



Ein Schulstart mit Sehdefiziten sollte verhindert werden. Deshalb sollten Eltern die Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt wahrnehmen und bei Auffälligkeiten unbedingt einen Augenarzt aufsuchen. Foto: AOK/ Colourbox/hfr.

Schulstart mit Sehdefiziten

LÜBECK/OSTHOLSTEIN. Gutes Sehen ist für Schulkinder unerlässlich. Denn nur dann können sie den Schulalltag meistern und lesen, schreiben und alles an der Tafel erkennen. Rechtzeitig zum Schulstart im Kreis Ostholstein und Lübeck appelliert die AOK NordWest daher an alle Eltern, unbedingt auf die Sehfähigkeit ihrer Kinder zu achten und rechtzeitig zu handeln. Jedes achte bei der AOK versicherte Grundschulkind im Kreis Ostholstein im Alter von sechs bis zehn Jahren (12,7 Prozent) bekam im vergangenen Jahr eine Brille verordnet. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK Nord-West. Bei Kindergartenkindern im Alter zwischen drei und fünf Jahren waren es 6,8 Prozent. Der Start in den Schulalltag

stellt viele Kinder vor Unsicherheiten, beispielsweise Ängste vor dem Schulweg, den anderen Kindern und Lehrern oder den unbekannten Räumlichkeiten, die Angst, etwas nicht zu können. Oft taucht aber dann ein ganz anderes, bisher unentdecktes Phänomen auf: Die Buchstaben und Zahlen an der Tafel verschwimmen. Beim Lesen ist das Wort nicht richtig erkennbar. Sehprobleme bleiben oft lange unentdeckt, denn schlechtes Sehen tut nicht weh. Außerdem können Kinder ihre eigene Fehlsichtigkeit aufgrund des mangelnden Vergleichs häufig nicht feststellen. In der Schule fällt es schlecht sehenden Kindern häufig schwer, dem Unterricht zu folgen. Sie ermüden schneller, Konzentrationsschwierigkeiten, Leis-

tungsabfall und Motivationsverlust können die Folge sein. Warnhinweise können sein, wenn Kinder häufig stolpern, generelle Balancestörungen aufweisen oder zunehmende Schwierigkeiten bei Dämmerung oder Dunkelheit haben. Hornhauttrübungen und grauweiße Pupillen können ebenfalls auf eine Sehschwäche hinweisen. Ein erhöhtes Risiko für eine Fehlsichtigkeit liegt zum Beispiel vor bei Frühgeburten, Kindern mit Entwicklungsrückstand, Geschwistern oder Kindern von Schielern oder stark Fehlsichtigen sowie bei Kindern aus Familien mit bekannten erblichen Augenkrankungen. Das rechtzeitige Aufsuchen eines Augenarztes sollten Eltern somit immer „im Blick“ behalten.

GESUNDHEITS-TIPP

Gesunde Venen: Was hilft wirklich?

Durch die Venen fließen täglich mehrere Tausend Liter Blut auf dem Weg zurück zum Herzen. Der gesamte Blutkreislauf ist ein komplexes System, das entscheidend dafür ist, Sauerstoff und Nährstoffe zu Muskeln und Organen zu bringen. Das Blut, das reich an Sauerstoff und Nährstoffen das Herz verlässt, fließt durch die Arterien. Der Rückweg des Blutes, das Sauerstoff und Nährstoffe abgegeben hat, verläuft über die Venen.

VOR ALLEM DIE BEINVENEN LEISTEN GROßES

Dabei haben es vor allem die Venen in den Beinen mit erschwerten Bedingungen zu tun, denn sie arbeiten gegen die Schwerkraft. Die beiden entscheidenden Faktoren für die Beinvenen sind dabei die Muskelpumpe und die Venenklappen. Die Venenklappen erfüllen die Funktion von Ventilen. Sie sorgen dafür, dass das Blut nach oben gepumpt werden kann, aber nicht wieder nach unten zurückfließt. Die Muskelpumpe besteht schlicht und einfach aus der Beinmuskulatur. Diese übt Druck auf die Venen aus und trägt so dazu bei, das Blut zum Herzen zurückzupumpen.

DESWEGEN SIND GESUNDE VENEN SO WICHTIG

Bei den Venen können unterschiedliche Gründe dafür sorgen, dass sie ihre Funktion nicht mehr wie gehabt erfüllen: ► Stauung von Blut führt erst zu Besenreisern, später zu Krampfadern ► Zu hoher Druck in den Beinvenen kann zu einer chronisch venösen Insuffizienz führen ► Verstopfung der Venen, Bildung eines Thrombus ► Weitung der Venen, wenn Venenklappen oder Muskelpumpe

beeinträchtigt sind

Zu hoher Druck kann zum Beispiel die Folge von zu wenig Gegendruck durch die Beinmuskulatur oder einer Fehlfunktion der Venenklappen sein. Eine chronisch venöse Insuffizienz kann im Laufe der Zeit wiederum zu einem offenen Bein führen. Ein Thrombus schränkt nicht nur die Blutzufuhr ein, er kann sich auch lösen, durch die Blutgefäße weitertransportiert werden und im schlimmsten Fall an einer Lungenembolie schuld sein. Auch die Weitung der Venen wirkt sich negativ auf den Transport des Blutes aus.

Die Beinvenen mögen zwar nur ein Teil des gesamten Blutkreislaufs sein, wenn es hier Probleme gibt, ziehen sie aber das komplette System in Mitleidenschaft. Es kommt zu einer Unterversorgung mit Blut und deswegen auch mit Sauerstoff. Folgende Anzeichen können auf eine Unterversorgung hindeuten: ► Kribbeln oder Jucken ► Müde und schwere Beine ► Schwellungen

DAS HilFT DEN VENEN

Es ist also naheliegend, etwas für die Venen zu tun, damit sie voll funktionsfähig bleiben und Beschwerden

mit den Venen keine weiteren Folgen nach sich ziehen. Faktoren wie das Alter oder einen veränderten Hormonspiegel, die für die Venengesundheit eine Rolle spielen, kann man zwar nicht beeinflussen. Tatsächlich gibt es jedoch eine Vielzahl von Dingen, die nachweislich helfen und die man auch praktisch nebenbei im Alltag umsetzen kann. Dazu zählen: ► Gesunde Ernährung ► Gesundes Gewicht ► (weitestgehender) Verzicht auf Alkohol ► Ausreichend Bewegung ► Wechselduschen

Ist der Anteil an Fett in der Ernährung zu groß, wirkt sich dies genauso negativ aus wie zu viel Alkohol. Zu wenig Bewegung ist eine der Hauptursachen für eine Weitung der Venen. Ein Trick, um die Venen zu unterstützen und gleichzeitig typischen Kreislaufproblemen im Sommer vorzubeugen, sind Kompressionsstrümpfe. Diese werden zur Behandlung bei bereits vorhandenen Be-

schwerden eingesetzt, man kann sie aber auch vorbeugend tragen. Sie helfen den Venen, das Blut besser zum Herzen zurückpumpen zu können.

Dazu kommt spezielle Venengymnastik. Damit sind einfache Übungen gemeint, die gezielt die Beinmuskulatur stärken und damit einer Weitung der Venen entgegenwirken. Eine dieser Übungen ist das Wadenheben. Dabei stellt man sich auf die Fußballen, hebt die Fersen immer wieder ein Stück an und lässt sie dann sinken, stellt sie aber nicht auf dem Boden ab. Solche einfachen Übungen lassen sich sogar in der Mittagspause schnell einbauen oder wenn man im Homeoffice kurz vom Schreibtisch aufsteht. Sie kosten also nicht viel Zeit, sind für die Venengesundheit aber ungemein hilfreich.

Haben Sie oft müde und schwere Beine oder planen Sie eine längere Reise? Kommen Sie gerne zu uns in die Pinguin-Apotheken – wir beraten Sie fachkundig zu passenden Kompressionsstrümpfen und pflegenden Venengelen für einen leichten Alltag.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

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



Kostenlose LN-Updates direkt auf WhatsApp.

Einfach QR-Code scannen und den WhatsApp-Kanal abonnieren

WhatsApp

08:34 LTE 95

< **Lübecker Nachrichten** 10 Tsd. Follower*innen 🔔 ⋮

einen Hut bringt.

▶ <https://ln.t1p.de/damiani-gelato> 11:58

👍 ❤️ 9 ➦ 2

Heute

Investitionen in Millionenhöhe: Bahnhöfe im Norden sollen sauberer und sicherer werden

Schleswig-Holsteins Bahnhöfe erhalten vom Bund Millionen Euro für mehr Sicherheit und Sauberkeit. Bodycams sollen das Bahnpersonal künftig besser schützen. Zwei Bahnhöfe profitieren besonders.

📍 ln.t1p.de

Guten Morgen aus der LN-Redaktion! ☕ 🐧

📰 In den kommenden Jahren fließt ein zweistelliger Millionenbetrag in Sanierungen und Aufenthaltsqualität an Bahnhöfen in