

LÜBECK. In Lübeck sind die Influenza-Infektionen in der abgelaufenen Grippesaison 2025/2026 zwar zurückgegangen, befinden sich aber immer noch auf einem hohen Niveau. Dieses Fazit zog die AOK Nord-West Mitte Juli. Insgesamt wurden nach den aktuellen Zahlen des Berliner Robert-Koch-Instituts (RKI) im Zeitraum von Anfang Oktober 2025 (40. Kalenderwoche) bis Ende April 2026 (17. Kalenderwoche) 579 Influenza-Infektionen gemeldet. Damit war die Influenza-Aktivität geringer als in der vorherigen Grippesaison 2024/2025 mit 919 registrierten Fällen. Die

meisten Influenza-Fälle wurden in den Kalenderwochen eins bis neun registriert. Damit war der Februar der stärkste Grippe-Monat in diesem Jahr. Bedenklich ist, dass die Impfbereitschaft gerade bei älteren Menschen ab 60 Jahren weiter gesunken ist.

Nur etwa jeder dritte AOK-Versicherte (34,2 Prozent) in der vom RKI empfohlenen Altersgruppe ließ sich in Schleswig-Holstein gegen die gefährliche Influenza-Grippe impfen. Diese Bilanz zog die AOK NordWest auf Basis aktueller Zahlen des Berliner Robert-Koch-Instituts (RKI). Um sich vor einer Influenza-Infektion und schweren

Krankheitsverläufen zu schützen, rät die AOK NordWest dringend dazu, die Grippeeschutzimpfung zu nutzen. Dafür sollte jetzt schon der Herbst vorge­merkt werden. Denn der beste Zeitraum für eine Impfung sind die Monate Oktober bis Mitte Dezember. Nach der Impfung dauert es etwa zehn bis 14 Tage, bis der Körper den vollen Impfschutz aufgebaut hat. Da sich Grippeviren ständig verändern wird der Impfstoff jährlich für die zu erwartende Virus-Variante angepasst. Um optimal für die aktuelle Saison geschützt zu sein, ist eine erneute Impfung notwendig.

HAMBURG. Blut spenden wird noch digitaler, einfacher und persönlicher: Die DRK-Blutspendedienste stellen ihren neuen Spenderservice 2.0 vor. Mit einer modernisierten Blutspende-App und zahlreichen neuen Funktionen investieren die DRK-Blutspendedienste gezielt in die Verbesserung des Serviceangebots für Blutspenderinnen und Blutspender. Ziel ist es, den Zugang zur Blutspende weiter zu erleichtern, Abläufe zu vereinfachen und Menschen langfristig für die Blutspende zu gewinnen und zu binden. Im Mittelpunkt des neuen Spenderservice 2.0 steht ein individuelles Dashboard, das sich automatisch an die jeweilige Spendsituation anpasst. Spenderinnen und Spender erhalten auf einen Blick Informationen zu ihrer Spendefähigkeit, bereits vereinbarten Terminen, passenden Blutspendeterminen in ihrer

Umgebung sowie zu ihrer persönlichen Spendenhistorie. Nach jeder Blutspende bedankt sich die App mit individuellen Rückmeldungen und motiviert zur nächsten Spende. Gleichzeitig erhalten Nutzerinnen und Nutzer direkten Zugriff auf ihre Spendebestätigungen sowie die Spendenübersicht. Der neue Spenderservice begleitet Blutspenderinnen und Blutspender über den gesamten Spendeprozess hinweg. Bereits am Vortag eines gebuchten Termins erinnert die App an die bevorstehende Blutspende und ermöglicht einen schnellen Spende-Check. Am Spendetag selbst stehen alle wichtigen Informationen, Vorbereitungshinweise und der digitale Blutspendeausweis direkt zur Verfügung. Auch die Terminverwaltung wurde deutlich vereinfacht. Termine können künftig unkompliziert reserviert, verschoben oder abgesagt werden.

den. Zusätzliche Anmeldeschritte entfallen, sodass die Organisation der Blutspende schneller und komfortabler wird. Der neue Spenderservice 2.0 verbindet Service, Information und Terminmanagement in einer zentralen Anwendung und macht Blutspenden so einfacher denn je. Die aktualisierte Blutspende-App steht ab sofort kostenlos in den App-Stores zur Verfügung. Weitere Informationen finden Interessierte unter www.blutspende.de.

Achtung: Erfahrungsgemäß sinkt bei sommerlicher Hitze und in der Urlaubszeit die Spendenbereitschaft alarmierend, während der Bedarf in Kliniken konstant hoch bleibt. Daher rufen allen Institutionen und Kliniken zum Blutspenden auf. Alle DRK-Blutspendetermine in Schleswig-Holstein unter <https://blutspende-nordost.de/blutspendetermine/>

Kopfschmerzen im Sommer, Hitze als Auslöser, Ruhe zur Linderung. So einfach lässt sich eines der häufigsten körperlichen Probleme beschreiben, unter denen Menschen in der Saison der Grillfeste und Strandbesuche zu leiden haben. Auch wenn es wie ein kleines saisonales Problem erscheinen mag, können wiederkehrende Kopfschmerzen die Konzentration, die Stimmung und die tägliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Der Sommer bringt eine Kombination aus Umwelt- und Lebensstilveränderungen mit sich, die unbemerkte Kopfschmerzen auslösen können. Wenn Sie diese Auslöser kennen, können Sie frühzeitig darauf reagieren und unnötige Belastungen vermeiden.

Wenn die Temperaturen steigen, verliert unser Körper durch Schweiß schneller Flüssigkeit. Dehydrierung ist eine der Hauptursachen für Kopfschmerzen im Sommer und tritt besonders häufig dann auf, wenn wir weniger auf unsere Flüssigkeitszufuhr achten. Dehydrierung verringert die Durchblutung des Gehirns, was zu einer Verengung der Blutgefäße führt, was wiederum Schmerzen verursacht. Trinken Sie den ganzen Tag über reichlich Wasser, um Ihren Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Denken Sie daran, dass Durst nicht immer ein Anzeichen für Dehydrierung ist. Versuchen Sie also, zu trinken, bevor Sie Durst verspüren.

Für Menschen, die zu Migräne neigen, kann helles Sonnenlicht ein wichtiger Auslöser sein. Ein längerer Aufenthalt in direktem Sonnenlicht kann die Augen überanstrengen, den Tagesrhythmus stören und Migräne auslösen. Die Blendung durch die Sonne oder die Intensität der UV-Strahlen kann eine bestehende Sensibilität für Migräne noch verstärken. Schützen Sie Ihre Augen durch das Tragen einer Sonnenbrille mit UV-Schutz und einer breiten Kopfbedeckung. Wenn Sie lichtempfindlich sind, suchen Sie nach Möglichkeit den Schatten auf und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung zur Mittagszeit.

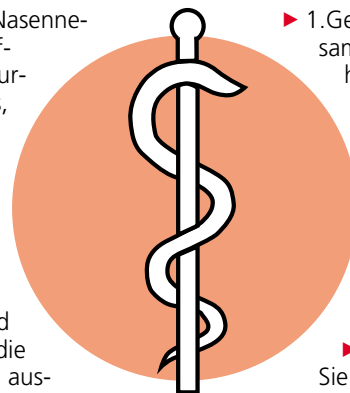
In vielen Teilen der Welt bringt der Sommer erhebliche Temperaturschwankungen mit sich.

Schwankungen können sich auf die Nasennebenhöhlen auswirken, zu Verstopfungen



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

führen und Nasennebenhöhlenkopfschmerzen verursachen. Heißes, feuchtes Wetter kann die Nasennebenhöhlen anfälliger für Druckveränderungen machen, während Klimaanlage die Atemwege austrocknen und die Beschwerden verstärken können. Verwenden Sie in klimatisierten Räumen einen Luftbefeuchter, um die Luftfeuchtigkeit aufrechtzuerhalten und Reizungen der Nasennebenhöhlen zu verringern. Sie können auch salzhaltige Nasensprays oder warme Kompressen anwenden, um den Druck zu lindern.



- 
- ▶ 1. Gehen Sie es langsam an und legen Sie häufige Pausen ein, um Überanstrengung zu vermeiden.
 - ▶ 2. Trinken Sie regelmäßig Wasser.
 - ▶ 3. Tragen Sie leichte Kleidung.
 - ▶ 4. Vermeiden Sie anstrengende Aktivitäten während der heißesten Zeit des Tages.

Faktoren wie Dehydrierung, Hitzeeinwirkung, unregelmäßige Mahlzeiten und schlechter Schlaf tragen alle zu einer erhöhten Häufigkeit von Kopfschmerzen im Sommer bei. Indem Sie sich dieser Auslöser bewusst sind und einfache Anpassungen vornehmen, können Sie Kopfschmerzattacken reduzieren, Ihr Energieniveau aufrechtserhalten und Ihr tägliches Wohlbefinden bei heißem Wetter verbessern. Falls die Kopfschmerzen anhalten oder sich ungewöhnlich anfühlen, ist es wichtig, sie nicht zu ignorieren und einen Arzt aufzusuchen. Auf Ihren Körper zu hören ist immer der erste Schritt zu einer besseren Gesundheit.

Neigen Sie im Sommer häufiger zu Kopfschmerzen? Kommen Sie gerne bei uns in der Apotheke vorbei. Wir beraten Sie zu passenden, gut verträglichen Schmerzmitteln sowie Elektrolyt-Präparaten, um Ihren Flüssigkeitshaushalt an heißen Tagen optimal zu unterstützen.

Gesunde Grüße aus den
Pinguin -Apotheken

Einfach QR-Code
scannen und den
WhatsApp-Kanal
abonnieren

