

# GESUND

## im Norden

Das Magazin für Gesundheit  
und Lebensfreude

Nr. 50 // FRÜHLING 2022

WIR FEIERN:

# 50 MAL

## GESUND IM NORDEN!

→ Mehr ab Seite 6

Gratis zum Mitnehmen!

BIOLOGISCHE  
KREBSMEDIZIN  
IN BAD SEGEBERG

MediZiese Naturheilpraxis

→ Seite 25

# 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.



# WIR FEIERN MIT IHNEN DIE 50. GESUND IM NORDEN!

Als im Juni 2009 die erste Ausgabe der GESUNDHEIT im Norden erschien, hat sicherlich noch niemand aus dem Redaktionsteam darüber nachgedacht, ob es einmal eine 50. Ausgabe geben wird und wie diese aussehen könnte. Fast dreizehn Jahre später können wir nun tatsächlich das Jubiläum unseres beliebten Magazins feiern. In dieser Zeit hat sich das Magazin ständig weiterentwickelt. Die (leichte) Änderung des Titels zu GESUND im Norden und die regelmäßigen Auffrischungen der Gestaltung waren nur die äußerlich sichtbaren Veränderungen. Auch inhaltlich hat sich viel getan und wir haben, gemeinsam mit unseren Anzeigenkunden immer wieder aktuelle Themen und neue Trends aufgegriffen, um Ihnen mit jeder Ausgabe eine wissenswerte und unterhaltsame Lektüre zu präsentieren.

Mit dieser Ausgabe wollen wir aber nicht nur feiern, sondern uns auch ganz herzlich bedanken – bei unseren Leserinnen und Lesern für das langjährige Vertrauen und Ihre tollen Rückmeldungen, bei unseren Kunden, die das Magazin mit ihren Beiträgen und Anzeigen so lesenswert machen, bei den vielen Arztpraxen, Kliniken, Einzelhandelsgeschäften und weiteren Einrichtungen für das regelmäßige Auslegen, bei unserer Druckerei und last but not least beim gesamten Team der GESUND im Norden!

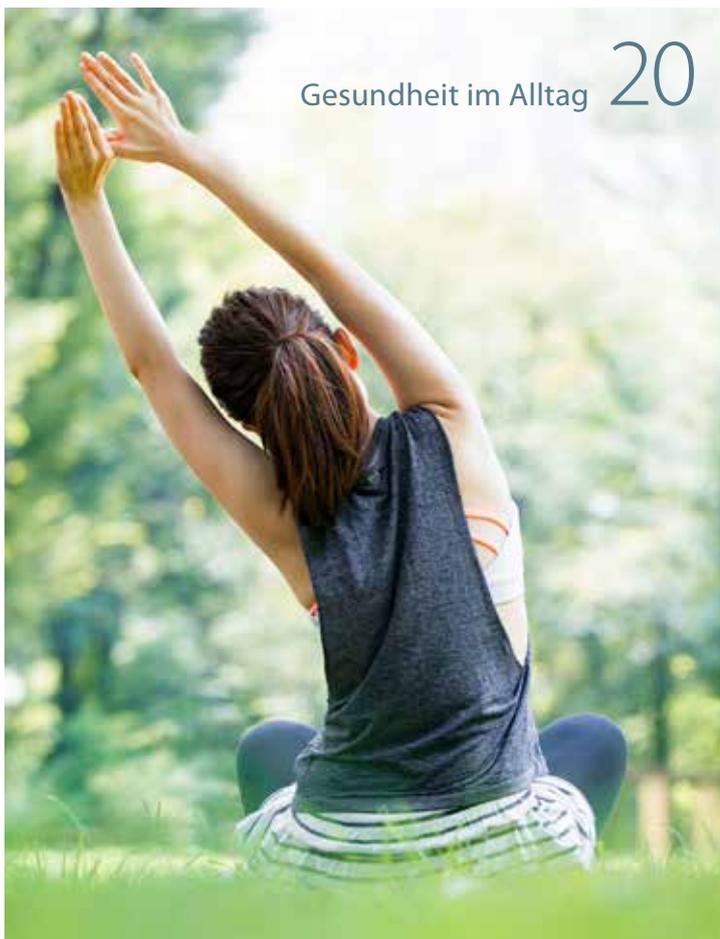
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser für uns ganz besonderen Ausgabe!

## Ihr Team der GESUND im Norden

von links: Inga-Kathrin Schelzig (Projektleitung), Ursula Avebe (Gestaltung & Satz), Martin Lürßen (Geschäftsführung), Caterina Struck (Gestaltung & Satz), Katja Knabe (Mediaberatung), Henrike Stamer (Auszubildende) und Olaf Altmann (Geschäftsführung)



# INHALT



Gesundheit im Alltag **20**



Frühlingsgefühle im Moor **08**



**06**

Grußwort  
von Ministerpräsident  
Daniel Günther

## 50. AUSGABE GESUND IM NORDEN – EIN RÜCKBLICK

- 06 Grußwort von Daniel Günther
- 07 Rückblick und Glückwünsche

## UMWELT & NATUR

- 10 Ausflugstipp: Frühlingsgefühle im Moor

## REISESPECIAL

- 12 Travemünde, Grömitz oder Warnemünde:  
Ganz entspannt am Meer – auf ins aja!

## GENIESSEN UND VERWÖHNEN

- 14 Fleischerei Einfelds Landschinken –  
der ideale Begleiter zum feinen Spargel  
**REZEPT** Herzhafter Spargelkuchen mit Schinken
- 15 **REZEPT** Overnight-Müsli im Glas  
**REZEPT** Sesambagel mit Erbsensprossen & Putenschnitzel
- 16 Day-Spa mit Herzlichkeit, Faszination und Leidenschaft
- 16 Eine balinesische Wellnessoase vor den Toren Hamburgs
- 17 Für Sie im Netz gefunden: Wellness und Entspannung

## WIR STELLEN UNS VOR

- 18 trivida®: Für barrierefreies Umsetzen

## GESUNDHEIT IM ALLTAG

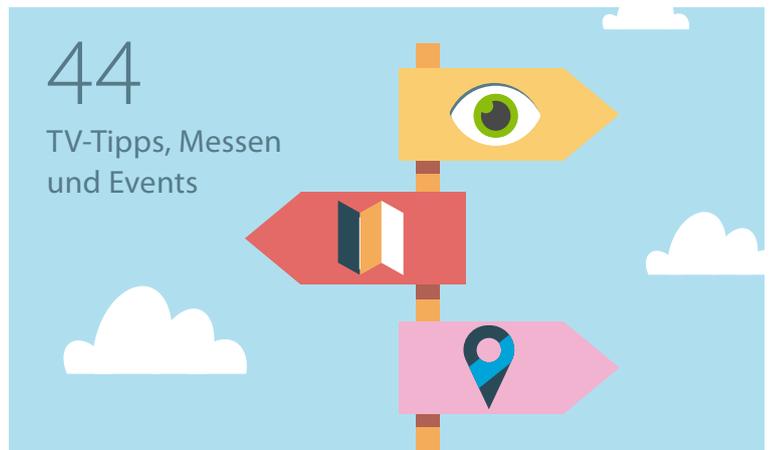
- 21 Bewegung – Baustein der ganzheitlichen Behandlung
- 22 Komm in Deine Kraft – Laufen mit Rückenwind aus der Hand
- 23 Ernährungsberatung mit systemischem Blick!
- 24 Klinik Husum: Operative, endovaskuläre und konservative  
Gefäßchirurgie
- 25 Gemeinsam – Stark – Leben!  
Komplementäre Krebsmedizin in Bad Segeberg
- 26 Frühlingserwachen im RuheForst
- 27 Trauer, Lachen und Krümeln erlaubt –  
Das Gezeiten-Café im Graf Recke Quartier Neumünster
- 28 Nächster Halt Freiheit –  
Dank Space Drive und 2-Mal-2-Wege-Joystick mobil
- 30 Seit 11 Jahren Michael Eggers Hörakustik in Bordesholm
- 31 Kowsky bietet kostenloses Musterpaket an: Komfort und  
Sicherheit durch die passende Inkontinenzversorgung
- 31 Gesund werden in der nördlichsten Asklepios Klinik  
Deutschlands
- 32 Traumhaft schlafen 2022
- 33 Treppenlift zur Probe fahren

# 34 Ausbildungsberufe im Medizin- und Gesundheitswesen



# Rezepte 15

# 44 TV-Tipps, Messen und Events



## AUSBILDUNGSBERUFE

- 34 Spannend und zukunftsfähig:  
Ausbildungsberufe im Medizin- und Gesundheitswesen
- 39 imland Klinik Rendsburg: Ausbildung mit Zukunft

## BERUF & KARRIERE

- 40 Stellenmarkt
- 41 Landesarbeitsgemeinschaft Heimmitwirkung SH e.V. –  
Beratung bringt viel – Selbstbestimmung ist das Ziel

## SERVICE & UNTERHALTUNG

- 42 Rätseln und gewinnen!
- 43 **BUCHTIPPS:**  
Indoor-Gärtnern zwischen Mails und Meetings  
mit Pflücksalat, Sprossen & Co.  
Wenn das Verdauungssystem streikt
- 44 TV-Tipps, Messen und Events

## WAS NOCH?

- 46 Vorschau
- 46 Impressum

**GESUND  
im Norden**

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

# MIT UNS BLEIBEN SIE MOBIL!

**Kowsky Handicar GmbH**  
 Havelstr. 6, 24539 Neumünster  
 Telefon: 0 43 21 / 26 12 22  
 E-Mail: [info@handicar.de](mailto:info@handicar.de)  
[www.handicar.de](http://www.handicar.de)



# Grüßwort

**Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern der „GESUND im Norden“ viel Freude mit der Jubiläumsausgabe dieses Magazins!**

Gesundheitsthemen betreffen uns alle, und es hat sich herumgesprochen, dass gerade in Schleswig-Holstein viel für die eigene Gesundheit getan werden kann. Nicht allein wegen der guten Luft und der Lage zwischen zwei Meeren. Auch die Vielfalt an Einrichtungen und Expertinnen und Experten, die sich um Ihre Gesundheit kümmern, ist hier besonders groß.

Gesundheit hat im echten Norden Gewicht – in der Gesundheitsversorgung und als Wirtschaftsfaktor. Gut 180.000 Menschen sind bei uns im Land in der Gesundheitsbranche beschäftigt. Ist das viel im Vergleich? Tatsächlich entspricht das einem Beschäftigtenanteil von mehr als 20 Prozent an der Gesamtbeschäftigung und ist damit die bundesweite Spitzenposition.

Von den 30 größten Arbeitgebern in Schleswig-Holstein kommen zwölf aus der Gesundheitsbranche. Das Universitätsklinikum in Lübeck und Kiel ist mit über 12.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der größte Arbeitgeber in Schleswig-Holstein und gehört zu den drei größten Universitätskliniken in Deutschland. Hand in Hand sorgen die Beschäftigten an beiden Standorten für die bestmögliche Gesundheitsversorgung, samt Spitzenmedizin.

Überall sind Beschäftigte in Gesundheits- und Pflegeberufen stark gefragt. Daher unternimmt das Land einiges, um die Arbeit in diesen Berufen noch attraktiver zu machen. So haben wir zum Beispiel die Schulgeldfreiheit bei der Ausbildung für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und Masseurinnen und Masseur eingeführt. Wer sich für einen dieser wichtigen Berufe entscheidet, muss diese Ausbildung nicht länger aus eigener Tasche zahlen. Denn wir wollen, dass alle Patientinnen, Patienten und Pflegebedürftigen hier optimal versorgt werden. Weitere Verbesserungen bleiben Anliegen unserer Gesundheitspolitik. Damit Schleswig-Holstein führendes Gesundheitsland bleibt.

**Ihr Daniel Günther**

Ministerpräsident  
des Landes Schleswig-Holstein



# DIE 50. GESUND IM NORDEN – RÜCKBLICK & GLÜCKWÜNSCHE

**EIN RÜCKBLICK:** Am 1. Juni 2009 erschien die erste Ausgabe unseres beliebten Magazins – damals noch unter dem Namen „Gesundheit im Norden“. Nach fast dreizehn Jahren feiern wir nun unsere 50. Ausgabe und in dieser Zeit gab es viele abwechslungsreiche und wissenswerte Themen. Nicht zu vergessen das neue Erscheinungsbild seit unserer Sommerausgabe Juni 2019 als **GESUND im Norden**. Wir haben alle Titelseiten in unserem Archiv gefunden und wollen Ihnen diese hier einmal von damals bis heute präsentieren. Viel Spaß beim Entdecken!



Ausgabe 1 · 1/2009



Ausgabe 2 · 2/2009



Ausgabe 3 · 1/2010



Ausgabe 4 · 2/2010



Ausgabe 5 · 3/2010



Ausgabe 6 · 4/2010



Ausgabe 7 · 1/2011



Ausgabe 8 · 2/2011



Ausgabe 9 · 3/2011

Herzlichen Glückwunsch! Wir freuen uns, das schön gestaltete Magazin zum 50sten Mal in Händen zu halten! Seit der ersten Stunde sind wir eifrige Leser und tragen als Sanitätshaus auch gerne mal etwas zum Inhalt bei. Auch unseren Kunden können wir immer wieder eine Freude damit bereiten. Viel Erfolg weiterhin und alles Gute für die Zukunft!

Das Team aus dem Sanitätshaus Kowsky



Ausgabe 10 · 4/2011



Ausgabe 11 · 1/2012



Ausgabe 12 · 2/2012



Ausgabe 13 · 3/2012



Ausgabe 14 · 4/2012



Ausgabe 15 · 1/2013



Ausgabe 16 · 2/2013



Ausgabe 17 · 3/2013



Ausgabe 18 · 4/2013



Ausgabe 19 · 1/2014

Die Curtius Klinik sendet die herzlichsten Glückwünsche an die Redaktion GESUND im Norden anlässlich der 50. Ausgabe. Wir nutzen die GESUND im Norden regelmäßig für Anzeigen und redaktionelle Beiträge, die Themen sind immer breit gefächert und für unser Patientenklentel von großem Interesse. Wir sind überaus zufrieden mit der Betreuung durch die Redaktion und freuen uns auf eine weiterhin so angenehme und positive Zusammenarbeit.

Curtius Klinik · Dörte Matz



Ausgabe 20 · 2/2014



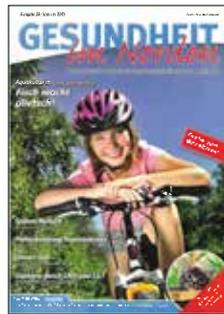
Ausgabe 21 · 3/2014



Ausgabe 22 · 4/2014



Ausgabe 23 · 1/2015



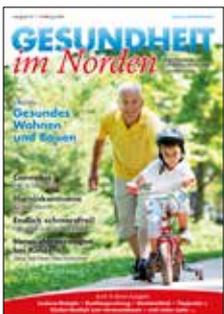
Ausgabe 24 · 2/2015



Ausgabe 25 · 3/2015



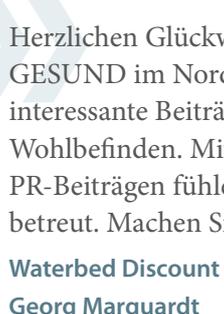
Ausgabe 26 · 4/2015



Ausgabe 27 · 1/2016



Ausgabe 28 · 2/2016



Herzlichen Glückwunsch zur 50. Ausgabe GESUND im Norden. Es gibt immer interessante Beiträge zu Gesundheit und Wohlbefinden. Mit unseren Anzeigen und PR-Beiträgen fühlen wir uns bei Ihnen gut betreut. Machen Sie weiter so!

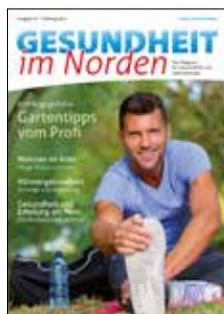
Waterbed Discount  
Georg Marquardt



Ausgabe 29 · 3/2016



Ausgabe 30 · 4/2016



Ausgabe 31 · 1/2017



Ausgabe 32 · 2/2017



Ausgabe 33 · 3/2017



Ausgabe 34 · 4/2017



Ausgabe 35 · 1/2018

Sie haben uns mit der GESUND im Norden schon lange Zeit und sehr engagiert in unseren Aufgaben, Projekten und unserer Weiterentwicklung begleitet. Für uns eine wirklich schöne Art über uns und unser Wirken zu berichten. Auch in berufspolitischen Fragen haben Sie unsere Meinung und Einschätzung veröffentlicht. Vielen Dank dafür.

Haus Reckeblück gGmbH · Jürgen Büstrin



Ausgabe 36 · 2/2018



Ausgabe 37 · 3/2018



Ausgabe 38 · 4/2018



Ausgabe 39 · 1/2019



Ausgabe 40 · 2/2019



Ausgabe 41 · 3/2019

Wir danken für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und gratulieren zur 50. Ausgabe GESUND im Norden. Schleswig-Holstein wird durch das Magazin mit allen Themen rund um Gesundheit versorgt. Damit tragen Sie zur Gesundheit im Land bei.

Ihre imland Klinik



Ausgabe 42 · 4/2019



Ausgabe 43 · 1/2020



Ausgabe 44 · 2/2020



Ausgabe 45 · 3/2020



Ausgabe 46 · 1/2021



Ausgabe 47 · 2/2021

Die GESUND im Norden ist ein sehr informatives und wichtiges Magazin im Bereich Gesundheit und Vorsorge. Es verkörpert Lebensfreude und macht Mut. Genau das möchten wir auch an unsere Kunden weitergeben und Mut machen, neue Wege zu gehen und wieder mobil zu werden.

Danke für die Kooperation und Zusammenarbeit.

Alexander Nerz  
PARAVAN GmbH



Ausgabe 48 · 3/2021



Ausgabe 49 · 4/2021



Ausgabe 50 · 1/2022



Ausflugstipp

# FRÜHLINGSGEFÜHLE IM MOOR

**März im Stiftungsland:** Er ist nicht der Größte. Und auch nicht der Lauteste. Aber farblich ist er unerreicht. Sonst unscheinbar braun, schwillt sein typischer Blauton immer weiter an, je näher die Paarung rückt. Und dann ist das Moor im Frühling übersät mit leuchtend blauen Moorfrosch-Männchen – vorausgesetzt es ist intakt.

Nicht nur dieses Frühlingspektakel ist einen Ausflug wert. Schleswig-Holstein ist Moorland. Moore bedecken fast zehn Prozent unserer Landesfläche. Dieser sehr spezielle Lebensraum, kein Gewässer, aber auch kein festes Land, prägt unser Landesbild. Ein schützenswerter, artenreicher Ort.

Auch ihre Bedeutung für den Klimaschutz ist in der Öffentlichkeit angekommen. Denn intakte Moore sind gigantische Kohlenstoffspeicher und binden einen Teil des klimaschädlichen CO<sub>2</sub>. Die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein renaturiert bereits seit 40 Jahren Moore. Erfahrung, die sich heute auszahlt, um ihren ambitionierten Klimaschutzplan umzusetzen. Der Schutz und die

Wiedervernässung von Mooren sind so ein Beitrag für unser aller Zukunft.

Das Blau der Moorfrösche ist dagegen nur von kurzer Dauer. Die Biologie dahinter konnte noch nicht geklärt werden. Liebesdinge sind eben manchmal unergründlich. Genießen Sie es einfach. Bei uns im Moor.

## Arten- und Klimaschutz – zwei Seiten einer Medaille

Unsere riesigen Moorflächen im Land haben ihren Ursprung nach der letzten Eiszeit vor rund 10.000 Jahren. Die meterdicken Torfschichten sind zu gigantischen Kohlenstoffspeichern aufgewachsen, die wie ein Schwamm Regenwasser festhalten können. Das macht sie zu Kühl-Akkus für unsere Landschaft und wirksame Puffer gegen plötzliche Hochwasserereignisse. Der überwiegende Teil der rund 187.000 Hektar Moorböden in Schleswig-Holstein ist heute aber entwässert. Mit fatalen Folgen für unser Klima! Denn: Ohne Wasser kommt Luft an den Torf, der gespeicherte Kohlenstoff reagiert mit Sauerstoff und die Zersetzung

beginnt. Für Deutschland wird davon ausgegangen, dass in den Mooren genau so viel Kohlenstoff gespeichert ist, wie in den Wäldern – nämlich jeweils ca. ein Drittel der Kohlenstoffvorräte. Dabei bedecken Moore hier nur ca. 4% der Landfläche und Wälder ca. 30%. Will Deutschland wirklich klimaneutral werden, müssen die Emissionen aus entwässerten Mooren gestoppt und die Speicherfunktion wieder aktiviert werden.

Die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein stellt den natürlichen Wasserstand im Moor wieder her und verhindert so im ersten Schritt einen Großteil der Emissionen. Nach wenigen Jahren fangen die torfbildenden Pflanzen, allen voran die Torfmoose, wieder an zu wachsen. Dann ist die Wende geschafft, die Torfschichten wachsen wieder und das Moor filtert wieder CO<sub>2</sub> aus der Atmosphäre.

Gleichzeitig kehren seltene Moorbewohner zurück. Pflanzen wie Sonnentau, Moorlilie oder Wollgras, Tiere wie Moorfrosch oder Hochmoorbläuling sind echte Spezialisten,



### Stiftungsland Jardelunder Moor

Das Fröslev/Jardelunder Moor ist durch die Grenze in ein dänisches und ein deutsches Schutzgebiet geteilt. Ein schöner Rundweg führt auf deutscher Seite durch das Gebiet. Im Herbst röhren hier die Rothirsche um die Wette.



### Stiftungsland Himmelmoor

Verschiedene beschilberte Rundwanderwege und eine historische Torfbahn führen durch das größte Hochmoor Schleswig-Holsteins. Großartiger Weitblick und seltene Arten wie die Schlingnatter erwarten Sie dort nördlich von Quickborn.



### Stiftungsland Hartshoper Moor

Die größte Moorfrosch-Population ist hier - nicht weit von Rendsburg - zu Hause. Große Teile des Moores hat die Stiftung Naturschutz bereits erfolgreich renaturiert.



### Stiftungsland Dosenmoor

Eines der besterhaltensten Hochmoore Schleswig-Holsteins liegt nördlich von Neumünster am Einfelder See. Wanderwege mit Rastbänken, Aussichtsflächen und ein Bohlenweg mit Lehrpfad. Große Artenvielfalt besonders an Vögeln.

die an das nährstoffarme, saure Milieu in ihrem Lebensraum Moor angepasst sind. Woanders haben diese Arten keine Chance. Deshalb ist Moorschutz Arten- und Klimaschutz in einem, die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein hat dafür den Namen „Biologischer Klimaschutz“ geprägt.

## SPENDENKONTO

Werden Sie zum Vielfaltschützer und spenden Sie!

Verwendungszweck: Moor

GLS Gemeinschaftsbank eG

IBAN: DE16 4306 0967 1007 0070 00

Online unter:



[www.stiftungsland.de/ihr-engagement/  
fuer-spende/fuer-ein-projekt-spenden/  
moorschutz-ist-klimaschutz/](http://www.stiftungsland.de/ihr-engagement/fuer-spende/fuer-ein-projekt-spenden/moorschutz-ist-klimaschutz/)

Text & Fotos: Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein



Travemünde, Grömitz oder Warnemünde

# GANZ ENTSPANNT AM MEER – AUF INS AJA!



aja Warnemünde



Hier gibt es Meeresrauschen und Entspannung inklusive: Buchen Sie eine Auszeit an der Ostsee im aja. Grömitz, Travemünde oder Warnemünde erwarten Sie schon! Zu jeder Jahreszeit finden Erholungssuchende und Aktivurlauber an der Ostsee eine große Auswahl an Freizeitaktivitäten. Wann kommen Sie vorbei?

Ob für einen Kurztrip oder ausgiebigen Urlaub: Im aja bleibt der Alltag draußen und das Wohlfühlprogramm beginnt. Sammeln Sie nach einem Strandspaziergang oder einer Tour an der Promenade schönste Urlaubserinnerungen im SPA-Bereich mit großzügiger Bad- und Saunalandschaft. Im Restaurant und an der Bar warten kulinarische Genussmomente auf Sie. Einfach zurücklehnen, einfach Urlaub mit aja genießen.

---

## KONTAKT

**aja Grömitz** · Am Strande 35 · 23743 Grömitz

**aja Travemünde** · Am Leuchtenfeld 7 · 23570 Lübeck

**aja Warnemünde** · Zur Promenade 2 · 18119 Rostock

Hotelbuchungen unter  
Telefon 040 300 322 500

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

---

*Text & Fotos: a-ja Resort und Hotel GmbH*

## aja Grömitz



## Sie planen einen Tagestrip an die Ostsee?

Kommen Sie uns doch als Tagesgast  
besuchen. Einfach Wohlfühltermin  
vereinbaren und bei Anwendungen  
im NIVEA Haus relaxen:  
Massage ab 34 €/ 25 Minuten

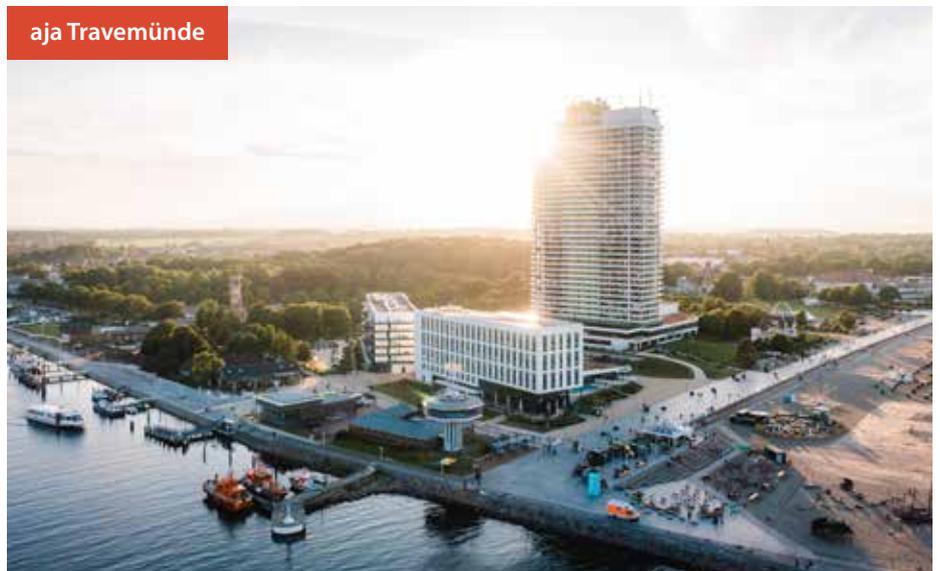
### Jetzt in Ihrem Lieblingsort buchen!

[www.spa-groemitz.aja.de](http://www.spa-groemitz.aja.de)  
Telefon 0456 250 99 2700  
[nivea.groemitz@aja.de](mailto:nivea.groemitz@aja.de)

[www.spa-travemuende.aja.de](http://www.spa-travemuende.aja.de)  
Telefon 0450 288 64 2700  
[nivea.travemuende@aja.de](mailto:nivea.travemuende@aja.de)

[www.spa-warnemuende.aja.de](http://www.spa-warnemuende.aja.de)  
Telefon 0381 202 71 2700  
[nivea.warnemuende@aja.de](mailto:nivea.warnemuende@aja.de)

## aja Travemünde



Fleischerei Einfelds Landschinken

# DER IDEALE BEGLEITER ZUM FEINEN SPARGEL

Mit den ersten Sonnenstrahlen erwacht unsere Natur und man merkt, dass der Frühling in großen Schritten kommt. Nun dauert es nicht mehr lange und man kann den ersten Spargel genießen.

Ein idealer Begleiter des edlen Gemüses ist Einfelds Landschinken. In der Familienfleischerei W. Einfeld & Sohn in Negenharrie wird der Schinken noch nach alter Tradition von Hand gesalzen. Die Generationen der Familie arbeiten Hand in Hand, sodass die Erfahrungen des Handwerks immer weitergegeben werden können. Eine sorgfältige Auswahl der Rohschinken entscheidet darüber, ob diese hinsichtlich Größe und Fettgehalt zum Räuchern geeignet sind. Der Landschinken wird von Hand gesalzen und liegt 4–5 Wochen im Salz und wird mehrmals von Hand umgebettet, damit das Salz gleichmäßig bis ins Innere eindringen kann. Danach hängt der Schinken nochmal 8–9 Wochen im kalten Buchenrauch und wird täglich vom Meister in Augenschein genommen. Hier gibt man den Produkten noch die Zeit zum Reifen, damit sie ihren



vollen Geschmack entfalten können. Das Ergebnis sind qualitativ hochwertige Landschinken von hervorragendem Geschmack und köstlichem Aroma. Bei der Fleischerei Einfeld kann der Kunde den Schinken so zuschneiden lassen wie er es möchte. Das Fachgeschäft kann auf eine jahrzehntelange Schinkenerfahrungen zurückblicken und holt nach Bedarf die Schinken für die Kunden direkt aus der eigenen Räucherei. Der milde Landschinken ist so vielseitig wie der Frühling. Ob als Begleiter zum Spargel oder herzhaft auf Brot, er schmeckt immer. Ein Besuch der Fleischerei lohnt sich immer, denn Sie bekommen neben dem Landschinken auch das ganze Jahr über regionales Fleisch aus eigener Schlachtung und feinste Wurstwaren aus eigener Herstellung.

Rezept, Text & Foto: Fleischerei Einfeld

**Genuss aus der Region**

Seit 1881 arbeiten wir in unserem Familienbetrieb traditionsbewusst nach handwerklicher Art und Weise. Unsere Produkte entstehen durch eigene Schlachtung und Herstellung.

**Einfelds Landschinken von Meisterhand gesalzen und mild geräuchert**

- Ladengeschäft
- Partyservice

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

Fleischerei W. Einfeld & Sohn OHG  
 Dorfstraße 42 | 24625 Negenharrie  
 Tel.: 04322 / 97 17 | www.fleischerei-einfeld.de

REZEPT



## Herzhafter Spargelkuchen mit Schinken

Rezept für 4 Personen

### Zutaten

1 kg weißer Spargel · 500g Blätterteig, tiefgekühlt · 250 g Einfelds Landschinken · 150 g Mozzarella · 4 Eier · 140 ml Sahne · Ein Schuss trockener Weißwein · 1 TL Butter · 1 TL Fleischbrühe · 1 EL fein gehackter Schnittlauch · Salz · Zucker · Pfeffer · Kräuter nach Geschmack · Käse

### Zubereitung

Zum Anfang wird der weiße Spargel geschält. Die holzigen Enden werden entfernt. Den Spargel in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker und Butter die Spargelstücke 15 Minuten garen, im Anschluss herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Blätterteigscheiben im aufgetauten Zustand übereinanderlegen und mit etwas Mehl auf die Fläche in Größe der Springform ausrollen. Den ausgerollten Blätterteig in die Springform geben und den Teigrand etwas festdrücken.

Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Landschinken in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten. Die Spargelstücke in die mit Blätterteig ausgelegte Springform verteilen und mit dem Schinken und Mozzarella belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 10 Minuten backen.

Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit einem Schuss Weißwein, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, der Fleischbrühe und nach Geschmack mit Kräutern gut verrühren. Die Sauce in die mit Schinken, Spargel überbackene Springform geben, mit Schnittlauch bestreuen und weitere 30–35 Minuten backen.

Wer mag darf vor dem Servieren etwas Käse über den Spargelkuchen streuen.

## REZEPT

# OVERNIGHT-MÜSLI IM GLAS

Der beste Start in den Tag ist für mich ein gesundes Müsli. Es hinterlässt kein unangenehmes Völlegefühl, hält aber lange satt und gibt mir jede Menge Energie. Dein Müsli kannst du abends zu Hause vorbereiten und am nächsten Tag im Büro mit einer frisch geernteten Handvoll Buchweizensprossen aufpeppen. Der nussige Geschmack der Sprossen passt perfekt zu Porridge, Trockenfrüchten, frischem Obst und Joghurt.

🕒 5 Minuten am Vorabend · 5 Minuten am Morgen · 5 Minuten vor dem Verzehr

## Zutaten für 1 Portion

5 EL kernige Haferflocken (oder glutenfreie Hirseflocken bzw. Milchreisflocken) · 1 EL Leinsamen · 1 Msp. Zimt · 100 ml Wasser · 1 kleiner Apfel · 1 kleine Banane · 125 g Naturjoghurt · 2–3 EL Buchweizensprossen · 1 EL Sonnenblumenkerne

## Zubereitung

① Die Haferflocken bereits am Vorabend zusammen mit den Leinsamen und dem Zimt in eine Schüssel füllen und alles vermischen. Das Ganze in ein großes Schraubglas (z. B. ein leeres 500-g-Joghurtglas) umfüllen und mit dem Wasser übergießen, sodass es gerade bedeckt ist. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. ② Am nächsten Morgen das Müsli aus der Kühlung nehmen. Apfel und Banane in kleine Stücke schneiden. Naturjoghurt, Apfel- und Bananenstücke nacheinander auf die Haferflockenmischung im Schraubglas schichten. Transportsicher verpacken und mit zur Arbeit nehmen. ③ Letzter Feinschliff im Büro: Die Buchweizensprossen waschen und kurz abtropfen lassen. Das Müsli damit garnieren und mit dem Sonnenblumenkernen verfeinern.

Magst du es etwas süßer, runde das Müsli mit einem Schuss Agavensaft ab oder mische ihn schon vorher in den Joghurt. Magst du es etwas säuerlich, gib einen Spritzer Zitronensaft hinzu.



## REZEPT

# SESAMBAGEL MIT ERBSENSPROSSEN UND PUTENSCHNITZEL

Wer denkt, Bagels seien längst out, irrt sich. Mit diesem Rezept feiern sie ihr Comeback! Die Kombination aus frischen Zutaten, saftigen Putenfleisch und dem leckeren Brotkrümel ist an sich schon ziemlich gut, die zarten Erbsensprossen jedoch machen sie absolut unwiderstehlich. Ihr Geschmack erinnert ein wenig an Spargel, die Konsistenz aber ist knackig und saftig – mmh!

🕒 15 Minuten · Für dieses Rezept benötigst du einen Herd

**Zutaten für 1 Portion:** 1 Ei · 2 EL Paniermehl · 1 Bio-Putenschnitzel, ca. 130 g · Salz, Pfeffer · 1 EL Bratöl · 10 g Rucola · ¼ Salatgurke · 2 EL Erbsensprossen · 1 Sesambagel, frisch vom Bäcker oder alternativ aus dem Brotregal im Supermarkt · 1 EL Kräuterfrischkäse · 1 EL Gemüseaufstrich Mango/Curry · 1 Spritzer Zitronensaft

**Zubereitung:** ① Ei aufschlagen und in einem Teller mit einer Gabel verquirlen. In einem zweiten Teller Paniermehl ausstreuen. Putenschnitzel weichklopfen, mit Salz und Pfeffer würzen und zuerst im Ei, dann im Paniermehl schwenken. ② Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Putenschnitzel darin für ca. 3 Minuten pro Seite knusprig braten. In der Zwischenzeit Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Die Salatgurke abwaschen, abtrocknen und 5 Scheiben davon abschneiden. Erbsensprossen ernten, Hülsen entfernen und in einem Topf mit kochendem Wasser mindestens 5 Minuten blanchieren. Danach in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. ③ Bagel aufschneiden, die untere Hälfte mit Kräuterfrischkäse und die obere Hälfte mit Gemüseaufstrich bestreichen. Die untere Bagelhälfte nacheinander mit Rucola, Gurken und dem Schnitzel belegen. Zitronensaft auf das Schnitzel träufeln, die Erbsensprossen darauf verteilen und den Bagel zuklappen. ④ Aus dem restlichen Ei kannst du ein Rührei braten.

Einfach das Schnitzel weglassen und schon kannst du die Veggie-Variante genießen. Beim Belag sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Beleg deinen Bagel ganz nach deinem Geschmack.



Rezepte & Bilder aus

**Endlich Mittagspause!** Verlag Eugen Ulmer → mehr auf Seite 43

# DAY-SPA MIT HERZLICHKEIT, FASZINATION UND LEIDENSCHAFT



Das SPA in der vierten Etage des Lifestyle-Hotels Altes Stahlwerk in Neumünster ist ein Rückzugsort für stille Genießer, gesellige Freundinnen und Erholungssuchende aller Art, um geschmeidige Massagen zu genießen. Klein und fein ist es gelegen – mit einem herrlichen Blick über die Dächer von

Neumünster. Inmitten einer charmanten Wohlfühl-Atmosphäre verwöhnen wir Sie mit verschiedensten Anwendungen, so dass Sie ganz entspannt die Seele baumeln lassen können. Genießen Sie Verwöhnzeit mit Freunden, als Paar oder mit der Familie.

## Neue Produktlinie DAYSPA – Hightech Natural Cosmetics vom Team DR Joseph

Basierend auf Ihren Hautbedürfnissen und wissenschaftlichen Erkenntnissen setzt die manuelle Behandlungsmethode Team DR Joseph in der Tiefe des Gewebes an. Den natürlichen Funktionsgesetzen folgend wird der Hautstoffwechsel in Balance gebracht: Beruhigung des Nervensystems, Entspannung der Mimik, Harmonie des Fließgleichgewichts, Normalisierung der Mikrozirkulation mit dem Ziel Ihr ganzheitliches Hautgefühl, Ihre Hautgesundheit und Ihre unvergleichliche Schönheit zu pflegen und erhalten.

## KONTAKT

[www.altes-stahlwerk.com/day-spa](http://www.altes-stahlwerk.com/day-spa)

*Text & Foto: Altes Stahlwerk Business & Lifestyle Hotel*

# EINE BALINESISCHE WELLNESSOASE VOR DEN TOREN HAMBURG

Das vabali spa Berlin und Düsseldorf zählen bereits seit Jahren zu den beliebtesten Wellnessanlagen Deutschlands. Im Frühjahr 2022 kommt dieses besondere Konzept nun auch nach Hamburg und bietet inmitten der Natur einen Ort der Entspannung, wo Seele, Geist und Körper zu Ruhe kommen können. Nur 20 Kilometer von der Metropole entfernt erschließt sich über 36.000 m<sup>2</sup> ein magischer Ort, umgeben von grünen Wiesen und charaktervollem alten Baumbestand. Die Wellnessoase mit Hotelanschluss gleicht einem kleinen balinesischen Dorf, das seine Gäste in eine fernöstliche Welt entführt. Die Spa-Anlage hat für bis zu 500 Gäste Platz zum Entspannen, Wohlfühlen, Genießen und Kraft tanken. Sie besticht dabei durch ihre imposante Architektur und Inneneinrichtung, die aus erlesenen authentisch-balinesischen Materialien besteht: „Wie in unseren Spas in Berlin und Düsseldorf, setzen wir einen großen Fokus auf die ökologische



Nachhaltigkeit unserer Häuser. Der Prozess startet bereits beim Bau der Außenfassade und endet in den kleinsten Details des Interieurs. Hierfür wurden unter anderem hochwertige, recycelte Hölzer und traditionelle Dachfirste aus Bali wiederaufbereitet, um so den indonesischen Look & Feel authentisch umzusetzen“, so Anna-Janina Dreikosen-Maurischat, Marketingleitung vabali spa Hamburg. Zusammen mit ausgesuchten indonesischen Kunstgegenständen und au-

thentischen Elementen versprühen sie einen einzigartigen balinesischen Charme auf dem eindrucksvoll weitläufigen Areal.

## KONTAKT

**Vabali Spa Hamburg GmbH & Co. KG**

In der Trift 1 · 21509 Glinde

Telefon 040 298355-000

[info@vabali-hamburg.de](mailto:info@vabali-hamburg.de) · [www.vabali.de](http://www.vabali.de)

*Text & Foto: Vabali Spa Hamburg GmbH & Co. KG*





© P+L Innovations GmbH

**trivida® in der Carbonausführung**

*Ein Drittel des Rades steht im Vordergrund, die Barrierefreiheit wird deutlich.*

**trivida® in der Kunststoffausführung**

*Die Welt verändern geht nur gemeinsam*

## TRIVIDA®: FÜR BARRIEREFREIES UMSETZEN

Es sind oft Kleinigkeiten, die für Menschen mit Behinderung den großen Unterschied zwischen Mobilität und Abhängigkeit machen. Ein deutsches Unternehmen hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Behinderung mehr Lebensqualität zu ermöglichen und eigenständig(er) sein zu können. Getreu dem Motto: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg – oder ein teilbares Rollstuhlrad.

### Ein innovatives Produkt, das Krankenkassen bezahlen

Das Rad an einem handelsüblichen handbetriebenen Rollstuhl sichert die Mobilität von Rollstuhlfahrer:innen und sollte entsprechend stabil, langlebig und leichtgängig sein. Da erscheint es zunächst absurd, das Rad in drei Stücke zu teilen. Dennoch passiert genau das bei trivida® – dem teilbaren Rollstuhlrad. Das patentierte Rollstuhlrad kann von der Mitte aus in drei gleich große Segmente zerlegt werden, um das Umsetzen auf die gewünschte Sitzfläche barrierefrei, sicher und sehr viel leichter zu ermöglichen. Die Kosten für das Rad werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Rollstuhlfahrer:innen, pflegende Angehörige und Fachkräfte kennen das kraft- und zeitraubende Umsetzen zwischen Rollstuhl, Bett, Toilette, Stuhl, Autositz, das im schlimmsten Fall für Stürze sorgt, Ängste auslöst und in einigen Momenten auch die Intimsphäre der Menschen im Rollstuhl missachtet. Durch die patentierte Dreiteiligkeit des Rollstuhlrades trivida® wird das Umsetzen deutlich leichter, sicher und barrierefrei. Denn: Wo vorher ein störendes Rollstuhlrad im Weg war, schafft trivida® freie Fläche. Jedes Radsegment hat einen ergonomischen Schnellspannhebel. So kann das jeweils oben liegende Radsegment mit minimalem Kraftaufwand entriegelt und dank intelligenter Schließtechnik ebenso leicht

wieder eingesetzt und verriegelt werden. Anwender:innen müssen Dank dieser Technik bei der Mobilisation nicht mehr in einem recht riskanten Manöver über die vordere Ecke des Rollstuhls rutschen, sparen ihre Kräfte, und der Transfer wird sofort eigenständiger. Hilfsmittel wie z.B. Rutschbretter können ebenmäßig auf der Sitzfläche des Rollstuhls und der gewünschten Sitzfläche abgelegt werden und wippen oder verrutschen nicht mehr. Somit wird auch Stürzen oder Verletzungen vorgebeugt. Während der Fahrt mit dem trivida®-Rad merken Rollstuhlfahrer:innen nichts davon, dass das Rad aus drei Teilen besteht. Das Rad ist leichtgängig, stabil, und man kann ihm in jeder Hinsicht vertrauen.

„Die schönsten Momente in meinem Arbeitsalltag sind die vielen positiven Rückmeldungen. Ich freue mich riesig, dass trivida® für Betroffene so funktioniert, wie wir uns das vorgestellt haben.“

Dr. Christine Pflaumbaum · Geschäftsführerin

„Wir sind mit viel Leidenschaft und technischem Know-How in die Produktentwicklung gegangen und haben das bis heute beibehalten. Uns war klar, dass wir nur ein Produkt auf den Markt bringen, hinter dem wir hundertprozentig stehen.“

Dip.-Ing. Michael Eich · Produktmanager

trivida-Markenbotschafterin  
**Kristina Vogel** (li.) mit  
**Dr. Christine Pflaumbaum**,  
Geschäftsführerin  
P+L Innovations GmbH,  
dem Hersteller von trivida®

**Dipl.-Ing. Michael Eich**  
Produktmanager

#### Die wichtigen 4:

- 1 Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten. Bei Widersprüchen hilft das trivida-Team Ihnen gerne und unbürokratisch!
- 2 Jedes der drei Teile kann entfernt werden. Der Rollstuhl muss keine bestimmte Radposition einnehmen.
- 3 Das Rad passt an jeden handelsüblichen Rollstuhl.
- 4 Das Umsetzen auf die gewünschte Sitzfläche wird barrierefrei, sicher, spart Zeit und Kraft.

#### Ein Team, das unentdeckte Potenziale freisetzt

Bei der Arbeit im Team geht es vor allem um eines: Zusammenarbeit. Es gibt viele Möglichkeiten, ein Team zu motivieren, aber nichts ist so einfach und gleichzeitig so wirksam wie der Glaube ans Produkt und ein gemeinsames Ziel: Das Leben von Menschen im Rollstuhl einfacher und barrierefrei

zu gestalten. Wenn man von trivida spricht, dann mit atemloser Begeisterung. Denn hier ist ein Produkt entstanden, das mit einer außergewöhnlichen Idee begann und heute Innovation und Gemeinschaft spürbar macht.

Hinter der Marke trivida® steht das familiengeführte Unternehmen P+L Innovations GmbH mit Sitz in der Gesundheitsstadt Bad Krozingen bei Freiburg. Mit dem starken trivida-Team und einem großen Netzwerk aus Spezialisten wurde im Zusammenspiel unterschiedlicher Talente, Fachkompetenzen, Fertigkeiten und Erfahrungen eine schlagkräftige Einheit geschaffen. Mit Optimismus und Kreativität ist das Team permanent innovativen Lösungen auf der Spur, um Menschen im Rollstuhl mit intelligenten barrierefreien Lösungen zu begeistern und zu unterstützen. trivida®-Markenbotschafterin Kristina Vogel, Bahnrad-Olympionikin und seit 2018 auf einen Rollstuhl angewiesen, war von Beginn an mit im Projekt involviert. Sie hat auf Probleme aufmerksam gemacht, während sie erste Prototypen getestet hat. trivida lässt schlichtweg keinen Raum für Halbherzigkeit, daher steht die Optimierung des Rades jeden Tag an erster Stelle – und

das geht natürlich dann am besten, wenn ein Unternehmen mit Menschen zusammenarbeitet, die ihre Erfahrungen aus erster Hand ans Team weitergeben können. Dieser Zusammenhalt und Anspruch ist etwas, das trivida auszeichnet. In der Vergangenheit wurde deutlich: Wer immer alles genauso macht wie die anderen, hat noch nie etwas Besonderes geschaffen. Neu denken, Dinge aus einer anderen Perspektive betrachten und daraus praktische Lösungen entwickeln – das ist die Devise eines innovativen Teams, um noch bessere Produktlösungen zu verwirklichen. Für mehr Autonomie, ein Stück mehr Inklusion im Alltag von gehbehinderten Menschen und ein Stück mehr Lebensfreude.

#### KONTAKT

Wenn Sie mehr über trivida® erfahren möchten, besuchen Sie einfach direkt die Webseite unter: [www.trivida-info.com](http://www.trivida-info.com) oder rufen Sie an unter:  
**Telefon 07633 92 04 85 0**

Text & Fotos: P+L Innovations GmbH

# GESUNDHEIT ALS SCHLÜSSEL ZUM LEBENSGLÜCK

„Gesundheit ist nicht alles im Leben, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ So lautet ein bekanntes Sprichwort des Medizinstudenten und Philosophen Arthur Schopenhauer. Die eigene Gesundheit zu bewahren und zu fördern, sollte daher für jeden Menschen oberste Priorität im Leben haben. Allerdings finden nur die wenigsten Menschen die Zeit, sich intensiv mit dem eigenen Organismus und der Vitalität zu befassen.

In unserer abwechslungsreichen Rubrik finden Sie hilfreiche Tipps und informative Artikel für Ihren Alltag.

GESUND  
im Norden

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





*Curtius Klinik – Psychosomatische Medizin*

# BEWEGUNG – BAUSTEIN DER GANZHEITLICHEN BEHANDLUNG

**Nadia Schröder**  
Abteilungsleitung Physiotherapie

**Der Frühling kommt – die Sonne steigt höher – die Menschen erwachen aus dem Wintermodus – neue Energie wird spürbar. Viele Menschen empfinden die spürbar erwachende Energie als Herausforderung, diese möglichst effektiv und bewegt für sich zu nutzen.**

Die Jahreszeit wird wieder freundlicher, und es steigt die Präsenz verschiedener Sport- und Bewegungsangebote, ob medial, in Sportvereinen oder Fitnessstudios. Und alle Angebote präsentieren sich mit einem ganz bestimmten Aufforderungscharakter. Es stellt sich schnell die Frage, welche Bewegung ist die richtige für mich? Nicht für jeden Menschen ist das Nordic Walking passend oder der Gang in ein Fitnessstudio optimal, auch wenn es durch bestimmte auffordernde Slogans suggeriert wird.

Dass Bewegung vielseitig und ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele wirkt, ist unumstritten. Damit sich diese umfassende Wirkung einstellen kann, lohnt es sich, Bewegung als ein sehr individuelles Thema zu verstehen und einen Blick in die eigene Persönlichkeit zu wagen.

In der Curtius Klinik – einer Klinik für psychosomatische Medizin – wird der Behandlungsbaustein Bewegung sehr ganzheitlich und individuell betrachtet. Jeder Mensch

kommt mit unterschiedlichen somatischen sowie psychomentalen Voraussetzungen und Präferenzen zur Behandlung. In diesem Zusammenhang zeigt sich sehr schnell: Bewegung ist nicht gleich Bewegung – und pauschale Angebote führen weniger zu dem Ziel einer bewegungsbezogenen Nachhaltigkeit.

Bewegung wirkt ganzheitlich, wenn sie, begleitet von einer intrinsischen Motivation, regelmäßig und über einen langen Zeitraum aufrechterhalten wird. Bereits im Aufnahmeprozess wird die Selbstreflexion und Selbstwirksamkeit zum Thema Bewegung angeregt. Es wird individuell abgestimmt, welche Bewegungsformen passen zur aktuellen Situation von Körper, Geist und Seele. Dabei ist unbedingt zu berücksichtigen, aus welcher Situation die Menschen in den stationären Aufenthalt kommen. War der Alltag zuvor sehr isoliert und bewegungsentwöhnt oder mit grenzüberschreitenden Tätigkeiten überlagert und überfordernd? Dieses sind wichtige Informationen, um bewegungstherapeutisch einen richtungsweisenden Impuls geben zu können und möglicherweise eine Art „Perspektivwechsel“ einzuleiten.

Lediglich aus Vernunft ein Bewegungsangebot durchzuführen, welches möglicherweise gerade medial besonders präsent ist,

einfach zugänglich oder von Freunden sehr geschätzt wird, führt häufig zu einem ärgerlichen, schnellen Ausstieg. Das bedeutendste Kriterium für eine langanhaltende, gut in den Alltag integrierte Bewegung, aus dieser sich Spaß und Freude gewinnen lassen, ist die individuelle Begeisterungsfähigkeit. Begeistert sein bedeutet in diesem Zusammenhang: Sich von der eigenen Persönlichkeit, Präferenzen und Bedürfnissen mit einer bestimmten Bewegung zu identifizieren. Dafür ist es notwendig, sich selbst zu kennen. Wie sieht der Alltag und das Berufsleben aus, und welche Bedürfnisse und Ressourcen lassen sich daraus ableiten?

Dieses Vorgehen lässt sich sehr gut aus dem therapeutischen Setting in den Freizeitbereich übertragen.

## KONTAKT

### **Curtius Klinik GmbH & Co. KG**

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Neue Kampstraße 2 · 23714 Bad Malente  
Telefon 04523 407-0 · info@curtius-klinik.de  
Mehr Informationen unter  
[www.curtius-klinik.de](http://www.curtius-klinik.de)

*Text: Nadia Schröder, Abteilungsleitung Physiotherapie  
Fotos: Curtius Klinik*



# KOMM IN DEINE KRAFT – LAUFEN MIT RÜCKENWIND AUS DER HAND



Prof. Dr. med.  
Stefan Sesselmann

Der menschliche Körper ist der komplexeste Organismus auf diesem Planeten. Unser Privileg: Der aufrechte Gang und die Fortbewegung auf zwei Beinen. Durch die vertikale Aufrichtung haben wir eine bessere Übersicht und Weitsicht. Der entscheidende Vorteil gegenüber unseren vierbeinigen Vorfahren: Unsere Hände sind frei. Dadurch konnten sich unsere Finger und Handinnenflächen zu einem der feinfühligsten Bereiche des menschlichen Körpers entwickeln.

Vor allem den Handinnenflächen kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Sie sind im „Multitool Hand“ mit dem Gehirn maximal vernetzt. Es ist sogar möglich, über die Stellung der Hände, bestimmte Kontaktflächen in den Handinnenflächen und über die Stellung der Finger den gesamten Organismus positiv zu aktivieren. Ähnlich wie man es von sensomotorischen Einlagen für die Füße kennt - durch die komplexe Anbindung ans Gehirn, nur eben viel intensiver.

Wenn zusätzlich die Daumen nach oben gerichtet sind, sorgen Kettenphänomene für eine Aufrichtung im Oberkörper und einen weiteren Blick nach vorn.

Genau hier setzt die LAUFMAUS an. Die LAUFMAUS ist ein ergonomisch geformtes, ultraleichtes Griffelement, das der Sportmediziner und Osteopath Dr. med. Horst Schüler entwickelt hat. Sein neuartiges Laufprodukt rückt erstmals die Bedeutung der Hände in den Fokus und sorgt dank seiner speziellen Konstruktion für eine Optimierung des Lauf- und Gangmusters. Mit der LAUFMAUS wird die Position des Oberkörpers vom Kopf über die Schultern bis hin zur Wirbelsäule derart optimiert, dass Walker und Läufer gesünder, effizienter und entspannter laufen können. Die Folge: weniger Gelenkbelastungen, eine bessere Atmung und Stabilität des gesamten Körpers.

Die LAUFMAUS sorgt dafür, dass die offene Handhaltung ermüdungsfrei auch bei längerer Belastung beibehalten werden kann.

Sportwissenschaftler, Mediziner, Physiotherapeuten und nicht zuletzt bereits mehr als 35.000 AnwenderInnen bestätigen diese Wirkung. Derzeit läuft außerdem eine großangelegte Studie zur Wirkungsweise der LAUFMAUS in einem technisch hochmodernen Biomechanik-Labor am Institut für Medizintechnik an der technischen Hochschule Amberg-Weiden unter Leitung von Prof. Dr. med (habil.) Stefan Sesselmann. Er ist überzeugt von der Wirkungsweise der Laufinnovation. „Die LAUFMAUS optimiert die Körperhaltung bei der Fortbewegung, erhöht so die Laufökonomie und senkt das Verletzungsrisiko“, bestätigt Sesselmann. Erste Ergebnisse aus den Studien sehen sehr vielversprechend aus. Mit konkreten Ergebnissen ist im Frühsommer 2022 zu rechnen.

## MEHR INFORMATIONEN

[www.laufmaus.run](http://www.laufmaus.run)

Text & Fotos: Flowtastic GmbH



## ERNÄHRUNGSBERATUNG MIT SYSTEMISCHEM BLICK!

### Essen ist in aller Munde ...

und wir haben manchmal genug von Tipps, Plänen, Kalorien oder Punkten. Der systemische Blick auf unser Essen geht über das hinaus, „was“ und „wie viel“ auf dem Teller liegt. Er schaut dazu über den Tellerrand hinweg, er öffnet neue Sichtweisen auf unser Essverhalten und ermöglicht Veränderung hin zu gesunder Ernährung.

Die ganz persönlich perfekte und gesunde Auswahl und Menge von Essen erfahren Sie in der Ernährungsberatung von Susanne Schneider mit systemischem Blick auf Ihr individuelles Essverhalten.

Dann stellen sich Wohlbefinden, Gesundheit, gesundes Gewicht, Selbstbewusstsein und ein gutes Körpergefühl nachhaltig ein. Durch den erweiterten Blick auf Ihre Essgewohnheiten werden klare Ziele für eine gewünschte und umsetzbare Veränderung geschaffen, etwas überraschend Neues stellt sich ein!

### Frau Susanne Schneider unterstützt Sie bei:

- Adipositas und Übergewicht
- Gewichtsreduktion
- Fettstoffwechselstörungen
- Binge Eating
- Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes Mellitus (Typ 2)
- Untergewicht
- und weiteren Ernährungsthemen



### KONTAKT

Nehmen Sie gerne Kontakt auf und erfahren Sie weitere Informationen zur Beratung:

Susanne Schneider · Praxis Familiencoaching Kiel

Werftstraße 248 · 24143 Kiel

E-Mail: [mail@susanneschneiderkiel.de](mailto:mail@susanneschneiderkiel.de) · Mobil: 0152 0534 965

*Text: Praxis Familiencoaching Kiel · Fotos: iStock – Altayb, Praxis Familiencoaching Kiel*



## 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)**



**Chefarzt Dr. Klaus Haug** (rechts) und **Dr. Benjamin Hofbauer** (Mitte) bei einem der speziellen Katheter-Eingriffe in der Klinik Husum.

## Klinik Husum

# OPERATIVE, ENDOVASKULÄRE UND KONSERVATIVE GEFÄSSCHIRURGIE

Seit vielen Jahren ist die Gefäßchirurgie fester Bestandteil der Klinik Husum. Der Behandlungsbedarf ist durch die Alterung der Gesellschaft stark gestiegen. Die Therapie der Gefäßerkrankungen wird grundsätzlich in drei Bereiche eingeteilt:

- den Bereich der konservativen Therapie,
- die endovaskuläre Chirurgie und
- die operative Gefäßchirurgie.

Der medizinische Fortschritt hat in den letzten Jahren die therapeutischen Möglichkeiten der Gefäßchirurgie sehr deutlich erweitert.

Die klassischen – die so genannten „konventionellen“ – Operationsmethoden sind weiterhin bei vielen Patienten unentbehrlich, es zeigt sich aber ein eindeutiger Wandel hin zu den „endovaskulären“ Techniken. Dies sind Verfahren, bei denen mit Hilfe von Kathetern innerhalb der Gefäße Eingriffe vorgenommen werden. Mit dieser ausgefeilten Kathetertechnik gelingt heute in vielen Fällen die Wiedereröffnung von verschlossenen Arterien, was vor einigen Jahren in dieser Weise noch nicht möglich gewesen wäre. Die verengten Gefäßabschnitte werden mit Ballonen (perkutane transluminale Angioplastie PTA) oder Stents – das sind röhrenförmige Metallgeflechte zur Gefäßabstützung – aufgedehnt.



Zur Vorgehensweise und zu den Optionen der „endovaskulären Gefäßchirurgie“ hat das Klinikum Nordfriesland aktuell ein sehr sehenswertes Video gedreht und veröffentlicht. Es kann unter [www.klinikum-nf.de](http://www.klinikum-nf.de) aufgerufen werden.

Die Gefäßchirurgie der Klinik Husum arbeitet sehr eng mit der Facharztpraxis von Dr. Christian Klapproth im Fachärzteezentrum in unmittelbarer Nähe zur Klinik Husum zusammen.

Gemeinsam mit Dr. Christian Klapproth wird die erforderliche Gefäß-Diagnostik durchgeführt, individuell auf und mit den Patienten abgestimmt und die notwendige Therapieform eingeleitet. Im Verlauf findet die umfassende Nachsorge unter Umständen mit einer Anpassung des Therapieplanes statt.

Unter der Leitung von Chefarzt Dr. Klaus Haug – gemeinsam mit dem leitenden Oberarzt Dr. Hofbauer sowie dem Oberarzt Dr. Jan Imgenberg – liegen die Therapieschwerpunkte in der Behandlung von:

- Chronischen Durchblutungsstörungen der Beine (Schaufensterkrankheit),
- Akuten Arterienverschlüssen der Arme und Beine (Thromben),
- Aneurysmen (Aussackungen) der Hauptschlagader (Aorta) und Beckenarterien,
- Durchblutungsstörungen der Viszeral-Arterien (Darmdurchblutung),
- Verengungen der Halsschlagadern (Karotis-Stenosen),
- Krampfadern (Varizen), Thrombosen und oberflächlichen Venen-Entzündungen.
- Zudem erfolgen Anlagen und Korrekturen von Dialysezugängen.

## KONTAKT

Klinik Husum – Gefäßchirurgie und endovaskuläre Chirurgie  
Dr. Klaus Haug · Dr. Benjamin Hofbauer  
Telefon 04841 660-1761  
[www.klinikum-nf.de](http://www.klinikum-nf.de)

Text & Fotos: Klinik Husum

Gemeinsam – Stark – Leben!

# KOMPLEMENTÄRE KREBSMEDIZIN IN BAD SEGEBERG



**Wolfgang Ziese**

Facharzt für Allgemeinmedizin,  
Schmerztherapie & Naturheilverfahren

Die Zahl der Krebserkrankungen nimmt ständig zu. Viele Patienten suchen nach begleitenden Behandlungsmöglichkeiten z. B. aus der Naturheilkunde, die auf dem Weg der Krebsbekämpfung Linderung und Unterstützung bieten. Sie möchten selbst aktiv an der Krankheitsbewältigung bzw. Genesung mitarbeiten, ihr Immunsystem aktivieren und somit helfen, die Standardtherapie zu optimieren.

Eine komplementäre biologische Krebstherapie hat Wolfgang Ziese, Facharzt für Allgemeinmedizin, Schmerztherapie, Ernährungsmedizin und Naturheilverfahren in seiner Praxis in Bad Segeberg etabliert. Dabei arbeitet er eng mit Onkologen zusammen, um das bestmögliche Therapieergebnis für die Betroffenen zu erreichen. Komplementäre biologische Maßnahmen sind keine Alternative, sondern sinnvolle Ergänzungen und dienen der Unterstützung der etablierten Behandlungsmaßnahmen. Ziel der Behandlung sei es, die Lebensqualität zu verbessern, die Nebenwirkungen der Therapie zu verringern, die Wirkung der Therapie zu stärken und das Immunsystem zu kräftigen, erklärt der Mediziner.

Eine erfolgreiche Methode zur komplementären Krebsbehandlung ist die Hyperthermie. Die regionale Elektro-Hyperthermie verbessert die Wirksamkeit der Chemo- oder Strahlentherapie ohne stärkere Nebenwirkungen. Diese Methode ist einsetzbar für fast alle Tumorarten in jedem Stadium der Erkrankung. Durch lokale Erhitzung des Tumors und durch die eingeleitete elektrische Energie kommt es zur Tumorzerstörung, gesundes Gewebe wird dabei nicht angegriffen. Hierbei ist wichtig, den Einsatz der Hyperthermie mit den behandelnden Onkologen und Strahlentherapeuten zeitlich zu koordinieren.

Bei der moderaten Ganzkörper-Hyperthermie wird der gesamte Körper mittels hautverträglicher Infrarotstrahlung sanft in eine feberähnliche Temperatur versetzt. Dabei werden das Immunsystem und die Entgiftungsfunktionen angeregt. Die Oberflächenhyperthermie wird zur Behandlung von Hauttumoren und Hautmetastasen angewandt.

Die persönliche Betreuung in einer entspannten Umgebung ist besonders wichtig, um in einem ausführlichen Gespräch ein individuelles Behandlungskonzept zu erstellen. Dabei werden die Wünsche und Vorstellungen der Patienten in die Entscheidungen immer mit einbezogen. Die Absprache und Koordination der Therapie mit den behandelnden Onkologen und Fachärzten ist dabei von großer Bedeutung.



Wolfgang Ziese in seiner Praxis

Zur Optimierung der Therapie arbeitet die Praxis regional und überregional vernetzt mit Kliniken und Fachkollegen eng zusammen. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.mediziese.de](http://www.mediziese.de), per E-Mail [mediziese@t-online.de](mailto:mediziese@t-online.de) oder telefonisch unter 04551 800133.

Text & Fotos: MediZiese Naturheilpraxis



MEDIZIESE

IHRE NATURARZTPRAXIS

GANZKÖRPERHYPERTHERMIE

ELEKTROHYPERTHERMIE

OBERFLÄCHENHYPERTHERMIE

GALVANTHERAPIE

MISTELTHERAPIE

THYMUSBEHANDLUNG

VITALSTOFFOPTIMIERUNG

Schwerpunktpraxis  
für Biologische Krebstherapie

WOLFGANG ZIESE

Facharzt für Allgemeinmedizin, Schmerztherapie & Naturheilverfahren  
Jasminstraße 2, 23795 Bad Segeberg | Telefon: 0 45 51 / 80 01 33  
[www.mediziese.de](http://www.mediziese.de)



Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein

# FRÜHLINGSERWACHEN IM RUHEFORST

Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen steigen, werden die Tiere und Pflanzen des Waldes wieder aktiv. Der Frühling ist eine gute Zeit für Naturerlebnisse im Wald. Da die Bäume um diese Jahreszeit noch kaum Laub tragen, sind auch die unscheinbaren Tiere verhältnismäßig einfach zu beobachten.

Unüberhörbar ist die Vielstimmigkeit der Vögel, die jetzt im Frühling zum Konzert aufspielen. Sie heißen uns willkommen. Ein Willkommen an die jungen blassgrünen Pflanzen, die ihre Köpfe langsam durch das Laub des vorigen Herbstes schieben. Sie lugen daraus hervor wie neugierige Kinder, die Umwelt ergründend. Ein Willkommen der Sonne, die ihre jetzt schon wärmenden

Strahlen durch das junge Laub schiebt, den Pflanzen und Tieren Leben einhauchend. Ein Willkommen uns, den Besuchern, die wir aus vielerlei Gründen in den RuheForst gehen, sei es um das Grab eines lieben vertrauten Menschen aufzusuchen, sei es um die Natur in ihrer Ursprünglichkeit zu genießen. Denn der RuheForst „besticht“ durch seinen Artenreichtum, seine Vielfalt für Augen, Ohren und alle Sinne.

Viele Menschen interessieren sich für diese Art der Beisetzung in einem solchen Wald. Dass jeder die Möglichkeit hat, bereits zu Lebzeiten hier die letzte Ruhestätte zu erwerben, ist für viele Menschen ein schöner Gedanke. Wer hier beigesetzt wird, wird Teil dieses Waldes. Ob um einen Baum herum,

im Bereich eines Strauchs, an Totholz oder einem Stein – es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten, zwischen denen jeder wählen kann. Aber eines ist immer gleich: Es ist eine Ruhestätte für „Ewig“ in einem wunderschönen Wald. Beisetzungen bzw. Trauerfeiern sind selbstverständlich individuell frei gestaltbar.

## KONTAKT

Landwirtschaftskammer  
Schleswig-Holstein  
Telefon 04551 95 98 45  
ruheforst@lksh.de · www.ruheforst.de

Text & Fotos: Landwirtschaftskammer SH



## Waldbestattung im RuheForst

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



Wir senden Ihnen gern weitere Informationen: Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein  
Telefon: 0 45 51 - 95 98 45 · E-Mail: ruheforst@lksh.de · www.ruheforst.de

*Trauer, Lachen und Krümeln erlaubt*

# DAS GEZEITEN-CAFÉ IM GRAF RECKE QUARTIER NEUMÜNSTER



**Jürgen Büstrin**  
Geschäftsführer  
Haus Reckeblick gGmbH



Das Gezeiten-Café wurde erstmals im Dezember 2011 eröffnet. Nach einer langen Planungs-, Vorbereitungs- und Bauphase durch den Kirchengemeindeverband und die Friedhöfe Neumünster entstand ein Ort der Kommunikation und des Zusammenseins für Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen.

Seit dem 1. Januar 2022 hat die Haus Reckeblick gGmbH das Gezeiten-Café übernommen und so entstand das Gezeiten-Café im Graf Recke Quartier. „Im Rahmen der Entstehung des Graf Recke Quartiers an der Plöner Straße/Ecke Hansen Straße bieten sich neue Möglichkeiten und das Gezeiten-Café wird eine Ergänzung im Quartier, das mit seiner Historie und seinen Entwicklungsmöglichkeiten in die Quartiersarbeit strahlt. Das bisherige schöne Angebot für die Besucher im Gezeiten-Café bleibt weiterhin bestehen“, erklärt Geschäftsführer Jürgen Büstrin.

Die Vorstellung sich auf einem Friedhof wohlfühlen klingt eher ungewöhnlich. Und doch bietet das Gezeiten-Café eine Begegnungsstätte der Gespräche zum Austausch von Erinnerungen, miteinander trauern und sich gegenseitig stärken. Waren es in der Vergangenheit überwiegend Trauergesellschaften, die nach der Beisetzung zusammenkamen, so ist das Gezeiten-Café mittlerweile auch für Spaziergänger, Radfah-

rer oder Nachbarn ein beliebter Treffpunkt. Inzwischen nimmt man auch weitere Wege auf sich, um dort einzukehren. Dazu entstand ein Stammtisch aus Gästen, die sich hier kennengelernt haben und die sich fast täglich treffen. Aber auch die ältere Dame, die nach einem Friedhofsbesuch einen Kaffee trinken möchte und am Nebentisch eine ehemalige Nachbarin nach Jahren wiedertrifft – man kommt schnell ins Gespräch. Alle Gäste werden mit Freundlichkeit, Fingerspitzengefühl und Aufmerksamkeit durch die Mitarbeiter des Gezeiten-Café im Graf Recke Quartier betreut und begleitet.

Das Gezeiten-Café im Graf Recke Quartier in Neumünster erreichen Sie über die Plöner Straße. Direkt neben einer Bushaltestelle gibt es einen großzügigen, kostenfreien Parkplatz. Schon dort fällt der Blick auf die offene Architektur des Cafés mit seinen hohen Fenstern und lichtdurchfluteten Räumen. Eine großzügige Terrasse und eine Gartenanlage mit verschiedenen Skulpturen sind ein echter Blickfang.

Seit Eröffnung des Gezeiten-Cafés werden die Köstlichkeiten, wie Stachelbeere-Baiser-Torte, Kalter Hund, Käsekuchen und viele andere Gebäcke von den Mitarbeitern vor Ort täglich frisch hergestellt. Eine kleine Auswahl an herzhaften Speisen rundet das Angebot ab.

Zudem gibt es viele Veranstaltungen, die im Laufe der Jahre entstanden sind. Der „Spaziergang für die Seele“, durchgeführt durch die Hospitz-Initiative Neumünster, und ebenso finden in lockeren Abständen Lesungen und Bilderausstellungen statt. Der Friedhof lädt zu Führungen ein, wie beispielsweise die Themengärten genauso wie ein historischer Rundgang über die Stadtgeschichte Neumünsters.

Ein Besuch lohnt sich – die Mitarbeiter des Gezeiten-Café im Graf Recke Quartier freuen sich auf Sie!

## KONTAKT

### Gezeiten-Café im Graf Recke Quartier

Plöner Straße 130 · 24536 Neumünster  
Telefon 04321 9658147

[www.haus-reckeblick.de](http://www.haus-reckeblick.de)

[www.friedhof-neumuenster.de/  
gezeitencafe.htm](http://www.friedhof-neumuenster.de/gezeitencafe.htm)

### Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag:  
11 bis 17 Uhr  
Mittwoch ist Ruhetag  
Samstag & Sonntag: 14 bis 17 Uhr

*Text & Fotos: Graf Recke Quartier*



**Ein starkes Team bei der Anpassung des Fahrzeuges von Josia!**

von links: PARAVAN Techniker Daniel Haberbosch, vorn Josia Topf, Fahrlehrer Horst Hilsenbeck und Mobilitätsberater Joachim Glück, hinten rechts.

**Nächster Halt Freiheit**

# DANK SPACE DRIVE UND 2-MAL-2-WEGE-JOYSTICK MOBIL

**Nach bestandener Fahrschulprüfung konnte der Paralympics-Schwimmer Josia Topf nun sein angepasstes Fahrzeug in Empfang nehmen. Autofahren bedeutet für den 18-jährigen Freiheit, Unabhängigkeit und Spontanität.**

Autofahren lernen, praktische Fahrprüfung bestehen, neues individuell angepasstes Auto in Empfang nehmen, vom Hof fahren: Das waren die nächsten Herausforderungen für Schwimmer Josia Topf nach den Paralympics in Tokio. Jetzt ist er mobil und kann selbst in seinen BMW 118 D steigen und einfach losfahren. Ein völlig neues Lebensgefühl für den 18-Jährigen. „Das Autofahren bereichert mich in jedem Bereich meines Lebens“, sagt Josia Topf. „Jetzt kann ich einfach mal allein zum Arzt fahren, zu Freunden, zum Training oder zu Wettkämpfen. Ich kann hinfahren, wohin ich will, ganz spontan.“ Das war vorher nicht möglich. Früher muss-

te er überall hingebacht werden. Meistens war die Mutter der Chauffeur. „Jetzt geht es auch andersherum, ich bin der Chauffeur für meine Mama. Ich kann meine Mutter irgendwohin fahren.“

„Blinker links“, sagt Josia, „Stopp“, Fahrlehrer Horst Hilsenbeck, er hat ein Auto im Spiegel gesehen, „richtig in den Spiegel schauen mahnt der Lehrer. Drei Wochen Praxis-Marathon hat Josia auf der Schwäbischen Alb bei der PARAVAN-Fahrschule absolviert, dann kam der große Moment und es hieß „Prüfung bestanden“. Ein entscheidender Schritt in die mobile Unabhängigkeit für Josia Topf. Zuvor wurde der PARAVAN-Fahrschul-Sprinter optimal auf seine Bedürfnisse eingestellt. Der Schwimmer kam mit dem sogenannten TAR Syndrom auf die Welt, ihm fehlen beide Arme und er hat unterschiedlich lange steife Beine. Fahren wird er deshalb mit zwei Joysticks und dem Fahr- und

Lenksystem Space Drive – links Lenkung, rechts Gas und Bremse.

„Als ich das erste Mal im Auto saß, fand ich das beeindruckend, aber auch respekt einflößend – etwas so Großes in hoher Geschwindigkeit zu bewegen, nur mit einem Joystick“, sagt Josia. Begonnen hat die Ausbildung mit Übungsfahrten in Pfronstetten-Aichelau. Im Anschluss tastete er sich mit Fahrlehrer Horst Hilsenbeck langsam ins Umland und die nächste Stadt vor.

Am Anfang war es schwieriger als gedacht“, berichtet er rückblickend. Das flüssige konstante Fahren konzentriert in den Einklang mit den Verkehrsregeln zu bringen, das war am Anfang eine Herausforderung für den Fahrschüler. „Aber es ist wie beim Laufen lernen, einige Schritte gehen einfacher als andere. Erfahrung und Übung ist wichtig, dann kommt die Routine von allein.“

Ende Oktober war dann der große Tag. Die Anpassung für sein eigenes Fahrzeug stand auf dem Programm. Die PARAVAN-Techniker haben ganze Arbeit geleistet und waren gefordert. Vor allem die Öffnung der Heckklappe war eine Herausforderung. „Wir haben in der Klappe eine Gurtrolle montiert, so dass Josia sie auch zum Schließen wieder erreichen kann“, erläutert PARAVAN-Techniker Daniel Haberbosch. „Wenn man den Gurt aushängt, kann man die Klappe auch komplett öffnen.“

Etwas spacig kommt das Cockpit von Josia Topf daher: Steuern wird er das Fahrzeug per Joysticks und Space Drive. Mit der linken Hand lenkt er, mit der rechten bedient er Gas und Bremse. „Tests haben ergeben, dass es für mich so viel besser ist, da ich Linkshänder bin. Die Gas- und Bremsbedienung kann ich besser planen“, sagt er. Zudem sind die Joysticks zu ihm geneigt. „Je gekippter sie sind, desto besser komme ich damit zurecht, das haben die ersten Testfahrten deutlich gezeigt.“ Wenn einmal jemand anderes am Steuer sitzt, kann man den Joystick wegklappen.

Die Sekundärfunktionen wird er über PARAVAN Touch und Voice bedienen, auch die Sonnenblende. „Ich komm ja nirgendwo ran“, meint er. Einsteigen kann er in das Auto selbständig. Überall sind Gurte angebracht, dass er zum Beispiel auch die Türe selbständig zuziehen kann. Auch das Gurtschloss wurde für ihn individuell angepasst und an den rechten Joystick verlegt.

Nach der Auslieferung hat Josia gleich seine erste Tour unternommen, zur Verleihung des Mittelfränkischen Sportpreises 2021 ins 80 Kilometer entfernte Triesdorf, wo er den Preis in der Kategorie „sportliche Leistung-Erwachsene“ entgegennahm. „Absolutes Highlight für den ehrgeizigen Sportler war die Anreise mit dem eigenen, umgebauten Auto“, hieß es anschließend in einem Bericht über das Ereignis.

## KONTAKT

**Paravan GmbH**  
Anke Leuschke  
Pressereferentin & Pressesprecherin  
Telefon 07388 999581  
anke.leuschke@paravan.de  
[www.paravan.de](http://www.paravan.de)

Text & Fotos: Paravan GmbH



← **Die beste Lösung zum Öffnen des Kofferraums: keine einfache Aufgabe.**

*Josia muss die Klappe selbst schließen können, andere sie aber auch ganz öffnen können. Gelöst wurde das mit einem Gurtsystem.*



→ **Die Joysticks müssen ganz exakt auf die Bedürfnisse von Josia angepasst sein, damit er bei der Fahrt keine Probleme bekommt und nicht ermüdet.**



← **Letzte Anpassungsfahrt**

*Josia Topf macht gemeinsam mit PARAVAN-Techniker Daniel Haberbosch den letzten Check.*



## SEIT 11 JAHREN MICHAEL EGGERS HÖRAKUSTIK IN BORDESHOLM

Am 19. Februar 2011 eröffnete Michael Eggers in Bordesholm als Hörakustikmeister sein inhabergeführtes Fachgeschäft für Hörgeräteakustik in der Alten Landstraße 3, direkt am Bordesholmer See. In den Räumlichkeiten einer ehemaligen Arztpraxis fand er die Möglichkeiten, die sein Team und er selber für die Hörgeräteanpassung und Fertigung von Gehörschutz, sowie die Nachsorge und Wartungsarbeiten an Hörsystemen benötigen. Auch der rückwärtige, ebenerdige Eingang, sowie die von der Verwaltungsschule angemieteten Parkplätze für Kunden direkt am Geschäft waren ausschlaggebend für die Wahl des Standortes.

Während die individuelle Anpassung von Hörsystemen zum Ausgleich von Schwerhörigkeiten im Vordergrund steht, stellen auch die Anpassung von Gehörschutz und die interdisziplinäre Betreuung von Tinnitusbetroffenen jeweils weitere Schwerpunktfelder dar.

Gerade die Betreuung von Menschen mit Tinnitus ist dabei eine besondere Herausforderung, da die Ursachen und Ausprägungen vielfältig sein können. Die „Eine“ Behandlungsform gibt es dabei nicht, so dass der Ursprung des Tinnitus individuell und in Zusammenarbeit mit der HNO-Heilkunde und gegebenenfalls anderen Disziplinen abgeklärt werden sollte, da der Tinnitus häufig als Folge von anderen Krankheitsbildern oder alltagsbedingten Situationen auftritt.

Das Team um Michael Eggers bietet sehr gerne in ruhiger Atmosphäre unverbindliche Beratungstermine und Hilfestellung bei offenen Fragen an. Nach diesem ersten



Schritt können weitere Möglichkeiten besprochen und angegangen werden.

Weiterhin betreut Michael Eggers als zweiter Vorsitzender den in Bordesholm ansässigen Verein „Pakistan-Hilfe zur Selbsthilfe e.V.“, der es sich zum Ziel gemacht hat, benachteiligten Menschen in Pakistan, unter anderem auch Menschen mit beeinträchtigtem Gehör, zu helfen. Über Hörgeräte- und Geld-

spenden aus ganz Deutschland, sowie neuerdings mit Unterstützung der Stiftung „Ein Herz für Kinder“ konnten in den Jahren nach 2014 über 150 in der Mehrheit Kinder und Jugendliche mit Hörsystemen versorgt werden. Das Partnerkrankenhaus in Pakistan hat über tatkräftige Unterstützung einiger Menschen aus Hamburg und Schleswig-Holstein mittlerweile eine eigene, technisch gut ausgestattete Akustik- und HNO-ärztliche Abteilung erhalten, um den Zweck des Vereins zur Selbsthilfe gerecht zu werden.

### KONTAKT

**Michael Eggers Hörakustik**  
Alte Landstraße 3  
24582 Bordesholm  
Telefon 04322 8868700  
[www.eggers-hoerakustik.de](http://www.eggers-hoerakustik.de)

*Text & Fotos: Michael Eggers Hörakustik*

*Kowsky bietet kostenloses Musterpaket an*

## KOMFORT UND SICHERHEIT DURCH DIE PASSENDE INKONTINENZVERSORGUNG

Viele sind betroffen, aber kaum jemand spricht darüber. Ca. 9 Millionen unserer Mitmenschen haben Schwierigkeiten, ihre Blase oder ihren Darm zu kontrollieren. Wahrscheinlich sind es noch viel mehr, denn viele Betroffene gehen gar nicht erst zum Arzt. Menschen mit Inkontinenz neigen dazu, sich fast nur zu Hause aufzuhalten, wo sie sich sicher fühlen.

Ein sozialer Rückzug führt zu Vereinsamung und erhöht neben dem körperlichen Leiden auch die psychische Belastung. Das muss aber nicht sein, denn es gibt gute Hilfsmittel bei Blasenschwäche & Co. Bei der richtigen Inkontinenzversorgung geht es um Schutz, Diskretion und Tragekomfort. Das Sanitätshaus Kowsky gehört zu den größten Sanitätshäusern in Norddeutschland und bietet nicht nur in diesem Bereich eine jahrzehntelange Erfahrung.



**Marco Ernst**, Bereichsleiter Homecare beim Sanitätshaus Kowsky, berät gemeinsam mit seinem Team zu diesem sensiblen Thema.

Von der ausgezeichneten Inkontinenzversorgung können sich Betroffene jetzt kostenfrei überzeugen. Und zwar mit einem unverbindlichen Musterpaket, das man

ganz einfach online unter: [www.kowsky.com/inkontinenz/](http://www.kowsky.com/inkontinenz/) anfordern und in Ruhe zuhause testen kann. Die professionellen Berater des Sanitätshauses bringen ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen mit und stehen für Fragen und Beratungen gerne zur Verfügung.

Weitere Informationen, nicht nur zum Thema Inkontinenz, erhalten Interessierte auf der Website, in allen Filialen oder per Telefon Bereich Homecare: 04321 9945-27.

### KONTAKT

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

*Text & Foto: Sanitätshaus Kowsky*

## GESUND WERDEN IN DER NÖRDLICHSTEN ASKLEPIOS KLINIK 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 jeweils circa 4.000 Be-

handlungen in der Akut- und in der Rehabilitationsklinik durch. Die Qualität definiert sich hierbei über ihre 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 Kiefernwaldchen. 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
- Gynäkologische Rehabilitation
- Onkologische Rehabilitation
- Orthopädische Rehabilitation
- Pneumologische Rehabilitation – inklusive Post-Covid-Behandlung
- Schmerzmedizin

### KONTAKT

**Asklepios Nordseeklinik**  
Westerland /Sylt · Patientenservice  
Norderstraße 81 · 25980 Sylt  
Telefon 04651 84-4422  
[aufnahme.sylt@asklepios.com](mailto:aufnahme.sylt@asklepios.com)  
[www.asklepios.com/sylt/reha](http://www.asklepios.com/sylt/reha)

*Text & Foto: Asklepios Nordseeklinik*

# TRAUMHAFT SCHLAFEN 2022



## Schlafen wie auf Wolken mit der Air Matratze

Bei der Air Matratze Made in Germany können Sie die Festigkeit per Fernbedienung selbst einstellen und aus 60 verschiedenen Einstellungen frei wählen. So bietet sich für jeden Körpertyp die perfekte Position und jede Bettseite kann separat eingestellt werden. Das Schlafsystem ist sehr langlebig, alle verarbeiteten Komponenten können nachgekauft werden. Auf dem eigentlichen Luftkern liegt ein Topper aus atmungsaktiven X-Dura-Schaum, der sich vollkommen jedem Körper anpasst. Druckpunkte werden vermindert und eine optimale Unterstützung für Rücken und Wirbelsäule erzielt. Der Bezug aus Lyocellfasern ist abnehmbar, bei 60°C waschbar und in allen Größen bis 220 cm lieferbar.

## Der flexible Alleskönner: das Wasserbett

Fast ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Bett. Gesunder und erholsamer Schlaf ist daher entscheidend für die Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit. Wasserbetten leisten hierzu einen maßgeblichen Anteil, denn sie sind nicht nur viel gesünder und hygienischer als ein herkömmliches Bett, was sie perfekt für Allergiker macht, sie sind auch extrem flexibel und individuell was Härtegrad und Schlaftemperatur angeht. Immerhin schlafen bereits 1,7 Millionen Deutsche in einem Wasserbett – tun Sie es jetzt auch!



## Das Wolke-7-Kissen

Kuschelweich und mit weichen Rundungen passt sich dieses Kissen ganz sanft und ohne Druck an jeden Nacken an. Formstabil und anschmiegsam wird die „Wolke-7“ durch einen gelartigen Schaum im Kissenkern. Belüftungsschlitze sorgen für frisches Klima und Einlegeplatten regulieren die Höhe und passen sich der jeweiligen Schulterbreite an. Der Hersteller „Betteninnovation Stendebach“ ist Marktführer im Bereich Bettwaren und bietet Produkte in TOP Qualität. Und die passende Bettwäsche, inklusive Spannbettlaken und Topper, finden Sie auch gleich bei Waterbed Discount in Kiel.

Text & Fotos: Waterbed Discount Kiel

## DREAMTEC AIR

Schlafen wie auf Wolken

Waterbed discount KIEL

## EXKLUSIVE AIRMATRATZEN

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

Jetzt Probe liegen!

FAMILIE MARQUARDT

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

# TREPPENLIFT ZUR PROBE FAHREN

Wenn das Treppensteigen zur Qual wird, suchen Betroffene nach einem Treppenlift. Doch wie soll man ohne einen persönlichen Test erkennen, ob dieser gut zu bedienen ist? Antworten auf diese und weitere Fragen geben Arne Buchholz und sein Team von „Hamburg Lifte“ – jetzt mit neuem Ladengeschäft in Wellingsbüttel.

## Probefahren wie beim Autokauf

Arne Buchholz ist Sachverständiger für barrierefreies Planen und Bauen sowie Gründer von „Hamburg Lifte“. Immer wieder bekommt er eine Frage zu hören: Kann ich irgendwo mal Probefahren? Buchholz hat dafür Verständnis. „Ich würde ja auch ein Auto niemals ohne Probefahrt kaufen“ erzählt der zertifizierte Profi. So können seine Kund:innen im firmeneigenen Showroom die motorisierten Helfer des Alltags nicht nur sehen, sondern auch testen.

## Passend zum vorhandenen Ambiente

Das Hamburger Team möchte Menschen zu der optimalen Lösung verhelfen. Deshalb hat Hamburg Lifte alle renommierten Hersteller im Programm. Dabei wird gewährleistet, dass jede Lösung vollkommen individuell und passgenau ist. So passen sich Treppen-, Hub-, Plattform- oder Homelift bestmöglich an die Gegebenheiten an und gliedern sich in das vorhandene Ambiente ein.



Arne Buchholz und sein Team von Hamburg Lifte

## Schneller Service vor Ort

Allerdings: „Eine Störung kann es trotzdem bei einer Hebemaschine mal geben. Deshalb sind wir von der ersten Beratung bis zum Störfall immer an der Seite unserer Kunden und reagieren auf alle Wünsche schnellstmöglich“, so Buchholz. Parkmöglichkeiten gibt es direkt am Geschäft. Termine außerhalb der Öffnungszeiten können telefonisch vereinbart werden.

Text & Fotos: Hamburg Lifte

**Schneller & zuverlässiger Service  
in ganz Norddeutschland!**



**Probefahrten im  
Ladengeschäft in  
Wellingsbüttel möglich**



**Arne Buchholz**  
tel. 040 · 851 807 03

**bis zu 100 % Förderung  
mit individueller Beratung**

**Wellingsbüttler Weg 117  
22391 Hamburg**

**www.hamburg-lifte.de  
info@hamburg-lifte.de**



**Sitztreppenlifte · Hublifte · Plattformlifte · Rampen**

*Spannend und zukunftsfähig*

# AUSBILDUNGSBERUFE IM MEDIZIN- UND GESUNDHEITSWESEN

Die Medizin- und Gesundheitsbranche bietet viele Berufe, die unterschiedliche Tätigkeitsbereiche und Aufgabenfelder umfassen. Wer eine Ausbildung im Gesundheitswesen machen will, entscheidet sich nicht nur für einen verantwortungsvollen Job, sondern auch für eine Zukunftsperspektive. Inzwischen arbeiten in Deutschland mehr als 7,4 Millionen Menschen im Gesundheitswesen, das sind eine Millionen Menschen mehr als noch vor

zehn Jahren. Damit ist jeder sechste Erwerbstätige in dieser Branche tätig. Außerdem ist die Branche vielseitig und steht nicht still. Denn auch im Gesundheitssektor gibt es digitale Veränderungen, die das Arbeiten in diesem Bereich besonders spannend machen. Wir stellen Ihnen die beliebtesten Ausbildungsberufe vor, die im Medizin- und Gesundheitswesen in Norddeutschland angeboten werden.



**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





**Hörakustiker\*innen**

Hörakustiker\*innen führen Hörtests durch und beraten Kund\*innen bei der Auswahl von Hörsystemen.

**Ausbildungsart:** In Betrieben des Hörgeräteakustiker-Handwerks und bei industriellen Herstellern von Hörsystemen

**Ausbildungsdauer:** 3 Jahre

**Erforderlicher Schulabschluss:** Rechtlich ist keine bestimmte Schulbildung vorgeschrieben. In der Praxis stellen Betriebe überwiegend Auszubildende mit mittlerem Bildungsabschluss oder Hochschulreife ein.

**Typische Arbeitgeber\*innen**

- Betriebe des Hörgeräteakustiker-Handwerks
- Industrielle Hersteller von Hörsystemen

**Teamplayer  
gesucht!  
Werde  
FEKler!  
www.fek.de**



**Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen**

Kaufleute im Gesundheitswesen planen bzw. organisieren Geschäfts- und Leistungsprozesse, entwickeln Dienstleistungsangebote und übernehmen Aufgaben im Qualitätsmanagement oder Marketing.

**Ausbildungsart:** Duale Ausbildung in Industrie und Handel (geregelt durch Ausbildungsverordnung)

**Ausbildungsdauer:** 3 Jahre

**Erforderlicher Schulabschluss:** Rechtlich ist keine bestimmte Schulbildung vorgeschrieben. In der Praxis stellen Betriebe überwiegend Auszubildende mit Hochschulreife ein.

**Typische Arbeitgeber\*innen**

- Krankenhäuser
- Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtungen
- Medizinische Labore oder Arztpraxen
- Krankenversicherungen und Rettungsdienste
- Altenpflegeheime oder ambulante Alten- und Krankenpflege



**Anästhesietechnische Assistent\*innen**

Anästhesietechnische Assistent\*innen wirken bei der Vorbereitung, Durchführung und Nachsorge von Narkosen mit.

**Ausbildungsart:** Schulische Ausbildung an Berufsfachschulen (bundesweit einheitlich geregelt)

**Ausbildungsdauer:** 3 bis 5 Jahre (Vollzeit/Teilzeit)

**Erforderlicher Schulabschluss:** Mittlerer Bildungsabschluss oder ein Hauptschulabschluss in Verbindung mit einer mindestens zweijährigen abgeschlossenen Berufsausbildung.

**Typische Arbeitgeber\*innen**

- Anästhesieabteilungen von allgemeinen Krankenhäusern, Fach- oder Hochschulkliniken
- Ambulante Operationszentren
- Facharztpraxen, die ambulante Operationen durchführen



**Operationstechnische Assistent\*innen**

Operationstechnische Assistent\*innen betreuen Patient\*innen vor und nach Operationen, bereiten Operationseinheiten vor und assistieren bei Eingriffen.

**Ausbildungsart:** Schulische Ausbildung an Berufsfachschulen (bundesweit einheitlich geregelt)

**Ausbildungsdauer:** 3 bis 5 Jahre (Vollzeit/Teilzeit)

**Erforderlicher Schulabschluss:** Vorausgesetzt wird in der Regel ein mittlerer Bildungsabschluss oder ein Hauptschulabschluss in Verbindung mit einer mindestens zweijährigen abgeschlossenen Berufsausbildung.

**Typische Arbeitgeber\*innen**

- Krankenhäuser und Fach- oder Universitätskliniken
- Ambulante Operationszentren



**Medizinische Fachangestellte**

Medizinische Fachangestellte assistieren Ärzt\*innen bei der Untersuchung, Behandlung, Betreuung und Beratung von Patient\*innen und führen organisatorische und Verwaltungsarbeiten durch.

**Ausbildungsart:** Duale Ausbildung im Bereich Freie Berufe (geregelt durch Ausbildungsverordnung)

**Ausbildungsdauer:** 3 Jahre

**Erforderlicher Schulabschluss:** Rechtlich ist keine bestimmte Schulbildung vorgeschrieben. In der Praxis stellen Betriebe überwiegend Auszubildende mit mittlerem Bildungsabschluss ein.

**Typische Arbeitgeber\*innen**

- Arztpraxen aller Fachgebiete
- Krankenhäuser und andere Institutionen und Organisationen des Gesundheitswesens
- Medizinische Labore
- Betriebsärztliche Abteilungen in Unternehmen



**Orthopädietechnik-Mechaniker\*in**

Orthopädietechnik-Mechaniker\*innen versorgen Patient\*innen mit orthopädietechnischen Hilfsmitteln. Sie stellen z.B. künstliche Gliedmaßen, Schienen und Bandagen her oder montieren Gehhilfen und Rollstühle und passen sie an.

**Ausbildungsart:** Duale Ausbildung im Handwerk (geregelt durch Ausbildungsverordnung)

**Ausbildungsdauer:** 3 Jahre

**Erforderlicher Schulabschluss:** Rechtlich ist keine bestimmte Schulbildung vorgeschrieben. In der Praxis stellen Betriebe überwiegend Auszubildende mit Hochschulreife oder mittlerem Bildungsabschluss ein.

**Typische Arbeitgeber\*innen**

- Orthopädietechnik- und Rehawerkstätten
- Sanitätshäuser

Aus Liebe zum Leben

## Anderen helfen – Ihr Beruf mit Perspektive

Wann auch immer Sie Ihren Berufswunsch entdeckt haben: Im Team der Johanniter sind Sie mit Ihrer ganzen Leidenschaft und Kompetenz willkommen!

Das Johanniter-Krankenhaus Geesthacht bildet in Kooperation mit der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege in Hamburg aus:

### Pflegefachmann / Pflegefachfrau (m/w/d)

Start: 1. April, 1. August und 1. Oktober eines jeden Jahres

**Zugangsvoraussetzungen:**

- 2-wöchiges pflegerisches Praktikum oder FSJ/BFD im Krankenhaus
- Realschulabschluss oder Abitur/Fachhochschulreife
- Impfstatus nach STIKO

Informationen finden Sie unter [www.johanniter-krankenhaus.de](http://www.johanniter-krankenhaus.de)

Ihre vollständigen Unterlagen senden Sie bitte an das

**Johanniter-Krankenhaus Geesthacht**  
 Am Runden Berge 3  
 21502 Geesthacht  
 Tel.: 04152/179-508  
 bewerbungen@johanniter-krankenhaus.de

**JOHANNITER**  
 Johanniter-Krankenhaus  
 Geesthacht

**ICH WILL DABEI SEIN,  
WENN MEINE MUTTER  
SAGT, ENDLICH  
MACHST DU WAS  
VERNÜNFTIGES.**



**ASKLEPIOS**  
Klinik Bad Oldesloe

Bewirb dich als Azubi bei uns:

## Pflegefachmann / Pflegefachfrau (w/m/d)

Asklepios Klinik Bad Oldesloe  
Anja Barz ▪ Schützenstraße 55 ▪ 23843 Bad Oldesloe  
Tel.: 04531 68-2101 ▪ a.barz@asklepios.com  
[www.asklepios.com/bad-oldesloe](http://www.asklepios.com/bad-oldesloe)



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



### Pflegefachmann/-frau

Pflegefachleute betreuen und versorgen Menschen in allen Versorgungsbereichen der Pflege. Außerdem führen sie ärztliche Anordnungen durch, assistieren bei ärztlichen Maßnahmen, dokumentieren Patient\*innendaten und wirken bei der Qualitätssicherung mit.

**Ausbildungsart:** Ausbildung an Berufsfachschulen für Pflege (bundesweit einheitlich geregelt)

**Ausbildungsdauer:** 3 bis 5 Jahre (Vollzeit/Teilzeit)

**Erforderlicher Schulabschluss:** Für die Ausbildung wird i. d. R. ein mittlerer Bildungsabschluss vorausgesetzt. Die Pflegeschulen wählen Bewerber\*innen nach eigenen Kriterien aus.

#### Typische Arbeitgeber\*innen

- Krankenhäuser, Facharztpraxen oder Gesundheitszentren
- Altenwohn- und -pflegeheime oder Hospize
- Ambulante Pflegedienste
- Einrichtungen der Kurzzeitpflege
- Wohnheime für Menschen mit Behinderung



### Gesundheits- und Krankenpflegehelfer\*in

Gesundheits- und Krankenpflegehelfer\*innen unterstützen Fachkräfte wie Pflegefachleute bei der Versorgung und Pflege von Patient\*innen. Sie wirken bei Therapiemaßnahmen mit und sorgen für Sauberkeit und Hygiene auf der Station.

**Ausbildungsart:** Schulische Ausbildung an Berufsfachschulen (landesrechtlich geregelt)

**Ausbildungsdauer:** 1 bis 4 Jahre (Vollzeit/Teilzeit)

**Erforderlicher Schulabschluss:** Hauptschulabschluss (je nach Bundesland auch Berufsreife, Berufsbildungsreife, erster allgemeinbildender Schulabschluss, erfolgreicher Abschluss der Mittelschule)

#### Typische Arbeitgeber\*innen

- Krankenhäuser, Kliniken, Facharztpraxen & Gesundheitszentren
- Altenwohn- und -pflegeheime
- Wohnheime für Menschen mit Behinderung
- Einrichtungen der Kurzzeitpflege
- Ambulante soziale Dienste



### Medizinisch-technische Laboratoriumsassistent\*innen

Medizinisch-technische Laboratoriumsassistent\*innen führen Laboruntersuchungen zur Krankheitsvorsorge, -erkennung und -behandlung durch.

**Ausbildungsart:** Schulische Ausbildung an Berufsfachschulen (bundesweit einheitlich geregelt)

**Ausbildungsdauer:** 3 Jahre

**Erforderlicher Schulabschluss:** Für die Ausbildung wird i. d. R. ein mittlerer Bildungsabschluss vorausgesetzt. Die Berufsfachschulen wählen Bewerber\*innen nach eigenen Kriterien aus.

#### Typische Arbeitgeber\*innen

- Krankenhäuser
- Arztpraxen
- Medizinische Labore
- Blutspendedienste



**Zahnmedizinische\*r Fachangestellte\*r**

Zahnmedizinische Fachangestellte assistieren Zahnärzt\*innen bei Untersuchungen und Behandlungen, empfangen und betreuen die Patient\*innen und organisieren die Praxisabläufe.

**Ausbildungsart:** Duale Ausbildung im Bereich Freie Berufe (geregelt durch Ausbildungsverordnung)

**Ausbildungsdauer:** 3 Jahre

**Erforderlicher Schulabschluss:** Rechtlich ist keine bestimmte Schulbildung vorgeschrieben. In der Praxis stellen Betriebe überwiegend Auszubildende mit mittlerem Bildungsabschluss oder Hauptschulabschluss ein.

**Typische Arbeitgeber\*innen**

- Zahnarztpraxen
- Kieferorthopädische, oral- und kieferchirurgische Praxen
- Zahnkliniken
- Hochschulinstitute für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde



**Heilerziehungspfleger\*in**

Heilerziehungspfleger\*innen sind für die pädagogische, lebenspraktische und pflegerische Unterstützung und Betreuung von Menschen mit Behinderung zuständig. Sie begleiten die zu Betreuenden stationär und ambulant bei der Bewältigung ihres Alltags.

**Ausbildungsart:** Schulische Aus- bzw. Weiterbildung an Fachschulen (landesrechtlich geregelt)

**Ausbildungsdauer:** 2 bis 5 Jahre (Vollzeit/Teilzeit)

**Erforderlicher Schulabschluss:** Für die Aus- bzw. Weiterbildung werden i. d. R. ein mittlerer Bildungsabschluss, eine abgeschlossene Berufsausbildung oder eine mehrjährige einschlägige Berufstätigkeit vorausgesetzt.

**Typische Arbeitgeber\*innen**

- Tagesstätten, Wohn- und Pflegeeinrichtungen für Menschen mit Behinderung
- Werkstätten für Menschen mit Behinderung
- Einrichtungen der Sozialpsychiatrie
- Kindertageseinrichtungen
- Schulen

**wecare**  
Wir denken Pflege neu.

**AMPULS  
DER ZEIT**

**DEINE AUSBILDUNG IN DER PFLEGE**

**WIR BILDEN DICH AUS!**

**wecare Seniorenzentrum Strandpromenade**  
Am Kai 1, 23775 Großenbrode  
gro-info@wecare-gruppe.de | www.wecare-gruppe.de

**GESUND  
im Norden**

JETZT AUCH ONLINE  
gesund-im-norden.de

**WEITERE INFORMATIONEN**



Weitere Informationen zu den einzelnen Ausbildungsberufen finden Sie im BERUFENET der Bundesagentur für Arbeit unter:

[berufenet.arbeitsagentur.de](https://berufenet.arbeitsagentur.de)

Text: Gesund im Norden, BERUFENET der Bundesagentur für Arbeit · Fotos: iStock



v. l.: Alma Kramer, Auszubildende zur Pflegefachfrau und Britta Andrej, Praxislehrerin im Stationszimmer



v. l.: Dr. Frank Lauer, Oberarzt KPI und Alma Kramer, Auszubildende zur Pflegefachfrau am Visitenwagen

## imland Klinik Rendsburg

# AUSBILDUNG MIT ZUKUNFT

Seit September 2020 bildet imland im Ausbildungsberuf des Krankenpflegehelfers (m/w/d) aus. Die Ausbildung zur Krankenpflegehilfe beginnt in diesem Jahr zum 1. September 2022. Ziel der einjährigen Ausbildung ist es, das theoretische und praktische Fachwissen zu vermitteln, um die examinierten Gesundheits- und Krankenpflegekräfte auf den Stationen unterstützen zu können.

Während der einjährigen Ausbildung wird unter anderem Fachwissen in den Themenbereichen Gesundheit und Krankheit, Hygiene, Anatomie, Körperpflege, Positionierung und Mobilisation, Prophylaxe, Krankheitsbilder sowie Kommunikation vermittelt. Dieses theoretische Wissen wird im Anschluss in regelmäßigen Praxisphasen angewendet. Besonders interessant sind während der Ausbildungsphase zur Krankenpflegehelfer:in die zusätzlichen Schulungen wie die „CPR-Schulung“, in der auch der Gebrauch eines Defibrillators geübt wird, sowie die Schulung „Selbstschutz im Umgang mit COVID-19“. Außerdem wird in einem dreitägigen Workshop die Anatomie des menschlichen Herzens durch einen Pflegelehrer mit Intensivfachweiterbildung vermittelt.

Während der dualen Ausbildung, in der sich Theorie und Praxis abwechseln, bekommen die Helfer:innen Einblicke in alle wichtigen pflegerischen Bereiche. Im praktischen Teil greift das Konzept „Heimatstation“ – dies ist

für die Krankenpflegehelfer:innen die Ausbildungsstation, bei imland ist dies eine internistische Station mit dem Schwerpunkt Kardiologie. „Die Pflegeschule, die Praxislehrer:innen und die Pflegestation eröffnen eine neue Dimension des interdisziplinären praktischen Lernens durch eine Art Lerninsel“, erklärt Schulleiter Hans-Joachim Carlsen.

*„Ich habe das Gefühl, ich werde gesehen, bin verantwortlich und werde auch von dem ärztlichen Personal angesprochen und wertgeschätzt.“*

Dadurch werden die Voraussetzungen für einen zukunftssicheren Beruf in einem kommunalen Schwerpunktkrankenhaus mit der großen Chance auf Übernahme geschaffen.

- Auszubildende sind in einem motivierten und kompetenten Team integriert.
- Sie werden individuell gefördert und unterstützt.
- Sie absolvieren eine Ausbildung, die gleichermaßen abwechslungsreich und anspruchsvoll ist.
- Sie bekommen eine tariflich abgesicherte Vergütung nach TVAöD Pflege
- Auszubildende erleben und erlernen Pflegekonzepte

- Auszubildende, deren Ausbildungsreife (noch) nicht ausreicht, werden unterstützt, um sie durch die Ausbildung zu begleiten.

„Natürlich erhoffen wir uns auch, dass wir auf der Ausbildungsstation ein hohes Maß an Pflegequalität und in der Folge eine hohe Patientenzufriedenheit erzielen“, erklärt Britta Adjei, Praxislehrerin der Ausbildungsstation. „Damit möchten wir dazu beitragen, dass unsere Patientinnen und Patienten die bestmögliche Unterstützung auf dem Weg der Genesung erfahren und die hohe Qualität der Pflege und Behandlung in den imland Kliniken in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird.“

## KONTAKT

**imland gGmbH · Bildungszentrum**  
Lilienstraße 20–28 · 24768 Rendsburg  
Telefon 04331 200-9061  
pflegeschule@imland.de  
[www.imland.de](http://www.imland.de)



[www.imland.de/  
bildungszentrum/  
ausbildung/  
krankenpflegehilfe](http://www.imland.de/bildungszentrum/ausbildung/krankenpflegehilfe)

Text & Fotos: imland gGmbH

Wir wollen mit unserer Verlagssparte weiter wachsen und suchen deshalb

# FREIBERUFLICHE MEDIENBERATER (m/w/d)

Du bist ein guter Medienberater mit sicherem Auftreten und hast Lust am Vertrieb? Dann sollten wir uns kennenlernen.

Schicke deine Kurzbewerbung per E-Mail an [info@gesund-im-norden.de](mailto:info@gesund-im-norden.de)



**GESUND im Norden**  
 Alte Holstenbrauerei  
 Brachenfelder Straße 45  
 24534 Neumünster  
 Telefon 04321 4989-0  
[gesund-im-norden.de](http://gesund-im-norden.de)

**GESUND im Norden**  
 Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude



ALTES STAHLWERK

FOLLOW US & TAG US  
ON FACEBOOK & INSTAGRAM



## WIR SUCHEN: KOSMETIKER/ WELLNESSMASSEUR (M/W/D)

Sie lieben Menschen, sind natürlich und herzlich. Ihr aufgeschlossenes Wesen und die Freude an Ihrem Wirken übertragen Sie auf Ihre Gäste, Kolleginnen & Kollegen. Sie sind stets gut organisiert, ehrgeizig und erfolgsorientiert, dann sollten Sie sich gerne noch heute bei uns bewerben.

**Sie verwöhnen unsere Gäste mit:**

- exklusiven Gesichts- und Körperbehandlungen
- klassischen Massagen
- Maniküre & Pediküre

Ausführliche Details zu unseren Stellenangeboten finden Sie auf unserer Internetseite: [www.altes-stahlwerk.com/jobs](http://www.altes-stahlwerk.com/jobs).

**Altes Stahlwerk Business Hotel**  
 Rendsburger Str. 81  
 24537 Neumünster

WIR FREUEN UNS AUF IHRE BEWERBUNG!

NEUE WEGE IN DER PFLEGE GEHEN

• INNOVATIV

• KLIENTENFOKUSSIERT

• ZUKUNFTSSICHER

WIR SUCHEN PFLEGEFACHKRÄFTE

IN VOLL- UND TEILZEIT!



SOCIAL WORK  
 since  
**1822**  
GRAF RECKE STIFTUNG

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

Pflegefachkräfte können sich den Arbeitgeber aussuchen. Nutzen Sie Ihre Chance! Für unser Haus Reckebllick 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

  
**Graf Recke Stiftung**  
 das Leben meistern



Landesarbeitsgemeinschaft Heimmitwirkung SH e. V.

## BERATUNG BRINGT VIEL – SELBSTBESTIMMUNG IST DAS ZIEL

Die Landesarbeitsgemeinschaft Heimmitwirkung SH e.V. ist eine Gruppe von Berater\*innen, die ehrenamtlich in stationären Pflege- und Behinderteneinrichtungen, die Bewohnerbeiräte bzw. -fürsprecher\*innen beraten, unterstützen und schulen.

### Wie kann ich Mitglied der LAG Heimmitwirkung SH e.V. werden?

Voraussetzung für das anspruchsvolle Ehrenamt ist die Teilnahme an einer Grundschulung von zweimal drei Tagen an der akademie am see Koppelsberg in Plön. Hier bekommen Sie das nötige Fachwissen und das Know-How für ihre Tätigkeit. Die Grundschulung ist kostenlos.

### Was sind meine Aufgaben?

Vor allem müssen Sie ein guter Zuhörer und möglichst mobil sein! Bereit sein, Ihre Zeit einzubringen. Außerdem sollten Sie Freude am Umgang mit Menschen mit Pflegebedarf oder Behinderung in stationären Einrichtungen haben.

### Was habe ich davon?

Alles was Sie an sozialem Engagement für diese Mitbürger\*innen einsetzen, bekommen Sie von Ihnen mit Dank zurück. Sie helfen aktiv mit, die Situation von Pflege betroffenen Menschen zu verbessern und deren Selbstbestimmtheit ist das Ziel.

Und Sie sichern sich auch selbst ab, denn Mitglied sein heißt: Einen regelmäßigen Austausch auf regionaler Ebene haben (Kreisebene) und überregionale Treffen auf Landesebene und Weiterbildungen nutzen.

Ein Mitgliedsbeitrag wird nicht erhoben.

## TERMINE & KONTAKT

Grundschulung an der akademie am see Koppelsberg (kostenlos):

4. bis 6. Oktober 2022 + 31. Oktober bis 2. November 2022

Beide Termine müssen besucht werden!

info@lag-heimmitwirkung.de

www.lag-heimmitwirkung.de

Text & Foto: Landesarbeitsgemeinschaft Heimmitwirkung SH e. V.

**ICH WILL DABEI SEIN, WENN ICH ALLES GEBE UND NOCH MEHR ZURÜCKBEKOMME.**

**ASKLEPIOS**  
Nordseeklinik Westerland/Sylt

MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOSEN. Mit über 160 Gesundheitseinrichtungen in 14 Bundesländern zählen wir zu den größten privaten Klinikbetreibern in Deutschland. Der Kern unserer Unternehmensphilosophie: Es reicht uns nicht, wenn unsere Patienten gesund werden – wir wollen, dass sie gesund bleiben.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Voll- oder Teilzeit einen

**Gesundheits- und Krankenpfleger (w/m/d)**  
**Physiotherapeuten (w/m/d)**  
**Ergotherapeuten (w/m/d)**  
**Sportlehrer/Sportwissenschaftler (Dipl./MA) (w/m/d)**  
**Medizinische\*r Fachangestellte\*r (w/m/d)**

#### Wir sind

ein Kompetenzzentrum für Akut- und Rehabilitationsmedizin mit insgesamt 374 Betten und 300 Mitarbeitern. Mit den Fachabteilungen für Innere Medizin, Chirurgie, Orthopädie, Anästhesie/Intensivmedizin, Schmerzmedizin, Radiologie und Dermatologie sowie den Belegabteilungen Gynäkologie und Urologie stellen wir für die Insel Sylt die medizinische Grund- und Regelversorgung (84 Betten) sicher. In der angeschlossenen Rehabilitationsklinik (290 Betten) betreuen wir Patienten in der Tumornachsorge, mit Atemwegs-, Haut-, und allergologischen Erkrankungen sowie der Orthopädie. Hier arbeiten Ärzte und Therapeuten daran, unsere Patienten wieder fit für den Alltag zu machen.

#### Ihr Aufgabengebiet

**Gesundheits- und Krankenpfleger (w/m/d):** Sie sind beteiligt an der prozess- und zielorientierten Versorgung unserer Patienten. Sie übernehmen selbstständig die fachgerechte patientenorientierte Pflege und assistieren bei therapeutisch-diagnostischen Eingriffen.

**Sportlehrer/-wissenschaftler bzw. Physiotherapeut (w/m/d):** Medizinische Trainingstherapie, Gruppentherapien, wie z. B. Sport am Strand, Wirbelsäulengymnastik oder Atemgymnastik und Gesundheitsvorträge, bzw. physiotherapeutische Einzelbehandlungen, wie z. B. manuelle Therapie, manuelle Lymphdrainage, reflektorische Atemtherapie etc.

**Ergotherapeut (w/m/d):** Befunderhebung, Dokumentation, Kooperation und Kommunikation mit internen Ärzten und anderen Berufsgruppen, Einzelbehandlungen/Gruppentherapien.

**Medizinische\*r Fachangestellte\*r (w/m/d):** Organisation der Patientenakten inkl. der Arztbriefe, Berichte, Befunde und Gutachten, Unterstützung bei der Aufnahme von Akutpatienten sowie die Abrechnung der Ambulanzleistungen (GOÄ, ggf. KV etc), Beratung von Patienten bezüglich Wahlleistungen und Zusatzversicherungen, Bearbeitung der Behandlungsverträge

#### Ihr Profil

Abgeschlossene Ausbildung oder Studium für das jeweilige Fachgebiet, für das Sie sich bewerben | Hohe Sozialkompetenz verbunden mit einem hohen Maß an Flexibilität, Einfühlungsvermögen und Verantwortungsbewusstsein | Zuverlässigkeit und eine hohe Leistungsbereitschaft | Menschlich und fachlich hochqualifizierte Persönlichkeit mit dem Willen und der Fähigkeit zu selbstständigem Handeln und zur Mitarbeit

#### Wir bieten

einen sicheren Arbeitsplatz, ein umfangreiches Angebot an Qualifizierungs- und Entwicklungsmöglichkeiten sowie umfangreiche Angebote der internen und externen Fort- und Weiterbildung, anteilige Übernahme der Fortbildungskosten, 38,5 Stunden/Woche, 13. Monatsgehalt, kollegiale Atmosphäre und echtes Teamwork, 30 Tage Urlaub sowie über 100 Wohneinheiten und Hilfe bei der Wohnungssuche.

Die Asklepios Nordseeklinik liegt auf der wunderschönen Insel Sylt, direkt am weißen Sandstrand von Westerland. Die schönste Urlaubsinsel in Deutschland bietet eine atemberaubende Natur und vielseitige Wassersportmöglichkeiten. Die Deutsche Bahn verbindet die Insel über den Hindenburgdamm mit dem Festland und garantiert neben dem Autozug eine direkte Verbindung mit dem Festland. Auf Sylt sind sämtliche Schulformen, auch weiterführende Schulen, vorhanden.

Für weitere Informationen stehen Ihnen unsere Pflegedirektion, E-Mail: v.raschke@asklepios.com oder ke.korte@asklepios.com, und die Abteilungsleitung der Therapie, Frau Nicole Seidler, E-Mail: n.seidler@asklepios.com, gerne zur Verfügung.

#### Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

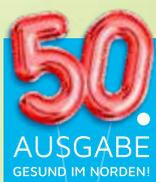
Asklepios Nordseeklinik Westerland/Sylt  
Personalabteilung · E-Mail: personal.sylt@asklepios.com

# RÄTSELN & GEWINNEN

Brandrückstand		béarnaiseähnliche Sauce	starke Abneigung	Stück Mitbesitz	it. Maler †1676 (Bernardino)		Baum, Erle	kurz für: Spiritus	Randeinfassung		fast immer	Abk.: brutto für netto	Schreitvogel		eh. Maß-einh. des Luft-drucks		ungefähr
un-züchtig, obszön		18							Götter-peise			3					
franz. Modeschöpferin †1971			6				Unter-sucher, Tester							15	Freiluft-konzert (engl., 2W.)		zum Herrscher machen
Abend-mahlbrot		19					nord. Götter		kurzes Damen-kleid								20
					Acker-grenze				kindlich unbefan-gen		Gastspiel-reise		Golf-begriff				
Reime	afrik. Anti-lopenart		griech. Meeres-gott		Bezeich-nung f. d. US-Ame-rikaner	Platz, Stelle, Ort		23					Stadt in den Nieder-landen		aus-gelernter Hand-werker		
								Schab-eisen des Kam-machers		schweiz.: Fluss-barsch	Zitrus-frucht						
Unter-kiefer		Vorder-asiat		konven-tionelle Schranke		Bildungs-stand						2	schwed. Ver-waltungs-einheit		5		
Spiel-runde							Konzert-haus in Hamburg (Kw.)		Sech-zehntel-bogen-größe		Geräte-, Wagen-schuppen						
lat.: Fläche					Vorname der Karlstadt †1960				10		langer schmaler Meeres-arm		fränk.: Hausflur				12
Gesamt-heit der Baum-blätter					Knack-punkt eines Problems		Flutwelle von Seebeben						Fragewort		un-menschlich		Mann-schafts-sportler
								voll-endete Ent-wicklung		je, jedes Mal		1					
Raffgier	älteste lat. Bibel-über-setzung		unver-schlossen	Flachs-bündel						höchster aktiver Vulkan Europas		elektrisch geladene Teilchen		Kfz.-Z.: Nepal			
					Mutter von 'Peer Gynt'		Gestalt bei Erich Kästner		eh. russ. Herrsche-rinnen-titel					höfliche Anrede für Damen		Haupt-stadt der Maledi-ven	
weidm.: schieße hoch		Späße, Possen							Abk.: Nominativ	alter Name Tokios				Rußab-druck ei-nes Holz-schnittes			21
						Währung in Aser-baid-schan						üblich, gewöhnlich					
Wäh-rungsein-heit in Eritrea		Bewohner der Arktis								ugs.: nein				Speise-fisch (Mz.)			
Stamm-mutter, Vorfahrin					afrik. Nutzholz												8

© RateFUX 2022-015-001

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



**Sonderaktion anlässlich zu unserer 50. Jubiläumsausgabe der GESUND im Norden!** Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 2 x eine Überraschungsbox mit tollen Präsenten unserer langjährigen Anzeigenkunden.

Bitte senden Sie das Lösungswort per E-Mail an [info@gesund-im-norden.de](mailto:info@gesund-im-norden.de) oder per Post an die GESUND im Norden, Brachenfelder Str. 45, 24534 Neumünster. Stichwort: „Preisrätsel“. *Einsendeschluss ist der 31. Mai 2022.* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





## Indoor-Gärtnern zwischen Mails und Meetings mit Pflücksalat, Sprossen & Co.

# ENDLICH MITTAGSPAUSE!

Zum Gärtnern braucht man keinen großen Garten und auch keinen grünen Daumen! Gärtnern kann jeder und es geht überall, auch in der Wohnung oder im Büro. Wer sich in seinem Arbeitsalltag etwas Gutes tun möchte, der findet in diesem Buch praktische Tipps und einfache Pflanzanleitungen für die eigene Indoor-Ernte. Ob Kräuter, Pilze, Gemüse oder Sprossen: Es gibt vieles, was man drinnen anbauen kann. Und das Allerbeste: Mit der kleinen, feinen Ernte lassen sich schnell und einfach tolle Gerichte für die Mittagspause zaubern. Verwandle deinen Arbeitsplatz in eine grüne Oase und probiere mehr als 20 leckere Rezepte aus! Du wirst sehen, wie erholsam und gesund so eine grüne Auszeit sein kann.

### Lotta Repenning

Lotta Repenning hat ihre Liebe zum Gärtnern schon vor vielen Jahren entdeckt. Für sie bedeutet gärtnern, den Alltag hinter sich zu lassen und wieder in Verbindung zu treten mit der Natur. Als Autorin für grüne Themen möchte sie Menschen ermutigen, einfach mit dem Gärtnern anzufangen. Der Rest kommt schon von selbst.

### Robert Schlossnickel

Robert Schlossnickel ist selbstständiger Fotograf und hat sich in den letzten Jahren zunehmend grünen Themen gewidmet. Er erforscht mit seiner Kamera z.B. alternative Anbau-Konzepte und lässt sich immer wieder von den Prinzipien der Permakultur begeistern.



Lotta Repenning · Robert Schlossnickel

### Endlich Mittagspause! Indoor-Gärtnern zwischen Mails

Verlag Eugen Ulmer

128 Seiten · 85 Farbfotos · 43 farbige  
Zeichnungen · Hardcover · 15 Euro  
ISBN: 978-3-8186-1505-5

## Ratgeber bietet Erste Hilfe bei Magen-Darm-Beschwerden

# WENN DAS VERDAUUNGS- SYSTEM STREIKT

Mal eben „to go“ das Mittagessen runterschlingen – das ist vielleicht zeitsparend, kann aber schnell zu einem aufgeblähten Bauch oder Krämpfen führen. Wenn es im Magen rumpelt und gluckert, sind dafür nicht unbedingt unverträgliche Lebensmittel die Ursache. Oft passt die Zusammenstellung der Mahlzeiten nicht zum Lebensstil, der mit beeinflusst, wie sich das Essen und Trinken mit dem Verdauungssystem verträgt.

Ob man im Alltag viel sitzt oder läuft, schweigt oder spricht, wirkt auf die Beweglichkeit des Darms ein. Auch zu große Portionen können „schwer im Magen liegen“. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?“ bietet mit wichtigen Informationen

Erste Hilfe, um schon durch die Auswahl der Lebensmittel dem Streik von Magen und Darm vorzubeugen.

Jede Menge Checklisten helfen bei der ehrlichen Bestandsaufnahme, wie es um das eigene Essverhalten bestellt ist. Doch auch Unverträglichkeiten, Allergien oder psychosomatische Reaktionen, die unbedingt fachärztlich abgeklärt werden sollten, werden beleuchtet. Oft beeinflussen die Auswahl und Kombination von Lebensmitteln maßgeblich Wohlbefinden und Verdauung. Als roten Faden lernen Betroffene die Grundpfeiler einer darmgesunden Kost kennen. Der Ratgeber stellt jedes Organ ausführlich vor, erläutert die Arbeitsweise des Verdauungssystems und woran es liegen kann, wenn es sich mal beschwert.



Christiane Schäfer

### Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?

Verbraucherzentrale

200 Seiten · Ratgeber  
19,90 Euro · ISBN-10: 3863361423  
E-Book: 15,99 Euro

Bestellmöglichkeiten im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 3809-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

# TV-TIPPS

## alles wissen

### „Ab wann ist man süchtig?“

**hr-Fernsehen · Do, 31.03.2022 | 20.15 Uhr**

Beim Thema Sucht denken viele an Alkohol, Zigaretten oder harte Drogen. Aber Süchte sind in unserer Gesellschaft viel weiterverbreitet. Handysucht, Spielsucht, Kaufsucht, Arbeitssucht oder Sportsucht sind nur einige Beispiele. Ab wann ist man süchtig? Interessante Informationen dazu gibt es bei „alles wissen“.

### Planet Wissen „Parkinson – Frank Elstners Leben mit der Krankheit“

**ARD alpha · Fr, 01.04.2022 | 18.15 Uhr**

Zittern, verlangsamte Bewegungen oder steife Muskeln – oder alles zusammen? Parkinson-Symptome sind vielfältig, genau wie auch der Verlauf der Erkrankung. Frank Elstner bekam seine Diagnose im April 2016 mit 74 Jahren. Wie Frank Elstner es geschafft hat, sich nicht unterkriegen zu lassen, erzählt er bei Planet Wissen.

## DIE TRICKS

### „Die Tricks mit Haut und Haar“

**SWR Fernsehen · Di, 05.04.2022 | 21 Uhr**

Was brauchen Haut und Haare wirklich, um ausreichend versorgt zu werden? Welche Inhaltsstoffe sind kritisch, und woran erkennt man, ob Plastik in Pflegeprodukten enthalten ist? Jo Hiller unterwegs in einer hart umkämpften Branche, die am schönen Schein verdient und viele Tricks auf Lager hat.

### Quarks „Pollen, Nüsse, Katzen – was bei Allergien hilft“

**ARD · Sa, 09.04.2020 | 11.30 Uhr**

Der Frühling ist da und schon haben viele Allergiker Ihre wiederkehrenden Probleme. Die Augen tränen, die Nase läuft, der Kopf brummt – wenn es draußen blüht, beginnt der Heuschnupfen-Albtraum. Quarks zeigt, wie es zu Allergien kommt und wie wir uns vor ihnen schützen können.

## Aktiv und gesund

**BR Fernsehen · Mo-Fr | 14.10 Uhr**

Viele Informationen rund um Medizin, Gesundheit und Wohlbefinden.

## Visite

**NDR · Di | 20.15 Uhr**

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

## rbb PRAXIS

**rbb · Mi | 20.15 Uhr**

Viele Informationen rund um Medizin, Gesundheit und Wohlbefinden.

## Hauptsache gesund

**MDR Fernsehen · Do | 21.00 Uhr**

Die Sendung gibt Empfehlungen rund um die menschliche Gesundheit.

## Die Ratgeber

**hr-fernsehen Mo-Fr | 18.45 Uhr**

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

## Markt

**WDR · Mi | 20.15 Uhr**

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

## ARD Buffet

**ARD · Mo-Fr | 12.15 Uhr**

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

## Volle Kanne – Service täglich

**ZDF · Mo-Fr | 09.05 Uhr**

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

## Tele-Gym – Fit für den Alltag

**BR Fernsehen · Mo-So**

**7.20–7.35 Uhr und 8.30–8.45 Uhr**

Fitnessübungen von Experten für den Alltag – mitmachen erlaubt!

## health tv –

### das Gesundheitsfernsehen

**Programm am Vormittag**

10- bis 20-minütige Sport- und Entspannungskurse

**Programm am Tag**

Zwischen 12 und 18 Uhr gibt es Tipps von Experten über aktuelle Gesundheitsthemen

**Programm am Abend**

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

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Sendungen finden Sie unter:

[www.healthtv.de/sendungen](http://www.healthtv.de/sendungen)

## Querbeet

**BR Fernsehen · Mo | 19.00 Uhr**

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

## Die Garten-Docs

**hr-fernsehen · Do | 10.00 Uhr**

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

## mdr Garten

**mdr · Sa | 12.15 Uhr**

30 Minuten Informationen für alle Gartenbesitzer, Balkon- und Terrasseninhaber sowie „Zimmergärtner“.



Änderungen vorbehalten.  
Alle Angaben ohne Gewähr.

# ★ MESSEN

# ♥ EVENTS

## LAND und GENUSS Hamburg 2022

30.04.–01.05.2022 | tägl. 10–18 Uhr  
MesseHalle Hamburg-Schnelsen GmbH  
Modering 1a · 22457 Hamburg  
[www.landundgenuss.de](http://www.landundgenuss.de)

## IRMA 2022

05.–07.05.2022  
Do–Fr 10–18 Uhr · Sa 10–17 Uhr  
Hamburg Messe und Congress  
Messeplatz 1 · 20357 Hamburg  
<https://irma-messe.de>

## Orientierungsschau Berufe 2022 Lübeck

11.–12.05.2022  
Mi 9.00–13.00 Uhr · Do 8.30–13.00 Uhr  
St. Petrikirche Lübeck  
Petrikirchhof · 23552 Lübeck  
[www.orientierungsschauberufe.de](http://www.orientierungsschauberufe.de)

## Flora Rendsburg 2022

14.–15.05.2022 | tägl. 10–18 Uhr  
Messe Rendsburg  
Am Exerzierplatz 1 · 24768 Rendsburg  
[www.rd-marketing.de/veranstaltungen/floramesse.html](http://www.rd-marketing.de/veranstaltungen/floramesse.html)

## Trends Norderstedt 2022

20.–22.05.2022  
Fr 12–18 Uhr · Sa + So 10–18 Uhr  
Stadtpark Norderstedt  
Stormarnstraße 55 · Norderstedt  
<https://trends-norderstedt.de>

## VELOHamburg 2022

21.–22.05.2022 | tägl. 10–18 Uhr  
Heiligengeistfeld St. Pauli  
Heiligengeistfeld · 20359 Hamburg  
[www.velohamburg.com](http://www.velohamburg.com)

## Rundfahrten mit dem „Rasenden Benno“

01.04.2022  
11–16 Uhr · immer zur vollen Stunde  
Haltestelle Seestraße  
Seestraße 22 · 23743 Grömitz  
[www.groemitz.de/veranstaltungen](http://www.groemitz.de/veranstaltungen)

## Bernsteinführung am Strand

02.04.2022 | 12.30 Uhr  
Auf der Pelzerwiese 24  
23730 Neustadt in Holstein  
[www.stadt-neustadt.de/kultur-tourismus](http://www.stadt-neustadt.de/kultur-tourismus)

## Steilküsten Entdeckungstour geführt von Petra Sievers

04.04.2022 | 10.00–11.30 Uhr  
Spielplatz am Yachthafen · 23743 Grömitz  
[www.groemitz.de/wandern-laufen-walking](http://www.groemitz.de/wandern-laufen-walking)

## Geführte Lama-Wanderung

10.04.2022 | 11.00–12.30 Uhr  
Dünenweg 7 · 23730 Neustadt in Holstein  
[www.luebecker-bucht-ostsee.de/erlebnisse](http://www.luebecker-bucht-ostsee.de/erlebnisse)

## „Osterfest“ – Familienfest am Seebrückenvorplatz

16.–18.04.2022 | 12–19 Uhr  
Seebrückenpromenade  
Seebrückenvorplatz · 23774 Heiligenhafen  
[www.heiligenhafen-touristik.de/veranstaltungen](http://www.heiligenhafen-touristik.de/veranstaltungen)

## Büsumer Drachenflugtage

16.–17.04.2022 | ab 10 Uhr  
Familienlagune · Südstrand 11 · 25761 Büsum  
[www.buesum.de/veranstaltungen](http://www.buesum.de/veranstaltungen)

## Osterfeuer in St. Peter-Ording

16.04.2022 | ab 20 Uhr  
Erlebnispromenade St. Peter-Ording  
Strandpromenade · 25826 St. Peter-Ording  
[www.st-peter-ording.de/mein-spo/veranstaltungen/highlights](http://www.st-peter-ording.de/mein-spo/veranstaltungen/highlights)

## Gärtnermarkt Molfsee

23.–24.04.2022 | 9–18 Uhr  
Freilichtmuseum Molfsee  
Hamburger Landstraße 97 · 24113 Molfsee  
[www.freilichtmuseum-sh.de/de/programm](http://www.freilichtmuseum-sh.de/de/programm)

## Gartenromantik Mölln

23.–24.04.2022 | 11–18 Uhr  
Kurpark Mölln · Bergstraße · 23879 Mölln  
[www.moelln-tourismus.de/event/gartenromantik](http://www.moelln-tourismus.de/event/gartenromantik)

## Ringelganstage

23.04.–15.05.2022 | ab 10.30 Uhr  
Halligen · 25859 Hallig-Hooge  
<https://ringelganstage.de>

## LebensArt Frühjahrsmarkt Basthorst

29.04.–01.05.2022 | 10–18 Uhr  
Auf dem Gut 3 · 21493 Basthorst  
[www.lebensart-basthorst.de/start.html](http://www.lebensart-basthorst.de/start.html)

## Waldbaden

jeden 2. Samstag im Monat  
Treffpunkt 14 Uhr  
Boxberg · Parkplatz Heidehaus  
Schäferkoppel 1 · 24613 Aukrug  
[www.fiamo.de/waldbaden](http://www.fiamo.de/waldbaden)



## Veranstungskalender April bis Dezember 2022

### Ort der Veranstaltungen:

Städtisches Krankenhaus Kiel, Bildungszentrum,  
Hasseldieksdammer Weg 30

### Anmeldung für alle Veranstaltungen

Angesichts der Corona-Pandemie mussten wir unser Konzept dahingehend ändern, dass die Teilnahme an Veranstaltungen **nur noch mit vorheriger Anmeldung** unter: [anmeldung@krankenhaus-kiel.de](mailto:anmeldung@krankenhaus-kiel.de) möglich ist. Nach Ihrer Anmeldung werden Sie über die aktuell geltenden Hygieneregeln informiert.

Einfach gut informiert ...

„Ihr Städtisches in Kiel!“

26. April 2022, 18.00 - 19.00 Uhr

Lungenkrebs ist nicht gleich Lungenkrebs

31. Mai 2022, 18.00 - 19.00 Uhr

Leisten-, Narben-, Nabelbrüche – wie gefährlich sind Hernien?

28. Juni 2022, 18.00 - 19.00 Uhr

Wenn es im Hals brennt - Refluxkrankheit

26. Juli 2022, 18.00 - 19.00 Uhr

Nach dem Krankenhausaufenthalt - wie geht es zu Hause weiter?

30. August 2022, 18.00 - 19.00 Uhr

Herzrhythmusstörungen - von harmlos bis lebensgefährlich

27. September 2022, 18.00 - 19.00 Uhr

Stützen Krebstherapie: Bewegung, Entspannung und Ernährung

25. Oktober 2022, 18.00 - 19.00 Uhr

Brustkrebsfrüherkennung

29. November 2022, 18.00 - 19.00 Uhr

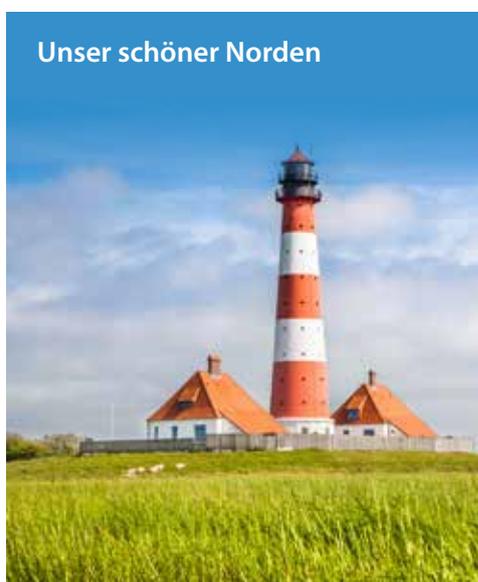
Neues aus dem Darmkrebszentrum

13. Dezember 2022, 18.00 - 19.00 Uhr

Psychoonkologie – eine Säule heutiger Krebstherapie

# VORSCHAU

Die nächste GESUND im Norden erscheint im Sommer 2022



## IMPRESSUM

### Herausgeber + Gestaltung

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

### Erscheinungsweise

viermal im Jahr

### Druck

Druckzentrum Neumünster  
GmbH

### Anzeigen

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

### Fotos

Titel: © AnnaStills – iStock  
Seite 20: © maruco – iStock  
Seite 46: Iss dich gesund  
© piotr\_malczyk – iStock,  
Männergesundheit  
© ljubaphoto – iStock,  
Sonnenschutz im Sommer  
© pixdeluxe – iStock,  
Leuchtturm © JFL Photography –  
Fotolia.com

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.

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

Zurzeit gilt die aktuelle Anzeigenpreisliste gültig seit 1.1.2022.



Foto: Thies Hinrichsen



**STIFTUNG  
NATURSCHUTZ**  
Schleswig-Holstein

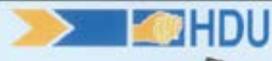
Natürlich hier.

## 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




**DER PARITÄTISCHE  
UNSER SPITZENVERBAND**

**HDU Ambulanter Pflegedienst**

**Wir kommen zu Ihnen**

- umfassende Beratung
- häusliche Krankenpflege
- Behandlungspflege
- hauswirtschaftliche Versorgung
- Kinderbetreuung
- 24-Stunden-Erreichbarkeit

**Sie kommen zu uns**

- Betreutes Wohnen und Urlaubspflege im Grammerstorfschen 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**

## *UNSER ANTRIEB: DEINE MOBILITÄT.*

Ein Umbau mit vielen Alternativen: Der behindertengerechte PARAVAN-Umbau des Ford Tourneo Custom bietet sie Dir! Egal ob Du barrierefrei mit Deinem Rollstuhl direkt hinter das Lenkrad fahren oder lieber bequem im Fahrzeug auf unsere Transferkonsole umsetzen möchtest – unser Innenraumkonzept mit barrierefreiem Fahrzeugboden von der A- bis zur C-Säule macht es möglich. Und auch beim Antrieb bieten wir Dir mit dem Ford Tourneo Custom jetzt neben der klassischen Diesel-Variante auch unsere erste alternative Plug-In-Hybrid-Lösung an. Du entscheidest!

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





**PARAVAN**  
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

# 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)