

Niereninsuffizienz: Lücken in der Behandlung

Daten der AOK Nordost zeigen: Ein Drittel der Patientinnen und Patienten mit schweren Nierenfunktionseinschränkungen werden nicht behandelt. In frühen Stadien chronischer Nierenerkrankungen schlägt eine medikamentöse Therapie meist gut an; aber auch in fortgeschrittenen Stadien können kritische Blutwerte gut unter Kontrolle gebracht werden, so dass eine Dialysebehandlung hinausgezögert oder ganz vermieden werden kann. Diese Chancen werden jedoch häufig vertan – das zeigen die

Ergebnisse eine Forschungsprojektes, in dem Krankenkassendaten von mehr als 6.000 Versicherten der AOK Nordost mit Behandlungsdaten des MVZ Nephrocare Rostock verknüpft und vom Fraunhofer Institut analysiert wurden. Weitere Informationen:



www.aok.de/gp
 **Stichwort Niereninsuffizienz**

Die Reisetrends 2022: Regional und nachhaltig

Mit welchen Reisetrends können wir 2022 rechnen? Fakt ist: Die Covid-19-Pandemie mit ihren Lockdowns und Reisebeschränkungen hat in den letzten beiden Jahren für ein deutliches Umdenken beim Reisen gesorgt. Dazu kommt, dass viele Menschen in der Zwischenzeit auch mehr darauf achten, wie umweltschädlich oder -verträglich eine Reise ist.

Zu den Trends für 2022 gehört deshalb sicher wieder die „Staycation“. Dieses Kunstwort aus „stay“ für bleiben und „vacation“ für Urlaub beschreibt das Reisen „vor der Haustür“. Das Risiko von plötzlichen Stornierungen ist dabei geringer, die Zeit für An- und Abreise ebenfalls. Viele Menschen vertrauen dem Gesundheitssystem in Deutschland zudem mehr als Systemen in fernen Ländern.

Zur Staycation gehört auch die Leidenschaft für die Natur. War das zu Beginn der Pandemie noch darauf zurückzuführen, dass sich draußen leichter der nötige Sicherheitsabstand halten lässt, haben die Leute mittlerweile auch die Aspekte Gesundheit und Freiheit schätzen gelernt. Deutschland ist voll von Wäldern, Seen, Bergen und Meer – und man ist von überall innerhalb einer halben Stunde in der Natur.

Spätestens seit den „Fridays for Future“ ist auch der CO₂-Fußabdruck ein Argument für oder gegen eine bestimmte Art des Reisens. Immer mehr Menschen möchten nachhaltig reisen. Daher könnten sie im Jahr 2022 auf Flugreisen verzichten – auch das spricht dafür, im eigenen Land Urlaub zu machen und umweltfreundliche Freizeitaktivitäten vor Ort zu wählen.

Alte und neue Stars auf dem Plätzchenteller

Für die meisten unter uns gehört das Backen von Plätzchen in der Vorweihnachtszeit zu den schönen Kindheitserinnerungen. Und allein beim daran Denken hat man schon den Geruch von Vanillekipferln, Kokosmakronen und Zimtsternen in der Nase. Menge und Auswahl der verschiedenen Plätzchen-Sorten gehört vielerorts zur Familientradition.

Wer gerne auch mal Neues probiert und noch Anregungen sucht, wird auf der Web-

site der Zeitschrift Brigitte fündig. Ob aufwendig mit Zuckerguss, Schokolade, Streuseln oder Zuckerschiffchen verziert oder schnell ausgestochen und in den Ofen geschoben: Im großen Special findet man schnell das passende Rezept. Natürlich gibt es auch vegane Plätzchen zur Auswahl, die ohne Eier, Butter oder Milchprodukte auskommen.

www.brigitte.de/rezepte/plaetzchen/

Bloß kein Stress zu Weihnachten

Im letzten Jahr war die Weihnachtszeit aufgrund des Lockdowns ganz anders als sonst. 2021 droht wieder das ewige Hamsterrad: Geschenke besorgen, Plätzchen backen, Weihnachtsfeiern wahrnehmen und dann noch die Festtage für die Lieben vorbereiten. Das ist Stress pur, schlimmer als jeder Montagmorgen in der Praxis. Das muss nicht sein. Hier drei einfache Tipps für eine harmonischere Vorweihnachtszeit.

1. Weniger kaufen

Die schönsten Geschenke bekommt man in keinem Laden: Zeit mit Freunden oder Familie. Also sparen Sie sich den stressigen Einkaufsmarathon und schenken Sie lieber Zeit – für einen Ausflug, ein besonderes Event oder schlicht ein gemütliches Beisammensein mit guten Essen und netten Gesprächen.

2. Traditionen über Bord werfen

Es muss nicht immer Truthahn sein, auch nicht Kartoffelsalat und Würstchen und auch keine steife „Bescherung“. Lassen Sie sich etwas Neues einfallen und mit großer Wahrscheinlichkeit werden Ihnen alle anderen dankbar sein dafür.

3. Arbeit aufteilen

Viele Frauen tendieren dazu, die Vorbereitung des Festes an sich zu reißen – und stöhnen dann unter der Arbeitslast. Nehmen Sie Hilfe an, wenn sie angeboten wird. Und wenn das keiner tut, können Sie danach fragen. So hält sich Stress in Grenzen und alle haben bessere Laune.

