Matrix. Man kann sie sich wie ein stabiles, elastisches Stützgewebe vor-

stellen, das Zellen einbettet, Wasser bindet und der Haut ihre Form gibt. Kollagen ist dabei einer der wichtigsten Bausteine dieses Netzes.

Mit den Jahren verändert sich diese Struktur ganz natürlich: Der Körper erneuert Kollagen langsamer. Dadurch kann das Fasernetz an Dichte und Elastizität verlieren – und die Haut erscheint weniger gleichmäßig.

Spannend ist deshalb der Blick auf Kollagenpeptide: Klinische Studienergebnisse zeigen Hinweise darauf, dass eine

Für Ihre Apotheke:

pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)