

Krebs und Gene: Fragen, Antworten und Austausch

LÜBECK. Für Dienstag, 8. September, lädt die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft von 14 bis 16 Uhr zum Patientinnencafé in die Sparkasse Lübeck, Breite Straße 18-28, ein. Im Mittelpunkt steht diesmal das Thema genetischer Brust- und Eierstockkrebs. Zu Gast ist Dr. med. Kerstin Muras, Fachärztin für Frauenheilkunde und

Palliativmedizin mit Qualifikation in der fachgebundenen genetischen Beratung am UKSH, Campus Lübeck. Sie gibt Einblicke in das Thema und beantwortet Fragen rund um genetische Risiken, Beratung und mögliche Untersuchungen. Im Anschluss bleibt Zeit für persönliche Fragen und den gemeinsamen Austausch. Das Patientinnencafé richtet sich an Krebspatientinnen und möchte Raum für Information, Begegnung und gegenseitige Stärkung bieten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist per E-Mail an doerre@krebsgesellschaft-sh.de oder telefonisch unter 0162/4212883 erforderlich. Bitte eine Nachricht auf der Mailbox hinterlassen.

nencafé richtet sich an Krebspatientinnen und möchte Raum für Information, Begegnung und gegenseitige Stärkung bieten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist per E-Mail an doerre@krebsgesellschaft-sh.de oder telefonisch unter 0162/4212883 erforderlich. Bitte eine Nachricht auf der Mailbox hinterlassen.

Ernährung und Krebsprävention

LÜBECK. Überall kursieren Mythen rund um das Thema Ernährung und Krebs. Um mehr Klarheit zu schaffen, wie Ernährung wirklich das Krebsrisiko beeinflussen kann, bietet die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e. V. am 4. September von 16 bis 17.30 Uhr einen Hybrid-Infoabend an. Ökotrophologe Eike Selonke wird in einem Online-

vortrag einen verständlichen Überblick über den aktuellen Wissensstand zur Ernährung und Krebsprävention geben. Dazu zeigt er praxisnahe Tipps, wie sich gesundheitsfördernde Gewohnheiten unkompliziert in den Alltag integrieren lassen. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich fundiert informieren und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun

möchten. Der Infoabend findet online über Zoom statt. Es ist auch möglich, den Vortrag auf einer Leinwand in der Geschäftsstelle in Kiel mitzuverfolgen und vor Ort Fragen zu stellen. Die Teilnahme ist kostenfrei und offen für Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte. Die Anmeldung ist online unter www.krebsgesellschaft-sh.de/termine möglich.

Kampagne „Respekt für Retter“

LÜBECK. Einsatzkräfte sehen sich zunehmend mit schwierigen und belastenden Situationen konfrontiert. Mit der Kampagne „Respekt für Retter“ setzt die Gemeinnützige Sparkassenstiftung zu Lübeck als Projektträgerin gemeinsam

mit der Hansestadt Lübeck ein Zeichen für mehr Anerkennung und Wertschätzung. In den Fluren des Gesundheitsamtes, Sophienstraße 2-8, sind die Plakate und Banner für alle sichtbar ausgehängt und laden ein, sich zu informieren.

Ziel ist es, die Arbeit aller Einsatzkräfte – von der Polizei über die Feuerwehr, Rettungsdienste und das THW bis hin zur Wasserrettung – zu würdigen und ein starkes Zeichen für Respekt und Wertschätzung zu setzen.

Beckenbodentraining für Frauen

LÜBECK . Ab Donnerstag, 17. September, wird im Praxis- und Seminarhaus Traute Steen, Mönkhofer Weg 128, ein neuer Kurs Beckenbodentraining speziell für Frauen starten. An vier Abenden, jeweils von 18 bis 20 Uhr, wird der Zusammenhang

von Beckenbodenmuskulatur und Rückenschmerz, Harnrang, Kieferproblemen, Sport- und Alltagsbewegungen etc. durch Theorie und viel Praxis hergestellt. Den Kursus leitet die Physio- und Beckenbodentherapeutin Ines Schillmöller, er ist

förderfähig durch die Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB V. Die Kursgebühr beträgt 140 Euro für acht Übungseinheiten. Informationen und Anmeldungen unter Tel. 0451/57788 oder im Internet: www.traute-steen.de

GESUNDHEITS-TIPP

Sodbrennen: Wenn Säure zur Belastung wird

Ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein, besonders nach dem Essen oder nachts, ist typisch für Sodbrennen. Sodbrennen entsteht durch einen Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre. Auf Dauer kann das zu einer starken Reizung mit teils schmerzhaften Symptomen führen.

Die Auslöser finden sich oft recht schnell in der Ernährung oder in einem stressigen Lebensstil. Mit einer gezielten und dauerhaften Anpassung dieser lassen sich die Beschwerden meist lindern.

TYPISCHE SYMPTOME BEI SODBRENNEN

Hinter Sodbrennen steckt meist Reflux, der einen Rückfluss der Magensäure in die Speiseröhre bedingt. Während Säure im Magen wichtige Verdauungsfunktionen erfüllt, kann ein Rückfluss in die Speiseröhre die typischen Symptome bei Sodbrennen mitbringen:

- Als Leitsymptom gilt ein Brennen am Brustbein.
- Weitere Symptome sind saures Aufstoßen, Druck im Oberbauch, Völlegefühl, Übelkeit oder ein saurer Geschmack.
- Bei stilltem Reflux steigt Säure in den Rachen, ohne dass ein brennendes Gefühl entsteht. Begleiterscheinungen sind jedoch Husten, Räuspern oder Halsschmerzen.

Treten die Beschwerden gelegentlich auf, zum Beispiel nach einer üppigen Mahlzeit, ist das für viele oft gut be-

herrschbar. Problematisch wird es, wenn Sodbrennen zur Dauerbelastung wird, weil dies auf ein gastroenterologisches Krankheitsbild hinweist.

Hierzu gehört beispielsweise die gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD), bei der der Rückfluss der Magensäure zu spürbaren Schäden und Verletzungen der Schleimhaut führt. Meist nimmt Sodbrennen einen chronischen Verlauf an. Regelmäßiges und wiederkehrendes Sodbrennen sollte daher ärztlich abgeklärt werden.

ERNÄHRUNG BEI SODBRENNEN: WAS DEM MAGEN GUT BEKOMMT

Häufig und nachhaltig profitieren Betroffene von einer dauerhaften Ernährungsumstellung, die sich aus einer leichten, frischen Kost gut zusammenstellen lässt. Ein Begriff, der sich hier verbreitet hat, ist das sogenannte „Clean Eating“, eine Ernährungsweise, die auf vollwertigen und unverarbeiteten Lebensmitteln basiert.

Dazu gehören:

- Gemüse und Obst
- Ballaststoffe wie Vollkorn-

produkte und Hülsenfrüchte

► Eiweiß aus fettarmen Milchprodukten, Fisch, magerem Fleisch, Eiern sowie Tofu

Bei der Zubereitung gilt es besonders, auf einen schonenden Kochvorgang zu achten, da dieser wichtige Vitamine und Nährstoffe in der Mahlzeit beibehält. Dünsten, Dämpfen und sanftes Garen sind bekömmlicher als schleimhautreizendes Frittieren oder scharfes Anbraten. Am einfachsten gelingt dies mit einem Dampfgarer. Empfohlen wird außerdem, hauptsächlich selbst zu kochen.

Günstig sind außerdem kleinere Mahlzeiten, die über den Tag verteilt werden, weil sie den Speiseröhrenmuskel entspannen und den Magen weniger belasten. Vier bis sechs moderate, gut zerkaut Portionen eignen sich dazu am besten.

Von leeren Kalorien wie in Weißmehl, Geschmacksverstärkern oder stark zuckerhaltigen Produkten wird bei Sodbrennen eher abgeraten. Schwierig sind außerdem kalte und zu heiße Getränke sowie Speisen und je nach individueller Verträglichkeit auch der Konsum von Koffein und Alkohol. Auf Rauchen sollte gänzlich verzichtet werden.

BEWEGUNG BEI SODBRENNEN



Die Entlastung des Magens durch Bewegung ist neben der Ernährung eine wichtige Maßnahme, die Betroffene selbst und aktiv zur Linderung von Sodbrennen in der Hand haben. Bewegung unterstützt die Verdauung und hilft beim Stressabbau, langfristig auch, um bestehendes Übergewicht abzubauen. Je weniger Druck im Bauchraum entsteht, desto entspannter wird der Magen.

SODBRENNEN IN DER NACHT

Nächtliches Sodbrennen belastet viele Betroffene. Denn Liegen verstärkt den Rückfluss von Mageninhalten, weshalb auch hier ein Abstand zur letzten größeren Mahlzeit bei drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen liegen sollte.

Außerdem unterstützt ein leicht erhöhter Oberkörper. Günstig ist dabei eine Erhöhung im oberen Bettbereich. Auch eine linke Seitenlage kann helfen, da in dieser Position der Magen anatomisch günstiger liegt.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Jörg Ortmann, Inhaber der guin-Apotheken, gibt heits-Tipps.

EINKAUFEN MIT DER

BESTPREIS

GARANTIE

KNUTZEN

HOME

knutzen-home.de

Die mit dem grünen Haus

30 % RABATT

AUF PLISSEES*

Strandkörbe

In weiteren Farben erhältlich!

Höchste Qualität vereint mit bestem Komfort – unsere Premium-Strandkörbe

ab 1.499,-

• UV-beständiges PE-Geflecht (6 mm)

• Rostfreie V2A-Edelstahlbeschläge

• Wechselbare Polster

• Waschbare Bezüge

• 2 Bullaugen

• Hochglanzpoliertes Aluminium

• Höhenverstellbare Nackenkissen

• Abnehmbare Markise

• Fußstützen auszieh- und höhenverstellbar

• Eingebaute Rückholfeder für einfache Verstellung

• Volllieger-Funktion

• Doppelrollen 360° drehbar

• Stauraum unterhalb der Sitzfläche

Jetzt beraten lassen!

* Gilt nur auf die Sunlight Kollektion.

KNUTZEN HOME Lübeck

Osterweide 14

Telefon 0451 50 49 060

KNUTZEN HOME Eutin

Industriestr. 12a

Telefon 04521 79 56 00

KNUTZEN HOME Oldenburg in Holstein

Am Voßberg 8

Telefon 04361 50 63 90

Alle Preise sind Abholpreise ohne Montage und verstehen sich in Euro, inkl. gesetzl. MwSt., solange der Vorrat reicht. Irrtümer, Farbabweichungen und Änderungen vorbehalten.

Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH