

# GESUND

## im Norden

Das Magazin für Gesundheit  
und Lebensfreude

Nr. 49 // WINTER 2021

## GESUND LEBEN IM ALTER

■ *Wellness in Norddeutschland*  
**ENTSPANNUNG VOM  
STRESSIGEN ALLTAG**  
→ Seite 12

■ *Frauengesundheit*  
**FRAUENSACHE VON  
KOPF BIS FUSS**  
→ Seite 16

■ *imland Klinik Rendsburg*  
**ALTERSMEDIZIN  
IN ZEITEN VON  
CORONA**  
→ Seite 26

Gratis zum Mitnehmen!

 **ASKLEPIOS**

**GEMEINSAM  
FÜR GESUNDHEIT**

Asklepios Klinik Bad Oldesloe

→ Seite 14/15

**Carsten Köthe** wünscht Ihnen von ganzem Herzen ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute im neuen Jahr 2022

Wir schätzen die **leisen** Töne.



„Schatz, ich schenke dir dieses Jahr zu Weihnachten, dass ich dich künftig besser verstehen kann.“

Radiomoderator  
**Carsten Köthe**

### Wir sind mit 13 Fachgeschäften im Norden vertreten

#### **Burg**

Buchholzer Str. 3  
04825 4749402

#### **Flensburg**

Langberger Weg 4  
0461 1682268

#### **Hamburg**

Bramfelder Chaussee 235a  
040 63702670

#### **Handewitt**

Wiesharder Markt 5  
04608 972730

#### **Heiligenhafen**

Markt 16  
04362 502864

#### **5 Filialen in Kiel**

Am Germaniahafen 4  
0431 23760890

Brunswiker Straße 53  
0431 553956

Preetzer Chaussee 146  
0431 7858364

Elisabethstraße 54  
0431 732696

Am Seefischmarkt 1 - 5  
0431 721139

#### **Rendsburg**

Wallstraße 40-44  
04331 4382398

#### **Schleswig**

Plessenstraße 30  
04621 9514830

#### **Trappenkamp**

Am Markt 18  
04323 8048068

[hoergeraete-pavel.de](http://hoergeraete-pavel.de)



## WAS ERWARTET UNS IM ZWEITEN CORONA-WINTER?

Täglich meldet das Robert-Koch-Institut neue Höchstwerte – die vierte Welle der Corona-Pandemie baut sich mit voller Kraft auf. Daher fällt es momentan noch schwer, positive Stimmung für das kommende Weihnachtsfest zu verbreiten. Niemand kann genau vorhersagen, wann die Pandemie enden wird. Wohl aber können wir als Gemeinschaft einiges tun, um ihr Ende zu beschleunigen.

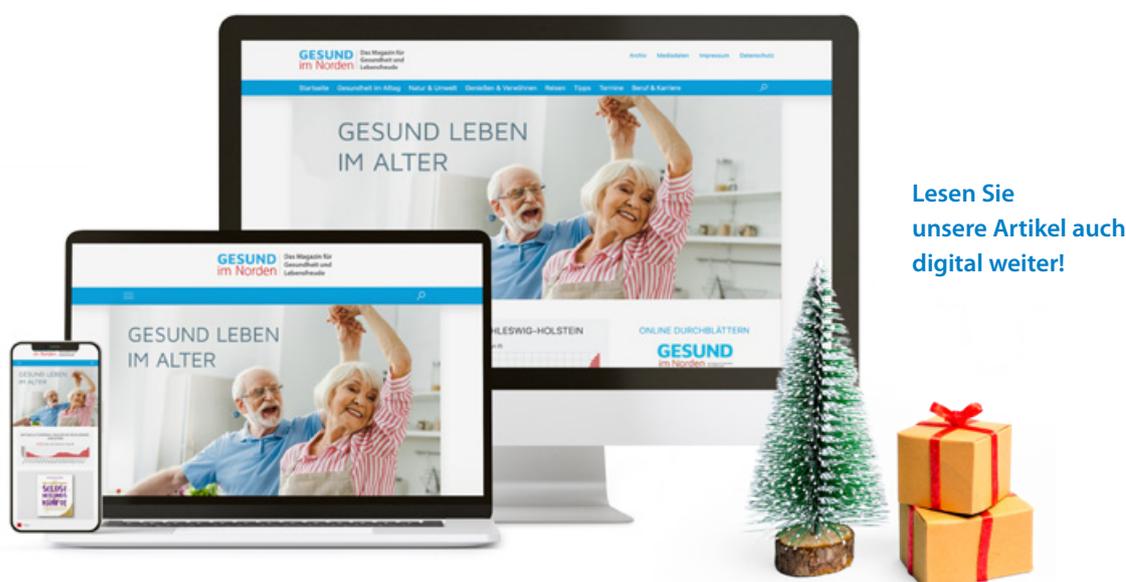
Corona wird uns also auch in diesem Winter begleiten, aber hoffentlich nicht so intensiv und im Alltag einschränkend wie im vergangenen Jahr. Denn dieser Winter hat auch viele andere, und durchaus positive Themen zu bieten, die wir Ihnen in unserer Winterausgabe vorstellen möchten.

Es erwarten Sie erneut viele interessante Themen im Magazin und der Onlineausgabe. In unserem Reisespecial stellen wir Ihnen die abwechslungsreiche **Region Probstei** in Schleswig-Holstein vor. Zum Thema Umwelt & Natur berichtet die **Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein** über unsere Moore und stellt das Projekt „Biologischer Klimaschutz“ vor. Der **NABU Schleswig-Holstein** hat für Sie einen spannenden Artikel zu den Muscheln in unseren Binnengewässern. Im Unternehmensspecial **Wir stellen uns vor** präsentiert sich die **Asklepios Klinik Bad Oldesloe**. Darüber hinaus erwarten Sie weitere informative Themen: **Wellness in Norddeutschland**, **Frauengesundheit**, **Gesund leben im Alter** und vieles mehr.

Blieben Sie stark und gesund – zusammen kommen wir auch durch diesen Corona-Winter!

### Ihre Inga-Kathrin Schelzig

Redaktionsleiterin



Lesen Sie  
unsere Artikel auch  
digital weiter!

# INHALT



## REISESPECIAL

- 06 Herzlich Willkommen in der Probstei

## UMWELT & NATUR

- 08 Muscheln unserer Binnengewässer:  
Harte Schalen – weicher Kern
- 10 Bye-Bye CO<sub>2</sub>:  
Mehr Moore im Land zwischen den Meeren

## WELLNESS IN NORDDEUTSCHLAND

- 12 Nordisch gesund – Waldbaden in Schleswig-Holstein
- 13 So entspannt sich der Norden!  
Die schönsten Wellnesshotels, Thermen und Bäder

## WIR STELLEN UNS VOR

- 14 Der Gesundheitsstandort Bad Oldesloe:  
Gemeinsam für Gesundheit



## FRAUENGESUNDHEIT

- 17 Integrative Medizin am Brustzentrum Kiel-Mitte:  
Brustkrebs ganzheitlich behandeln
- 18 Curtius Klinik Bad Malente:  
Gynäkologische Psychosomatik
- 19 Frauengesundheit: Wenn es nicht aufhört

## GESUND LEBEN IM ALTER

- 20 Wohnen im Alter:  
Viele Möglichkeiten – aber noch mehr Bedarf
- 22 Seniorenwohnung – was heißt das eigentlich?  
**LESETIPP**  
Statt Umzug: Wohnung barrierearm umgestalten
- 24 Malteser ... weil Nähe zählt – Hilfe auf Knopfdruck
- 25 Wohnen im Alter – Für Sie im Netz gefunden!
- 26 imland gGmbH: Die Auswirkungen der Schutzmaßnahmen –  
Altersmedizin in Zeiten von Corona
- 27 **LESETIPP:** Neues Wohnen im Alter
- 28 Der Hausnotrufdienst der Johanniter: Sicherheit immer dabei
- 29 Ein Lift im eigenen Zuhause  
Home Instead Kiel verändert das Gesicht des Alterns



Gesundheit im Alltag **30**



**36** Weihnachtsmärkte im Norden

# 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](http://www.handicar.de)

**HandiCar**  
 Umrüstung  
 behindertengerechter  
 Fahrzeuge

## GESUNDHEIT IM ALLTAG

- 31 Asklepios Nordseeklinik Westerland/Sylt: Gesund werden in der Rehabilitation auf der nördlichsten Insel Deutschlands
- 32 Zwei auf einen Streich: PARAVAN Kinderrollstühle PR 35/355 – Ab jetzt mit Hilfsmittelnummer!
- 34 Schlafen wie auf Wolken: Einzigartig – die AIRMATRATZE
- 35 Stress im Alltag – Für Sie im Netz gefunden!

## SERVICE & UNTERHALTUNG

- 36 Weihnachtsmärkte im Norden und Events
- 39 Rätseln und gewinnen!
- 40 Buchtipps
- 41 **REZEPT** Aal'ns-rin-Getreide-Risotto mit Räucheraal und Dörrobst

## BERUF & KARRIERE

- 38 Stellenmarkt

## WAS NOCH?

- 42 Vorschau
- 42 Impressum

**STIFTUNG NATURSCHUTZ**  
 Schleswig-Holstein  
 Natürlich hier.

**Blaue Frösche?**

**Retten unser Klima.**

Schützen Sie mit uns die Moore. Das freut seltene Arten wie den Moorfrosch und schont das Klima. [www.stiftungsland.de](http://www.stiftungsland.de)

Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein | Eschenbrook 4 | 24113 Molfsee

Foto: Thies Hinrichsen



*Kilometerlange Sandstrände, idyllische Seen und romantische Dörfer*

## HERZLICH WILLKOMMEN IN DER PROBSTEI

Radfahren entlang der Küste und durch Wiesen und Felder unserer unverfälschten Landschaft. Eintauchen in die Vergangenheit bei einem Besuch der zahlreichen Museen und maritimes Flair in den Probsteier Häfen erleben. Das ist die Probstei. Der Schönberger Kultursommer, die Probsteier Korntage mit dem Strofigurenwettbewerb und der Laboer Hafengeburtstag laden zum Mitfeiern ein. Auch kulinarisch wird vieles geboten: Fischbrötchen am Strand, Probsteier Spezialitäten in den Gasthöfen, Kuchen im Hofcafé und Produkte direkt vom Erzeuger, frischer geht es nicht ...

Und überhaupt – wo außer in der Probstei gelangen Sie in fünf Minuten von Kalifornien nach Brasilien?

### **Ostseebad Schönberg: Endlich wohlfühlen!**

Ansichtskarten aus Kalifornien? Urlaubsspaß in Brasilien? Das ermöglicht Ihnen das Ostseebad Schönberg mit seinen besonderen Ortsteilen. Entdecken Sie auch die Vielfalt unserer kulturellen Angebote, kulinarische Spezialitäten oder Sportliches in und am Meer.

Auf dem Ostseeküstenradweg fahren Sie mit dem Fahrrad oder Inlinern in nur fünf Minuten von Kalifornien nach Brasilien. Begeben Sie sich auf spannende Zeitreisen beim Besuch des Probstei Museums, stöbern Sie in Ihrer Vergangenheit im Kindheitsmuseum und bewundern Sie den historischen Fuhrpark der Museumsbahnen am Schönberger Strand. Bummeln Sie durch

die Fußgängerzone im historischen Ortskern oder lassen Sie einfach beim Spaziergang über die Seebrücke die Seele baumeln.

### **Die Probsteier Korntage 24. Juli – 21. August 2022**

Ab dem 24.7. dreht sich in der Region wieder alles „Rund um das Korn“. Vier Wochen lang gibt es unterhaltsame, lehrreiche und spannende Veranstaltungen: Wie früher Korn gemahlen wurde, erfährt man in der Krokauer Mühle, in die Herstellung leckerer Probsteier Spezialitäten weihen die Direktvermarkter persönlich ein und mit der Pferdekutsche geht es quer durch die Kornfelder. Die aktuelle Landwirtschaft, ob konventionell oder ökologisch, stellt sich auf den unterschiedlichen Hofführungen den Gästen und Einheimischen vor. Dabei werden Informationen, Spaß, Unterhaltung und Mitmachaktionen miteinander verbunden. Schlossbesichtigungen, Schmiedevorführungen, Stroballensingen, die Ährensuche im Heckenlabyrinth und zum Abschluss die

Brauchtumsveranstaltung „Erntekrone binden“ präsentieren ein abwechslungsreiches Programm – da ist für jeden Geschmack und für Groß und Klein etwas dabei. Die beliebten Strofiguren sind während der gesamten Dauer der Korntage im ganzen Probsteier Land zu sehen.

Die Eröffnungsfeier findet am 24. Juli im Ostseebad Schönberg statt.

### **Eine Welt aus Stroh**

Mary Poppins und sogar ein U-Boot – kunstvoll aus Stroh geformt, zierten sie während der vergangenen Probsteier Korntage eindrucksvoll die Straßen und Wege der Probstei.

Lassen Sie sich überraschen, was sich die Strohkünstler der Gemeinden für 2022 wieder ausgedacht haben. Die Skulpturen und Strohpanoramen sind während der gesamten Dauer der Probsteier Korntage im ganzen Probsteier Land zu sehen.

Am 21. August ist es dann wieder soweit – die Preisverleihung des beliebten Strohfigurenwettbewerbs krönt die Abschlussveranstaltung der Korntage im schönen Bauerngarten in der Gemeinde Bendfeld.

### Das Ostseebad Laboe liegt an der Sonnenseite der Kieler Förde

Am Ostufer der Kieler Förde liegt Laboe. Das Schönste an Laboe ist seine Wasserkante, der kurze Weg in das interessante Segelrevier der dänischen Südsee und nicht zuletzt liegt Laboe unmittelbar an einer der meistbefahrenen Schifffahrtsstraßen der Welt. Wo kann man schon am Strand liegen und so viele Kreuzfahrer, Frachter, Segelboote und Containerschiffe beobachten? Und wenn man Glück hat, entdeckt man sogar ein U-Boot bei der Ein- oder Ausfahrt in die Kieler Förde.

Entspannen Sie sich auf den Sitztreppen am Hafen und bestaunen Sie das rege Treiben – am besten mit einem leckeren Fischbrötchen auf der Hand.

Zum Laboe-Besuch gehört auch der Besuch des weltbekannten Marine-Ehrenmals. Weit hin sichtbar erhebt sich das Monument 72 Meter in den Ostseehimmel. Von dort genießt man einen herrlichen Blick über die Ostsee bis hin zu den dänischen Inseln, der Fehmarnsundbrücke und den Hügeln der Holsteinischen Schweiz. Zu Füßen des Ehrenmals vermittelt die U-995, ein Original U-Boot aus dem zweiten Weltkrieg, einen bleibenden Eindruck von der Enge, in der die Soldaten ihren Dienst versahen. Lehnen Sie sich entspannt im Strandkorb zurück. Im flachen, von Sandbänken durchsetztem Wasser können Sie Ihre Kinder unbesorgt planschen lassen.

Egal bei welchem Wetter, ein Spaziergang am Hafen und Strandpromenade oder eine geführte Tour durch den Naturerlebnisraum Dünenlandschaft ist ein Garant für aktive Erholung. Und sollte die Sonne einmal nicht scheinen, sorgt ein Besuch in der Meeresbiologischen Station für viel Spaß und Abwechslung.

### Leckereien – direkt vom Erzeuger

Die Probstei entdecken, erleben – und schmecken! Ob Brot und Backwaren aus traditionellem und biologischem Anbau, Fischspezialitäten überwiegend direkt aus der Ostsee, Fleisch- und Wurstwaren aus der Region, inklusive Bio-Produkten, Geflügel und Eier, direkt vom Erzeuger, Honig direkt vom Probsteier Imker, Käsespezialitäten aus der Region und aller Welt oder Obst und Gemüse der Saison aus heimischem Anbau – hier gibt es alles, was das Herz begehrt. Heimische Produkte, bei denen man weiß, woher sie kommen. Und einen freundlichen Klönschnack gibts natürlich gratis dazu. Viele Restaurants und Gasthöfe, Hofcafés und Direktvermarkter finden Sie auf der Website: [www.probstei.de](http://www.probstei.de)

### KONTAKT

#### Probstei Tourismus Marketing GbR

Käptn's Gang 1  
24217 Schönberg  
Telefon 04344 4141-0  
[info@probstei-ostsee.de](mailto:info@probstei-ostsee.de)  
[www.probstei.de](http://www.probstei.de)

*Text: Probstei Tourismus Marketing GbR*

*Fotos: Oliver Franke, Tourismusbetrieb Laboe, TVP*





1

Die Teich- und Flussmuscheln leben größtenteils eingegraben am Gewässerboden und filtrieren mit ihren Kiemen erhebliche Wassermengen. In die Öffnung hineinragende Fortsätze sollen das Eindringen größerer Partikel verhindern, die Ausstromöffnung hat derartige Strukturen nicht.

## Muscheln unserer Binnengewässer

# HARTE SCHALEN – WEICHER KERN

Für viele Naturfreund\*innen ist schon seit dem frühen Kindesalter das „Muschelsammeln“ fester Bestandteil eines erholsamen Urlaubs an den Stränden der Nord- und Ostsee. Fast Jede\*r bringt einzelne, manchmal ganze Gläser voll Muscheln und Schnecken mit nach Hause – als Erinnerung an eine schöne Auszeit am Meer. Aber auch in unseren Binnengewässern leben – vielfach unbekannt und überraschend – zahlreich interessante Arten. Neben den großen Fluss- und Teichmuscheln gibt es zudem Erbsen-, Kugel-, Zebra- und Körbchenmuscheln. Teilweise erreichen diese Tiere Längen bis zu 30 Zentimeter, die meisten Arten sind aber sehr viel kleiner. Muscheln haben eine enorme Bedeutung, sowohl was ihre Rolle bei der Selbstreinigung der Binnengewässer betrifft, aber auch als bedeutende Nahrungsquelle für zahlreiche Fressfeinde.

So finden sich in größeren Flüssen wie Elbe oder Weser seit einigen Jahren dicke Lagen von Muschelschalen. Diese bestehen fast nur aus zwei Arten, der Grobgerippten bzw. der Feingerippten Körbchenmuschel *Corbicula fluminea* bzw. *C. fluminalis*. Seit Mitte der 1990er Jahre sind diese Arten aus Südost-Asien nach Europa eingeschleppt worden und bilden mittlerweile Massenvorkommen in vielen großen Fließgewässern.

### Konkurrenz unter Weichtieren

Bereits Ende des 18. Jahrhunderts wanderte die unter verschiedenen Namen bekannte Zebra-, Dreikant oder Wandermuschel *Dreissena polymorpha* aus der Region des Schwarzen Meeres ein. Mit Haftfäden setzen sich diese Tiere dicht an dicht auf Hartsubstraten fest und können flächendeckend Stei-

ne, Wurzeln oder Kaimauern eines Gewässers bedecken. Selbst andere Muscheln oder lebende Flusskrebse werden besiedelt. Wandermuscheln finden sich heute in allen größeren stehenden und langsam fließenden Gewässern. Sie stellen eine sehr wichtige Nahrungsquelle für Reiherenten sowie andere Wasservögel dar. Aktuell kommt es zu einem Verdrängungsprozess in unseren Gewässern durch eine verwandte Art, der Quagga-Muschel *D. bugensis*, die sich innerhalb der letzten Jahre explosionsartig ausbreitet und bereits vielerorts ihre Schwesterart verdrängt hat.

### Enorme Bedeutung

Die großen bis zu 40 Jahre alt werdenden einheimischen Vertreter der Teich- und Flussmuscheln leben filtrierend am Boden

von Fließ- und Stillgewässern. Sie ernähren sich wie alle anderen Muscheln von Plankton und anderen organischen Partikeln. Eine Teichmuschel kann übrigens pro Tag (andere Quellen sprechen von pro Stunde) bis zu 40 Liter Wasser filtern – eine enorm wichtige Reinigungsfunktion im Ökosystem der Gewässer.

Große stehende aber auch langsam fließende Gewässer mit sandigem oder schlammigem Boden werden von der langgestreckten *Unio pictorum* besiedelt. Sie wird auch Malermuschel genannt, denn angeblich haben früher Künstler die leeren Schalen zum Mischen ihrer Farben genutzt. Die mehr eiförmige aufgeblasene Flussmuschel *Unio tumidus* kommt vor allem in Fließgewässern vor und ist im Norden mit die häufigste Flussmuschelart. Die Bachmuschel *Unio*

*crassus* lebt in sauerstoffreichen, naturnahen Fließgewässern und ist bei uns mittlerweile sehr stark bedroht. Flussmuscheln sind auffällig dickschalig, ihre beiden Schalenhälften sind mit einem stabilisierenden Gelenk, dem Schloss verbunden. Dies weist auf ihren strömungsbewegten Lebensraum hin.

Überwiegend in stehenden Gewässern lebt die Gemeine Teichmuschel *Anodonta anatina*. Ihre Schalen sind viel dünnwandiger als die Schalen der drei Flussmuschel-Arten. Ihre Vorkommen liegen in Gewässern ohne viel Strömung und Bewegung des Sedimentes. Auch das Fehlen eines Schalenschlosses zur Stabilisierung der beiden Schalenhälften weist darauf hin („anodonta“ – ohne Zähne). Die Schalen der Großen Teichmuscheln *A. cygnea* können bis zu 30 cm lang werden. Die Abgeplattete Teichmuschel *Pseudanodonta complanata* gehört leider ebenfalls zu den bei uns sehr selten gewordenen Arten.

### Spektakuläre Fortpflanzung

Fluss- und Teichmuscheln durchleben in ihrer Entwicklung ein parasitisches Larvenstadium. Zur Paarungszeit, meist im Spätsommer, werden Eizellen vom Eierstock der weiblichen Muschel in ihre blattartigen Kiemen transportiert. Die etwas später vom Männchen ins Wasser entlassenen Samenzellen werden vom Weibchen eingeatmet und befruchten in den Kiemen die Eier der weiblichen Muschel. Dort entwickeln sich

aus den befruchteten Eiern die Larven. Eine Weiterentwicklung zur Jungmuschel ist aber erst dann möglich, wenn es den Larven gelingt, sich anschließend im Gewebe (vor allem der Kiemen) eines vorbeischwimmenden, geeigneten Fisches einzunisten. Nur sehr, sehr wenigen der bis zu 4 Millionen Larven einer Muschel gelingt dies, ohne vom Immunsystem des Fisches abgestoßen zu werden. Manche Muschelarten, so wie die über 100 Jahre alt werdende Flussperlmuschel – nördlichste Vorkommen in der Lüneburger Heide – sind sehr spezialisiert in Bezug auf die für eine erfolgreiche Larvenentwicklung erforderliche Wirtsfischart – hier ist ausschließlich die Bachforelle notwendig –, andere Fluss- und Teichmuscheln können mehrere Fischarten erfolgreich infizieren. Aus den Larven entstehen kleine Jungmuscheln, die sich nach einiger Zeit aus dem Gewebe des Wirtsfisches lösen und im Lückensystem des Gewässerbodens nach mehreren Jahren zu einer geschlechtsreifen Muschel heranreifen.

### Vielfältige Gefährdungsursachen

Teich- und Flussmuscheln können übrigens, im Schlamm eingegraben, bis zu zwei Monate Trockenfallen überdauern. Sie sind auch in der Lage, sich auf dem Gewässerboden fortzubewegen. Mit ihrem Fuß graben sie sich in den Schlamm und ziehen den Körper nach. Wesentliche Gefährdungsursachen der heimischen Muscheln sind die Eutro-

phierung der Gewässer durch Überdüngung sowie Schadstoffeinträge. Massiver Gewässerausbau und -unterhaltung hat zudem viele Muschelpopulationen in Mitleidenschaft gezogen. Auch durch starke Sedimenteinträge setzt sich auch das so wichtige Lückensystem in der Gewässersohle zu.

### Nichts für die Speisekarte

In der menschlichen Ernährung spielen Süßwassermuscheln keine Rolle. Bisam oder Nutria – eigentlich Pflanzenfresser – nehmen aber bei nicht ausreichendem pflanzlichem Nahrungsangebot gerne Großmuscheln zu sich. Der eigentlich auf Fische spezialisierte Fischotter macht dies auch mal. Desweiteren erbeuten auch zahlreiche Vogelarten gerne die Zweiklapper.

Die Weibchen des kleinen, zu den Karpfen zählenden Bitterlings hingegen legen die Eier im Inneren einer der großen Süßwassermuschel ab, damit sich die Jungen dort geschützt entwickeln können.

### KONTAKT

**NABU Schleswig-Holstein**  
Carsten Pusch  
carsten.pusch@nabu-sh.de  
[www.nabu-sh.de](http://www.nabu-sh.de)

*Text: Carsten Pusch · Fotos: Carsten Pusch (3, 4),  
Christiane Krambeck (1, 2, 5)*



2



3



4



5

2. Dieses nur wenige Millimeter große Jungtier einer Kugelmuschel ist noch durchscheinend, gut sind auch die Kiemen zu erkennen. Der ausgestreckte Fuß dient zur kleinräumigen Fortbewegung und zum Eingraben.

3. Sowohl Zebra- und auch die neu eingewanderte Quagga-Muschel besiedeln jegliches Hartsubstrat. Da kann auch ein Flusskrebs – hier ein ebenfalls zu den Neozoen in unseren Gewässern zählender Kamberkrebs – nicht „entkommen“.

4. Die dünnchaligen Teichmuscheln können bei idealen Lebensbedingungen – reichlich Nahrung, kaum Strömung – bis zu 30 Zentimeter lang werden.

5. Gerade bei jüngeren Exemplaren der Zebra-Muschel ist die namensgebende Bänderung gut zu erkennen.

# BYE-BYE CO<sub>2</sub>: MEHR MOORE IM LAND ZWISCHEN DEN MEEREN

Mit dem „Biologischen Klimaschutz“ will die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein nicht nur kurz die Welt retten, sondern langfristig und beispielhaft.



**SPENDEN SIE JETZT!**

Spendenkonto

DE16 4306 0967 1007 0070 00  
GLS Gemeinschaftsbank eG

Verwendungszweck:  
„Mehr Moore“

Es ist bisher bundesweit einzigartig und hat Pionier-Charakter. Das Vorzeige-Projekt „Biologischer Klimaschutz“ wurde von den Vielfaltschützer\*innen und Moor-Expert\*innen der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein entwickelt. In den nächsten zehn bis zwanzig Jahren soll es Bedeutsames leisten: Zerstörte, trockengelegte Moore in intakte, wiedervernässte Moore zurückverwandeln. Die Moore im Land zwischen den Meeren sollen auf diese Weise zum einen wieder ein sicherer Rückzugsort für die seltenen Pflanzen und Tiere werden, die auf diesen Lebensraum angewiesen sind. UND mehr noch: „Das Stiftungsland soll zum riesigen Kohlenstoffspeicher werden“, sagt Dr. Walter Hemmerling, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein.

## Vom Klimakiller zum Klimaretter

Düster, neblig, bedrohlich, lebensgefährlich: Ihr Image ist nicht das Beste. Immerhin machten Moore spätestens im Fantasy-Film „Der Herr der Ringe“ Karriere als schaurige Filmkulisse. Kein Wunder! Lange Zeit galten Moore als nichtig und nutzlos, ausschließlich geeignet zum Torfabbau. Also rückte der Mensch ihnen schon vor über hundert Jahren zu Leibe, legte sie mittels Entwässerungsgraben und Drainagen trocken und machte sie zu Äckern und Wiesen.

Heute sind etwa 90 Prozent der deutschen Moore entwässert, um die Flächen zu nutzen. Legt man Moorböden aber trocken, werden sie von Kohlenstoffspeichern zu echten Klimakillern und geben laufend CO<sub>2</sub> ab. Ist der gespeicherte Kohlenstoff nicht mehr vom Wasser luftdicht abgeschlossen, verbindet er sich mit dem Sauerstoff der Luft

zum Treibhausgas CO<sub>2</sub>. So kommen fast sieben Prozent der gesamten deutschen Treibhausgasemissionen aus entwässerten Moorböden.

Die Moore in Schleswig-Holstein geben jedes Jahr ca. 2,8 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente in die Atmosphäre ab, so viel wie der gesamte PKW-Verkehr im Land. Will Deutschland wirklich klimaneutral werden, müssen die Emissionen aus entwässerten Mooren gestoppt und die Speicherfunktion wieder aktiviert werden.

## Schleswig-Holstein geht voran

Das neue Kompetenzteam „Biologischer Klimaschutz“ der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein wird bis 2030 auf 20.000 Hektar entwässerten Moorböden in Schleswig-Holstein den optimalen Wasserstand wiederherstellen. Das stoppt im ersten Schritt sofort die CO<sub>2</sub>-Emissionen, nach wenigen Jahren beginnt die Torfschicht wieder

zu wachsen und filtert CO<sub>2</sub> aus der Luft. Die Moore werden von Klimakillern wieder zu Klimaschützern.

Dazu Gerrit Werhahn, Leiter des Kompetenzteams Biologischer Klimaschutz: „**Weil das Land reich an Moorböden ist, können hier Millionen Tonnen Emissionen eingespart und nach einiger Zeit sogar wieder aktiv CO<sub>2</sub> aus der Luft entzogen werden. So positioniert sich Schleswig-Holstein nach Windkraft und Wasserstoff erneut als Pionier im Klimaschutz.**“

Dabei entstehen zugleich, wie bereits oben erwähnt, Lebensräume für zahlreiche Pflanzen- und Tierarten. Das ist die zweite Funktion des Biologischen Klimaschutzes. „Damit verbinden wir in Schleswig-Holstein zwei der drängendsten Themen unserer Zeit, die Begrenzung des Klimawandels und die Erhaltung der Biodiversität“, ergänzt Werhahn.



## Die ersten 20 Klimamoor-Projekte

Die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein renaturiert bereits seit 40 Jahren Moore, bisher vor allem, um die letzten Lebensräume seltener moortypischer Arten zu retten und wieder zu vergrößern. Diese Erfahrung nutzen wir heute für den ambitionierten Klimaschutzplan. Das Ziel ist, bis 2030 weitere 20.000 Hektar entwässerte Moorflächen wieder zu vernässen. Zusammen mit den bereits heute renaturierten Flächen senken wir die Emissionen aus Moorböden dann um 700.000 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr – ungefähr so viel, wie alle Einwohner von Flensburg jährlich ausstoßen.

- Königsmoor
- Grotmoor
- Hasenmoor (Felde)
- Herrenmoor
- Tetenhusener Moor
- Glasmoor
- Weißes Moor
- Offenbütteler Moor
- Kranika
- Dellstedt
- Wildes Moor bei Schwabstedt
- Tielenautal
- Großes Moor bei Dätgen
- Faule Trave (Travetal)
- Priestermoor
- Hartshoper Moor
- Vaaler Moor
- Barkauer See
- Eidertal
- Dosenmoor

## „Wiedervernässung“ heißt das Zauberwort – aber wie funktioniert das?!

Um den natürlichen Wasserhaushalt im Moor wieder herzustellen, muss das künstlich angelegte Entwässerungssystem zurückgebaut werden. Das Kompetenzteam „Biologischer Klimaschutz“ analysiert zunächst wie stark die Flächen entwässert sind, wie das Wasser abfließt und wie man den Wasserhaushalt verbessern kann.

Oft sind die Flächen durch den Bau von Gräben und Drainagen über viele Generationen stark verändert worden. Auch muss analysiert werden, wo noch gefährdete Arten vorkommen, die unbedingt geschützt werden müssen und welche Gräben erhalten bleiben müssen, damit Nachbarn nicht beeinträchtigt werden.

Dann werden Gräben und Drainagen gezielt so angestaut oder zurückgebaut, dass der Boden möglichst ganzjährig bis zur Oberfläche nass wird, denn nur dann können Torfmoose, Seggen und andere torfbildende Pflanzen wieder wachsen. In Hochmooren werden häufig auch Dämme aus Torf gebaut, die das Regenwasser auf den Flächen zurückhalten.

Für die Baumaßnahmen kommen Spezialbagger zum Einsatz, deren Gewicht sich durch breite Ketten auf eine große Fläche verteilt, so dass sie nur wenig Druck auf den empfindlichen Boden ausüben.

## Geben wir dem Land seine Moore zurück

Wir alle können es uns nicht mehr leisten, unsere Moore trockenzulegen. Für die Wiedervernässung braucht es allerdings einen langen Atem – und unbedingt ihre Unterstützung! Helfen Sie der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein dabei, mehr Moore in Schleswig-Holstein wiederzuvernässen.

Schritt eins ist dabei der Kauf geeigneter Flächen. In Schritt zwei bringen unsere Vielfaltschützer\*innen und Klimaretter\*innen der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein die Feuchtigkeit auf diese Flächen zurück.

**Mit Ihrer Spende sichern Sie ein Stück heimisches Moor. Sie leisten einen wertvollen Beitrag für den Klimaschutz und geben Moorfrosch, Sonnentau und Co. ein Fleckchen Erde zum Leben!**

*Text & Fotos: Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein*

Nordisch gesund

# WALDBADEN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN



Ein zwei- bis dreistündiger geführter Aufenthalt im Wald hilft beim Stressabbau und fördert die Gesundheit durch:

- Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes
- Atem- und Dehnungsübungen
- Entspannungstechniken
- Wahrnehmungs- und Sinnesschulung
- Stärkung unseres Immunsystems
- Nachweisliche Senkung des Blutdrucks
- Linderung bei Schlafstörungen
- Positive Beeinflussung unserer Darmflora
- Ausgleichende Wirkung aufs vegetative Nervensystem

Wissenschaftliche Studien, besonders aus Japan, dem Herkunftsland von Shinrin Yoko, wie Waldbaden dort genannt wird, belegen die spezielle Heilwirkung des Waldes:

Indem unsere Sinne sich auf die Wahrnehmung der Gegenwart, des Augenblicks, einstellen, können wir uns auf einzigartige Weise wieder mit unserer Mitwelt, der uns umgebenden Natur, verbinden.

## ANMELDUNG

**Termine und Informationen unter:**  
[www.fiamo.de/waldbaden](http://www.fiamo.de/waldbaden)

**Anmeldung unter:**  
[waldbaden.nordisch.gesund@web.de](mailto:waldbaden.nordisch.gesund@web.de)  
 oder Telefon 04392 914067  
 Fitness and more/SGR Nortorf (Mitglied im Bundesverband Waldbaden e.V.)

**Bei diesem Erlebnis begleiten Sie:**

*Gaby Fehmer*,ertif. Kursleiterin für Waldbaden, Entspannungstherapeutin  
*Heidrun Warning-Schröder*, Biologin und Psychotherapeutin (n. Heilpr.-Ges.)

*Text + Fotos: Fitness and more/SGR Nortorf*

**Kiel.** Sailing.City.  
**Kiel**

## FIT IM WASSER

### DIE AQUAFITNESS-KURSE DER KIELER BÄDER

Von Schwangerenschwimmen bis Bauch-Beine-Po: Bei den Fitness-Kursen der Kieler Bäder ist auch für Sie das Richtige dabei. Alle Kurse sind offen und ohne Voranmeldung. Also kommen Sie einfach vorbei und sichern Sie sich einen Platz.

Infos unter 0431 901-1420  
 (oder [kieler-baeder.de](http://kieler-baeder.de))

**KIELER BÄDER**



[kieler-baeder.de](http://kieler-baeder.de)

Die schönsten Wellnesshotels, Thermen und Bäder

# SO ENTSPANNT SICH DER NORDEN!

Ob an der Küste oder im Landesinneren – bei uns im Norden gibt es ein großes Angebot für Ihren nächsten Wellnessurlaub oder einen Tagesausflug. Ist es nicht mal wieder Zeit für einen Kurzurlaub mit der besten Freundin oder dem Partner? Oder einfach nur für einen Tag oder Abend in eine der schönen Thermen und Wellnessbäder? Hier werden Erholungssuchende auf jeden Fall fündig. Wir haben als Inspiration einige Ideen für Sie zusammengestellt.

## WELLNESSHOTELS

### aja Travemünde

Am Leuchtenfeld 7 · 23570 Travemünde  
www.aja.de

### A-ROSA Sylt

Listlandstraße 11 · 25992 List/Sylt  
www.a-rosa-resorts.de

### ambassador hotel & spa

Im Bad 26 · 25826 St. Peter-Ording  
www.hotel-ambassador.de

### ARBOREA Marina Resort Neustadt

An der Wiek 7–15 · 23730 Neustadt i. H.  
www.arborea-resorts.com

### BAYSIDE

Strandallee 130 a · 23683 Scharbeutz  
www.bayside.de

### Dorint Strandresort & Spa Sylt/Westerland

Schützenstraße 20–24  
25980 Sylt/Westerland  
www.hotel-sylt-westerland.dorint.com

### Grand Hotel Seeschlösschen

Strandallee 141  
23669 Timmendorfer Strand  
www.seeschloesschen.de

### Hotel Birke

Martenshofweg 2-8 · 24109 Kiel  
www.hotel-birke.de

### Küstenperle

Dithmarscher Straße 39 · 25761 Büsum  
www.hotel-kuestenperle.de

### ostsee resort damp

Seeuferweg 10 · 24351 Ostseebad Damp  
www.ostsee-resort-dampland.de

### StrandGut Resort

Am Kurbad 2 · 25826 St. Peter Ording  
www.strandgut-resort.de

### Thomas Hotel Spa & Lifestyle

Zingel 7–9 · 25813 Husum  
www.thomas-hotel.de

### Upstalsboom Wellness Resort Südstrand

Gmelinstraße 11 · 25938 Wyk auf Föhr  
www.resort-suedstrand-foehr.de

## THERMEN & WELLNESSBÄDER

### Arriba Erlebnisbad und Saunadorf

Am Hallenbad 14 · 22850 Norderstedt  
www.arriba-erlebnisbad.de

### Bad am Stadtwald

Hansaring 177 · 24534 Neumünster  
www.stadtwerke-neumuenster.de/bad

### Campusbad

Thomas-Fincke-Straße 19 · 24943 Flensburg  
www.campusbad-fl.de

### Dithmarscher Wasserwelt

Landvogt-Johannsen-Str. 61 · 25746 Heide  
www.dithmarscher-wasserwelt.de

### Dünen-Therme St. Peter-Ording

Maleens Knoll 2 · 25826 St. Peter-Ording  
www.st-peter-ording.de/duenetherme

### Fjordarium

Friedrich-Ebert-Straße 1 · 24837 Schleswig  
www.fjordarium.de

### Fördeland Therme

Sandwigstraße 1a · 24960 Glücksburg  
www.foerdelandtherme.de

### Grömitzer Welle

Kurpromenade 58 · 23743 Grömitz  
www.groemitzer-welle.de

### Holsten Therme Kaltenkirchen

Norderstraße 8 · 24568 Kaltenkirchen  
www.holstentherme.de

### Husum Bad

Flensburger Chaussee 28 · 25813 Husum  
husum-bad.de

### Kombibad Wedel

Am Freibad 1 · 22880 Wedel  
www.badebucht.de

### Ostsee Therme

Strandallee 143 · 23683 Scharbeutz  
www.ostsee-therme.de

### SAUNABAD MOLFSEE

Stuthagen 21 · 24113 Molfsee  
www.Saunabad-Molfsee.de

### Stadtwerke Nordfriesland Erlebnisbad

Am Stadion 3 · 25917 Leck  
www.sw-nf.de/erlebnisbad

### Subtropisches Badeparadies

Weissenhäuser Strand  
Seestraße 1 · 23758 Weissenhäuser Strand  
www.weissenhaeuserstrand.de





Der Gesundheitsstandort Bad Oldesloe

## GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

„Es reicht uns nicht, wenn unsere Patientinnen und Patienten gesund werden, sondern wir wollen, dass sie auch gesund bleiben! Wir verstehen uns als ein verlässlicher Begleiter, der Menschen ein Leben lang zur Seite steht und für ihre Gesundheit sorgt“, bringt die Geschäftsführerin der Asklepios Klinik Bad Oldesloe, Sigrun Senska, die Unternehmensphilosophie von Asklepios auf den Punkt. Der Konzern betreibt über 160 Gesundheitseinrichtungen in 14 Bundesländern.

Und gleich drei davon sind in Bad Oldesloe: eine Akutklinik als Grund- und Regelversorger mit den Abteilungen Innere Medizin, Urologie, Allgemeine Chirurgie, Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie. Die chirurgischen Abteilungen führen mehrere hundert Operationen im Jahr durch. Allein in der Wirbelsäulenchirurgie sind es mehr als 300 OPs jährlich. Darüber hinaus gibt es eine geriatrische Abteilung mit einer Akut-Station und einer Tagesklinik. Des Weiteren ist am Standort eine neurologische Rehaklinik der Phase C mit zwei Stationen. Das interdisziplinäre Team der Reha besteht aus Ärzten, Pflegeern, Physiotherapeuten, Neuropsychologen, Logopäden und Ergotherapeuten. Außerdem gibt es das MVZ Beste Trave mit den Bereichen Radiologie, Chirurgie und Onkologie. Insgesamt versorgen rund 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Standort Bad Oldesloe jährlich mehr als 35.000 Patientinnen und Patienten.

„Im vorigen Jahr haben wir viel in die Klinik investiert“, berichtet Sigrun Senska. „Das MRT hat ein komplett neues Innenleben erhalten, so dass wir jetzt ein MRT haben, das sehr hochauflösende Bilder liefert. Alle drei OP-Säle sind 2020 und 2021 nach und nach renoviert und mit moderner Technik ausgestattet worden.“ In diesem Jahr ist das ambulante OP-Programm stark ausgeweitet worden, was von den Patientinnen und Pati-

enten sehr gut angenommen wird. „Viele Patientinnen und Patienten bedanken sich noch einmal persönlich bei mir“, berichtet die für die OP-Anmeldung und Vorbereitung verantwortliche Krankenschwester Ulla Wöllert, welche die ambulanten Patientinnen und Patienten vor und nach den Eingriffen betreut.

Wie sich am Beispiel des ambulanten Operierens immer wieder zeigt, ist es ein großer Vorteil, wenn mehrere Gesundheitseinrichtungen an einem Standort ihre Kompetenzen bündeln. Die Zusammenarbeit von MVZ und Akutklinik klappt sehr gut. Bei Bedarf können Patientinnen und Patienten schnell in der Akutklinik behandelt werden. Auch steht über die Akutklinik eine zentrale Notaufnahme rund um die Uhr zur Verfügung.

Ein weiterer Pluspunkt für den Gesundheitsstandort Bad Oldesloe ist die gute und über Jahre gewachsene Vernetzung. So wird mit anderen Krankenhäusern, niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten und Pflegeeinrichtungen sehr gut zusammengearbeitet. Das gilt nicht nur für den medizinischen Bereich, sondern auch für das Entlassmanagement und den Sozialdienst.

„Wir sind stolz darauf, dass bei uns in allen Bereichen erfahrene und engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten“, so der Personalleiter Kai Bolten, und meint da-

mit Menschen, die ihren Job nicht nur bestens verstehen, sondern auch gerne machen! Umgekehrt gilt: „Bei uns steht der Mensch immer im Mittelpunkt, und zwar nicht nur als Patientin und Patient, sondern auch als Mitarbeiterin und Mitarbeiter.“

Deshalb gibt es für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Gesundheitsstandort Bad Oldesloe auch viele Vorteile. Dazu zählen unter anderem Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention, ein kostenloses Employee Assistance Program (EAP) in Zusammenarbeit mit dem renommierten Hamburger Fürstenberginstitut, ein konzern-eigenes Vorteilsprogramm *my asklepios* mit Rabatten für mehrere Markenshops und Events sowie die Förderung der persönlichen beruflichen Karriere mit vielen Weiterbildungsprogrammen. So wird für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pflege unter anderem die Ausbildung zur Stationsleitung von Asklepios unterstützt. „Es ist toll, dass mir von Asklepios die Möglichkeit geboten wird, mich zur Stationsleitung weiterzubilden“, erzählt Martha Bebenroth. Die Pflegekraft auf der Intensivstation ist seit drei Jahren auf der ITS und seit einem Jahr jetzt in der Weiterbildung. Auch die Praxismanagerin des MVZ Beste Trave, Sandra Baumann, wird von Asklepios gefördert. Neben ihrer Vollzeitarbeit absolviert sie gerade eine Weiterbildung zum Fachwirt für ambulante

medizinische Versorgung. „Insbesondere die Verbindung der täglichen Praxisarbeit im MVZ und die ergänzende Theorie in meiner Fortbildung gefällt mir sehr“, fasst Praxismanagerin Sandra Baumann ihre Erfahrung, neben dem Beruf zu studieren, zusammen.

Ausbildung wird bei Asklepios generell groß geschrieben. Die dreijährige Ausbildung zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann hat eine vergleichsweise nur geringe Abbrecherquote. „Unsere Azubis schätzen an Bad Oldesloe besonders die familiäre Atmosphäre, die es so nur in einem kleinen Haus gibt“, begründet die Ausbildungsleiterin, Anja Barz, den Erfolg. Ein weiteres Argument: Wer die Ausbildung abschließt, hat neben dem Examen gleichzeitig auch eine Übernahmegarantie von Asklepios in der Tasche und muss sich um seine berufliche Zukunft keine Sorgen machen. Ab dem ersten Tag gibt es zudem eine attraktive Ausbildungsvergütung. Für die theoretische Ausbildung, die im Asklepios-Bildungszentrum für Gesundheitsberufe (BZG) in Hamburg stattfindet, gibt es während der Berufsschulzeit ein kostenloses HVV-Ticket. Vom BZG werden zusätzlich für die Ausbildung wahlweise ein Tablett von Samsung oder Lehrbücher gestellt.

Die Akutklinik Bad Oldesloe ist als Akademisches Lehrkrankenhaus der Universitätsmedizin Lübeck anerkannt, so dass ein Tertial des Praktischen Jahres in Bad Oldesloe absolviert werden kann.

GESUNDHEITSSTANDORT

BAD OLDESLOE

VON KOPF BIS FÜß  
BESTENS VERSORGT

**ALLGEMEINE CHIRURGIE**

**NEUROLOGISCHE REHA PHASE C**

**GERIATRIE (STATIONÄR & TAGESKLINIK)**

**INNERE MEDIZIN**

**UROLOGIE**

**ORTHOPÄDIE & WIRBELSÄULENCHIRURGIE**

**MVZ BESTE TRAVE (RADIOLOGIE, CHIRURGIE, ONKOLOGIE)**

**ASKLEPIOS**  
Klinik Bad Oldesloe

**Akutklinik Bad Oldesloe**  
Schützenstraße 55  
23843 Bad Oldesloe  
☎ Telefon: 04531 68-0  
🌐 [www.asklepios.com/bad-oldesloe](http://www.asklepios.com/bad-oldesloe)

**ASKLEPIOS**  
Rehaklinik Bad Oldesloe

**Rehaklinik Bad Oldesloe**  
Schützenstraße 55  
23843 Bad Oldesloe  
☎ Telefon: 04531 68-2436  
🌐 [www.asklepios.com/reha-bad-oldesloe](http://www.asklepios.com/reha-bad-oldesloe)

**ASKLEPIOS**  
MVZ Beste Trave

**MVZ Beste Trave**  
in der Asklepios Klinik Bad Oldesloe  
Schützenstraße 55 • 23843 Bad Oldesloe  
☎ Telefon: 04531 68-1054  
🌐 [www.asklepios.com/mvz-beste-trave/](http://www.asklepios.com/mvz-beste-trave/)

🌐 [www.facebook.com/AsklepiosKlinikBadOldesloe/](http://www.facebook.com/AsklepiosKlinikBadOldesloe/)

## KONTAKT

### Sie wollen dabei sein im #teambadoldesloe?

Auf unserer Facebookseite können Sie einen ersten Einblick bekommen, wie es ist, bei uns zu arbeiten:

[facebook.com/AsklepiosKlinikBadOldesloe](https://www.facebook.com/AsklepiosKlinikBadOldesloe)



### Sie mögen kurze Wege, eine familiäre Atmosphäre, flache Hierarchien?

Dann bewerben Sie sich am besten gleich jetzt über unser **Stellenportal**.

<https://www.asklepios.com/bad-oldesloe/unternehmen/bewerber/stellenangebote/>



Wir freuen uns auf Sie!



# FRAUENGESUNDHEIT – FRAUENSACHE VON KOPF BIS FUSS

Die Frau von heute ist nicht nur Partnerin, Liebhaberin oder Freundin. Sie ist auch Mutter, Arbeitskraft, Wirtschaftsfaktor und häufig der Rückhalt der Familie. Die verschiedenen Lebensphasen der Frau benötigen oft besondere Aufmerksamkeit und auch Behandlung. Lesen Sie auf den folgenden Seiten wissenswerte Beiträge zum Thema Frauengesundheit!



JETZT AUCH ONLINE  
[gesund-im-norden.de](http://gesund-im-norden.de)





## Integrative Medizin am Brustzentrum Kiel-Mitte an der Park-Klinik

# BRUSTKREBS GANZHEITLICH BEHANDELN

Brustkrebs ist eine Erkrankung, die nicht nur den Körper belastet, sondern sich auch auf Psyche, Lebensqualität und soziales Umfeld auswirkt. Daher ist es nur verständlich, dass Patient:innen nach Möglichkeiten suchen, die über eine schulmedizinische Behandlung hinausgehen. Das Brustzentrum Kiel-Mitte an der Park-Klinik bietet ein ganzheitliches Konzept an.

### Was bedeutet integrative Medizin?

Unter dem Begriff der integrativen Medizin versteht man eine multidisziplinäre, patientenfokussierte Behandlung, bei der komplementärmedizinische Ansätze mit der konventionellen Schulmedizin kombiniert werden. Die Ressourcen der Patient:innen werden so mobilisiert, um körperliche und psychische Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität während der Erkrankung und der onkologischen Therapie zu verbessern.

### Der Erkrankung ganzheitlich begegnen

Im Brustzentrum Kiel-Mitte ist die integrative Medizin seit Jahren ein wichtiger Bestandteil in der Behandlung von Brustkrebs. Mit zahlreichen Angeboten werden Patient:innen unterstützt, eine aktive Rolle in ihrer Behandlung zu übernehmen. Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen stellen sicher, dass die behandelnden Ärzt:innen über aktuelle Entwicklungen und Empfehlungen im Bereich der komplementären Medizin informiert sind. So hat Frau Dr. Kirsten Schütze kürzlich das Zertifikat Integrative Medizin in der gynäkologischen Onkologie der Arbeitsgemeinschaft gynäkologische Onkologie (AGO) erhalten.

„Die leitliniengerechte schulmedizinische Therapie steht natürlich im Vordergrund der Behandlung und wir verstehen den integrativen Ansatz nicht als Alternative zur Schulmedizin. Wir setzen Verfahren aus der Kom-

plementärmedizin ein, um bereits zu Beginn der Diagnose unsere Patient:innen auf allen Ebenen zu unterstützen“, sagt Dr. Volker Schulz, Leiter des Brustzentrum Kiel-Mitte.

Zu diesem ganzheitlichen Ansatz gehört zum Beispiel das fest terminierte psychonkologische Erstgespräch. So werden Patient:innen bereits unmittelbar nach der Diagnosestellung unterstützt, diese schwierige Zeit zu bewältigen.

Auch der stationäre Aufenthalt nach einem operativen Eingriff ist in das integrative Konzept eingebunden. Durch die ruhige Atmosphäre und die persönliche Betreuung in der Kieler Park-Klinik wird ein angenehmes Ambiente geschaffen, welches für die innere Ausgeglichenheit wichtig ist. Die hauseigene biozertifizierte Küche sorgt für das leibliche Wohl und eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen.

Zur Unterstützung der Wundheilung nach einer Operation werden Verfahren aus dem Bereich der Homöopathie und der Naturheilkunde empfohlen.

### Hilfe bei Nebenwirkungen

Obwohl moderne Krebstherapien in den letzten Jahren wesentlich verträglicher geworden sind, kann es unter einer Chemotherapie zu Nebenwirkungen kommen. Um diese zu verringern, werden Ansätze aus dem Bereich der Naturheilkunde, der Homöopathie und der anthroposophischen Medizin eingebunden.

Das integrative Konzept des Brustzentrum Kiel-Mitte bietet somit ab dem Zeitpunkt der Diagnose während allen medizinischen Behandlungsschritten eine ganzheitliche Unterstützung und Beratung an.

## KONTAKT



**Dr. med. Kirsten Schütze**  
vom Brustzentrum Kiel-Mitte ist Spezialistin für ganzheitliche integrierte gynäkologische Onkologie

**Brustzentrum Kiel-Mitte an der Park-Klinik**  
Prüner Gang 7 · 24103 Kiel  
Telefon 0431 9741347  
[www.brustzentrum-kiel-mitte.de](http://www.brustzentrum-kiel-mitte.de)

Text: Brustzentrum Kiel-Mitte  
Fotos: Brustzentrum Kiel-Mitte, shutterstock



Curtius Klinik Bad Malente

## GYNÄKOLOGISCHE PSYCHOSOMATIK

Eine tiefe Traurigkeit nach der Geburt des eigenen Kindes, die Herausforderungen der Krankheitsbewältigung nach gynäkologischen Eingriffen und Tumorerkrankungen, belastende Beschwerden in den „Wechseljahren“ oder auch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr – viele Frauen leiden im Stillen.

Gründe hierfür sind vielfältig. Schamgefühle und gesellschaftliche Rollenerwartungen an das „Frau-Sein“, fehlende Wissensvermittlung bzgl. der genannten Probleme und das ohnehin erhöhte Risiko für die Entwicklung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen (insbesondere Angststörungen und Depressionen) sind nur einige Wesentliche von ihnen.

Dabei ist psychotherapeutisch-psychosomatische Unterstützung durchaus gegeben und verfügbar und wird an vielen gynäkologischen und psychosomatischen Kliniken, aber auch ambulanten Schwerpunktpraxen, angeboten. An der Universitätsklinik in Bonn wird beispielsweise seit 1997 intensiv in dem Gebiet geforscht, vernetzt und gelehrt.

Auch im Norden des Landes etablieren sich entsprechende Behandlungsangebote, welche in folgenden Störungsfeldern Hilfe anbieten:

- in **krisenhaften Lebenssituationen** in Zusammenhang mit unerfülltem Kinderwunsch, Komplikationen in der Schwangerschaft (z.B. Schwangerschaftserbrechen, vorzeitige Wehen, Diagnose schwerer Erkrankungen des Kindes im Mutterleib) und nach der Geburt (z.B.

Wochenbettdepression), Verlusterfahrungen (z. B. bei Fehlgeburt, Totgeburt, Schwangerschaftsabbruch oder perinatalem Tod des Kindes)

- bei **psychosomatischen Erkrankungen** oder psychischer Verstärkung von Erkrankungen mit oder ohne organmedizinischen Befund (z.B. chronische Unterleibschmerzen, Endometriose, PMDS/Prämenstruelle Dysphorische Störung, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Vaginismus, Vulvodynien)
- bei erhöhtem **Risiko für Entwicklung psychischer und psychosomatischer Störungen**, z.B. bei psychischer Vorerkrankung.
- bei der **Krankheitsbewältigung** im Zusammenhang mit gynäkologischen Eingriffen oder Tumoren.

Die angebotenen Behandlungsinhalte umfassen Interventionen und Beratung im Einzelsetting zur Diagnostik und Therapie, aber auch die Einbeziehung von Partnern und ggf. auch anderen Familienangehörigen, was in den meisten Fällen unerlässlich ist. Zudem sollte die Mitarbeit von Fachpflegekräften, Physiotherapeut\*innen und Hebammen geprüft werden. Im Rahmen eines

zumeist initial ambulanten Behandlungssettings sollte eine Behandlungsplanung inkl. Entscheidung über ambulante, teilstationäre oder stationäre Behandlungsoptionen erfolgen. Hier stellt die postpartale Depression aufgrund häufig schwerer Krankheits-symptome in vielen Fällen eine Notfallindikation zur zeitnahen psychosomatischen Behandlung dar.

Vor dem Hintergrund der Häufigkeit gynäkologisch-psychosomatischer Erkrankungen und den zur Verfügung stehenden Behandlungsoptionen sollten Frauen weniger „still leiden“ müssen, das Wissen über das Störungsspektrum verbreitert und Schamgefühle überwunden werden.

### KONTAKT

**Curtius Klinik GmbH & Co. KG**

Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin  
Neue Kampstraße 2 · 23714 Bad Malente  
Telefon 04523 407-0 · [info@curtius-klinik.de](mailto:info@curtius-klinik.de)

**Mehr Informationen unter**

[www.curtius-klinik.de](http://www.curtius-klinik.de)

*Text: Clemens Medlin · Fotos: Curtius Klinik*

## Frauengesundheit

## WENN ES NICHT AUFHÖRT

**Fällt Ihre Periode stärker und länger aus als eine normale Regelblutung? Dann könnte ein anerkanntes medizinisches Problem dahinterstecken: eine sogenannte Menorrhagie.**

Doch was ist in diesem Zusammenhang normal, schließlich erlebt jede Frau ihre Periode ganz individuell. Und die Monatsbeschwerden können auch immer wieder anders verlaufen. Von einer Menorrhagie sprechen Ärzte, wenn die Regelblutung pro Menstruationszyklus länger als sieben Tage andauert – und wenn Frauen innerhalb dieser Zeit Blut im Volumen mehr als 80 Milliliter verlieren. Das entspricht etwa einer halben Kaffeetasse.

In Deutschland leidet eine von fünf Frauen in den fruchtbaren Jahren unter einer solchen starken Regelblutung. Manchmal sind bereits junge Mädchen und Frauen betroffen. Häufiger setzen die Beschwerden jedoch nach dem 35. Lebensjahr ein.

In einigen Fällen treten sie auch erst rund um die letzte Regelblutung auf. Der hohe Blutverlust kann einen Eisenmangel und Blutarmut zur Folge haben. Betroffene fühlen sich häufig müde und abgeschlagen.

Der Leidensdruck ist bei einigen Frauen so hoch, dass sie eine Gebärmutterentfernung (Hysterektomie) in Betracht ziehen. Die Entfernung der Gebärmutter gehört sogar zu den häufigsten gynäkologischen Eingriffen in Deutschland. Doch ein so radikaler Eingriff ist nicht immer nötig: Eine Verödung der Gebärmutter Schleimhaut (eine sogenannte Endometriumablation) stellt in vielen Fällen eine schonendere Alternative dar.

#### Ein Goldnetz kommt zum Einsatz

Eine moderne Form der Endometriumablation ist die NovaSure-Methode. Bei diesem minimalinvasiven Verfahren wird ein sehr dünnes Goldnetz in die Gebärmutterhöhle eingeführt und dort entfaltet, sodass es sich

an die Schleimhaut anschmiegt. Danach wird die blutungsverursachende Gebärmutter Schleimhaut innerhalb von rund 90 Sekunden mit Hochfrequenzenergie verödet. Die Gebärmutter selbst bleibt dabei erhalten.

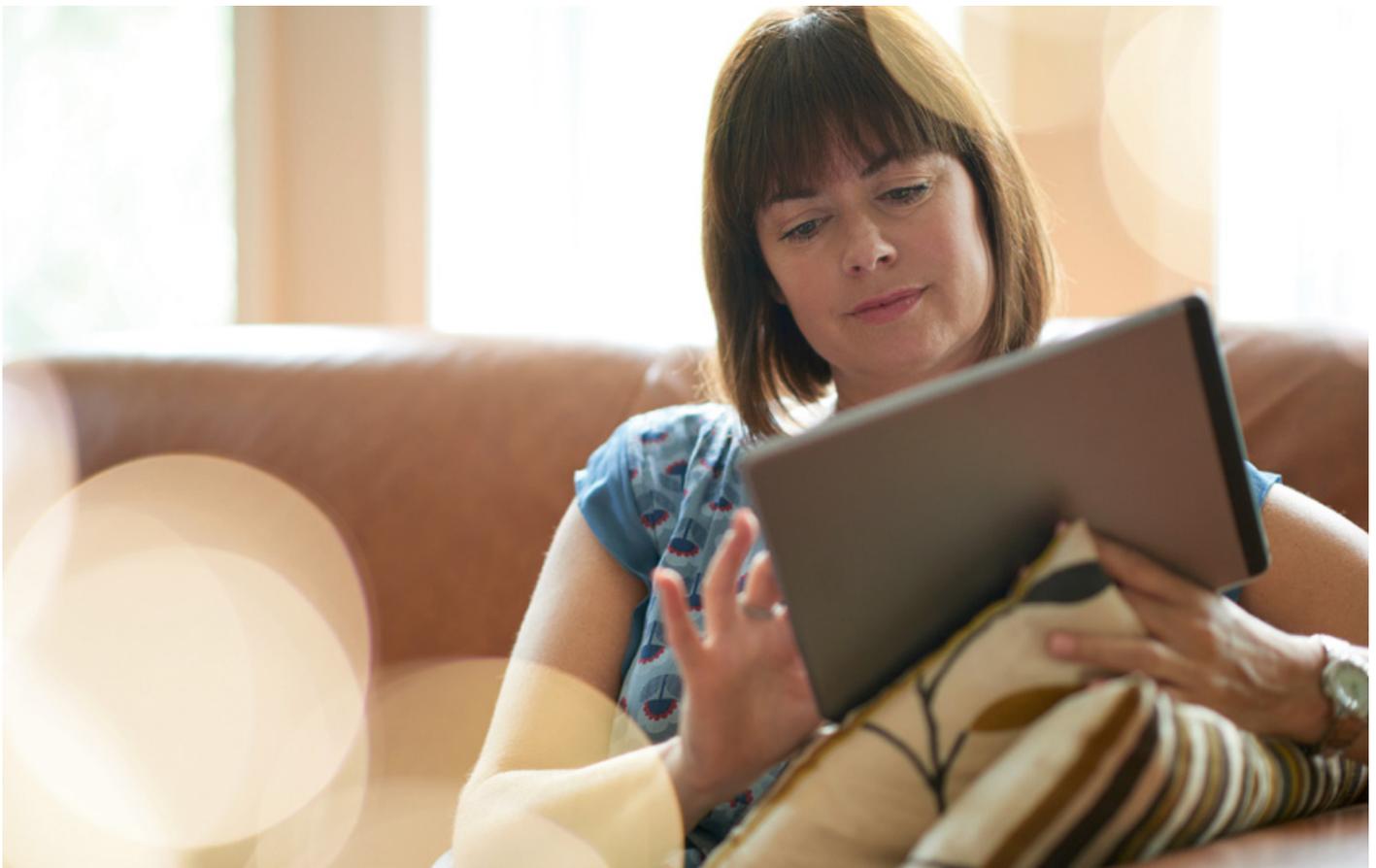
Wichtige Voraussetzung: Die Familienplanung muss abgeschlossen sein, da eine Schwangerschaft nach dem Eingriff vermieden werden muss. Bei über 90 Prozent der Patientinnen sind die Blutungen nach dem Eingriff stark reduziert oder bleiben vollständig aus. Das bedeutet für die Frauen einen Gewinn an Lebensqualität.

#### Infos unter:

[www.starke-regelblutung.com](http://www.starke-regelblutung.com)

Text: AKZ Presse

Foto: julief514/iStock/Thinkstock/akz-o



# WOHNEN IM ALTER

*Viele Möglichkeiten – aber noch mehr Bedarf*



Es ist klug, wenn wir uns rechtzeitig darüber Gedanken machen, wie wir im Alter leben wollen – oder mit zunehmender Gebrechlichkeit leben können. Aber nur allzugern verdrängen wir diese Frage, bis es dann nicht mehr geht, die Treppe zu steil, die Wohnung zu groß, die Duschwanne zu hoch ist. Bis wir selbst oder die Eltern Hilfe brauchen.

Die gute Nachricht: Es gibt doch viel mehr Möglichkeiten, altersgerecht zu wohnen, als wir uns auf den ersten Blick ausmalen. Wir stellen Ihnen hier eine Auswahl verschiedener Lösungen und Anbieter vor.

**Eins vorweg:** Die denkbar schlechteste Variante ist es, wenn von jetzt auf gleich eine Lösung her muss, weil Vater, Mutter, Tante oder gar man selbst plötzlich pflegebedürftig geworden ist. Zwar gibt es auch dafür eine Reihe von Optionen. Dennoch bleibt die Zeit einer der wichtigsten Faktoren für die richtige Auswahl einer individuell passenden, altersgerechten Wohnalternative.

### **Jetzt werden die geburtenstarken Jahrgänge alt – und immer älter!**

Die Situation ist nicht einfach. Sicherlich fällt es spontan niemandem leicht, sich aus dem gewohnten Umfeld, der Wohnung oder dem Haus, in dem man vielleicht jahrzehntelang gelebt hat, zu lösen und sich dazu gedanklich auch noch mit zukünftiger Gebrechlichkeit zu beschäftigen. Und natürlich spielen die eigenen finanziellen Möglichkeiten eine große Rolle. Oft reicht die schmale Rente gerade für die aktuelle Wohnsituation. Leider wird aber Wohnen immer teurer. Und der eventuelle Umzug in eine kleinere, aber modernere, barrierefreie Wohnung bedeutet selten weniger, sondern oft mehr monatliche Miete.

Die Seniorinnen und Senioren von heute sind nicht allein. Die geburtenstarken Jahrgänge der Babyboomer rücken nach und dazu werden wir alle immer älter und bleiben zum Glück auch länger gesund. Das ist schön, bedeutet aber auch: viel Konkurrenz um die begehrten Wohnungen und weiteren Dienstleistungen rund um ein komfortables Leben im Alter. Laut einer Studie der KfW fehlen in Deutschland in den nächsten Jahren alleine über zwei Millionen altersgerechte Wohnungen. Umso wichtiger ist es daher, sich auch in den eigenen vier Wänden vorzubereiten.

### **Wer noch einigermaßen gesund und fit ist, hat die größte Auswahl**

In eine barrierefreie Wohnung umzuziehen oder die eigene Wohnung barrierefrei umzubauen, kostet Geld. Langfristig macht so ein Umbau aber Sinn und ist sogar wertsteigernd. Knackpunkt in Sachen Barrierefreiheit sind häufig zu enge Bäder und Toiletten.

Mietern muss es übrigens in der Regel gestattet werden, ihr Bad barrierefrei umzubauen, allerdings mit der eventuellen Verpflichtung des Rückbaus. Aber das ist sicher verhandelbar.

Wohngemeinschaften und Mehr-Generationen-Wohnen sind neue Trends. Zu den klassischen, langfristigen Lösungen zählen Seniorenstift oder betreutes Wohnen. Wer noch mobil ist, kann zahlreiche Angebote für Seniorinnen und Senioren außer Haus wahrnehmen.

### **Wenn es zu Hause mühselig wird**

Dann wird aus der Wohngemeinschaft die Pflege-WG oder die eigene, barrierefreie Wohnung wird weiter technisch aufgerüstet, beispielsweise mit Assistenzsystemen oder dem Hausnotruf. Im Betreuten Wohnen können pflegerische Leistungen, Einkaufsservice oder Putzhilfe hinzugebucht werden – oder Pflegedienste kommen ins Haus. Pflegeheime und Seniorenresidenzen bieten rund um die Uhr Sicherheit.

### **Wenn es auf verlässliche Pflege ankommt**

Jetzt wäre es definitiv zu spät, noch Modelle wie das Mehr-Generationen-Wohnen, Wohngemeinschaften oder Pflege-WGs ins Auge zu fassen. Denn hierfür braucht es Zeit und Eigeninitiative. Oft geht aber das betreute Wohnen weit genug, auch hier ausreichende Services anzubieten. Pflegeheime und Residenzen bieten größtmögliche Sicherheit, wer immer noch lieber zu Hause bleiben möchte, bucht eventuell eine 24-Stunden-Pflege. Hier ist allerdings zukünftig mit erhöhten Kosten zu rechnen.

*Text: Gesund im Norden · Foto: iStock*

Adressen, Angebote und Lesetipps finden Sie auf den folgenden Seiten.



JETZT AUCH ONLINE  
gesund-im-norden.de



# SENIORENWOHNUNG – WAS HEISST DAS EIGENTLICH?

Ein rechtlich geschützter Begriff ist das nicht. Genauso darf fast jeder seine (Erdgeschoss-)Wohnung „behinderten-gerecht“ oder „barrierearm“ nennen.

Für die sogenannte Barrierefreiheit sind drei Aspekte entscheidend:

1. Ausreichende Bewegungsflächen  
z.B. im Bad
2. Breite Türen
3. Verzicht auf Stufen und Schwellen

Rollstuhl oder Rollator brauchen eben Platz. Gut ist es, wenn die DIN-Norm 18040-2 erfüllt ist.



## LESETIPP



*Sonja Fröse, Margit Krüger*

### **Zu Hause statt Pflegeheim**

**SingLiesel Verlag**

200 Seiten · 24,95 Euro

Format: 20,5 x 29 cm

ISBN 978-3-944360-13-3

**Bestell-Telefonnummer**

0721 3719-520

## STATT UMZUG: WOHNUNG BARRIEREARM UMGESTALTEN

Der Wunsch vieler Senioren ist es, möglichst lange selbstständig zu Hause wohnen bleiben zu können. Welche Vorkehrungen sind notwendig, um diesen Wunsch zu realisieren? Welche finanziellen, technischen, organisatorischen und personellen Hilfen gibt und braucht es?

Das Buch „Zu Hause statt Pflegeheim“ aus dem bekannten SingLiesel Verlag soll ein erster Ratgeber für alle sein: Senioren, Angehörige, Berater, Eigentümer, usw. Es enthält zahlreiche Bilder und ist seniorenfreundlich im Großdruck erschienen.

Noch immer stürzen jedes Jahr viele Senioren, was häufig eine ungewollte Veränderung der Wohnsituation bedeutet. Durch entsprechende Anpassungen erleichtern sich Angehörige und Pflegende den Alltag, Senioren erfahren mehr Komfort und Sicherheit!

Alle Wohnbereiche werden im Buch berücksichtigt. Es gibt zahlreiche Checklisten und Kontaktadressen. Sie und Ihre Angehörigen erhalten praktische Tipps für jeden Geldbeutel, denn manchmal genügen bereits Kleinigkeiten und ergänzende Verhaltensveränderungen (z.B. Handlauf nutzen).

Die Autorin Sonja Fröse ist examinierte Krankenschwester mit stationärer und ambulanter Berufspraxis, ausgebildete Qualitätsbeauftragte und hat bereits mehrere Fachbücher geschrieben ([www.sonjafroese.de](http://www.sonjafroese.de)). Die Autorin Margit Krüger verfügt über langjährige Managementenerfahrung im Dienstleistungssektor.

Ideal als Geschenk geeignet! Erhältlich in jeder Buchhandlung, online oder direkt beim Singliesel Verlag ([www.singliesel.de](http://www.singliesel.de))



**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](http://www.drk-hausnotruf-nord.de)



Inh. Marc Behrens

**Ihr Spezialist im Norden**

**MTB Treppenlift Service**

• Sitzlift • Plattformlift • Hebebühnen

Barmstedt bei Hamburg  
Tel.: 041 23/809700 · Fax: 041 23/809701  
[www.mtb-treppenlift.de](http://www.mtb-treppenlift.de)  
E-Mail: [info@mtb-treppenlift.de](mailto:info@mtb-treppenlift.de)



Malteser ... weil Nähe zählt.

## „ICH WAR MIR SICHER: GLEICH KOMMT HILFE“



Hannelore Grohs ist froh über die schnelle Hilfe der Malteser.

Selbstbestimmt und sicher leben, das wünscht sich jeder – auch für sein Alter. Kann dies auch nach Schicksalsschlägen und mit chronischen Erkrankungen möglich sein? Hannelore Grohs (78) erzählt, wie sie mit den teils schweren Herausforderungen ihres Lebens umgeht und auf welche Hilfestellung sie dabei nicht mehr verzichten möchte: einen kleinen roten Knopf – tragbar am Handgelenk oder als Kette um den Hals, der Hausnotruf der Malteser.



### Hilfe auf Knopfdruck: So funktioniert der Malteser Hausnotruf

**Im Notfall** einfach nur den Notrufknopf drücken: Der Sprechkontakt zu den Maltesern wird direkt hergestellt. Der Mitarbeitende alarmiert entweder den Malteser Bereitschaftsdienst, eine Vertrauensperson oder den Rettungsdienst. So ist der richtige Ansprechpartner schnell zur Stelle und hilft direkt vor Ort.

**Der Malteser Bereitschaftsdienst** ist da, wann immer er gebraucht wird: an 365 Tagen im Jahr und rund um die Uhr

**Persönliche, medizinische Angaben und auf Wunsch** auch der Wohnungsschlüssel liegen den Mitarbeitenden der Malteser vor – für eine optimale Reaktionsfähigkeit.

Hannelore Grohs fühlt sich topfit und kennt ihr Geheimrezept aus dem Effeff: „Tennis spielen, im Schrebergarten werkeln, stricken, nähen, ganz viel Klönen und immer schön fröhlich bleiben.“

Die gelernte Damenschneiderin und studierte Textilingenieurin stammt aus Köln, eine Anstellung in einer Textilmaschinenfabrik führte sie 1962 nach Hamburg. „Ich bin mit meinen Maschinen sehr viel gereist, ich kenne dreiviertel der Welt,“ sagt sie nicht ohne Stolz. „Später habe ich bei der Innung des Bekleidungshandwerks als Ausbilderin für benachteiligte Jugendliche gearbeitet,“ erklärt sie. Ihre rheinische Frohnatur habe sie sich über die Jahre bewahrt und auch ihr Handwerk hat Hannelore Grohe nie verlernt. Noch heute näht die 78-Jährige gern und für den guten Zweck: Sie hat dabei geholfen, für die Bewohner der Pflegeeinrichtung Malteserstift St. Elisabeth ein Nähstübchen einzurichten.

Hannelore Grohs wirkt, als könne sie nichts aus der Ruhe bringen. Sie nimmt die Dinge, wie sie kommen und bezeichnet dies als „Altersgelassenheit“. Diese Eigenschaft kam ihr in zwei einschneidenden Lebenssituationen zugute. Ein Schlaganfall traf sie vor einigen Jahren unerwartet und schwer. „Ich musste danach wieder ganz von vorne anfangen, neu sprechen und laufen lernen.“ Aber sie habe es geschafft, mit viel Geduld und positiver Einstellung zum Leben.

### „Ich jaule ja auch nicht! Das bringt nämlich nichts!“

Vor einigen Monaten dann konnte sie sich plötzlich nicht mehr bewegen. „Ich wusste nicht, was los ist. Auf einmal konnte ich einfach nicht mehr aufstehen. Zum Glück hatte ich den Hausnotruf, ich habe den Knopf gedrückt und sofort meldeten sich die Malteser. Die Technik ist ja so simpel und ich war mir sicher: Gleich kommt Hilfe.“ So war es auch. Innerhalb weniger Minuten kam ein Hausnotruf-Mitarbeiter vorbei und half ihr auf. Später im Krankenhaus stellte man dann fest, dass es sich glücklicherweise nur um eine harmlose Tennisverletzung handelte, die die kurzzeitige Lähmung ausgelöst hatte. „Ich habe die Rückschläge meines Lebens so gut ich konnte weggesteckt, heute geht es mir super und der Hausnotruf gibt mir in meiner Wohnung ein sicheres Gefühl. Ich fühl’ mich damit einfach sauwohl.“

Text + Foto: Sabine Wigbers

**SPAREN SIE 50,- EURO.**

*Exklusiv für Leserinnen und Leser  
des Magazins **Gesund im Norden**\**

**JETZT ANRUFEN UND INFORMIEREN:**

 **0800 9966011** (kostenfrei)

 [malteser-hausnotruf.de](http://malteser-hausnotruf.de)

\* Neukundenaktion bis zum 30.12.2021

# Wohnen im Alter – Für Sie im Netz gefunden!

Das Internet bietet eine unüberschaubare Fülle von Informationen zum Thema Wohnen im Alter. Wir von der Redaktion der Gesund im Norden haben deshalb einige besonders interessante Internetseiten für Sie ausgewählt.



## Zuhause im Alter

Das Serviceportal bietet konkrete Tipps zu selbstständigem und selbstbestimmtem Wohnen im Alter, sowie Checklisten zu Umzug und Pflegediensten. Es wird gezeigt, wie selbstständiges Wohnen im Alter möglich ist. Das Portal bietet auch eine Checkliste an, ob ihre Wohnung altersgerecht ist und gibt Tipps zum barrierefreien Wohnen.

👉 [www.serviceportal-zuhause-im-alter.de](http://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de)

## Stationäre Betreuungsangebote

Die Online-Datenbank informiert über stationäre Betreuungsangebote für ältere Menschen.

👉 [www.heimverzeichnis.de](http://www.heimverzeichnis.de)

## Selbstständiges Wohnen

Informationen und Beratung rund um das Thema selbstständiges Wohnen älterer und behinderter Menschen in ihrer eigenen Wohnung.

👉 [www.wohnungsanpassung-bag.de](http://www.wohnungsanpassung-bag.de)

## Barrierefrei Leben

Informiert und berät deutschlandweit Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Die Onlineberatung umfasst Unterstützung bei der Suche nach Hilfsmitteln für die Wohnung, Vorschläge für Wohnungsumbau bzw. Wohnungsanpassung sowie Sichtung von Plänen für den barrierefreien Hausbau.

👉 [www.online-wohn-beratung.de](http://www.online-wohn-beratung.de)

## Pflege und Wohnen im Alter

Onlineportal für Pflege und Wohnen im Alter: Vermittlung von Pflege- und Wohnangeboten.

👉 [www.wohnen-im-alter.de](http://www.wohnen-im-alter.de)

## AOK Pflege-Navigator

Vermittlung von Pflegeheimen, Pflegediensten und generellen Unterstützung im Alltag.

👉 [www.pflege-navigator.de](http://www.pflege-navigator.de)

## Check24 – Preisvergleich von Pflegeheimen

Übersicht und Preisvergleich von Pflegeheimen

👉 [www.check24.de/pflegeversicherung/pflegeheim](http://www.check24.de/pflegeversicherung/pflegeheim)

## BKK Pflegefinder

Vergleichsportal für Pflegedienste, Pflegeheime, Unterstützung im Alltag und Pflegestützpunkte.

👉 <https://pflegefinder.bkk-dachverband.de>

## Pflegelotse

Pflegelotse ist ein unabhängiges und kostenloses Informationsportal, das Ihnen bei der Suche nach einer geeigneten Pflegeeinrichtung hilft. Sie finden hier Informationen über Größe, Kosten, Versorgungsformen sowie die Lage und Anschriften der Anbieter. Auch über die Qualität der Einrichtungen informiert der Pflegelotse auf Grundlage objektiver Prüfergebnisse. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Pflegeeinrichtungen zu vergleichen.

👉 [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de)

## Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein

📱 @amKoehlerhof 📞 (04192) 507-0



## Betreutes Wohnen Stationäre Pflege Tagespflege Kurzzeitpflege

## Komm in's Team – sei dabei!

[wir-sind-argentum.de](http://wir-sind-argentum.de)





Das Team der Geriatrischen Abteilung in Rendsburg

*imland gGmbH*

## DIE AUSWIRKUNGEN DER SCHUTZ- MASSNAHMEN – ALTERSMEDIZIN IN ZEITEN VON CORONA

Der Chefarzt der Klinik für Geriatrie in Rendsburg, André Malinin, sah sich mit seinem Team in den vergangenen Monaten vor besondere Herausforderungen gestellt. In der Geriatrie werden Menschen höheren Lebensalters behandelt, die nach einer schweren Erkrankung ihre Eigenständigkeit zur Bewältigung des Alltags verloren haben und entsprechenden Rehabilitationsbedarf aufweisen. Parallel bestehen außerdem häufig mehrere Begleiterkrankungen. Die Aufgabe des geriatrischen Teams besteht neben der medizinischen Behandlung darin, die Patienten so selbständig wie möglich wieder zu entlassen. Das Behandlungsteam besteht daher aus Mitarbeitern verschiedener Berufsgruppen wie Pflegenden, Ärzte, Physio- und Ergotherapeuten, Neuropsychologen und Logopäden. Hierbei ist der persönliche Kontakt zu den Patienten ein wichtiger Aspekt der täglichen Arbeit.

Durch die Corona-Schutzmaßnahmen hat sich die Arbeit deutlich verändert, so sind Gruppentherapien, die gemeinsame Einnahme von Mahlzeiten sowie die Nutzung von Fernsehräumen wegen der Abstandsregeln nicht oder nur eingeschränkt möglich, sodass der begleitende kommunikative Effekt hier verloren geht. Auch die Kapazität der Tagesklinik musste dadurch eingeschränkt werden, sodass sich die Wartezeiten für dieses wichtige Therapieangebot verlängerten.

Patienten und Behandler empfinden das Tragen eines Mundschutzes als physische und psychische Belastung. Es erschwert die Kommunikation mit häufig höreingeschränkten Patienten, außerdem entfällt für diese die Möglichkeit des Lippenlesens. Auch die Wiedererkennung der Behandler bereitet den Patienten durch die zumindest teilweise Abdeckung des Gesichtes Schwierigkeiten.

Die deutlich eingeschränkten Besuchsmöglichkeiten über viele Monate waren sowohl

für Patienten als auch für Angehörige eine große Belastung. Hieraus erwuchs für die Behandler ein erhöhter Kommunikationsaufwand. Ebenso ist die Vereinsamung der Patienten mit zunehmender Dauer der Pandemie durch vermehrte Depressivität und reduzierte Lebensfreude inzwischen zu spüren.

Nicht zuletzt wurden die häufigen Abstrich-testungen von den Patienten als unangenehm empfunden, die Kommunikation mit den Nachsorgern (Senioreneinrichtungen und ambulante Pflegedienste) wurde durch die Pflicht der Informationsübermittlung der Testergebnisse sehr viel aufwändiger.

Eine weitere Herausforderung für alle stellte zu Beginn der Pandemie die strikte Trennung der Tagesklinik vom stationären Bereich dar. Die anfangs eingeschränkte Bettenkapazität konnte glücklicherweise inzwischen zugunsten der wichtigen Möglichkeit geriatrisch-rehabilitativer Behandlung wieder ausgebaut werden. Trotz der Pandemie wurde in Zusammenarbeit mit

der Klinik für Unfallchirurgie die sogenannte Alterstraumatologie, eine von Beginn an gemeinsame Behandlung von Patienten mit unfallbedingten Verletzungen, mit zunächst acht Betten seit Januar 2021 etabliert.

Die Klinik für Geriatrie freut sich, weiterhin mit ganzheitlichem Ansatz und in enger Zusammenarbeit mit fast allen Abteilungen der imland Klinik einen wichtigen Beitrag zur Genesung und Rehabilitation leisten zu können – „Wir sind gemeinsam für Sie da!“

### 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](http://www.imland.de)

Text + Fotos: imland gGmbH



# NEUES WOHNEN IM ALTER

*Ein lesenswerter Ideen- und Ratgeber der neutralen Verbraucherzentrale*

Die beiden erfahrenen Journalistinnen Carina Frey und Gabriele Meister beleuchten auf 192 Seiten alles Aspekte des Wohnens im Alter, mit wertvollen Infos und Tipps zu allen Bereichen – was heißt zum Beispiel „barrierefrei“, was bedeutet „barrierearm“?

Ausgehend von einer (noch) selbstständigen Lebensführung bieten sich vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten an: technische Umbauten zwecks Barrierefreiheit in der Wohnung (unterschiedlich für Mieter bzw. Eigentümer), Umzug in Gemeinschafts-Wohnprojekte (WGs, Seniorenresidenzen), Betreutes Wohnen und bei faktischem Pflegebedarf das Pflegeheim. – Die Wohn- und Lebensformen werden mit praktischen Beispielen und in Gesprächen mit Bewohnern und in vielen bedenkenswerten Einzelheiten vorgestellt.



Verbraucherzentrale

**Neues Wohnen im Alter**

1. Auflage 2020

192 Seiten · 16,90 Euro

Bestell-Telefon: 0211 38 09 555

Mo bis Fr 8–17 Uhr

Online Bestellung unter:

<https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/familie-kinder/neues-wohnen-im-alter-46009046>

+ Günstiger Preis  
+ Kostenlose Mitnahme an den Wochenenden  
+ Beitrag zum Umweltschutz

**Mehr Plus im Abo!**  
Einfach einsteigen und jetzt losfahren!

Für alle was dabei.

Weitere Infos unter [www.sv-lübeck.de](http://www.sv-lübeck.de)

Lübeck-Travemünder Verkehrsgesellschaft NAH.SH STADTVERKEHR LÜBECK

**Wir kommen zu Ihnen Sie kommen zu uns**

- umfassende Beratung
- häusliche Krankenpflege
- Behandlungspflege
- hauswirtschaftliche Versorgung
- Kinderbetreuung
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Betreutes Wohnen und Urlaubspflege im Grammerstorf'schen Hof, Laboe
- Service-Wohnen in der Dammstraße, Kiel
- Seniorenwohngruppe
- Kindergarten

**Beselerallee 40 • 24105 Kiel**  
Tel. 04 31- 88 68 414 • Fax 04 31 - 88 68 415  
info@hdu-kiel.de • www.hdu-kiel.de



## Der Hausnotrufdienst der Johanniter

# HAUSNOTRUF – SICHERHEIT IMMER DABEI

Mit dem Hausnotrufsystem stellen die Johanniter sicher, dass im Notfall schnelle Hilfe geleistet wird. Das Gerät gibt es für zu Hause und außerdem für unterwegs.

Gerade für ältere und beeinträchtigte Menschen, die in ihrem Zuhause leben, ist schnelle und unkomplizierte Hilfe im Notfall ein wichtiges Thema. Der Johanniter-Hausnotruf kann für eine selbstständige Lebensführung die ideale Lösung sein. „Ohne großen Aufwand kann dieses System die Sicherheit für die betroffenen Personen erhöhen und gleichzeitig den Angehörigen das gute Gefühl zusätzlichen Schutzes geben – und das rund um die Uhr“, erklärt Matthias Rehberg, Bereichsleitung Einsatz- und Notrufdienste bei den Johannitern in Lübeck.

Das Hausnotrufsystem funktioniert ganz einfach. Es wird unkompliziert zu Hause installiert, auf Wunsch auch kontaktlos. Über einen kleinen Sender, der als Armband, Halskette oder Clip getragen wird, wird der Notruf ausgelöst, die Hausnotrufzentrale stellt umgehend einen Sprechkontakt her und veranlasst die notwendige Hilfe; so ist der Hausnotruf-Einsatzdienst in kürzester Zeit beim Hilfesuchenden. Zusätzlich wird auf Wunsch ein Angehöriger, ein Nachbar oder der Pflegedienst verständigt.

„Viele Menschen wollen außerhalb ihres Zuhauses nicht auf den Hausnotrufdienst ver-

zichten. Daher bieten wir zusätzlich die mobile Möglichkeit für unterwegs an. Damit können unsere Kunden auch im Supermarkt, beim Spaziergang oder im Garten das Leben sorgenfrei genießen“, sagt Julia Murwig,

Stelle der Notruf abgesetzt wurde, damit der Einsatzdienst zielgenau den Weg findet.

### Das Hausnotrufsystem der Johanniter

Der Hausnotrufdienst der Johanniter sorgt seit mehr als 30 Jahren für Sicherheit in den eigenen vier Wänden. Über 230.000 Menschen vertrauen deutschlandweit dem Johanniter-Hausnotruf, in Schleswig-Holstein sind es rund 12.500 Kundinnen und Kunden (Stand Oktober 2021). Der Hausnotruf wird von den Pflegekassen als Hilfsmittel anerkannt. Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit ist ein Zuschuss für die Basisabsicherung durch die Pflegekasse möglich. Auch können die Ausgaben für den Hausnotruf von der Steuer abgesetzt werden, denn er gilt als haushaltsnahe Dienstleistung.

Ob zuhause oder unterwegs – Hilfe ist immer nur einen Knopfdruck entfernt.

## Der Johanniter-Hausnotruf.

Jetzt bestellen!  
0800 966 7 336 (gebührenfrei)  
[www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)

JOHANNITER

Bereichsleitung Soziale Dienste bei den Johannitern in Kiel. Der kleine Sender überträgt die Daten ähnlich wie ein Mobiltelefon und eine zusätzliche GPS-Funktion zeigt den Johanniter-Mitarbeitern, an welcher

### WEITERE INFORMATIONEN

Telefon: 0800 966 7 336 (gebührenfrei)  
[www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)

*Text & Foto: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.*

### So einfach funktioniert der Johanniter-Hausnotruf.



Etwas ist passiert? Sie drücken die Notruftaste am Sender.



Rund um die Uhr: Unser Notrufdienst klärt den Hilfebedarf.



Im Notfall schicken wir Hilfe vor Ort zu Ihnen.



Sie werden an Ort und Stelle fachkundig versorgt.

*Sanitätshaus Kowsky zeigt, was alles möglich ist*

## EIN LIFT IM EIGENEN ZUHAUSE

**Komfortable Fortbewegung von Etage zu Etage ermöglicht selbstbestimmtes Zuhausebleiben.**

Ab sofort kann in der großen Ausstellungshalle des Neumünsteraner Sanitätshauses eine Homelift-Kabine angesehen werden. Die Kabine bedeutet für mobilitätseingeschränkte Personen eine große Entlastung im Alltag und passt in fast jedes Zuhause.

Auch ein Treppenlift, den Kowsky auch zur Miete oder gebraucht anbietet, kann in der Havelstraße begutachtet und kostenlos Probe gefahren werden. Heutzutage ist vieles möglich, um mit maximalem Komfort im eigenen Zuhause wohnen bleiben zu können. Bei diesen Themen helfen die Fachberater des Sanitätshauses individuell und mit großer Fachkompetenz.

Der private Aufzug der Firma Lifton kann ohne großen Aufwand nahezu überall eingebaut werden. Er benötigt nur wenig Platz und kann farblich angepasst werden, das größere der beiden möglichen Modelle ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet. Der Homelift kann mit einem einfachen Deckenausschnitt in zwei Tagen eingebaut werden, ein Aufzugsschacht oder eine TÜV-Abnahme sind nicht erforderlich. Um Wartezeiten zu vermeiden, wird um telefonische Terminvereinbarung gebeten, ausreichend Parkplätze befinden sich direkt vor der Tür.



### KONTAKT

**Sanitätshaus Kowsky GmbH**  
Havelstraße 6  
24539 Neumünster  
Telefon 04321 9945-0  
info@kowsky.com  
[www.kowsky.com](http://www.kowsky.com)

*Text + Foto: Sanitätshaus Kowsky GmbH*

## HOME INSTEAD KIEL VERÄNDERT DAS GESICHT DES ALTERNS

*Der Mensch steht im Mittelpunkt – individuelle und stundenintensive Betreuung*

Die vergangenen Wochen und Monate haben sehr deutlich gezeigt, wie wertvoll ein funktionierendes Versorgungssystem und eine umfassende, menschliche Betreuung und Pflege für unsere Gesellschaft sind. Gerade jetzt, wo sich vieles erst wieder einspielt und die Menschen in eine neue Normalität finden müssen, ist Unterstützung besonders gefragt. Vor allem Senioren, für die der Alltag zunehmend zur Herausforderung wird, müssen sich nicht selten der unangenehmen Entscheidung zwischen der Belastung ihrer Angehörigen oder einem Leben im Pflegeheim stellen.

Home Instead Seniorenbetreuung arbeitet als führender, deutschlandweit tätiger Betreuungs- und Pflegedienst mit einem neuartigen Betreuungskonzept, das diese Entscheidung erleichtert. Das Gesicht des Al-

terns verändern – das ist der Anspruch von Home Instead in Deutschland. Die pflegende Großfamilie gibt es heute kaum noch. Das sorgt für eine echte Lücke, wenn es um die Betreuung älterer Menschen geht. Das Konzept von Home Instead füllt die Lücke und gibt Senioren die Chance, selbstbestimmt im eigenen Zuhause zu altern.

**Weitere Informationen dazu bei Home Instead Kiel unter der Telefonnummer: 0431 128760-38 oder per E-Mail: [kiel@homeinstead.de](mailto:kiel@homeinstead.de)**



### KONTAKT

**Familien- und Seniorenbetreuung Kiel GmbH**  
Holtener Straße 94 · 24105 Kiel · Telefon 0431 128760-38 · Fax 0431 128760-97

*Text + Foto: Familien- und Seniorenbetreuung Kiel GmbH*

# GESUNDHEIT FÜR ALLE

Oft bleiben gesundheitsfördernde und vorsorgende Maßnahmen im Alltagsgeschehen auf der Strecke. Überwinden Sie den inneren Schweinehund und erfahren Sie auf den folgenden Seiten Tipps und Tricks für Ihre Gesundheit im Alltag. Auch in dieser Ausgabe versorgen wir Sie mit vielen abwechslungsreichen Themen.



## Voller Energie



und zufrieden zu sein, das wünschen wir uns alle. Mit einem gesunden Körper und energievollen Geist können wir den Herausforderungen des Alltags besser begegnen.

**I Rest Yoga Nidra** ist eine Achtsamkeitspraxis, die unser Nervensystem beruhigt und unseren Körper entspannt. In meinen Kursen möchte ich Sie gern darin unterstützen.

[www.hatha-yoga-ki.de](http://www.hatha-yoga-ki.de)

Monika Permann-Stephenson · Yogalehrerin BDY/EYU · Flintbek  
Anmeldung und Informationen: T 04347 3667 · [info@hatha-yoga-ki.de](mailto:info@hatha-yoga-ki.de)

GESUND  
im Norden

JETZT AUCH ONLINE  
[gesund-im-norden.de](http://gesund-im-norden.de)





## Asklepios Nordseeklinik Westerland/Sylt

# GESUND WERDEN IN DER REHABILITATION AUF DER NÖRDLICHSTEN INSEL DEUTSCHLANDS

Medizinische Qualität in Kombination mit einer einzigartigen Lage direkt Meer – es gibt gute Gründe, sich für die Asklepios Nordseeklinik zu entscheiden. Die Einrichtung vereint ein Akutkrankenhaus der Grund- und Regelversorgung mit einer Rehabilitationsklinik. Dadurch ist eine integrierte, ganzheitliche Behandlung von der Erstaufnahme bis zur Anschlussheilbehandlung möglich. Pro Jahr führt die Asklepios Nordseeklinik über 4.000 Behandlungen in der Akut- und 4.000 in der Rehabilitationsklinik durch. Die Qualität definiert sich hierbei über unsere modernen Diagnostik- und Therapieverfahren sowie speziell geschulte Mitarbeiter.

Die Asklepios Nordseeklinik liegt direkt am 42 km langen Weststrand der Insel Sylt, eingerahmt von Dünen, Heide und einem Kiefernwäldchen. Das Klima, die Pollenarmut und die jodhaltige Meeresluft sind ideale Voraussetzungen für die Therapie von Atemwegs- und Tumorerkrankungen, Hauterkrankungen und Allergien.

### Abteilungen der Rehabilitation

#### Dermatologische Rehabilitation

Die Kombination von modernen medizinischen Verfahren und den hiesigen, natürlichen Heilmitteln Sonne, Wind und Meer helfen dabei, Ihren Hautzustand nachhaltig zu verbessern sowie langfristig zu stabilisieren.

#### Gynäkologische Rehabilitation

Dank medizinischer Kompetenz, langjähriger Erfahrung und enger, fachübergreifender Zusammenarbeit wird erreicht, dass Sie nach einer abgeschlossenen oder während einer laufenden Behandlung mit neuer Kraft und gestärktem Selbstbewusstsein in Ihr eigenes, aktives Leben zurückkehren können.

#### Onkologische Rehabilitation

Neben der stationären und ambulanten Akutmedizin ist die Rehabilitation die dritte Säule der onkologischen Therapie und stellt den Startpunkt und die Brücke zum Langzeitüberleben oder „Cancer Survivorship“ dar.

#### Orthopädische Rehabilitation

Ihr Gesundheitszustand wird nachhaltig verbessert, indem Sie sowohl aktiv in Ihr individuelles Behandlungskonzept gebunden werden als auch die sozialen und fachlichen Kompetenzen der geschulten Mitarbeiter wirksam eingesetzt werden.

### Pneumologische Rehabilitation

Die ausgezeichnete Lage direkt am Meer hat für Patienten einen angenehmen Nebeneffekt: Sie atmen frische, reine Luft, was die Ausheilung von Atemwegserkrankungen aller Art begünstigt. Aktuell liegt besonderer Fokus auf der Behandlung von Long-Covid-Patienten durch individuell zugeschnittene Trainingsprogramme und Aufbautherapien.

### Schmerzmedizin

Die Abteilung für spezielle Schmerzmedizin bietet Ihnen eine kompetente Diagnostik und eine moderne, interdisziplinäre und multimodale Therapie chronischer Schmerzen. Das multiprofessionelle Team unterstützt Sie auf dem Weg hin in ein aktiveres und selbstbestimmteres Leben.

## KONTAKT

### Asklepios Nordseeklinik Westerland/Sylt

Patientenservice

Norderstraße 81 · 25980 Sylt/OT Westerland

Telefon 04651 84-4422

aufnahme.sylt@asklepios.com

[www.asklepios.com/sylt/reha](http://www.asklepios.com/sylt/reha)

Text + Foto: Asklepios Nordseeklinik Westerland/Sylt

*Innovativ, flexibel und mitwachsend!*

## ZWEI AUF EINEN STREICH: PARAVAN KINDERROLLSTÜHLE PR 35/35S – AB JETZT MIT HILFSMITTELNUMMER!

Die Kinderrollstuhl Serie mit dem PR 35 und dem PR 35S haben jetzt eine Hilfsmittelnummer und können ab sofort über Rezept verordnet werden.



► **Erster Stehrollstuhl für Kinder in Deutschland jetzt mit Hilfsmittelnummer**

► **Der leichte multifunktionale Elektro-Rollstuhl mit Steh-, Liege-, Sitz- und Kantelfunktion schließt eine Lücke im Kinderbereich der PARAVAN PR-Elektro-Rollstuhl-Serie**

► **Stefan Ludwig Leiter Rollstuhlssysteme der PARAVAN GmbH: „Die Kassen berufen sich oft bei der Genehmigung auf den Hilfsmittelkatalog. Jetzt sind die Modelle PR 35 und PR 35S dort auffindbar, das erleichtert uns die Arbeit enorm.“**

Auf den Rollstuhl angewiesen zu sein ist nicht unbedingt ein gutes Gefühl, schon gar nicht für Kinder, die mit Ihren Altersgenossen mithalten bzw. spielen, oder im Zoo einfach mal allein über die Absperrung ins Gehege schauen wollen. Das um 30 Prozent verkleinerte Chassis macht die speziell für Kinder entwickelten Elektrorollstühle extrem wendig und ermöglichen so eine akti-

ve und selbstbestimmte Teilhabe im Alltag – von Kindeszeit an. Der Weg zur optimalen Kinderversorgung wird jetzt deutlich einfacher. Seit Mitte Oktober hat der Kinderstehrollstuhl PR 35S eine Hilfsmittelnummer – 18.99.03.2038 – sowie sein Bruder der Kinderrollstuhl PR 35 ohne Stehfunktion – 18.99.06.1141.

Die Kinderrollstuhl Serie mit dem PR 35 und dem PR 35S haben jetzt eine Hilfsmittelnummer und können ab sofort über Rezept verordnet werden.

„Die Anfragen im Bereich Kinderversorgung haben in der letzten Zeit deutlich zugenommen“, sagt Stefan Ludwig, Leiter Rollstuhlssysteme der PARAVAN GmbH. „Das hat uns motiviert einen Rollstuhl, speziell auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmt, zu entwickeln“. Agilität und Alltagstauglichkeit, bereits für die kleinsten Nutzer, waren den schwäbischen Tüftlern besonders wichtig. Ab einer Körpergröße von ca. 1,10 Meter ist der Stehrollstuhl geeignet. Vor allem für Kin-

der mit neuromuskulären Erkrankungen oder einer Querschnittslähmung wurde der PR 35 entwickelt und kann bereits im Vorschulalter zum Einsatz kommen.

Bei der Entwicklung wurde auch auf den Einsatz von besonders leisen Motoren geachtet, damit beispielsweise keine Störgeräusche, während des Schulunterrichts entstehen. Zudem sind die Rollstühle der PR-35-Serie sehr schmal, damit selbst in kleinen Klassenzimmern eine Befahrung stattfinden kann und der Rollstuhl hinter die Schulbank passt. Außerdem können die kleinen Passagiere dank Frontantrieb und in Kombination mit den großen Reifen auch Bordsteinkanten ohne Probleme überwinden oder mal in etwas unwägbarere Gelände unterwegs sein.

Die PARAVAN PR-35-Reihe verfügt über ein flexibles Sitzschalenkonzept. „Mitwachsend in alle Richtungen“, sagt Rollstuhlexperte Ludwig. Die Sitz- und Rückenbreite bzw. Sitz- und Rückenlänge sowie die Beinlänge



Der PR 35 S bietet bereits den kleinsten einen selbstbestimmten Alltag. Einfach mal selbst ans Schulregal oder an die Theke fahren.

können ganz individuell angepasst werden und auch mitwachsen. Auch stehen, liegen, kanteln – alle Funktionen sind möglich, wie bei den Erwachsenenmodellen.

Ausgestattet ist der kompakte Stehrollstuhl PR 35S mit einem biometrischen Gleitrücken, analog zu seinem großen Bruder, dem PARAVAN PR 40 – der bereits eine Hilfsmittellnummer hat – sowie mit einer individuell anpassbaren Kopfstütze mit Seitenhalt und Kniepellen für einen optimalen Halt in der Stehfunktion. Der Stehrollstuhl verfügt über eine Memoryfunktion, die über die RNet-Steuerung abgespeichert wird. Die Stehkurve kann so direkt hinterlegt werden. „Auf Knopfdruck fährt das Kind dann automatisch in die gewohnte und optimale Stehposition“, so Ludwig.

Auch die Farbauswahl lässt keine Kinderwünsche offen, von Feen-Lila bis Dino-Grün ist alles möglich. Und wenn Prinzessin Lillifee einmal out ist, kann auch die Verkleidung ausgetauscht werden, je nachdem was dann so angesagt ist – wie wäre es vielleicht mit Erdbeer-Rot oder Schlumpf-Blau?

Bereits während der Entwicklung gab es immer wieder Tests in verschiedenen Einrichtungen, die mit Kindern durchgeführt

wurden. „Dieses Feedback gab uns wichtige Entwicklungsimpulse“, sagt Ludwig. Die Chassisverkleinerung um 30 Prozent und der damit deutlich kleinere Bauraum, stellte für die Tüftler von der schwäbischen Alb eine besondere Herausforderung dar.

„Damit können wir viele Kinderversorgungen abdecken, die sonst schwierig kindgerecht zu realisieren sind“, Matthias Ennep, Rollstuhlaufendienstmitarbeiter und als Reha-Kind-Berater speziell auf die Bedürfnisse von Kindern geschult. Mit den großen Rädern könne man problemlos über die Bordsteinkante fahren. „Mit dem Frontantrieb, Routine und ein bisschen Mut schaffen wir die sieben Zentimeter“, meint Ennep. „Wichtig ist, dass das Kind sagt, das ist mein Rollstuhl.“ Mit einem Aktiv-Rollstuhl kann ein Kind mit Gleichaltrigen nur schwerlich mithalten. „Teilhabe heißt auch mitmachen auf Augenhöhe“, sagt der Reha-Kind-Experte. „Sitzen kann das Kind auch zuhause, aber da bekommt das Kind nichts mit.“

Das Interesse sei seit der Markteinführung vor gut neun Monaten groß, egal ob bei Sanitätshäusern, oder den Sozialpädiatrischen Zentren (SPZ), die seit September wieder geöffnet haben. „Seitdem verzeichnen wir

eine stetige Nachfrage“, berichtet Ludwig. Auch international sei vor allem der PR 35S ein sehr gefragtes Modell.

Die ersten Kunden konnten den neuen PR 35S bereits ausprobieren. „Endlich wieder stehen“, freute sich beispielsweise ein neunjähriger Junge, der an einer neuromuskulären Erkrankung leidet und seit sechs Jahren nicht mehr selbstständig stehen kann. Mit dem neuen Rollstuhlmodell kann er sich zukünftig in seinem Internat viel selbständiger und flexibler bewegen, da sind sich die Eltern sicher, denen die Stehfunktion besonders wichtig war. „Die Kinderproduktentwicklung ist etwas ganz Individuelles und Besonderes“ berichtet Rollstuhlexperte Ludwig, „dass man den Kindern damit ein Lächeln auf das Gesicht zaubern kann, ist der größte Lohn.“

## KONTAKT

### Paravan GmbH

Anke Leuschke, Pressesprecherin  
Telefon 07388 99 95 81  
anke.leuschke@paravan.de

Text + Fotos: Paravan GmbH



Schlafen wie auf Wolken

# EINZIGARTIG – DIE AIRMATRATZE

Bei einer herkömmlichen Matratze können Sie nichts am Komfort verändern. Bei diesen Air Matratzen können Sie die Festigkeit selbst einstellen. Mit der drahtlosen Fernbedienung stellen Sie per Knopfdruck den Komfort, die Härte sowie die Unterstützung der Matratze so ein, wie Sie es wünschen und erreichen somit die bestmögliche Nachtruhe.



Die Airmatratzen können auf jedes herkömmliche Boxspringbett aufgelegt werden



Kinderleichte Bedienung durch mitgelieferten Kompressor mit Fernbedienung

Sie können zwischen 60 verschiedenen Stufen wählen. So bietet sich für jeden Körpertyp und Liegewunsch eine Lösung. Jede Bettseite kann separat eingestellt werden. Das Schlafsystem ist sehr langlebig, alle verarbeiteten Komponenten können nachgekauft werden. Ein Bett, das einen ein Leben lang erfreut.

Auf dem eigentlichen Luftkern liegt ein Topper aus X-Dura-Schaum, der sich vollkommen Ihrem Körper anpasst. Druckpunkte werden vermindert, wodurch Sie eine optimale Unterstützung für Ihren Rücken und Ihre Wirbelsäule erzielen.

Der patentierte X-Dura-Schaum ist dauerhaft, unzerstörbar, atmungsaktiv und liegt nicht durch. X-Dura vereint alle Anforderungen, die an einen modernen Matratzenschaumstoff gestellt werden und überzeugt mit besten Prüfergebnissen bei relevanten Bewertungsstandards.

Der hochwertige Bezug aus Lyocellfasern ist mit einem 3-D-Abstandsgewirke ausgestattet, dadurch erhöht sich die Luftzirkulation, Feuchtigkeit kann optimal abgeführt werden und es ergibt sich ein angenehmes Schlafklima. Der Bezug ist jederzeit abnehmbar und bei 60°C waschbar.

Dieses Spitzenprodukt ist in allen Größen lieferbar und kann in jedes bestehende Bett integriert werden. Auch Übergrößen bis 220 cm Länge sind bei uns Standard. Die Airmatratzen werden in Deutschland hergestellt.

## JETZT PROBELIEGEN BEI

**Waterbed Discount Kiel**

Gutenbergstraße 40  
Ecke Westring · 24118 Kiel

### Öffnungszeiten

Montag–Freitag 9.00–18.30 Uhr  
Samstag 9.00–16.00 Uhr

Telefon 0431 2489320

kiel@waterbeddiscount.de

[www.waterbeddiscount-kiel.de](http://www.waterbeddiscount-kiel.de)

*Text + Foto: Waterbed Discount Kiel*

## DREAMTEC AIR

Schlafen wie auf Wolken

## EXKLUSIVE AIRMATRATZEN

Liegekomfort einfach per Knopfdruck selbst einstellen

Passt auf alle Lattenroste oder Boxspringmodelle

Nahezu druckpunktfreies Liegen durch luftgedeutetes Schlafsystem

FAMILIE MARQUARDT

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](http://www.waterbeddiscount-kiel.de) | Mo-Fr 9-18.30; Sa 9-16 Uhr

## Stress im Alltag – Für Sie im Netz gefunden!

Das Internet bietet eine unüberschaubare Fülle von Informationen zum Thema Stress im Alltag. Wir von der Redaktion der Gesund im Norden haben deshalb einige besonders interessante Internetseiten für Sie ausgewählt.



### Stress im Alltag – allgemeine Informationen

- 👉 [www.antistress.de/was-ist-stress](http://www.antistress.de/was-ist-stress)
- 👉 [www.meine-gesundheit.de/krankheit/krankheiten/stress](http://www.meine-gesundheit.de/krankheit/krankheiten/stress)
- 👉 [www.bgv-depression.de/stress.html](http://www.bgv-depression.de/stress.html)
- 👉 [www.zeitblueten.com/disstress-eustress](http://www.zeitblueten.com/disstress-eustress)

### Wenn der Arbeitsstress uns im Job belastet

- 👉 <https://minddoc.de/magazin/staendig-stress-bei-der-arbeit>
- 👉 [www.arbeitsschutzgesetz.org/psychische-belastung-am-arbeitsplatz](http://www.arbeitsschutzgesetz.org/psychische-belastung-am-arbeitsplatz)

### Was steckt hinter dem Begriff „Burnout“?

- 👉 [www.burnout-syndrom-symptome.de](http://www.burnout-syndrom-symptome.de)
- 👉 [www.das-burnout-syndrom.de](http://www.das-burnout-syndrom.de)
- 👉 [www.burn-out-syndrom.org](http://www.burn-out-syndrom.org)
- 👉 [www.hilfe-bei-burnout.de/depressionen](http://www.hilfe-bei-burnout.de/depressionen)

### Tipps zur Stressbewältigung

- 👉 [www.frisches-denken.de/stress-abbauen](http://www.frisches-denken.de/stress-abbauen)
- 👉 [www.palverlag.de/Stressabbau.html](http://www.palverlag.de/Stressabbau.html)
- 👉 [www.minddrops.de/infos/progressive-muskelentspannung](http://www.minddrops.de/infos/progressive-muskelentspannung)
- 👉 [www.einfachmeditieren.net/autogenes-training-anleitung](http://www.einfachmeditieren.net/autogenes-training-anleitung)

## UNSER ANTRIEB: EIN FRÖHLICHES KINDERLÄCHELN.

**Jetzt mit Hilfsmittelnnummer:** Unsere neuen PARAVAN Rollstuhlmodelle **PR 35** und **PR 35 S** sind ganz besondere Stühle. Sie sind klein, kompakt, bunt und vielseitig. Also ideal auf die Bedürfnisse unserer kleinsten Kunden entwickelt und zugeschnitten. Liegen, Stehen, Kanteln – alle Funktionen sind mit an Bord. Und das um 30 Prozent verkleinerte Chassis macht die Rollstühle zudem extrem agil. So wie Kinder es lieben!

Mehr unter [www.paravan.de](http://www.paravan.de)

**PARAVAN**  
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



# ★ WEIHNACHTSMÄRKTE IM NORDEN

## Weihnachtsmarkt Gut Basthorst

19.11.–19.12.2021 | Fr–Sa 11–19 Uhr  
Eintritt: Ab 16 Jahren 7 €  
Gut Basthorst · 21493 Basthorst  
[www.gut-basthorst.de](http://www.gut-basthorst.de)

## Pronstorfer Weihnachtsmarkt

19.11.–19.12.2021 | Fr, Sa, So 11–18 Uhr  
Eintritt: 6 € · Freitags 4 €  
Kinder bis 16 Jahre frei!  
Hotel Gut Pronstorf  
Gutshof 3 · 23820 Pronstorf  
[www.pronstorferweihnacht.de](http://www.pronstorferweihnacht.de)

## Historischer Weihnachtsmarkt Lübeck

22.11.–23.12.2021  
Mo–Do 10.00–21.00 Uhr  
Fr–Sa 11.00–22.00 Uhr  
So. 11.30–21.00 Uhr  
Eintritt frei!  
Marienkirchhof 1 · 23552 Lübeck  
[www.luebeck-info.de/weihnachtsmarkt-luebeck-2021/](http://www.luebeck-info.de/weihnachtsmarkt-luebeck-2021/)

## Weihnachtsmarkt Flensburg

22.11.–31.12.2021  
Mo–Sa 10–22 Uhr · So 11–20 Uhr  
Eintritt frei!  
Flensburg Innenstadt · Südermarkt · Holm  
Große Str. · 24937 Flensburg  
[www.flensburger-foerde.de/events](http://www.flensburger-foerde.de/events)

## Ykaernemarkt – Weihnachtsmarkt Eckernförde

22.11.–30.12.2021 | Mo–So 11–22 Uhr  
**24.–26.12.2021 geschlossen!**  
Eintritt frei!  
Rund um die St. Nicolai Kirche  
Kirchplatz · 24340 Eckernförde  
[www.ostseebad-eckernfoerde.de/Ykaernemarkt-Weihnachtsmarkt](http://www.ostseebad-eckernfoerde.de/Ykaernemarkt-Weihnachtsmarkt)

## Weihnachtsmarkt Schloss Glücksburg

An allen Adventswochenenden  
11–20 Uhr  
Eintritt: 4–11 Jahre 1 € · ab 12 Jahre 5 €  
Schloss Glücksburg · 24960 Glücksburg  
[www.gluecksburg-weihnachtsmarkt.de](http://www.gluecksburg-weihnachtsmarkt.de)

## Weihnachtsmarkt Bad Bramstedt

03.–05.12.2021  
Fr 17–22 Uhr · Sa 11–22 Uhr  
So 11–18 Uhr  
Eintritt frei!  
Bleek · 24576 Bad Bramstedt  
[www.bad-bramstedt.de/Veranstaltungen](http://www.bad-bramstedt.de/Veranstaltungen)

## Himbeerhof Steinwehr

04.–05.12.2021 · 11.–12.12.2021  
Sa–So 10–18 Uhr  
Eintritt frei · Parken 3 €  
Steinwehr 20 · 24796 Bovenau  
[www.himbeerhof-steinwehr.de/aktuelles](http://www.himbeerhof-steinwehr.de/aktuelles)

## 17. Adventsmarkt Bad Oldesloe

04.–05.12.2021 | Sa–So 10–18 Uhr  
Eintritt frei!  
Kultur- und Bildungszentrum  
Beer-Yaacov-Weg 1 · 23843 Bad Oldesloe  
[www.badoldesloe.de/adventsmarkt](http://www.badoldesloe.de/adventsmarkt)

## KIWANIS – Weihnacht im Schloss

04.–05.12.2021  
Sa 13–20 Uhr · So 12–18 Uhr  
Eintritt frei!  
Schloss Eutin · Schlossplatz · Eutin  
[www.kiwanis-ostholstein.de](http://www.kiwanis-ostholstein.de)

## Weihnachtsmarkt auf Gut Bossee

11.–12.12.2021 | 11–16 Uhr  
18.12.2021 | 11–16 Uhr  
19.12.2021 | 11–18 Uhr  
Eintritt: 5 € · Kinder bis 14 Jahre frei!  
Gut Bossee · Gut Bossee 3  
24259 Westensee  
[www.bossee.de/veranstaltung](http://www.bossee.de/veranstaltung)

## Weihnachtsmarkt im Klosterhof Preetz

11.–12.12.2021 | 11–18 Uhr  
18.–19.12.2021 | 11–18 Uhr  
Parkgebühr von 1 €  
Klosterhof · 24211 Preetz  
[www.klosterpreetz.de/weihnachtsmarkt](http://www.klosterpreetz.de/weihnachtsmarkt)

## Weihnachtsmarkt Schönberg

04.12.2021 | 14–20 Uhr  
05.12.2021 | 14–18 Uhr  
Eintritt frei!  
Marktplatz am Markt · 24217 Schönberg  
[www.schoenberg.de](http://www.schoenberg.de)



# ♥ EVENTS

## Fackelwanderungen – Sternstunden am Strand

03.12.2021 | 18 Uhr

07.1.2022 | 18 Uhr

Am Strande 1 · 23730 Sierksdorf

04.12.2021 | 18.30 Uhr

28.12.2021 | 18.30 Uhr

01.01.2022 | 18.30 Uhr

Seebrücke · Pelzerhaken  
23730 Neustadt in Holstein

10.12.2021 | 18 Uhr

14.01.2022 | 18 Uhr

Seebrücke Scharbeutz · 23683 Scharbeutz

11.12.2021 | 18.30 Uhr

08.01.2022 | 18.30 Uhr

Kleine Seebrücke · 23730 Rettin

17.12.2021 | 18.30 Uhr

21.01.2022 | 18.30 Uhr

Seebrücke · Haffkrug 23683 Scharbeutz

[www.luebecker-bucht-ostsee.de/](http://www.luebecker-bucht-ostsee.de/)

fackelwanderungen

## Waldbaden – Nordisch gesund

11.12.2021 | 13 Uhr

Restaurant am Boxberg · Parkplatz  
Bucker Weg 12 · 24613 Aukrug

08.01.2022 | 13 Uhr

12.02.2022 | 13 Uhr

Kloster Bordesholm · Parkplatz  
Wildhofstr. 7 · 24582 Bordesholm

Um Anmeldung wird gebeten unter:  
[waldbaden.nordisch.gesund@web.de](mailto:waldbaden.nordisch.gesund@web.de)  
[www.fiamo.de/waldbaden](http://www.fiamo.de/waldbaden)

## 36. Adventlauf Flensburg

12.12.2018 | 8–14 Uhr

Stadion Flensburg · Jahnstraße  
24943 Flensburg

[www.flensburger-laufftreff.de](http://www.flensburger-laufftreff.de)

## Muscheln, Müll und Bernstein

17.–28.12.2021 | 10.00–11.30 Uhr

Nationalparkhaus St. Peter-Ording  
Maleens Knoll · 25826 St. Peter-Ording  
[www.st-peter-ording.de/event/muscheln-muell-und-bernstein-strandfunde-workshop](http://www.st-peter-ording.de/event/muscheln-muell-und-bernstein-strandfunde-workshop)

## Silvesterläufe 31.12.2021

22. Möllner Silvesterlauf | Start 13 Uhr

Naturparkzentrum Uhlenkolk  
Waldhallenweg 11 · 23879 Mölln  
[www.stgk.de](http://www.stgk.de)

VR Bank Silvesterlauf in Oeversee  
Start 10 Uhr

Stapelholmerweg/Eekboomhalle  
(Sportplatz) · 24988 Oeversee  
[www.silvesterlauf-oeversee.de](http://www.silvesterlauf-oeversee.de)

37. Pönitzer Silvesterlauf | Start 9 Uhr

Sportvereinigung Pönitz von 1912 e.V.  
Lindenstraße 34 · 23684 Pönitz  
[www.svg-poenitz.de/de/volkslauf/sylvesterlauf-2021](http://www.svg-poenitz.de/de/volkslauf/sylvesterlauf-2021)

37 Jahre Silvesterlauf

Hamburg-Volksdorf | Start 12 Uhr

Saseler Weg 30 (Teichwiesen/Volksdorf)  
22359 Hamburg

## Mit Schwarzlicht auf Goldsuche am Strand von Grömitz – mit Axel Kramer, Naturführer in Grömitz

04.02.2022 | ab 19 Uhr

Strandhaus Grömitz  
Kurpromenade 20 · 23743 Grömitz  
[www.groemitz.de/veranstaltungen](http://www.groemitz.de/veranstaltungen)



## 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](http://www.implantat-komplett.de)

Änderungen aufgrund der aktuellen Coronalage vorbehalten!  
Alle Angaben ohne Gewähr.





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

Pflegefachkräfte können sich den Arbeitgeber aussuchen. Nutzen Sie Ihre Chance! Für unser Haus Reckeblick 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/](http://WWW.GRS-KARRIERE.DE/086/)

**ANSPRECHPARTNER BEI RÜCKFRAGEN**  
 Jürgen Büstrin  
 Telefon: 04321. 205-900



**Wir suchen Sie!**

**Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d)**  
**Medizinische Fachangestellte (m/w/d)**  
**Stationssekretärin (m/w/d)**



TVÖD



Betriebliche Altersvorsorge



Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten



Betriebliches Gesundheitsmanagement

**FEK - Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster GmbH**  
 Personalabteilung, Friesenstraße 11, 24534 Neumünster  
[bewerbung@fek.de](mailto:bewerbung@fek.de)

[www.fek.de](http://www.fek.de)

**ICH WILL DABEI SEIN, WENN TEAM DRIN IST, WENN TEAM DRAUFSTEHT.**



Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

**Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d) sowie Altenpfleger (m/w/d)**

**Wir bieten**

eine unbefristete Beschäftigung mit tariflicher Vergütung nach TVöD, ein interessantes und vielfältiges Aufgabengebiet, flache Hierarchien, eine offene Willkommenskultur mit einem qualifizierten Einarbeitungskonzept, fachliche und persönliche Entwicklungsförderung sowie eine Vielzahl von weiteren Mitarbeiter Vorteilen wie z. B. JobRad oder Vergünstigungen über die Asklepios Card. Gerne bieten wir auch die Möglichkeit einer Hospitation.

**Kontakt**

Karin Rahnenführer ▪ Pflegedienstleitung  
 Asklepios Klinik Bad Oldesloe  
 Schützenstraße 55 ▪ 23843 Bad Oldesloe  
 Tel.: 0 4531 68-1364  
[k.rahnenfuehrer@asklepios.com](mailto:k.rahnenfuehrer@asklepios.com)



[www.facebook.com/AsklepiosKlinikBadOldesloe/](https://www.facebook.com/AsklepiosKlinikBadOldesloe/)

# RÄTSELN & GEWINNEN

ehem. südafrik. Provinz	Teilnahmelosigkeit	lat.: Erde	Stern im Sternbild Adler	Staat in Afrika	griech. Fabeldichter	18	best. Trinkgefäß	Frauenkurzname	Verbindungsbolzen (fachsp.)	9	Amtpflicht, Beruf	Kastenmöbel	Mönch in Tibet und der Mongolei	Anrede für Fürsten	italienisches Fingerspiel
					Kunstschler							Seemannsruf			
Gewürzpflanze			17								Lärm, Tumult				synthetischer Kautschuk
Fluss zur Kura					einfetten, schmieren				22		elegant, modisch	deutscher Buchstabe		8	
drei Musizierende					Weinprädikat						7		Walfangkapitän in 'Moby Dick'	Stadt in Baden-Württemberg	
		6			hölzerne Schlafgelegenheit		Stammbaum	Tempel des Hephaistos				16			
Verfassungsurkunde		Kurzf. von Dorothea	Linsen- und Erbsenschale	4						Behälter, Hülle	nach innen gewölbt		zentralafrik. Pygmäenstamm		12
morali-sche Gesinnung					Angriff						14		Computerhochrechnung	Südwind am Gardasee	ge-frorenes Wasser
Münzeinheit in Papua-Neuguinea	amerik. Olympia-sieger †		salopp: großer Aufwand	Kathedrale auf Mallorca (2W.)					Grad für die Aus-mahlung von Mehl	Angeh. e. sächs. Dynastie					
				Abfall von Hanf	unklar, diesig	zeitweilig, manch-mal	11								foppen, hänseln
Zunahme, Anstieg	1								griech. Buch-stabe	dehn-bares Gewebe		Ausruf d. Er-staunens (ei der ...)	21		
Gattin von John Lennon (Yoko)		Kohle-produkt				Anzie-hungskraft							Faser-pflanze	blauer Farbstoff	neun-tägige kathol. Andacht
			männl. Rinder	verstanden (Funkver-kehr)		kultischer Brauch	alter Name der Schweiz	19							5
Un-annehm-lichkeit									Internat. Standard-buchnr. (Abk.)	bedeckter Abzugs-graben			Abk.: Nord-nordost		
Ab-marsch, Auswan-derung	Bühnen-figur bei Alfred Jarry		Abk.: Zentral-omnibus-bahnhof	japan. Kimono-gürtel		lustiger Unfug, Spaß	digital. Datennetz					20	Halbton über D	Abk.: Medizin	
					Stamm-vater der Germanen			15				nord-amerik. Münze		3	
sprech-begabter südasiat. Vogel		2		12. Monat des jüdischen Kalenders					in Kauf nehmen						
bargeld-los					tropische Echsen							ausge-stoch. Rasen-stück	10		

© RateFLUX 2021-015-004

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 den Roman „Neues Glück im kleinen Strickladen in den Highlands“ von Susanne Oswald (► siehe Seite 40).

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

Einsendeschluss ist der 28. Februar 2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





# DAS NEUE HAMBURG KOCHBUCH



Wie schmeckt eigentlich Hamburg? International oder heimatverbunden, piekfein oder bodenständig? Dass man sich nicht für das eine oder andere entscheiden muss, beweisen Thomas Sampl (NDR-Koch und Betreiber der Hobenköök) und Jens Mecklenburg (Foodjournalist und Herausgeber der „Nordischen Esskultur“) in Das NEUE HAMBURG KOCHBUCH.

Sie sagen: „Wir wollen die alte Heimatküche auch künftigen Generationen erhalten, sie ihnen schmackhaft machen.“ Mit Raffinesse und Kreativität stellen sie deswegen rund 100 typische Gerichte aus Hamburg und Norddeutschland mit Originalrezepten und zeitgemäßen, genussvollen Neuinterpretationen von Thomas Sampl persönlich vor. Darf es die klassische Vierländer Ente sein oder doch Enten-Tacos? Das altbewährte

Rundstück warm oder doch Rundstück-Knusper mit Duroc-Schwein und Ofenzwiebeln? Birnen-Bohnen-Speck, braune Kuchen, Franzbrötchen, Labskaus und Rumgrog lassen Heimatgefühle aufkommen. Dazu gibt es einen Überblick zu den Genusshandwerker\*innen aus der Region.

Der bekannte Kochbuchautor Stevan Paul kürte das Buch jüngst zum besten regionalen Kochbuch des Jahres, außerdem ist es nominiert für den Deutschen Kochbuchpreis.

**Das NEUE HAMBURG KOCHBUCH**  
**So kochte und kocht die Hansestadt**

KJM Buchverlag

256 Seiten · Hardcover · 29,90 Euro  
ISBN: 978-3-96194-150-6

Der neue Roman der  
SPIEGEL-BESTSELLERAUTORIN  
Susanne Oswald

Romantische Gefühle,  
Freundschaft  
und ganz viel Wolle.



Mit  
kreativen Strick-  
anleitungen

ISBN 978-3-7499-0157-9 | 12,00 € [D] · 12,40 € [A]

## REZEPT

# AAL'NS-RIN-GETREIDE-RISOTTO

## MIT RÄUCHERAAL UND DÖRROBST

### ZUTATEN für 2 Personen

- 150 g Grünkern oder Einkorn (24 Stunden vorher in Wasser einweichen)
- 200 g Räucheraal mit Gräten
- 500 ml kaltes Wasser
- Salz
- 150 g Rüben der Saison
- 100 g Dörrobst (Birne, Pflaume etc.)
- 50 ml Apfelsaft
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund bunter Kräutermix (mindestens 5 Sorten wie Petersilie, Dill, Schnittlauch, Majoran, Thymian, Bohnenkraut, Salbei, Rosmarin)
- 50 g Butter
- 1 Lorbeerblatt
- 100 ml Weißwein
- 200 g Schinken, in Würfel geschnitten
- Pfeffer (schwarz)

### ZUBEREITUNG

#### Am Vortag

150 g Grünkern oder Einkorn in Wasser einweichen (24 Stunden).

#### Am selben Tag

Räucheraal filetieren und beiseitestellen, Gräten in einen Topf geben. Darauf achten, dass der Topf groß genug zur Herstellung eines Fonds ist (ca. 3–5 Liter).



Rezept aus:

**Das NEUE HAMBURG  
KOCHEBUCH**

So kochte und kocht  
die Hansestadt

KJM Buchverlag

Mit 500 ml kaltem Wasser auffüllen, etwas salzen und langsam zum Köcheln bringen.

Rüben waschen, schälen und in Würfel schneiden, beiseitestellen. Schalen ebenfalls in den Fond-Topf geben und mitköcheln lassen.

Dörrobst in kleine Würfel schneiden und in den Apfelsaft einlegen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden, beiseitestellen. Abschnitte und Schalen auch zu unserem Restefond geben und diesen weiterköcheln lassen.

Kräuter waschen, zupfen und klein hacken, beiseitestellen. Stiele zum Restefond geben und diesen noch 15 Minuten weiter köcheln lassen. Anschließend Fond durch ein Sieb passieren.

Getreide aus dem Einweichwasser nehmen und ordentlich abtropfen lassen. In einem Topf den Großteil der Butter flüssig werden lassen. Erst Zwiebel, dann Knoblauch hineingeben und anschwitzen, bis beides glasig ist.

Lorbeerblatt hinzugeben, kurz mitschwitzen. Jetzt das Getreide einfüllen, 5 Minuten mitschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen. Diesen ganz einkochen lassen und mit der Hälfte des Restefonds auffüllen. Ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Rübenwürfel hinzugeben und die andere Hälfte des Restefonds aufgießen. Nochmals ca. 30 Minuten kochen, bis das Getreide weich und die Flüssigkeit fast komplett verdampft ist.

Jetzt das Dörrobst mit dem Apfelsaft hinzugeben und noch 5 Minuten weiterköcheln lassen.

Schinkenwürfel und Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss noch einige kleine Flocken Butter dazugeben, das bindet den Sud und glasiert das Risotto schön. Risotto im Teller anrichten und den Räucheraal obenauf legen.

**TIPP:** Dazu passen hervorragend mariniertes Senfsalat oder Rucola.



# VORSCHAU

Die nächste **Gesund im Norden** erscheint im Frühling 2022.



**Bewegung im Frühling**



**Früherkennung und Vorsorge von Erkrankungen**



**Gesundheit beginnt im Darm**



**Ausbildung im Gesundheitsbereich**

## Wir feiern mit Ihnen die 50. **Gesund im Norden!**

### Ihr Wunschthema in unserer Jubiläumsausgabe

Die nächste Ausgabe ist für uns ein Grund zum Feiern – wir erscheinen mit der **Gesund im Norden** zum 50. Mal! Daher wollen wir in dieser Ausgabe auch zurückblicken auf die interessantesten Artikel und Themen.

Seien Sie diesmal Teil unserer Redaktion und schicken uns Ihr Lieblingsthema für die Jubiläumsausgabe an: [info@gesund-im-norden.de](mailto:info@gesund-im-norden.de)

**Unter den Einsendungen verlosen wir attraktive Preise!**



## IMPRESSUM

### Herausgeber + Gestaltung

cyoto GmbH  
Brachenfelder Straße 45  
24534 Neumünster  
[www.gesund-im-norden.de](http://www.gesund-im-norden.de)

### Erscheinungsweise

viermal im Jahr

### Druck

oeding print GmbH

### Anzeigen

Inga-Kathrin Schelzig  
Telefon 04321 4989-22  
[info@gesund-im-norden.de](mailto:info@gesund-im-norden.de)

### Fotos

Titel: iStock © LightFieldStudios,  
Seite 3: Weihnachtsbaum –  
iStock © Andrii Yalanskyi,  
Seite 16: iStock © Youngoldman,  
Seite 21: iStock © AleksandarNakic,  
Seite 30: iStock © monkey-businessimages,  
Seite 42: Jogger – iStock © Halfpoint, Früherkennung – iStock © Kunakorn Rassadornyindee,  
Darm – iStock © SolStock,  
Ausbildung – iStock © SDI Productions, Gescchenkbox – iStock © phive2015, Konfetti – iStock © BanksPhotos

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.

# 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.

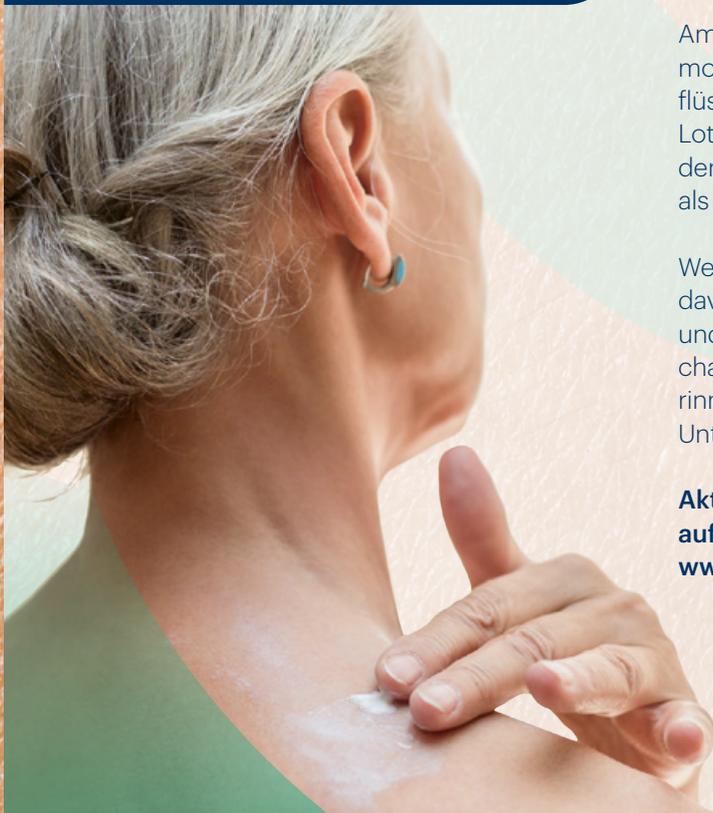


# HAUT- GESUNDHEIT

made in Reinbek

Almirall ist ein internationales biopharmazeutisches Pharmaunternehmen mit strategischem Fokus auf die Hautgesundheit. Wir entwickeln und vermarkten hochwertige Arzneimittel, geleitet von unserem Noble Purpose:

Transform the patients' world by helping them realize their hopes & dreams **for a healthy life.**



## **Der Patient steht für uns im Mittelpunkt unseres Handelns.**

Als ein führender Anbieter für verschreibungspflichtige und rezeptfreie Dermatika mit einem vielfältigen Angebot an hochwertigen Arzneimitteln zur Behandlung von Hauterkrankungen, wie Psoriasis (Schuppenflechte), hellem Hautkrebs, Ekzemen, Hautinfektionen, Akne und Nagelerkrankungen, sind wir einer der wichtigsten Partner der Dermatologen in Deutschland.

Am Standort Reinbek bei Hamburg werden auf modernen Produktionsanlagen halb feste und flüssige Formulierungen, wie Salben, Cremes oder Lotionen, mit höchsten Produktionsstandards für den internationalen Markt hergestellt und in mehr als 40 Länder exportiert.

Weltweit beschäftigen wir rund 1.800 Mitarbeiter, davon mehr als 300 in Deutschland, bilden aus und bieten attraktive Weiter- und Fortbildungschancen. Qualifizierte und engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bilden die Basis unseres Unternehmenserfolgs.

**Aktuelle Einstiegsmöglichkeiten finden Sie auf unserer Unternehmenswebseite [www.almirall.de](http://www.almirall.de) unter der Rubrik „Karriere“.**

**Almirall Hermal GmbH**  
Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek,  
Tel.: +49 40 72704-0, [info@almirall.de](mailto:info@almirall.de)