



Ein Test-Kit für rund 20 Euro, ein Tropfen Blut und eine halbe Stunde Warten: Ein HIV-Selbsttest senkt die Hemmschwelle, sich mit einer etwaigen Infektion zu beschäftigen. Die Ergebnisse sind aber mit einer gewissen Vorsicht zu genießen
Foto: Britta Pedersen/dpa

Ein Pieks für mehr Gewissheit

Wer befürchtet, sich mit HIV angesteckt zu haben, kann sich neuerdings zu Hause selbst testen. Expert*innen hoffen, dass dadurch die Zahl der unwissentlich infizierten Menschen gesenkt werden kann. Davon gibt es nicht wenige

Von **Marthe Ruddat**

Seit Anfang des Monats sind in Deutschland HIV-Selbsttests frei verkäuflich. Bisher mussten Menschen für einen solchen Test einen Arzt oder eine Beratungsstelle aufsuchen. Dank einer Änderung der Medizinprodukteabgabeverordnung kann nun jede und jeder zu Hause selbst testen, ob sie oder er sich mit dem HI-Virus infiziert hat.

„Wir hoffen, nun auch die Menschen zu erreichen, die wir bisher noch nicht erreicht haben“, sagt Michael Rack von der Aids-Hilfe in Hamburg. Nach Schätzungen des Robert-Koch-Instituts leben in der Stadt etwa 870 Menschen, die mit HIV infiziert sind, davon aber nichts wissen. In Schleswig-Holstein wird die Zahl solcher Fälle auf rund 330 geschätzt, bundesweit dürften etwa 13.000 Menschen

unwissentlich mit HIV infiziert sein. Hinzu komme, dass etwa die Hälfte aller HIV-Diagnosen sogenannte Spätdiagnosen seien, sagt Rack. Die Menschen seien dann bereits an Aids oder anderen schweren Immunerkrankungen erkrankt.

Von der Möglichkeit, sich selbst auf die Infektion zu testen, profitieren laut Rack vor allem Menschen, die sich bisher aus unterschiedlichen Gründen nicht haben testen lassen. Manche würden sich nicht trauen, ihren Arzt auf eine mög-

Nach Schätzungen leben in Hamburg etwa 870 Menschen, die mit HIV infiziert sind, davon aber nichts wissen

liche Infektion anzusprechen. Aber etwa auch Menschen, die im ländlichen Raum wohnen, können den Selbsttest ganz bequem im Internet kaufen und zu Hause selbst durchführen. Er ist darüber hinaus in Apotheken, Drogerien und Beratungsstellen erhältlich; der Preis liegt bei etwa 20 Euro. Beim Kauf sollte auf das CE-Prüfzeichen geachtet werden: Nur Tests, die es tragen, sind in Europa für die Anwendung durch Laien zugelassen.

Zu beachten ist auch die sogenannte diagnostische Lücke: Erst drei Monate nach einer Infektion kann ein Heimtest sie auch nachweisen – oder eben definitiv ausschließen. Der Grund ist, dass diese Schnelltests meist nur HIV-Antikörper nachweisen, also die Reaktion des Immunsystems auf eine Infektion, nicht aber Bestandteile des Virus selbst.

„Wer einen HIV-Selbsttest durchführen möchte, sollte zunächst einmal den Beipackzettel genau lesen“, sagt Rack. Alle Utensilien sollten dann auf einer sauberen Oberfläche ausgebreitet werden. Das Test-Kit enthält ein Wattepad zur Desinfektion und ein kleines Stechgerät. Für die meisten Tests reicht schon ein einziger Tropfen Blut aus; dieser Tropfen wird auf das Testgerät gegeben. Und dieses zeigt nach rund zehn Minuten das Ergebnis an.

Doch selbst wenn dieser Test positiv ausfällt, sei das noch keine HIV-Diagnose, sagt Rack. „Jedes positive Ergebnis muss unbedingt durch einen weiteren Test beim Arzt bestätigt werden.“ Denn fälschliche positive Ergebnisse sind nicht auszuschließen – auch wenn entsprechend zugelassene Tests eine hohe Zuverlässigkeit erzielen.

Darüber hinaus ist ein frühzeitiger Therapiebeginn bei einer HIV-Infektion entscheidend: Rechtzeitig behandelt, haben Betroffene heutzutage fast die gleiche Lebenserwartung wie nicht infizierte Menschen. Wird die Infektion behandelt, ist sie auch nicht mehr übertragbar.

„Die Selbsttests sind nur ein Baustein in der gesamten Präventionsarbeit“, sagt denn auch Michael Rack von der Aids-Hilfe. „Das bisherige Beratungsangebot bleibt bestehen.“ Wer den Test nicht alleine durchführen möchte, kann sich an die Beratungsstellen der Aids-Hilfe wenden und den Test dort in Begleitung durchführen. Es gibt dazu auch anonyme Angebote per Telefon, Chat oder Mail. Das Paul Ehrlich-Institut – Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel hat darü-

ber hinaus extra eine Website eingerichtet, auf der alle Informationen zu den zugelassenen Selbsttests und auch Erklärvideos über die korrekte Anwendung zu finden sind: www.pei.de/hiv-selbsttests. Informationen finden sich zudem etwa auch im Online-Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

In anderen Ländern, beispielsweise Frankreich, Großbritannien und Australien, wurden mit den Selbsttests bereits gute Erfahrungen gemacht. Die Aids-Hilfe weist auf Studien hin, denen zufolge sich viele Menschen erstmals – oder auch häufiger – testen ließen. Ausgeblieben seien dagegen die oft befürchteten Überreaktionen auf ein positives Ergebnis. Und die positiv selbst getesteten Menschen begäben sich schneller in Behandlung.

Lieber leiser als zurzeit

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt neue Lärmgrenzwerte – und die sind ambitionierter als die hierzulande gültigen

Windenergieanlagen machen Lärm – und der sollte nach einer neuen Richtlinie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) durchschnittlich 45 Dezibel tagsüber nicht überschreiten. Eine Geräuscentwicklung oberhalb dieses Wertes sei „mit schädlichen gesundheitlichen Auswirkungen verbunden“, heißt es in einem jetzt veröffentlichten Bericht der Organisation. Für die nächtliche Höchstbelastung spricht die WHO keine Empfehlung aus – es mangle dafür noch an aussagefähigen Studien.

Für genehmigungspflichtige Anlagen in allgemeinen Wohngebieten gilt

laut dem Umweltbundesamt bei der Lärmbelastung zurzeit ein Immissionsrichtwert von 55 Dezibel tagsüber, nachts liegt er bei 40 Dezibel; daran müssen sich auch Windparks halten. Zum Vergleich: Ein flüsternder Mensch kommt auf etwa 30 Dezibel, leise Radiomusik auf 50, ein elektrischer Haartrockner erreicht 70 Dezibel, eine Kreissäge 100.

Auch für Straßen-, Schienen- und Luftverkehr empfiehlt die WHO Grenzwerte: Demnach soll die durchschnittliche Lärmbelastung durch Straßenverkehr tagsüber nicht mehr als 53 Dezi-

bel betragen, bei Schienenverkehr nicht mehr als 54 und für Flugverkehr nicht mehr als 45; nachts sind es 45 Dezibel für den Straßenverkehr, 44 für den Schienen- und 40 für den Luftverkehr.

„Deutlicher Handlungsbedarf“

Thomas Myck, beim Umweltbundesamt zuständig für die Lärminderung bei Anlagen und Produkten, weist auf die derzeit noch deutlich höheren deutschen Richtwerte hin: „Da besteht deutlicher Handlungsbedarf.“ Die WHO-

Analyse sei ein wichtiger Meilenstein dafür, die gesetzlichen Vorgaben fortzuentwickeln.

„Übermäßige Lärmbelastung ist mehr als ein Ärgernis“, so Zsuzsanna Jakab, WHO-Regionaldirektorin für Europa. „Sie ist ein echtes Gesundheitsrisiko, das beispielsweise zu Herz-Kreislauferkrankungen beiträgt.“ Die Werte für Straßen-, Schienen- und Luftverkehr weichen voneinander ab, weil unterschiedlicher Lärm aus Sicht der WHO unterschiedliche gesundheitliche Folgen hat: So liefere eine Autobahn eine ständige Geräuschkulisse, ein vorbeifahrer Zug mache dagegen kurzfristig Lärm, worauf eine längere Ruhephase folge.

Neue Richtlinien hat die UN-Organisation auch für Freizeitlärm vorgelegt, also Besuche von Nachtclubs und Konzerten, aber etwa auch für Fitnesskurse und das Hören von Musik über persönliche Geräte. Die WHO empfiehlt, die Lärmbelastung im Jahresdurchschnitt von allen Quellen zusammen auf weniger als 70 Dezibel zu begrenzen – „weil Freizeitlärm oberhalb dieses Wertes mit schädlichen gesundheitlichen Auswirkungen verbunden ist.“ (dpa/taz)



Frühstücksbrett „Schöne Aussicht“, Gärtner. Ein einzelner Mensch an der richtigen Stelle platziert, und aus der kräftigen Maserung des Eschenholzes wird eine weite Landschaft. Jedes Stück ist ein Unikat. Material: Esche geölt, lasergraviert. Maße: B 23 x H 1 x T 15,5 cm. € 15,00



Gemüseschäler. Auch Gemüse hat einen weichen Kern – man muss nur die harte Schale entfernen. Der Schäler aus rostfreiem Edelstahl liegt geschmeidig in der Hand von Links- und Rechtshändern und hat eine extrascharfe Klinge. Ratsch, fertig. Von Küchenprofi. Maße: L 12,1 x B 7,5 cm x H 1 cm. € 7,95



Zitronenpresse aus Porzellan. Wenn einem das Leben eine Zitrone gibt, kann man auch einfach mal nur Zitronensaft daraus machen. Diesen ständigen Limonadenzwang hält doch sowieso keiner auf Dauer aus. Die Porzellanpresse konzentriert sich auf das Wesentliche: Das Design ist schlicht, der Auffangbehälter ausreichend groß, der spitz zulaufende Ausgießer ermöglicht ein genaues Dosieren. Und der Kegel ist so bemessen, dass auch Orangen darauf passen. Von Küchenprofi. Maße: L 19,7 x B 11,5 x H 5 cm. € 11,50



Einkochgläser von Weck. Einkochen ist nur was für ausgekochte Profis? Was den Inhalt betrifft, können wir für nichts garantieren, aber das klassische Design der Firma hat dem Einweckglas schließlich seinen Namen gegeben. Jedes ist mit einem starken Glasdeckel, einem Einkochring und den dazugehörigen Klammern ausgestattet. 140 ml, € 1,60, 80 ml, € 1,50, 0,5 l, € 2,00, 0,25 l, € 1,80, Einkochringe klein, 10 Stück, für 140 und 80 ml, € 1,20 Einkochringe groß, 10 Stück, für 0,5 und 0,25 l, € 1,40 Weckklammern, 12 Stück, € 1,90



Kräuterbrett mit Wiegemesser. Damit sich die Kräuter entspannt in Sicherheit wiegen, bevor sie kurz und klein gehackt werden. Die scharfe Doppelklinge schneidet, ohne zu zerdrücken. Brett mit Mulde aus naturbelassenem, massivem Buchenholz. Aus einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung. Maße Wiegemesser: ca. B 14 x H 2 x T 12 cm. Maße Kräuterbrett: B 30 x H 2,5 x T 26 cm. € 35,00



Passiergerät Flotte Lotte. Anstatt immer alles zu planen, kann man die Dinge auch einfach mal passieren lassen. Zum Beispiel Äpfel. Wer dann auf einmal bemerken sollte, dass ihm Äpfelmus eigentlich gar nicht schmeckt, füttert die Flotte Lotte eben mit etwas anderem. Je nachdem, was man ihr so anbietet, kommt dabei Suppe, Püree oder Babynahrung heraus. Der volle Geschmack von Obst und Gemüse bleibt erhalten, die spezielle Trichterform sorgt dafür, dass das Reibgut schnell nachrutschen kann. Inklusive 4 Scheiben zum Passieren von grob bis extra fein. Aus Edelstahl rostfrei. Spülmaschinenfest. 5 Jahre Garantie. Aber ein Gerät fürs Leben. Ø 20 cm. € 57,95

Schälmesser Vogelschnabel. Zum Schälen und Entkernen von Obst und Gemüse, zum Schneiden in der Hand. Rostfrei. Von Windmühlen. Griff aus Pflaume. Klinge: 5,9 cm. € 16,50
Gemüsemesser Klassiker. Schneidet in der Hand und auf dem Brett, schält und entkernt. Auch für Fisch und Fleisch. Nicht rostfrei. Griff aus Pflaume. Klinge: 8,5 cm. € 14,00



Kochschürze. Die schwarze Schürze mit aufgesticktem Logo ist für jede Sauerer zu haben. Und sorgt dafür, dass trotzdem keine Spuren übrig bleiben. Natürlich unisex, mit Latz. Aus strapazierfähigem Baumwoll-Mischgewebe, Öko-Tex® Standard. Bei 60 °C waschbar. € 28,00

Marmormörser. Dididit dahdahdah dididit das Morsezeichen für einen Notruf, krrrh krrrh krrrh das Morsezeichen für „Gleich gibt's Essen“. Der kleine, handliche Mörser aus Marmor zermahlt frische Pfefferkörner und Gewürze. Außen auf Hochglanz poliert, innen griffig rau. Mit Stößel. Von Cilio. Maße: Ø 9 cm, H 5 cm. € 17,95



Apothekergläser. Doch, doch, das Apothekerglas gehört hierher. Es eignet sich nämlich nicht nur für Aspirin, sondern auch für lichtempfindliche Gewürze. Produziert in einer europäischen Glashütte mit langer Tradition.
Apothekerglas, 100 ml. Die Deckel sind fein eingeschliffen, wasser- und luftdicht und frei von Metall und Kunststoffen. Bei Bestellung von 6 Gläsern erhalten Sie einen Aufkleberbogen gratis. € 5,00
Apothekerglas, 1 l, mit Schraubverschluss. € 6,00
Aufkleber für Apothekergläser. Auf unseren Aufkleberbögen sind die gängigsten Gewürze vorgedruckt, zusätzlich gibt es einige Blanco-Aufkleber zum selbst-beschriften. Zur Auswahl stehen zwei verschiedene Designs: lateinisch-deutsch und Sprechblasen. **Sprechblase und Latein**, jeweils € 3,00

Nostalgieische Küchenwaage. Manche Sachen kann man nicht in Gold aufwiegen. Für alle anderen gibt es die nostalgische Küchenwaage. Mit ihrem Gehäuse aus rotem, rostfreiem Edelstahl, der abnehmbaren Waagschale und dem großen Ziffernblatt sieht sie zwar aus wie aus Omas Zeiten, funktioniert aber trotzdem einwandfrei. Von Küchenprofi. Die Schale hat ein Fassungsvermögen von bis zu 2 Kilo. In 10-Gramm-Schritten. Maße: L 25,5 x B 22 x H 25 cm. € 31,00

Marmeladentrichter mit Sieb. Und wie bekommt man Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Brombeeren, Stachelbeeren, Quitten, Pflaumen, Rhabarber und Aprikosen jetzt ohne Geklecker ins Glas? Na bitte, geht doch. Aus rostfreiem Edelstahl, spülmaschinenfest. Der Siebeinsatz filtert Kerne, bei der Herstellung von Fonds schafft er ebenfalls Klarheit. Von Küchenprofi. Maße: H 2 cm, Ø 6,4 cm. € 23,50

Sapperlott Kompott



Filzuntersetzer. Scandi-Style! Ein bisschen Filz, ein bisschen Farbe, ein bisschen Geometrie – schon sieht der Küchentisch aus, als stünde er mitten in Schweden. Dabei wird der Filzuntersetzer von Menschen mit Behinderung in den Mürwiker Werkstätten gefertigt, aber Flensburg ist ja auch im Norden. Der fünf Millimeter extrastarke Wollfilz ist nicht nur hübsch, sondern auch hitzebeständig und lässt sich problemlos für heiße Töpfe verwenden. Wer selbst über die Anordnung der Farben entscheiden will und Lust auf Handarbeit hat, wählt den Bausatz. Design: Nordern Art. **Filzuntersetzer**, Maße: 15 x 15 cm. € 19,95
Filz-Bausatz, 100 Klötze, 1 Lederband. € 18,50



Passiersieb. Kennen Sie Quetsch mit Soße? Das ist das, was unten rauskommt, wenn man es hier durchgedrückt hat. Manche sagen dazu auch: Suppe. Schmeckt beides lecker. Ø 17 cm. € 20,95

Emaille-Gemüsesieb. An manchen Tagen geht Ihnen jeder auf den Seiter? Dieses verständnisvolle Sieb hört schweigend und ausdauernd zu, während Sie Gemüse waschen oder Nudeln abgießen. Und in diesem Fall rostet auch Ihre neue Liebe nicht. Maße: H 10 cm, Ø 26 cm. € 38,00



Mehr Barfuß wagen

Eine Vergleichsstudie in Südafrika und Norddeutschland zeigt: Vermehrt barfuß zu gehen, verbessert die motorischen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen. Das gilt aber auch im Erwachsenenalter

Von **André Zuschlag**

Viel zu selten sind Kinder und Jugendliche hierzulande barfuß unterwegs. Dabei wäre es für Heranwachsende, auch langfristig bis ins Erwachsenenalter hinein gesehen, für die Gesundheit besser, häufiger aufs Schuhwerk zu verzichten. Das belegt eine Vergleichsstudie, die Sportmediziner*innen aus Deutschland und Südafrika in diesem Jahr beendet haben. Die Forscher*innen untersuchten und vermaßen dafür die Füße von Kindern und Jugendlichen in beiden Ländern.

„Wir konnten nachweisen, dass der Einsatz von Schuhen einen Einfluss auf das Gangbild, die Fußentwicklung und die körperliche Leistungsfähigkeit hat“, sagt der Hamburger Sportmediziner Karsten Hollander. Die jungen Versuchsteilnehmenden zwischen sechs und 18 Jahren, die an verschiedenen Schulen in Hamburg und Schleswig-Holstein rekrutiert wurden, sind den weit überwiegenden Teil des Tages – zumindest während der Schulzeit – in Schuhen unterwegs. Anders sieht es in der süd-afrikanischen Westkap-Provinz um Stellenbosch aus: Barfußgehen ist dort bei Kindern und Jugendlichen sehr verbreitet, egal ob sie im ländlichen oder städtischen Bereich leben. Das gilt bis ins Erwachsenenalter und ist unabhängig vom sozialen Status.

Die Messung des Fußgewölbes mithilfe einer Druckmessplatte ergab, dass „Schuhkinder“ eher zu

Plattfüßen neigen: Das Fußgewölbe war im Schnitt um acht bis zwölf Prozent flacher. Plattfüße wiederum können langwierige Probleme bis ins Erwachsenenalter zur Folge haben. Zur Testung der motorischen Leistungsfähigkeiten durchliefen die Schulgruppen drei verschiedene Tests: Die Teilnehmenden sollten rückwärts auf Balken mit drei verschiedenen Breiten balancieren. Dabei wurden die erfolgreichen Schritte gezählt. Der zweite Test war der Weitsprung aus dem Stand, einmal barfuß und einmal in Schuhen. Beim dritten Test mussten die Proband*innen einen 20-Meter-Sprint absolvieren.

Ergebnis: Die Schüler*innen aus Südafrika konnten besser – also mit weniger Fehlern – balancieren und auch besser springen: im Schnitt drei Zentimeter weiter. Einzige beim Sprinten waren dann die Schüler*innen aus Deutschland besser. In ihren Ergebnissen wurden das Geschlecht, die Ethnie, der BMI-Index sowie ihre übliche körperliche Aktivität berücksichtigt. Hollander und seine Kolleg*innen hatten die beiden Gruppen zunächst noch einmal in drei Altersklassen eingeteilt;

„Besonders bei Kindern ist Gehen und Laufen ohne Schuhe zu empfehlen“

Sportmediziner Karsten Hollander

in der jüngsten Klasse waren die Unterschiede am größten. Die Sprints zeichneten die Forscher*innen mit einer hochauflösenden Kamera auf. So zeigte sich, dass gerade die jüngsten Teilnehmenden sehr unterschiedlich laufen: Während rund 75 Prozent der üblicherweise Barfußlaufenden zuerst mit der Ferse aufsetzen, tun das bei den Schuh-Kindern aus Norddeutschland nur drei Prozent. „Der Unterschied verringert sich erst mit zunehmendem Alter“, sagt Hollander. Grundsätzlich lässt sich daraus folgern: Durch häufiges Barfußlaufen verbessern sich die motorischen Fähigkeiten, denn das Schuhwerk beeinflusst nicht nur die Füße, sondern den gesamten Bewegungsapparat. „Besonders bei Kindern ist vermehrtes Gehen und Laufen ohne Schuhe zu empfehlen“, sagt Hollander.

Warum die Sprintzeiten bei Barfuß-Kindern schlechter sind, ist nicht vollkommen klar. Naheliegende Erklärung wäre, dass Umweltfaktoren wie Wärme, Wind oder die Beschaffenheit des Bodens – einen großen Einfluss gehabt haben könnten. Auch könnten hierbei länderspezifische kulturelle Unterschiede zum Tragen kommen: Bei ähnlichen Studien mit Jugendlichen aus Kenia waren die Sprint-Ergebnisse deutlich besser. „Während es in Kenia eine große Lauftradition gibt, ist etwa Cricket oder Rugby in Südafrika deutlich beliebter“, sagt Hollander.

Regelmäßige körperliche Bewegung ohne Schuhe ist für die Ent-

wicklung insbesondere von jüngeren Kindern aber dennoch immer von Vorteil. Und nicht nur im Kindesalter ist vermehrtes Barfußlaufen zu empfehlen, auch im Erwachsenenalter. „Nach achtwöchigem, vermehrtem Barfußlaufen sind Ergebnisse schon sichtbar“, sagt Hollander. Demnach nimmt die Balancefähigkeit zu, das Gangbild verbessert sich – und der Verzicht auf Schuhe habe sogar Einfluss auf die Laufökonomie: Der Körper verbraucht beim Laufen weniger Energie.

Ratsam ist allerdings kein plötzlicher radikaler Umstieg aufs komplette Barfußgehen. „Die ungewohnte andere Belastung kann zu Verletzungen führen“, sagt Hollander. Besser sei es, wenn die Schullosigkeit langsam gesteigert wird. Auch ein völliger Umstieg sei nicht unbedingt nötig. „Schon ein Drittel der Zeit auf Schuhe zu verzichten, zeigt positive Effekte“, sagt Hollander.

Ein Umstieg können dabei auch die sogenannten Barfußschuhe, also Schuhe mit sehr dünner Sohle, erleichtern. Aus ästhetischer Sicht in manchen Augen fragwürdig, kann Sportmediziner Hollander sie aus fachlicher Sicht sehr wohl empfehlen. „Besonders in der Stadt wollen viele Menschen aus Angst vor Verletzungen nicht komplett auf Schuhe verzichten“, sagt er. „Da wären diese Schuhe ein Ansatz.“

Link zur Studie: www.nature.com/articles/s41598-017-07868-4

Mehr Fußgewölbe, weniger Energieumsatz: Barfußgehen hat viele Effekte – manche sind sogar ziemlich überraschend. Foto: Friso Gentsch/dpa

ach und weh

Grippe-Geschichte

Ehe demnächst das alljährliche Grippegewese losgeht – impfen lassen oder gerade nicht? –, ist es vielleicht ein guter Anlass, sich an ein verwandtes Jubiläum zu erinnern: 2018 jährt sich zum 100. Mal das Auftreten der Spanischen Grippe in Europa. Lange wurde diese desaströse Pandemie, die weltweit etwa 50 Millionen Menschen das Leben kostete, als Katastrophe wahrgenommen, viele Zeitgenossen vor unlösbarer Rätsel stehend – bis im Jahr 1933 dann das ursächliche Grippe-Virus entdeckt wurde.

Im Rahmen der Akademievorlesungen der Akademie der Wissenschaften in Hamburg spricht der Berliner Mediziner – aber auch Historiker – Wilfried Witte am kommenden Donnerstag, 18. Oktober, über „Grundzüge der Grippegeschichte im 20. Jahrhundert“. Er will den Blick weiten von der Evolution des Virus hin auch auf andere bedeutsame Aspekte der Influenza-Historie.

Am 29. November stellt dann die Virologin Gülsah Gabriel (Hannover/Hamburg) an gleicher Stelle die Frage: „Wie gut sind wir für die nächste Pandemie vorbereitet?“ Beginn jeweils 19 Uhr, Hamburg, Hotel Baseler Hof, Esplanade 15. Um Anmeldung wird gebeten unter www.awhamburg.de/veranstaltungen

Medizin-Messe

Prävention und Rehabilitation, gesunde Ernährung, Sport, Fitness und Wellness, klassische Medizin und alternative Heilmethoden: Mit alldem beschäftigt sich – auch schon seit 1954 – die Messe „Infa Balance“ in Hannover. Neun Tage lang informieren jetzt wieder mehrere hundert Aussteller über ihre Produkte und Dienstleistungen, dazu gibt es ein Rahmenprogramm mit Fachvorträgen, aber auch Gesundheitschecks. Sa, 13. 10., bis So, 21. 10., Hannover, Messe Infos: www.meine-infa.de

Sanitäter*innen-Suche

Anderen zu helfen macht dir Spaß? Ein Pflaster kleben ist für dich kein Problem? Dann passt du vielleicht zum Bremer Jugendrotkreuz (JRK), das nämlich auf Nachwuchssuche ist. An drei Schnuppernachmittagen, jeweils donnerstags, zeigt die Organisation, worum es dabei geht – und wie schnell sich mit Spaß und Spiel Erste Hilfe lernen lässt. 23. + 30. 10.; 6. 11., 16. 30 Uhr, Jugendrotkreuz, Hastedter Heerstraße 250, Bremen

Töchter ohne Mütter

Jahresgruppe für Frauen, die unter dem frühen Verlust ihrer Mutter leiden. Die Gruppe beginnt Febr. 2019

Kennlerntag 11.11.18 10 - 17h in Hamburg

info@barbara-warning.de