

IN KÜRZE

**Infoveranstaltung zu Patientenverfügungen**

Pflegebedürftigkeit kann von heute auf morgen eintreten. Doch wer regelt die persönlichen Angelegenheiten, wenn man es selbst nicht mehr kann? Beke Jacobs, Leiterin des UKSH Patienteninformationszentrums referiert am Donnerstag, 27. Oktober um 18 Uhr über „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht + Co. – Was ist zu bedenken?“. Im Alten Kesselhaus (Haus 34), Ratzeburger Allee 160, 23562 Lübeck informiert sie zudem über Möglichkeiten der gesetzlichen Betreuung.

**Anmeldung:**  
Tel. 0451/ 50 01 07 42

**Vortrag Funktionsstörungen der Mitochondrien**

In den Mitochondrien laufen die chemischen Reaktionen der Atmungskette im Körper ab. Sind sie gestört, kann dies etwa zu Arteriosklerose oder dem gefürchteten Burn-out-Syndrom führen. Am Donnerstag, 27. Oktober um 19 Uhr hält der Allgemeinmediziner Dr. Friedhelm Lübber in seiner Praxis, Breite Straße 35, 23552 Lübeck einen Vortrag über die Diagnose- und Therapiemöglichkeiten.

**Anmeldung:**  
Tel. 0451/ 70 98 56 00  
Dr-Luebber@gmx.de

**Jin Shin Jyutsu Tageskurs in Lübeck**

Am Sonnabend, 29. Oktober um 10.30 Uhr stellt die Heilpraktikerin Rita-Christine Hoffmann Interessierten in der Hudestraße 154, 23569 Lübeck die japanische Heilkunst Jin Shin Jyutsu vor. Die Selbsthilfemethode soll über die Meridiane des Körpers Harmonie ins menschliche Energiesystem einbringen und zur Linderung akuter und chronischer Beschwerden beitragen können.

**Anmeldung:**  
Tel. 0451/ 59 73 72  
jinshinjyutsu-luebeck.de

**Tag der offenen Tür in neuem Yogastudio**

„Die Bewusstseinschmiede“ heißt das Yogastudio, das Verena Kemmer in der Morkerkestraße 13a, 23564 Lübeck eröffnet hat. Am Sonnabend, 29. Oktober ab 9 Uhr lädt sie Interessierte ein, die Räumlichkeiten und das umfangreiche Kursangebot kennenzulernen. Besucher können zudem an zwei kostenlosen Schnupperkursen teilnehmen.

**Anmeldung:**  
Tel. 01575/ 328 75 65  
info@bewusstseinschmiede-yoga.de

Veröffentlichung der Beilagenredaktion  
Redaktionsleitung: Tessa Maiborg  
Telefon 0451/ 144-1790  
E-Mail: Magazine@LN-Luebeck.de

# Nach dem Schlaganfall zurück ins Leben

Ehemalige Patienten engagieren sich im Schlaganfall-Ring Schleswig-Holstein als Mentoren für akut Betroffene

Am 29. Oktober ist Welt-Schlaganfalltag. Allein in Deutschland erleiden jährlich knapp 270 000 Menschen einen Schlaganfall – oft mit schwerwiegenden körperlichen und sozialen Folgen. Dass danach nichts mehr so ist wie es mal war, weiß wohl kaum jemand so gut die Betroffenen selbst.

Einige von ihnen engagieren sich nach der Genesung ehrenamtlich als Mentoren in der Kieler Patientenorganisation Schlaganfall-Ring Schleswig-Holstein. Dort geben sie ihre Erfahrungen an akut Erkrankte und deren Angehörige weiter. „Ich möchte Betroffenen helfen, nach einem Schlaganfall schneller ins Leben zurückzukehren“, sagt Jürgen Langemeyer, Vorstand des Schlaganfall-Rings. Er hat vor rund 13 Jahren nach einer Gehirnblutung ins Leben zurückfinden müssen. „Ich habe gelernt, wie sehr der Erfolg der Genesung von mir selbst abhängt“, sagt er.

Langemeyer und seine Mit-Mentoren bieten heutigen Patienten die Möglichkeit für ein offenes Gespräch an. Dabei können alle Fragen gestellt werden, die dem Betroffenen und den Angehörigen auf der Seele brennen. „Für die Gespräche fahren wir sogar von unserem Standort Kiel aus zu Betroffenen nach Lübeck, Bad Schwartau oder in andere schleswig-holsteinische Städte“, so Stefanie Otte, stellvertretende Vorsitzende. Als Tochter eines Schlaganfall-Patienten weiß sie: „Betroffen ist dabei jeder auf seine ganz eigene Weise.“

Parallel zum persönlichen Gesprächsangebot haben die Mentoren eine Service-Hotline unter Tel.



Rund 270 000 Menschen in Deutschland erleiden jährlich einen Schlaganfall. Die Folgen sind oft gravierend – nach der Genesung ist meist nichts mehr so wie es mal war.  
Foto: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

0431/ 53 65 95 45 sowie einen Online-Wegweiser unter [schlaganfall-ring.de](http://schlaganfall-ring.de) eingerichtet. Dort erhalten Betroffene sofort erste Orientierungshilfen. Dazu gehören zum Beispiel wichtige Anlaufstellen zur Schlaganfall-Nachsorge im Wohnumfeld der Patienten sowie Kontaktdaten von Therapiezentren, Pflegestützpunkten, Behindertenfahrschulen, Selbsthilfegruppen oder anderen Institutionen.

Ihre wertvollen persönlichen Erfahrungen sowie fachmedizinisches Wissen haben die Mentoren auch in ihr neuestes Hilfsinstrument für Betroffene eingearbeitet: die Schlaganfall-Ring-Box. In der Kunststoffbox stecken 84 Karteikarten, auf denen Fragen nach den individuellen Krankheitsfolgen notiert sind. Etwa: Haben Sie Probleme mit Ihrer Konzentration? Oder: Haben Sie Schwierigkeiten beim

Telefonieren? Auch nach Textverständnis, veränderten Gefühlen, Motorik oder der Fähigkeit zur Körperpflege wird gefragt. Hintergrund ist, dass Schlaganfall-Betroffene oft Mühe haben, sich so zu artikulieren, dass ihr Gegenüber sie inhaltlich versteht. Das betrifft auch Patienten-Arzt-Gespräche, bei denen oft noch Vergesslichkeit und eine gewisse Aufregung hinzukommen. Mithilfe der Karteikarten kön-

nen Patienten sich zuhause in Ruhe Gedanken über bestehende Probleme, Funktionsdefizite oder Behandlungserfolge machen. So klappen Arzt- oder Therapeutengespräche effizienter und stressfreier.

Zudem kann der Mediziner oder Therapeut die Antworten nutzen, um den individuellen Behandlungsplan besser auf die Patientenbedürfnisse einstellen zu können. „Mit Hilfe der Schlaganfall-Ring-Box bleibt der Patient auch über lange Zeit motiviert, selbst an seiner Genesung zu arbeiten. Dann wird sie einem nützlichen Tool, das den Patienten während des Genesungsprozesses unterstützen kann“, sagt Stefanie Otte. Die Box ist kostenfrei erhältlich.

Darüberhinaus werden behandelnde Hausärzte vom Team des Schlaganfall-Rings unterstützt – schließlich sind sie meist die erste Anlaufstelle der Patienten nach einem Schlaganfall. Das ist naheliegend, da die Betroffenen meist dauerhaft auf medizinische Versorgung angewiesen bleiben. Doch ausführliche Beratungen erfordern viel Zeit, die Ärzte im Berufsalltag nicht haben. Wenn aber ein Mitarbeiter des Praxisteams in Fragen rund um Schlaganfall, Reha und Sozialrecht geschult ist, kann das den Arzt entlasten. Darum haben die Mentoren des Schlaganfall-Rings zusammen mit der Ärztekammer Schleswig-Holstein und der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe eine Schulung von Praxismitarbeitern erarbeitet. Diese erfolgt kostenlos durch das Team des Schlaganfall-Rings und Sozialversicherungsexperten. *Jessica Ponnath*

## Mit Heilpflanzen wieder ins Gleichgewicht

Die wichtigste Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die Arzneitherapie mit Pflanzenbestandteilen, von denen weit über 3000 bekannt sind – Wissenschaftliche Untersuchungen stützen das überlieferte Wissen der Antike

Heilpflanzen und Nahrungsmittel werden in der ganzheitlichen Heilmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt, um Ungleichgewichte zwischen den elementaren Kräften „Yin“ und „Yang“ im Körper zu regulieren. „Yin“ und „Yang“ bilden nach der Philosophie der TCM dynamische Gegenpole, die dem Leben zugrunde liegen sollen wie Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe oder Ein- und Ausatmen. Nach den Konzepten der TCM können Ungleichgewichte zwischen den Kräften „Yin“ und „Yang“ durch verschiedene Faktoren entstehen. Zu diesen gehören beispielsweise Kälte, Hitze, Trockenheit, Feuchtigkeit oder Ansteckung.

Zur Behandlung der Patienten nutzen TCM-Therapeuten Mixtu-

ren aus Heilpflanzen, die gegenteilig zur Erkrankung wirken sollen. So setzt man beispielsweise kühlende Kräuter gegen Hitzeerkrankheiten wie Fieber ein und umgekehrt wärmende Kräuter und Gewürze gegen Kältesyndrome.

Die Rezepturen stellt ein TCM-Therapeut üblicherweise aus vielen verschiedenen Pflanzen

zusammen und verwendet Kräuter, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig unterstützen beziehungsweise die ihre unerwünschten Nebenwirkungen auffangen. In der chinesischen Pflanzenheilkunde kennt man weit über 3000 Einzelmittel, aus denen für Patienten individuelle Mischungen von meist fünf bis 15 Substanzen gemischt werden. Nur selten enthält eine Medizin lediglich eine Heilpflanze.

Eingesetzt werden pflanzliche Bestandteile wie Wurzeln, Rinden, Blüten, Samen oder Früchte. Zu den bekanntesten Heilmitteln der TCM zählen Ginsengwurzeln und Ingwer. Ginseng soll stärkend auf das Herz-Kreislauf-System wirken und bei Hautproblemen helfen. Zudem gehen TCM-Therapeuten auch von einer krampflösenden und entzündungshemmenden Wirkung der Wurzel aus. Die Heilwir-

kung des Ingwer betrifft nach der TCM Milz und Magen, aber auch die Lunge. So wird die Wurzel bei Übelkeit, Erbrechen, Magen-Darmschmerzen und Durchfall eingesetzt, aber auch für die Immunabwehr. Wegen seiner stimulierenden Wirkung kann der wärmende Ingwer zudem vielen Kräutermischungen zugesetzt werden, um andere Pflanzenwirkstoffe schneller in den Blutkreislauf zu bringen.

Traditionell konsumieren TCM-Patienten die Arzneien in Form von Tees, es sind aber auch Tropfen, Pulver, Extrakte, Granulate, Pillen oder Tinkturen erhältlich. Zur äußeren Anwendung können Salben oder Sitzbäder genutzt werden. Die verordneten Kräuter nimmt man täglich ein, teilweise über mehrere Monate hinweg – abhängig von der Schwere und Dauer der Erkrankung.

Die Arzneitherapie ist die wichtigste von insgesamt fünf Säulen im System der Traditionellen Chi-

nesischen Medizin. Antike medizinische Schriften, die den Einsatz und die Wirkung von Heilpflanzen beschreiben, reichen bis in die sogenannte Han-Zeit (206 v. Chr. bis 220 n. Chr.) zurück. Über Jahrhunderte hinweg erfolgte die Anwendung der natürlichen Arzneien allein aufgrund von Beobachtung und Erfahrung. Zunehmend gibt es jedoch auch wissenschaftliche Untersuchungen der chemischen Eigenschaften der Heilpflanzen und ihrer physiologischen Einflüsse, um die traditionellen Erfahrungen durch pharmakologisch definierbare Erklärungen zu stützen.

Die weiteren vier Säulen der TCM neben der Arzneitherapie sind spezielle überlieferte Massagetechniken, Bewegungsübungen wie Qigong, eine am Individuum ausgerichtete Ernährungslehre sowie Akupunktur. Letztere hat sich mittlerweile auch als anerkannte Behandlungsmethode in der modernen westlichen Medizin etabliert.



Ingwer setzen TCM-Therapeuten etwa bei Übelkeit und gegen Kältegefühl ein.  
Foto: Miguel Garcia Saaved / Fotolia

**Gesundheit**

**Haarhaus Trave**

Zweifrisuren • Haartelle • Perücken • Toupetts  
• Meisterbetrieb  
• Fachbetrieb für Zweifrisuren seit 1989  
• Eigene Werkstatt

Auch während der Umbauphase sind wir täglich von Montag bis Freitag durchgehend von 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr für Sie da! Ab 01. November sind wir in der Beckergrube 59-61 zu erreichen.

[www.haarhaus-trave.de](http://www.haarhaus-trave.de) • Tel.: 0451-78399

**Kampf dem Herzinfarkt: Ihre Spende hilft!**

**Spendentelefon**

0900/1444 224

(5,- € pro Anruf aus dem deutschen Festnetz)

Vogtstraße 50  
60322 Frankfurt/Main  
www.herzstiftung.de



**Ihre Spende hilft Menschen mit Behinderungen in Bethel.**  
[www.bethel.de](http://www.bethel.de)

## Fitter mit bunten Pflastern?

Kinesio-Tapes sind in Mode – eine Studie zur Wirksamkeit fehlt jedoch

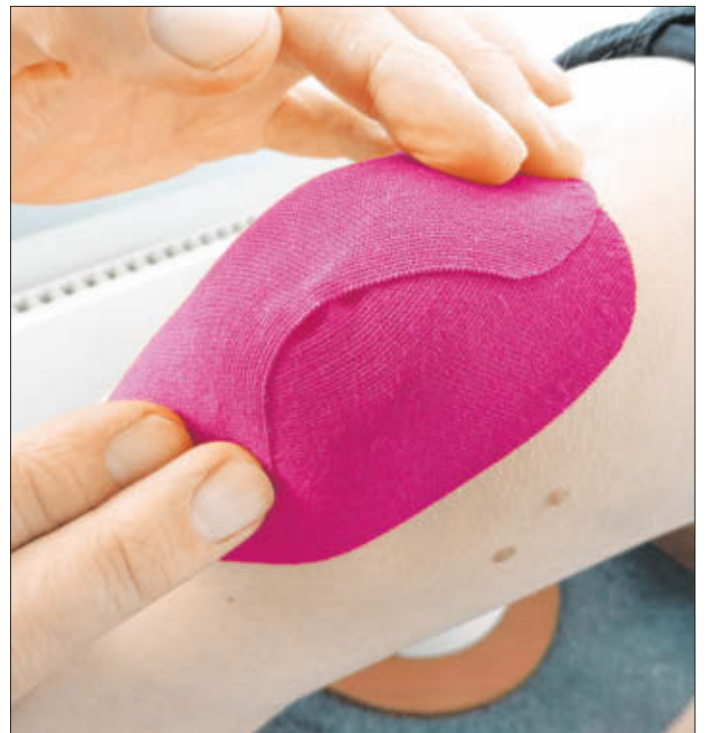
Bunte Pflaster, sogenannte Kinesio-Tapes, zieren nicht nur Profisportler, wenn sie verletzungsbedingt spezielle Muskelgruppen stimulieren wollen. Inzwischen sind die Tapes auch zur Selbstanwendung in Drogerien, Apotheken oder im Onlinehandel erhältlich. „Wer seine Schmerzen mit den Pflastern selbst behandeln möchte, sollte sich über die korrekte Handhabung und den Zweck des Tapes informieren, um den gewünschten Effekt zu erzielen“, so Martin Hänel, Kaufmännische Krankenkasse in Lübeck.

Physiotherapeuten haben verschiedene Möglichkeiten entwickelt, die Tapes einzusetzen. Je nachdem, ob die Bänder mit Zug oder nur mä-

ßig gestrafft werden, kommt es zu An- oder Entspannung der entsprechenden Muskelpartien. Die Klebtechnik reicht von parallel verlaufenden Streifen bis hin zur fächerförmigen Pflasteranordnung. Indem das Tape die obere Hautschicht anhebt, sollen Blut und Lympflüssigkeit besser fließen können. So soll entzündetes Gewebe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden und leichter heilen. Selbst die Pflasterfarbe hat angeblich Auswirkungen auf den Heilungsverlauf – rote Pflaster stehen für eine Muskulaturerwärmung, gelbe sollen die Stimmung aufhellen und blaue Pflaster eine kühlend wirken.

In Büchern und Internet-schulungen kann man erste

Praktiken erlernen. Vorsichtig sollten Menschen mit Allergien und sensibler Haut sein: Die Tapes sind mit einem Klebstoff versehen, der verhindert, dass sich die Pflaster beim Schwitzen oder Duschen vom Körper lösen. Wer selbst Hand anlegen will, sollte beim Taping schwer erreichbarer Körperstellen wie Nacken oder Rücken eine zweite Person um Hilfe bitten. Kinesio-Taping gilt als begleitende Therapiemaßnahme – nicht als Ersatz für einen Arztbesuch bei akuten Beschwerden. Denn ob die Streifen die erhofften Effekte bringen, ist umstritten. „Viele Anwender sind vom Nutzen überzeugt, wissenschaftlich ist dies jedoch noch in keiner Studie belegt“, so Hänel.



Ehe man die Tapes auf der Haut befestigt, sollte man sich über Straffung, Klebtechnik und Farbe informieren. Foto: KKH