

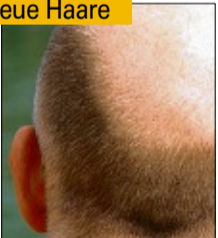
Warnsignal

Liebe geht durch den Magen – und unter die Haut. Ohne die unzähligen Rezeptoren des größten Körperorgans wäre unser Leben gefühlsärmer. Unsere Haut ist auch Spiegel der Seele. Nahezu alles, was uns belastet oder krank macht, ist auf unserer Schutzhülle abzulesen. Erste Warnsignale – wie leichte Rötungen beim Sonnenbaden oder leichte Veränderungen von Muttermalen – sollten ernst genommen werden. Bis heute ist unsere Körperhaut behaart. Sorgen bereitet meist aber nur das Kopfhaar, vor allem wenn es zu früh schwindet. Doch Haut- und Haarzustand werden nicht nur vererbt, sondern vom Lebensstil geprägt. Wir wünschen allen Lesern einen Sommer mit vielen Erlebnissen, die positiv unter die Haut gehen.

Anja Werner
Frank Höfer
und Eric Gehrke

Inhalt

Neue Haare



Haarausfall bleibt ein Tabuthema. Für das Problem gibt es keine Heilung. **Seite 4**

Neue Kraft



Ein Tumor im Kopf veränderte für Liv und ihre Familie das gesamte Leben. **Seite 5**

Neue Serie



Die Heilkraft der Kräuter erläutert unseren Leser künftig Dr. Dorothee Struck. **Seite 6**



Montage: lundt-kommunikation.de

Die Haut – das unterschätzte Organ

Äußere Reize gehen unter die Haut. Unser größtes Organ prägt entscheidend mit, wie sich das Leben anfühlt.

Ohne sie sind wir nichts, und doch ist sie ein stark unterschätztes Körperteil – unsere Haut. Dabei ist sie unersetzlich und nicht nur ein Organ, sondern auch ein Sinnesorgan. Die Haut ist für uns Schutzschild und Klimaanlage, sie kühlt und wärmt, hält den Körper zusammen, wächst mit uns vom ersten Lebenstag an. Und sie kann sogar fühlen. Wer kennt und liebt es nicht, dieses unbeschreiblich schöne Kribbeln auf der Haut, wenn sie von den Fingern eines geliebten Menschen berührt wird. Wohligkeit lässt eine Massage durch den Körper strömen. Aber nicht nur die Nerven, die

Glücksmomente erzeugen, enden in der Haut, sondern auch die, die Schmerz und Frieren verursachen. 250000 Kälterezeptoren verteilen sich auf die zwei Quadratmeter Haut, die einen erwachsenen Menschen durchschnittlich umhüllen. Schmerzrezeptoren gibt es bis zu 200 pro Quadratzentimeter. Alle Reize leiten die Rezeptoren ans Gehirn weiter.

Wie sich unser Leben anfühlt, wird von der Haut entscheidend mit bestimmt. Die äußeren Reize gehen uns also tatsächlich unter die Haut. Gleichzeitig wird unserer innerer Gemütszustand durch die drei Hautschichten – die Oberhaut, die Lederhaut und die Unterhaut – nach au-

ßen getragen – als Spiegelbild der Seele. Besonders wenn es uns länger schlecht geht, gerät der Schutzmantel aus dem Gleichgewicht, ruft mit Allergien, Ekzeme oder Akne um Hilfe. Stark betroffen sind Menschen in der Pubertät, die für viele durch Unsicherheit, mangelndes Selbstvertrauen und Angst vor dem Erwachsenwerden geprägt wird. Jenseits solcher Extremsituationen ist das größte Organ des Menschen ein geniales Schutzschild vor schädlichen Umwelteinflüssen, vor Krankheitsregern und auch vor UV-Strahlen. Doch viele überfordern den an sich beachtlichen Selbstschutz ihrer Haut, denn intensive Bräune gilt immer noch als Zeichen von Jugendlichkeit, Frische und Fitness. Die braune Haut als Statussymbol – sie ist die Ursache dafür, dass sich früh und tief Falten besonders in

die Gesichtshaut graben. Das extremste Warnsignal für eine zu hohe Dosis Sonne ist der Hautkrebs, der tödlich enden kann. Die Haut ist auch ein Weltmeister des Stoffwechsels. Sauerstoff, Cremes und Feuchtigkeit können von ihr aufgenommen, Giftstoffe wie Kohlendioxid und Schweiß durch die Hautatmung ausgeschieden werden. Wichtig für die Temperaturregulation sind nicht nur die Schweißdrüsen, sondern auch die fünf Millionen aus Horn bestehenden Härchen. Diese richten sich bei Kälte zur Isolation auf, aus der Haut wird eine Gänsehaut. Lebenswichtige Nährstoffe speichert unsere Schutzhülle, doch für die Hauterneuerung wirft jeder von uns unbemerkt täglich rund zehn Milliarden Hautschuppen ab.

ANJA WERNER

Kampf gegen Kindertumor

Ob Senf gut für die Haut ist, ist zu bezweifeln. Auf jeden Fall ist er kein guter Sonnenschutz. Und den brauchen im Sommer besonders Kinder, weil ihre Haut empfindlicher ist als die von Erwachsenen. Auch Kinder können schon richtig schwer krank werden. Wie die fünfjährige Liv, die einen großen Tumor aus dem Kopf heraus operiert bekommen hat. Das war sehr gefährlich. Dabei hätte Liv blind werden können. Jetzt durfte sich das Mädchen dort erholen, wo andere Urlaub machen – auf Sylt, in einer besonderen Klinik. Ihre ganze Familie kam mit, denn Liv's Krankheit hat alle schwer belastet. Ihre Geschichte lest ihr auf eurer Kidsdoc. (wer)



im zahnmedizin zentrum

Stadtweg 53-55
24837 Schleswig

Montag - Freitag
07.30 - 19.30
Samstag + Sonntag
09.00 - 12.30

Zahnerhaltung
Implantologie
Endodontie
Prothetik
Vollkeramik
Hypnose
Prophylaxe

NEU CEREC biogenericVollkeramik sofort!

1. OG / rollstuhlgerecht
„Alte Post“
24837 Schleswig

04621 - 99120
info@deine-zahnarztpraxis.de
www.deine-zahnarztpraxis.de

? Frage aller Fragen Stehen die Blondinen vor dem Aussterben?

Für schottische Anthropologen gelten Blondsöpfe als fruchtbarer. Ein Lübecker Humangenetiker erklärt die Ausprägung der Vererbungsmerkmale.

Die Blondinen sterben aus! Mit dieser Meldung schockte vor ein paar Jahren eine vermeintliche WHO-Studie die Öffentlichkeit. Zwar dementierte die WHO kurze Zeit später, Urheber dieser Nachricht zu sein, dennoch bleibt ein kleiner Rest von Sorge. Mit Unterstützung aus der Humangenetik wird versucht zu klären, warum die Schlagzeile „Blonde Männer sterben aus“ einen geringeren Schrecken verbreiten würde.

Männer wirken weniger attraktiv

Blondinen haben von vielem einfach mehr: mehr Haare, mehr Östrogen – die wichtigsten weiblichen Sexualhormone – mehr Flirts und daraus resultierend angeblich sogar mehr Spaß. Nur Zeit, von diesem kostbaren Gut haben sie – zumindest evolutionsgeschichtlich – weniger als Dunkelhaarige. Die Gründe sollen in den Genen liegen. Da die helle Haarfarbe rezessiv vererbt wird, müssen in der Regel Vater und Mutter blond sein, um Kinder mit hellblonden Haaren zu bekommen. Ist hingegen nur ein Elternteil blond, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass das dominante dunkle Haar des zweiten Elternteils vererbt wird. Rein rechnerisch drängt der Phänotyp der Dunkelhaarigen den der Hellhaarigen also immer mehr zurück. Dabei gibt es Blondsöpfe

bereits seit der Eiszeit, und schon damals wurden Blondinen bevorzugt: Sie galten schon damals als besonders attraktiv, weil seltener und fruchtbarer aufgrund des höheren Östrogenspiegels, meinen Anthropologen des renommierten St. Andrews Centre for Cosmopolitan Studies in Schottland (Spiegelmagazin). Bei Männern hingegen wirken blonde Haare nicht attraktivitätssteigernd. Denn die Eigenschaft „blond“ transportiert keine typischen männlichen Attribute wie etwa Stärke. Zudem waren Männer in unserer rauen Vorzeit sowieso schon in der Minderheit: Viele blieben bei der Jagd auf der Strecke und allzu wählerisch durfte die Steinzeitfrau bei den Übriggebliebenen nicht sein. Die Haarfarbe spielte also bei der Wahl des männlichen Partners eine untergeordnete Rolle.

Dunkle Haut, besserer Schutz

Ursprünglich ist die helle Haut- und Haarvariante durch eine Genmutation entstanden und entpuppte sich im lichtarmen Nordeuropa bald als Überlebensvorteil. Denn um lebensnotwendiges Vitamin D zu bilden, braucht der Mensch UV-Licht. Schwächer pigmentierte Menschen mit heller Hautfarbe werden besser durchdrungen als dunkle Hauttypen. In Schweden ist daher heute noch ein Drittel der Bevölkerung blond, in Äquatornähe



„Du bist einzigartig!“ Eine ähnliche Botschaft könnte die Brünette der Blondine bald zuflüstern.

Foto: sh:z

hingegen haben echte Blondinen Seltenheitswert und zudem ein erhöhtes Risiko an Hautkrebs zu erkranken. Je dunkler die Haut, desto besser der Schutz vor einer schädlichen, weil zu hohen Dosis ultravioletter Strahlen. Aber warum werden die Hellhaarigen selbst hoch im Norden, im traditionellen Gen-Pool für blondes Haar und helle Haut, weniger? Anthropologen meinen, weil der Nordmensch heute weniger isoliert als in der kalten

Eiszeit lebt. Allgemeine Mobilität und Einwanderung führen in allen Lebensbereichen zu mehr Vielfalt und so eben auch im weitergegebenen Erbgut. Womit wir wieder bei dem rezessiven, also rückläufigen Blond-Gen wären. „Doch ganz so vorhersehbar ist die Entwicklung auch wieder nicht,“ so der Lübecker Humangenetiker Manfred Schürmann. Haar-, Haut- und Augenfarbe seien zwar mit die deutlichsten

menschlichen Vererbungsmerkmale, dennoch sei deren Ausprägung von einer Generation zur nächsten nicht bis ins letzte Detail geklärt, fügt er hinzu. „Die Umsetzung der genetischen Information ist hochkomplex und nicht über mehrere Generationen vorherzusehen“, erklärt Schürmann. „Grundsätzlich gilt jedoch, dass letztendlich die ursprüngliche Vielfalt der Gene erhalten bleibt.“

JUDITH EICK

Farbvarianten

Arten sind aschblond, nordischblond, lichtblond, strohblond und weißblond (sehr hell, fast weiß), mittelblond (durchschnittlich blond), dunkelblond (dunkel, in Richtung braun), goldblond und weizenblond (in Richtung goldgelb), semmelblond und rotblond (in Richtung rot). Sehr hellblonde werden auch platin- oder wasserstoffblond genannt.

Vornehme Blässe ist gesünder

Welche Dosis Sonne verträgt der Mensch? Nach dem langen Winter freuen sich momentan viele Frauen und Männer über Tage mit viel Sonne. Doch die Dermatologen warnen: Die UVA- und UVB-Strahlung ist bei wolkenlosem Himmel teilweise extrem hoch, die Gefahr eines Sonnenbrands und damit späteren Hautkrebses wächst. Ein bisschen Farbe im Gesicht gilt heutzutage als gesund und schick. Wer sich diese Bräune aber mit einem Sonnenbrand geholt hat, hat ein fünfmal höheres Risiko, in 20 bis 30 Jahren an den betroffenen Stellen einen Hautkrebs zu entwickeln. Ein Sonnenbrand entsteht durch zu viel UVB-Strahlung auf ungeschützter Haut – eine Umfrage hat kürzlich ergeben, dass nur 35 Prozent der Bundesbürger wissen, was UVA- und UVB-Strahlung sind. Die aktuellen Werte im Wet-

terbericht scheinen also wenig zu nützen. Viele Sonnenanbeter meinen, dass Sonnencremes oder „Vorbräunen“ im Sonnenstudio präventiv vorbeugen. Aber Sonnenmilch und Studio-Kunstbräune dringen nicht in die tieferen Hautschichten vor und oft wird vergessen, dass Wasser und Salzlufte im Norden die UVA- und UVB-Strahlung noch verstärken. Dadurch wird die Zeit der Sonneneinwirkung bei einem Badetag oder einem Radausflug meist unterschätzt.

Sonnenbaden mit Bedacht

Ein Sonnenbrand ist eine akute Entzündung der Haut, die sich durch Wärmebildung, Jucken, Brennen und vielleicht sogar Bläschenbildung zeigt. Betroffene können im Extremfall Kreislaufprobleme und Fieber bekom-

men. Meistens sind Schultern und Oberkörper betroffen, aber auch die Nase und die Füße sind oft in Mitleidenschaft gezogen. Jede Haut braucht mehrere Tage Zeit, um Melanin zum Schutz der tieferen Hautschichten aufzubauen. Gibt man dem Körper diese Zeit nicht, so verbrennen obere Hautschichten, sterben oder schuppen ab. Übrigens können auch Pflanzen auf den Blättern einen Sonnenbrand bekommen. Neueste Studien zeigen, dass durch den Klimawandel und die intensivere UV-Strahlung sogar Obst wie Äpfel oder Birnen verbrannte Zellstrukturen aufweisen. Aktuell wird außerdem in der Fachwelt diskutiert, in wie weit UV-Strahlung auf der Netzhaut des Auges später im Alter den grauen Star (Linsentrübung) auslöst. Es gilt also nicht nur den Körper mit Stoff und Cremes zu schützen, sondern auch die Augen. Bedenken, ob Sonne gar nicht gesund

für den Körper ist, sind unangebracht, da schon ein zehn bis 20-minütiger Spaziergang pro Tag reicht, um das für den Knochenbau zuständige Vitamin D zu bilden. (plw)

Was ist Strahlung?

UV steht für ultraviolettes Licht in Wellenbereichen, die sowohl bei der Sonneneinstrahlung als auch bei künstlichem Licht (Solarium) auf die Haut gesendet werden. UVA sind langwellige Strahlen, die tiefer in die Haut eindringen und somit für die Zerstörung der Zellstruktur verantwortlich sind. Folgen: frühere Hautalterung und Krebs. UVB sind kurzwellige Strahlen, die energiereicher sind und die Haut zu Verdickungen (Lichtschwielen) anregen. UVB ist verantwortlich für Sonnenbrände. Auch im Schatten kommen noch 50 Prozent der UVB-Strahlen an. (plw)

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für
AKUPUNKTUR und Neuraltherapie

Dr. Harald Dethlefsen
Facharzt für Chirurgie
DGfAN-Master
AKUPUNKTUR
Keine Kassen

in der Praxis Drs. Wegers/Commentz
Memeler Str. 12 · 24837 Schleswig
Tel.: 04621 / 52544
Sprechzeiten: Mi. 9.00 - 12.00 Uhr
Do. 16.00 - 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

**Mikrodermabrasion
by REVIDERM**

Intelligente Behandlungsmethode
für effektive Hautverjüngung.

Das Ergebnis wird Sie bereits nach
der ersten Behandlung begeistern.

Klinische Studien beweisen:
– die Haut wird elastischer
– die Poren der Haut werden feiner
– die Festigkeit der Haut nimmt zu
– die Tiefe der Falten reduziert sich
deutlich
– die Wirkstoffaufnahme der Haut
wird optimiert

Auf Ihren Anruf zur
Terminvereinbarung freut sich

Ihre zertifizierte
REVIDERM-Fachkosmetikerin
BEAUTY FACE
Mojgan Mestel
Kieler Str. 84 · 24340 Eckernförde
Tel.: 0 43 51 / 50 07

Nachrichten aus
Schleswig-Holstein:
www.shz.de

**NEU: Die Lösung für feines
Haar und
Haarausfall:
Hairdreams
VOLUME+**

**HANEMANN
COIFFEUR**

Frühlingsbogen 1
24955 Harrislee
Tel.: 0461/71934
www.friseur-hanemann.de

Bitte einmal Waschen, Schneiden und Psychohygiene

Nicht nur fachliche Handgriffe beanspruchen viele Kunden auf dem Friseur- und Kosmetikstuhl. Auch der seelische Frust wird abgeladen.

Gesichter, die sich fast berühren. Hände, die wohl-tuend über Haut und Haare streichen und einfühlsam massieren. Eine Intimsphäre, die nur mit ganz wenigen Menschen geteilt wird. Sie kommen sich verdammt nah – die Haar- und Haut-Profis des Landes mit ihren Kunden. Ist diese Nähe tatsächlich der Nährboden für schöne und unschöne Seiten eines nahezu uneingeschränkten Vertrauensverhältnisses? Oder ist es nur ein Gerücht, dass Friseurinnen und Kosmetikerinnen nebenbei und kostenlos auch Seelenröster, Frust-Mülleimer und Lebensberater sind?

„Einige Kunden fragen, ob wir auch psychologisch geschult sind. Ich antworte dann: Nein, aber es wäre sehr angebracht“, sagt Mathilda (Name geändert). Sie ist eine der vielen, selbstständigen Kosmetikerinnen im Land mit langjährigen, nicht nur fachlichen Erfahrungen. Gleiches gilt für Friseurin Rikke (Name geändert), ebenfalls selbstständig

mit einem kleinen Salon, in dem sie fast immer mit ihrer Kundin oder ihrem Kunden allein ist.

Beide lieben ihren Job, sind heute Abend aber – wie so oft – platt. Zehn Stunden Arbeit haben die starken Frauen nicht geschafft, wohl aber die „Energie-Sauger“, von denen an diesem Tag zu viele in ihren Terminkalendern standen. „Einige klagten über wirklich schlimme Krankheiten. Viele sind aber einfach nur unzufrieden mit sich, ihrem Körper, ihrer Ehe, ihrem Leben“, sagt Mathilda.

Seit letztem Termin nicht mehr berührt

Der dadurch im Alltag aufgestaute Frust entlädt sich ungefiltert zwischen Dampfbehandlung und der Suche nach zu beseitigenden Missetzern, oder zwischen Schneiden und Strähnen. Dazu kommen unerfüllbare Ansprüche. „Ein neuer Haarschnitt reicht nicht aus, um ein neuer Mensch zu werden



Dicht dran am Körper ihrer Kunden sind die Kosmetikerinnen und Friseurinnen. Diese Nähe schafft die Basis, um während eines Beauty-Termins auch über private Sorgen zu sprechen. Foto: Dewanger

oder um eine Beziehung zu retten“, betont Rikke. Wechseljahre, Übergewicht, Magersucht, Probleme mit Alkohol, Drogen oder dem Älterwerden, Lügen, Intrigen, Fremdgehen – kaum ein menschlicher Abgrund wird während der Termine unter vier Augen auf dem Behandlungsstuhl ausgelassen. „Diskretion ist selbstverständlich. Es würde auch kaum jemand glauben, was

wir alles von vielen bekannten und unbekanntenen Menschen wissen“, sagt Mathilda.

Ein lange gewachsenes Vertrauensverhältnis schließt neben der Psychohygiene die Lebensberatung als weiteren Service mit ein. „Wir haben mit unseren Ratschlägen schon manche Ehe geheilt, aber auch einige mit beendet“, weiß Rikke. Nicht nur dabei spielt das Thema

Sex zu jeder Tageszeit eine Rolle. Auch mit Unlust, Versagensangst sowie tiefer Einsamkeit und großer Sehnsucht werden die Frauen mit den so wohl wirkenden Händen konfrontiert. „Seit dem letzten Kosmetik- oder Friseurtermin hat mich niemand mehr berührt.“ Auch solche Sätze hören Mathilda und Rikke fast jede Woche, meist von Menschen, die in Beziehungen leben. Auf die

Folgen von zwischenmenschlicher Kälte treffen beide Fachfrauen mit den Jahren immer häufiger. „Das macht betroffen – das nehmen wir auch mit nach Hause“, sagt Mathilda.

Schwer zu verarbeiten sind aber nicht nur die leisen, traurigen Nuancen, sondern auch die lauten, unverschämten Töne. „Manche denken, für die Stunden, die wir bezahlt werden, gehören wir den Kunden, müssen uns alles anhören, gefallen und uns fertig machen lassen“, sagt Rikke.

Auch wenn die Problemfälle zunehmen, natürlich – so betonen beide – gibt es auch viele wunderbare Kunden. „Sie sind zum Glück in der Mehrheit, sonst könnte man diesen Job auch gar nicht machen“, sagen beide. Sind Frauen oder Männer die schwierigeren Kunden? „Männer sind unkomplizierter. Sie können sich besser fallen lassen, sind dankbar für Ruhe und jede Wohltat“, berichtet Mathilda. Haben die Wohlfühl-Dienstleisterinnen ihre Berufswahl schon mal ernsthaft bereut? Beide verneinen: „In welchem Job kann man Menschen gut tun und dabei erfahren, wie reich und vielfältig das Leben ist?“ ANJA WERNER

Welche Hautcreme hilft im Sommer?

Studien der Stiftung Warentest ergeben, dass der Preis für Sonnenschutz relativ ist. Jedoch ist eincremen wichtig für die Hautregeneration.

Einige schwören auf selbst angerührte Tiegel, die anderen auf hochwertige Produkte aus der Apotheke. Im Sommer braucht die Haut mehr Schutz, viel Feuchtigkeit und zusätzliche Reparatur-Moleküle, um mit Sonne, Wind und Baderhythmus klar zu kommen. Doch welche Creme hilft gegen Falten und Hautschädigungen? Studien der Stiftung Warentest haben gezeigt, es kommt nicht auf den Preis an: sowohl billige Sonnencremes aus dem Discounter-Markt als auch teure Markenprodukte aus der Drogerie können ausreichende Schutz- und Reparatur-Mechanismen enthalten.

Werben um die Gunst des Käufers

Die Regale werden überall immer länger, mal sind es Öko-Cremes, mal Hightech-Produkte, die um die Gunst des Käufers werben. Für jedes Alter, ob Kind oder Greis, für jedes Geschlecht gibt es mittlerweile Spezialangebote. Zunächst sollte jeder überprüfen, wie sich die Creme auf der Haut anfühlt: Zieht sie schnell ein, hinterlässt einen lästigen Film. Bleibt das an-

genehme Gefühl auch nach Stunden noch bestehen oder tritt ein neues Spannungsgefühl auf. Die Haut braucht neben Sonnen- und Windschutz gegen das Austrocknen im Sommer viel Feuchtigkeit. Viele Menschen haben Mischhaut, die an manchen Körperteilen extrem trocken ist (wie am Hals), an deren Stellen ist sie fett und neigt bei Überpflege zu Pickeln.

Tägliches Duschen ist problematisch

Wer Alterungsprozessen der Haut vorbeugen will, sollte sich also die Mühe machen und manche Stellen mehrfach eincremen. Übrigens halten Dermatologen das tägliche Duschen für sehr problematisch, denn es zerstört mit den Seifen den natürlichen Säureschutzmantel der Haut. In jedem Fall sollte man danach wieder cremen, um die Hautregeneration zu unterstützen. Duftnoten der Cremes sind der Haut egal und nur eine Frage des menschlichen Miteinanders. Zu beachten sind eher die Inhaltsstoffe (Emulgatoren, Stabilisatoren), die die Cremes haltbar und keimfrei machen sowie geschmeidig, aber eventuell

Allergiker auch zusätzlich belasten können. Wer also nach dem Eincremen Rötungen, Pickel oder Bläschen feststellt, ist auf dem guten Weg eine Hautallergie zu entwickeln. Hautalterung ist ein natürlicher Vorgang. Trotzdem ist dies in Zeiten des „Jugendwahns“ ein Manko, denn im Gesicht, auf Händen oder Hals wird das Alter am schnellsten gesehen.

Die Haut altert durch Umwelteinflüsse (Sonne, Wasser, Chemikalien), Ernährung (Vitamine) sowie den individuellen Lebensstil (Schlaf, Stress, Rauchen). Kein Wunder, dass schon Jugendliche das Gefühl haben, sie sehen manchmal ganz schön alt aus. Doch jeder kann etwas dafür tun, dass er sich in seiner Haut wohl fühlt.

HEIDRUN PLEWE

Gene und Umwelt: Innen und außen altern

Dermatologen unterscheiden zwischen der „inneren“ (biologisch, genetisch bestimmten) und der „äußeren“ Hautalterung (Licht, Umwelteinflüsse). Ob die Haut schnell oder langsam altert, hängt also von den Genen der Eltern ab. Durch äußere Faktoren kann die Haut aber so geschädigt wer-

den, dass sie schneller altert. Alte Haut zeigt Flecken, feine Schuppen vom Kopf bis zu den Füßen, Verdickungen und permanentes Jucken auf. Die Durchblutung wird schlechter, dadurch sieht die Haut blass aus. Die Zellfasern sind weniger elastisch, die Hautschichten werden dünner. Die Talg- und Schweißproduktion nimmt ab. (plw)

www.implantat-komplett.de

Zahn-Implantate

IMPLANTAT
IMPLANTAT
komplett®

Schöne Zähne – damit Sie wieder gut lachen haben.

Ob Sportunfall oder Zahnersatz im Alter – Implantate sind fast immer die beste Lösung. Kein anderer Zahnersatz bietet Ihnen die Vorteile eines Implantats. Kompetente Beratung, professionelle Behandlung, alles aus einer Hand, das bietet Ihnen **IMPLANTAT KOMPLETT**.

IMPLANTAT KOMPLETT
Dr. med. dent. Peter Niziak
Bargfelder Straße 4a - 24613 Aukrug
Tel. 0 48 73 / 2 03 69 99 - Fax: 0 48 73 / 93 11
www.implantat-komplett.de

GALILEO bringt mehr Komfort bei Implantaten

Alles unter einem Dach, alles aus einer Hand – das ist das Motto in der Praxis des Zahnimplantate-Spezialisten Dr. Peter Niziak in Aukrug. Helle, freundliche Behandlungsräume, ein nettes und kompetentes Team und ein eigenes Labor gehören natürlich dazu.

Ganz neu ist jetzt GALILEO. Der Digitale Volumentomograph (DVT) beeindruckt nicht nur durch seine Technik, sondern bietet dem Patienten bestmöglichen Komfort bei der dentalen Röntgendiagnostik. Statt der bisherigen zweidimensionalen Darstellung der Mundpartie ermöglicht GALILEO eine superscharfe 3D-Bildgebung und ist damit eine äußerst vorteilhafte Ergänzung zum „normalen“ Röntgen. In nur 14 Sekunden erzeugt er 200 Aufnahmen, aus denen



Schnell und einfach: Inge Bohne aus Wasbek testet den Digitalen Volumentomographen. Franzi Wieland vom Praxisteam und Thomas Lange schauen zu.

ein dreidimensionales Bild der Kieferregion erstellt werden kann – bei minimaler Strahlenbelastung. Schon vor dem chirurgischen Eingriff kann Dr. Peter Niziak dadurch die chirurgische und prothetische Situation beurteilen und die Implantatposition sowie die Implantatversorgung optimieren. Für den Patienten bedeutet das Sicherheit bei gleichzeitig minimaler Behandlungszeit.

Anzeige

Haarausfall – eine tragische Kraft unseres Schopfes

(K)ein Tabuthema: Ein Mensch kann täglich bis zu 100 Haare verlieren. Für Haarausfall gibt's keine Heilung.

Wo der Intellekt wächst, müssen die Haare weichen oder schöne Gesichter brauchen Platz sind ironisch gemeinte Redewendungen, können uns aber beim Blick in den Spiegel leider wenig trösten. Der unfreiwillige Verlust unserer Haare schmerzt zwar meist nicht körperlich, dafür psychisch um so mehr. Das gilt für Männer wie für Frauen, auch wenn der Umgang damit ein anderer ist. Erst kürzlich hat sich der britische Fußballstar Wayne Rooney zu seiner Haartransplantation bekannt: „Ich drohte mit 25 kahl zu werden. Warum also nicht?“ Dass Rooney der Boulevardpresse zuvor kam und von sich aus über sein Haarproblem im Internet schrieb, zeigt neben seinem ausgeprägten Sinn für Öffentlichkeit auch, dass Haarverlust kein Tabuthema sein muss. Mit und ohne Haar attraktive Männer wie der ehemalige Tennisprofi André Agassi oder US-Schauspieler Bruce Willis hingegen haben die Glatze durch ihren unbeschwerten Umgang damit aufgewertet. Aber warum ist unser Kopfhaar überhaupt so wichtig? Abgesehen von der oberflächlichen Schmuckfunktion einer guten Frisur und einer eher leidlichen Schutzfunktion bei schlechtem Wetter oder zu viel Sonne – eine nennenswerte praktische Bedeutung hat es nicht. Die psychologische und kulturelle Bedeutung unserer Haare ist hingegen enorm. Über die verschiedenen Epochen hinweg und in unterschiedlichen Kulturkreisen stehen Haare für unbändige Lebenskraft. Das Haar ist wie eine Anzeigetafel für unser inneres Befinden und unsere Haltung zu den äußeren Umständen. Besonders eindrücklich haben es Punks und Hippies auf ihren Köpfen praktiziert.

Da das Haar auch nach dem Tod noch wächst, ist es Symbol für den Sieg des Lebens über den Tod. Mythen und Märchen erzählen von der magischen Kraft unserer Haare. Ein Mensch verliert regelmäßig bis zu hundert Haare am Tag. Die Medizin spricht

bei Haut und Haaren auch von so genanntem Mausegerwebe. Wir „mausern“ uns also ähnlich wie ein Wellensittich, nur nicht schubweise, sondern laufend und eher unauffällig. Das ist vollkommen normal. Wenn aber beim Kämmen oder Haarewaschen extrem viele Haare ausgehen, morgens deutlich mehr Haare auf dem Kopfkissen liegen als sonst und das Haar insgesamt lichter wirkt, ist es Zeit, zum Arzt zu gehen.

Haarausfall ist in Genen verwurzelt

In 95 Prozent aller Fälle wird ein Arzt anlagebedingten – also genetisch vorgegeben – Haarverlust feststellen. Experten schätzen, dass jeder dritte Mann und jede zehnte Frau davon betroffen ist. Fünf Prozent aller Männer leiden bereits vor ihrem 20. Lebensjahr an Haarausfall. Verantwortlich sind männliche Sexualhormone – die Androgene, zu denen auch das Testosteron zählt. Sie treten als sogenannte androgenetische Alopezie – vor allem in der Pubertät und mit zunehmendem Alter oder in den Wechseljahren auf – in Lebensphasen also, in denen sich der Hormonhaushalt bei Frauen und Männern verändert.

Was hilft gegen herbe Verluste?

„Etablierte Therapien für den anlagebedingten Haarausfall des Mannes sind die innerliche Gabe von Finasterid und die äußerliche Behandlung mit Fünf-Prozent-Minoxidil-Lösung“, erklärt Dr. med. Johannes Müller-Steinmann, ärztlicher Leiter des Hautarztzentrums Kiel. Da der weibliche Hormonhaushalt anders ausgerichtet ist als der männliche, ist für Frauen mit demselben Krankheitsbild die zweiprozentige Minoxidil-Lösung die einzige in Deutschland zugelassene Therapie, wie auf der diesjährigen Tagung der

Deutschen Dermatologischen Gesellschaft in Dresden festgehalten wurde, so die Deutsche Diabetes Gesellschaft. Auch wenn hinsichtlich der Zunahme von Haardichte und Haardicke bei regelmäßiger Anwendung Erfolge zu verzeichnen sind, es bleibt dabei: Der anlagebedingte Haarausfall lässt sich nicht heilen, sondern nur aufhalten. Alle Mittel wirken nur, so lange sie aufgetragen werden. Was die Zukunft angeht, ist Müller-Steinmann dagegen optimistisch: „Die Medizin hat in den letzten Jahren auf so vielen Gebieten enorme Fortschritte gemacht. Es ist nur eine Frage der Zeit, dass in der Therapie des Haarausfalls ein Durchbruch kommt.“ Und tatsächlich gibt es immer wieder Anlass zur Hoffnung. Per Zufall haben kürzlich US-Forscher entdeckt, dass die Blockade eines Stress-Hormons Haare wieder sprießen lässt, berichtete die Online Ausgabe der Ärztezeitung. Allerdings nur bei Mäusen, aber immerhin eine interessante Beobachtung und vielleicht der Anfang einer neuen Therapie. Diffuser Haarausfall, der oft durch Mangelerscheinungen ausgelöst wird, lässt sich jedoch verhindern: durch eine ausgewogene Ernährung und den Verzicht auf extreme Diäten. Kopfhautmassagen mit den Fingern und auch mit einer guten Haarbürste wirken zusätzlich positiv auf die Haarwurzeln.

Regelmäßiges Haarschneiden kann Haarausfall übrigens nicht vorbeugen, wie manche meinen: Haarausfall entsteht direkt an der Haarwurzel und wird nicht von der Haarlänge beeinflusst. Zu enge Hauben und Kappen und sehr stramme Zöpfe – über einen längeren Zeitraum getragen – können Haarausfall allerdings begünstigen. Zu den weiteren Behandlungsmöglichkeiten von Haarausfall gehört die 1952 von dem französischen Arzt Dr. Michel Pistor entwickelte Mesotherapie. Mit 50 bis 100 Mini-Einstichen werden die Wirkstoffe in mehreren Sitzungen mit einer feinen Nadel in die Kopfhaut eingebracht, und zwar direkt an die Papillen. Diese kleinen Hautzapfen sind für die Versorgung der Haare mit Nähr- und Botenstoffen zuständig.



Kein Grund zur Panik: Bis zu 100 Haare können am Tag verloren werden, ohne dass es problematisch werden muss. Foto: dak/wigger

Die Injektionslösung enthält unter anderem Vitamine, Spurenelemente und vor allem durchblutungsfördernde Substanzen und wird individuell für jeden Patienten zusammengestellt. Die Kosten für die Behandlung müssen selber getragen werden. Eine Sitzung kostet im Schnitt etwa 200 Euro.

Die sicherste Möglichkeit an kahlen Stellen wieder eigene Haare sprießen zu lassen, ist die Eigenhaartransplantation. Entnommen werden die Haare aus dem Nacken. Auf diese Region haben die Hormone, die den genetisch bedingten Haarausfall steuern, kaum Einfluss. Daraus erklärt sich auch, warum selbst Glatzenträger dort meist noch beachtlichen Haarwuchs besitzen. Die größte Gefahr besteht darin, dass die verpflanzten Haare nicht anwachsen. Erhöht ist das Risiko bei Diabetes und Infektionen. Eine Eigenhaartransplantation kostet zwischen 3000 und 6000 Euro.

„Vor zwanzig Jahren erkannte man einen Perückensträger noch aus fünfzig Meter Entfernung. „Die medizinische

Perücke unterscheidet sich von einer reinen Modeperücke lediglich im Unterbau, also dem Bereich, der direkt auf der Kopfhaut aufliegt“, erklärt Elke Domke aus Neumünster. Dort betrieb sie seit 45 Jahren einen Betrieb für Perücken. Da ein medizinischer Haarerersatz meist ganztätig und über einen längeren Zeitraum ge-

tragen wird, muss dieser andere Eigenschaften aufweisen als die Zweitfrisur für einen Abend. Nach einer Chemotherapie dauert es zirka ein Dreivierteljahr, bis die eigenen Haare wieder nachgewachsen sind. Für viele ist der Haarerersatz in dieser Zeit eine große psychologische Hilfe.

JUDITH EICK

Unterschiedliche Haarausfall-Arten

- **Anlagebedingter Haarausfall:** Betrifft Männer und Frauen. Erster vorwiegend in der Pubertät und mit zunehmendem Alter, letztere vorwiegend in und nach den Wechseljahren. Die Haarwurzeln der Betroffenen reagieren empfindlich auf das Sexualhormon Testosteron und sterben ab, die Haare fallen aus.
- **Kreisrunder Haarausfall:** Betrifft vorwiegend Kinder und junge Menschen, Männer häufiger als Frauen. Die Ursache ist ungeklärt. Es entstehen kleine, kreisrunde Kahlstellen, oftmals leicht entzündlich. Therapie: Bei kreisrundem Haarausfall lässt sich die Entzündung an der Haarwurzel mit Kortison, einer speziellen Lichttherapie und verschiedenen Reiztherapien behandeln. In zirka 50 Prozent aller Fälle endet der Haarausfall von selbst und das Haar wächst nach einigen Monaten nach.
- **Diffuser Haarausfall:** Beim diffusen Haarausfall dünnen die Haare insgesamt aus. Er kann bei Männern und Frauen gleichermaßen auftreten und verschiedenste Ursachen haben: Stress, schwere Infektionen, Fehlernährung, hormonelle Schwankungen oder die Einnahme bestimmter Medikamente, wie z.B. während einer Chemotherapie. Aber auch Fettsenker, Rheuma- und Bluthochdruckmittel oder Blutverdünner können als Nebenwirkung Haarausfall bewirken. Kann die Ursache für den Haarausfall beseitigt werden, wachsen meist auch die Haare wieder nach.

Informationen im Internet unter: www.haarerkrankungen.de

Gemeinschaftspraxis
Schmidt & Schütte
Zahnärzte

UNSERE SCHWERPUNKTE

- IMPLANTOLOGIE
wie eigene, feste Zähne
- ENDODONTOLOGIE
Therapie entzündeter Zahnwurzeln
- ZAHNERSATZ
Vollkeramische Versorgung durch Zirkon
- PARODONTITIS BEHANDLUNG
Erhalt gefährdeter Zähne nach Standard der dt. Gesellschaft für Parodontologie
- PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG
Prophylaxe auch für Erwachsene

24837 Schleswig Bahnhofstr. 3
Tel. 04621 35453 Fax 04621 35432
www.zisl.de

Wunschhaar – mehr Volumen und Länge

Grundsätzlich sei fast alles möglich, sagt Friseur Domke von Elke Haarerersatz in Neumünster. Mit einer Auswahl von mehr als 8000 Perücken ist bereits ein Anfang gemacht, aber in modischer Hinsicht wird es bei den individuellen Anfertigungen interessant. „Extensions“ – wundersame Erweiterungen also in Sachen Länge oder Dichte der Haare quasi

über Nacht – verwundern uns nicht mehr nur im Kino oder auf der Mattscheibe. Auch im normalen Leben kann sich der Wunsch nach anderem Haar mit technischer Unterstützung erfüllen. „Extensions funktionieren erst ab einer bestimmten Länge und Dichte, sonst sieht man die Verbindungsstellen“, rät der Experte. Wenn sie gut und aus Echthaar gemacht sind, kann somit exakt

der natürliche Farbton des eigenen Haares getroffen werden. Und das ist ein unbedingtes Muss: Die Natur des Haares darf nicht verloren gehen, sonst sieht der eigene Kopf plötzlich nach Schaufensterdekoration aus. Aber egal mit welcher der vielen unterschiedlichen Methoden die Strähnen auch in das eigene Haar eingearbeitet werden – ob mit Teflon, Laser, Ultraschall – die ganze Pracht

hält doch nicht länger als zwei Monate. Dann sind die Verbindungsstellen so weit herausgewachsen, dass sie unter dem eigenen Deckhaar heraus schauen und zu sehr ins Auge fallen. Alternativen sind Echthaarreste oder Haarteile, die selber und relativ einfach angelegt und abgenommen werden können. Der zusätzliche „Kopfputz“ beginnt etwa bei 300 Euro für Echthaar. (eik)



Wenn Krebs die ganze Familie krank macht

Die kleine Liv (5) erholt sich von ihrer schweren Operation in der Sylt-Klinik. Für vier Wochen durften Eltern und Bruder mitreisen.

Ich finde es prima, dass ich nicht mehr so oft ins Krankenhaus muss“, sagt Liv. Sie ist fünf und darf mit ihren Eltern Christine und Carsten Wolter und mit ihrem neunjährigen Bruder Kjell vier Wochen auf der Insel Sylt verbringen. Ganz dicht am Strand von Wenningstedt. Liv macht es viel Spaß, dort Sandburgen zu bauen. Damit der Wind, der an der Nordsee meist kräftig weht, ihr dabei nicht die braunen Locken ins Gesicht weht, trägt Liv heute ein rotes Tuch als Stirnband.

Lebensrettende Operation

Unter Liv's schönen Haaren, in ihrem Kopf wuchs vor einem Jahr noch ein Tumor. Ein Klumpen von krank machenden Zellen, der schon so groß war wie ein Golfball. Wäre Liv nicht operiert worden, hätte sie sterben müssen. Auch die Operation an der Uni-Klinik in Kiel war sehr gefährlich. „Wir wussten nicht, ob unsere Tochter die OP überlebt. Sehr groß war auch die Gefahr, dass sie blind wird“, sagt Liv's Mama. „Die Tage vor der Operation und die Monate danach waren für uns alle schlimm“, erinnert sich Liv's Papa.

Ganz toll haben sich die Ärzte und Schwestern, die Liv operiert und betreut haben, um die ganze Familie gekümmert. Dennoch war die Zeit, in der es Liv schlecht ging, für alle sehr anstrengend – auch für Liv's Bruder Kjell, für den die Eltern durchs Liv's Krankheit nur wenig Zeit hatten. Von diesem ganzen Stress dürfen



Wieder eine glückliche Familie: Christine und Carsten Wolter mit ihren Kindern Kjell und Liv auf dem Gelände der Klinik in Wenningstedt. Foto: syltpicture

sich die vier Wolters vier Wochen in Wenningstedt auf Sylt erholen. In der AWO-Sylt-Klinik, die aber gar nicht wie ein Krankenhaus aussieht.

Hell und farbig sind dort die kleinen Wohnungen eingerichtet, in denen 28 Familien

aus ganz Deutschland untergebracht sind. In allen gibt es ein Kind, das so schwer krank war wie Liv. Außer den Wohnungen gibt es Räume, in denen alle Kinder spielen und basteln und auch eine Stunde pro Tag zur Schule gehen können.

In anderen Zimmern können die Eltern oder auch die Kinder mit Ärzten und anderen Experten über ihre Sorgen sprechen. Dazu gibt es viele Freizeitangebote, zum Beispiel Wellenreiten in der Nordsee oder therapeutisches Reiten auf Po-

nys. „Das macht Spaß“, sagt Liv. Natürlich bleibt den Familien auch Zeit, um an den Strand zu gehen oder die Insel auf dem Fahrrad zu erkunden. „Ich mache viel Sport – das habe ich nach der schweren Zeit gebraucht“, sagt Liv's Mama. „Einfach mal vier Wochen als Familie zusammen zu sein – das tut richtig gut“, sagt Carsten Wolter.

Die Angst um Liv bleibt

Doch auch wenn sich alle vier gut erholen haben, die Sorgen um Liv nehmen die Wolters wieder mit nach Hause. Denn ob oder wann Liv wieder ganz gesund wird, kann kein Arzt sagen, dafür ist ihre Krebskrankheit zu selten. „Wir denken nur von einer Untersuchung bis zur nächsten“, sagt Liv's Papa. „Krebs ist eben keine Erkältung, die vorüber geht“, sagt ihre Mama. Wichtig für alle ist aber, dass es Liv jetzt wieder gut geht.

Wichtig ist auch, dass es solche Kliniken wie die auf Sylt gibt, in denen sich Familien wie die von Liv erholen können. Bezahlt wird diese Zeit von den Krankenkassen. Auch Kjell freut sich, dass seine Schwester wieder fit ist. „Es war zwar auch mal schön, das einzige Kind zu sein. Mit Liv ist es aber doch viel besser“, sagt der Neunjährige.

Haben sich die Wolters nie gefragt, warum gerade ihre Tochter so schwer krank werden musste? „Man darf nicht fragen, warum es so ist“, sagt Carsten Wolter, „so etwas passiert einfach.“

ANJA WERNER

Gestochen

Wenn euch eine Wespe oder Biene sticht, tut euch das nicht nur weh, es wird auch eine kleine Menge Gift in euren Körper gespritzt. Einige von euch reagieren darauf besonders stark. Die Stichstelle schwillt ganz doll an, euch wird schwindelig und ihr bekommt nur schwer Luft. Das ist selten, aber wenn ihr euch nach einem Stich so fühlt, sollten eure Eltern sofort einen Notarzt rufen. Falls euch eine Biene gestochen hat, steckt ihr Stachel wahrscheinlich noch in eurer Haut. Den sollten eure Eltern vorsichtig heraus ziehen. Bis der Arzt da ist, sollte die Wunde und auch euer Hals gekühlt werden. Am besten esst ihr dafür ein großes Eis. (wer)

Gesont

Kinderhaut ist viel empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Deshalb muss die Haut von Mädchen und Jungen, ganz besonders die von Babys gut vor Sonne geschützt werden. Am besten spielt ihr im Sommer oder Urlaub viel im Schatten. Eure Eltern sollten euch luftige Kleidung anziehen, die möglichst die ganzen Arme und Beine bedeckt. Auch ein Hut ist wichtig, am besten mit Nackenkappe. Dennoch müsst ihr euch mit Sonnencremes eincremen – oder eincremen lassen –, die einen hohen Lichtschutzfaktor haben und besonders am Strand auch im Wasser wirken. Eine gute Sonnenbrille schützt eure Augen vor den Sonnenstrahlen, die krank machen können, wenn ein Körper davon zu viel abbekommt. Eincremen solltet ihr euch auch, wenn die Sonne nicht scheint. (wer)

Opernstar hilft Kinderklinik

Unser Patient heißt Familie“, sagt Susanne Herbig. Denn wenn ein Kind schwer an Krebs erkrankt, leidet die ganze Familie. Schwer heißt in den meisten Fällen Hirntumor oder Leukämie. Endlich wieder Zeit als Familie verbringen, mit anderen Familien zusammen sein, die das eigene Schicksal wortlos verstehen, dazu vielfältige therapeutische Angebote. Durch dieses Paket sollen kleine und großen Seelen nach einer Krebs-Intensivbehandlung stabilisiert werden, kleine und große Körper neue Energie gewinnen für den Weg zurück in den Alltag.

Aufatmen und Kraft tanken – dafür bietet die Lage der AWO-Syltklinik in Wenningstedt mitten in den Dünen, so nah am Weststrand, dass die Luft nach Meer und Salz riecht, kostenlos die beste Naturtherapie. Barfuß ins Watt, Muscheln sammeln am Strand, Baden im Meer, die mit der Salzlucht vermischte Wildrosen- oder Heideblüte riechen – besseres Heilklima gibt es kaum. In enger Abstimmung mit den Krankenhäusern in den Heimatorten erarbeitet das Team der Syltklinik für jede Gastfamilie einen vierwöchigen Behandlungsplan aus. „Alle Familien reisen zusammen an und ab“, sagt Herbig.

Einfach spielen, auf andere Kinder treffen – das tue besonders den ehemaligen, oft lange isolierten Intensivpatienten gut. Erstaunt ist das Klinikteam immer wieder darüber, wie schnell sich die Kinder von einer schweren OP, einer Strahlenbehandlung oder Chemotherapie erholen. Auf die besondere Arbeit in der Sylter Reha-Klinik ist auch der wohl prominenteste Spenden-Sammler für an Krebs erkrankte Menschen aufmerksam geworden. Der spanische Star-Tenor José Carreras stiftete mehr als eine Million Euro für den Bau eines neuen Hauses, das auch nach ihm benannt worden ist. (wer)

ZCM|N Ärztliches Zentrum

Chinesische Medizin | Naturheilverfahren

Lehrauftrag für Akupunktur und Naturheilverfahren
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker

Arzt für Allgemeinmedizin
Akupunktur | Naturheilverfahren | Homöopathie

Dr. med. Karen Spiegel

Praktische Ärztin
Akupunktur | Naturheilverfahren | Ernährungsmedizin

Iris Hanopulos-Neumann

Ärztin für Innere Medizin
Akupunktur | Naturheilverfahren | Psychotherapie

Allgemeine Chinesische Medizin
Aku-Taping
Allergiebehandlung
Augenakupunktur
Kinderwunschbehandlung
Schmerztherapie
Biologische Tumorthherapie

Lorentzendam 45
24103 Kiel
Tel. 04 31.260 90 400
info@zcmn.de

nordisch **gesund**

Der Gesundheitsratgeber des sh:z Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag

Verantwortlich: Stephan Richter

Redaktion: Anja Werner, Frank Höfer, Eric Gehrke
Telefon: 0461/808-0
E-Mail: nordisch-gesund@shz.de
www.nordisch-gesund.de

Anzeigen: Ingeborg Schwarz (verantwortlich)

Verlag: sh:z Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH & Co. KG
24937 Flensburg, Nikolaistraße 7
Tel. 0461/808-0

Geschäftsführung: A. Gleie (Sprecher), Chr. Arbien, T. Keßler

Druck: Druckzentrum Schleswig-Holstein
24782 Büdelsdorf, Fehmarnstr. 1

Im Verlag erscheinen die Tageszeitungen: Flensburger Tageblatt, Schleswiger Nachrichten, Schlei Bote, Eckernförder Zeitung, Nordfriesland Tageblatt, Sylter Rundschau, Der Insel-Bote, Husumer Nachrichten, Schleswig-Holsteinische Landeszeitung, Holsteinischer Courier, Norddeutsche Rundschau, Wilstersche Zeitung, Elmshorner Nachrichten, Ostholsteiner Anzeiger, Stormarner Tageblatt

Außerdem liegt nordisch gesund den Tageszeitungen der A. Beig Druckerei und Verlags GmbH & Co. KG, Pinneberg, bei: Pinneberger Tageblatt, Schenefelder Tageblatt, Quickborner Tageblatt, Wedel-Schulauer Tageblatt, Barmstedter Zeitung

Zudem liegt nordisch gesund auch der in Dänemark erscheinenden Tageszeitung Der Nordschleswiger bei.

nordisch gesund ist auch als Hochglanzmagazin erhältlich und liegt in Kliniken, Arztpraxen und bei weiteren Gesundheitsanbietern aus.

Gesamtauflage: 209.416 Exemplare

Heilkräuter vor unserer Tür

Gesundheitsland Schleswig-Holstein mal anders: Heilpflanzen sind so eng mit der Geschichte der Menschheit verbunden, dass sie wohl in allen uns bekannten Kulturen eine Rolle spielen. Keine Überraschung also, als unlängst bekannt wurde, dass sogar „Ötzi“, die berühmte Gletschermumie aus der jüngeren Steinzeit, ein paar Pflanzensamen zu Heilzwecken bei sich getragen haben soll. Gerade jetzt und hier, im sommerlichen Schleswig-Holstein braucht man

nur vor die Tür zu gehen und die Augen aufzumachen: Spitzwegerich, Schafgarbe, Gänseblümchen und Löwenzahn, Veilchen, Erdbeeren und Heckenrose. Alle diese Pflanzen besitzen Heilwirkung. Und davon gibt es im grünen Norden noch eine ganze Reihe mehr.

Die Natur ist unsere Heilkraft

Dr. med. Dorothee Struck, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Ärztin für Naturheilverfahren

und kompetente Ratgeberin für medizinische Fragen der „nordisch gesund“-Redaktion, wird ab dieser Sommerausgabe in lockerer Folge passend zur Jahreszeit jeweils eine heimische Heilpflanze vorstellen und die Heilwirkung erläutern. Dazu gibt es praktische Tipps zur eigenen Herstellung von heilkräftigen Tees, Ölen und Tinkturen. Frei nach dem Motto: „Es gibt nur eine Heilkraft, und das ist die Natur.“ Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph (1788 - 1860). (eik)



Schafgarbe wird auch Soldatenkraut genannt.

sh:z

Teil 1: Was wächst am Wegesrand? Schafgarbe

Schafgarbe (Achillea millefolium), im Mittelalter wurden die weiß, manchmal auch zartrosa blühenden Pflanzen, die auf Feldern, Deichen und Wegrändern häufig anzutreffen waren, auch „Supercillium veneris“ – auf Deutsch „Augenbraue der Venus“ genannt. Tatsächlich sehen die gefiederten Blätter wie buschige Brauen aus, und dieser Name trägt den Hinweis in sich, dass diese Heilpflanze, die reich an ätherischen Ölen ist, seit alters her bei Be-

schwerden der Frauen verwendet wurde.

Schafgarbe oder auch Wundkraut

Als Tee- oder Sitzbad bei krampfartigen Schmerzen im Unterleib ist Schafgarbe ein gutes Hausmittel. Dass die Schafgarbe ein vielseitiges Kraut ist, zeigt eine ganze Reihe von Namen, die ihr im Laufe der Jahrhunderte gegeben wurden: Wundkraut, Sol-

datenkraut, Blutkraut. Denn neben der Schmerzlinderung zeigt die Schafgarbe noch eine weitere Wirkung: Als Wundheilkraut wirkt sie und der Teeaufguss oder die Tinktur blutungswidrig und wird daher in Arzneytees verwendet, die die Wundheilung nach Operationen fördert oder einer zu starken Menstruationsblutung entgegenwirkt. Bei der Einnahme ist zu beachten, dass – wie so häufig in der Medizin – der Spruch „viel hilft viel“ nicht gilt. Im Übermaß genossen schlägt die Wirkung der Schafgarbe um, und der Monatsfluss oder andere Blutungen werden verstärkt. Im Sommer kann der Schafgarbentee aus frisch geernteten Pflanzen zubereitet werden. Sie wird geerntet, wenn sie in voller Blüte steht, also von Juni

bis Juli. Als ätherische Öldroge wird die Schafgarbe am besten vormittags nach Abtrocknen des Taus geerntet. Sobald die Sonne hoch steigt, fangen die Blüten an, die ätherischen Öle zu verströmen und der Wirkstoffgehalt nimmt ab. Da die Schafgarbe ihr wertvolles Öl nicht nur in den Blüten, sondern in allen Pflanzenteilen enthält, werden die ganzen Stiele geerntet. Die Pflanze sollte etwa eine handbreit über dem Erdboden abgeschnitten werden. Pro Vierteller Tee sollten zwei bis drei Teelöffel kleingeschnittene, frische Schafgarbe mit kochendem Wasser übergossen und fünf bis zehn Minuten zugedeckt ziehen gelassen werden. Bei getrocknetem Kraut wird nur nur die Hälfte der Menge benötigt.

Teemischungen

In der Apotheke oder Fachhandlung kann zusammengestellt werden – **Wundheilungstee** nach Operationen oder größeren Verletzungen: 40 Gramm Schafgarbe, 40 Gramm Frauenmantel und 20 Gramm Ringelblumenblüten gut durchmischen, einen gehäuften Teelöffel mit 200 Milliliter kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt sieben Minuten ziehen lassen – bei Bedarf mit Honig süßen. Bei **Regelblutung**: 30 Gramm Schafgarbe, 30 Gramm Hirtentäschel, 30 Gramm Frauenmantel und 10 Gramm Beifußkraut gut durchmischen und die gleiche Prozedur mit unter anderem Wasser wie oben anwenden.

Kompetent und unabhängig: Unser Experten-Team

Fünf angesehene Fachärzte aus Schleswig-Holstein unterstützen unsere „nordisch gesund“-Redaktion in medizinischen Fragen:



Prof. Dr. med. Godber Sönke Godbersen, Kiel, Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten und in der Kopf- und Halschirurgie. Ärztlicher Leiter des Medizinischen Versorgungszentrums Craniologicum im Kieler „Kopfcentrum“



Dr. med. Johannes Carstensen, Husum, Allgemeinmediziner mit Spezialgebiet Sportmedizin und Chirotherapie, Rücken- und Gelenkerkrankungen. Jahrelange Erfahrung als Mediziner bei alpinen Expeditionen.



Dr. med. Dorothee Struck, Kiel, Ärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Konventionelle schulmedizinische Verfahren und Naturheilkunde gehen bei ihr Hand in Hand.



Prof. Dr. Hauke Mommsen, Kiel, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie, Physikalische Therapie und Osteopathie. Professur für Physiotherapie, Soziale Arbeit und Gesundheit an der FH Kiel, Ärztlicher Leiter des Fachbereichs Sportmedizin an der Akademie Damp, seit 2002 Mannschaftsarzt des Handball-Bundesligisten SG Flensburg-Handewitt.



Dr. med. Johannes Kandzora, Neumünster, Kinder- und Jugendarzt, Kinderkardiologie, Vorsitzender des Medizinischen Praxisnetzes Neumünster.

Wertvolle Tipps für die Herstellung von Kräutertees

Ausschließliches Sammeln von Kräutern, die sicher bekannt sind, ist eine Grundvoraussetzung. Ansonsten sollte lieber ein Experte gefragt werden oder in einer Apotheke respektive im Kräuterfachhandel einkauft werden.

Sammeln von Heilkräutern in der Nähe von Mülldeponien, Kraftwerken, Autobahnen, Bahndämmen und stark befahrenen Straßen, ist nicht förderlich. An diesen Stellen lagern sich zu viele Schadstoffe in den Pflanzen ab. Die Kräuter sollen vor dem Trocknen nicht gewaschen werden, da sie dadurch einen Großteil ihrer Wirkstoffe verlieren. Die Kräuter sollten aber möglichst gleich nach dem Ernten gebündelt werden, und an einem gut belüfteten und schattigen Platz – mit den Blüten nach unten – aufgehängt werden. Nach etwa ein bis zwei Wochen, wenn sie dürr und brüchig geworden sind, ist das Trocknen abgeschlossen. Die Farbe wird

etwas matter, die Kräuter sollten aber ihren ursprünglichen Farbton beibehalten.

18 Monate ist die Pflanze haltbar

Lagern sie die getrockneten Pflanzen trocken und lichtgeschützt – die Haltbarkeit beträgt zirka 18 Monate. Samen sollten frisch gequetscht werden, sonst lässt die Wirksamkeit bereits nach einem Monat nach (Oxidation – Verlust ätherischer Öle). Bei der Zubereitung ist zu beachten, dass Tees immer zugedeckt ziehen müssen – ansonsten verdampfen die ätherischen Öle. Ziehzeiten: Blüten in drei Minuten, Blätter in fünf bis sieben Minuten, Samen (angequetscht) zehn Minuten. Mischungen können sich aus Wirkdrogen und Schmuckdrogen – wie Malvenblüten – zusammensetzen, die den Tee optisch und geschmacklich ange-

nehmen machen und die Bestandteile am Entmischen hindern (Katzenpfötchenblüten). Teemischungen die nur Wirkdrogen enthalten, müssen regelmäßig gut geschüttelt werden. Süßen mit Honig ist gut, aber nur bei Erkältungs- und Brusttees und bei beruhigenden Tees. Denn die adstringierenden Tees oder Bitterdrogen für den Magen-Darm-Trakt dürfen nur wenig gesüßt werden, da die „Multrecker“ die Wirkung ausmachen. Normale Einnahme drei Mal eine Tasse Tee: morgens nüchtern vor dem Frühstück, am späten Nachmittag und vor dem Schlafengehen. Trinken der Tees zu den Mahlzeiten sollte vermieden werden.



Struck sh:z

Dr. med. Dorothee Struck

BIRKENSTOCK
- die große Auswahl im Norden
- ständig über 600 Paar vorrätig
- Sonderpreise ab 19,99 €

75 Jahre Kompetenz

Reformhaus
HOPPMANN

Inhaberin Elvira Koriath
24837 Schleswig
Stadtweg 7
Tel. 0 46 21 - 2 42 25

promedica24
Häusliche 24-Stunden-Betreuung

Eine erfahrene Mitarbeiterin wohnt bei Ihnen und betreut Sie in Ihren eigenen vier Wänden.

Fordern Sie unverbindlich Unterlagen an oder vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin bei Ihnen vor Ort.

Ihr Ansprechpartner: Thorsten Hülquist
0174 9521111 oder 040 83099101
Kiebitzweg 28 · 22869 Schenefeld
Promedica24nord@aol.com

legal – preiswert – zuverlässig

Dr. med. dent.
Claus Matzen
Lasierzahnheilkunde
Prophylaxe
Ästhetik

Praxis für Zahngesundheit
Sylter Straße 19
24376 Kappeln
Telefon: 04642 - 85 57
Telefax: 04642 - 85 96
Email: info@dr-matzen-kappeln.de
Web: www.dr-matzen-kappeln.de

Praxis für Zahngesundheit

sh:z
Sonderthemen unter
www.shz.de/media

sh:z ...hier zu Hause