Gut versorgt durch Herbst und Winter

GESUNDHEIT Auf unser Gesundheitssystem ist Verlass

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Husten, Schnupfen, grippale Infekte oder einfach ein paar Tage, an denen man sich nicht richtig fit fühlt: Herbst und Winter stellen unseren Körper jedes Jahr aufs Neue vor Herausforderungen. Eine gute Nachricht gerät dabei manchmal in Vergessenheit: In Deutschland steht eine umfassende medizinische Versorgung zur Verfügung.

Hilfe ist erreichbar, wenn sie gebraucht wird

Wer krank wird, kann auf unterschiedliche Anlaufstellen zurückgreifen. Hausärztinnen und Hausärzte sind für viele Beschwerden die erste Adresse und kennen ihre Patientinnen und Patienten häufig über längere Zeit. Bei akuten Beschwerden außerhalb der regulären Sprechzeiten steht zudem der ärztliche Bereitschaftsdienst zur Verfügung. Für medizinische Notfälle gibt es die Notrufnummer 112. Das bedeutet: Auch wenn eine Erkrankung plötzlich auftritt oder Beschwerden außerhalb der üblichen Praxiszeiten entstehen, gibt es feste Strukturen, an die man sich wenden kann.

Apotheke als wichtiger erster Ansprechpartner

Gerade bei typischen Erkältungsbeschwerden ist die Apotheke für viele Menschen eine wichtige Anlaufstelle. Fachpersonal kann zu frei verkäuflichen Arzneimitteln beraten, Anwendung und mögliche Wechselwirkungen erklären und einschätzen, wann ein Arztbesuch sinnvoll ist. Dieser persönliche Rat ist besonders wertvoll, weil nicht jedes Mittel für jeden Menschen geeignet ist. Alter, Vorerkrankungen und bereits eingenommene Medikamente können bei der Auswahl eine Rolle spielen.

Vorbeugen bleibt die beste Medizin

Natürlich muss es gar nicht erst zu einer Erkrankung kommen. Ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeit unterstützen den Körper im Alltag. Auch regelmäßiges Händewaschen und Rücksichtnahme auf andere können dazu beitragen, die Verbreitung von Infektionen zu reduzieren. Für bestimmte Personengruppen können außerdem Impfungen sinnvoll sein. Welche Impfungen empfohlen werden, hängt unter anderem von Alter, persönlichen Risiken und der jeweiligen gesundheitlichen Situation ab. Eine ärztliche Beratung schafft hier Klarheit.



Der Herbst und Winter bringen zwar Erkältungszeit und kürzere Tage mit sich. Doch niemand muss damit allein bleiben. Hausarztpraxen, Apotheken, Bereitschaftsdienste, Krankenhäuser und Rettungsdienste bilden ein engmaschiges Netz. BILD: PEXELS.COM/AK-O

Nicht jede Erkältung braucht einen Arzt

Ein weiterer beruhigender Gedanke: Viele typische Erkältungen verlaufen unkompliziert und verschwinden von selbst wieder. Ruhe, Wärme und ausreichend Flüssigkeit können dann oft die wichtigsten Helfer sein. Gleichzeitig gilt: Beschwerden, die ungewöhnlich stark sind, sich deutlich verschlimmern oder Anlass zur Sorge geben, sollten medizinisch abgeklärt werden. Besonders bei Atemnot, starken Schmerzen, Bewusstseinsstörungen oder anderen akuten schweren Symptomen ist schnelle Hilfe wichtig.

- Anzeige -



- Anzeige -

TRUE CRIME UNLOCKED – DEUTSCHLANDS ERSTES GROSSES TRUE CRIME FESTIVAL

Ein ungelöster Fall. Eine Akte, die niemand schließen wollte. Eine Frage, die bis heute keine Ruhe lässt. True Crime fasziniert Millionen Menschen – in Podcasts, Dokus und Büchern. Am 27. Februar 2027 bringen wir erstmals eine Mischung aus Live-Podcast, Talks und interaktiven Formaten live auf eine Bühne. Über 12 Stunden pures True-Crime-Feeling. Die Wahrheit hinter den Fällen.

WAS IST TRUE CRIME EIGENTLICH?

True Crime ist mehr als ein Genre – es ist die Faszination für echte Geschichten, ungelöste Rätsel und die Frage, wie weit Menschen gehen können. Statt fiktionaler Krimis stehen echte Ermittlungsarbeit, echte Fälle und die Menschen dahinter im Mittelpunkt: Kommissare, Gerichtsmediziner, Journalisten und Ermittler, die diese Geschichten aufgearbeitet haben. Erstmalig bringen wir diese Faszination mit einem vielfältigem Showprogramm auf die Bühne.

WAS ERWARTET DICH?

Ein Tag ganz im Zeichen echter Kriminalfälle: Spektakuläre Verbrechen werden von den Menschen erzählt, die sie tatsächlich ermittelt haben. Spannende Rekonstruktionen lassen Fälle lebendig werden, während interaktive Gerichtsformate das Publikum selbst Teil der Verhandlung werden lassen. Dazu kommen True-Crime-Podcasts live auf der Bühne sowie der direkte Austausch mit Ermittler, Journalist und Expert. Freue dich auf einen ganzen Tag voller spannender Kriminalfälle und den Geschichten hinter ihnen.

WANN UND WO?

TRUE CRIME UNLOCKED feiert am Samstag, den 22. Februar 2027 in der Bremer Energieleitzentrale seine Premiere.

WER KOMMT?

Durch den Tag führen Karolin Kandler & Jule Gölsdorf vom Podcast „Sisters in Crime“. Die ersten Namen stehen bereits fest:

Anne Kunze und Daniel Müller – Als Hosts des erfolgreichen Podcasts ***„ZEIT VERBRECHEN“*** beleuchten sie mit investigativer Recherche und journalistischem Gespür spektakuläre Verbrechen, außergewöhnliche Schicksale und die menschlichen Abgründe hinter den Taten. ***Nahlah Saimeh*** – Forensische Psychiaterin, die unter anderem im Fall „Horrorhaus Höxter“ als Gutachterin tätig war und seit Jahrzehnten schwere Gewalt- und Sexualdelikte begutachtet. ***Sisters in Crime – Karolin Kandler und Jule Gölsdorf,*** die Journalistinnen hinter dem True-Crime-Podcast „Sisters in Crime – Frauen, die töten“, der sich wöchentlich Fällen mörderischer Frauen widmet. ***Axel Petermann*** – Ehemaliger Leiter der Bremer Mordkommission, Deutschlands bekanntester Profiler, jahrzehntelang „Tatort“-Berater aus Bremen und Bestsellerautor mehrerer True-Crime-Bücher. ***Lars Petersen*** (Macht & Millionen) – Investigativreporter und Ressortleiter Politik bei Business Insider sowie Host des Podcasts „Macht und Millionen – Echte Wirtschaftskrimis“.

Weitere namhafte Stimmen werden nach und nach enthüllt.

UND DIE VERPFLEGUNG?

Auch kulinarisch bleibt der Tag im Thema: Essen und Getränke gibt es direkt vor Ort – eingebettet in die True-Crime-Atmosphäre des Festivals.

WARUM JETZT HIN?

Weil es das erste Mal ist. Weil Deutschland noch kein eigenes True-Crime-Festival hatte. Und weil dieser erste Jahrgang etwas ist, worüber man später sagen wird: „Ich war dabei, als es losging.“

SEI DABEI!

SICHERE DIR JETZT DEIN TICKET!

www.truecrimeunlocked.de

Powered by NWZ