



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.

neurotech.

Bewege dich frei.

www.neurotech-gmbh.de



GENIESSEN SIE DEN SOMMER IM SCHÖNEN NORDEN!

Wir hoffen, dass Ihnen unsere Jubiläumsausgabe gefallen hat. Auf jeden Fall haben wir zur 50. Ausgabe viele Zuschriften und tolle Rückmeldungen erhalten und uns hoch motiviert an die nächste Ausgabe gemacht. Das Ergebnis halten Sie nun in Ihren Händen: die Sommerausgabe der GESUND im Norden mit dem Schwerpunktthema Unser schöner Norden.

Als weitere Themen erwarten Sie in der aktuellen Ausgabe Genießen & Verwöhnen mit zwei schönen sommerlichen Rezepten, Wir stellen uns vor, Der Weg zurück ins Leben, Gesundheit im Alltag, Beruf & Karriere und Service & Unterhaltung.

Möchten Sie immer über die neuesten und aktuellsten Gesundheitsthemen im Norden informiert werden? Wollen Sie als Erstes von attraktiven Angeboten unserer Partner oder unseren regelmäßigen Gewinnspielen erfahren? Oder sind Sie einfach neugierig darauf, wann die nächste Ausgabe der GESUND im Norden erscheint und über welche Themen wir berichten?

Dann melden Sie sich gleich für unseren neuen Newsletter an und mit viel Glück gewinnen Sie einen Gutschein für zwei Übernachtungen inkl. Halbpension im aja Travemünde. Alle weiteren Informationen finden Sie auf Seite 38 am Ende dieser Ausgabe.

Ein großes Dankeschön an unsere Leser*innen und Sponsoren!

Wir möchten uns ganz herzlich für die zahlreichen Rückmeldungen und Zusendungen unserer Leser*innen anlässlich der 50. Ausgabe der GESUND im Norden bedanken. Die Gewinner*innen bei unserer Jubiläumsverlosung dürfen sich nun auf zwei Überraschungsboxen mit tollen Präsenten und ein SOLE Nackenstützkissen freuen.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen und einen perfekten Start in den Sommer!

Ihre Inga-Kathrin Schelzig

Redaktionsleiterin



Wir gratulieren ganz herzlich Frau Uta Schröder aus Eutin, Frau Regina Ryschka aus Kaltenkirchen und Frau Renate Langhein aus Neumünster. **Ein weiteres Dankeschön** geht auch an unsere Sponsoren PARAVAN GmbH, Sanitätshaus Kowsky GmbH, Verlag Eugen Ulmer KG, vabali spa Hamburg, LAUFMAUS® (Flowtastic GmbH) und Waterbed Discount Kiel für die tollen Preise zu unserem Sondergewinnspiel der GESUND im Norden.

INHALT







UNSER SCHÖNER NORDEN

- Schleswig-Holstein macht neugierig 07
- Weissenhäuser Strand: Ferien- und Freizeitpark – Das ganze Jahr Ostsee
- 10 Mit dem ADFC durch Schleswig-Holstein
- 12 Küstenrad E-Bike Stores: E-Bikes sind im Trend, aber welches ist das Richtige?
- 13 Tipps zur Fahrradpflege
- 14 Sommer, Sonne und ganz viel Erholung Auf in das A-ROSA Travemünde
- Messen & Events im Norden



GENIESSEN UND VERWÖHNEN

- **REZEPT** Chili-Hähnchenspieße vom Grill mit Tomaten-Salsan
- 17 **REZEPT** Sommerliche Erfrischung: Blaubeeren-Smoothie

WIR STELLEN UNS VOR

18 Haus Reckeblick gGmbH – Lebensqualität für alle Seiten

DER WEG ZURÜCK INS LEBEN

- 21 Mehr Lebensqualität dank künstlichem Gelenkersatz
- 22 Bester Rundumblick: Individuell angepasster Mercedes Sprinter mit extra großer Frontscheibe und Space Drive
- 24 Klinikum Nordfriesland Höchste Präzision in der Knie-Chirurgie
- 25 TV-Tipps rund ums Thema Gesundheit

Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein







Betreutes Wohnen Stationäre Pflege **Tagespflege** Kurzzeitpflege





GESUNDHEIT IM ALLTAG

- 27 Augenklinik Rendsburg MVZ GmbH: Trockene Augen Spezialsprechstunde
- 28 Gesundheitsförderung aktueller denn je ein Bewegungskonzept für alle
- 29 vivida bkk unterstützt mit dem Aktiv-Bonus
- 30 imland Ernährungsratgeber:Gesund durch ausgewogene Ernährung
- 31 Von Kopf bis Fuß: Optimale Aufrichtung kann viele Beschwerden lindern
- 32 Die Selbsthilfegruppe "Uveitis im Norden" ein Baustein in der medizinischen Versorgung Norddeutschlands

BERUF & KARRIERE

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

SERVICE & UNTERHALTUNG

- 36 Rätseln und gewinnen!
- 37 **BUCHTIPPS**

Der Medizinwald und die heilende Botschaft der Bäume Der Insulin-Schlüssel

WAS NOCH?

- 38 Unser neuer Newsletter für da! Jetzt anmelden und am Gewinnspiel teilnehmen
- 38 Vorschau
- 38 Impressum



HAUPTFILIALE BORDESHOLM

Alte Landstraße 3 24582 Bordesholm

Telefon 043 22 - 88 68 700 **Telefax** 043 22 - 88 68 702

FILIALE WANKENDORF

Bornhöveder Landstraße 1 24601 Wankendorf

Telefon 043 26 - 99 99 480 **Telefax** 043 26 - 99 98 053

E-Mail info@eggers-hoerakustik.de www.eggers-hoerakustik.de



HÖRGERÄTEANPASSUNGEN

HÖRGERÄTESERVICE

HÖRTRAINING

GEHÖRSCHUTZ

SCHULUNGEN



Wir kommen zu Ihnen Sie kommen zu uns

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

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

NORDDEUTSCHLAND

HAT VIELES ZU BIETEN Um einen unvergesslichen Urlaub zu verbringen, muss man nicht unbedingt um die halbe Welt reisen. Denn auch unser Norden hat vieles zu bieten. Badeurlaub an Nordund Ostsee oder an einem der vielen Seen, Fahrradtouren durch verschiedene Landschaften, Wanderungen oder ein Städtetrip in eine der schönen Metropolen. Urlaub mit der Familie ist genauso möglich, wie ein Kurzurlaub zu zweit oder ein erholsamer Wellnessurlaub. Wir zeigen Ihnen, was Sie in Norddeutschland entdecken können. ai ga i a i la ii **GESUND** im Norden gesund-im-norden.de







SCHLESWIG-HOLSTEIN MACHT NEUGIERIG

Die längste Seebrücke, der höchste Berg, die tiefste Stelle – zu entdecken gibt es in Schleswig-Holstein jede Menge, auszuprobieren ebenfalls. Auf neugierige Gäste warten viele Urlaubserlebnisse.

Sylt – Malen in den Dünen

Yoga, Fotoworkshop, Malen in den Dünen, Musizieren oder Bildhauen – ein guter Ort, um Neues zu lernen, ist die Akademie am Meer im Klappholttal auf Sylt! Die Volkshochschule liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes mitten in den Dünen. Sie wurde bereits 1919 gegründet. Gäste wohnen in einfachen Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern und gelangen in wenigen Minuten an den Strand.

www.akademie-am-meer.de

Ellhöft – Hoch hinaus im Windpark

Nichts für Menschen mit Höhenangst, aber unvergesslich für alle, die schon immer mal auf ein Windrad klettern wollten: Im Windpark Ellhöft direkt an der dänischen Grenze, etwa 30 Kilometer von Flensburg entfernt, können Neugierige nach Terminabsprache die Windfkraftanlage Nr. 4 besichtigen. Ein besonderes Leitersystem ermöglicht den Aufstieg ohne Gurt, zahlreiche Zwischenböden bieten die Gelegenheit für eine Pause. Die Belohnung: Ein unvergleichlicher Ausblick.
www.windpark-ellhoeft.de

Aukrug - Erlebnispfade für Kinder

Viele Wanderwege führen durch das Naturschutzgebiet Aukrug bei Neumünster. Zwei davon sind als Erlebniswege für Kinder gestaltet. In der Störkathener Heide können sie auf einem Baumxylophon spielen und einen Fuchsbau anschauen, einen Barfußpfad ent-

decken und wahrscheinlich treffen sie auch auf eine kleine Heidschnuckenherde. Auf dem Boxberg-Walderlebnispfad können Neugierige ausprobieren, wie es ist, als Fledermaus kopfüber am Baum zu hängen. Oder wie wäre es, sich einfach mal auf einer Lichtung hinzulegen? Der Blick in die Baumkronen ist überwältigend! Keine Sorge, sehr lang sind die Wanderwege nicht: Auch wer sich Zeit lässt, schafft die Zwei-Kilometer-Rundgänge locker in einer Stunde.

www.naturpark-aukrug.com

Eutin - Erst Turm, dann Torte

156 Stufen geht es nach oben. Wer sie erklimmt, den oder die belohnt der Eutiner Wasserturm mit einem Rundblick über Stadt und Land. So sieht die Holsteinische Schweiz also von oben aus. Auch die Ostsee ist zu sehen! Und das nächste Ziel: Das Bauernhofcafé Gut Friedrichshof in Dodau. Am Wochenende öffnet es ab 14 Uhr und serviert hausgemachte Torten. Wem unter der Woche die Sinne nach Torten stehen, findet im Fährhaus Niederkleveez eine große Auswahl.

www.holsteinischeschweiz.de

Nord-Ostsee-Kanal – Straße der Traumschiffe

Der Nord-Ostsee-Kanal gilt als die meistbefahrene künstliche Wasserstraße der Welt. Containerriesen, Kreuzfahrtschiffe, kleine Motorboote und Segelyachten – hier gibt es immer etwas zu sehen und zu erleben. Neugierig, woher all die Schiffe kommen? Dann lohnt sich ein Ausflug zur Schiffsbegrüßungsanlage in Rendsburg. Direkt an der Hochbrücke wird jedes Schiff vorgestellt und die Nationalhymne des Herkunftslands erklingt. Das Restaurant Brückenterrassen bietet nicht nur Leckereien, sondern auch

einen guten Platz zum Winken. Und auch wer in größerer Runde reist, findet auf der mit 575,75 Metern längsten Sitzbank Europas bei Rendsburg sicher noch ein Plätzchen zum Schiffegucken. www.nok-sh.de

Grömitz, Bungsberg, Wilstermarsch – länger, höher, tiefer

Seebrücken finden sich an vielen Orten entlang der schleswig-holsteinischen Ostsee, die längste von ihnen liegt in Grömitz: Fast 400 Meter lang und ideal für Spaziergänge mit Meerespanorama. Dass Schleswig-Holstein nicht nur flach, sondern auch hügelig sein kann, verrät ja schon der Name: Holsteinische Schweiz. Der höchste Berg des Bundeslandes ist der Bungsberg mit 168 Metern. Hier oben gibt es einen Aussichtsturm und ein Informationszentrum. Auch ein Besuch in der Waldschänke, bekannt für ihre Wildgerichte, lohnt sich. Und noch ein Rekord: Mit 3,54 Metern unter Normalnull liegt bei Neuendorf-Sachsenband in der Wilstermarsch die tiefstgelegene begehbare Stelle Deutschlands – das Hinweisschild ist ein beliebtes Fotomotiv.

www.sh-tourismus.de

KONTAKT

Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH

Wall 55 · 24103 Kiel Manuela Schütze · Pressesprecherin Telefon 0431 60058-70/-74 E-Mail presse@sht.de www.sh-business.de

Text + Fotos: Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH

Weissenhäuser Strand



FERIEN- UND FREIZEITPARK -DAS GANZE JAHR OSTSEE

Kilometerlange Sandstrände, romantische Seen, herrliche Naturlandschaften und die Ostsee – der Norden Deutschlands gehört wohl zu den schönsten und beliebtesten Urlaubszielen. Aber wussten Sie auch, dass im Norden die glücklichsten Menschen wohnen? Wissenschaftler untersuchen seit zwei Jahrzehnten die Zufriedenheit der Deutschen in 20.000 Interviews, und das Ergebnis ist klar: Die Schleswig-Holsteiner belegen Platz 1 in Sachen Glück. Besonders die Region Ostholstein ist ein echter Glücksfall. Wer hier Urlaub macht kann nur glücklich sein!



Zu diesem Glück verhilft unter anderem der Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand. Direkt an der Ostsee und umgeben von Dünenlandschaften verbringen hier Gäste seit 1973 ganz besondere Urlaubsmomente. Egal, ob entspannte Wellnesstage im ****Strandhotel oder ein erlebnisreicher Familienurlaub mit viel Action - das Freizeitangebot ist genau so einzigartig wie die Lage des Ferienparks. Dank zahlreicher In- und Outdoor-Attraktionen kann der Ostseeurlaub das ganze Jahr in vollen Zügen genossen werden.

Sind Sie bereits in Norddeutschlands längste Welle eingetaucht? Das Wellenbad mit 470.000 Litern Wasser und Kinoleinwand ist ein echtes Highlight im Subtropischen Badeparadies. Durch eine innovative Technik erleben Badegäste fast ohne Pause große und kleine Wellen. Hier ist tropischer Badespaß vorprogrammiert: 13 verschiedene Rutschen, Deutschlands größte Wasserspiellandschaft Water World sowie eine Regenwalddusche und Whirlpoolgrotte sorgen für wahre Begeisterung. Nicht umsonst gehört das Subtropische Badeparadies zur beliebtesten Attraktion im Ferienpark.

Wer es exotischer mag besucht das Abenteuer Dschungelland. Das tropische Klima, die fremden Landschaften und mehr als 90 verschiedene Tierarten verwandeln den Alltag in eine spannende Entdeckungsreise. Für die extra Portion Action sorgen Europas größtes Bällebad mit mehr als 300.000 bunten Bällen, ein Indoor-Hochseilklettergarten sowie eine 9 Meter hohe Kletterwand. Hier toben sich Klein und Groß nach Herzenslust aus. Neben Schlangen, Kaimanen und Echsen hat auch das Original-WM-Tor seine neue Heimat im Abenteuer Dschungelland gefunden. Fußballfans tauchen hier in das WM-Finale von 2014 ein, indem sie den legendären Torschuss von Mario Götze nachahmen. Erleben Sie Dschungel- und Fußballfieber in einem.

Der Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand bietet neben seinen beiden Hauptattraktionen ebenfalls Wasserski, Adventure Golf, Fußballgolf, Bowling, einen Fahrradverleih und viele weitere Freizeitaktivitäten. Natürlich ist für das leibliche Wohl ebenfalls gesorgt: Ein breitgefächertes gastronomisches Angebot – von italienischer Pasta und Pizza bis hin zu amerikanischen Spezialitäten – entführt die Sinne auf eine genussvolle Geschmacksreise.

Entdecken Sie unseren Norden von seiner schönsten Seite – direkt an der Ostsee. Also Koffer packen und ab an die Ostsee – das Glück ist zum Greifen nah.

KONTAKT

Weissenhäuser Strand GmbH & Co. KG Seestraße 1 · 23758 Weissenhäuser Strand www.weissenhaeuserstrand.de

Text + Fotos: Weissenhäuser Strand GmbH & Co. KG





Jetzt Urlaub mit Stichwort "Gesund im Norden" buchen und sich auf unvergessliche Momente mit Me(e)hrwert freuen:







- **☑** Freier Eintritt ins Abenteuer Dschungelland
- ☑ Tropischer Badespaß für die ganze Familie
- ☑ Eintauchen in Norddeutschlands längste Welle
- ☑ Über 90 exotische Tierarten entdecken
- ☑ Europas größtes Bällebad mit Rutsche erleben
- ☑ Gastronomische Highlights im Ferienpark genießen



Reisezeiten

A Sparsaison 30.10. bis 15.12.2022 08.01. bis 10.02.2023 19.02. bis 24.03.2023

B Nebensaison 25.03. bis 24.06.2022 28.08. bis 30.10.2022 15.12. bis 08.01.2023 10.02. bis 19.02.2023



QR-Code scannen und jetzt buchen.



- **Q** 04361 55 40
- info@weissenhaeuserstrand.de
- www.weissenhaeuserstrand.de

Angebot beinhaltet den freien Eintritt ins Subtropische Badeparadies und Abenteuer Dschungelland für den gesamten Aufenthalt. Gültig bis 30. Juni 2022. Reisetermine bis einschließlich März 2023 und ab 2 Nächten buchbar. Unterkunft nach Verfügbarkeit. Angebot nicht kombinierbar.





Mit dem ADFC durch Schleswig-Holstein

FAHRRADFAHREN MACHT SPASS UND IST GUT FÜR DIE GESUNDHEIT





Diese Erkenntnis hat sich in den letzten Jahren immer stärker durchgesetzt und mehr Menschen steigen aufs Fahrrad um. Wer das Fahrrad noch nicht nutzt, gar kein Problem – alles beginnt mit dem ersten Schritt oder auch mit der ersten Fahrradtour! Das Fahrrad bietet sich für viele Strecken an: ob auf dem Weg zur Arbeit, am Wochenende zum Bäcker oder im Urlaub.

Tourenangebote des ADFC Schleswig-Holstein

In Schleswig-Holstein gibt es bereits viele Radwege und Touren, die zum Befahren einladen. Beim ADFC Schleswig-Holstein bieten viele Aktive in vielen Orten spannende Touren an. Ob nur eine Stunde zum entspannten Radeln am Feierabend, einen Tagesausflug zu den lokalen Empfehlungen oder Touren zum Selbsterfahren, für Jede*n findet sich eine passende Tour.

Die aktuellen Tourenangebote erfahren Sie bei Ihrem örtlichen ADFC oder auch ganz einfach online auf dem ADFC-Termine- und Tourenportal unter:

touren-termine.adfc.de

Aktion "Mit dem Rad zur Arbeit"

Wer ausprobieren möchte, ob es einem gefällt, auch für den Arbeitsweg das Auto stehen zu lassen und stattdessen aufs Rad zu steigen, dem wird die Aktion "Mit dem Rad zur Arbeit" ans Herz gelegt. Bei der gemeinsamen Aktion der Krankenkasse AOK und des ADFC kann Jede*r mitmachen und tolle Preise gewinnen, die im Aktionszeitraum vom 1. Mai bis 31. Oktober an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Rad zur Arbeit fahren! Alle Informationen zur Teilnahme und den Gewinnen unter:

www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/schleswig-holstein

KONTAKT

ADFC Schleswig-Holstein e.V.

Herzog-Friedrich-Straße 65 · 24103 Kiel Telefon 0431 63190 · info@adfc-sh.de sh.adfc.de

Text: ADFC Schleswig-Holstein e. V. Fotos: iStock © Paul Bradbury, ADFC Schleswig-Holstein e. V. Eine besondere Tour aus dem Norden Schleswig-Holsteins finden Sie auf Seite 12



ADAC Versicherung AG







ADAC

Geschäftsführer Maximilian Schay (rechts) und Küstenrad Kiel Filialleiter Joël Parge-Kirchoff (links)

Küstenrad E-Bike Stores

E-BIKES SIND IM TREND, ABER WELCHES IST DAS RICHTIGE?



Immer mehr Menschen steigen auf das E-Bike um. Kein Wunder, die Technologie ist inzwischen sehr ausgereift und sicher. "Und E-Bike fahren ist wie Rückenwind – nur immer," so Küstenrad-Inhaber Maximilian Schav.

Das mag uns Nordlichtern einleuchten. Aber welches Modell zu einem passt, das ist die große Frage.

"Das kommt völlig auf die eigenen Bedürfnisse an," weiß Maximilian Schay. Möchte man regelmäßig mehrere Kilometer pendeln, z.B. zur Arbeit, oder längere Radtouren unternehmen, bietet sich ein E-Trekkingbike an – der absolute Allrounder unter den Elektrofahrrädern. Soll es eher gemütlich auf den Markt zum Einkaufen gehen, gibt es dafür das E-Citybike. Und dann wären da noch die praktischen E-Kompaktbikes mit wendiger 20-Zoll-Bereifung, um flexibel auf Tour zu

Damit man bei der heutigen Auswahl die Orientierung behält und am Ende auf dem E-Bike sitzt, das perfekt zu einem passt, dafür gibt es die geschulten Berater*innen in den Küstenrädern.

Die Küstenrad E-Bike Stores findet man in ganz Schleswig-Holstein, beispielsweise in Neumünster, Kiel, Eckernförde oder Brunsbüttel. Das nächstgelegene Küstenrad fin-

den Interessierte auf www.kuestenrad.de. Wenn man auf der Website oder telefonisch einen Termin vereinbart, kann man sichergehen, dass die Expert*innen auch ausreichend Zeit für eine unverbindliche Beratung mitbringen. Also einfach mal reinklicken, durchrufen – oder direkt vorbeikommen – und vielleicht fährt man schon bald selbst immer mit Rückenwind!

KONTAKT

Küstenrad E-Bike Stores

www.kuestenrad.de

Text + Fotos: Küstenrad E-Bike Stores

VON FLENSBURG MIT DEM RAD NACH DÄNEMARK · 40 KM

Wenn man sich schon in Deutschlands nördlichster Stadt aufhält, dann sollte man auch mal den Sprung über die Grenze wagen. Schließlich sind unsere nördlichen Nachbarn bekannt für gute Fahrradinfrastruktur und schöne Landschaften:

- 1. Nachdem man die **Stadtgrenze** verlassen hat, kurbelt man sich von Wassersleben die Steigung hoch und steht am Grenzübergang.
- 2. Wir biegen ab und folgen der Fördestraße hinab zum Wasser. Hier muss die eine oder andere Steigung bezwungen werden. Die folgende Abfahrt allerdings ist alle Mühe wert, immer mit dem Blick auf die Förde rechts von uns.
- 3. An den Ochseninseln gibt es bei etwa Kilometer 12,5 Annies Kiosk, der in Flensburg Kultstatus genießt. Pommes, Hotdog oder Softeis laden zum Verweilen ein, doch Obacht. Nicht zu viel essen, denn die anschließenden Steigungen wollen gemeistert werden, bevor Ihr in Rinkenaes links ins Hinterland abbiegt und die stärksten Anstiege hinter Euch lasst.
- 4. Durch die typisch nordische Landschaft mit Feldern und Knicks, also Hecken, geht es im Hinterland zurück und leider alternativlos zwei Kilometer entlang der Bundesstraße, bis Ihr wieder die Grenze passiert und zurück nach Flensburg kommt.



Diese Tour wurde vom ADFC Flensburg erarbeitet. Die genaue Strecke und weitere Radtouren dazu gibt es unter:

www.komoot.de/user/875089313820



ADFC Fahrrad-Check

TIPPS ZUR **FAHRRADPFLEGE**

Wer seinem Fahrrad eine längere Pause gegönnt hat, sollte es gründlich durchchecken, bevor es wieder zum Einsatz kommt – denn funktioniert etwas nicht richtig, stört das beim Fahren und kann sogar gefährlich werden. Wer nicht selbst schrauben möchte, kann im Fachhandel gezielt auf das Problem hinweisen.

Sichtkontrolle

Säubern Sie Rahmen, Gabel und die Felgenflanken mit Wasser und Spülmittel oder speziellem Fahrradreiniger. Suchen Sie dann nach Rissen oder Verformungen, auch am Lenker neben der Vorbauklemmung und an der Sattelstütze. Verdächtige Stellen sollten im Fachhandel überprüft werden.

Schraubverbindungen

Sitzen alle Schrauben fest? Ziehen Sie alle Schrauben nach – aber nicht zu stark. Die Kraft einer Hand reicht dazu in der Regel aus.

Kette

Säubern Sie die Kette mit einem Tuch von grobem Schmutz. Dann schmieren Sie die Kette mit Kettenöl oder Kettenfließfett von innen an den Laschen. Drehen Sie die Kurbel, damit sich das Öl verteilt, den Überschuss wischen Sie ab.

Beleuchtung

Funktionieren Scheinwerfer und Rücklicht? Kontrollieren Sie, ob die Stecker des Lichtkabels an den Leuchten und am Dynamo festsitzen. Sind die vorgeschrieben Reflektoren vorn, hinten, an den Pedalen und in den Speichen vorhanden und sauber?

Reifen mit zu niedrigem Luftdruck fahren sich schwerer und gehen schneller kaputt. Der Mindest- und Maximalluftdruck steht auf der Reifenflanke.

Stecken Fremdkörper wie Scherben oder Dornen im Reifen? Lässt sich das Reifenprofil kaum noch erkennen oder scheinen schon Fäden durch, muss der Reifen gewechselt werden. Sind Risse in der Lauffläche oder an den Flanken zu sehen? Pumpen Sie platte Reifen auf und beobachten über einige Tage, ob die Luft hält.

Laufräder

Prüfen Sie, ob eine Speiche gerissen oder locker ist, indem Sie benachbarte Speichen mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken. Hat die Felge einen Schlag? Halten Sie einen Schraubenzieher so, dass die Spitze etwa zwei Millimeter Abstand zur Felge hat und drehen Sie das Rad. Sind deutliche Ausschläge zur Seite zu sehen oder schleift die Felge sogar am Bremsklotz, sollte das Laufrad zentriert werden. Haben die Naben Spiel? Versuchen Sie, das Laufrad guer zur Laufrichtung hin- und her zu bewegen.

Bremsen

Bremsklötze müssen getauscht werden, wenn die Querrillen nicht mehr deutlich zu erkennen sind oder sich eine Kante ein gebremst hat. Die Bremsseile sollten Kappen an den Enden haben und nicht ausgefranst sein. Beschädigte oder geknickte Außenhüllen sollten ausgetauscht werden. Die Bremsarme sollten sich leicht bewegen lassen, die Seilzüge leicht in der Hülle laufen.

Steuersatz

Ein lockerer Steuersatz stört das Fahrverhalten und geht schnell kaputt. Stellen Sie sich neben das Rad, ziehen Sie die Vorderradbremse und schieben Sie dabei das Rad vor und zurück. Gleichzeitig nehmen Sie die untere Lagerschale zwischen Daumen und Zeigefinger. Spüren Sie ein Rucken, muss der Steuersatz nachjustiert werden.

Schaltung

Seilzüge und Außenhüllen sollten ohne Knicke oder Beschädigungen verlaufen. Die Schalthebel oder Drehgriffe müssen sich leicht betätigen lassen, ansonsten benötigen die Seilzüge etwas dünnflüssiges Öl. Hilft das nicht, müssen sie getauscht wer-

Läuft die Kette nicht sauber über die Ritzel oder fühlen sich einzelne Gänge hakelig an, kann sich die Kabelspannung verringert haben. Bei Kettenschaltungen kann mit der Schraube am Schalthebel, aus der der Seilzug austritt, die Spannung angepasst werden.

Bei Nabenschaltungen gibt es je nach Modell verschiedene Mechanismen, um die Kabelspannung einzustellen.

Ob es Probleme gibt, kann man leicht selbst feststellen – der ADFC gibt Ihnen Tipps dazu auf:

www.adfc.de/fahrradpflege



Text + Foto: ADFC Schleswig-Holstein e. V.









Faulenzen, ein Eis am Strand genießen oder sportlich unterwegs sein: Im A-ROSA Travemünde finden Sie in diesem Jahr Ihr perfektes Sommerglück! Egal ob Wohlfühlurlaub oder aktive Auszeit – der Alltag bleibt zuhause! Worauf warten Sie? Das A-ROSA ist das perfekte Urlaubsdomizil mit historischem Kurhaus-Flair, um Travemünde und die Region zu erkunden.

Freuen Sie sich auf eine großzügige Poollandschaft, unterschiedliche Saunen und Massagen oder individuelle Anwendungen im SPA-ROSA. Auf 4.500 Quadratmetern Wellness-Oase entspannen Sie hier von Kopf bis Fuß. Ganz nach dem Motto: Einfach abtauchen und relaxen. Lust auf erfrischende Drinks und Snacks? Die werden Ihnen direkt am Pool serviert.

Auch kulinarisch bleiben im A-ROSA keine Wünsche offen: Ob im Wintergartenrestaurant oder auf der Sonnenterrasse sammeln Sie köstliche Urlaubserinnerungen an der Ostsee und lehnen Sie sich einfach nur zurück. Die Erlebnisse des Tages Revue passieren lassen? Das geht am besten mit einem Drink an der Bar.

Der A-ROSA Genusstipp: Das CARLS in Travemünde by Thomas Martin. Nach dem Hamburger Vorbild aus der HafenCity hat es den Sternekoch mit dem CARLS nun auch an die Küste gezogen. Kommen Sie vorbei und wählen Sie zwischen verschiedenen französischen Köstlichkeiten, die hier norddeutsch interpretiert werden.



KONTAKT

Jetzt direkt Sommerauszeit an der Ostsee planen:

A-ROSA Travemünde Außenallee 10 · 23570 Lübeck Telefon 040 300 322 366 www.a-rosa-resorts.de

Text + Fotos: A-ROSA Resort GmbH

MESSEN & EVENTS IM NORDEN

INTERSCHUTZ 2022

20.-25.06.2022 | tägl. 09-18 Uhr

Messegelände · 30521 Hannover

www.interschutz.de

Babini – die Babymesse

24.-26.06.2022 | 10-18 Uhr

Hamburg Messe · Halle A1 / Eingang Mitte Messeplatz 1 · 20357 Hamburg www.babini.family

VEGGIENALE & FAIRGOODS Hannover 2022

25.-26.06.2022 | 10-18 Uhr

Hannover Congress Centrum Theodor-Heuss-Platz 1–3 30175 Hannover

www.veggienale.de

Hamburg Wasser World Triathlon Messe 2022

08.-10.07.2022

Fr ab 12 Uhr · Sa-So ab 9 Uhr

Jungfernstieg 58 · 20354 Hamburg hamburg.triathlon.org/messe

LebensArt Eutin 2022

15.-17.07.2022 | 10-18 Uhr

Am Schlossgarten 7 · 23701 Eutin www.lebensart-messe.de

Lebensfreude Festival Travemünde 2022

12.-14.08.2022

Fr 12-22 Uhr · Sa 11-22 Uhr · So 11-19 Uhr

Am Brügmanngarten 1 23570 Lübeck-Travemünde www.lebensfreudemessen.de

KIEZ DOGS 2022

13.08.2022 | 11-19 Uhr

Spielbudenplatz St. Pauli · 20359 Hamburg www.spielbudenplatz.eu/erleben/events/ kiez-dogs-die-hundemesse

Green World Tour Kiel 2022

27.-28.08.2022 | 11-18 Uhr

Rathausplatz Kiel · 24103 Kiel www.autarkia.info/green-world-tour-kiel

Norla 2022

01.-04.09.2022 | tägl 9-18 Uhr

Messe Rendsburg Am Exerzierplatz 1 · 24768 Rendsburg www.norla-messe.de

NordArt

04.06.-09.10.2022 | Di-So 11-19 Uhr

Kunstwerk Carlshütte Vorwerksallee 3 · 24782 Büdelsdorf www.nordart.de

Waldbaden

11.06. • 09.07. • 13.08. • 10.09.2022 jeweils ab 13 Uhr

Bürgerhaus · Wildhof 7 · 24582 Bordesholm Anmeldungen und weitere Infos unter: waldbaden.nordisch.gesund@web.de

Kieler Woche 2022

18.-26.06.2022

Innenstadt und Kieler Förde · Kiel www.kieler-woche.de

Midsummer Bulli Festival

23.-26.06.2022

Do-Sa 10-24 Uhr · So 10-16 Uhr

Buratiefe

Südstrandpromenade 1 · 23769 Fehmarn www.midsummerfestival.de

JazzBaltica

23.-26.06.2022 | ab 11 Uhr

Strandpark · Maritim Seehotel · Trinkkurhalle 23669 Timmendorfer Strand www.jazzbaltica.de

Karl-May-Spiele 2022 "Der Ölprinz"

25.06.-07.09.2022

Premiere 25.06.2022 20.30 Uhr Do, Fr, Sa 15 und 18 Uhr · So 15 Uhr

Karl-May-Platz · 23795 Bad Segeberg www.karl-may-spiele.de

Neumünstrum -**Unsere Stadt in der Stadt**

04.-16.07.2018 | ab 10 Uhr

Memellandstraße 17 · 24537 Neumünster www.neumuenstrum.de

Heider Marktfrieden Heide anno 1447 - Erleben Sie das Mittelalter "uppe de Heyde"!

08.-10.07.2022

Fr ab 12 Uhr · Sa ab 10 Uhr · So ab 11 Uhr

Heider Marktplatz · 25746 Heide www.heider-marktfrieden.de

SEEBRÜCKENFEST 2022

15.-17.07.2022 | ab 10 Uhr

Schönberger Strand

Deichweg · 24217 Schönberg (Holstein) www.schoenberg.de/veranstaltungen

Kieler Bootshafensommer

22.07.-12.08.2022 | Fr-So 15-23 Uhr

Bootshafen Altstadt · 24103 Kiel www.kiel.de

Multivan Surf Cup Sylt

26.-31.07.2022 | ab 10 Uhr

Strandpromenade Westerland Brandenburger Strand · 25980 Sylt www.windsurfcup.de/scs

Husumer Hafentage

03.-07.08.2022 | 8-18 Uhr

Am Binnenhafen · 25813 Husum www.messehusum.de/veranstaltung/ husumer-hafentage

Multivan Kitesurf Masters SPO

17.-21.08.2022 | ab 10 Uhr

Ordinger Strand · 25826 St. Peter-Ording www.kitesurf-masters.de/spo-2022

Der R.SH-Kindertag!

21.08.2022 | 10-18 Uhr

Außengelände der Holstenhallen Justus-von-Liebig-Straße 2–4 24537 Neumünster www.rsh.de/der-r-sh-kindertag

Wollen Sie immer frühzeitig über Veranstaltungen und Messen in Norddeutschland informiert werden? Dann

melden Sie sich jetzt zu unserem neuen Newsletter an und bleiben Sie bestens informiert. → Mehr auf Seite 38

www.gesund-im-norden.de/newsletter





CHILI-HÄHNCHENSPIESSE **VOM GRILL MIT TOMATEN-SALSA**

Zutaten für 4 Personen

4 Hähnchenfilets (je 200 g) · 1 Chilischote · 60 ml Olivenöl · 2 Knoblauchzehen · 300 g Tomaten · 1 Zucchini 3 Lauchzwiebeln · 1 TL Zucker · 1 TL Koriander gemahlen · 1 TL grobes Meersalz · Grillspieße

Zubereitung

Tomaten, Zucchini und Lauchzwiebeln in sehr feine Würfel bzw. Ringe schneiden, mit Zucker und 10 ml Öl mischen und ziehen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Chili und Knoblauch ebenfalls sehr fein würfeln und mit Salz, Koriander und restlichem Öl verrühren. Anschließend die Hähnchenfilets mittig durchschneiden und auf die Spieße stecken. Jetzt die Hähnchenspieße rundherum mit der Marinade bestreichen und auf dem Grill von jeder Seite jeweils 5 bis 7 Minuten garen.

Die fertigen Chili-Hähnchenspieße mit der Tomaten-Salsa anrichten.



Text: akz · Foto: eu-poultry.eu/akz-o

SOMMERLICHE ERFRISCHUNG: **BLAUBEEREN-SMOOTHIE**

Zutaten für 2 Portionen

2 Bananen · 300 g Blaubeeren, frisch oder TK · 1 EL helles Mandelmus · 200 ml Plose Mineralwasser Medium 1 TL Honig · 1 Prise Zimt · 2 Blatt Basilikum · 2 bis 3 EL griechischer Joghurt (oder Kokosjoghurt)

Außerdem für die Deko: Blütenpollen, Blaubeeren und frisches Basilikum

Zubereitung

Die Bananen mit den Blaubeeren, Mandelmus, leichtem Plose Mineralwasser Medium, Honig, Zimt und den Basilikumblättern in den Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie mixen. Auf zwei Gläser aufteilen. Den griechischen Joghurt unterrühren und mit Blütenpollen, Blaubeeren und frischem Basilikum dekorieren.



Text: akz · Foto: Denise Schuster/Plose Quelle AG/akz-o



Haus Reckeblick gGmbH

LEBENSQUALITÄT FÜR ALLE SEITEN

Im neuen Graf Recke Quartier in Neumünster werden insgesamt 16 Menschen mit Behinderung einziehen. Neben vier Einzelwohnungen entstehen derzeit drei barrierefreie Wohngemeinschaften, die von der Stiftung gemeinsam mit dem Selbsthilfeverein Lichtblick e.V. konzipiert wurden. Unterstützt werden die überwiegend jungen Bewohner künftig durch einen ambulanten Dienst, doch ein möglichst eigenständiges Leben ist das eigentliche Ziel. Der Bedarf für eine solche Wohnform ist groß, es gibt bereits eine Warteliste.

Das Graf Recke Quartier in Neumünster

Auf insgesamt 9.000 Quadratmetern Fläche entsteht derzeit das Graf Recke Quartier in Neumünster. Im inklusiven Wohnquartier werden unter anderem auf stationäre oder ambulante Versorgung angewiesene Senioren und demenziell erkrankte Menschen ein neues Zuhause finden. Dazu kommen jedoch auch 16 überwiegend junge Menschen mit Behinderung. Für Kersten Andresen, Rabea Ahrens und Jürgen Büstrin ist das ein Glücksfall. Oder vielmehr: ein Lichtblick.

Lichtblick e.V., so heißt der 2001 in Neumünster gegründete Selbsthilfeverein von Eltern von Kindern mit Behinderung, Menschen mit Behinderung sowie Unterstützern. Kersten Andresen ist stellvertretende Vorsitzende des auf mittlerweile 143 Mitgliedsfamilien angewachsenen Vereins, Rabea Ahrens Leiterin des ambulanten Dienstes, der in den vergangenen zwei Jahren aufgebaut wurde. Aus früheren Kooperationen besteht schon länger der Kontakt zu Jürgen Büstrin, Geschäftsführer des Pflegezentrums Haus Reckeblick, der auch das neu entstehende, generationsübergreifende Quartier verantwortet. Und so entstand schnell die Idee, im neuen Quartier zudem Wohn- und Lebensraum für Menschen mit Handicap zu schaffen.

Wohnschule zur Vorbereitung

Es wird keine vollstationäre Einrichtung werden, verdeutlicht Geschäftsführer Büstrin. Es entstehen vielmehr "selbstbestimmte Haus-Wohngemeinschaften", wie er es nennt. Die pflegerischen Aspekte werden über den ambulanten Dienst der Haus Reckeblick gGmbH sichergestellt, mögliche Hilfestellungen in der Freizeit übernimmt bei Bedarf das Team von Rabea Ahrens. Die gelernte Heilerziehungspflegerin spricht jedoch lieber von Assistenz, der Alltag für die Bewohner soll "so eigenständig wie möglich" gestaltet werden, sagt sie. Ein solches Projekt einer ambulanten Wohngemeinschaft für schwerst-mehrfachbehinderte junge Menschen gebe es in Neumünster bislang nicht, ergänzt Jürgen Büstrin. Höchste Zeit für alle Beteiligten, dass sich das ändert.

Und so entstanden etwa vier Einzelwohnungen, in die zum 1. Mai bereits Menschen mit Behinderungen, welche nicht im hohen Maße eine Alltagsassistenz benötigen, eingezogen sind. Hinzu kommen künftig drei barrierefreie Wohngemeinschaften. Bis zur geplanten, offiziellen Eröffnung des Graf Recke Quartiers im August sollen dort je-



Jürgen Büstrin Geschäftsführer Haus Reckeblick gGmbH

weils vier jüngere Menschen mit erhöhtem Assistenzbedarf einziehen. Einige haben bereits eine von der "Aktion Mensch" unterstützte, so genannte "Wohnschule" bei Rabea Ahrens durchlaufen, "um einen Vorgeschmack zu bekommen, wie es denn wäre und was es bedeutet, aus dem Elternhaus auszuziehen", wie sie sagt. "Und es ist natürlich klasse, dass das Erlernte im Quartier nun tatsächlich umgesetzt werden kann."

In die gesamte Planungsphase einbezogen

Auch Kersten Andresen freut sich, sehr sogar. "In die gesamte Planungsphase waren wir von Lichtblick mit einbezogen, das fand ich wunderbar", sagt sie, die den Verein einst mitbegründet hat. Gemeinsam mit den künftigen Bewohnern wurden so deren besonderen Bedürfnisse ermittelt und architektonisch nach Möglichkeit umgesetzt. So wird etwa jedes WG-Zimmer über ein eigenes Badezimmer verfügen. "Wo gibt es das sonst?", fragt Jürgen Büstrin. Denn natürlich müsse man die jeweiligen, durchaus unterschiedlichen Handicaps berücksichtigen. "Das Ergebnis finde ich wirklich hervorragend", schwärmt er schon jetzt.

Kersten Andresen sieht das genauso. Sie ist Mutter einer 23-Jährigen Tochter mit mehrfacher Behinderung, die im Sommer im Rahmen des Pilotprojekts ihr Elternhaus verlassen wird. Ein großer Schritt für beide Seiten: Für die Tochter sei daher der Sozialraumbezug wichtig, meint ihre Mutter. "Und im Quartier wird es viele Begegnungen geben." Zudem haben sich die meisten der künftigen WG-Mitglieder bereits bei offenen Aktionen des Lichtblick e.V. kennengelernt, da seien Freundschaften entstanden. Und da jeder und jede unterschiedliche Fähigkeiten mitbringt, "werden sich im Alltag auch Synergien ergeben", glaubt Rabea Ahrens.

Für Kersten Andresen wird sich nach dem Auszug ihrer Tochter ebenfalls einiges verändern. "Als Eltern sind wir ja bislang 365 Tage im Jahr im Dienst, 24 Stunden am Tag", macht sie klar. Ihre Tochter könne mittlerweile gut sprechen, vieles auch alleine erledigen. "Aber es muss jemand ein Auge darauf haben. Das muss aber nicht zwingend das der Eltern sein", meint sie. Es gehe um "Lebensqualität für alle Seiten". Zudem ist es für sie gar keine Frage, dass sie künftig weiterhin unterstützend tätig sein wird. "Wenn meine Hilfe gebraucht wird, bin ich da", sagt sie. Das gelte auch für die anderen Eltern. "Ob man zum Beispiel zwei Stunden beim Kochen hilft oder gemeinsam Musik macht." Es gebe viele Möglichkeiten, sich im Quartier und in den Wohngemeinschafen einzubringen.

"Die Menschen werden unterschätzt"

Dass man nicht genügend Assistenten finden wird, letztlich wohl 35 an der Zahl, diese Gefahr besteht laut Rabea Ahrens ebenfalls nicht. "Wir haben schon jetzt viele Bewerbungen", freut sich die Leiterin des ambulanten Dienstes. "Das beginnt bei 18-Jährigen

und geht hoch bis 60." Sie kann sich das große Interesse an dieser Aufgabe erklären: Es sei spannend, die Menschen auf ihrer Reise zu begleiten, sagt sie. "Und sich in gesunder Zurückhaltung zu üben." Denn nicht nur für Rabea Ahrens ist klar, dass Menschen mit Behinderung für manche Dinge lediglich mehr Zeit benötigen. "Diese Menschen werden oft unterschätzt", pflichtet ihr Kersten Andresen bei. Vieles scheitere schlicht an der nötigen Barrierefreiheit – oder an der mangelnden Geduld des Umfeldes.

Das wird im Graf Recke Quartier anders sein. "Das Projekt kann gar nicht scheitern", meint Jürgen Büstrin mit einem Lachen. Doch dem Geschäftsführer ist es durchaus ernst: Der Bedarf für eine solch selbstbestimmte Wohnform sei groß, man erhalte Anfragen von überall her, sagt er. Und daher gibt es auch bereits vor der Eröffnung eine Warteliste. Auf dieser jedoch stehen bislang vor allem Jugendliche, die schon mal an später denken.

KONTAKT

Haus Reckeblick gGmbH

Pestalozziweg 22 24536 Neumünster Telefon 04321 205 0

www.haus-reckeblick.de

Text + Fotos: Achim Graf (Graf Recke Stiftung), Haus Reckeblick gGmbH



Luna Andresen und Rabea Ahrens der Wohnschüler Lichtblick e.V.



Das Graf Recke Quartier in Neumünster

DIE RÜCKKEHR IN EIN "NORMALES" LEBEN

Ob Verschleiß der Gelenke, ein Unfall mit körperlichen Folgen oder eine andere Erkrankung, die das bisherige normale Leben einschränkt: In unserem Schwerpunktthema geht es diesmal darum, wie der Weg zurück in den Lebensalltag leichter bewältigt werden kann. Eine Operation, Hilfsmittel oder der Umbau von Fahrzeugen – es gibt viele Möglichkeiten zurück in einen normalen Alltag zu kommen und ein glückliches Leben zu führen.



Mehr Lebensqualität dank künstlichem Gelenkersatz

SEKTION ENDOPROTHETIK IM HELIOS KLINIKUM SCHLESWIG

In Deutschland werden jährlich etwa 400.000 Eingriffe im Bereich der Hüft- und Knieendoprothetik vorgenommen. Damit gehören der Ersatz mit künstlichen Hüft- und Kniegelenken zu den am häufigsten durchgeführten Operationen hierzulande. Ziel ist es, die Lebensqualität der Patient:innen zu verbessern und wieder einen aktiveren Lebensstil zu ermöglichen. In Kooperation mit der Helios ENDO-Klinik Hamburg baut das Helios Klinikum Schleswig die endoprothetische Versorgung in der Schlei-Region weiter aus. Dabei stehen medizinische Professionalität und Qualität im Vordergrund.



"Für eine optimale Behandlung ist mir eine enge Arzt-Patienten-Bindung sehr wichtig. Im Rahmen einer Indikationssprechstunde bespreche ich mit dem Patienten ganz individuell und abhängig von seiner körperlichen Aktivität, ob ein Gelenkersatz in Frage kommt."

Die Primärversorgung eines Kunstgelenkes an Hüfte und Knie unter Verwendung hochwertiger Implantate und modernster OP-Techniken sind in der neuen Sektion ENDOprothetik Schleswig ebenso möglich wie Austauschoperationen – sogenannte Revisionseingriffe. "Dabei kommen je nach Ausmaß der Gelenkschädigung und dem Zustand der Bänder und Muskeln unterschiedliche Prothesenarten zum Einsatz", erklärt der Experte.

Im Laufe des Lebens altern unsere Gelenke. Knorpel und Knochen nutzen sich ab. Der sogenannte Gelenkverschleiß – auch als Arthrose bekannt – verursacht Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen in Gelenken, die sich nachteilig auf die Lebensqualität der Betroffenen auswirkt. Wenn die Funktion von Hüfte und Knie nachlässt, kann ein künstlicher Gelenkersatz Abhilfe schaffen. Das bestätigt auch Dr. Hussein Abdelaziz, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und neuer Leiter der Sektion ENDOprothetik im Helios Klinikum Schleswig: "In jedem Fall sollte jeder, der ein künstliches Gelenk benötigt, nur in eine Klinik gehen, die auf dem Gebiet der Endoprothetik Erfahrung hat und viele solcher Operationen durchführt"

In seiner bisherigen Wirkungsstätte, der Helios ENDO-Klinik Hamburg, hat der Mediziner basierend auf breitem Fachwissen und der Erfahrung aus jährlich rund 9.200 gelenkchirurgischen Eingriffen tagtäglich mit der Versorgung von Patientinnen und Patienten mit einer künstlichen Prothese zu tun. "Das erfolgreiche Konzept der ENDO-Klinik Hamburg jetzt in Schleswig umsetzen zu können, freut mich besonders", so Dr. Abdelaziz. "Dank der engen Zusammenarbeit mit der ENDO-Klinik Hamburg können wir unser Behandlungskonzept noch besser an die Bedürfnisse unserer Patientinnen und Patienten ausrichten", ergänzt Dr. Volker Stein, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im Helios Klinikum Schleswig.

Individuelle Behandlung

Die sorgfältige Diagnosestellung anhand von Röntgenaufnahmen und eine ausführliche klinische Untersuchung vor der Operation sowie eine schonende Nachbehandlung sind dem Knie- und Hüftexperten ein besonderes Anliegen.



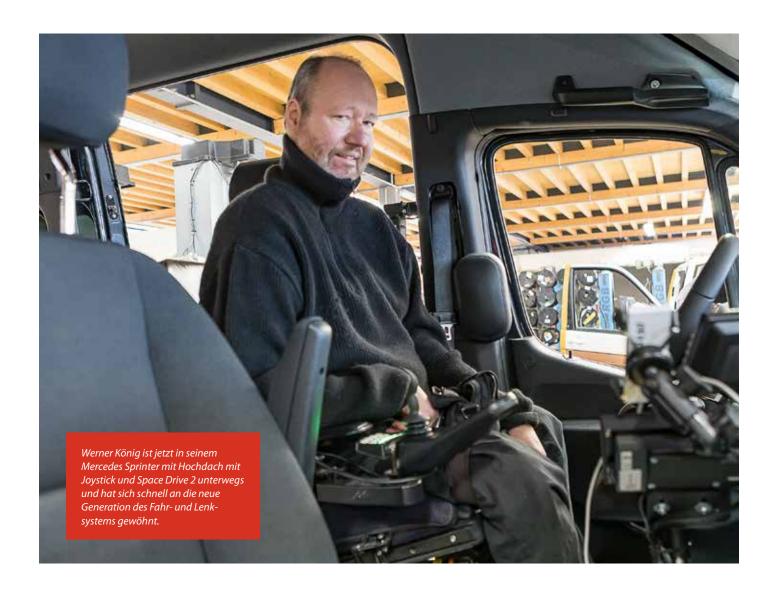
KONTAKT

Helios Klinikum Schleswig

Sektion ENDOprothetik Schleswig St. Jürgener Straße 1–3 24837 Schleswig

www.helios-gesundheit.de/schleswig

Text + Fotos: Helios Klinikum Schleswig



Bester Rundumblick

INDIVIDUELL ANGEPASSTER MERCEDES SPRINTER MIT EXTRA GROSSER FRONT-SCHEIBE UND SPACE DRIVE

Damit Werner König sicher mobil sein kann, müssen die Maße des Autos schon etwas besonders sein. Der Zwei-Meter-Mann misst selbst in seinem Elektro-Rollstuhl noch stattliche 1,60 Meter plus. Ihn einfach in einen Lieferwagen mit Hochdach zu setzen – damit ist es nicht getan, da ihm dann die uneingeschränkte Sicht nach außen verwehrt bleibt. Eine Herausforderung für die PARA-VAN-Mobilitätstüftler, die kurzerhand die Front des Mercedes Sprinter mit Hochdach

zusätzlich mit einer extra großen Frontscheibe versehen haben. Nun hat Werner auch in seinem zweiten Fahrzeug einen ungehinderten Blick nach außen und ist wieder mobil. Weitere Kamerasysteme am Auto sorgen für einen umfassenden Rundblick.

Im Alter von 18 Jahren hat der heute 55-jährige seinen Führerschein erworben, doch durch eine fortschreitende Muskeldystrophie kann er seit 25 Jahren nicht mehr Autofahren. "Ich hatte damals auch nicht damit

gerechnet es noch einmal zu können", sagt Werner König. "Eigentlich wollte ich nur ein Fahrzeug mit Mitfahroption", erinnert er sich an seine Anfrage, doch PARAVAN Mobilitätsberater Maurice Möritz fragte: "Warum fahren Sie nicht selbst?" Fehlende Kraft sei kein Grund nicht Auto zu fahren

Seit 2006 ist der Softwareentwickler aus dem Ruhgebiet nun mit Hilfe eines elektronischen Fahr- und Lenksystems Space Drive unterwegs. In seinem letzten Fahrzeug war







- ∇ Der linke Joystick ist an der Fahrertür befestigt, mit dem bremst Werner König, in dem er den Joystick nach vorn schiebt, gibt er einen Impuls nach hinten, gibt er
- ↑ Über einen Lift, im Heck des Fahrzeuges verbaut, kommt Werner König mit seinem Elektrorollstuhl ins Auto und kann direkt bis vor das Lenkrad fahren.
- Eine individuell angepasste ückenstütze gibt Werner König von hinten halt, wenn er mit seinem Elektrorollstuhl vors Lenkrad gefahren ist und er in der Dockingstation verankert ist. Ist alles fest verankert, kann die Reise losgehen.

Space Drive 1 verbaut. Damals lenkte er sein Fahrzeug mit Hilfe eines Minilenkrades mit der rechten Hand. Gas und Bremse bediente er mit einem Gas-Bremsschieber. Das fiel ihm jedoch zunehmend schwerer. Eine neue Lösung musste her.

"Wichtig war, für Werner König eine Lösung zu finden, die zukunftsfähig ist. Damit er noch lange mobil bleiben kann", sagt Mobilitätsberater Möritz, mit Verweis auf sein fortschreitendes Krankheitsbild. Von daher bot es sich an, auf einen Joystick umzusteigen, der auch später noch individuell angepasst werden kann.

Jetzt ist er mit der nächsten Space Drive Generation – Space Drive 2 – unterwegs. Mit der linken Hand betätigt er den Joystick für Gas und Bremse, mit der rechten Hand lenkt er, ebenfalls über einen Joystick. Zudem ist das Fahrzeug mit verschiedenen Kamerasystemen ausgestattet. Besonders bei unübersichtlichen Einfahrten kann er so ohne Probleme um die Ecke fahren. Ins Auto kommt er mit seinem Elektrorollstuhl über einen Linearlift am Heck des Fahrzeuges, mit dem er dann direkt ins Cockpit fährt. Eine Rückenstütze sorgt für den nötigen Halt und Sicherheit.

Ein paar Fahrstunden bei der Fahrschule der PARAVAN GmbH und Werner König hat die neue Art der Bedienung wieder gut im Griff. "Mit der neuen Joystick-Lenkung kann man den großen Wagen wirklich erstaunlich präzise, sicher und entspannt fahren. Das war zu Beginn das größte Fragezeichen. Die Sekundärfunktionen, wie beispielsweise den Blinker, betätigt er mit der PARAVAN Sprachsteuerung. Das Auto benötigt der Softwareentwickler vor allem, um auf die Arbeit bzw. zu den verschiedenen Standorten seiner Firma zu gelangen. "Ohne Fahrzeug könnte ich meinen Beruf gar nicht ausüben", sagt er.

Doch auch seinem Hobby kann er nun in seiner Freizeit wieder ungehindert nachgehen."Um fotografieren zu können muss man auch fahren können", sagt der leidenschaftliche Fotograf, der gern die Zechen im Ruhrgebiet zu den unterschiedlichsten Jahreszeiten und Lichtstimmungen ins Bild setzt (esnecca auf Instagram).

KONTAKT

Paravan GmbH

Anke Leuschke Pressesprecherin Telefon 7388 999581 anke.leuschke@paravan.de www.paravan.de

Text & Fotos: Paravan GmbH

Klinikum Nordfriesland

HÖCHSTE PRÄZISION IN DER KNIE-CHIRURGIE



Klinikum Nordfriesland



Kollege Roboter: Mit einem Signalgeber erzeugt das Knie-Robotik-System OMNIBotics in den Kliniken Husum und Niebüll eine digitale 3D-Darstellung des Gelenkes und optimiert in verschiedener Weise das Vorgehen bei der Implantation eines Knie-Gelenks.

Wenn jeder Schritt mit Schmerzen im Kniegelenk verbunden ist, ist schnelle und professionelle Hilfe notwendig. In Nordfriesland führen die Wege über die chirurgischen und orthopädischen Facharztpraxen in das Klinikum Nordfriesland. wo sich unter Leitung von Chefarzt Dr. Rainer Kirchner ein sehr versiertes Team verschiedener Fachärzte nicht nur um Knie-Gelenke kümmert. Seit vielen Jahren werden im Klinikum Nordfriesland mit großer Erfahrung und hoher Kompetenz Knie-Endoprothesen implantiert oder gewechselt.

Eine nochmalige Optimierung des Implantat-Sitzes, der Genesungsphase und des Ganggefühls nach der Operation konnte nun durch den "neuen Kollegen OP-Roboter" erreicht werden: "Wir sind von unserem digitalen Unterstützungssystem OMNIBotics restlos begeistert", zeigt sich Dr. Kirchner von dem neuen OP-Robotik-System, das in den Kliniken Husum und Niebüll zum Einsatz kommt, begeistert.

"Einzigartig ist die Integration der Stabilität des Knie-Bandapparates in die Simulation der geplanten Operation", freut er sich über diese wegweisende Komponente seines neuen digitalen "Kollegen", der seit Oktober 2021 in Husum und Niebüll erfolgreich zum Einsatz kommt.

Die Implantation einer Knie-Endoprothese liegt natürlich weiterhin in den Händen der sehr erfahrenen Spezialisten. Moderne Robotik-Systeme können den Operateur dabei durch Präzisionsmessungen und Simulationen unterstützen: Das Knie ist in seiner Beweglichkeit und im Zusammenspiel von Bändern, Knochen und Knorpeln ein sehr komplexes Gelenk. Bereits geringe Abweichungen von der erforderlichen Lage des Implantates können vom Patienten als störend empfunden werden. Ebenso ist es das Ziel der Operateure, den Eingriff in die Strukturen so klein wie möglich zu halten, um eine schnelle Genesung und Mobilisierung der Patienten zu erzielen.

Mit Hilfe eines optischen Signalgebers scannt der OMNIBotics das Knie ab, so dass die Software eine präzise digitale 3D-Darstellung des Gelenks errechnet. Auf dieser Basis werden dem Operateur Vorschläge zur optimalen Prothesengröße und -position unterbreitet. Einzigartig ist die Messung der Stabilität des Bandapparates während der OP: Mit Hilfe einer speziellen Vorrichtung dem "digitalen Spannungsgerät" – werden die Abstände und die Führung der Bänder in Ruhe und in Bewegung vermessen und in das 3D-Modell eingefügt.

"Damit wird sichergestellt, dass die Beweglichkeit des Gelenkes nach der OP mit optimal ausbalancierten Bandstrukturen gegeben ist und den Patienten ein harmonisches Bewegungsgefühl erwartet", erläutert Kirchner. Die vom Operateur mit Hilfe der Robotik gemeinsam ermittelte optimale Lösung kommt dann während der OP zur Umsetzung: Mit Hilfe des OMNIBotics werden die ermittelten Schnitte exakt gesetzt und die Prothesenelemente an den vorbereiteten Orten fixiert.

"Wir sind sehr stolz auf diese einzigartige Spitzentechnologie in unserem Klinikum. Damit können wir den Patienten in Husum und Niebüll die derzeit modernste Operationstechnik, gepaart mit Erfahrung und Fingerfertigkeit bieten", freut sich Dr. Rainer Kirchner.

KONTAKT

MVZ-Sprechstunde Chirurgie und Orthopädie

Klinik Husum Erichsenweg 16 · 25813 Husum Telefon 04841 660-1367 www.klinikum-nf.de



Text & Fotos: Klinikum Nordfriesland

Doc Esser – Das Gesundheitsmagazin "Die Superschnarcher – das lässt sie ruhig schlafen!"

ARD alpha · Mi, 22.06.2022 | 21.45 Uhr

Doc Esser beschäftigt sich in dieser Folge mit den Superschnarchern. Bei wem ist das nächtliche Sägen vor allem nervtötend für den Partner? Und bei wem ist das Schnarchen mit gefährlichen Atemaussetzern verbunden? Was sind die Ursachen? Welche Maßnahmen können welchem Schnarch-Typ helfen?

alles wissen "Ernährung, Wohnen, Glück"

SWR Fernsehen · Mo, 27.06.2022 | 20.15 Uhr

Ein besseres Leben: mehr Gesundheit, mehr Muße, mehr Genuss – Ratschläge, wie das gelingen soll, gibt es unzählige. Aber gelingt Abnehmen ohne Verzicht tatsächlich? Gibt es den Waldspaziergang bald auf Rezept? Und kann man wirklich mit Farben das Wohlbefinden beeinflussen?

45 min "Geheimsache Wurst: Was essen wir da?"

NDR · Mo, 27.06.2022 | 22.00 Uhr

Die Deutschen essen einfach gern Wurst und Wurst ist mittlerweile ein Massenprodukt geworden. Noch nie war sie so günstig. Wie gut kann eine so günstige Wurst eigentlich sein? Und wie sieht es bei den immer beliebter werdenden Veggie-Alternativen aus?

Die story im Ersten "trans" – Der schwierige Weg zum eigenen Geschlecht"

WDR · Mi, 29.06.2022 | 22.15 Uhr

"Ich bin trans" – immer häufiger hört man Jugendliche von sich selbst sagen, dass sie sich einem anderen Geschlecht zugehörig fühlen. Die Zahlen derjenigen, die deswegen eine Therapie machen, sind in den letzten zehn Jahren stark angestiegen. Was steckt dahinter? Wann ist der Einsatz von Pubertätsblockern gerechtfertigt? Sind Geschlechtsangleichende Operationen sinnvoll?

Aktiv und gesund

BR Fernsehen · Mo-Fr | 14.10 Uhr

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

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

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

NDR · Mo | 20.15 Uhr

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

die nordreportage

NDR · Mo-Fr | 18.15 Uhr

Eine 30-minütige interessante Reportage über ungewöhnliche Menschen und ungewöhnliche Orte in Norddeutschland.

ARD Buffet

ARD · Mo-Fr | 12.15 Uhr

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

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 Entspannungs-Kurse

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

Querbeet

BR Fernsehen \cdot Mo | 19.00 Uhr

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

rbb Gartenzeit

rbb · So | 18.30 Uhr

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

mdr Garten

mdr · Sa | 12.15 Uhr

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



AUF EIN GESUNDES UND LANGES LEBEN

Möglichst ein langes, gesundes und unbeschwertes Leben führen – das wünschen wir uns alle. Unsere genetische Veranlagung spielt dabei eine wichtige Rolle, aber auch unser Lebensstil. Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf bilden die vier Säulen, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Wer sich also etwas Gutes tun will, sollte ihnen besondere Beachtung schenken. In unserer vielfältigen Rubrik finden Sie Tipps und wissenswerte Berichte für Ihre Gesundheit im Alltag.





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





Augenklinik Rendsburg MVZ GmbH: Trockene Augen Spezialsprechstunde

MIT MODERNSTER DIAGNOSTIK DEN URSACHEN AUF DER SPUR



Leiden Sie auch unter dem Fremdkörpergefühl "Sand im Auge", tränenden Augen, Juckreiz, brennenden, geröteten oder müden Augen, Lichtempfindlichkeit oder verschwommener Sicht? Dann ist es an der Zeit, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie sind nicht alleine – Millionen Menschen leiden an krankhaft trockenen Augen. Für eine zielgerichtete Behandlung ist es wichtig, alle Symptome des "Trockenen Auges" richtig zu deuten. Wenn Sie zwei oder mehr der oben genannten Beschwerden haben, ist die Augenklinik Rendsburg MVZ GmbH ein kompetenter Ansprechpartner.

Das "Trockene Auge" entwickelt sich, wenn Ihre Tränenflüssigkeit nicht in der richtigen physiologischen Zusammensetzung oder in ausreichender Menge produziert wird. Die Ursachen dafür sind vielfältig und hängen von individuellen Faktoren wie zum Beispiel hormonellen Veränderungen, Umwelteinflüssen, Lebensgewohnheiten oder Stoffwechselerkrankungen ab. Medikamente können ebenfalls als Nebenwirkung zu einem "Trockenen Auge" führen.

Leiden Sie an "Trockenen Augen", so ist auch die Osmolarität Ihres Tränenfilms erhöht! Bestandteile eines intakten Tränenfilms sind neben Fetten, Mucin und dem wässrigen Teil besonders auch Mineralien und Salze, mit denen die Hornhaut Ihres Auges versorgt wird. Bei der Entwicklung eines "Trockenen Auges" wird dieses komplexe System zunächst instabil und die Zusammensetzung Ihres Tränenfilms verändert sich zunehmend. Dabei steigt die Konzentration der Mineralien (Osmolarität) in Ihrem Tränenfilm stetig an.

Mit modernsten Untersuchungsverfahren, wie zum Beispiel dem Tearlab®, Tränen-



Trockenes Auge Sprechstunde: Telefon 04331 5902 909

filmscan und der Meibographie, lassen sich die Ursachen besser eingrenzen und eine individuelle, auf Ihre Augen abgestimmte Therapie kann begonnen werden. Ziel der Behandlung ist es, Ihren Tränenfilm langfristig zu stabilisieren und dadurch Ihre Beschwerden bestmöglich zu lindern. Hierfür bietet die Augenklinik Rendsburg MVZ GmbH im Rahmen der "Spezialsprechstunde Trockenes Auge" eine fundierte Diagnostik und Beratung an. Die Untersuchungen sind keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen und werden privat abgerechnet.

Expertin für Trockenes Auge arbeitet in der Augenklinik Rendsburg MVZ GmbH

Frau Dr. med Steffi Häring ist Fachärtzin für Augenheilkunde und hat sich in den letzten Jahren sehr intensiv mit dem Sicca-Symdrom (Trockenes Auge) beschäftigt. Als gefragte Referentin ist Sie bundesweit zu Kongressen und Fortbildungsveranstaltungen für Fachkollegen unterwegs. In der Praxis der Augenklinik in Rendsburg bietet Sie eine Spezialsprechstunde an.

KONTAKT

Augenklinik Rendsburg MVZ GmbH Provianthausstraße 9 24768 Rendsburg www.augenklinik-rd.de

Text + Fotos: Augenklinik Rendsburg MVZ GmbH

playfit® im Norden

GESUNDHEITSFÖRDERUNG AKTUELLER DENN JE – EIN BEWEGUNGSKONZEPT FÜR ALLE

Bewegung dient der Prävention: Die Lebenserwartung in Deutschland steigt und bereits im Jahr 2030 wird jeder dritte Deutsche über 60 Jahre alt sein. Zudem nimmt der Anteil der inaktiven Menschen bereits ab dem 18. Lebensjahr linear mit dem Alter zu. Darum möchte playfit® einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheit aller Generationen leisten, indem sie jeden Menschen mit den playfit® outdoor-fitness Geräten motivieren, sich mehr zu bewegen – denn Bewegung steigert die Lebensqualität natürlich auch im Norden!



Gesund am NOK

playfit® Bewegungsparcour in Sehestedt



Bewegung und sportliche Aktivitäten bewirken viel Positives für die seelische und körperliche Gesundheit. Durch regelmäßiges Fördern von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsmöglichkeiten können physische Gesundheitsressourcen gestärkt und kognitive Fähigkeiten besser ausgebildet werden.

Um eine ideale Förderung dieser Faktoren zu gewährleisten wurde das playfit® Bewegungskonzept entwickelt. Dabei steht im Vordergrund Geschicklichkeit und Balance, Beweglichkeit und Mobilisierung mit Ausdauer und Kraft zu kombinieren. Ziel dessen ist, dass sowohl Geübte und Könner, als auch Wiedereinsteiger*innen und Bewegungsabstinente für eine regelmäßige Teilhabe begeistert werden sollen. Dabei sprechen die Erfahrungen von playfit® eine deutliche Sprache: Vielfalt im Anforderungsprofil, niederschwelliger Einstig und hoher Aufforderungscharakter für alle Zielgruppen sind angesagt.



Wissenschaftlich belegt ist zudem, dass bei regelmäßigem Training an playfit® Geräten schon nach 3 Monaten nicht nur eine deutliche Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten, sondern auch eine Steigerung des psychischen Wohlbefindens festgestellt werden konnte.

Die vom TÜV Süd geprüften und zertifizierten Fitnessgeräte von playfit® sind für jeden Standort geeignet, so entsteht beispielsweise im öffentlichen Raum ein zusätzliches Freizeitangebot, welches gleichzeitig ein Platz der Bewegung und Kommunikation zwischen Generationen und Kulturen bietet. In Gesundheitseinrichtungen schaffen sie ein ergänzendes apparatgestütztes Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Für soziale Einrichtungen bieten sie nicht nur die Förderung von Kontaktmöglichkeiten, der Verbesserung der allgemeinen Fitness und der Steigerung von Lebensfreude und Wohlbefinden, sondern auch der Sturz- und

Verletzungsprophylaxe. Und im Wohnungsumfeld dienen sie der Steigerung der Attraktivität von Wohnquartieren und fördern auch die Aufenthaltsqualität und Kommunikation zwischen den Anwohnern.

Wenn Sie sich selbst von den Geräten überzeugen möchten, empfehlen wir Ihnen die App von playfit[®]. Darin finden Sie alle playfit[®] Standorte in Ihrer unmittelbaren Umgebung und können sich selbst davon überzeugen.

KONTAKT

playfit® GmbH

Brauerknechtgraben 53 20459 Hamburg Telefon 040 375 035 19 www.playfit.de



Text + Fotos: playfit® GmbH

vivida bkk unterstützt mit dem Aktiv-Bonus

VORSORGE IST BESSER ALS NACHSORGE!

Sich regelmäßig zu bewegen ist der Motor für das Wohlbefinden. Zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung als passender Kraftstoff werden wichtige Bausteine für ein gutes Lebensgefühl gesetzt. Denn Vorsorgen ist der Schlüssel, um die Gesundheit zu erhalten. Wir, die vivida bkk, unterstützen Sie dabei mit zahlreichen Angeboten und geben Ihnen weitere Anreize, um aktiver zu werden.



Vorsorgen ist das A und O

Ist Ihnen eine gesunde Lebensweise wichtig? Uns auch! Aus diesem Grund haben wir unseren Aktiv-Bonus im Angebot, bei dem wir Sie beispielsweise für regelmäßige

sportliche Aktivitäten mit einem Bonus von 50 Euro belohnen. Wenn Sie dann noch zusätzlich einen Gesundheitswert im Normbereich nachweisen können, erhalten Sie weitere 50 Euro. Auch Kinder profitieren von diesem Angebot.

Informiert bleiben mit Gesund am NOK

Als Hauptinitiator und Gründungsmitglied der Initiative "Gesund am NOK" unterstützen wir im Kreis Rendsburg-Eckenförde das Gesundheitsbestreben vieler Menschen. Unter www.gesund-am-nok.de können Sie sich regelmäßig über anstehende Themen und Projekte informieren.

Weil wir bei Ihrer Gesundheit keine Kompromisse machen

Sie sind auf der Suche nach einer bestimmten Leistung? Dann schauen Sie auf unserer Website unter www.vividabkk.de oder kontaktieren Sie uns telefonisch unter 0800 3755 3755 5 Gerne sind wir auch vor Ort für Sie da: Sie finden uns in der Hollerstraße 32a in 24782 Büdelsdorf, Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr.

Wir freuen uns auf Sie!

Text + Fotos: vivida bkk



imland Ernährungsratgeber

GESUND DURCH AUSGEWOGENE **ERNÄHRUNG**

Gesundes Essen und viel Bewegung sind gesund. Deshalb sollten Sie sich an die 10 goldenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung halten: 1 Lebensmittelvielfalt genießen. 7 Trinken Sie viel Wasser, mindestens 1,5–2 Liter am Tag. 2 Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst. 8 Kochen Sie das Essen schonend. Also nicht zu heiß und 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. nicht zu lange, damit die Vitamine nicht verloren gehen. Tipp: Nehmen Sie wenig Fett zum Braten und 3 Essen Sie Vollkornprodukte. wählen ein geeignetes Fett aus. 4 Essen Sie jeden Tag Milchprodukte, wie Käse und Joghurt. 9 Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, kauen Sie gründlich. Fisch und Fleisch brauchen wir lediglich 1 bis 2x in der Essen Sie langsam, bewusst und nicht vor dem Woche. Fleisch und Wurst max. 450 bis 600 g pro Woche. Fernseher oder Computer. 5 Essen Sie gesunde Fette wie kaltgepresste Pflanzenöle 10 Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft und achten (z.B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl oder Hanföl) Sie auf Ihr Gewicht. Essen Sie wenig Zucker und Salz und achten bei Produkten entsprechend auf die Zutatenlisten.

Ernährung spielt auch für die Genesung von bestimmten Erkrankungen eine wichtige Rolle. Darum ist Ernährungsberatung auch Teil der Therapie der imland Klinik. Vor allem Menschen mit Diabetes, Krebskranke und Chronische Schmerzpatientinnen und -patienten erhalten bei imland durch die Diätassistentinnen die notwendige Unterstützung, wie sie Ihre Erkrankung über gesunde Ernährung positiv beeinflussen können.

Diabetes wird in Typ I und II unterschieden. Eine Einstellung der Insulinzufuhr und Schulung in Fragen der Ernährungsberatung sind extrem wichtig in der Behandlung. Diese Schulungen werden im imland Diabeteszentrum für Erkrankte beider Diabetestypen regelmäßig angeboten.

Krebspatientinnen und -patienten leiden je nach Therapie an Symptomen wie Verstopfung, Durchfall, Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden, Geschmacksveränderungen oder auch Lebensmittelunverträglichkeiten. Hier muss individuell interveniert werden. um die Symptome zu mildern. Die Diätassistentinnen der imland Klinik kümmern sich gezielt und individuell um ihre Patientinnen und Patienten und finden gemeinsam einen Weg, sich trotz der zeitweiligen Einschränkungen ausgewogen zu ernähren. Appetitlosigkeit ist auch eine häufige Nebenwirkung. Dagegen helfen viele kleine Mahlzeiten und Snacks wie z.B. Studentenfutter. Bitterstoffe können den Appetit anregen ebenso wie Säfte.

Bei Krebspatientinnen und -patienten gilt grundsätzlich die Devise: Keine Verbote! Was schmeckt und guttut, darf gegessen werden!

Bei chronischen Schmerzen sollten Sie möglichst frische, saisonale und vorwiegend pflanzliche Lebensmittel verwenden und selber kochen. Wichtig sind auch eine entsprechende Lagerung und Hygiene bei der Verarbeitung, um die Schadstoffbelastung

zu verringern. Die imland Multimodale Schmerztherapie vermittelt in Gruppenkursen genau dies.

Die Diätassistentinnen der imland Klinik gehen bei den beschriebenen und vielen weiteren Krankheitsbildern individuell auf Ihre Beschwerden ein und geben Ihnen Tipps für den Alltag.

KONTAKT

imland Klinik Eckernförde

Rosemarie Neumann · Diätassistentin Telefon 04351 882-220 rosemarie.neumann@imland.de

imland Klinik Rendsburg

Doreen Hetland Diätassistenz, B.Sc. Ökotrophologie Telefon 04331 200-9242 doreen.hetland@imland.de www.imland.de

Text + Fotos: imland gGmbH

Kowsky bietet spezielle Schuheinlagen an

VON KOPF BIS FUSS: OPTIMALE AUFRICHTUNG KANN VIELE BESCHWERDEN LINDERN

Durch eine Fußfehlstellung können Beschwerden wie Überbein (Hallux Valgus), Vorfussschmerzen (Metatarsalgie), Fersensporn, Achillessehnenprobleme und andere Krankheitsbilder entstehen. Für diese Fälle gibt es die Einlagen von Jurtin, deren Tragen nachweislich für Erleichterung sorgen kann. Die Jurtin-medical®-Systemeinlage richtet die Ferse wieder auf, ermöglicht eine aufrechte Haltung und bringt so den Köper wieder ins Lot.

Die Ferse wird hierbei vom Fachpersonal in die richtige Position gebracht und die Einlage mittels Vakuumtechnik direkt am korrigierten Fuß angepasst. In der Werkstatt wird die Einlage sogleich fertiggestellt und der Patient kann mit den fertigen Einlagen im Schuh bereits nach Hause gehen. Die Jurtin-Einlagen gibt es nur in drei Fachbetrieben in Schleswig-Holstein, einer davon ist das Sanitätshaus Kowsky. Die professionellen Berater des Sanitätshauses bringen ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen mit und stehen für Fragen und Beratungen gerne zur Verfügung. Um telefonische Voranmeldung wird gebeten: 04321 9945-31, ausreichend Parkplätze gibt es vor der Tür. Weitere Informationen, nicht nur zum Thema Schuheinlagen, erhalten Interessierte auf der Website des Sanitätshauses, in allen Filialen oder per Telefon.

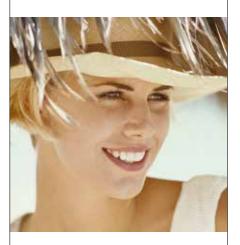


KONTAKT

 $\textbf{Sanitätshaus Kowsky} \cdot \textbf{Havelstra} \\ \textbf{6} \cdot 24539 \ \textbf{Neumünster} \cdot \textbf{Telefon 04321 9945-0} \\ \textbf{www.kowsky.com}$

Text & Foto: Sanitätshaus Kowsky





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

Die Selbsthilfegruppe "Uveitis im Norden"

EIN BAUSTEIN IN DER MEDIZINISCHEN VERSORGUNG NORDDEUTSCHLANDS



Am 9. April 2022 fand in Hamburg das erste Arzt-/Patienten-Uveitis-Seminar der Selbsthilfegruppe (SHG) "Uveitis im Norden" und Uveitis e. V. statt. Das Motto des Events lautete: Mach mal P. A.U.SE in Hamburg (P. = Patient, A. = Arzt, U. = Uveitis, SE. = Seminar). Eingeladen hatten im Namen der SHG Frau Gesine Fechner (Hamburg) und Frau Dörte Hansen (Husum). Die ärztliche Leitung oblag Frau Prof. Nicole Stübiger, die den Schwerpunkt Uveitis an der Augenklinik des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf vertritt.

Die Uveitis ist eine vergleichsweise seltene Augenerkrankung, die aber für Betroffene von großer Bedeutung ist, da sie mitunter zur Erblindung führen kann. Frau Gesine Fechner blickt auf eine gut 25-jährige "Odyssee" mit ihrer eigenen Erkrankung zurück. So ist es ihr ein Herzensanliegen, die SHG "Uveitis im Norden" vorzustellen:

"Uveitis im Norden" ist eine Selbsthilfegruppe von und für Menschen, die von Uveitis betroffen sind, für deren Angehörige und auch für interessierte Personen im norddeutschen Raum. Wir sind sozusagen ein Leuchtturm in stürmischer See.

Was ist Uveitis? Sehr vereinfacht gesagt kann man Uveitis als "Rheuma im Auge" bezeichnen. Die Uvea ist entzündet und man spricht dann von einer Uveitis. Zur Uvea (lat. Traube/Traubenhaut) gehören die Iris (Regenbogenhaut), der Ziliarkörper (Strahlenkörper) und die Choroidea (Aderhaut).

Wenn eine Ursache für die Uveitis bekannt ist, so ist Kortison in der Therapie i. d. R. das Mittel der ersten Wahl. Doch die Ursache wird nicht immer gefunden. Das ist für Betroffene manchmal frustrierend. Die Diagnose Uveitis an sich kann viele Ängste wecken, denn oft trifft diese Erkrankung jemanden "aus heiterem Himmel". Die dann im Internet gewonnenen Informationen können hilfreich und der ärztliche Rat wertvoll sein. Die Erfahrung aber zeigt, dass im stressigen Praxisalltag nicht immer alle Fragen beantwortet werden können. Darüber hinaus erfordert die Behandlung einer Uveitis viel Erfahrung und damit u. U. eine Vorstellung in einer speziellen Uveitis-Sprechstunde.

In so einem Spannungsfeld kann eine Selbsthilfegruppe wertvolle Hilfe leisten. Menschen, die meist selbst von Uveitis betroffen sind, kennen diesen Moment, in dem man nicht mehr weiterweiß. Sie hören zu und geben Rat. Das hilft häufig das Chaos im Kopf zu reduzieren.

Selbsthilfegruppen pflegen den Austausch mit Uveitis-Experten und -Expertinnen und informieren über neue Behandlungsmethoden (z.B. Arzt-/Patienten-Seminare). Sie tragen mit ihrer Arbeit zur weiteren Erforschung der Erkrankung bei und helfen dem Patienten mehr Selbstsicherheit im Umgang mit Uveitis zu erlangen.

Schauen Sie vorbei. Weitere Informationen finden Sie unter www.uveitis-im-norden.de.

KONTAKT



Selbsthilfegruppe Schleswig-Holstein

Leitung Frau Dörte Hansen Telefon 0151 59413736

Selbsthilfegruppe Hamburg

Leitung Frau Gesine Fechner Telefon 0172 9937850

info@uveitis-im-norden.de www.uveitis-im-norden.de

Text + Fotos: G. Fechner, Gruppenleitung Hamburg/ Uveitis im Norden, Dr. Henninghausen



Dieser Artikel wurde von der AOK Rheinland-Hamburg gefördert.



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 + 25. bis 27. Oktober 2022 Beide Termine müssen besucht werden!

info@lag-heimmitwirkung.de

www.lag-heimmitwirkung.de





MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOBEN. 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)

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 (GOÅ, ggf. KV etc), Beratung von Patienten bezüglich Wahlleistungen und Zusatzversicherungen, Bearbeitung der Behandlungsverträge

Abgeschlossene Ausbildung oder Studium für das jeweilige Fachgebiet, für das Sie sich bewerben I 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 hieten

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 Asklenios Nordseeklinik liegt auf der wunderschönen Insel Sylt. direkt am weißen Sandstrand von Westerland. Die schönste Urlaubs insel 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, vorhander

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



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

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

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

ALLE INFOS UNTER: WWW.GRS-KARRIERE.DE/086/ ANSPRECHPARTNER BEI RÜCKFRAGEN Jürgen Büstrin Telefon: 04321. 205-900





Wir suchen DICH!

Wir haben einiges zu bieten. Eine moderne Praxis. Ein dynamisches, lustiges Team.

Ausbildungsplatz Zahnmedizinischer Fachangestellter (m/w/d)

Du bringst mit:

- · Einen mittleren Abschluss (Realschulabschluss)
- · Èin freundliches, gepflegtes und zuvorkommendes Auftreten
- Kompetenz, Engagement und Fleiß, um Teil eines hervorragenden Teams zu sein

Wir bieten Dir:

- · Einen abwechslungsreichen Ausbildungsplatz
- · langfristige Berufsperspektiven
- · Eine tolle Teamatmosphäre
- · Eine lebendige serviceorientierte Praxiskultur

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Dann schicke uns einfach Deine Bewerbung - wir freuen uns darauf.

Deine Bewerbung kannst Du hier in der Praxis abgeben oder per Post senden an: Zahnarztpraxis Dr. Peter Niziak · Bargfelder Straße 4a 24613 Aukrug · Telefon 04873 870



gesucht?

Wir haben dir viel zu bieten: www.kowsky.com

Aktuelle Angebote (M/W/D)

- → Sanitätsfachverkäufer 25h PLÖN
- → Mitarbeiter für die Schuh-Einlagen-Werkstatt
- → Veranstaltungskaufmann 30 h
- → Telefonischer Kundenbetreuer 25 h
- → Empfangsmitarbeiter 25h KIEL
- → Wirtschaftsinformatik Duales Studium
- → Fachinformatiker für Systemintegration

SEIEN SIE DABEI, WENN SIE MIT IHREN PATIENTEN WEITER ALS DIE ERSTEN SCHRITTE GEHEN.



ASKLEPIOS

Klinik Am Kurpark Bad Schwartau

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Voll- oder Teilzeit einen

Physiotherapeuten (w/m/d)

Ihr Profil

Abgeschlossene Ausbildung zum Physiotherapeuten | Befähigung zum Rehasport-Übungsleiter (Orthopädie), Zertifikate "Manuelle Lymphdrainage" und "Manuelle Therapie" sowie Fortbildung in KG-Gerät sind wünschenswert | Gewünscht werden weitere Zusatzqualifikationen in den Bereichen Osteoporose und der rheumatischen Erkrankungen

Für weitere Informationen steht Ihnen gerne Herr Andreas Maempel, Therapeutischer Leiter, unter Tel.: (04 51) 2 00 41 24 zur Verfügung.

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

Asklepios Klinik Am Kurpark Bad Schwartau

Personalabteilung · Frau Katrin Piepers Am Kurpark 6 - 12 · 23611 Bad Schwartau

Tel.: (04 51) 2 00 41 45

E-Mail: personalabteilung.badschwartau@asklepios.com





Gepflegt ins Helios Klinikum Schleswig

Von A wie Akutpsychiatrie bis Z wie Zentrale Notaufnahme. Im Helios Klinikum Schleswig gibt es vielfältige Einsatz- und Entwicklungsmöglichkeiten. Komm an Bord, werde Teil unseres Teams und gestalte mit uns die Arbeitswelt

www.helios-gesundheit.de/mach-bei-uns-fest

Helios Klinikum Schleswig

4 Helios

www.helios-gesundheit.de

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 Kurzbewerbuna per E-Mail an

info@gesund-im-norden.de

GESUND im Norden

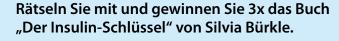
Alte Holstenbrauerei Brachenfelder Straße 45 24534 Neumünster Telefon 04321 4989-0

gesund-im-norden.de



RÄTSELN & GEWINNEN

Ort einer antiken Schlacht	Elends- viertel	Währungs- einheit in Tadschiki- stan	Figur in franz. Märchen	TV- Seifen- oper (Kw.)	islami- sches Gewohn- heitsrecht	▼	alter- natives Heil- verfahren	Abk.: Ad- ministra- tion	US- Gewerk- schaftsver- band (Abk.)	▼	Frisier- hilfsmittel	▼	Creme, Paste, Salbe	Abk.: frei- williges soziales Jahr	▼	veralt.: Rechnung	Ballab lage b Golf
>	•	V	V	V	berühm- tester Vampir	-	V	V	٧				nicht da, ab- wesend	-			
prach- eilkunde	-										geschick- te Täu- schung	-				niederge- schlagen (engl.)	
Stadt in Schwe- den	-		16		span. Grußwort	~	11				größerer Truppen- verband		grüner Halbedel- stein	-		4	
>						eine Sunda- insel		Siehe da! Da haben wir es!	Karten- spiel	•			▼	Seiden- gewebe	Stadt in Nord- italien		Stamn truppe
n- eformt, estaltios	afrik. Völker- gruppe		amerik Ingeni- eurverei- nigung	Farbton	-			12	indiani- sche Streitaxt	•					V		
>		13	•	oberste Kante ei- nes Berg- rückens		Kurz- schrift (Kw.)	entweder 	>		18	1	ständig		Feuer- land- indianer	6		
afrik. Storch- vogel		ehem. US- Tennis- spieler	•	•					metall- haltige Gesteine	Ausruf: still!, leise!	-	V		Ersatz- name		Schmuck- stein, Mineral	
>					engl. Adelsrang (Herzog)		Fuß- krankheit bei Pferden	-	V			3	Berliner Spitz- name (Arthur)	- *		•	
Südasiat		norddt.: flache Bucht	Storch in der Fabel	-	V				7	früh. nordam. Indianer- volk	gefülltes Gebäck aus Brandteig	-					
>		V		17			22. Buch- stabe des griech. Alphabets	schaft	>	V			farbig		Kolonist		Stelle r wenig Raum
äußern, mitteilen	ange- nehm, be- haglich		Begren- zungsli- nie, Kon- tur	einfacher kleiner Herd	-	1	V				Zeichen- gerät, Schablo- ne	Golf v. Biskaya Bewohner	- V	8	V		V
franz. Kugel- spiel	>		V			süddt. Koseform von Sebastian		biblischer Prophet	Selbst- täu- schung	•	V					5	
>				ugs.: kleiner Sprung	Vogelei mit weicher Schale	-						Wahl- zettel- behältnis		knapp, wenig Raum lassend	-		
Glied einer math. Formel		griech Göttin, Ge- mahlin des Kronos	•	V			US- Geheim- dienst		franz.: Seele	längl. Ver- tiefung, Fuge	19	V		böse, schlimm		KfzZ.: Uganda	
>	2				kurzer Regen- guss	-	V		V				antikes Brettspiel	- V		•	
	1	Raum								Apostel, Bruder							
aufs Hören Dezogen		zwischen Noten- linien				14				des Petrus						15	



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

Einsendeschluss ist der 31. August 2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





DER MEDIZINWALD UND DIE HEILENDE BOTSCHAFT DER BÄUME

Das Buch "Der Medizinwald" zeigt, dass Bäume über die sichtbare Materie hinaus eine für die Gesundheit des Menschen heilsame Bedeutung haben. Jeder einzelne Baum wird als Stamm, Blüte und Frucht in Bildern veranschaulicht, Interessantes aus der Kulturgeschichte zusammengetragen und das "Wissen der Alten" über seine Verwendung zur Ernährung und Heilung erwähnt. Auch Rezepte für Umschläge, Tees und Tinkturen sind niedergeschrieben. Eine Liste der Inhaltsstoffe mit den Hauptwirkungen schließt das jeweilige Kapitel ab. In alledem spürt der Leser sowohl die Liebe und Leidenschaft der Verfasserin für ihr

Thema als auch ihre reiche Erfahrung als Naturheilpraktikerin.

Frau Elfriede Hübner hat ihren Ursprung in Masuren /Ostpreußen. Dort wurde sie 1932 geboren und lebte dort bis die Kriegswirren sie nach Norddeutschland, nach Schleswig-Holstein verschlugen.



Telefon 0431 85464 info@verlag-ludwig.de



Elfriede Hübner

Der Medizinwald und die heilende Botschaft der Bäume

Verlag Ludwig

144 Seiten · 88 Farbabbildungen Festeinband · 14,8 x 21 cm ISBN: 978-3-86935-432-3 · 19,90 €

Gewicht und Blutzucker im Griff · Mit vielen köstlichen Rezepten

DER INSULIN-SCHLÜSSEL

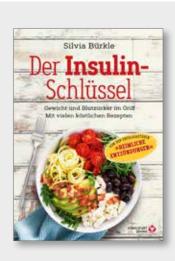
- Behalten Sie Ihre Gewichtskontrolle
- Schützen Sie sich vor Durchblutungsstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt
- Auch bei Kindern und Jugendlichen wird zunehmend Diabetes Typ 2 diagnostiziert
- Von der Erfolgsautorin der Bücher zu "Heimlichen Entzündungen"

Das Hormon Insulin sorgt im Körper für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel. Ist dieser gestört, nehmen wir leicht zu und nur schwer wieder ab, und es kann zu Symptomen wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, erhöhter Infektanfälligkeit, trockener Haut und mehr kommen. Dann liegt eventuell eine Insulinresistenz vor, die Vorstufe zum Diabetes Typ 2. Die Folgen können Durchblutungsstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Schäden an Nerven und Nieren sein.

Das Gefährliche ist, dass viele Menschen nichts von ihrer Stoffwechselstörung wissen. Schätzungen zufolge leben – neben 8 Millionen diagnostizierten Diabetikern – weitere 2 Millionen mit einer Insulinresistenz – Tendenz steigend, sogar bei Kindern und Jugendlichen! Die gute Nachricht: Mit passender Ernährung können wir verlässlich gegensteuern und uns schützen.

Silvia Bürkle vermittelt – wie immer unterhaltsam und leicht verständlich – die Zusammenhänge des Stoffwechselgeschehens und zeigt anhand köstlicher Rezepte, wie einfach eine Ernährungsumstellung für mehr Gesundheit sein kann.

Mit ausführlichem Fragebogen zum individuellen Insulin-Check.



Silvia Bürkle

Der Insulin-Schlüssel Gewicht und Blutzucker im Griff Mit vielen köstlichen Rezepten

Königsfurt-Urania Verlag

Hardcover · 17 x 24 cm · 144 Seiten, durchgängig farbig bebildert ISBN: 978-3-86826-197-4 · 17,95 €



BLEIBEN SIE IMMER AKTUELL INFORMIERT!

Zusätzlich zu unserem Magazin informieren wir unsere Leser*innen ab sofort in unserem neuen Newsletter über aktuelle Themen rund um Gesundheit und Lebensfreude.

Lassen Sie sich immer als Erstes über die neuesten Trends, Gesundheitsmaßnahmen sowie Events und Ausflugstipps aus Norddeutschland informieren. Darüber hinaus bieten wir im Newsletter regelmäßig spannende Aktionen unserer Anzeigenpartner an und verlosen attraktive Preise. Ihre Newsletter-Anmeldung Johnt sich also!

Außerdem verlosen wir unter allen Neuanmeldungen bis zum 31. August 2022 einen Hotelgutschein "2 Nächte für zwei Personen inkl. Halbpension im aja Travemünde." Als neue*r Newsletter-Abonnent*in nehmen Sie automatisch an unserem Gewinnspiel teil.

Hier geht's zur Anmeldung:

www.gesund-im-norden.de/newsletter



Das Angebot ist selbstverständlich kostenlos, und Sie können sich jederzeit abmelden. Ihre Daten werden keinesfalls für andere Zwecke verwendet oder gar an Dritte weitergegeben.



VORSCHAU

Die nächste GESUND im Norden erscheint im Herbst 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: © iStock, courtneyk S. 6: © iStock, cinoby S. 10: © iStock, Paul Bradbury S. 20: © iStock, PPAMPicture S. 26: © iStock, wundervisuals S. 38: Joggen © iStock, Brian AJackson; Zähneputzen © iStock, LSOphoto; Schwimmen @ iStock FatCamera; Herz © iStock, magicmine

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.

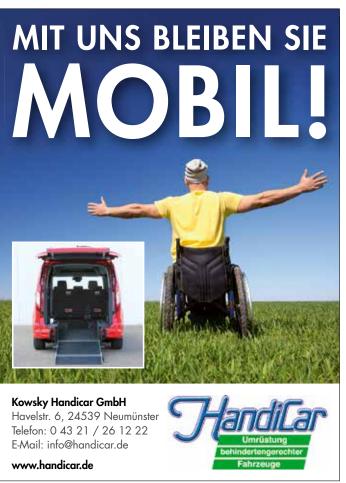
Alle Fotos, Beiträge und von der Agentur gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Herausgebers

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

Zurzeit gilt die aktuelle Anzeigenpreisliste gültig seit 1.1.2022







Auszeit vom Alltag?

Auf in den SPA-ROSA in Travemünde





Freuen Sie sich auf: Ruhe und Entspannung auf 4.500 m² • Innen- und Außenpool mit perfekt temperiertem Ostseewasser • Großzügiger Saunabereich mit fünf Themensaunen • Massagen, Körper- und Gesichtsanwendungen buchbar

QR-Code scannen und individuellen DAY-SPA Tarif buchen!

A-ROSA Travemünde | Außenallee 10 | 23570 Lübeck | Tel. 04502 3070-772 | E-Mail spa.tra@a-rosa.de | a-rosa-resorts.de

