

GESUND

im Norden

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

Nr. 48 // HERBST 2021

SPORTLICH UNTERWEGS IM HERBST

Hausnotruf

HILFE PER KNOPFDRUCK

→ Seite 23

Wir stellen uns vor

EMVIA LIVING GRUPPE

→ Seite 20

imland Klinik Rendsburg

HERZGESUND LEBEN IN
ZEITEN VON CORONA

→ Seite 27

Gratis zum Mitnehmen!

ARTHROSE
HEISST
NICHT GLEICH
GELENKERSATZ



ostseeklinik
DAMP

→ Seite 28




VEGAN

**TIERISCH
GUT
GEDRUCKT!**

Wir drucken VEGAN mit V-Label

oe
oeding print

premium green by
oeding-print.de



MIT UNS BLEIBEN SIE MOBIL!




Kowsky Handicar GmbH
Havelstr. 6, 24539 Neumünster
Telefon: 0 43 21 / 26 12 22
E-Mail: info@handicar.de
www.handicar.de

HandiCar
Umrüstung
behindertengerechter
Fahrzeuge

SANITÄTSHAUS
Schütt & Jahn
GmbH
EIN UNTERNEHMEN DER AUKUM GRUPPE

**6. SCHLESWIG-HOLSTEINISCHES
PROTHESENFORUM** 

5. + 6. November 2021 im
Strandhotel Glücksburg

Freitag ist Orthesen-Tag

Anmeldung bis zum 30.10.2021
über kontakt@schuett-jahn.de oder
telefonisch unter 0461 / 493 493

Der Eintritt ist frei!

Mehr Informationen
und den Zeitplan finden Sie
auf www.schuett-jahn.de





















Heideland Süd 7 • 24976 Handewitt/OT Weding • Tel.: 0461 / 493 493
und in Husum, Harrislee, Flensburg-Twedter Plack • www.schuett-jahn.de



DER HERBST IST DA!

Alle blicken auf den Herbst, wenn auch mit unterschiedlichen Erwartungen. Viele fragen sich, ob die Zahl der Neuinfektionen im zweiten Corona-Herbst wieder so stark steigen wird, wie im Vorjahr und welche Auswirkungen das für uns im Alltag haben kann. Kommt ein neuer Lockdown oder kann eine erfolgreiche Impfkampagne diesen verhindern? Welche Parteien werden nach der anstehenden Bundestagswahl die Regierung stellen und wer löst Angela Merkel im Bundeskanzleramt ab? Und wie kann ich mein Immunsystem für die kältere Jahreszeit stärken?

Unser Immunsystem schützt uns das ganze Jahr vor Viren und Bakterien. Die körpereigene Abwehr überwacht den Körper, nimmt eindringende Keime wahr und bekämpft sie. Besonders im Herbst wird das Immunsystem stark gefordert und beansprucht. Jetzt heißt es den Körper zu stärken. Passend dazu finden Sie in unserer Herbstausgabe das Schwerpunktthema **Sportlich unterwegs im Herbst**. Die **AOK NORDWEST** stellt Ihnen ihre neuen Gesundheitskurse vor und es gibt einige Tipps für sportliche Aktivitäten in der Herbstzeit.

Herbstzeit ist auch Kohlzeit. In dieser Jahreszeit feiert das Gemüse seine Hochsaison. Besuchen Sie doch vom 21. bis zum 26. September die **Dithmarscher Kohltage**. Einen schönen Artikel dazu finden Sie in unserem **Reisespecial**. Der NABU hat für Sie erneut ein spannendes Thema: **Plastikmüll und seine Folgen – Umweltkatastrophe vor unseren Augen**. Die **EMVIA LIVING Gruppe** präsentiert sich mit einem interessanten Bericht im Unternehmensspecial **Wir stellen uns vor**. Außerdem erwarten unsere Leser:innen weitere lesenswerte Artikel zu den Themen **Hausnotruf, Kindergesundheit, Genießen & Verwöhnen, Gesundheit im Alltag und Beruf & Karriere**. In unserer Rubrik **Service & Unterhaltung** haben wir für Sie eine Auflistung von TV-Tipps, Events und Messen zusammengefasst. Und last but not least nicht zu vergessen die **Buchtipps** und das gefragte **Kreuzworträtsel**.

Für welche Themen Sie sich auch interessieren, wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserer Herbstausgabe der *Gesund im Norden*! Bleiben Sie fit und gesund und kommen Sie erkältungsfrei durch diese Jahreszeit!

Herzliche Grüße

Ihre Inga-Kathrin Schelzig
Redaktionsleiterin

Lesen Sie unsere Artikel
auch digital weiter!



INHALT

06 Dithmarscher Kohltage



08 Plastikmüll und seine Folgen



Sportlich unterwegs im Herbst 13

REISESPECIAL

- 06 Dithmarschen hat Tradition – und Dithmarschen hat ein besonderes Gemüse

UMWELT & NATUR

- 08 Plastikmüll und seine Folgen – Umweltkatastrophe vor unseren Augen

GENIESSEN & VERWÖHNEN

- 10 Rindfleisch aus der Region
- 10 **REZEPT** Schweinefilet im Teigmantel
- 11 **REZEPT** Flammkuchen mit Kaki, Gorgonzola, Rosmarin und Schinken

SPORTLICH UNTERWEGS IM HERBST

- 13 Unsere Tipps
- 14 Jetzt durchstarten mit neuem AOK-Kursprogramm

KINDERGESUNDHEIT

- 17 Kinderwunsch ohne männlichen Partner
- 18 Kindergesundheit – das Resultat eines komplexen Systems im Zusammenhang mit dem Fundament der Bindungsqualität

WIR STELLEN UNS VOR

- 20 EMVIA LIVING GRUPPE – Gute Arbeitsbedingungen für gute Pflege

HAUSNOTRUF

- 23 Hausnotruf-Systeme für den Alltag zuhause
- 24 Übersicht Hausnotruf-Anbieter

GESUNDHEIT IM ALLTAG

- 27 Herzgesund leben in Zeiten von Corona
- 28 Arthrose heißt nicht gleich Gelenkersatz
- 30 Ambulante Pflege im Vertrauten Umfeld
- 30 Mit einem Scooter flott durch den Alltag
- 31 Ihr Gesundheitspartner vor Ort
- 32 MultiMote – Der universelle Multifunktionsdrehknauf
- 34 Hallo Herbst! Warum gutes Hören jetzt umso wichtiger wird
- 35 Eine Kur während Corona? Aber sicher!
- 36 Herbststimmung im Ruheforst
- 37 Die „Pflege“ pflegen



17 Kindergesundheit



Rezepte 10



27 Gesundheit im Alltag

BERUF & KARRIERE

- 40 Arbeiten in der Helios Klinik Kiel – Als Belegarzt klinik ein Haus der besonderen Art
- 42 Stellenmarkt
- 43 Der unabhängige Stellenmarkt für die Gesundheitsbranche

SERVICE & UNTERHALTUNG

- 38 TV-Tipps, Messen und Events
- 44 Rätseln und gewinnen!
- 45 Buchtipps

WAS NOCH?

- 46 Vorschau
- 46 Impressum



DREAMTEC AIR Schlafen wie auf Wolken

EXKLUSIVE AIRMATRATZEN

- Liegekomfort einfach per Knopfdruck selbst einstellen
- Passt auf alle Lattenroste oder Boxspringmodelle
- Nahezu druckpunktfreies Liegen durch luftgefedertes Schlafsystem

Jetzt
Probe
liegen!



Waterbed discount KIEL

60 Härtegrade in einer Matratze | Made in Germany

Gutenbergstr. 40 / Ecke Westring | 24118 Kiel | Tel. 04 31/2 48 93 20 | www.waterbeddiscount-kiel.de | Mo-Fr 9-18.30; Sa 9-16 Uhr

35. Dithmarscher Kohltage

DITHMARSCHEN HAT TRADITION – UND DITHMARSCHEN HAT EIN BESONDERES GEMÜSE



Wer im September über die Weiten der saftigen Marsch blickt, taucht ein in ein Meer voll praller Kohlköpfe. Im größten zusammenhängenden Kohlanbaugebiet Europas wachsen unter optimalen Wetterbedingungen und auf fruchtbaren Böden vielfältige Kohlarten – auf einer Fläche von über 3.000 Hektar werden über den für die Region typische Weißkohl hinaus auch Rotkohl, Rosenkohl, Wirsing, Spitzkohl, Brokkoli und viele weitere Kohlsorten angebaut. Jedes Jahr ernten die Dithmarscher Kohlbauern gut 90 Millionen Kohlköpfe.

Gut die Hälfte der geernteten Kohlköpfe, rund 120.000 Tonnen, lagern die Landwirte als Vorrat für die kalte Jahreshälfte ein. Der Großteil der Weißkohlernte wird weiterverarbeitet, beispielsweise zu Sauerkraut. Nur ein kleiner Anteil des Kohls gelangt als Frischgemüse auf Wochenmärkte und in Einkaufsläden, um in den Küchen zu Kohleintopf oder leckeren Kohlrouladen verarbeitet zu werden. Beim Genuss von Kohl wird der Körper mit reichlich **Vitaminen und Mineralien** versorgt. Bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und andere Substanzen sollen sogar das Risiko für verschiede

ne Krebsarten senken. Das wertvolle Wintergemüse kann zudem helfen, den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel positiv zu beeinflussen und auf natürliche Weise für eine gute Verdauung zu sorgen. In der Naturheilkunde wird das Gemüse für seine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung geschätzt und beispielsweise als Krautwickel oder Krautsalbe verwendet. Wegen seines hohen Mineralstoff- und Vitamingehalts bezeichnet man Kohl zudem auch als „Zitrone des Nordens“. Unangefochtener Spitzenreiter beim **Vitamin-C-Gehalt** ist übrigens der Rosenkohl.

Der gute Ruf und der gute Geschmack des **Dithmarscher Kohls** haben sich europaweit durchgesetzt. 2014 wurde das er ins europäische Qualitätsregister eingetragen und genießt seither EU-Herkunftsschutz.

Dass **Kohl zum Markenzeichen** für die Region werden konnte, ist vor allem dem Wesselburener Gärtner Eduard Lass zu verdanken. Er revolutionierte und erforschte Ende des 19. Jahrhunderts den Gemüseanbau in Dithmarschen.

Zu Beginn der 1890er Jahre lagen die Korn- und Viehpreise so niedrig, dass eine Alterna-



tive gefunden werden musste. Somit begann Eduard Lass, mit dem Gemüseanbau zu experimentieren. Das führte schnell zu Erfolg: Durch die optimalen Bodenbedingungen und den ständigen leichten Wind, der als natürlicher Schädlingsbekämpfer agiert, konnte der Kohl prächtig heranwachsen und schon bald gewinnbringend angebaut werden. Er zog die Setzlinge in speziellen Beeten bzw. Holzkisten heran, um während der Entwicklung der jungen Pflanze eine genaue Qualitätskontrolle sicherstellen zu können, und lieferte sie danach an die Vertragsbauern in ganz Dithmarschen aus. So wurden Kohlanbau und Kohlvermarktung bald zu einem der wichtigsten Zweige der Dithmarscher Landwirtschaft.

In der alten Wesselburener Zuckerrübenfabrik entstand eine moderne Sauerkraut-Konserven-Fabrik. Von hier aus gelangte der Kohl nach ganz Europa. Heute befindet sich auf dem historischen Gelände das „**KOHL-OSSEUM**“, in welchem eine einmalige Ausstellung über den Anbau und die Verarbeitung des gesunden Gemüses gezeigt wird. Hierzu gehört auch ein Bauernmarkt und die Krautwerkstatt mit Live-Vorführungen. Weitere Informationen gibt es unter www.kohlosseum.de

Wenn im September der erste Kohl geerntet wird, zieht es zahlreiche Besucher nach Dithmarschen zu den Dithmarscher Kohltagen.

Das kultige Ernte-Event findet dieses Jahr bereits zum 35. Mal statt. Nachdem 2020 das Anschnittsfest wegen der Corona-Pandemie ausfiel und nur der symbolische Kohlanchnitt im kleinen Kreis stattfand, setzen die

Veranstalter für die feierliche Eröffnung am 21. September 2021 auf neue Ideen mit zwei Veranstaltungsorten und einem ganztägigen Kohlanschnittsfest. Zu den **35. Dithmarscher Kohltagen** bieten DEHOGA-Betriebe ihre Kohlspezialitäten an und im gesamten Kreisgebiet sind Veranstaltungen geplant. Das Programm richtet sich nach der aktuellen Corona-Lage.

Die Familie Piening aus Tiebensee lädt mit Unterstützung von Zeltbau Epler zum Kohlanschnitt für einen kleinen Gästekreis ein. Das Anschnittsfest mit Programm und Kulinarischem ist von 9.30 bis circa 21.00 Uhr auf dem Heider Marktplatz geplant. Auf einer Leinwand auf dem Heider Marktplatz sowie im Internet-Livestream kann der Kohlanchnitt verfolgt werden. Als Ehrengast wird Jan Philipp Albrecht, Minister für Energiewende, Landwirtschaft, Umwelt, Natur und Digitalisierung des Landes Schleswig-Holstein, erwartet. Kreispräsidentin Ute Borwies-Dethlefs wird traditionell den ersten Kohl anschneiden.

Selbstverständlich sind auch die Kohlregentinnen Hepke I. und Fenja I. beim Anschnitt und zahlreichen anderen Veranstaltungen rund um das schmackhafte Gemüse dabei. Die Kohlregentinnen müssen sich gut in der regionalen Landwirtschaft und vor allem natürlich mit Kohl und seinen vielen unterschiedlichen Varianten auskennen. Ihre Aufgabe ist es, das Dithmarscher Anbaugebiet öffentlich zu vertreten. Dazu gehören auch das Wissen über Anbau und Verarbeitung, die Zubereitung von traditionellen Kohlgerichten und die Inhaltsstoffe von Kohl.

Zahlreiche Gaststätten in ganz Dithmarschen nehmen auch dieses Jahr an den Kohltagen teil und zaubern viele köstliche Gerichte, in deren Mittelpunkt das vitaminreiche Gemüse steht. Hofläden und Kohlstände verkaufen die frisch geernteten Kohlköpfe.

Weitere Informationen über die **35. Dithmarscher Kohltage** und das gesamte Veranstaltungsprogramm gibt es im Internet auf www.dithmarscher-kohltage.de sowie auf Facebook (www.facebook.com/Dithmarscher.Kohltage) und Instagram (@dithmarscherkohltage).

Des Weiteren gibt die Kohltagebroschüre mit allen teilnehmenden Gastronomen und einem Auszug aus dem umfangreichen Veranstaltungsprogramm kurz und bündig Auskunft über die wichtigsten Informationen rund um den Kohl und die Dithmarscher Kohltage. Die Broschüre ist kostenlos und ist seit Mitte August auf der Internetseite www.dithmarscher-kohltage.de bequem online bestellt werden.



KONTAKT

Dithmarschen Tourismus e.V.

Markt 10 · 25746 Heide
Telefon 0481 2122-555 · Fax 0481 2122-550
info@echt-dithmarschen.de
Facebook: [facebook.com/Dithmarscher.Kohltage](https://www.facebook.com/Dithmarscher.Kohltage)
Instagram: [@dithmarscherkohltage](https://www.instagram.com/dithmarscherkohltage)

www.dithmarscher-kohltage.de
www.kohlosseum.de

Text & Fotos: Dithmarschen Tourismus e.V.



*Plastikmüll und seine Folgen –
Umweltkatastrophe vor unseren Augen*

JEDER KANN ETWAS DAGEGEN TUN!

Trauriges Bild
*Oberflächlich betrachtet bietet
Plastikmüll – hier ein Kanister im
Wattenmeer – sogar noch Lebensraum.*

Mehr als zehn Millionen Tonnen Abfälle gelangen jährlich in die Ozeane der Welt. Jedes Jahr sterben daran bis zu 135.000 Meeressäuger wie Wale, Delphine, sowie Meeresschildkröten und Fische sowie ca. eine Million Meeresvögel. Plastikteile werden mit natürlicher Nahrung verwechselt – die Tiere ersticken oder verhungern an mit Müll überfüllten Mägen. Sie verfangen sich in Resten von Fischernetzen und sterben elendig. Meeresvögel nehmen auf dem Wasser treibende Plastikteile auf und verbauen diese in ihre Nester. Dort verheddern und erhängen sie sich. Ein makabres Schauspiel, alljährlich auch bei uns vor der Haustür am Helgoländer Vogelfelsen zu beobachten. Plastik gelangt auch durch die Luft als Plastiktüte oder Luftballon in die Landschaft. Angelschnüre, Sixpack-Ringe oder auch Zaunlitzen stellen in der Landschaft auf Jahrzehnte tödliche Gefahren dar. Zerrieben als Mikroplastik ist jeder Strand der Welt oder unsere Böden mit Plastikgranulat durchsetzt. Plastik gelangt damit auch in unsere Nahrungskette – wir beginnen also, den eigenen Müll zu essen.

Die Belastung der Meere durch Plastik ist bei jedem Strandspaziergang augenfällig. Knapp 100 Jahren hat es gedauert, dass das vielfältig einsetzbare und kostengünstige Material unsere Umwelt irreversibel verändert hat. In den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts wurden knapp 1,5 Millionen Tonnen Plastik pro Jahr produziert – heute sind es fast 400 Millionen Tonnen. Viel davon landet schließlich in der Umwelt und in den Meeren.

Aus den Augen – aus dem Sinn

Gut 75 Prozent des gesamten Meeresmülls besteht aus Kunststoffen. Der jährliche Eintrag von Kunststoff beträgt bis zu 12,7 Millionen Tonnen. Auf jeden Quadratkilometer Meeresoberfläche treiben laut Angaben der Vereinten Nationen bis zu 18.000 Plastikteile

unterschiedlichster Größe. Dies ist aber nur der sichtbare Teil des Problems, 70 bis 90 Prozent der Abfälle (ja nach Quelle) sinken auf den Meeresboden. Plastik im Meer ist praktisch unvergänglich – nur sehr, sehr langsam zersetzt es sich, zerfällt durch Salzwasser, Sonne und mechanischen Einwirkungen in Mikroplastik.

Diese Zersetzungsprozesse setzen zudem gefährliche Inhaltsstoffe wie Bisphenol A, Phtalate oder Flammschutzmittel frei, die sich in der Nahrungskette anreichern und letztlich sogar das Erbgut und den Hormonhaushalt mariner Lebewesen verändern können – die dann auch von uns verzehrt werden. Schädliche Auswirkungen auf den Menschen können langfristig nicht ausgeschlossen werden. Die kleinen Plastikpartikel

ziehen zudem im Meerwasser gelöste Umweltgifte wie das Insektizid DDT oder PCBs an – für filtrierend lebende Meeresorganismen wie Muscheln oder Korallen eine tödliche Mahlzeit. Vielen Menschen ist immer noch nicht bewusst, dass viele Kosmetikprodukte Plastikpartikel enthalten. Jährlich werden laut einer Studie des NABU zu Kosmetikprodukten und Putzmitteln durch deren Nutzung ca. 1.000 Tonnen Mikroplastik dem Abwassersystem zugeführt. Und erst in letzter Zeit ist entdeckt worden, dass der Straßenverkehr (Reifenabrieb) eine der Quellen für Mikroplastik in den Meeren darstellt.

Gedankenlos und unverantwortlich

In Europa werden jährlich Millionen Tonnen Plastik nach einmaligem Gebrauch in die Umwelt geworfen. Plastiktüten, Plastikfla-



⚡ Tödliche Netze

Kilometerlange, unverrottbare Seile, Fäden und Netze stellen über Jahrhunderte tödliche Fallen dar.

⚡ Langzeitwirkung

In Sekunden achtlos weg geworfene Plastikflaschen bleiben der Umwelt auf Jahrhunderte erhalten.

↑ Aus der Luft

Wind verwehte Luftballone landen in den entlegensten Gebieten, hier in einem Naturschutzgebiet.

← Lauernde Todesfallen

Die von den Basstölpeln von der Meeresoberfläche aufgesammelten Reste von Fischernetzen bilden am Vogelfelsen auf Helgoland mittlerweile einen unverrottbaren Plastik-Teppich, dem jedes Jahr zahlreiche Brutvögel – erhängt, erstickt, verhungert – zum Opfer fallen.

schen, Luftballone, Wattestäbchen und Zigarettenskippen gehören zu den häufigsten Fundstücken am Strand. Angespült vom Meer kommt dabei der meiste Abfall von der Landseite. Über Gräben, Bäche und Flüsse sowie auch über die Luft werden diese durch den Wind in die Landschaft und ins Meer getragen. Allein der Rhein schwemmt jedes Jahr 380 Tonnen Kunststoff in die Nordsee. Einträge aus der Schifffahrt, der Fischerei oder Erdölförderung sind weitere Eintragsquellen.

Weiter Weg zur Umsetzung konkreter Maßnahmen

Umweltschutz hat leider schon in den europäischen Mitgliedsstaaten nicht überall oberste Priorität. Nationale Maßnahmen werden meist erst dann ergriffen, wenn europäische Vorgaben eine Umsetzung in nationales Recht erfordern. Daher muss schon die europäische Umweltpolitik immer weiter angepasst und fortentwickelt werden, um den Schutz der Umwelt zu verbessern. 2014 wurde durch die dem Nordostatlantik und der Nordsee angrenzenden Länder im Oslo-Paris-Übereinkommen (OSPAR) ein Aktionsplan zur Vermeidung und Handhabung von Meeresmüll veröffentlicht. Für die Ost-

see hat die Helsinki-Kommission (HELCOM) 2015 einen Aktionsplan gegen Meeresmüll verabschiedet. Weitere Richtlinien z.B. die EU-Abfallrahmenrichtlinie regeln unter anderem die Vermeidung und den Umgang mit Abfällen aller Materialien. Zu Beginn 2018 veröffentlichte die EU-Kommission die europäische Strategie für Kunststoffe in der Kreislaufwirtschaft. Wie immer gilt aber auch hier das Sprichwort des Fußballtrainers Otto Rehhagel: „Entscheidend ist auf dem Platz ...“. Ambitionierte Rahmenrichtlinien oder Strategien liefern zwar einen perspektivischen Ablaufplan, erst die Umsetzung von konkreten Maßnahmen aber kann nachhaltige Veränderungen bewirken.

Jeder kann was tun – man muss es nur wollen

Dabei kann Jede*r von uns bereits jetzt sofort anfangen und helfen, die Umwelt, unsere Böden und Meere sauberer zu machen – das fängt zu Hause bei alltäglichem Handeln an. Die Vermeidung von Verpackungsmüll, die Nutzung von wiederverwendbaren Produkten, die sorgfältige Trennung von Abfällen sind Maßnahmen, die Jede*r für sich sofort umsetzen kann.

Der Verzicht auf Plastiktüten, Einweg-Kaffeebecher mit Plastikdeckeln bis hin zu Plastikstrohalmen, die Reduktion von Plastikverpackungen im Lebensmittelhandel sind Themen, die vielfach im Bewusstsein angekommen, auch schon in gesetzliche Regelungen aufgenommen worden sind. Mittlerweile wird das Problem Plastik weltweit öffentlich thematisiert und angegangen – das ist ja schon mal positiv. Viele Menschen nutzen bereits nachhaltige, plastikfreie bzw. plastikreduzierte Alternativen, sowohl im beruflichen als auch privaten Umfeld.

Allerdings gibt es noch sehr, sehr viel zu tun, um die vielfältigen Probleme im Umgang mit Plastik in die richtige Richtung zu lenken. Fangen Sie doch auch heute damit an!

KONTAKT

NABU Schleswig-Holstein

Carsten Pusch
carsten.pusch@nabu-sh.de
www.nabu-sh.de

Text & Fotos: Carsten Pusch



Weideabtrieb bei der Fleischerei Einfeld

RINDFLEISCH AUS DER REGION

Kurze Transportwege, stressarme Schlachtung in einem kleinen Handwerksbetrieb mit Fachpersonal, Reifung in extra Kühlräumen, Zerlegung und Veredelung – all das bietet das Familienunternehmen der Fleischerei Einfeld in Negenharrie.

Es findet alles unter einem Dach statt, sodass lange Wege des Lebensmittels durch ganz Deutschland wegfallen. In Negenharrie wird das ursprüngliche Handwerk noch gelebt und das seit 1881 und jetzt in der fünften Generation. Die Familie Einfeld arbeitet zusammen mit Ihrem Team in einem modernen Betrieb und doch schaut man hier auf das Produkt und lebt das Handwerk. Das Rindfleisch reift am Knochen, der Schinken wird von Hand gesalzen und wie die Mettwurst in der eigenen Räucherammer täglich mehrmals vom Meister begutachtet. Hier bekommen die Produkte noch die Zeit, um den vollen Geschmack zu entfalten. Es wird eben mit den Händen gearbeitet, vieles ist auch jahrelange Erfahrung die von Generation zu Generation weitergegeben wird. Jede Woche werden die verschiedensten Aufschnitt- und Grillwurstsorten frisch hergestellt. Die Tiere kommen von ausgewählten Landwirten aus der Umgebung und aus der eigenen Angus Herde. Die Atmosphäre im Geschäft ist familiär und persönlich.

Jetzt zur Herbstzeit hat das Familienunternehmen ein besonderes Angebot. Zum Weideabtrieb bietet die Fleischerei Einfeld ein 10kg Rindfleischpaket für 135 € an. Das Paket bestehend aus ca. 2kg Rindergulasch, ca. 2kg Rinderrouladen, ca. 2kg Rinderbraten, ca. 1kg Rindersteaks, ca. 1kg Suppenfleisch und ca. 2kg Rinderhack – zu je 1kg verpackt. Bitte rechtzeitig vorbestellen. Aktionszeitraum von September bis Oktober 2021. Infos dazu erhalten Sie telefonisch unter 04322 9717 oder www.fleischerei-einfeld.de



Genuss aus der Region
Weideabtrieb
bei der Fleischerei Einfeld
10 kg Rindfleischpaket für 135 €

Die Rinder kommen aus der eigenen Angus Herde und von ausgewählten Landwirten aus der Region.

Aktionszeitraum Sept. - Okt. 2021.
Bitte telefonisch vorbestellen.

Ladengeschäft · Partyservice

Geschäftszeiten:
Mo. – Do.: 8.00 – 12.30 Uhr & 15.00 – 18.00 Uhr
Fr.: 8.00 – 12.30 Uhr & 14.00 – 18.00 Uhr
Sa.: 8.00 – 12.30 Uhr

Dorfstraße 42 | 24625 Negenharrie
Tel.: 04322 / 97 17 | www.fleischerei-einfeld.de

KONTAKT

Hier findet man etwas für jeden Geschmack!

Fleischerei W. Einfeld & Sohn OHG
Dorfstraße 42 · 24625 Negenharrie
Telefon 04322 9717

www.fleischerei-einfeld.de

Text & Fotos: Fleischerei W. Einfeld & Sohn OHG

REZEPT

SCHWEINEFILET IM TEIGMANTEL

Für den Teig: 125 g Mehl · 2 Eier · Salz · 1 Messerspitze Backpulver · 240 ml Milch · 2 El frische gehackter Kräuter nach belieben

Für die Füllung: 100 g Champignons · Salz, Pfeffer, Majoran · 1 feine frische Bratwurst oder gewürztes Mett · 700 g Schweinefilet

Für die Sauce: 100 ml trockenen Rotwein · 150 ml Fond · 1 Prise gemahlener Wacholder · 1 Prise gemahlener Piment · 160 g Preiselbeeren

Für den Teig das Mehl mit Eiern, einer Prise Salz, Backpulver und Milch verrühren. Kräuter hinzugeben. Eine heiße Pfanne einfetten und aus dem Teig 2 dünne Pfannkuchen backen und beiseitelegen.

Champignons scharf anbraten und fein hacken. Bratwurst aus der Pelle drücken bzw. Mett dazu geben und mit den Pilzen vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und auf den Pfannkuchen verteilen.

Schweinefilet waschen und trockentupfen und in zwei gleichgroße Stücke teilen, salzen, pfeffern und kurz von allen Seiten anbraten. Jedes Stück in ein Pfannkuchen einrollen, dann die Roulade fest in Alufolie einwickeln. Etwa 750 ml Wasser aufkochen, vom Herd nehmen und die Rouladen 15 Minuten darin ziehen lassen. Zwischenzeitlich den Bratensatz mit etwas Rotwein ablöschen, den Fond angießen, die Gewürze zugeben und reduzieren lassen. Die Preiselbeeren hinzugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Dazu passen Röstkartoffeln, gedünsteter Rosenkohl und gebratene Kräutersaitlinge. **Guten Appetit!**



REZEPT

FLAMMKUCHEN MIT KAKI, GORGONZOLA, ROSMARIN UND SCHINKEN

Ab Oktober strahlen uns die ersten Kakis mit ihrer glatten orangefarbenen Schale aus den Obstregalen entgegen. Kaki Ribera del Xúquer zeichnen sich durch ein festes, kernloses Fruchtfleisch und ein vanillig-süßes Aroma aus, das an Pfirsich oder Aprikose erinnert. Die ovalen Früchte stecken voller Vitamin C, Provitamin A, Eisen, Kalzium und Magnesium und auch in der Küche ist die Kaki ein wahrer Allrounder: In Kuchen oder Salat, als Dessert und auch in herzhaften Gerichten bringt sie im Herbst die spanische Sonne auf den Teller. Besonders gut passt ihr süßes Aroma z. B. zu würzigem Gorgonzola – gemeinsam auf einem knusprigen Flammkuchen sorgen sie für einen einfachen und schnellen Gaumenschmaus.

Zutaten für 4 Personen

8 EL Öl · 500 g Mehl · Salz · 1 Bio-Zitrone · 4 Zweige Rosmarin · 400 g Crème fraîche · Pfeffer · 2 Kaki Ribera del Xúquer g.U. à ca. 180 g · 100 g Parmaschinken · 125 g Gorgonzola

Zubereitung (ca. 1 Stunde)

4 EL Öl, Mehl, 250 ml Wasser und einer Prise Salz glatt verkneten. Teig ruhen lassen. Inzwischen Zitrone waschen. Von einer Hälfte die Schale abreiben. Von der übrigen Hälfte die Schale in Zesten abziehen. Zitrone halbieren und auspressen.

Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Crème fraîche glattrühren. Abgeriebene Zitronenschale und gehackten Rosmariniterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kaki waschen und in dünne Scheiben schneiden. Aus dem Teig 4 dünne ovale Fladen ausrollen. Jeweils mit ¼ der Crème bestreichen. Mit Hälfte der Kakischeiben belegen. Je mit einem EL Öl und Zitronensaft beträufeln. Flammkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C, Umluft: 175°C) ca. 20 Minuten backen.

Schinken und Gorgonzola zerzupfen. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Mit übrigen Kakischeiben, Schinken und Gorgonzola belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronenzesten bestreuen und mit übrigem Rosmarin garnieren.

Text: AkZ · Foto: Kaki Ribera del Xúquer g.U. by House of Food/spp-o



MIT SPORT DIE TRÜBE HERBSTSTIMMUNG VERTREIBEN

Je kürzer, dunkler und kälter die Tage werden, desto schwerer fällt es uns, das Sportpensum aus dem Frühling und Sommer auch im Herbst weiterzuführen. Doch es gibt keinen Grund in der kälteren Jahreszeit die Bewegung einzustellen.

Ob drinnen oder draußen: Bewegung ist ein hervorragendes Mittel gegen die trübe Herbststimmung und außerdem perfekt, um Stress abzubauen!



GESUND
im Norden

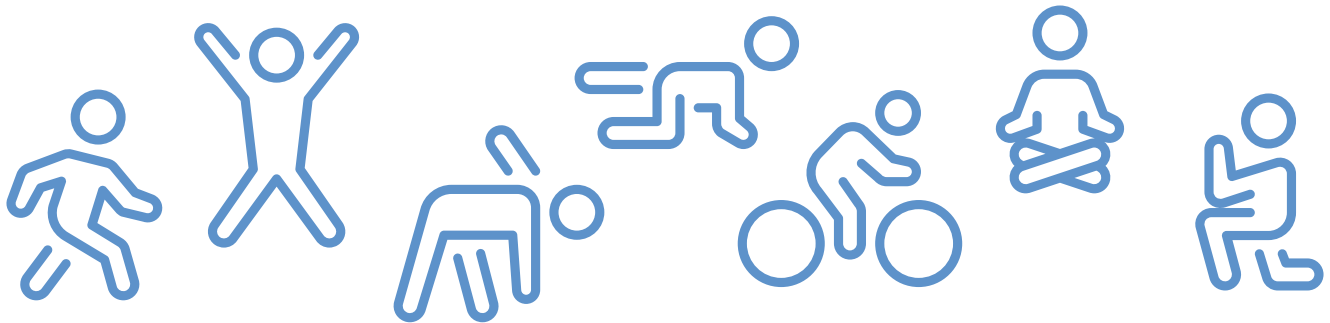


JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de

Unsere Tipps

SPORTLICH UNTERWEGS IM HERBST

Die ersten Blätter fallen und es ist merklich kühler geworden: Der Herbst ist da! Und auch wenn wir es uns in dieser Jahreszeit wahrscheinlich alle am liebsten auf dem Sofa gemütlich machen wollen, sollten wir das Wetter nutzen und uns draußen bewegen! Also los geht's – vertreiben wir die trübe Herbststimmung mit Sport und stärken unser Immunsystem! Wir haben ein paar Tipps für Sie zusammengestellt:

**Joggen**

Im Herbst haben wir nun angenehme Temperaturen – perfekt um mal wieder eine Runde Joggen zu gehen. Die Wälder und Parks sind jetzt schön bunt und laden dazu ein, sich draußen zu bewegen. Pfützen und Schlamm sind kein Grund das Training auf das Laufband zu verlegen.

Wer Gelenkprobleme hat oder noch ungeübt ist, sollte es jedoch langsamer angehen lassen. Außerdem wichtig ist die Wahl der richtigen Laufschuhe, die auch noch genug Dämpfung aufweisen. Joggen ist der ideale Ausdauersport im Herbst!

Wandern

Der Herbst bietet neben den gesunkenen Temperaturen noch einen weiteren Vorteil: Die beliebten Wanderrouen sind nicht mehr ganz so überlaufen wie zur Urlaubszeit im Sommer. Die perfekte Jahreszeit um eine schöne Wanderung zu unternehmen!

Beim Wandern geht's etwas langsamer und gelenkschonender zu. Dabei muss diese Bewegungseinheit nicht weniger fordernd sein. Bei ausgedehnten Wanderstrecken durch die Natur lässt sich nicht nur die Umgebung genießen. Führt der Weg über Hü-

gel oder kleine Berge hinweg, wird das Ganze schnell noch anspruchsvoller – unsere Lunge, Beinrückseiten und Po werden beansprucht. Wie beim Jogging kommt es aber auch hier auf die richtige Ausrüstung an!

Fahrradfahren

Der Herbst ist die ideale Jahreszeit für eine ausgedehnte Radtour, denn Sommerhitze als auch Winterkälte sind aktuell kein Thema. Ob durch den Wald, auf Sand- oder Feldwegen: Beim Radfahren wird frische Luft getankt und zugleich der Kreislauf sowie das Immunsystem gestärkt. Ob allein, mit dem Partner oder Freunden – man kann neben dem sportlichen Effekt wunderbar die Natur genießen.

Wichtig: Da es im Herbst auch mal trüb und neblig sein kann, sowie die Sonne schon frühzeitig untergeht, sollte eine funktions-tüchtige Beleuchtung am Rad nicht fehlen.

Inlineskating

Ein idealer Ausgleichssport für Jung und Alt ist immer noch das Inlineskating, da durch die gleitende Bewegung die Gelenke kaum belastet werden. Inlineskating macht nicht nur Spaß, es ist auch ein hervorragendes

Ganzkörpertraining – die Beine und der Po, aber auch der Rumpf sowie der Rücken müssen arbeiten. Bitte denken Sie aber auch hier an die richtige Ausrüstung. Stützen, Schoner und ein Helm dürfen nicht fehlen. Und vermeiden Sie einen herbstlichen Regen sowie viel Laub auf der Strecke.

Yoga

Yoga schützt vor der Erkältungszeit und es erhöht die Aktivität unserer Immunabwehrzellen. Darüber hinaus werden die Muskeln gestärkt, Verspannungen gelöst und der Stoffwechsel angeregt. Ein paar Übungen am Tag mit einer guten Mischung aus sitzenden, stehenden und liegenden Bewegungen reichen schon aus. Achten Sie hierbei auch besonders auf Ihre Atmung.

Fünf ausgewählte Yogaübungen für den Herbst finden Sie hier:

www.gaia.com/de/de/article/yoga-im-herbst-eine-einladung-zum-loslassen



Inspirationen für ein gesundes Wohlbefinden

JETZT DURCHSTARTEN MIT NEUEM AOK-KURSPROGRAMM

Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung steigern die eigene Fitness mit einem Plus an Gesundheit. Hier gilt es, eine gute Balance zwischen Bewegung und Entspannung zu finden sowie ein rauchfreies Leben zu führen. Mit den Gesundheitskursen der AOK NORDWEST für das zweite Halbjahr 2021 ist jeder „Gesund unterwegs“ – in der Gruppe oder ganz flexibel auch online allein zu Hause. „Über 350 attraktive Kurse ermöglichen den Menschen in Schleswig-Holstein einen gesunden Start in den Herbst. Bei unseren Angeboten achten wir natürlich darauf, dass die jeweiligen coronabedingten Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden“, so AOK-Landesdirektorin Iris Kröner.



Das neue AOK-Kursprogramm gibt wertvolle Inspirationen für einen aktiven, gesunden und entspannten Alltag.

Neben den bewährten Angeboten wie „Aktiv abnehmen. Bewusst essen“, Aquafitness, Pilates oder Progressive Muskelentspannung bietet das AOK-Kursprogramm ganz neue Möglichkeiten im Online-Bereich: „Mein Gesundheitsmanager“ – der „10-Wochen Online-Faszien-Kurs“ und der „5-Wochen Online-Fitnesskurs“. Die internetbasierten Programme bieten 100 Prozent Flexibilität. Der Trainer ist immer bereit – zu Hause, auf Reisen oder in der Mittagspause.

Unter dem Motto „gesunderleben“ können Interessierte verschiedene Schnupperangebote ausprobieren. Wie wäre es zum Beispiel mit „Fit mit Hula-Hoop“ oder „Stand up Paddling“ und „Klettern im Hochseilgarten“ mit der Familie oder „Outdoor Fitness“ ebenfalls an der frischen Luft? „Unser Kursprogramm

greift aktuelle Trends auf und bietet viele neue Anregungen für einen aktiven, gesunden und entspannten Alltag“, sagt Kröner. So gibt es im neuen Kursprogramm zum Beispiel ein „Functional Training“ oder auch eine „Hatha Yogazeit“.

Zusätzlich gibt es die bekannten AOK-Live-Online-Kurse, an denen die Teilnahme bequem von zu Hause aus möglich ist. Die Teilnehmer stehen zu festen Kurszeiten im Livekontakt. Neu im Programm für das zweite Halbjahr 2021 ist der Online-Vortrag „Der Weg zum neuen Körpergefühl“. Hier erlernen die Teilnehmer anhand von praktischen Übungen, wie sie die Kontrolle über ihr Essverhalten zurückerkennen und dabei ein neues besseres Körpergefühl gewinnen können. Infos dazu gibt es unter:

www.liveonlinecoaching.com. Die Teilnahme an diesen AOK-Live-Online-Kursen kann bequem von zu Hause aus erfolgen. Hierzu wird ein Gerät mit Internetzugang sowie ein Headset benötigt.

Aktuell hat die Gesundheitskasse darüber hinaus ihre Kooperation mit dem Online-Kursanbieter Cyberfitness erweitert und verlängert. Viele weitere interessante Kursangebote im Online-Fitnessclub sind unter www.cyberpraevention.de/aok „Präventionskurse“ mit dem Gutscheincode „aoknwhome“ einsehbar und auch zu buchen.

Alle AOK-Präventionsangebote sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden. Sie werden von qualifizierten Fachkräften geleitet. Das neue Kursprogramm ist im Internet unter aok.de/nw abrufbar oder kann bei dem AOK-Kursteam unter Telefon 0800 2655-185150 oder 0800 2655-185229 angefordert werden. Kursanmeldungen sind ebenfalls bei dem AOK-Kursteam ab sofort möglich.

IHRE GESPRÄCHSPARTNERIN

Birte Jansen

Spezialistin Presse Serviceregion

AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse
Edisonstraße 70
24145 Kiel

Telefon 0800 2655-506089

Mobil 0173 5214755

E-Mail presse@nw.aok.de

Text: AOK NORDWEST · Foto: AOK/hfr



Gesund leben

Die neuen Kurse rund um Bewegung, Ernährung, Entspannung und Nichtrauchen sind da. Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden. Alle Kurse und die Online-Anmeldung finden Sie auf: **aok.de/nw/kurse**

aok.de/nw

AOK NordWest
Gesundheit in besten Händen.

UNSERE KLEINEN GANZ GROSS

Der Kinderwunsch, die Geburt eines Kindes, der Eintritt in die Kindertagesstätte und Schule – als Eltern erlebt man viele aufregende Momente. Im Laufe der Zeit durchlaufen unsere Kleinen viele Gesundheitsphasen. Ernährung, Bewegung, Erziehung und Förderung – viele Bausteine tragen dazu bei, dass sich der Nachwuchs gesund entwickeln kann. Denn gerade auch in der Kindheit werden viele Weichen gestellt, die für eine gute und nachhaltige Gesundheit im Leben verantwortlich sind.





fertilitycenter Schleswig-Holstein

KINDERWUNSCH OHNE MÄNNLICHEN PARTNER

Im fertilitycenter Schleswig-Holstein werden explizit auch Single-Frauen und Frauen in gleichgeschlechtlicher Partnerschaft behandelt. In den letzten Jahren hat das Team viel Erfahrung in der Beratung und Behandlung von Frauen gesammelt, die ihren Kinderwunsch ohne männlichen Partner verwirklichen möchten. Mit viel Herzblut und einfachen, klaren Strukturen wird diesen Frauen auf dem Weg zum Wunschkind geholfen! In einem ausführlichen ersten Gespräch lernt das Team die Patientin kennen und erklärt verständlich und mit viel Ruhe, wie eine Kinderwunschbehandlung aussehen könnte.

Das fertilitycenter Schleswig-Holstein gibt Infomaterialien über Samenbanken, Netzwerke und die rechtliche Situation mit auf den Weg und unterstützt in allen Fragen rund um den Kinderwunsch. Es hat Strukturen entwickelt, die es ermöglichen, die Kinderwunschbehandlung ohne bürokratische Hürden sofort zu starten.

Wo kommen die Spermien her?

Zur Kinderwunschbehandlung ohne männlichen Partner kommen Spendersamen zum Einsatz. Die Proben werden von den Patientinnen direkt bei einer kooperierenden Samenbank bestellt und in dem Kinderwunschzentrum eingelagert. Dabei werden die Patientinnen selbstverständlich vom fertilitycenter Schleswig-Holstein unterstützt.

Wie sieht die Behandlung aus?

Die Insemination ist eine der Möglichkeiten, wie mit Spendersperma eine Schwangerschaft erzielt werden kann. Unter einer Insemination versteht man das Einspülen von konzentrierten, beweglichen Spermien in die Gebärmutterhöhle der Frau. Voraussetzung für das Gelingen einer Insemination sind offene und funktionsfähige Eileiter. Diese Kinderwunschbehandlung ist schmerzfrei und auf einfache Weise direkt in der Praxis durchführbar. Abhängig von der individuellen Vorgeschichte ist bei einigen Frauen aber auch eine IVF-Therapie mit Spenderspermien möglich und sinnvoll.

Das Team vom fertilitycenter Schleswig-Holstein freut sich auf ein erstes Kennenlernen, auch als Videosprechstunde möglich. Termine zu einem unverbindlichen Erstgespräch können telefonisch oder per E-Mail vereinbart werden:

KONTAKT

Standort Kiel

Prüner Gang 15 · 24103 Kiel · Telefon 0431 9741333

Standort Flensburg

Bahnhofstraße 23 c · 24937 Flensburg · Telefon 0461 5050620

info@fertilitycenter.de · www.fertilitycenter.de

Text: fertilitycenter Schleswig-Holstein · Foto: shutterstock



fertilitycenter
schleswig-holstein

Ihr Kinderwunschzentrum im Norden.



Kinderwunschmedizin

Eine Spur persönlicher...

Bei uns erwarten Sie:

- ausführliche, einfühlsame und ehrliche Gespräche auf Augenhöhe
- eine umfassende und strukturierte Diagnostik
- eine moderne Kinderwunschtherapie auf höchstem Niveau

**Wir behandeln
auch Single-Frauen
& lesbische Paare**

fertilitycenterkiel

Prüner Gang 15 | 24103 Kiel
Tel. 0431 9741333 | info@fertilitycenter.de

fertilitycenterflensburg

Bahnhofstr. 23c | 24937 Flensburg
Tel. 0461 5050620 | info@fertilitycenter.de

SocialMedia: facebook & instagram www.fertilitycenter.de





angelehnt an: Grossmann K. E. & Grossmann K. (2020) *Bindung und menschliche Entwicklung*. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie. (Klett-Cotta Verlag) – Brisch K.H. (2020) *Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie*. (Fachbuch Klett-Cotta) – Lazarus R.S. (1999) *Stress and Emotion. A new Synthesis*. (Free Association Books)

KINDERGESUNDHEIT – DAS RESULTAT EINES KOMPLEXEN SYSTEMS IM ZUSAMMENHANG MIT DEM FUNDAMENT DER BINDUNGSQUALITÄT

Wie hängt Kindergesundheits mit einer sicheren Bindung zusammen?

Physische Gesundheit ist von vielen Faktoren beeinflusst. Hierzu gehören gesunde Ernährung, genügend Bewegung, genetische Faktoren und ein stabiles Umfeld mit Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Diese ist massiv beteiligt an einem „gesunden“ Kind. Ein psychisches Grundbedürfnis ist eine **sichere Bindung**. Ist diese in der Entwicklung von Kindern nicht adäquat durch seine Eltern befriedigt, kann es zu Beeinträchtigungen der sozial-emotionalen Entwicklung – und damit auch der kognitiven Entwicklung – kommen. Ein dysfunktionales Stressmanagement und/oder schwerwiegende Belastungen beeinflussen immens die elterliche Kompetenz der Feinfühligkeit – die wichtigste Voraussetzung für bindungsorientiertes Verhalten als fundamentaler Schutzfaktor für die Gesundheit von Kindern.

Bindung entsteht in der alltäglichen Begegnung von Eltern und Kindern. Kritische Lebensereignisse wie z.B. längere Trennungen, schwere Erkrankungen oder Todesfälle von Bezugspersonen können die Bindung ebenso beeinflussen wie positive Erfahrungen mit Bezugspersonen, die einfühlsam auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen. Entscheidend dafür, wie sich ein Kind im Umgang mit anderen Menschen verhalten und seinen Problemen bewältigen wird, ist die Qualität der Bindung. Ein Kind mit einer **sicheren Bindung** wird sich selbst als liebenswert und kompetent erleben. Sie zeigen im Jugendalter häufiger ein hohes Selbstwertgefühl, großes Selbstvertrauen und sind sozial kompetent.

Eltern sollten sich mit all ihrer Aufmerksamkeit ihrem Kind widmen, damit sie seine Bedürfnisaussagen wahrnehmen können. Indem sie sich gedanklich, emotional und im Verhalten auf das Kind konzentrieren, kön-

nen sie auch schwächere Signale empfangen. Dies geht am besten, wenn die Eltern gelassen und entspannt und nicht gestresst sind. Dauerhafte Stressreaktionen sind u.a. von Emotionen geführte kognitiv unreflektierte Verhaltensweisen, wie beispielsweise Ungeduld, Gereiztheit, verbale bis hin zu körperlicher Aggressivität, Lethargie, Gleichgültigkeit. Mit steigender Belastung nimmt angemessenes Verhalten ab. Gedanken wie „eigentlich sollte es doch Spaß machen mit meinen Kindern“ oder „ich hatte mich so auf diese Zeit gefreut“ können negative Gefühle bis hin zu „ich habe gar keine Lust mehr auf meine Kinder“ führen.

Woher kommt Kraft – woher Gelassenheit als Voraussetzung der Feinfühligkeit?

Das Stichwort heißt Selbstfürsorge und die Erkenntnis, dass Stress durch die eigene kognitive Bewertung der Geschehnisse



in einem selbst entsteht. Emotionale und kognitive Fähigkeiten von Eltern sind ein Ergebnis der Bindungserfahrungen in der eigenen Kindheit. Diese „inneren Eltern“ – inneren erworbenen Verhaltensmuster – stehen den heute Erwachsenen in ihrem Alltag und in der Erziehung der eigenen Kinder zur Verfügung. Bei extremen Belastungen können auch funktionale Strategien zusammenbrechen. Die Kompetenz der Feinfühligkeit ist abhängig von der Fähigkeit zur Selbstfürsorge als Kraftquelle. Diese ist essenziell für Gelassenheit und ein adäquates emotionales Verhalten. Stressoren, die uns in unserem Alltag beeinflussen oder schwerwiegende Lebensereignisse, haben Auswirkungen auf unsere Reaktionen und unser Verhalten. Werden Eltern krank durch Stress, so können Kinder zu **Symptomträgern** werden. Basierend auf diesen Zusammenhängen ist es entscheidend, nicht das isolierte Kind als Objekt zu betrachten, sondern das ganze System. Handlungen von Mitgliedern eines Systems, in dem sie sich bewegen, beeinflussen sich wechselseitig. Ist die Familienbalance gestört, dann wird häufig nur ein Familienmitglied **auffällig**, meist die Kinder, die Verhaltensauffälligkeiten zeigen und Störungen im System aufzeigen. Sie beschäftigen das ganze System und

dysfunktionale Verhaltensweisen können sogar funktional werden (z.B. Schulschwierigkeiten eines Kindes verhindern, dass die „Streitehe“ der Eltern nicht zerbricht, da sie sich gemeinsam um die Probleme des Kindes kümmern müssen).

Für diese **gestörten** Familiensysteme ist die Eltern-Kind-Vorsorge ein wertvoller Baustein im Gesundheitssystem, um an der richtigen Stelle vorsorglich mit der Familie die „Stellschrauben“ zu optimieren. Hier können nachhaltig funktionale Bewältigungsstrategien zur Verhinderung schwerwiegender gesundheitlicher Problematiken etabliert werden.

Die **Kurklinik „Baltic“** der AW Kur und Erholungs GmbH in Großenbrode bietet Eltern-Kind-Vorsorgemaßnahmen in hoher Qualität an. „Wir betrachten das Kind nicht von seinen Defekten her, sondern im systemischen Sinne von seinen Fähigkeiten und Ressourcen.“ Probleme und Symptome werden neu interpretiert und als funktional stabilisierend herausgestellt. Die Kinder werden mit all ihrer facettenreichen Originalität in ihrem individuellen Spielverhalten und ihrer Kreativität pädagogisch gefördert. Dadurch werden ihnen ihre Stärken bewusst gemacht, um den im System verlorengegangenen Selbst-

wert wieder entdecken zu können. Das Kind wird in seinem Entwicklungsstand und Können wahrgenommen und positiv wertgeschätzt. Das therapeutische Hauptaugenmerk gilt den Eltern und ihren dauerhaften Stressoren durch berufliche Belastung, mangelndem oder nicht vorhandenem sozialen Netzwerk, finanzieller Sorgen und/oder schwerwiegende Lebensereignisse (z.B. Trennung, Pflege/Tod eines Angehörigen). Zudem sind Familien mit Kindern, die durch ihre Originalität einen besonderen Betreuungs- und Aufmerksamkeitsbedarf haben, in unserer Gesellschaft nochmal mehr gefordert. „Wir konzentrieren uns auf die Hilfe zur Selbsthilfe und unterstützen Eltern dabei, Perspektiven und Strategien zu erarbeiten, die ihnen im Erziehungsalltag helfen, einen bindungsorientierten Umgang mit ihren Kindern zu gestalten.“ Da sich ein dysfunktionales Stressmanagement ganzheitlich auswirken kann, erfolgt die Behandlung von einem interdisziplinären Team aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Pädagogik, Ernährungswissenschaft und Physiotherapie. So wird mit den Eltern individuell an ihren Belastungsfaktoren gearbeitet. Risikofaktoren einer „sicheren Bindung“ zwischen Eltern und Kind werden erkannt und Wege, mit diesen umzugehen, werden erarbeitet. Zusammengeführt zum System werden die einzelnen Familienmitglieder durch unsere pädagogisch und heilpädagogisch begleiteten Familien-Interaktionen und/oder therapeutischen Interaktionsgespräche. Es gibt dem System die Chance durch erarbeiteten neuen Perspektiven und Strategien auf Elternebene und durch gemeinsame positive Erlebnisse die Bindungsqualität als gesundheitliches Fundament – auf dem Krisen adäquat bewältigt werden können – zu verbessern.

KONTAKT

Kurhaus Baltic

Orthfeld 0

23775 Großenbrode

Telefon Zentrale 04367 9950

Telefon Belegung 04367 995291

kurhaus-baltic@aw-kur.de

Text & Fotos: Kurshaus Baltic

EMVIA LIVING GRUPPE

GUTE ARBEITSBEDINGUNGEN FÜR GUTE PFLEGE



Doreen Gjardy
Regionalleiterin und
Einrichtungsleitung Buxtehude

Engagierte und qualifizierte Mitarbeiter:innen sind die Voraussetzung dafür, dass gute Pflege gelingt und die Senior:innen sich in ihrem Lebensumfeld wohlfühlen. In der Metropolregion Hamburg bietet die EMVIA LIVING Gruppe insgesamt rund 350 Arbeitsplätze. „Uns ist es wichtig, einen verlässlichen und vertrauensvollen Rahmen für unsere Mitarbeiter:innen zu gestalten“, sagt Regionalleiterin Doreen Gjardy, die auch die Amarita Buxtehude leitet. „Dazu gehören eine offene und transparente Kommunikation, moderne Arbeitszeitmodelle für die Work-Life-Balance und natürlich Fortbildungen. Unsere Mitarbeiter:innen können sich gezielt weiterentwickeln. Sei es über zusätzliche fachliche Qualifikationen oder für Führungsaufgaben – EMVIA bietet zahlreiche Karrieremöglichkeiten in der Pflege.“

Führungsrolle und Teamarbeit

Wie Karriere in der Pflege funktioniert, kennt Doreen Gjardy aus ihrer eigenen beruflichen Entwicklung. „In die Pflege kam ich während meines Wirtschaftsstudiums: Ich arbeitete direkt mit pflegebedürftigen Menschen. 2008 begann ich, mich im Senioren-Wohnpark Cottbus als Trainee auf die Einrichtungsleitung vorzubereiten. Nach vier Monaten ging ich in die Amarita Buxtehude, die damals dringend Unterstützung brauchte. Ich konnte gemeinsam mit dem Team das Ruder herumreißen. Mittlerweile ist die Amarita mein Heimathafen. Meine Pflegedienstleitung Mandy Kruber, die als Azubi

angefangen hat, und meine Mitarbeiter:innen sind toll! Zusammen sind wir so stark, dass wir andere Häuser unterstützen, wenn es dort einmal klemmt. Zudem arbeiten wir neue Führungskräfte in die EMVIA-Strukturen ein. Für diese starke Teamarbeit danke ich von Herzen!“

Neues Haus, Neues probieren

„Ich schätze es sehr, wenn meine Mitarbeiter:innen sich einbringen und die Einrichtung sowie ihren Arbeitsplatz mitgestalten“, sagt Beate Detzkeit, Einrichtungsleiterin des Seniorenquartiers Heilighafen. Gerade in einer neu gebauten und frisch eröffneten Einrichtung wie dem Seniorenquartier Heili-

ghafen gibt es viele Möglichkeiten, Neues auszuprobieren. „Wir dokumentieren mit einer Software auf dem iPad – also mobil und immer nah an dem/der Bewohner:in. So haben die Mitarbeiter:innen immer alle Infos parat und kürzere Wege bei bürokratischen Notwendigkeiten“, erläutert die erfahrene Einrichtungsleiterin. Auch die Möbel und Hilfsmittel sind modern und technisch auf dem neuesten Stand. Das entlastet Füße und Rücken enorm. Das Wohl ihrer Mitarbeiter:innen liegt Beate Detzkeit sehr am Herzen. „Wir bieten viele Benefits an: Bonus-Prämien, Mitarbeiter:innenrabatte, bezuschusste Fitness und vieles mehr. Und wenn es zum Beispiel bei der Wohnungssuche in Heili-



Amarita Buxtehude

Amarita Hamburg



Team von Seniorenquartier Heiligenhafen

Abwechslungsreiches Programm
in allen Einrichtungen

genhafen hakt, dann höre ich mich aktiv um und helfe, wo ich kann. Kürzlich konnte ich eine frei werdende Wohnung von einer Bewohner:in an eine Mitarbeiter:in vermitteln, die schon lange etwas passendes gesucht hat.“

Mensch im Mittelpunkt

Heike Tieben, Einrichtungsleiterin der Amarita Hamburg, hebt hervor, dass der Mensch mit all seinen Sorgen und Wünschen im Mittelpunkt steht: „Respekt, Offenheit und Vertrauen sind die Grundlage unserer Philosophie. Das gilt für unsere Bewohner:innen genauso wie für unsere Mitarbeiter:innen.“ Ihre Erfahrung in der Führung von Senioreneinrichtungen brachte Heike Tieben zuletzt im Seniorenquartier Kaltenkirchen ein, das bis zu 123 Senior:innen stationär ein Zuhause bieten kann. „Seit August führt Frau Tieben die Amarita Hamburg. Ihre persönliche Art und ihr Führungsstil haben sich in Kaltenkirchen bewährt. Davon werden die

Mitarbeiter:innen der Amarita Hamburg stark profitieren“, erläutert Regionalleiterin Doreen Gjardy. Mit ihren 336 Bewohnerplätzen ist die Amarita Hamburg eine der größten EMVIA Senioreneinrichtungen. Neben regulärer vollstationärer Pflege ist das Haus auf die Pflege von Menschen mit neurologischen Erkrankungen spezialisiert. Eine Komforttage mit optionalen Zusatzleistungen für die Bewohner:innen rundet das Angebot ab. Beide Einrichtungen sind zentral gelegen, sodass Mitarbeiter:innen über die U- und S-Bahnstationen in Hamburg-Hohenfelde beziehungsweise den Bahnhof Kaltenkirchen leicht zur Arbeit gelangen und auf dem Weg bequem Besorgungen erledigen oder an Freizeitveranstaltungen teilnehmen können.

Bewerber:innen finden alle offenen Stellen unter www.emvia.de/jobs. Eine aktuelle Stellenanzeige finden Sie auf → **Seite 42**.

KONTAKT



EMVIA LIVING GRUPPE

Seniorenquartier Heiligenhafen GmbH

Beate Detzkeit
Lütjenburger Weg 73–75
23774 Heiligenhafen
Telefon 04362 5141-0
info@seniorenquartier-heiligenhafen.de

Amarita Hamburg-Mitte Plus GmbH

Heike Tieben
Angerstraße 20–22
22087 Hamburg
Telefon 040 55500-0
amarita.hamburg@emvia.de

Amarita Buxtehude GmbH

Doreen Gjardy
Bertha-von-Suttner-Allee 8
21614 Buxtehude
Telefon 04161 747-0
amarita.buxtehude@emvia.de

Seniorenquartier Kaltenkirchen GmbH

Am Bahnhof 2
24568 Kaltenkirchen
Telefon 04191 70343-0
info@seniorenquartier-kaltenkirchen.de

Text & Fotos: EMVIA LIVING Gruppe

DER NOTFALLKNOPF FÜR ZU HAUSE

Im hohen Alter steigt das Risiko eines Unfalls zuhause. Doch müssen Senioren und Seniorinnen deswegen gleich ihre Selbstständigkeit aufgeben? Ein Hausnotrufsystem gibt älteren Menschen die Sicherheit, dass sie so lange wie möglich zuhause wohnen bleiben können.

Wie ein Hausnotruf funktioniert, welche Hausnotrufdienste es gibt und was ein Hausnotruf kostet erklären wir Ihnen auf den folgenden Seiten.



Hausnotruf-Systeme für den Alltag zuhause

HILFE AUF KNOPFDRUCK



Möglichst lange sicher und selbstständig zu Hause leben, auch im hohen Alter, auch wenn man allein ist. Das wünschen sich die meisten von uns. Oder wir Jüngeren unseren Eltern. Mit einem Hausnotruf-System gelingt das immer besser. Und häufig übernimmt die Pflegekasse die Kosten.

Ein schreckliches Bild für alleinlebende Ältere oder alle die, die Angehörige pflegen. Schon länger unsicher auf den Beinen, rutscht man im Bad aus und kommt nicht mehr alleine hoch. Zaghafte Rufe verhallen ungehört, das Telefon ist weit weg.

Hier oder in ähnlichen Notlagen können Hausnotruf-Systeme helfen. Sie sind nicht nur für betagte Senioren, sondern auch für Menschen mit Behinderung oder nur zeit-

weisen körperlichen Einschränkungen ein möglicher Schutzengel. Fast eine Millionen Menschen in Deutschland nutzen mittlerweile den Hausnotruf. Meistens sind es die großen, bekannten Hilfsorganisationen, aber auch private regionale und überregionale Anbieter bieten diese Systeme an – ihre Angebote sind grundsätzlich ähnlich. So einfach funktioniert die Hilfe auf Knopfdruck:

Hilfe einfach herbeifunken

Zwei kleine Geräte bilden meist die technische Basis des Systems: Der wasserfeste Funksender mit dem Notfallknopf, als Armband, ähnlich einer Uhr, oder als Kette um den Hals zu tragen. Und eine Basisstation mit Freisprechanlage, die an das Stromnetz oder die Telefondose angeschlossen wird. Wenn nun der Notfallknopf gedrückt wird, schaltet sich die Basisstation ein, sendet einen Alarm zur Notrufzentrale und es wird ein Sprechkontakt hergestellt. Die Zentrale

ist 365 Tage im Jahr, 24 Stunden am Tag mit speziell geschulten Mitarbeitern besetzt. Sie entscheiden auch, was jetzt passieren muss. Entweder werden z. B. vorher festgelegte Angehörige informiert oder ein bestimmter Pflegedienst oder auch gleich ein Rettungsdienst. Einige Anbieter bieten auch an, dass erstmal ein eigener Mitarbeiter vorbeischaut. Das hängt in erster Linie von der Erreichbarkeit der angegebenen Personen und der vorliegenden Situation ab.

Mittlerweile gibt es auch Systeme, die wie ein Handy mit eigener SIM-Karte arbeiten, inkl. Ortungsmöglichkeiten über die GPS-Daten. Wer als Seniorin oder Senior noch gerne im eigenen Garten oder im nahen Park unterwegs ist, kann sich so mit den mobilen Varianten des Hausnotrufes einen stillen, aber zuverlässigen Begleiter verschaffen. →



Ein Handy ist gut, der Hausnotruf ist besser

Auf einen großen, roten Knopf drücken, das schafft man meistens noch, auch weil man ihn ja immer dabei hat – selbst unter der Dusche oder im Bett. Auf der anderen Seite nimmt garantiert jemand ab, Tag und Nacht. Und dort in der Notrufzentrale sind in der Regel auch die wichtigsten Informationen zur Person hinterlegt. Dazu gehören Adresse und Zugang zur Wohnung, Gesundheitszustand und Vorerkrankungen, Kontaktdaten von Angehörigen und Bezugspersonen, verordnete Medikamente, Sofortmaßnahmen und individuell vereinbarte Hilfepläne. So kann schnell und individuell Hilfe organisiert werden kann.

Häufig bieten die Hilfsorganisationen weitere Zusatzangebote wie z.B. die Aufbewahrung eines zweiten Wohnungstürschlüssels, eines selbstständig Alarm-auslösenden Sturzdetektors oder eine sogenannte „Mir geht es gut“-Taste, die einmal täglich gedrückt werden muss. Unterbleibt

dieses „Lebenszeichen“, meldet sich die Notrufzentrale, fragt nach dem Rechten bzw. leitet entsprechende Maßnahmen ein. So gibt es auch eine gewisse Sicherheit für den Fall, dass man nicht mehr in der Lage sein sollte, den Notfallknopf zu betätigen.

Ein bezahlbarer Service

Neben einer einmaligen Anschlussgebühr zwischen 10 und 50 Euro kostet das Basispaket des Hausnotrufes bei den meisten Anbietern um die 25 Euro monatlich. In der Regel sind in dieser Pauschale auch die technischen Geräte, deren Installation und eine Einweisung durch eine Mitarbeiter:in enthalten.

Das ist für die meisten Menschen bezahlbar. Und immer häufiger beteiligt sich auch die Pflegekasse mit bis zu 23 Euro an den Kosten. Hierfür müssen jedoch einige Bedingungen erfüllt sein. Dazu gehört mindestens der Pflegegrad 1 und natürlich, dass die Person vorwiegend allein lebt oder der bzw. die Partner:in selbst nicht mehr helfen könnte.

Woran erkennen Sie einen guten Hausnotruf?

Ein wichtiges Kriterium bei der Auswahl ist, ob der Anbieter, sowohl in der Notrufzentrale als auch beim Personal vor Ort, qualifizierte Fachkräfte beschäftigt. Außerdem kann die Nutzung eines regionalen Anbieters von Vorteil sein, wenn die Helfer dadurch schneller vor Ort sein können. Die Wahl eines Anbieters, der keine regionale Notrufzentrale anbietet, beziehungsweise keine Person rauschicken kann und stattdessen nur auf vorgegebene Telefonnummern weiterleitet, kann in akuten Situationen zu bedrohlichen Verzögerungen führen.

Außerdem sollte der Anbieter einen Vertrag ohne Mindestlaufzeit anbieten, möglichst sogar mit einer kostenlosen Testphase. Die Kündigungsfrist sollte maximal vier Wochen zum Monatsende betragen.

Text: Gesund im Norden · Fotos: iStock

ÜBERSICHT HAUSNOTRUF-ANBIETER

Regionale Anbieter aus Norddeutschland

DRK-Hausnotruf/-Mobilruf im Norden

Telefon 08000 365 000

www.drk-hausnotruf-nord.de

Malteser Hilfsdienst / Hausnotruf für Hamburg und Schleswig-Holstein

Telefon 040 20 94 08-99

www.malteser-hausnotruf.de

Arbeiter-Samariter-Bund Schleswig-Holstein

Telefon 0800 0192233

www.hausnotruf-sh.de

AWO Sozialruf Flensburg

Telefon 0461 1441 540

www.awo-pflege-sh.de

Lübecker Wachunternehmen

Telefon 0451 48 445-0

www.luebecker-wachunternehmen.de

Überregionale Anbieter

Die Johanniter

Telefon 0800 966 7336

www.johanniter.de/hausnotruf

SONOTEL

Gemeinnützige Gesellschaft für Hausnotruf und Soziale Kommunikation

Telefon 040 86 66 64 10

www.sonotel.de

easierLife

Telefon 0721 18030811

www.easierlife.de

libify

Telefon 089 416147980

www.libify.de

Vitakt

Telefon 05971.934356

www.vitakt.com



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

*„Gegen dumme Zufälle ist kein Kraut gewachsen.
Aber ich war auch nie so der Kräuter-Typ.
Ich verlasse mich lieber auf den Hausnotruf vom
Roten Kreuz. Da bleibt im Notfall nichts
dem Zufall überlassen.“*

Hausnotruf. Bunter, sicherer, unbeschwerter.

Infos kostenfrei: 08000 365 000 · www.drk-hausnotruf-nord.de

GESUNDHEIT IM ALLTAG

Es gibt nichts Wichtigeres als die Gesundheit. Aber viele vergessen im Tagesalltag einfach sich um Ihre Gesundheit zu kümmern. Welche Strategien und Maßnahmen helfen, die Belastungen für jung und alt zu bewältigen sowie die Gesundheit zu fördern und zu unterstützen, erfahren Sie in dieser Rubrik.



GESUND
im Norden

JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de

imland gGmbH

HERZGESUND LEBEN IN ZEITEN VON CORONA

Prof. Dr. El Mokhtari und sein Team für Kardiologie, Pneumologie und Innere Medizin erkennen und behandeln seit Jahren erfolgreich Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge, der Atemwegsorgane und der Nieren. In der Kardiologie werden alle akuten und chronischen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems behandelt.



Prof. Dr. med. Nour Eddine El Mokhtari

Chefarzt Klinik für Kardiologie, Pneumologie und Innere Medizin Rendsburg

Arzt für Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin

Die Klinik in Rendsburg hat während der Corona-Pandemie intensiv an der Behandlung von Covid-Patienten teilgenommen. Eine gesamte Bettenstation war ausschließlich der Behandlung von Covid-Patienten vorbehalten, die von einem spezialisierten Team behandelt wurden.

Die allgegenwärtige Corona-Pandemie birgt die Gefahr, nur noch diese eine Erkrankung wahrzunehmen. Jedoch bleiben alle anderen Erkrankungen nach wie vor relevant und so sind die Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach wie vor die häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Die Klinik für Kardiologie, Pneumologie und Innere Medizin hat durchgehend alle notwendigen Therapien und Diagnostiken durchführen können und ist auch zukünftig in der Patientenbehandlung gut und breit aufgestellt.

„Im Zusammenspiel mit der Zentralen Notaufnahme und der Klinik für Intensivmedizin können alle kardiologischen und pneumologischen Krankheitsbilder schnell und kompetent aufgenommen und behandelt werden“, berichtet Chefarzt der Klinik Prof.

Dr. El Mokhtari. Dringliche und planbare Eingriffe an Herz und Lunge werden durch das pflegerische und ärztliche Team schnell behandelt. Der kardiologische Fachbereich kann das gesamte Spektrum der invasiven Kardiologie anbieten (Herzkatheter, Schrittmacher, etc.) und hat eine 24-Stunden-/365-Tage-Bereitschaft zur invasiven Behandlung von Herzinfarktpatienten im Herzkatheterlabor. Die invasive Therapie von Herzrhythmusstörungen (z.B. Verödung von Vorhofflimmern) ist in der imland Klinik Rendsburg etabliert und wird jährlich mehrere hundertmal erfolgreich durchgeführt. Die Erweiterung des Behandlungsangebotes in der Herzrhythmus-Therapie hat eine Versorgungslücke schließen können und Patienten, die bis dahin bis nach Hamburg für eine Therapie reisen mussten, konnten und können wohnortnah in hoher Qualität behandelt werden.

Stationäre Patienten werden im Notfall jederzeit aufgenommen. Eine Anmeldung hierfür ist nicht zwingend erforderlich, aber von Vorteil – vorzugsweise über den Dienstarzt der Inneren Medizin, Tel. 04331 200-2040.

Ambulante Termine für Sprechstunden der Oberärzte werden über die Innere Ambulanz, Tel. 04331 200-2050, vergeben.

Die Sprechstundentermine für die Privatambulanz von Prof. Dr. Nour Eddine El Mokhtari werden über die Ambulanz, Tel. 04331 200-2050, oder über das Sekretariat, Tel. 04331 200-2001, vergeben.

KONTAKT

imland gGmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Medizinischen Fakultät der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Lilienstrasse 20–28
24768 Rendsburg

Telefon 04331 200-0
Fax 04331 200-9010
info@imland.de

www.imland.de

Text & Fotos: imland gGmbH

Damper Spezialklinik für Gelenke bietet stadiengerechte Therapien nach Maß

ARTHROSE HEISST NICHT GLEICH GELENKERSATZ

„Arthrose-Therapie bedeutet nicht, einfach eine gute Prothese einzusetzen“, sagt Dr. Christian Schwartzkopf, seit dem 1. August Chefarzt für Orthopädie an der VAMED Ostseeklinik Damp. Wichtig sei, den Knorpelverschleiß dem jeweiligen Stadium entsprechend zu behandeln. In Damp finden Sie Spezialisten für konservative Therapie bis hin zu Chirurgen für hochkomplexe Wechseloperationen.

Konservative Behandlung

„Bei uns können Patienten zur intensiven konservativen Therapie stationär aufgenommen werden“, berichtet Dr. Wolfgang Klauser, der die Abteilung Orthopädie mit Dr. Schwartzkopf gemeinsam führt. „Übergewicht belastet Gelenke unnötig. Bauchfett und falsche Ernährung fördern auch bei Schlanken die Entzündung“, erklärt Klauser. Deswegen seien gezielte Bewegung und Ernährungsberatung sehr wichtig. „Bei Bedarf ziehen wir auch unsere Rheumatologen, Neurochirurgen, Schmerz- und Manualmediziner hinzu. So bekommen unsere Patienten alle erforderlichen Untersuchungen und Therapien, für die Sie zu Hause wochenlang von einem Termin zum anderen eilen müssten“, sagt Dr. Schwartzkopf.

Arthroskopie

Bei einer Gelenkspiegelung führt der Operateur über einen kleinen Hautschnitt eine winzige Kamera in den Gelenkspalt ein. Auf einem Bildschirm sieht er Knorpel, Sehnen und Bänder damit wie unter einer Lupe. Durch weitere kleine Schnitte können In-

strumente eingeführt werden, mit deren Hilfe sich Knorpeldefekte ausbessern, Sehnen, Bänder und Menisken nähen, entzündete Gelenkhäute veröden, entfernen und Gewebeproben entnehmen lassen. „Unseren Spezialisten gelingt es damit oft, einen Gelenkersatz um Jahre hinauszuzögern“, sagt Dr. Schwartzkopf. In der Ostseeklinik hat man auch Erfahrung mit Eingriffen, an die sich nur wenige heranwagen: Hüfte, Schulter und künstliche Gelenke.

Knorpeltherapie

Klar begrenzte Knorpelschäden bei jüngeren Patienten können durch knorpelregenerative Verfahren, wie z.B. der autologen Knorpeltherapie, behandelt werden.

Umstellungsoperation

„Bei nicht optimaler Beinachse werden die Gelenkflächen ungleichmäßig abgenutzt“, erklärt Dr. Klauser. Bei O-Beinen sind die Innenflächen, bei X-Beinen die Außenflächen des Kniegelenks übermäßig stark belastet. Durch eine Umstellungsoperation könne die Beinachse korrigiert und ein Gelenkersatz so deutlich hinausgezögert werden.

Teilprothese

„Auch, wenn ein Gelenk dauerhaft schmerzt und die Knorpelsubstanz verbraucht ist, muss – z. B. am Knie – nicht gleich das ganze Gelenk ersetzt werden“, sagt Dr. Schwartzkopf. Gerade für jüngere Patienten ist ein Teilersatz durch eine sogenannte Schlittenprothese eine gute Lösung.

Gelenkersatz

Eine Totalendoprothese, der vollständige Gelenkersatz, ist bei ausgedehnten Gelenkschäden sinnvoll, um Schmerzen zu nehmen und wieder ein aktives Leben führen zu können. „Wichtig ist neben der Erfahrung des Operators die Qualität der verwendeten Prothese“, erklärt Dr. Klauser. Er ist Mitentwickler einer der weltweit modernsten Knie-Prothesen, die in Damp längst routinemäßig zum Einsatz kommt und exzellente Ergebnisse aufweist.

Prothesenwechsel

Wenn eine Endoprothese gegen eine neue gewechselt werden muss, sind absolute Fachleute gefragt. Mit Dr. Klauser, einem international renommierten Wechsel-Spezialisten, hat sich die Ostseeklinik Damp auf diesem Gebiet zur führenden Klinik in Norddeutschland entwickelt.

Text & Foto: Dr. Maike Marckwordt

Zwei, die sich nicht nur fachlich optimal ergänzen: Dr. Wolfgang Klauser (links) ist Spezialist für Hüft- und Kniegelenkersatz, Prothesenwechsel und Fußchirurgie. Dr. Christian Schwartzkopf ist Spezialist für Schulterchirurgie, Knorpeltherapie und Teilprothesen am Knie. Seit dem 1. August leiten die beiden Chefärzte die Abteilung Orthopädie der VAMED Ostseeklinik Damp gemeinsam.



**ostseeklinik
DAMP**

ERSTE ADRESSE FÜR IHRE GELENKE

- Spezialklinik mit fast 50 Jahren Erfahrung
- ärztliche Top-Spezialisten exakt für Ihr Krankheitsbild
- beste Hygienedaten – geringe Komplikationsrate
- umfassendes Corona-Schutz-Konzept
- gewissenhafte Diagnostik und Beratung zur für Sie optimalen Behandlung
- Spezialisten auch für komplizierte Fälle wie Prothesenwechsel
- modernste Marken-Prothesen
- hauseigene Knochenbank zum Auffüllen von Knochendefekten mit natürlichem Material
- robotergestützte OP-Technologie für höchste Präzision
- rund um die Uhr erreichbarer Akutschmerzdienst für Frisch-Operierte
- Mobilisierung durch erfahrene Physiotherapeuten schon am Tag der OP
- OP und Reha aus einer Hand



Wie können wir Ihnen helfen?
T +49 4352 80-6001



VAMED Ostseeklinik Damp
Seute-Deern-Ring 20, 24351 Damp
info.da@vamed-gesundheit.de

www.vamed-gesundheit.de/damp-ostseeklinik

HDU – Ambulanter Pflegedienst e. V.

AMBULANTE PFLEGE IM VERTRAUTEN UMFELD



„Wenn Pflege für Sie zum Thema wird, sind wir für Sie da“, lautet die Firmenphilosophie des ambulanten Pflegedienstes e.V., der seine Dienstleistungen im Kieler Stadtgebiet anbietet.

Ziel des Pflegedienstes ist es, Menschen zu unterstützen und zu begleiten, die trotz Einschränkungen in ihrer Häuslichkeit bleiben möchten. Zu den Aufgaben gehören neben der häuslichen Kranken- und Behandlungs-

pflege auch die hauswirtschaftliche Versorgung sowie Beratung zum Hilfsmitelein-satz, Hilfestellung bei der Beantragung eines Pflegegrades oder Ausfüllen von Formularen.

Das Ziel des HDU ist es, die Selbstbestimmtheit und Unabhängigkeit des Einzelnen zu fördern und wiederherzustellen. Eine spontane, unkomplizierte Hilfestellung sowie der liebevolle Umgang mit dem Menschen stehen bei allen Fragen und Sorgen im Mittelpunkt der Arbeit. „Unser Leitgedanke und Ziel ist es, jeden Menschen zu ermöglichen, bis zu seinem Lebensende in der eigenen Häuslichkeit zu verbleiben.“

KONTAKT

HDU – Ambulanter Pflegedienst e.V.
Beselerallee 40 · 24105 Kiel
Telefon 0431 8868414
Fax 0431 8868415
info@hdu-kiel.de
www.hdu-kiel.de

Text & Foto: HDU

Elektromobile in vielen Varianten: Sanitätshaus Kowsky bietet Probefahrten an

MIT EINEM SCOOTER FLOTT DURCH DEN ALLTAG

Ein Scooter ermöglicht es mobilitätseingeschränkten Menschen, leichter unterwegs zu sein und mit der Außenwelt in Verbindung zu bleiben. Die praktischen Elektromobile gibt es in vielen Ausführungen und mit reichlich Zubehör.

Das Sanitätshaus Kowsky zeigt in seiner großen Ausstellungshalle in Neumünster viele unterschiedliche Modelle. Die Scooter können montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr nach Terminvereinbarung Probe gefahren werden. Auf Wunsch kommt ein Fachberater zur Probefahrt auch zum Kunden nach Hause.

Schwerpunkte des Sanitätshauses sind außerdem Bandagen, Orthesen, Prothesen, orthopädischen Schuheinlagen und -zurichtungen sowie Mobilitäts-, Geh- und Alltagshilfen. Pflegehilfsmittel wie z.B. Inkontinenzeinlagen, brustprothetische Versorgung und ein großes Sortiment an Kompressionsstrümpfen erhält der Kunde im Sanitätshaus. Mit und ohne Rezept. Das Sanitätshaus Kowsky ist mit seinen 14 Filialen die erste Anlaufstelle, um ein Hilfsmittelrezept einzulösen. Noch einfacher geht es jetzt auch von zu Hause aus. Auf der Internetseite www.kowsky.com gibt es einen Start-Button und das gescannte oder fotografierte Rezept kann dort direkt hochgeladen werden. Daraufhin setzt sich der entsprechende Fachberater umgehend mit dem Kunden in Verbindung.



Beraten bei der Probefahrt mit einem Scooter:
Denise Bredow, Frank Frankiewicz und Birte Staben (v. l.)

KONTAKT

Sanitätshaus Kowsky GmbH · Havelstraße 6 · 24539 Neumünster ·
Telefon 04321 9945-0 · www.kowsky.com

Text: Sanitätshaus Kowsky GmbH · Foto: Dörte Dorfer

Klinikum Nordfriesland

IHR GESUNDHEITSPARTNER VOR ORT

Nordfriesland hat mit Wattenmeer, Inseln und Halligen nicht nur eine außergewöhnliche Natur zu bieten, sondern auch 165.000 liebenswerte Menschen mit besonderen Sprachen und Bräuchen. Den Einwohnern und Gästen der Region Nordfriesland steht eine umfangreiche und moderne medizinisch-pflegerische Infrastruktur zur Verfügung, die allen den Rückhalt bietet, der für ein Leben an der Küste von Bedeutung ist. Ein wichtiger und umfangreicher Teil dieser Struktur ist das Klinikum Nordfriesland mit seinen vier Einrichtungen in Husum, Niebüll, Tönning und auf der Insel Föhr.



In den Kliniken Husum und Niebüll sind spezielle Abteilungen für Altersmedizin („Geriatric“) für die Menschen älterer Semester mit interdisziplinären Teams aktiv, um die Patienten nach einer Akuterkrankung wieder erfolgreich „fit zu machen“.



Moderne Operationssäle ermöglichen eine sehr große Bandbreite an operativen Eingriffen im Klinikum Nordfriesland: von der Bauch- und Schilddrüsenchirurgie über die Gynäkologie bis hin zur Unfall-, Hand- und Fußchirurgie, Orthopädie sowie Wirbelsäulenchirurgie.



Die drei Kliniken in Husum, Niebüll und auf Föhr stehen rund um die Uhr für die Notfallversorgung der Einwohner und Gäste Nordfrieslands bereit.



In der Klinik Husum erblicken jedes Jahr rund 800 „Neunordfriesen“ in modernen Kreißsälen – begleitet von einem sehr kompetenten und einfühlsamen geburtshilflichen Team – das Licht der Welt.

Dies gilt nicht nur für die schnelle und qualitativ hochwertige Behandlung akut erkrankter oder verunfallter Menschen, sondern auch für eine Vielzahl planbarer Behandlungen und ebenso für die Begleitung der Eltern von rund 800 „Neunordfriesen“ im Jahr, die in der Klinik Husum das Licht der Welt erblicken.

Das Klinikum bietet sowohl in der stationären als auch in der fachärztlichen ambulanten Versorgung ein wohnortnahes, hoch qualifiziertes und breit gefächertes medizinisches Leistungsspektrum. Die Betreuung aller Patientinnen und Patienten wird von engagierten, fachlich sehr versierten, eingespielten und freundlichen Teams gewährleistet.

Mit rund 1.600 Beschäftigten und fast 250 Auszubildenden ist das Klinikum Nordfriesland ein in öffentlicher Hand befindlicher attraktiver Arbeitgeber und interessanter Ausbildungsanbieter. Es ist zugleich ein wichtiger Wirtschaftsfaktor in der Region, der sich mit umfangreichen Investitionen in

seine technischen und baulichen Strukturen auf die Zukunft vorbereitet.

Unter www.klinikum-nf.de finden Interessierte alle erforderlichen Informationen, um das Klinikum Nordfriesland besser kennen zu lernen – unabhängig davon, ob als Patient, Besucher oder zukünftiger Mitarbeitender oder Auszubildender.

KONTAKT

Klinikum Nordfriesland

Klinik Husum

Erichsenweg 16 · Telefon 04841 660-0

Klinik Niebüll

Gather Landstraße 75 · Telefon 04661 15-0

Inselklinik Föhr-Amrum

Rebbelstieg 24 · Wyk/Föhr
Telefon 04681 48-0

Regionales Gesundheitszentrum Tönning

Selckstraße 13 · Telefon 04861 611-0

www.klinikum-nf.de

Text & Fotos: Klinikum Nordfriesland



Der PARAVAN MultiMote ist flexibel einsetzbar, ob am Lenkrad oder am Handgerät. Damit hat der Nutzer die wichtigsten Sekundärfunktionen voll im Griff, ohne die Hand vom Lenkrad zu nehmen.

Universell einsetzbar, egal ob am Lenkrad oder am Handgerät. Durch individuelle Tastenprogrammierung flexible Lösung für den Nutzer. Mehr Sicherheit durch Umsetzung der Befehle ohne Zeitverzug. In fast jedes Fahrzeug integrierbar.

MULTIMOTE – DER UNIVERSELLE MULTIFUNKTIONSDREHKNAUF

Wer mit Joystick, Gas-Bremsschieber oder Handgerät in seinem Auto unterwegs ist, dem könnte hin und wieder eine dritte Hand fehlen, um schnell und vor allem sicher mal den Blinker, den Scheibenwischer oder andere Sekundärfunktionen des Fahrzeuges zu bedienen. Damit das nicht passiert, gibt es den sogenannten Multifunktionsdrehknauf, ein kleines, aber wichtiges Zubehör, mit dem der Fahrer trotz Handicap mit der Hand am Lenkrad alles im Griff hat. Zum einen

kann er sicher die Lenkung bedienen, zum anderen aber gleichzeitig auch per Knopfdruck die wichtigsten sekundären Fahrzeugfunktionen, wie Blinker, Hupe, Licht Scheibenwischer oder gar den Tempomat. Und das, ohne die Hand vom Lenkrad nehmen zu müssen.

Seit diesem Jahr hat die PARAVAN GmbH dieses wichtige Zubehör – den PARAVAN MultiMote – im eigenen Produktportfolio. „Mit diesem Gerät möchten wir Kunden an-

sprechen, die zum Beispiel eine sogenannte leichte Lenkung nutzen, meistens in Kombination mit einem Handgerät für Gas und Bremse oder einen Gas-Brems-Schieber“, sagt Joachim Glück, verantwortlich für die technische Beratung der PARAVAN GmbH. „Auch Kunden, die auf einer Körperseite mit Einschränkungen leben müssen – zum Beispiel durch eine Amputation oder einen Schlaganfall – sind auf den Multifunktionsdrehknauf angewiesen.“

Mit dem MultiMote können ganz verschiedene Sekundärfunktionen per Knopfdruck bedient werden, wie zum Beispiel Blinker, Hupe, Scheibenwischer, Warnblinker oder Abblendlicht und Fernlicht. Um noch mehr Flexibilität zu erhalten, sind die Tasten durch einen langen bzw. kurzen Tastendruck doppelt belegbar. Eine Besonderheit ist die frei programmierbare Zusatz Taste „A“. Je nach Fahrzeugtyp kann die Taste zum Beispiel zur Aktivierung des Tempomats, des Regensensors oder der Sprachsteuerung genutzt werden. Die eingegebenen Tastenbefehle werden ohne Zeitverzögerung umgesetzt. Außerdem ist das Bedientastenfeld drehbar.

Über eine spezielle Funkanbindung (2,4 GHz) ist das Gerät mit dem Auto verbunden. Die Anbindung an die Fahrzeugelektronik ist über eine CAN- oder LIN-Schnittstelle möglich oder analog. Befestigt wird der Multifunktions-Lenkradknauf über einen klassischen Kugelsperrbolzen und eine Lenkradschelle oder über die Montage an der Hupeplatte. Dadurch können Funktionen der Assistenzsysteme, die in Zusammenhang mit dem Lenkrad stehen erhalten bleiben.

Neben der Befestigung am Lenkrad, kann der MultiMote auch in Kombination mit einem Handgerät (Drücken = Bremse, Ziehen = Gas) genutzt werden. „Damit bietet das Gerät Kunden, deren Fingerfunktionalität auf der linken Seite eingeschränkt ist, deutlich mehr Flexibilität“, sagt Kundenberater Glück.

Die Entwicklung eines eigenen Produktes bringt neben Markenvielfalt auch ein Stück weit Unabhängigkeit von Zulieferern, auch mit Blick auf die Ersatzteilbeschaffung. Zudem wird der MultiMote über eine handelsübliche 3-V-Batterie versorgt, die leicht auszutauschen ist.

KONTAKT

Paravan GmbH

Anke Leuschke

Pressereferentin · Pressesprecherin

Telefon 7388 999581

anke.leuschke@paravan.de

www.paravan.de

Text & Fotos: Paravan GmbH



Der PARAVAN MultiMote ist auch am Handgerät einsetzbar. Eine Alternative für Menschen, bei denen die Fingerfunktionalität eingeschränkt ist.



Der PARAVAN MultiMote ist auf ganz unterschiedliche Fahrzeugtypen anpassbar. Durch die frei programmierbare „A“-Taste können auch Funktionen wie Tempomat oder die Aktivierung der Sprachsteuerung per Knopfdruck abrufbar werden.

Hörakustik Oberdieck – Ihr Partner mit Know How und modernster Anpassetechnik

HALLO HERBST! WARUM GUTES HÖREN JETZT UMSO WICHTIGER WIRD

Das Laub raschelt, windgepeitschte Wellen gurgeln ans Ufer, der Stoff von geschlossenen Sonnenschirmen flattert unruhig hin und her – der Herbst lässt von sich hören. Was? Sie hören diese Geräusche nicht? Dann wird es unbedingt Zeit für einen Hörtest. Denn in der dunklen Jahreszeit ist gutes Hören umso wichtiger.

Wenn es früher dunkel wird und die Augen als Sinnesorgan ohne zusätzliche Lichtquelle ihre Funktion immer mehr einbüßen, übernimmt das Gehör. Es warnt vor Gefahren, die das Auge nicht mehr wahrnehmen kann. Besonders im Straßenverkehr macht sich das bemerkbar.

Hören in alle Richtungen

Ob als Fußgänger, Rad- oder Autofahrer – eine sichere Orientierung im Straßenverkehr hängt vom guten Gehör ab. Geräusche von herannahenden Autos, aber auch Hupen oder ein Martinshorn müssen erkannt und lokalisiert werden. Dafür ist ein Richtungshören notwendig, das nur funktioniert, wenn beide Ohren intakt oder mit entsprechenden Hörgeräten versorgt sind. Hörakustik Oberdieck bietet Ihnen daher kostenlose Hörtests an.

Der Ausgleich im Gehirn

Unser Gehirn gleicht es bis zu einem Grad geschickt aus, wenn einer der Sinne ausfällt. Wenn die Augen ausfallen, wird das Gehör geschärft. Um das nachzuweisen, haben Neurowissenschaftler gesunde Mäuse sechs bis acht Tage in absoluter Dunkelheit gehalten. Danach konnten die Mäuse sehr viel besser hören. Sie konnten Tonhöhen besser

unterscheiden und reagierten auch bei sehr geringer Lautstärke empfindlicher als üblich. Während der Zeit in Dunkelheit hatten sich die Neuronen der Großhirnrinde verändert. Sie haben mehr Synapsen gebildet. Durch sie konnten Informationen schneller weitergeleitet und verarbeitet werden.

Bis zu einem gewissen Grad ist das auch bei gesunden Menschen möglich. Wenn jedoch das Gehör schon durch fortgeschrittenes Alter oder Erkrankungen in Mitleidenschaft gezogen ist, wird es immer schwieriger für das Gehirn, Verluste auszugleichen. In welchem Ausmaß Menschen ihr Gehör nutzen, ist ihnen meist nicht bewusst.

Schleichender Hörverlust

Wer immer gut hören konnte, wird sich kaum mit komplexen Sinneswahrnehmungen auseinandergesetzt haben. Es bestand schlichtweg keine Motivation, kein Handlungsdruck dazu. Ein Hörverlust ist zudem nicht von heute auf morgen vorhanden und bemerkbar. Er ist schleichend. Es kann sein, dass er zu Beginn gar nicht als solcher wahrgenommen wird.

Wenn als erstes die hohen Frequenzen wie Vogelgezwitscher oder Zischlaute wie „s“ und „f“ nicht mehr richtig gehört werden,

schiebt man dies oft äußeren Umständen zu: Das Gegenüber hat dann einfach undeutlich gesprochen. Oder vereinfacht gesagt: Der Vogel, den man nicht sieht und dann auch nicht hört, ist schlichtweg nicht vorhanden. Auch aus diesem Grund raten die Experten von Hörakustik Oberdieck dazu, regelmäßig sein Gehör überprüfen zu lassen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich gern an eine der drei Filialen von Hörakustik Oberdieck in und um Kiel. Das Team freut sich auf Ihren Besuch!

KONTAKT

Hörakustik Oberdieck Kiel

Knooper Weg 8 · 24103 Kiel
Telefon 0431 220 28 20

Hörakustik Oberdieck Flintbek

Dorfstraße 2 · 24220 Flintbek
Telefon 04347 90 90 571

Hörakustik Oberdieck Molfsee

Hamburger Landstraße 10 · 24113 Molfsee
Telefon 0431 600 675 90

info@hoerakustik-oberdieck.de

www.hoerakustikoberdieck.de

Text & Foto: Hörakustik Oberdieck GbR



Entspannen und frei fühlen in der kleinen Zuflucht am Meer

EINE KUR WÄHREND CORONA? ABER SICHER!



Ganz früh morgens, wenn die Kinder noch schlafen und die Sonne langsam über den Horizont steigt, macht Jenny W. ihr Fenster weit auf und hört dem Meeresrauschen zu. Der sanfte Rhythmus der Nordseewellen lässt sie ganz ruhig werden, und in diesem Moment ist alles gut. Corona und ihre Alltagsorgen sind weit, weit weg.

Was wie ein schöner Traum klingt, ist tatsächlich Alltag in der AOK-Nordseeklinik auf der Insel Amrum. Denn die Mutter-/Vater-Kind-Klinik ist auch jetzt, während der Pandemie, geöffnet. Sie bietet all jenen Müttern und Vätern, die derzeit besonders unter den coronabedingten Einschränkungen ihres täglichen Lebens leiden, eine dreiwöchige Auszeit.

Inmitten des einzigartigen Dünengürtels, nur wenige Minuten zu Fuß von einem der schönsten Strände Europas entfernt, können sie wieder zu sich finden, sich entspannen und mit Hilfe der vielfältigen Anregungen des Klinikteams lernen, ein gesünderes und zufriedeneres Leben zu führen. Wie kann das gehen?

Weit entfernt von allen Coronasorgen

Als in ganz Deutschland Betriebe schließen mussten, um die Ausbreitung der Pandemie zu reduzieren, gelang es der AOK-Nordsee-

linik mit einem überzeugenden Hygienekonzept und in ständiger Absprache mit dem zuständigen Gesundheitsamt, als erste Mutter-Kind-Kurklinik Deutschlands schon bald wieder zu öffnen.

Zufrieden dem Meeresrauschen lauschen

Seitdem haben Hunderte Mütter und zahlreiche Väter mit ihren Kindern die so dringend benötigte Kur durchführen können. Und die AOK-Nordseeklinik tut alles dafür, um ihnen dies weiterhin zu ermöglichen. Längst schon ist das ganze Team der Klinik gegen Corona geimpft. Und die individuell auf jede Mutter und jeden Vater zugeschnittenen Kurpläne sowie das Kurkonzept „Bliis Tidjen“ (Amrumer Friesisch für „zufriedene Zeiten“), das perfekt an diese enorm schwierigen Zeiten angepasst wurde, unterstützen die Familien dabei, sich bestmöglich zu erholen und wieder Kraft zu schöpfen.

500 Stunden lang frei fühlen!

Jenny W. nimmt viele schöne Erinnerungen mit nach Hause. „Die 500 Stunden Kur haben so viele Knoten in mir gelöst. Ich habe mich von Tag zu Tag freier und besser gefühlt. Und als meine beiden Kinder zum ersten Mal strahlend vor mir standen und mir eine schöne Muschel schenken, habe ich vor Glück geweint. Wir hatten eine wun-

derschöne, intensive Zeit zusammen. Das und das Meeresrauschen am frühen Morgen wird mich bestimmt noch lange begleiten.“

Möchten Sie auch eine Kur auf Amrum machen? Dann melden Sie sich und Ihre Kinder mit Ihrer Kurbewilligung gleich in der Klinik an!

KONTAKT



AOK-Nordseeklinik

Strunwai 23 · 25946 Norddorf auf Amrum
Telefon 04682 370
info@aok-nordseeklinik.de

Hier können Sie erste Informationen erhalten – wir freuen uns auf Sie!

www.aok-nordseeklinik.de

Text: AOK-Nordseeklinik · Fotos: iStock, Leuchtturm © PPAMPicture, Mutter mit Kind © monkeybusinessimages



Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein

HERBSTSTIMMUNG IM RUHEFORST

Wenn die Tage kürzer werden, die Natur wieder stiller und die Früchte des Sommers geerntet sind, zeigen sich unsere Wälder von ihrer schönsten Seite. Die Farbenpracht des frühen Herbstes, der erste Rauhreif, dann tiefer Schnee – die Natur kommt zur Ruhe und diese Ruhe überträgt sich bei einem schönen Waldspaziergang auch auf uns. Wenn wir jetzt die RuheForste besuchen, fühlen wir uns der Natur ganz nah und stellen eine tiefe Verbindung her zu dem ewigen Kreislauf des Lebens.

Die RuheForste beeindrucken durch ihren Artenreichtum, ihre Vielfalt für Augen, Ohren und alle Sinne.

Viele Menschen interessieren sich für diese Art der Beisetzung in einem solchen Wald. Dass jeder die Möglichkeit hat, bereits zu Lebzeiten hier die letzte Ruhestätte zu erwerben, ist für viele Menschen ein schöner Gedanke. Wer hier beigesetzt wird, wird Teil dieses Waldes. Ob um einen Baum herum, im Bereich eines Strauchs, an Totholz oder einem Stein – es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten, zwischen denen jeder

wählen kann. Aber eines ist immer gleich: Es ist eine Ruhestätte für „Ewig“ in einem wunderschönen Wald. Beisetzungen bzw. Trauerfeiern sind selbstverständlich individuell frei gestaltbar.

KONTAKT

Landwirtschaftskammer
Schleswig-Holstein

Telefon 04551 95 98 65

ruheforst@lksh.de · www.ruheforst.de

Text & Fotos: Landwirtschaftskammer SH

RuheForste in Schleswig-Holstein

www.ruheforst.de

www.ruheforst.de

Waldbestattung im RuheForst

Herzlich Willkommen zu unseren Gruppenführungen

Während einer kostenlosen Führung haben Sie die Möglichkeit, den Wald kennenzulernen und sich näher über diese Bestattungsform zu informieren. Interessenten können sich beraten lassen und sich eine letzte Ruhestätte in alten, naturbelassenen Waldbeständen aussuchen.

Wir senden Ihnen gern weitere Informationen:

Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein
Waldbestattungen
Hamburger Straße 115
23795 Bad Segeberg

Telefon: 04551 - 95 98 65
E-Mail: ruheforst@lksh.de



DIE „PFLEGE“ PFLEGEN

Helfen ist eine Herzensangelegenheit, das beweisen alle Pflegenden im Haus Reckeblück und in der Pflege mehr als jeden Tag!



Wer kümmert sich jedoch um die helfenden Herzen? Wer hilft die täglichen Herausforderungen zu bewältigen, ohne das dabei so wichtige Herz für die Pflege zu verlieren?

Im Haus Reckeblück kümmert man sich um die Mitarbeitenden! Mit einem neuen Projekt möchte das Haus Reckeblück die Mitarbeitenden von Aufgaben entlasten, die nahezu täglich, zusätzlich zu den fachlich und menschlich komplexen Pflegetätigkeiten anfallen.

„Wir freuen uns sehr, dass wir mit Frau Inken Lucassen eine Lehrerin für Pflegeberufe be-

kommen, die sich mit Ihrer Kompetenz und Ihrem großen Erfahrungsschatz, im direkten Austausch mit den Pflegenden um diese vielschichten Aufgaben kümmern wird“, erklärt Geschäftsführer Jürgen Büstrin.

Beispielsweise wird Frau Lucassen:

- Bei der der Einarbeitung von neuen Mitarbeitenden mitwirken. Im Pflegealltag kommt es nicht selten vor, dass dieser anspruchsvollen, zusätzlichen Aufgabe zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt werden kann.
- Neue pflegerische Erkenntnisse und deren Umsetzung im Pflegealltag „direkt am Bett“ oder „auf den Pflegebereichen“ begleiten. Es bedeutet gelebte Nähe und direkte Schulung in der Praxis.
- Unterstützen bei der Umsetzung von innovativen Projekten und praxistaugliche Lösungen zu finden, wenn die engagierten Mitarbeitenden nach günstigeren Arbeitsbedingungen- und Abläufen im Tagesgeschehen suchen.

Das Team im Haus Reckeblück freut sich auf das Projekt die „Pflege“ pflegen.

KONTAKT

Haus Reckeblück gGmbH
Pflegedienstleitung
Sabine Mainka
Telefon 04321 205 981
s.mainka@graf-recke-stiftung.de

Text & Fotos: Haus Reckeblück gGmbH



**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 Str. 4 a
24613 Aukrug
Telefon: 0 48 73 / 2 03 69 99
Fax: 0 48 73 / 93 11
www.implantat-komplett.de

Q TV-TIPPS

Erbe statt Tier – Können Pflanzen Fleisch ersetzen?

Das Erste · Sa, 25.9.2012 | 11.30 Uhr

Wie gesund sind Fleischersatzprodukte? „Quarks“ stellt die fleischigen Ersatzprodukte auf die Probe.

Odysso: Für immer jung – Machen Forscher einen Menschheitstraum wahr?

SWR · Do, 30.9.2021 | 22 Uhr

Ist es möglich, dass ein Mensch künftig 150 oder gar 500 Jahre alt werden kann? Und ist es überhaupt erstrebenswert? Odysso beschäftigt sich in der Reportage mit vielen Sichtweisen.

Quarks: Mode oder Medizin? Gesundheitstrends im Check

alpha · Fr, 8.10.2021 | 17 Uhr

Selbst in der Medizin gibt es Moden! Behandlungen, die gestern noch top waren, können heute schon überholt sein. Quarks zeigt eine interessante Reportage zu dem Thema.

health tv – das Gesundheitsfernsehen

Programm am Vormittag

10- bis 20-minütige Sport- und Entspannungskurse

Programm am Tag

Zwischen 12 und 18 Uhr gibt es Tipps von Expert:innen über aktuelle Gesundheitsthemen

Programm am Abend

Spannende und bewegende Reportagen zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Lifestyle

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Sendungen finden Sie unter: www.healthtv.de/sendungen

Die Ernährungs-Docs

NDR · Mo | 21 Uhr

Die „Docs“ Anne Fleck, Matthias Riedl und Jörn Klasen zeigen wie man mit gezielten Ernährungsstrategien Symptome deutlich verbessern und Krankheiten sogar heilen.

Aktiv und gesund

BR Fernsehen · Mo–Fr | 14.15 Uhr

Unterschiedliche Themen pro Sendung mit allen Aspekten der menschlichen Gesundheit, von wissenschaftlichen Erkenntnissen über neue Sporttrends bis zu Tipps für den Alltag.

Visite

NDR · Di | 20.15 Uhr

Die Sendung gibt hilfreiche Tipps zur menschlichen Gesundheit mit neuen Erkenntnissen in Diagnostik, Therapie sowie Prävention unterschiedlicher Krankheiten.

Gesundheit!

BR Fernsehen · Di | 19 Uhr

Das Gesundheitsmagazin am Vorabend mit Hintergrundwissen und Expert:innenengesprächen.

Hauptsache gesund

MDR Fernsehen · Do | 21 Uhr

Die Sendung gibt Empfehlungen rund um die menschliche Gesundheit.

Die Gesundheitsmacher

hr-fernsehen · Do | 21 Uhr

Die Sendung blickt bei den hessischen Top-Mediziner:innen hinter die Kulissen, zeigt die neuen Entwicklungen in der Gesundheitsbranche und gibt Tipps.

Die Ratgeber

hr-fernsehen Mo–Fr | 18.45 Uhr

Ein multithematisches Ratgeber-Magazin zu den Themen Verbraucher, Gesundheit, Ernährung, Reise, Haus und Garten sowie Ausflugs- und Freizeittipps.

Tele-Gym – Fit für den Alltag

BR Fernsehen · Mo–So |

7.20–7.35 Uhr und 8.30–8.45 Uhr

Fitnessübungen von Expert:innen für den Alltag – mitmachen erlaubt!

Fit für den Alltag

Bibel TV · Mo–Fr | 8.45 Uhr

Kurze Workouts für mehr Lebensfreude im Alltag. Jörg Walcher ist ausgewiesener Experte für Fitness sowie gesundem Life-Style und zeigt in wenigen Minuten praktische Übungen.

Die Garten-Docs

NDR · Sa | 17.35 Uhr

Fiese Schädlinge, matschiger Schattenrasen oder invasives Springkraut? Den Garten im Herbst für den Winter vorbereiten? Dann kommen die Garten-Docs um Profigärtner Peter Rasch zum Einsatz. Viele Tipps rund um den Garten erwarten Sie.

Querbeet

3sat · Do | 12.50 Uhr

Expertentipps für Spaß und Freude am eigenen Garten, Gesundheit aus dem eigenen Garten und fit durch Gartenarbeit, uvm.

rbb Gartenzeit

rbb · So | 18.30 Uhr

TV-Magazin für Gartenfreunde gibt viele praktische Tipps und Hinweise, holt Auskünfte von Profi-Gärtnern ein und stellt Hobbygärtner vor.

MDR Garten

MDR Fernsehen · Sa | 12.15 Uhr

Informationssendung für Gartenbesitzer, Balkon- und Terrasseninhaber sowie „Zimmergärtner“.

nano

3sat · Mo–Fr | 18.30 Uhr

Das ausgestrahlte Wissenschaftsmagazin berichtet ausführlich, verständlich und aktuell über die Themen Technik, Medizin, Wissenschaft und Forschung.

Markt

NDR · Mo | 20.15 Uhr

Das Wirtschafts- und Verbrauchermagazin berichtet über geldwerte Tipps und gibt Informationen aus den Bereichen Wirtschaft, Gesundheit sowie Soziales.

Volle Kanne - Service täglich

ZDF · Mo–Fr | 09.05 Uhr

Das ZDF-Magazin präsentiert prominente Gäste und viel Service am Morgen. Dazu gibt es Rezepte, Verbraucher- und Gesundheitstipps sowie Trends rund ums Wohnen, um Garten, Sport und Mode.

ARD Buffet

Das Erste · Mo–Fr | 12.15 Uhr

Das Ratgebermagazin mit verschiedenen Themen – Rezepte, Ernährung, Kreativ, Leben, Garten und Geld.

rbb PRAXIS

rbb · Mi | 20.15 Uhr

Viele live Informationen rund um Medizin, Gesundheit und Wohlbefinden aus der Region.



★ MESSEN

♥ EVENTS

Messe für Körper, Geist & Seele 2021

25.–26.9.2021 | Sa 11–18 · So 10–16 Uhr
Räume der Tanzgesellschaft · Wälderstraße 8 ·
Geesthacht
www.messe-koerper-geist-und-seele.de

Lebensfreude Messe Kiel 2021

2.–3.10.2021 | Sa–So 10–17 Uhr
Wissenschaftszentrum Kiel GmbH ·
Fraunhoferstraße 13 · 24118 Kiel
www.lebensfreudemessen.de

LebensArt Lübeck 2021

8.–10.10.2021 | Fr–So 10–18 Uhr
Kulturwerft Gollan · Einsiedelstraße 6 ·
23554 Lübeck
www.lebensart-messe.de

Bauen Wohnen Lifestyle Kiel

29.–31.10.2021 |
Fr 12–17 Uhr · Sa–So 11–17 Uhr
Wunderino Arena · Europaplatz 1 · 24103 Kiel
www.bauenwohnenlifestyle.de

Klima & Energie Kiel 2021

7.11.2021 | 10–17 Uhr
Wunderino Arena · Europaplatz 1 · 24103 Kiel
fabrik10.de/28/klima-energie-kiel.html

Herz an Herz Neumünster 2021

13.–14.11.2021 | Sa–So 10–17 Uhr
Holstenhallen · 24537 Neumünster
www.herz-an-herz-messe-nm.de

Lebensfreude Herbstmesse Hamburg 2021

19.–21.11.2021 |
Fr 13–19 Uhr · Sa–So 10–17 Uhr
Messehalle Hamburg-Schnelsen ·
Modering 1a · 22457 Hamburg
www.lebensfreudemessen.de

Veggieale & FairGoods in Hamburg 2021

27.–28.11.2021 | Sa–So 10–18 Uhr
Cruise Center Altona ·
Van-der-Smissen-Straße 5 · 22767 Hamburg
www.veggiale.de
www.fairgoods.info

35. Dithmarscher Kohltage

21.–26.9.2021
www.dithmarscher-kohltage.de

Sonderausstellung

„Female Remains – Frauenschicksale und die Vermessung der Geburt“
tägl. Mo, Mi, Fr 10–16 Uhr, So 14–18 Uhr
Medizin- & Pharmaziehistorische Sammlung
der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel ·
Brunswiker Str. 2 · 24105 Kiel
www.med-hist.uni-kiel.de/sonderausstellung

35. Gourmet Festival Schleswig-Holstein

September 2021 bis April 2022
35 Veranstaltungen und 15 trendgebende
Gastköch:innen
www.gourmetfestival.de

OstseeFerienLand:

Fahrradwochen – ab aufs Rad
20.–26.9.2021 | Mo–Fr verschiedene
Touren jeweils um 10 Uhr
ostseeferienland.de/fahrradwochen-landingpage

Verbraucherzentrale SH: Die Patientenverfügung

23.9.2021 | 18.30–19.30 Uhr
Onlinevortrag für Zuhause
www.verbraucherzentrale.sh

13. WindArt 2021 in Travemünde

bis zum 3.10.2021 | 8–22 Uhr
Seebad Skulpturenpfad vom Fährplatz bis
zum Strand · 23570 Travemünde
www.kunst-kultur-travemuende.de

LICHTERMEER 2021 – Lichter, Illuminationen, Feuershows und Fackelwanderungen

Ende September bis Anfang November
www.ostsee-schleswig-holstein.de/lichtermeer

Herbstdrachenfest in Travemünde

1.10.2021 | 11–19 Uhr
Strand und Strandpromenade ·
23570 Travemünde
www.travemuende-tourismus.de

Herbstmarkt in Molfsee

2.–10.10.2021 | 9–18 Uhr
Freilichtmuseum Molfsee ·
Hamburger Landstraße 97 · 24113 Molfsee
freilichtmuseum-sh.de

Familienwochen Sylt

2.–23.10.2021
www.sylt.de/familienwochen

Internationale Kunstaussstellung NordArt 2021

bis zum 10.10.2021 |
Di–So inkl. Feiertage | 11–19 Uhr
Vorwerksallee · 24782 Büdelsdorf
www.nordart.de

Husumer Krabbentage

16.–17.10.2021 | Sa–So 10–18 Uhr
Husumer Hafen · Hafenstraße · 25813 Husum
stadtfeste-husum.de/husumer-krabbentage

14. Stadtwerke Lübeck Marathon

24.10.2021 | ab 10 Uhr
Kohlmarkt · Lübeck
www.stadtwerke-luebeck-marathon.de

VHS-Vortrag:

Der künstliche Gelenkersatz

25.10.2021 | 19–21 Uhr
FEK – Friedrich-Ebert-Krankenhaus ·
Patientencafeteria Eingang ·
24534 Neumünster
www.friedrich-ebert-krankenhaus.de

Fackelwanderung in Timmendorfer Strand

29.10.2021 | 19.30 Uhr
Maritim Seebrückenvorplatz ·
23669 Timmendorfer Strand
timmendorfer-strand.de/veranstaltungen

6. Schleswig-Holsteinisches Prothesenforum

5. + 6.11.2021 | Fr 14–20 · Sa 9–16.30 Uhr
Strandhotel Glücksburg · Kirstenstraße 6 ·
24960 Glücksburg
www.schuett-jahn.de

Asthma bei Kindern – Diagnose, Therapie, Verlauf und Prognose

Dirth Coast Kiel
30.11.2021 | 18–19 Uhr
Städtisches Krankenhaus Kiel ·
Bildungszentrum · Eingang Hasseldieks-
dammer Weg 30 · 24116 Kiel
www.krankenhaus-kiel.de

Arbeiten in der Helios Klinik Kiel

ALS BELEGARZTKLINIK EIN HAUS DER BESONDEREN ART

Eine angenehme Größe hat die Helios Klinik Kiel. Keine endlosen Flure, auf denen man sich fast verirrt. Hier grüßt Jede:r Jede:n, nicht allein aus Höflichkeit, sondern weil man sich persönlich kennt. Kein Personal, das hektisch über die Gänge rennt - es sei denn, jemand hat den Parkschein vergessen.

Als Belegkrankenhaus versorgt die Helios Klinik Kiel Patient:innen, die von ihren behandelnden Ärzt:innen zur Operation einbestellt werden. Sie werden vor dem Eingriff auf Station aufgenommen und können das Haus meist nach kurzer Zeit wieder verlassen. „Da die Operationen eng getaktet sind, haben wir hohe Prozessstandards etabliert“, sagt Klinikgeschäftsführerin Cornelia Herold.

Wer in der Helios Klinik Kiel eine neue berufliche Perspektive sucht, hat viele Möglichkeiten. Sowohl in der Pflege als auch in der Verwaltung gibt es freie Stellen. Schulabgänger können ihre berufliche Laufbahn mit einer Ausbildung im Haus starten.

Aktuelle Jobangebote gibt es unter www.helios-gesundheit.de/kliniken/kiel/unser-haus/karriere. Examinierte Pflegekräfte mit einer dreijährigen Ausbildung haben derzeit besonders gute Chancen.



Mehr als 40 Fachärzt:innen operieren in der Helios Klinik Kiel

Die Helios Klinik Kiel

Helios Klinik Kiel
Hamburger Chaussee 77 • 24113 Kiel
T (0431) 7206-300
F (0431) 7206-315
info.ki@helios-gesundheit.de

Praxen mit Belegärzt:innen an der Helios Klinik Kiel



- ✓ Chirurgie - Orthopädie Heikendorf
- ✓ Chirurgische Praxis Preetz
- ✓ Die Nordthopäden
- ✓ Gemeinschaftspraxis für Anästhesie Kiel
- ✓ MVZ Chirurgie Kiel
- ✓ Neurochirurgische Gemeinschaftspraxis
- ✓ Orthodoc Kiel
- ✓ Orthopraxis Kiel
- ✓ Praxis Dr. Larkamp
- ✓ Praxis Dr. Lübke
- ✓ Praxis Dr. Thiemann
- ✓ Urologiezentrum Kiel
- ✓ Urologie Heikendorf
- ✓ Vital-Aesthetic-Clinic

Fachbereiche der Belegarztklinik in Kiel



- ✓ Allgemeinchirurgie
- ✓ Anästhesiologie und Schmerztherapie
- ✓ Gefäßchirurgie
- ✓ Handchirurgie
- ✓ Neurochirurgie
- ✓ Orthopädie
- ✓ Proktologie
- ✓ Plastisch-Ästhetische Chirurgie
- ✓ Unfallchirurgie
- ✓ Urologie
- ✓ Viszeralchirurgie

Harte Typen werden Schwester.

#EchtesLeben

Stell dir vor: Die Nacht gehört dir. Deine Leute kontrollieren diesen Block. Wer krankes Zeug versucht, bekommt es mit euch zu tun. Die Menschen hier sind für dich wie Familie. Denn ihr habt euch Treue geschworen – komme, was wolle.

Echtes Leben: Traust du dir das zu?
Dann werde Pflegekraft (m/w/d) bei Helios.

[Helios-gesundheit.de/echtesleben](https://helios-gesundheit.de/echtesleben)

 **Helios**

WELCHE IST DEINE NÄCHSTE STATION?

Willst Du bei den Operationen hautnah dabei sein und den Ärzt:innen über die Schulter schauen? Wenn Dir dabei auch das Wohlbefinden der Patient:innen am Herzen liegt, dann bist Du in der Helios Klinik Kiel als OP-Pfleger:in an der richtigen Stelle. Lerne Michael Gottschalk, unsere härteste OP-Schwester in Kiel in einem kurzen Video kennen.



Oder interessiert Dich mehr der Job auf Station? Dann lass Dir von unserer Stations-Pflegerin Sabrina Schackmann erklären, was Dich erwartet.

Noch nicht das Richtige dabei? Dann schicke uns doch eine Initiativbewerbung. Und ob Du in Teil- oder Vollzeit bei uns arbeiten möchtest, entscheidest Du!

NEUE WEGE IN DER PFLEGE GEHEN

· INNOVATIV

· KLIENFENFOKUSSIERT

· ZUKUNFTSSICHER

WIR SUCHEN PFLEGEFACHKRÄFTE

IN VOLL- UND TEILZEIT!



SOCIAL WORK
since
1822
GRAF RECKE STIFTUNG

WERDEN SIE PFLEGEFACHKRAFT BEI DER GRAF RECKE STIFTUNG UND KOMMEN
SIE ZU UNS INS HAUS BERLIN NACH NEUMÜNSTER!

Pflegefachkräfte können sich den Arbeitgeber aussuchen. Nutzen Sie Ihre Chance! Für unser Haus Berlin in Neumünster suchen wir Experten der Pflege, die mit Herz, Verstand und Zuversicht Menschen in unterschiedlichsten Lebenslagen helfen, ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen.

Wir unterstützen Sie in Ihrer Arbeit durch eine offene, innovationsbereite Arbeitsumgebung, individuell abgestimmte Einstiegs- und Entwicklungsmöglichkeiten, sorgfältige Einarbeitung, familienorientierte Dienstzeiten, attraktive Vergütung in einem zukunftssicheren Beruf!

JETZT!
BEWERBEN

ALLE INFOS UNTER:
WWW.GRS-KARRIERE.DE/086/

ANSPRECHPARTNER BEI RÜCKFRAGEN

Jürgen Büstrin

Telefon: 04321. 205-900



Graf Recke **Stiftung**
das Leben meistern



JETZT
ANRUFEN UND
BEWERBEN

Wir suchen Sie zum nächstmöglichen Zeitpunkt als:

Pflegefach- und Pflegehilfskraft (w/m/d)

Nähere Informationen zu den Qualifikationen finden Sie auf www.emvia.de/jobs/

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Jetzt scannen
und bewerben



AMARITA
HAMBURG

Telefon: 040 55500-0



AMARITA
BUXTEHUDE

Telefon: 04161 747-0



SENIORENQUARTIER
HEILIGENHAFFEN

Telefon: 04362 5141-0



SENIORENQUARTIER
KALTENKIRCHEN

Telefon: 04191 70343-0



DER UNABHÄNGIGE STELLENMARKT FÜR DIE GESUNDHEITSBRANCHE

Noch nicht den richtigen Job gefunden?

Die Gesundheitsbranche in Deutschland wächst immer weiter! Keine andere Branche ist in den letzten Jahren so rapide gewachsen wie diese. Wenn Sie bereits in dieser Branche tätig sind und über einen Jobwechsel nachdenken oder im Gesundheitswesen eine neue Aufgabe für sich suchen, empfehlen wir Ihnen unser Jobportal. Unter www.stellenmarkt-gesundheit.de finden Sie spannende und attraktive Jobs in Ihrer Region sowie Wissenswertes zu den jeweiligen Berufen und Arbeitgebern. Ob Fachkräfte, Hilfskräfte, Ausbildungsplätze oder Praktika – hier finden Sie einen Job, der wirklich zu Ihnen passt!

Oder suchen Sie neue Mitarbeiter:innen?

Für medizinische Unternehmen, Krankenhäuser, Kliniken und Praxen wird es immer schwieriger, qualifiziertes Personal zu finden. Nutzen Sie daher für die Besetzung Ihrer offenen Stellen unseren Stellenmarkt und präsentieren Sie sich als attraktiver Arbeitgeber. Auf www.stellenmarkt-gesundheit.de veröffentlichen wir Ihre Stellenanzeigen inklusive Ihres Arbeitgeberprofils und Firmenlogos. Gerne beraten wir Sie ausführlich!

→ www.stellenmarkt-gesundheit.de

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Inga-Kathrin Schelzig
Telefon 04321 4989-22
info@gesund-im-norden.de

Grafik: © Designed by Freepik



MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOSEN. Mit über 160 Gesundheitseinrichtungen in 14 Bundesländern zählen wir zu den größten privaten Klinikbetreibern in Deutschland. Der Kern unserer Unternehmensphilosophie: Es reicht uns nicht, wenn unsere Patienten gesund werden – wir wollen, dass sie gesund bleiben. Wir verstehen uns als Begleiter, der Menschen ein Leben lang zur Seite steht.

Das MVZ Sylt liegt auf der wunderschönen Insel Sylt. Die schönste Urlaubsinsel in Deutschland mit ca. 19.000 Einwohnern bietet eine atemberaubende Natur und vielseitige Wassersportmöglichkeiten. Flensburg ist in 1,5 Std. und Hamburg in 2,5 Std. Autofahrt zu erreichen. Die Deutsche Bahn verbindet die Insel über den Hindenburgdamm mit dem Festland und garantiert neben dem Autozug eine direkte Verbindung mit dem Festland. Auf Sylt sind sämtliche Schulformen, auch weiterführende Schulen, vorhanden.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Medizinischen Fachangestellten (w/m/d) für das MVZ Sylt

Die Stelle ist auf 1 Jahr befristet.

Wir sind

das Medizinische Versorgungszentrum Sylt (MVZ Sylt). Wir befinden uns auf dem Gelände der Asklepios Nordseeklinik Westerland GmbH. Folgende Fachgebiete sind vertreten: Innere Medizin, Kardiologie und Kinder- und Jugendmedizin

Ihr Aufgabengebiet

Sie übernehmen bei uns routiniert die Praxisorganisation, was das Vereinbaren von Terminen und den Empfang sowie die Betreuung von Patienten mit einschließt. Im Rahmen der Sprechstundenassistenz unterstützen Sie bei Impfungen und Blutentnahmen sowie rund um Schnelltests und den Laborversand. Ihr geschulter Blick für Details ist gefragt, wenn es um Abrechnungen und andere Verwaltungstätigkeiten geht. Darüber hinaus wissen wir das Anlegen von Verbänden und die Wundversorgung bei Ihnen in den besten Händen. Sie führen gekonnt Ergometrien durch, legen L-RRs sowie L-EKGs an und bereiten Schrittmacherabfragen passgenau vor. Neben dem Assistieren bei Stressechos steht nicht zuletzt auch die Spirometrie auf Ihrem Plan.

Ihr Profil

Abgeschlossene Ausbildung zum Medizinischen Fachangestellten / Arzthelfer I Engagement, Motivation und eine hohe fachliche sowie soziale Kompetenz I Erfahrung mit medizinischer Leistungserfassung und ambulanter Abrechnung I Einsatz- und Verantwortungsbereitschaft sowie Flexibilität und Teamfähigkeit I Gute EDV-Kenntnisse

Wir bieten

eine interessante, verantwortungsvolle Aufgabe in einem motivierten und engagierten Team – wir heißen Sie in einer durchweg kollegialen und familiären Atmosphäre willkommen. Zusätzlich zu kostenfreien Angeboten der Gesundheitsprävention helfen wir Ihnen auch gerne bei der Wohnungssuche.

Für weitere Informationen steht Ihnen gerne Dr. med. Kerstin Vogel, Leitung, unter E-Mail: kvogel@kardiologiesylt.de zur Verfügung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

MVZ-Sylt

Dr. med. Kerstin Vogel · Leitung
Norderstraße 81 · 25980 Sylt/OT-Westerland
E-Mail: kvogel@kardiologiesylt.de

RÄTSELN & GEWINNEN

zimperl., furchtsamer Mensch	gefederter Fleischfresser	Laut der Hupe	anmutig, apart	Schiff des Jason in der griech. Sage	Abk.: Allg. Geschäftsbedingungen	Inselstaat im Pazifischen Ozean	Fahrer zwischen Wohnung u. Arbeitsort	Kfz.-Z.: Torgau, Delitzsch, Oschatz	Zirkuskünstler	Aare Zufluss in der Schweiz	Wäschestück
Gewinn, Rendite	11				Abk.: Esperanto		vor langer Zeit				
Errichtung einer Steinwand				15		maßlos, ungeheuer		3		Wonnemonat	Ausruf der Bestürzung
couragiert, beherzt		17		Kose-name des Großvaters	ital.: heilig		strahlenförmig	Geschwindigkeit	21		
		großer Tiergarten			Urkundensammlung	ein-stellige Zahl	4		vorher, früher	Pflug-rinne auf dem Acker	
Kw.: weltweites Computernetz	ganz, alles umfassend	übertriebene Sparsamkeit		span. Reis-speise	2			Reini-gungs-mittel			
Show-tänzerin in Lokalen						Frauen-name			5	Hindernis beim Rennen	unappetitlich
Saug-wurm				Horn-platte der Wale	Insel vor Neapel		22	Mit-erfinder des Telefons	Ansehen, Achtung	13	
Gebirgs-verkehrsmittel			12			engl.: du	Spur, Fährte				
	19		Missfal-len aus-drücken	Schilde-rung friedl. Lebens				folglich, mithin	Lebens-gemein-schaft		
Knick, Umgebo-genes		betagt	artig	7		kurz für: zu dem	Musik: Schluss	Film-partner von Oliver Hardy		14	
	8				altchines. Weiser	nicht vor-herseh-bares Ge-schehen			Besatz, Borte	ungleich	
Satzung	Kampf-platz	Mainzer Karne-vals-ruf				Wohl-geruch	Daten-eingabe in den Computer	Bergpfad			
	6		altperua-nischer Adliger	(ver) käuflich	Kontroll-bild-schirm		9		Abstim-mung	betrieb-sam	
voll-brachte Handlung		Kurzwort für: Infor-mation			röm. Kupfer-geld	best. Artikel (4. Fall)		Filmlicht-empfind-lichkeit (veralt.)	ein- und zwei-mastiges Schiff		
				Stock-werk			18	Durch-fahrt, Durch-gang		1	
Wesent-liches einer Sache		zuge-spitzte Lage	10			Brauch, Gewohn-heit			Pfeifen-tabak		
Sam-melung be-rühmter Zitate				Bücher-freund			16	listenför-mige Auf-stellung		20	

© RateFUX 2021-015-003

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 2x das Buch „Ich stärke meine Selbstheilungskräfte“ von Friederike Reumann.

Bitte senden Sie das Lösungswort per Mail an info@gesund-im-norden.de oder per Post an die Gesund im Norden, Brachenfelder Straße 45, 24534 Neumünster, Stichwort: „Preisrätsel“.

Einsendeschluss ist der 30. November 2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



KOMPAKTE ANLEITUNG ZUR SELBSTHILFE

Als erfahrene Therapeutin ist Friederike Reumann überzeugt und begeistert von den Selbstheilungskräften des menschlichen Körpers. Aus ihrer Praxis weiß sie, dass dieser Prozess nur angestoßen werden kann, wenn auch die Energien richtig fließen.

Was die Autorin unter Energie versteht, wie man sie in Schwung bringen kann und mit welchen Übungen sich unsere Selbstheilungskräfte letztlich aktivieren lassen – das ist Gegenstand dieses äußerst lehrreichen und anschaulichen Buches. Anhand der Aufteilung in vier essentielle Körpersysteme beschreibt die erfahrene Osteopathin in einfachen Worten, und z.T. mithilfe von Grafiken, die Funktionsweise unseres Körpers und macht deutlich, wie sich Störungen dieser

Systeme äußern können und wie man sie behebt; nicht ohne auf die Grenzen einer solchen Selbstbehandlung hinzuweisen.

In diesem reichhaltigen Repertoire finden sich zahlreiche Übungen und Tipps, um verbreiteten Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen oder allgemeinem Vitalitätsverlust entgegenzuwirken. Zudem inspirieren die Ausführungen der Autorin dazu, sich tiefergehend über verschiedene, hier nur gestreifte Themen zu informieren. Sei es zu weiteren Meditationen, zur Traditionellen Chinesischen Heilkunst oder über die sehr einfache wie effektive „Chipdiät“.

Für dieses Buch sollte man sich Zeit nehmen und mit Freude ein individuelles Übungsprogramm zusammenstellen – es lohnt sich!



Friederike Reumann

**Ich stärke meine
Selbstheilungskräfte**

Lüchow Verlag

176 Seiten · 18,00 Euro

Erscheinungstermin: März 2021

ISBN 978-3-95883-507-8

Der neue
Winterroman
der Spiegel-
Bestsellerautorin
TANJA JANZ

Die
ideale Lektüre
für kuschelige
Wintertage!

 HarperCollins



Tanja Janz | Friesenwinterzauber | ISBN 978-3-7499-0156-2 | Preis 12,00 € (D)

www.harpercollins.de

VORSCHAU

❄
DIE NÄCHSTE
GESUND IM NORDEN
ERSCHEINT IM
WINTER 2021

Frauengesundheit



Wohnen im Alter



Wellness in Norddeutschland



Gute Vorsätze für Geist und Körper



IMPRESSUM

Herausgeber + Gestaltung

cyoto GmbH
Brachenfelder Straße 45
24534 Neumünster
www.gesund-im-norden.de

Erscheinungsweise

viemal im Jahr

Druck

oeding print GmbH

Anzeigen

Inga-Kathrin Schelzig
Telefon 04321 4989-22
info@gesund-im-norden.de

Fotos

Titel: iStock © svetikd,
Seite 12: iStock © MarianVejcik,
Seite 13: iStock © TongSur,
Seite 16: iStock © FluxFactory,
Seite 22: iStock © cruphoto,
Seite 23: iStock © nd3000,
Seite 24: iStock © Dean Mitchell,
Seite 26: iStock © fotografixx,
Seite 46: iStock © Carlo107
(Frauengesundheit), Dean Mitchell
(Wohnen im Alter), DragonImages
(Wellness), alvarez (Gute Vorsätze)

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung nur, wenn Rückporto beiliegt.

Der Herausgeber übernimmt hinsichtlich Richtigkeit und Vollständigkeit der veröffentlichten Beiträge keine Gewährleistung. Gesetzliche, rechtliche oder medizinische Informationen sind unverbindlich. Berichte einzelner Autor:innen sind als solche gekennzeichnet und spiegeln lediglich deren persönliche Ansicht wieder. Medizinische Empfehlungen oder Informationen sollten vor Verwendung mit einem Arzt abgestimmt werden.

Alle Fotos, Beiträge und von der Agentur gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.

Zurzeit gilt die aktuelle Anzeigenpreisliste gültig seit 1.1.2021.

DER MULTIMOTE: MIT EINER HAND ALLES IM GRIFF.

Mit einer Hand am Lenkrad hast Du mit unserem neuen multifunktionalen Drehknopf MultiMote alles im Griff. Zum einen kannst Du sicher die Lenkung bedienen und gleichzeitig hast Du per Knopfdruck Deine wichtigsten sekundären Fahrzeugfunktionen (Blinker, Hupe, Licht, Scheibenwischer...) in Reichweite. Und das, ohne die Hand vom Lenkrad zu nehmen.

Mehr unter www.paravan.de

PARAVAN
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



**Ihr Spezialist für besseres HÖREN
aus Kiel für Kiel, Flintbek und Molfsee**

- persönliche Beratung
- alle Markenhersteller
- langjährige Berufserfahrung
- modernste Anpasstechnik
- Hörtraining
- Hausbesuche

Knooper Weg 8 · 24103 Kiel
Telefon: 0431 - 22 02 820
Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr · Sa. 9 - 13 Uhr

Dorfstraße 2 · 24220 Flintbek
Telefon: 04347 - 90 90 571
Mo., Mi., Fr. 9 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr

Hamburger Landstraße 10 · 24113 Molfsee
Telefon: 0431 - 600 675 90
Mo., Di., Do. 9 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr

www.hoerakustik-oberdieck.de
info@hoerakustik-oberdieck.de



DAZUGEHÖREN



Der erste Eindruck zählt

Das gilt insbesondere bei Bewerbungs- und Businessfotos – denn für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance!

Ein gutes Bewerbungsfoto schafft Aufmerksamkeit und erhöht Ihre Einstellungschancen. Professionelle Bewerbungsfotos für jeden Anlass bekommen Sie bei uns.

Brachenfelder Straße 45 | 24534 Neumünster | 04321 260 977
info@geschaeftsfotos.de | www.geschaeftsfotos.de

SANFTE IMPULSE FÜR IHREN GESUNDEN RÜCKEN



**Schneller wieder beweglich.
Mit Lumbotech® und Lumbotech® XP.**

Beide Bandagen unterstützen mit ihrer ergonomischen Form die korrekte Haltung der gesamten Lendenwirbelsäule. Sie entlasten und stabilisieren optimal, verteilen den Druck und passen sich individuell an. Ein toller Zusatz: Die Lumbotech® XP Bandage kann dank integriertem Elektrodenanschluss mit zusätzlicher Elektrostimulation kombiniert werden. Die Lumbotech® Serie - für Ihren Rücken, für Ihr Wohlbefinden.

