



Johanna Klement aus Lübeck ist Ärztin und Autorin. In diesem Jahr erscheinen fünf neue Bücher von ihr. Foto: Agentur 54°

Schüchternheit ist keine Schwäche

Lübecker Ärztin und Autorin veröffentlicht neues Buch – In „Chamäleonrot“ erzählt Johanna Klement von einem Kind, das lieber beobachtet.

LÜBECK. Das Kind beobachtet gern. Es sieht jede noch so kleine Raupe auf der Straße. Sein Lieblingstier ist das Chamäleon. Es ist lieber leise als laut, spricht nicht gern mit Fremden und will nicht jedem Menschen „Hallo“ sagen. Erwachsene würden vielleicht sagen: „Das Kind ist schüchtern.“ Das Thema Schüchternsein, wie Autorin Johanna Klement (47) es in ihrem neuen Bilderbuch „Chamäleonrot – Eine Geschichte übers Schüchternsein“ beschreibt, begleite sie seit ihrer Kindheit. „Ich war ein sehr schüchternes Kind und wurde dahin gedrängt: Jetzt trau dich doch mal, jetzt sei doch mal mutiger, komm mehr aus dir heraus.“ Doch dieser Schalter lasse sich für schüchterne Menschen nicht einfach so umlegen. Klement ist Ärztin und Autorin mehrerer Bilder-, Kinder- und Jugendbücher. Ihr Buch „Von Rotze bis Kotze: Die flüssigen Superkräfte deines Körpers“ wurde mehrfach ausgezeichnet. Außerdem schreibt sie als Medical Writer wissenschaftliche Texte für ein Fachpublikum. In diesem Jahr erscheinen fünf neue Bücher der Autorin. Es sind „Herzensthemen“, die sie in ihren Büchern bearbeitet, sagt Klement. „Gerade bei den Bilderbüchern sind es oft Themen, die für mich relevant sind oder für uns als Fa-

milie oder im Freundeskreis.“ Ihr größter Wunsch in diesen Situationen sei es gewesen, unsichtbar zu werden. Dann würde sie niemand ansprechen: Der Kellner würde nicht wissen wollen, wie das Essen geschmeckt habe, oder Kinder auf dem Spielplatz würden nicht fragen, ob sie mit den Förmchen spielen können. **CHAMÄLEONS KÖNNEN SICH NICHT TARNEN** Ein Chamäleon müsste man sein. Doch bei ihrer Recherche fand die Wissenschaftlerin heraus, dass Chamäleons gar nicht vollständig mit ihrer Umgebung verschmelzen. Ihre Farbwechsel seien Reaktionen auf Stress, Hitze oder Angeberverhalten. Für ihr Buch verwarf die Lübeckerin die Assoziation nicht, sondern sah eine Parallele zu dem Kind aus dem Buch. Denn Schüchternheit sei keine Schwäche. „Häufig gehen andere Charaktereigenschaften mit einher, die unglaublich wertvoll sind, wie gutes Beobachten, einfühlsam sein, andere Leute lesen zu können oder die Stimmung im Raum zu bemerken.“ In den reichen Illustrationen von Dorothea Blankenhagen gibt es kleine Details, die Spaß machen, wenn man sie entdeckt. Sei es ein kleiner Marienkäfer, der zur Klingel des Fahrrades wird, oder die Umrise des Chamäleons, das in sei-

nem Terrarium gar nicht so einfach zu entdecken ist. **LESESPAß WICHTIGER ALS MORAL** Der Lesespaß gelingt auch durch die Diversität, die sich durch das Buch zieht. Für Klement ist es eine Selbstverständlichkeit, dass sich möglichst viele Menschen in den Geschichten wiedererkennen sollen. Im Haus, in das das Kind und seine Mutter einziehen, öffnen eine ältere Dame, eine Frau mit Kopftuch, eine Frau mit dunkler Hautfarbe und ein Vater mit seinem Kind die Tür. Zudem ist dem Kind kein Name und kein Geschlecht zugeordnet. „Wir haben versucht, es offenzuhalten, um möglichst eine große Identifikationsfläche zu haben für die lesenden Kinder“, sagt Klement. In ihren Büchern möchte die Lübeckerin Kindern keine direkte Moral mitgeben – wenn jemand eine mitbekomme, dann seien es die Eltern –, sie will ein schönes Leseerlebnis schaffen. „Wenn gleichzeitig danach ein schönes Gefühl beim Kind entsteht, das vielleicht ein wenig schüchtern ist, und danach den Fehler nicht bei sich sehen würde, das würde mich sehr freuen.“ Als im Buch die Mutter und das Kind ganz oben im Haus bei Herrn Leander klingeln, lernen sie noch jemanden kennen: ein Chamäleon. **JOP**

Ankerpunkt junge Demenz – neue telefonische Sprechzeiten für Betroffene und Zugehörige

NORDERSTEDT. Die Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V. und das Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein erweitern ihr Unterstützungsangebot für junge Menschen mit Demenz und ihre Zugehörigen mit einer telefonischen Sprechzeit zum Thema junge Demenz. Eine Demenz in jungen Jahren – Beginn vor dem 65. Lebensjahr – sowie die Frontotemporale Demenz (FTD) bringen für Betroffene und ihre An- und Zugehörigen oft besondere Herausforderungen mit sich. Eine Demenz in jungen Jahren ist häufig mit Fragen zur Berufstätigkeit, zur familiären Situa-

tion und zur Zukunftsplanung verbunden. Auch die Frontotemporale Demenz (FTD) kann unabhängig vom Alter des Erkrankungsbeginns besondere Belastungen mit sich bringen. Vor diesem Hintergrund wurde im Rahmen des Projekts „Ankerpunkt junge Demenz für Schleswig-Holstein“, neben dem bestehenden Online-Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit FTD ein weiteres Angebot geschaffen. Ziel ist es, eine niedrigschwellige Beratung bereitzustellen, die Betroffene und ihre Angehörigen unterstützt und stärkt. Die Sprechzeiten finden zweimal monatlich statt:

- jeden ersten Donnerstag im Monat von 11 bis 13 Uhr
 - jeden letzten Donnerstag im Monat von 15 bis 17 Uhr
- Unter der Rufnummer 040/238304421 beantworten die Mitarbeiterinnen des Kompetenzzentrums Demenz Anne Brandt und Patricia Camutepa während der Sprechzeiten Fragen, geben Informationen und unterstützen bei persönlichen Herausforderungen. Weitere Informationen zum Ankerpunkt junge Demenz für Schleswig-Holstein finden Interessierte hier: <https://www.demenz-sh.de/ankerpunkt-junge-demenz-fuer-schleswig-holstein/>

GESUNDHEITS-TIPP

Schlafen bei Hitze – Tipps für erholsame Sommernächte

Mit dem Einzug des Sommers und steigenden Nachttemperaturen fällt es vielen Menschen schwer, gut zu schlafen. Eine erholsame Nachtruhe ist für die körperliche und geistige Gesundheit jedoch unerlässlich. Bei heißem Wetter ist es daher besonders wichtig, auf eine gute Schlafhygiene zu achten, damit die körpereigenen Regenerationsprozesse stattfinden können. Fachleute empfehlen für das Schlafen bei Hitze die folgenden Tipps für erholsame Nächte.

DIE RICHTIGE VORBEREITUNG ZÄHLT

Um zu verhindern, dass sich die Hitze in Ihrem Schlafzimmer überhaupt erst staut, ist es wichtig, tagsüber die richtigen Maßnahmen zu ergreifen. Verdunkeln Sie die Schlafzimmerfenster in den Sonnenstunden mit Jalousien oder Vorhängen, damit die Sonne den Raum nicht unnötig aufheizt. Auch der richtige Zeitpunkt zum Lüften ist im Sommer entscheidend. Morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen, wenn es draußen kühler ist als tagsüber, sollten Sie den Raum zehn Minuten lang gründlich lüften und frische Luft hereinströmen lassen. Das hilft Ihnen beim Einschlafen. Lassen Sie beim Lüften das Licht aus, damit nachts keine Mücken Ihren Schlaf stören.

GEHEN SIE NICHT ZU FRÜH INS BETT

Normalerweise dauert das Einschlafen län-

ger, wenn einem warm ist, also gehen Sie nicht zu früh ins Bett, sondern erst dann, wenn Sie sich tatsächlich schläfrig fühlen. Wenn Sie einschlafen, sinkt Ihre Körpertemperatur und erreicht zwischen 3 und 5 Uhr morgens ihren Tiefpunkt. Rechnen Sie damit, dass Ihnen in der Nacht kalt werden könnte, und legen Sie sich eine leichte Bettdecke oder ein Laken bereit – entweder am Fußende des Bettes oder neben Ihrem Körper.

VERMEIDEN SIE DEN MITTAGSSCHLAF

Heißes Wetter kann dazu führen, dass Sie sich tagsüber etwas träge fühlen. Das liegt daran, dass Sie mehr Energie aufwenden, um Ihre Körpertemperatur zu regulieren. Wenn Ihr Schlaf jedoch nachts gestört ist, versuchen Sie, tagsüber kein Nickerchen zu machen.

VERMEIDEN SIE SPORT AM SPÄTEN ABEND

Im Sommer macht Sport am Abend besonders viel Spaß. Allerdings bringt das zwei Probleme mit sich, wenn es um Ihren Schlaf geht. Studien haben gezeigt, dass Sport den Cortisolspiegel erhöht.



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

Cortisol ist das natürliche Stresshormon des Körpers, das Sie wachsam und aktiv macht. Nicht gerade das, was man vor dem Einschlafen möchte, oder? Außerdem regt die späte Aktivität Ihren Kreislauf an, bringt Sie zum Schwitzen und wärmt Sie auf. Das heizt Ihren Körper unnötig auf. Daher sollten Sie bei heißem Wetter etwa drei Stunden vor dem Schlafengehen auf Sport verzichten, um Ihren Körper kühl zu halten.

TRAGEN SIE KÜHLE SOCKEN

Das Kühlen Ihrer Füße hilft dabei, Ihre gesamte Körpertemperatur zu senken. Legen Sie tagsüber ein Paar Socken in den Kühlschranks und ziehen Sie sie an, bevor Sie zu Bett gehen.

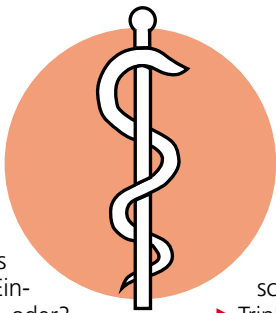
HALTEN SIE AN IHREN ROUTINEN FEST

Heißes Wetter kann oft dazu führen, dass Ihre tägliche Routine durcheinandergerät, doch späteres Essen und späteres Zubettgehen können die Schlafqualität beeinträchtigen. Versuchen Sie, Ihre gewohnten Essens- und Schlafenszeiten einzuhalten und Ihre nächtliche Routine beizubehalten.

WIE WIRKEN SICH TEMPERATUREN AUF DEN KÖRPER AUS?

Während einer Hitzewelle ist es

wichtig, auf Ihre Gesundheit zu achten, da dann das Risiko für Dehydrierung, Hitzeerschöpfung und Hitzschlag steigt. Beachten Sie die folgenden Ratsschläge:
► Trinken Sie ausreichend Wasser, um den Flüssigkeitsverlust durch Urinieren, Schwitzen und Atmen auszugleichen
► Überhitzung kann insbesondere für Menschen mit Herz- oder Atemproblemen ein Problem darstellen. Zu den Symptomen zählen Kribbeln auf der Haut, Kopfschmerzen und Übelkeit
► Erschöpfung tritt ein, wenn der Körper Wasser oder Salz verliert. Ohnmachtsgefühle, Schwäche oder Muskelkrämpfe sind nur einige der Symptome.
► Sobald die Körpertemperatur 40 Grad Celsius oder mehr erreicht, kann es zu einem Hitzschlag kommen. Die Anzeichen ähneln denen einer Hitzeerschöpfung, doch die betroffene Person kann das Bewusstsein verlieren, trockene Haut haben und nicht mehr schwitzen.
Haben Sie noch Fragen zu einem gesunden Schlaf oder suchen Sie nach sanften, natürlichen Präparaten zur Beruhigung in heißen Sommernächten? Kommen Sie gerne zu uns in die Pinguin-Apotheken – wir beraten Sie jederzeit kompetent und individuell!
Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Fußgesundheit stärken

Barfußlaufen fördert gesunde Kinderfüße – trainiert die Muskeln und hilft bei der Entwicklung.

BERLIN/LÜBECK. Kinder ziehen im Sommer gerne die Schuhe aus, laufen barfuß über Wiesen, Sand und Waldboden und stärken dabei ganz nebenbei ihre Füße. Denn wer barfuß geht, trainiert Muskeln, spürt den Untergrund und hilft dem Fuß, sich natürlich zu entwickeln. „Fast alle Kleinkinder starten mit eher flachen Füßen, das ist völlig normal. Erst durch Bewegung und unterschiedliche Reize bildet sich das Fußgewölbe nach und nach aus. Barfußlaufen auf wechselnden Untergründen aktiviert die Muskulatur und unterstützt diese Entwicklung“, sagt Dr. Jörn Dohle, stellvertretender Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).

TIPPS FÜR GESUNDE KINDERFÜßE IM SOMMER:

- Kinder so oft wie möglich barfuß laufen lassen
- Unterschiedliche Untergründe nutzen: Wiese, Sand, Kies oder Waldboden
- Viel Bewegung im Alltag fördern: laufen, springen, klettern
- Schuhe nur, wenn nötig: dann weich, flexibel und mit ausreichend Platz
- Bei Schmerzen oder auffälligem Gangbild ärztlichen Rat einholen

Fast alle Kleinkinder haben zunächst ein abgeflachtes Fußgewölbe, den sogenannten kindlichen Knick-Senkfuß. Medizinisch beschreibt er eine dreidimensionale Veränderung des Fußes, die in den ersten Lebensjahren zur normalen Entwicklung gehört. Die Ferse kippt leicht nach innen, der Fuß wirkt flach, weil das Längsgewölbe noch nicht vollständig ausgebildet ist. Die S2k-Leitlinie „Kindlicher Knick-Senkfuß“ der DGOU zeigt: Nur ein kleiner Teil der Kinder entwickelt Beschwerden, Schmerzen treten bei weniger als zwei Prozent auf. „Dabei spielen auch Risikofaktoren eine Rolle: Übergewicht kann die Entwicklung eines Knick-Senkfußes begünstigen, der sich nicht von selbst reguliert. Auch muskuläre Schwächen oder bestimmte Grunder-



So oft wie möglich sollten kleine Kinder barfuß auf unterschiedlichen Untergründen laufen. Foto: pixabay (Symbolbild)

krankungen können Einfluss nehmen“, sagt Prof. Dr. Anna K. Hell, federführende Autorin und Koordinatorin der Leitlinie. Treten Schmerzen auf, wirkt der Fuß steif oder läuft das Kind ungern, sollte dies orthopädisch-unfallchirurgisch abgeklärt werden. In den ersten Lebensjahren sind die Strukturen im Fuß noch weich und flexibel. Muskeln, Sehnen und Bänder entwickeln sich erst nach und nach. Das ermöglicht dem Fuß, sich anzupassen und seine endgültige Form auszubilden. Er reagiert auf Reize und Belastungen und gewinnt so Schritt für Schritt an Stabilität. „Erst im Laufe der Kindheit und im Jugendalter bildet sich das Fußgewölbe vollständig aus. Es

übernimmt später eine zentrale Funktion: Es wirkt wie ein Stoßdämpfer, verteilt das Körpergewicht gleichmäßig und sorgt für Stabilität und Balance beim Gehen und Laufen“, sagt Prof. Dr. Stefan Rammelt, Vorsitzender der DGOU-Sektion Deutsche Assoziation für Fuß und Sprunggelenk (DAF). Gerade die Sommermonate bieten ideale Bedingungen, um die natürliche Entwicklung der Füße zu unterstützen. Barfußlaufen in abwechslungsreicher Umgebung setzt gezielte Reize und stärkt die Muskulatur. Gleichzeitig gilt: Sicherheit geht vor. Kinder sollten nur dort barfuß laufen, wo keine Verletzungsgefahr durch Scherben, spitze Gegen-

stände oder stark erhitzte Oberflächen besteht. Entscheidend bleibt die Unterscheidung zwischen dem häufigen, flexiblen Knick-Senkfuß und einer seltenen, starren Form, die auf strukturelle oder neurologische Ursachen hinweisen kann und ärztlich abgeklärt werden sollte. In den allermeisten Fällen gilt jedoch: Es ist keine Therapie notwendig. Einlagen oder spezielle Maßnahmen sind nur bei Beschwerden sinnvoll. Für die große Mehrheit der Kinder ist der Knick-Senkfuß ein vorübergehendes Entwicklungsphänomen und der Sommer liefert die besten Voraussetzungen, damit sich gesunde Füße ganz natürlich entwickeln.