

Gedanken sortieren, Worte finden

LÜBECK. Eine Krebserkrankung bringt vieles durcheinander – auch die eigenen Gedanken und Gefühle. Das Therapeutische Schreiben kann hier einen geschützten Raum eröffnen, in dem alles seinen Platz haben darf. Ab 27. August bietet die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. einen Online-Workshop für Krebsbetroffene und Angehörige über sechs Termine, jeweils donnerstags von 15 bis 18 Uhr, 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 Aus-

einandersetzung 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. Krebspatientinnen und -patienten können sich online unter www.krebsgesellschaft-sh.de/termine oder per E-Mail an anmeldung@krebsgesellschaft-sh.de anmelden.

Bärenstarke Kinderkost

LÜBECK. Bücher, Blocks und Bastelkram liegen in vielen Familien für den Schulstart schon bereit. Es wird nicht nur für Lesefutter gesorgt, sondern auch die Verpflichtung in Kita und Schule organisiert. Doch wenn im offenen Ganzttag, in Hort oder Schulmensa zu Mittag gegessen wird, ist dann der Bedarf der Kids an Vitaminen, Nähr- und Ballaststoffen gedeckt? Was muss in der Familienküche außerdem für eine ausgewogene Ernährung auf den Tisch kommen? Diese Fragen treiben viele Eltern um, die sich an den „Stundenplan“ für den Familienalltag im neuen Schuljahr machen. Der Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost“ der Verbraucherzentrale gibt nicht nur Wissenswertes rund um gesunde Ernährung an die Hand, sondern mit 85 Rezepten auch praktische Unterstützung. Deren Zubereitung dauert nicht mehr als eine halbe Stunde, sodass noch freie Zeit mit der Familie



Foto: hfr

bleibt. Das Buch spricht Familien mit kleinen Essern vom 2. bis zum 14. Lebensjahr an. Verständlich wird erklärt, was Kinder brauchen und wie viel. Wie hoch deren Energiebedarf in welchem Alter ist, ob der Körper auch ohne Süßes auskommt oder ob eine Extrawurst mit spe-

zielen Kinderlebensmitteln sinnvoll ist. Ein Kapitel, was man über die einzelnen Lebensmittel und mögliche Unverträglichkeiten wissen sollte, rundet die Einführung ab. Dass gut geplant schon halb gekocht ist – dahinter verbirgt sich echte Hilfe, um bärenstarke Kinderkost einfach, schnell und lecker auf den Tisch zu bringen. Ob Möhren-Kräuter-Tarte, Kürbissuppe oder Muffins – die 85 Rezepte geben dafür viele Anregungen. Ganz nebenbei gelingt es so, Appetit auf Gesundes zu machen und die Essgewohnheiten der Jüngsten zu prägen. Der Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost“

Einfach, schnell und lecker" hat 216 Seiten und kostet 20 Euro, als E-Book 15,99 Euro. Zu bestellen ist er im Internet unter shop.verbraucherzentrale.de oder Tel. 0211/913801555. Er ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

GESUNDHEITS-TIPP

Wenn die Sommergrippe da ist

Im Sommer sind Infektionen der Atemwege eher selten. Wenn doch die Nase kribbelt oder läuft, kann es sich grundsätzlich auch um eine Pollenallergie handeln. Diese kann in jedem Alter zum ersten Mal auftreten und wird häufig auch von Beschwerden der Augen begleitet. Eine weitere Möglichkeit ist die Sommergrippe. Deren Erreger fühlen sich, im Gegensatz zu Grippeviren oder den Erregern der Herbst-Winter-Erkältung, leider gerade bei warmen Temperaturen besonders wohl. Wenn sie einen erwischt, gibt es jedoch ein paar Maßnahmen, wie man sie schnell wieder loswird.

**KEINE ERKÄLTUNG,
KEINE GRIPPE**

Wichtig zu wissen ist zunächst einmal, dass die Sommergrippe trotz dieses Namens mit der Grippe, der Influenza, eigentlich nichts gemeinsam hat. Diese fängt plötzlich und mit von Beginn an starken Symptomen an. Erkältungskrankheiten beginnen langsamer, und die Beschwerden steigern sich allmählich. Näher liegt also der Vergleich mit der Herbst-Winter-Erkältung. Auch wenn es sich nach wie vor um eine vollkommen andere Erkrankung handelt, ähneln sich hier immerhin die Symptome:

- ▶ Husten
- ▶ Schnupfen
- ▶ Heiserkeit und Halsschmerzen
- ▶ Kopfschmerzen sowie Glieder- oder Ohrenschmerzen
- ▶ Fieber
- ▶ Schüttelfrost

Diese Auswahl von Beschwerden ist typisch für die gewöhnliche Erkältung, aber auch für die Sommergrippe. Die

Viren, die die Sommergrippe auslösen, vermehren sich aber im Darm. Deswegen können bei einer Sommergrippe noch einige Symptome hinzukommen, die für die Winter-Erkrankung untypisch sind, nämlich:

- ▶ Übelkeit
- ▶ Erbrechen
- ▶ Durchfall

BALD WIEDER FIT WERDEN

Ein Unterschied zur gewöhnlichen Erkältung liegt glücklicherweise darin, dass die Sommergrippe häufig noch milder verläuft und sich zudem schneller bessert. Diese Besserung spürt man oft schon nach ungefähr drei Tagen. Die hilfreichen Maßnahmen ähneln wiederum denen bei einer Erkältung:

- ▶ viel trinken
- ▶ Hausmittel wie Hühnerbrühe und Tee (Ingwertee)
- ▶ Wadenwickel (Brustwickel bei Kleinkindern) oder Paracetamol gegen Fieber
- ▶ Lutschtabletten bei Heiserkeit

SOMMERGRIPPE BEI DEN KLEINSTEN

Der typische Weg, sich mit einer Sommergrippe anzustecken, ist eine Schmierinfektion. Das ist ein weiterer Unterschied zur gewöhnlichen Erkältung, die hauptsächlich durch Tröpfcheninfektion beim Husten oder Niesen übertragen wird. Aufgrund dieses Über-

tragungsweges stecken sich kleine Kinder besonders schnell mit einer Sommergrippe an, denn die Kleinen nehmen noch vieles in den Mund und halten darüber hinaus die Regeln für eine gute Handhygiene logischerweise bei Weitem nicht so gut ein wie Erwachsene. Erkrankungen, die sich durch Schmierinfektionen übertragen, haben deswegen grundsätzlich leichteres Spiel bei Kleinkindern. Auch hier ist eine Sommergrippe meist harmlos. Mit hohem Fieber sollte man aber zum Arzt gehen. Bei Säuglingen sollte man bei Fieber immer zum Arzt, hier liegt die Grenze bereits bei 38 Grad. Auch bei Übelkeit und Durchfall sollte man Kinder besonders im Auge behalten, denn der Flüssigkeitsverlust macht ihnen deutlich schneller zu schaffen als Erwachsenen.

Bei Kindern gilt darüber hinaus: Finger weg von Medikamenten für Erwachsene! Auch wenn man das Sommergrippe-Medikament jetzt ohnehin schon zu Hause hat, braucht man für die Kleinen die richtige Dosierung, die an das geringere Körpergewicht angepasst ist.

LIEBER VORBEUGEN ALS AUSKURIEREN

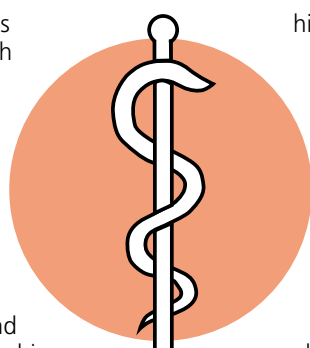
Um den Sommer unbeschwert genießen zu können, gibt es einige Maßnahmen, mit denen man vorbeugen kann, damit man die Sommergrippe gar nicht erst erwischt. Die bereits erwähnte Handhygiene wirkt

hier Wunder, gerade Schmierinfektionen lassen sich durch das Händewaschen gut ausbremsen. Die Oberflächen im Haushalt, die oft von vielen Familienmitgliedern angefasst werden, regelmäßig abzuwischen, schränkt die Verbreitung der Viren ebenfalls ein.

Tatsächlich wird die Sommergrippe von Kälte begünstigt, darum sollte man nasse Badesachen im Freibad schnell wechseln. Auch Zugluft und Klimaanlage helfen den Krankheits-
erregern, denn diese tragen dazu bei, die Schleimhäute auszutrocknen. Regelmäßiges Lüften ist sinnvoll, denn Viren können sich in schlecht gelüfteten Räumen leichter verbreiten. Weitere Orte, an denen sich die Sommergrippe-Viren gut übertragen, sind alle Orte, wo viele Menschen engen Kontakt haben oder dieselben Oberflächen anfassen, zum Beispiel die öffentlichen Verkehrsmittel.

Haben Sie Fragen zur richtigen Dosierung von Fiebersäften für Ihr Kind oder suchen Sie nach lindernden Präparaten gegen Halsschmerzen und Husten? Kommen Sie gerne bei uns in den Pinguin-Apotheken vorbei – wir beraten Sie kompetent, damit Ihre Familie schnell wieder unbeschwert den Sommer genießen kann.

Gesunde Grüße aus den
Pinguin-Apotheken



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



Kostenlose LN-Updates direkt auf WhatsApp.



Einfach QR-Code
scannen und den
WhatsApp-Kanal
abonnieren

