



Schleswig-Holsteins Gesundheitsministerin von der Decken ließ sich gleich zu Beginn der Infektsaison gegen Grippe impfen. Foto: Nikolaus Schmidt

Gut geschützt durch die Grippesaison

Individuelle Beratung in der Arztpraxis schafft Sicherheit.

KIEL/BAD SEGEBERG. Zum Start der Grippesaison rufen Gesundheitsministerin Prof. Dr. Kerstin von der Decken und die Kassenärztliche Vereinigung Schleswig-Holstein (KVSH) dazu auf, den eigenen Impfstatus überprüfen zu lassen und empfohlene Schutzimpfungen wahrzunehmen. Gerade bei Menschen mit Vorerkrankungen oder einem erhöhten Risiko für schwere Krankheitsverläufe kommt es darauf an, die persönliche gesundheitliche Situation bei der Impfberatung zu berücksichtigen. Dabei kann gleichzeitig geprüft werden, welche Impfungen bereits erfolgt sind und ob Impflücken bestehen. Rund um die Gripeschutzimpfung gibt es noch immer viele Missverständnisse und Fehlinformationen. So wird die Grippe häufig mit einer harmlosen Erkältung verwechselt. Dabei kann eine Influenza zu schweren Verläufen und ernsthaften Komplika-

kationen wie Herzmuskelentzündungen führen – insbesondere bei Menschen mit Vorerkrankungen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Grippeimpfung insbesondere für Menschen ab 60 Jahren, Schwangere ab dem vierten Schwangerschaftsmonat sowie für Kinder ab sechs Monaten, Jugendliche und Erwachsene mit bestimmten Grunderkrankungen und einem dadurch erhöhten gesundheitlichen Risiko. Die Empfehlung gilt außerdem für Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen, medizinisches Personal und andere Personen mit einem erhöhten beruflichen Risiko sowie für Menschen, die engen Kontakt zu besonders gefährdeten Personen haben. Auch wer nicht zu einer Risikogruppe gehört, kann sich gegen Grippe impfen lassen. Ob eine Impfung sinnvoll ist, sollten Patientinnen und Pa-

tienten mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen. Da sich die zirkulierenden Grippeviren verändern, werden die Impfstoffe jährlich angepasst. Zudem lässt der Impfschutz nach einigen Monaten nach. Deshalb sollte die Grippeimpfung jedes Jahr erneuert werden. Wer sich rechtzeitig impfen lässt, kann das Risiko einer Grippeerkrankung und insbesondere schwerer Verläufe verringern. Die Grippeimpfung sollte möglichst von Oktober bis Mitte Dezember erfolgen. Der Körper benötigt etwa 10 bis 14 Tage, um den Impfschutz vollständig aufzubauen. Grippeimpfungen werden nicht nur in Hausarztpraxen angeboten. Je nach Alter und persönlicher Situation können sich Patientinnen und Patienten zum Beispiel auch in kinder- und jugendärztlichen sowie in gynäkologischen Praxen gegen Grippe impfen lassen.

GESUNDHEITS-TIPP

Schwindel – Ursachen und erste Hilfe

„Schwindel“ ist ein Begriff, mit dem Menschen eine Reihe von Empfindungen beschreiben, wie zum Beispiel Ohnmacht, Benommenheit, Schwäche oder Unsicherheit beim Gehen. Das Gefühl, dass man selbst oder die Umgebung sich dreht oder bewegt, ist einer der häufigsten Gründe, warum Erwachsene einen Arzt aufsuchen. Häufige Schwindelanfälle oder ständiger Schwindel können schwerwiegende Auswirkungen auf Ihr Leben haben. Schwindel bedeutet jedoch selten, dass Sie an einer lebensbedrohlichen Erkrankung leiden. Die Behandlung von Schwindel hängt von der Ursache und Ihren Symptomen ab. Eine Behandlung hilft oft, doch die Symptome können wiederkehren.

WARUM WIRD MIR SCHWINDELIG?

Schwindel tritt auf, wenn etwas Ihren Gleichgewichtssinn beeinträchtigt. Ein stabiler Gleichgewichtssinn erfordert einen stetigen Informationsfluss aus Ihren Ohren, Augen, Geweben und dem zentralen Nervensystem. Ihr zentrales Nervensystem nutzt diese Informationen, um Ihrem Körper mitzuteilen, wie er das Gleichgewicht aufrechterhalten kann. Wenn dieser Informationsfluss gestört wird, kann Ihr zentrales Nervensystem die Informationen falsch verarbeiten, und Sie fühlen sich unsicher und schwindelig. Zu den häufigsten Auslösern für Schwindel gehören:

- Erkrankungen des Innenohrs,
- neurologische Erkrankungen,
- Medikamente,
- Stress,
- Anämie,
- Herz-Kreislauf-Probleme,
- Gehirnerschütterung,
- Kohlenmonoxidvergiftung,
- Dehydrierung,
- niedriger Blutzucker.

WIE WIRD SCHWINDEL BEHANDelt?

Die Behandlung von Schwindel hängt von der Ursache ab. Wenn

Sie beispielsweise aufgrund einer Innenohrentzündung unter Schwindel leiden, wird Ihr Arzt die Entzündung behandeln. Nehmen Sie Medikamente ein, die Schwindel verursachen, empfiehlt Ihr Arzt Ihnen möglicherweise, Ihre Aktivitäten einzuschränken, bis sich Ihr Körper an das Medikament gewöhnt hat. Manchen Menschen hilft eine Reihe von Gleichgewichtstests, um festzustellen, ob der Schwindel auf ein Problem im Innenohr zurückzuführen ist, sowie eine vestibuläre Rehabilitationstherapie mit speziellen Übungen zur Behandlung des Schwindels.

SELBSTHILFE BEI SCHWINDELGEFÜHLEN

Wenn Sie zu Hause Maßnahmen ergreifen, um den Schwindel zu lindern, kann Folgendes helfen:

- 1. Legen Sie sich ruhig in einem dunklen, ruhigen Raum hin.
- 2. Bewegen Sie den Kopf langsam und vorsichtig.
- 3. Versuchen Sie, sich zu entspannen, beispielsweise mithilfe von Entspannungstechniken.
- 4. Verwenden Sie einen Gehstock, um die Sturzgefahr zu verringern.
- 5. Schlafen Sie mit leicht erhöhtem Kopf, indem Sie zwei oder mehr Kissen verwenden.
- 6. Stehen Sie langsam aus dem Bett auf und setzen Sie sich kurz auf die Bettkante, bevor Sie aufstehen.
- 7. Machen Sie das Licht an, wenn Sie nachts aufstehen.
- 8. Versuchen Sie außerdem, sich nicht zu bücken, um Gegenstände aufzuheben, und den Nacken nicht zu überdehnen. Gehen Sie in die Hocke, anstatt sich zu bücken, um den Körper abzusenken.

TRINKEN SIE GENUG?

Dehydrierung ist eine häufige mögliche Ursache für Schwindel. Der Flüssigkeitsbedarf ist von Person zu Person unterschiedlich. Beispielsweise müssen Sportler oder Menschen mit einem sehr aktiven Lebensstil mehr Was-

ser trinken, um ausreichend hydratisiert zu bleiben. Sprechen Sie mit einem Arzt, um zu erfahren, wie viel Wasser Sie täglich entsprechend Ihrer individuellen Situation zu sich nehmen sollten.

DAS BESTE MITTEL: AUSLÖSER VERMEIDEN

Die meisten bekannten Auslöser für Schwindel – wie Flüssigkeitsmangel, niedriger Blutdruck, Schlafmangel oder Dehydrierung – lassen sich leicht vermeiden. Ausreichend zu trinken, keine Mahlzeiten auszulassen, ausreichend zu schlafen und Maßnahmen zur Bewältigung von Angstzuständen zu ergreifen, kann das Auftreten von Schwindel verhindern. Außerdem sollten Sie alles vermeiden, was den Schwindel verschlimmern kann. Dazu gehören Koffein, Alkohol und Zigaretten.

BEHADELN SIE DIE URSACHE FÜR SCHWINDEL

Die Behandlung von Erkrankungen, die Schwindel verursachen, kann dazu beitragen, die Häufigkeit oder den Schweregrad des Schwindels zu verringern. Ihr Arzt kann Sie je

nach zugrunde liegender Ursache über geeignete medizinische Behandlungen beraten.

Auch manche Medikamente können Schwindel verursachen. Sprechen Sie mit einem Arzt, wenn Sie glauben, dass Ihre Medikamente die Ursache für Ihre Benommenheit darstellen. Es ist wichtig, verschreibungspflichtige Medikamente weiter einzunehmen, bis ein Arzt etwas anderes empfiehlt. Möglicherweise empfiehlt er, die Dosierung oder die Art des Medikaments zu ändern. Schwindel kann viele Auslöser haben. Wenn Sie Fragen zu Ihren Medikamenten oder geeigneten ersten Maßnahmen haben, kommen Sie gern zu uns in die Pinguin-Apotheken. Wir helfen Ihnen bei der Einordnung.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



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



**Stadtwerke
Lübeck energie**

Nicht lang schnacken, Festpreis packen.

Bis zu
18 Monate
Preisgarantie¹



Top-Tarife Strom & Gas.

1 Für Vertragsabschlüsse bis zum 31.12.2026 gilt eine eingeschränkte Preisgarantie bis zum 30.06.2028 auf Energiebeschaffungskosten und Netznutzungsentgelte. Ausgenommen sind Steuern, Abgaben, Umlagen und sonstige hoheitlich veranlasste Belastungen. Einzelheiten ergeben sich aus den jeweiligen Preisblättern und Vertragsbedingungen.

– Anzeige –

„LAST CHRISTMAS Musical“ in Lübeck

Das Weihnachtsmusical mit einer bewegenden Liebesgeschichte rund um die weltbekannten Weihnachts-Hits von Michael Bublé, Mariah Carey, Kelly Clarkson u.v.a

Dienstag, 15.12.2026, 20 Uhr, Lübeck MuK

Das Musical „Last Christmas Miracle“ entführt den Besucher in eine bewegende Liebesgeschichte rund um die weltbekannten Weihnachtshits von Klassikern wie z.B. von Dean Martin bis zu den mitreißenden Pop-Weihnachtssongs von Mariah Carey, Kelly Clarkson, Michael Bublé, Elton John, Ed Sheeran und vielen anderen. Jeder der beliebten Songs findet seinen passenden Platz.

Es ist die einzige Produktion weltweit, die die großen Weihnachtshits in einer mitreißenden Musical-Produktion vereint.

Die Story spielt im vorweihnachtlichen New York und ist angelehnt an eine wahre und - um nicht zu viel zu verraten - traurig-glückliche Begebenheit und lässt auf jeden Fall kein Auge trocken.

Die Handlung beschreibt das Leben von Angelica, die sich mit Aushilfsjobs über Wasser hält und mit 29 Jahren noch auf der Suche nach ihrem „Mr. Right“ ist. Dabei macht sie tiefgreifende Erfahrungen mit dem Schicksal, kommt aber dabei auch immer wieder in Situationen, über die der Zuschauer stark schmunzeln muss.

Inszeniert wurde die Produktion vom bekannten deutschen Schauspieler und Theaterproduzent Bernd Gnann, bekannt aus Filmen wie „Schiller“, diversen Hauptrollen im „Tatort“ sowie von Inszenierungen der Musicals über das Leben von Queens’ Freddie Mercury, des Bon Jovi-Musicals „Bed of Roses“ oder des Musicals „Elvis“.

Mit seiner aufwändigen Dekoration,



Schneemaschinen und einer Drehbühne verwandelt das Musical „Last Christmas Miracle“ jede Konzerthalle in einen winterlich-funkelnden Weihnachtsmarkt in New York.

Die Darsteller kennt man allesamt aus bekannten Musical-Produktionen, die Songs werden live gesungen und von einem Orchester begleitet. Dessen Besetzung beinhaltet natürlich auch die notwendigen Celli, Geigen und einen Bläasersatz.

Die gesprochenen Texte sind in deutscher Sprache.

Unterm Strich ein prickelnder Weihnachtsrausch, aus dem man am liebsten nicht aufwachen möchte. Wer sich einmal dem romantischen Weihnachtsgefühl ganz hingeben möchte, für den ist dieses Musical ein MUSS.

Karten an allen Geschäftsstellen der LN
Tel: 0451/1441394,

bei Tipps & Tickets
Tel. 0451/7904400,
an allen bekannten VVK-Stellen und online unter:
www.bestgermantickets.de