

Was bedeutet die Diagnose Diabetes?

Kreiskrankenhaus Prignitz lädt zu einer Informationsveranstaltung ein

PERLEBERG. Diabetes gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in Deutschland. Mehr als sechs Millionen Menschen sind betroffen. Auch im Krankenhaus spielt Diabetes eine wichtige Rolle, denn viele Patientinnen und Patienten werden aufgrund einer anderen Erkrankung behandelt und haben zusätzlich einen Diabetes.

Das Kreiskrankenhaus Prignitz ist von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) erneut als „Krankenhaus mit Diabetes im Blick DDG“ zertifiziert worden. Dieses Zertifikat steht für eine besondere Aufmerksamkeit und Kompetenz bei der Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Diabetes. Anlässlich der erneuten Zertifizierung lädt das Kreiskrankenhaus Prignitz am Mittwoch, 7. Oktober, von 16 bis 17.30 Uhr zu einer öffentlichen Informationsveranstaltung ins Ärztehaus am Krankenhaus, Dobberziner Straße 94 in Perleberg, ein.

Unter dem Titel „Diabetes – gut informiert, besser versorgt“ erwartet die Besucherinnen und Besucher ein kompakter Überblick über aktuelle Entwicklungen und praktische Fragen rund um die Erkrankung.

Den Auftakt macht PD Dr. Dr. Christoph Jacobi, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, mit seinem Vortrag „Neues zur Therapie des Diabetes“. Anschließend beleuchtet Christian Wuthe, Internist und Hausarzt, die Herausforderungen der Diabetesbehandlung in der hausärztlichen Praxis. Zum Abschluss zeigt Diabetesberaterin Susan Distelkam, wie das Konzept „Krankenhaus mit Diabetes im Blick“ im klinischen Alltag umgesetzt wird.

Damit richtet sich die Veranstaltung nicht nur an medizinisch Interessierte, sondern insbesondere auch an Betroffene, Angehörige und alle, die mehr über moderne Diabetesversorgung erfahren möchten.

Im Anschluss wird es noch einen kleinen Imbiss geben. *WS*

Die Teilnahme ist nach vorheriger Anmeldung möglich. Interessierte können sich bis zum 5. Oktober bei Frau Oestreicher im Sekretariat der Klinik für Gastroenterologie unter Tel. 03876/303101 oder per E-Mail an v.oestreicher@krankenhaus-prignitz.de anmelden.

Um Diabetes geht es bei einem Vortrag in Perleberg.
Foto: Adobe Stock/interstid



Morgen aber wirklich ...

Fast jeder Zweite schiebt Erledigungen regelmäßig auf

BRANDENBURG. Aufgaben immer wieder aufschieben – im Fachjargon: prokrastinieren –, sich leicht ablenken lassen oder erst kurz vor einer Frist anfangen: Für viele Menschen gehört das zum Alltag. Das zeigt eine repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag der hkk Krankenkasse unter rund 1000 Erwachsenen in Deutschland. Demnach er tappt sich knapp die Hälfte der Befragten (49 Prozent) häufig dabei, Aufgaben aufzuschieben. 41 Prozent warten oft, bis sie „in der richtigen Stimmung“ sind, bevor sie mit der Arbeit beginnen. Jeweils 35 Prozent lassen sich beim Arbeiten schnell ablenken oder erledigen anstehende Aufgaben erst in letzter Minute.

JUNGE ERWACHSENE SCHIEBEN HÄUFIG AUF

Besonders ausgeprägt ist das Aufschiebeverhalten bei den 18- bis 34-Jährigen. 57 Prozent geben an, häufig Aufgaben zu vertagen. 55 Prozent lassen sich beim Arbeiten schnell ablenken, 51 Prozent

erledigen anstehende Aufgaben meist erst auf den letzten Drücker. Auch der Einstieg in wichtige Aufgaben fällt jungen Erwachsenen vergleichsweise schwer: 46 Prozent haben nach eigenen Angaben häufig Schwierigkeiten, damit zu beginnen. Unter Befragten ab 60 Jahren sind es nur 22 Prozent.

PROKRASTINATION UND PSYCHE HÄNGEN ZUSAMMEN

Die Ergebnisse zeigen zudem einen deutlichen Zusammenhang zwischen Aufschiebeverhalten und der Einschätzung der eigenen psychischen Gesundheit. Befragte, die ihren psychischen Gesundheitszustand als

lediglich zufriedenstellend oder schlecht einschätzen, geben deutlich häufiger an, Aufgaben regelmäßig aufzuschieben, als Menschen mit guter oder sehr guter psychischer Gesundheit: 61 gegenüber 41 Prozent. Auch Schwierigkeiten, wichtige Aufgaben in Angriff zu nehmen, treten in der Gruppe mit weniger guter psychischer Gesundheit mehr als doppelt so häufig auf: 46 gegenüber 20 Prozent.

„Prokrastination wird häufig mit mangelnder Disziplin verwechselt. Dabei lohnt es sich zunächst, genauer hinzuschauen: Stress, hohe Ansprüche oder die Sorge, einer Aufgabe nicht gerecht zu werden, können den Einstieg erschweren. Dann kann es helfen, eine große Aufgabe in kleine, konkrete und überschaubare Schritte zu unterteilen“, sagt Berit Reiss, Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin bei der hkk Krankenkasse.

NICHT AUF DIE RICHTIGE STIMMUNG WARTEN

Wer Aufgaben regelmäßig aufschiebt, kann mit einfachen Strategien gegensteu-

ern. Hilfreich ist es, nicht auf den perfekten Moment oder die „richtige Stimmung“ zu warten, sondern bewusst mit einem kleinen Schritt zu beginnen. Feste Zeitfenster, möglichst wenig Ablenkung und realistische Ziele können den Einstieg zusätzlich erleichtern. „Der Anspruch, eine Aufgabe sofort vollständig und perfekt zu erledigen, kann zu einer weiteren Hürde werden. Oft ist es sinnvoller, sich zunächst ein kleines, konkretes Ziel zu setzen: zehn Minuten arbeiten, einen ersten Absatz schreiben oder nur den ersten Punkt einer To-do-Liste erledigen. So wird aus einer großen Aufgabe ein machbarer nächster Schritt“, sagt Reiss.

Die Ergebnisse machen deutlich, dass Prokrastination nicht allein eine Frage von Disziplin oder Organisation ist. Der Zusammenhang mit der psychischen Verfassung deutet vielmehr darauf hin, dass Aufschiebeverhalten auch mit persönlichen Belastungen einhergehen kann. Ein ausgeprägtes Problem mit der eigenen Organisation hat die große Mehrheit der Befragten hingegen nicht: Nur 16 Prozent bezeichnen sich als häufig unorganisiert, nur 15 Prozent verlieren schnell den Überblick über ihre Aufgaben. *WS*



Verschieben kann mit der Psyche zusammenhängen. Foto: Adobe Stock/ImageFlow, Repro: WS

Neuer Arzt am MVZ

Erik Freimark praktiziert als Neurologe in Perleberg

PERLEBERG. In Perleberg gibt es einen neuen Neurologen. Der Zulassungsausschuss der Kassenärztlichen Vereinigung Brandenburg (KVBB) hat am Mittwoch, dem 23. September, die Zulassung zur Anstellung von Erik Freimark als Neurologe ab dem 1. Oktober im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) Perleberg genehmigt.

Bereits seit dem 7. September ist Erik Freimark im Perleberger MVZ als Entlastungsassistent angestellt und unterstützt den Facharzt für Nervenheilkunde Haxhi Gashi. Außerdem hat sich Freimark im Bereich der Palliativmedizin qualifiziert.

Zwischen dem bereits angestellten Nervenheilkundler, Haxhi Gashi, und Erik Freimark ergeben sich Synergien auf fachlicher und betriebswirtschaftlicher Ebene. Medizinische Diagnosegeräte werden zukünftig von beiden

Ärzten genutzt. Im Zuge des Zulassungsprozesses wurden moderne medizinische Geräte angeschafft und die Mitarbeiter des MVZ daran geschult.

So können in der Einrichtung in Perleberg ab sofort Diagnosen mittels EEG (Elektroenzephalografie), ENG (Elektro-neurografie) und EMG (Elektromyografie) gestellt werden.

Mit dieser weiteren Anstellung sind im Fachbereich der Neurologie alle vorgesehenen Arztplätze in der Prignitz besetzt. *WS*

Das Ärzteteam des MVZ Perleberg. Erik Freimark (l.) verstärkt ab 1. Oktober das MVZ-Ärzteteam. Bisher sind hier Haxhi Gashi (Mitte) und Nicolas Wind tätig. Foto: Rolandstadt Perleberg/Renè Hill



Tag der Nachhaltigkeit beim Deutschen Roten Kreuz

NEURUPPIN. In der „Kleider-Schatzkammer“ des Deutschen Roten Kreuzes in der Fehrbel-liner Straße 6 in Neuruppin findet am 10. Oktober in der Zeit von 10 bis 16 Uhr ein Tag der Nachhaltigkeit statt.

Wer Lust hat, etwas Neues zu entdecken sowie sich von hochwertiger und vielfältiger Se-cond-Hand-Mode inspirieren zu lassen, kann dort

sein neues Lieblingsstück finden. Für das leibliche Wohlsorgen die Organisatoren vom DRK-Kreisverband Gransee Ostprignitz-Ruppin e.V. mit Kaffee und Kuchen sowie Bratwurst und Getränken. *WS*

Foto: Adobe Stock/vimart



Landhof Linke
Dorfstraße 50 · 16845 Ganzer
Telefon 033974 / 50 405

Wir öffnen unseren Hofladen wieder zum Saisonbeginn am 09.10.2026.

Wir öffnen wieder jeden Freitag 9.00-18.00 Uhr
jeden Samstag 9.00-12.00 Uhr

**KNAKE
NATURSTEIN**

Neustädter Str. 5
16845 Hohenofen
033970-13523

Unsere Ausstellung präsentiert über 300 Grabsteine. Eine schnelle Aufstellung für Beisetzungen ist ebenfalls möglich.

Treppen · Fensterbänke · Abdeckungen
Küchenarbeitsplatten · Bäder
Kaminverkleidungen · Galabau

www.knake-naturstein.de
grabmale-ho@naturstein-knake.de

Junggeflügel- u. Futterverkauf am Mittwoch, dem 7.10.
Legereife Jungentchen (br., schw., wß) 13 €, Blauparper, Sussex und Hähne.
Alle Tiere sind geimpft. Auch Annahme von Bestellungen am LKW.
Nächste Tour: Mittwoch 21.10.

7.30 Rossow	Gastst.	11.15 Dranse	Einkaufscenter
7.40 Fretzdorf	Bush.	11.30 Sewekow	Feuerv.
7.50 Herzprung	Bush.	11.40 Berlinchen	Bush.
8.00 Christdorf	Bush.	11.45 Randow	Mitte
8.10 Königsberg	Kirche	11.50 Kl. Haßlow	Bush.
8.20 Grabow	Kirche	12.05 Biesen	Feuerv.
8.30 Blumenthal	Kreuzung	12.30 Jabel	Kirche
8.40 Blandikow	Konsum	12.40 Glienicke	Bush.
8.50 Heiligengr.	Feuerv.	12.50 Zaatzke	Kirche
9.00 Liebenhal	Kirche	13.05 Maulbeerw.	Telefonz.
9.10 Papenbruch	Kirche	13.15 Blesendorf	Vaage
9.30 Wittstock	Parkplatz	13.25 Volkwig	Bush.
	schwarzer Netto	13.30 Wernikow	Kirche
9.45 Scharfenb.	Konsum	13.40 Wulfersdorf	Vaage
9.50 Goldbeck	Kreuzung	13.50 Neu Cölln	Bush.
10.00 Dossow	Kirche	14.00 Freyenstein	Markt
10.10 Gadow	Bush.	14.10 Niemerlang	Telefonz.
10.25 Zootzen	Bush.	14.15 Tetschendorf	Vaage
10.30 Siebmannsh.	Bush.	14.20 Ackerfelde	Post
10.40 Babitz	Kirche	14.35 Heinrichsd.	Bush.
10.50 Gr. Haßlow	Telefonz.	14.40 Eichenfelde	Bush.
11.05 Schweinrich	Kirche		

Verkauf ab Hof: Mo. - Fr. 7.30 - 9.00 u. 15.30 - 17.30 Uhr, Sonnab. 9 - 12 Uhr
Geflügelhof Gaetke, OT Keller 47, 16835 Lindow, Tel. 033083 / 80447

HERZLICHE EINLADUNG
ZUR WENDTASTISCHEN HERBSTMESSE
10. und 11. Oktober 2026
KREMMIN & BANDENITZ

Rosenstr. 2b 19300 Kremmin
Neu Zachuner Weg 1 19230 Bandenitz

NEUHEITEN IM HERBST

Samstag + Sonntag / 10 bis 17 Uhr
Beratung und Verkauf zu den gesetzlichen Öffnungszeiten

NEUE MODELLE 2027 // MUSIK & UNTERHALTUNG
// CAFÉ // GRILL // KUCHEN // TOP-ANGEBOTE IN
UNSEREM ZUBEHÖR-SHOP // HÜPFBURG //
BASTELN // GEWINNSPIELE // ...

Viele Modelle zum Vorteilspreis +++ Zubehör +++ Neue 2027er Modelle
und viele spannende WENDTEDITION-Angebote

WENDTEDITION
SOFORT ÜBER 1000 FAHRZEUGE VERFÜGBAR

www.caravan-wendt.de