

GESUND

im Norden

Das Magazin für Gesundheit
und Lebensfreude

FIT UND GESUND DURCH DEN HERBST

Nr. 52 // HERBST 2022

Gratis zum Mitnehmen!

→ Seite 14/15

Wir stellen uns vor
ASKLEPIOS
REHA-KLINIK

 **ASKLEPIOS**
KLINIK AM KURPARK BAD SCHWARTAU

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.





ALLE ZEICHEN STEHEN AUF HERBST!

Wenn die Tage kürzer werden und das nasskalte Schmuddelwetter wieder Einzug hält, hat unser Körper viel zu tun. Denn der Saisonwechsel schlägt nicht nur aufs Gemüt, sondern kann sich auch auf die Gesundheit auswirken. Der Umschwung von Sommer auf Herbst belastet unser Immunsystem und macht uns anfälliger für Erkältungen.

Dass Bewegung und eine gesunde Ernährung die Gesundheit positiv beeinflussen, ist längst kein Geheimnis mehr. Sport kräftigt die Muskulatur, verbessert die Stimmung und stärkt das Immunsystem. So profitieren nicht nur Freizeitsportler von regelmäßiger Bewegung, sondern auch chronisch kranke Menschen stärken ihren Körper mit sanften Sporteinheiten. Passend dazu finden Sie in dieser Ausgabe das Schwerpunktthema **Fit und gesund durch den Herbst**.

Bei unseren weiteren Themen **Umwelt & Natur**, **Reisespecial**, **Wir stellen uns vor**, **Gesund beginnt im Mund**, **Unser Herz – die Powerpumpe**, **Genießen & Verwöhnen**, **Gesundheit im Alltag**, **Beruf & Karriere** sowie **Service & Unterhaltung** erwarten Sie auch in dieser herbstlichen Ausgabe wissenswerte Beiträge, informative Tipps und Trends. Es gibt also wieder viel zu entdecken.

Gerne möchten wir Sie auf den kostenlosen **Newsletter** der GESUND im Norden aufmerksam machen. Hier informieren wir Sie noch regelmäßiger über aktuelle Themen rund um Ihre Gesundheit und Lebensfreude in Norddeutschland. Profitieren Sie von den attraktiven Angeboten unserer Partner und den regelmäßigen Gewinnspielen. Weitere Informationen zum neuen Newsletter und das aktuelle **Gewinnspiel zur Newsletter-Anmeldung** finden Sie auf der **Seite 46** am Ende dieses Heftes.

Nun wünschen wir Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe und einen schönen Herbst. Bleiben Sie fit und gesund und kommen Sie erkältungsfrei durch diese Jahreszeit!

Ihre Inga-Kathrin Schelzig

Redaktionsleiterin



INHALT

16 Fit durch den Herbst



20

Gesund beginnt
im Mund



GRUSSWORT

- 06 Kerstin von der Decken, Ministerin für Justiz und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein

REISESPECIAL

- 07 Fünf Orte, um im Norden zu entschleunigen
08 Herzlich Willkommen in der Auen- und Rolandstadt Bad Bramstedt!

UMWELT & NATUR

- 10 „Tanken für mehr Wald im Norden“

GENIESSEN UND VERWÖHNEN

- 12 **REZEPT** Vegane Gulaschsuppe
13 Fleischerei Einfeld – regionaler Fleischgenuss!
13 **REZEPT** Roastbeef mit Senf-Pfefferkruste

WIR STELLEN UNS VOR

- 14 Asklepios Klinik Am Kurpark eröffnet Psychosomatische Abteilung

FIT DURCH DEN HERBST

- 17 playfit® im Norden – Viele Möglichkeiten in der Region
18 Gesund durch die kühle Jahreszeit
19 Entspannung & Badespaß: Dünen-Therme in St. Peter-Ording

GESUND BEGINNT IM MUND

- 21 vivida bkk unterstützt Sie bei Ihrer Zahngesundheit
22 Ihre Praxis für Implantologie und Oralchirurgie in der Alten Holstenbrauerei Neumünster
24 Buchtipps: Der reine Zahnsinn
24 Weißere Zähne erreichen, ohne die Substanz leichtfertig zu schädigen
25 Jeder Mensch ist anders – sein Implantat auch

UNSER HERZ DIE POWERPUMPE

- 26 Asklepios Klinik Bad Oldesloe: Kompetenz in Kardiologie
27 imland gGmbH : Herzgesund leben in Zeiten von Corona
28 Post-Covid-Reha für Herzranke an der Nordsee
29 Ausbau der Kardiologie in der Klinik Preetz



Ostangler 
Versicherungen



Nachhaltigkeit ist: Ökologisch. Sozial. Ökonomisch.
Und sie liegt uns besonders am Herzen. Lassen Sie uns gemeinsam die Zukunft gestalten. » www.ostangler.de/nachhaltigkeit



26 Unser Herz die Powerpumpe



30 Gesundheit im Alltag

GESUNDHEIT IM ALLTAG

- 30 Seit 25 Jahren für Ihre Sicherheit und Vorsorge
- 31 Verschmelzung der beiden Gesundheitsregionen in Schleswig-Holstein
- 32 Curtius Klinik in Malente bietet ambulante Therapien an
- 33 trivida®-Rollstuhlräder: Barrierefreiheit ist ein Menschenrecht!
- 33 Mit einem Scooter flott durch den Alltag
- 34 Herbststimmung im Ruheforst
- 35 Vom Hörrohr zum modernen Hörsystem
- 36 Generationenübergreifendes Zusammenleben im Graf Recke Quartier Neumünster
- 37 Sind Sie reif für Ruhe, Entspannung und Meer?
- 38 Neues Modell des PARAVAN Rollstuhl-Allrounders

BERUF UND KARRIERE

- 40 Stellenmarkt
- 41 Seniorenassistentinnen als moderne Ausprägung der früheren Gesellschafterin

SERVICE & UNTERHALTUNG

- 42 Rätseln und gewinnen!
- 43 **BUCHTIPPS**
Nachhaltig Energie sparen
Die richtige Ernährung bei Diabetes
- 44 TV-Tipps, Messen und Events

WAS NOCH?

- 46 **Bleiben Sie mit unserem Newsletter immer auf dem Laufenden!**
- 46 Vorschau
- 46 Impressum



GESUND
im Norden

JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de



Lifthandel
Fam. Brandenburg

Beratung, Neukauf & Service von Liftsystemen

Rapsacker 7
23556 Lübeck
Tel.: 0451 3080991
info@brandenburg-aufzuege.de
www.brandenburg-aufzuege.de



Treppenlifte aus Lübeck

Lassen Sie sich **kostenlos vor Ort beraten** vom Lübecker Familienbetrieb. Wir informieren Sie zum Thema Treppenlifte über Einbaumöglichkeiten, Preise, Zuschüsse, uvm. Nach Terminvereinbarung empfangen wir Sie herzlich in **Ausstellungsraum in Lübeck**. Wir freuen uns auf Sie!



Grüßwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheitspolitik bedeutet vor allem Daseinsvorsorge. Daraus leitet sich der Steuerungsauftrag der Politik zur Sicherstellung einer flächendeckenden und bestmöglichen Versorgung für die Bevölkerung ab.

Seit dem 29. Juni 2022 bin ich neue Gesundheitsministerin des Landes Schleswig-Holstein. Ich trage damit Verantwortung für diesen Bereich, der für unsere Gesellschaft eine zentrale Bedeutung hat. Denn nicht erst seit der Coronavirus-Pandemie ist klar, dass ein funktionierendes Gesundheitssystem für jede und jeden von uns sehr wichtig ist.

Wir werden in dieser Legislaturperiode verschiedene Anstrengungen unternehmen, um Schleswig-Holstein im Gesundheitsbereich noch besser aufzustellen. Ein wichtiges Thema in den Gesundheitsberufen ist die Gewinnung von Fachkräften. Hierfür werden wir einen Pakt für die Gesundheits- und Pflegeberufe auf den Weg bringen. Die Versorgungsstrukturen möchten wir weiterentwickeln und werden daher den Versorgungssicherungsfonds des Landes fortführen.

Um eine wohnortnahe und gute Versorgung sicherzustellen, werden wir zudem Niederlassungen und Kooperationen von Gesundheitsberufen fördern. Wir möchten die Chancen der Digitalisierung nutzen und werden die digitalen Möglichkeiten zum Wohle der Patientinnen und Patienten und zum Vorteil der Beschäftigten ausbauen. Wir möchten zudem Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung weiterentwickeln und dabei einen Schwerpunkt auf die psychische Gesundheit legen.

Ein wichtiges Thema ist und bleibt der Umgang mit der Coronavirus-Pandemie. Auch hier möchten wir bestmöglich aufgestellt sein, wenn es zu neuen Belastungen für unser Gesundheitssystem kommt.

Nun wünsche ich Ihnen gute Eindrücke bei der Lektüre. Bleiben Sie gesund.

Ihre Kerstin von der Decken

Ministerin für Justiz und Gesundheit
des Landes Schleswig-Holstein

FÜNF ORTE, UM IM NORDEN ZU ENTSCHEUNIGEN

Manchmal ist es Zeit für eine Auszeit. Zeit für Entschleunigung und Abstand zu allem, was uns tagtäglich auf Trab hält. In Schleswig-Holstein kann man auch auf die ausgefallene Art zur Ruhe kommen. Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein TA.SH stellt Ihnen einige ganz besondere Orte vor.



Eigentlich sollte uns der technische Fortschritt Arbeit abnehmen, unseren Alltag einfacher machen und helfen, uns Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu nehmen. Eigentlich. Aber so leicht ist es dann doch nicht. Ständig blinkt, poppt und pusht unser Smartphone Stress in unseren Alltag. Hier eine Nachricht, dort eine Voice-Mail, und der nächste Tweet ist ja schnell geschrieben. Eigentlich. Wie wäre es stattdessen, einfach mal einen Gang herunterzuschalten? Das geht in Schleswig-Holstein fast überall. Ob im Luxus oder in Askese, bei Bewegung oder durch Meditation. Gönnen Sie sich eine Auszeit – und Ihrem Handy eine Pause.

St. Peter-Ording – Thalasso am Meer

Mit den Zehen im nassen Sand bohren, dem Rauschen der Wellen lauschen, den Wind auf der Haut spüren und die salzige Luft atmen – das tut gut. Studien beweisen, dass der Aufenthalt an der See gesundheitsfördernd ist. Die Thalasso-Therapie nutzt die positive Wirkung des Meeres auf vielfältige Weise – ob mit Bädern, Packungen, Peelings oder Massagen. Zum Beispiel in der Dünentherme.

www.st-peter-ording.de/duenentherme

Bad Malente – In Balance kommen

Bislang ist das Haus in der Holsteinischen Schweiz für seine heimische und nachhalti-

ge Küche bekannt. Wer aber ein bisschen länger bleiben will, kann hier eine ganz besondere Form der Entschleunigung erleben und lernen, noch intensiver zu genießen. Zum Beispiel bei den Fastenwochen nach Otto Buchinger, die der Gesundheitshof anbietet. Lange Spaziergänge entlang der Seen und Yogakurse helfen den Gästen ins Gleichgewicht zu kommen.

www.landgasthof-kasch.de

Via Jutlandica – Der Weg ist das Ziel

Pilgern liegt im Trend. Der nördlichste deutsche Jakobsweg, die Via Jutlandica, führt quer durch Schleswig-Holstein von Flensburg bis nach Glückstadt. Auf der Route gibt es neben sehenswerten Städten vor allem viel Natur, Ruhe und jede Menge Wind, um Geist und Gemüt durchzupusten. Die gesamte Strecke ist mit der Jakobsmuschel, dem Sinnbild der Pilger, beschildert.

www.jakobswege-europa.de/wege/via-jutlandica.htm

Eutin – Natur und Kultur

Beides bietet Eutin im Herzen der Holsteinischen Schweiz. Radeln, paddeln oder einfach mal durch die Altstadt bummeln: Hier kann man herrlich aktiv entspannen. Zahlreiche Seen, sanfte Hügel und grüne Wälder liefern eine traumhafte Kulisse. Der Naturpark fängt gleich an der Stadtbucht an.

www.holsteinischeschweiz.de/eutin

Travenbrück – Einfach mal still sein

Internet und Telefon bleiben ausgeschaltet im nördlichsten Benediktinerkloster Deutschlands. Früh um sechs Uhr aufstehen, beten, mit den Händen arbeiten, lesen und einfach mal still sein – der Rhythmus der Brüder rückt den eigenen Alltag in die Ferne.

www.kloster-nuetschau.de

Entspannt in der Region

Mit Lamas spazieren – die gemütliche Gangart der Tiere überträgt sich auf den Menschen: www.lamaste.de

Schweigsame „Silent Walks“ durch die Lübecker Bucht für die Sinne:

www.luebecker-bucht-ostsee.de

Das Fünf-Sterne-Resort Severin's erstreckt sich über mehrere Cottages am Wattenmeer: www.severins-sylt.de

KONTAKT

Tourismus-Agentur
Schleswig-Holstein GmbH
Wall 55 · 24103 Kiel
TA.SH-Pressestelle
Telefon 0431 60058-70/-71/-74
presse@sht.de · www.sh-business.de

Text : Tourismus-Agentur SH GmbH

Fotos : sh-tourismus.de · Sven Wied, Raufeld Medien



Kultur- und Tourismusbüro Stadt Bad Bramstedt

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER AUEN- UND ROLANDSTADT BAD BRAMSTEDT!



Im Herzen des malerischen Holsteiner Auenlandes, im grünen Süden von Schleswig-Holstein, liegt die idyllische Kur- und Rolandstadt Bad Bramstedt. Die Kleinstadt mit rund 15.000 Einwohnern ist überregional bekannt als Luftkurort und Gesundheitsstandort. Ein besonderes Klima und eine facettenreiche Landschaft laden zum Radfahren, Reiten, Golfen oder Wandern ein. Außerdem bietet das kulturelle Angebot Unterhaltung der Extraklasse!

Bad Bramstedt steht für Erleben & Entspannen in nahezu unberührter Naturlandschaft des Holsteiner Auenlandes. Unter dem Motto „Zum Glück. Besonders“ lassen sich vielfältige Aktivitäten in der **historischen Stadt** und ihrer schönen Umgebung unternehmen. Auf einer Erkundungstour durch die Innenstadt entdeckt man das Schloss mit seiner Roland Statue, die Maria-Magdalenen-Kirche, den Wiebke-Kruse Brunnen und andere Besonderheiten. Weitere Informationen erhalten Besucher im Amt. Zum Glück, dem Kultur- und **Tourismusbüro** im Schloss, das neben Stadtplänen und hilfreichen Tipps auch noch ganz besondere Souvenirs aus der Region für seine Besucher bereithält.

Durch seine **zentrale Lage** im Herzen Schleswig-Holsteins und nur eine halbe Au-

stunde von Hamburg entfernt, ist der Luftkurort zudem der ideale Ausgangspunkt für Tagestouren in alle Himmelsrichtungen. Nord- und Ostsee, die Metropolregion Hamburg, Lübeck, Kiel und sogar das hyggelige Dänemark sind in kürzester Zeit mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Einfach mal durchatmen – Kraft schöpfen in Bad Bramstedt

Besonders die Natur ist im stressigen Alltag ein echter Ruhebringer. Die frische Luft im Wald während eines Spazierganges durch das „Venedig des Nordens“ wirkt wohltuend auf den ganzen Körper. Die zauberhafte Auenlandschaft in und um Bad Bramstedt lädt zum **Radfahren, Reiten, Wandern, Golfen oder Kanufahren** ein. Besonders eignet sich zum Beispiel eine Fahrradtour auf einem der

beiden sich im Zentrum der Stadt kreuzenden Fernradwanderwege, dem **Ochsenweg** oder dem **Mönchsweg**. Die flache Landschaft bietet beste Voraussetzungen für entspannte **Fahrradtouren** durch die grüne Innenstadt und das idyllische Umland. Die Stadt hält hierfür ein eigenes Rad- und Wanderwegenetz bereit, das seine Gäste gezielt an alle besonderen Ecken der Stadt führt.

Bewegung findet man im Sommer auch in der Roland-Oase. Das **Warmwasserfreibad** trumpft neben einem großzügigen Familien-Becken mit Rutschen und Spielspaß mit einem 50 Meter Schwimmerbecken auf. Im Winter kommen Sauna-Liebhaber nur 15 Minuten von Bad Bramstedt entfernt, in der Holsten-Therme, auf ihre Kosten.

Ein gesunder Geist und ein gesunder Körper sind nicht nur der Fokus des **Luftkurortes** Bad Bramstedt, sondern auch der Kneipptherapie. Die öffentlich zugängliche **Kneipp-Anlage** und der dazugehörige „**Garten der Sinne**“ vereinen die fünf Säulen der Kneipptherapie in einer schönen Parkanlage und wirken sowohl belebend als auch entspannend auf Körper und Geist. Kurz um: ein kleines Wellnessprogramm für Zwischendurch. Doch nicht nur die Kneipp-Anlage macht Bad Bramstedt zu einem kompetenten Gesundheitsstandort: Durch zwei große **Fachkliniken** am Ort, dem Klinikum Bad Bramstedt und der Schön Klinik, ist Bad Bramstedt überregional als Ziel für Gesundheitssuchende bekannt. Zudem bietet die Stadt ein breites Spektrum an Ärzten und Ärztinnen sowie weiteren medizinischen Dienstleistern wie Physiotherapeutinnen, Apotheken und Sanitätshäusern.

Kulinarisch viel zu bieten

Ob gut bürgerlich, mediterran, asiatisch oder amerikanisch – in den Restaurants und Cafés in Bad Bramstedt gibt es etwas für jeden Geschmack und für jede Tageszeit.

Am Morgen laden zahlreiche Bäckereien und Cafés zu einem entspannten Frühstück ein. Wenig später erwarten Sie bereits die Gastronomen mit ihren vielfältigen Mittagsgeschichten.

Wie wär's danach mit Kaffee und Kuchen? In Bad Bramstedt und Umgebung wird man in den gemütlichen Cafés und den Hofcafés im Grünen fündig.

Hier spielt die Musik!

Die Mischung aus Tradition, Gemeinschaft und buntem Vereinsleben sorgt für das besondere Bad Bramstedter Lebensgefühl und ein reichliches Angebot an kulturellen Leckerbissen.

Stimmungsvoll und international wird es in der Bad Bramstedter Innenstadt vom 30. Juni bis 2. Juli 2023, wenn das **20. Internationale Musikfest** stattfindet. Hunderte Künstler aus ganz Europa verwandeln den Kurort dann für drei Festtage in ein musikalisches Potpourri – ein buntes Unterhaltungsprogramm für die ganze Familie.

Ein weiterer beliebter Ort für öffentliche Veranstaltungen ist die Schlosswiese im Herzen der Stadt. Hier finden zum Beispiel im

Sommer die **AirProbt**-Veranstaltungen statt, die für Besuchende kostenlos sind. Die Schlosswiese verwandelt sich dann wieder in eine bunte Picknickwiese, auf der es sich die Gäste mit Decken und Klappstühlen bequem machen, um dem vielfältigen Bühnenprogramm zu lauschen.

Doch auch ein Besuch in den Wintermonaten lohnt sich. Am zweiten Adventswochenende findet traditionsgemäß der **Weihnachtsmarkt** auf dem Bleek, unserem Marktplatz, statt. Kulturschaffende aus ganz Bad Bramstedt schmücken die gesamte Innenstadt, sodass der Luftkurort in einem ganz besonderen Licht erstrahlt.

Als Gesundheitsstandort mit Tradition verfügt Bad Bramstedt über ein **Kurhaustheater** – eine echte Besonderheit für eine Kleinstadt mit dem unverwechselbaren Charme der 50er Jahre. Während eines Aufenthaltes lohnt es sich, eine der erstklassigen Veranstaltungen zu besuchen. Musicals, plattdeutsches Theater, Comedy, Gesang und bekannte Fernsehgrößen bieten Unterhaltung für Groß und Klein.

Eine einzigartige Natur, historische Bauten mit Kleinstadtcharme, sowie ein umfassendes kulturelles und kulinarisches Angebot machen einen Besuch in Bad Bramstedt zu jeder Jahreszeit zu einem ganz besonderen Erlebnis. Schauen Sie doch mal vorbei!

KONTAKT

Amt. Zum Glück
Kultur- und Tourismusbüro
Stadt Bad Bramstedt

Bleek 16 · Schloss
24576 Bad Bramstedt
Telefon: 04192 506-27 · Fax: 04192 506-80
E-Mail zumglueck@bad-bramstedt.de

Öffnungszeiten

Montag 10–13 Uhr
Dienstag 10–13 Uhr und 15–18 Uhr
Mittwoch geschlossen
Donnerstag 10–13 Uhr und 15–18 Uhr
Freitag 10–13 Uhr

www.bad-bramstedt.de

Kurhaustheater

www.badbramstedt.de/kurhaustheater

*Text & Fotos: Kultur- und Tourismusbüro
Stadt Bad Bramstedt*





Anton Willer GmbH

„TANKEN FÜR MEHR WALD IM NORDEN“

...so lautet seit Juni 2020 das Motto beim schleswig-holsteinischen Tankstellenunternehmen Anton Willer. Das 1934 gegründete Kieler Familienunternehmen ist sich seiner besonderen Verantwortung als Vermarkter fossiler Kraftstoffe bewusst und hat im Juni 2020 eine wahrscheinlich weltweit einzigartige Aktion gestartet: Für jeden Kubikmeter Kraftstoffabsatz an seinen rund 30 bft Willer Tankstellen pflanzt das Unternehmen einen Quadratmeter neuen Wald in Schleswig-Holstein. In den gut 25 Monaten bis Anfang August 2022 sind bereits über 160.000 m² neuer Wald zusammengekommen – das entspricht der Fläche von über 22 Fußballfeldern. Willer kauft dazu seit Ende 2019 laufend landwirtschaftlich genutzte Flächen und forstet diese auf.

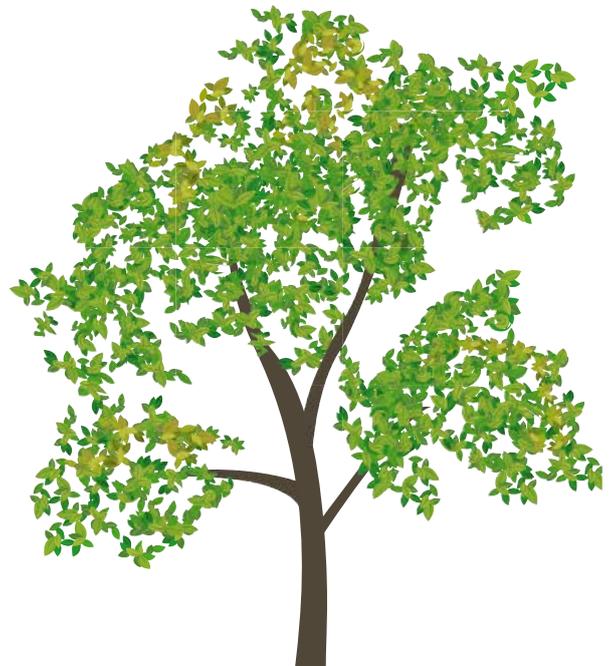
Und Schleswig-Holstein hat neuen Wald auch besonders nötig: Während im Bundesdurchschnitt rund 32 Prozent der Flächen bewaldet sind, kommt das Land auf nur elf Prozent. Bundesweites Schlusslicht ist der Kreis Dithmarschen mit einem Flächenanteil von lediglich drei Prozent, in dem ein Großteil des WillerWalds entstanden ist. Aber auch in den Hüttener Bergen sind in diesem Frühjahr zwei größere Ackerflächen neu bewaldet worden. Gepflanzt werden vielfältige regionaltypische Laubbäume wie Eichen, Erlen, Ulmen und Eschen.

Wald bzw. Bäumen wird aufgrund der Fähigkeit, CO₂ aufzunehmen und zu speichern, eine besondere Bedeutung im Kampf gegen den Klimawandel zugesprochen. Da die Aktion die Autofahrer nichts kostet – sie tanken an den bft Willer Stationen so günstig wie schon immer und pflanzen dabei ganz nebenher neuen Wald – spricht man bei Willer auch vom „Schlautanken“.

Der Fortschritt kann übrigens unter www.schlautanken.sh laufend anhand einer Walduhr verfolgt werden.

Der neue Wald erfreut nicht zuletzt Ministerpräsident Daniel Günther, dessen Regierung sich die Neuwaldbildung auf die Fahnen geschrieben hat und der bereits zum Start des Projekts spontan die Schirmherrschaft übernommen hat.

Aber nicht nur der Ministerpräsident ist ein Unterstützer des Projekts: Seit Beginn der Saison 2020/21 pflanzt auch die Zweitligamannschaft von Holstein Kiel mit. Für jedes geschossene Tor pflanzen die Kicker 11 Bäume im WillerWald und helfen damit nicht



← Erstklässler der Grundschule Ascheffel beim Bäume pflanzen im Mai 2022 in den Hüttener Bergen.

↑ Ministerpräsident Daniel Günther mit den Geschäftsführenden Gesellschaftern Axel Niesing und Georg Willer beim Start des Projekts am 12. Juni 2020.

→ Dank 51 Pflichtspieltoren in der 2. Bundesliga und im DFB-Pokal steuern die Störche in der Saison 2021/22 insgesamt 561 Bäume zum WillerWald bei.
v. l.: Simon Lorenz, Marco Komenda, Willer & Niesing, Benedikt Pichler, Fabian Reese



zuletzt, die Initiative noch bekannter zu machen. In den ersten beiden Saisons als Klimapartner schossen die Störche kaum für möglich gehaltene rund 1.500 Bäume! Damit stieg der Verein zwar noch nicht in die erste Bundesliga auf, gewann aber zweimal in Folge die Deutsche Meisterschaft im Bäume schießen. Die „Baumausbeute“ kann unter Willer-Wald – Kieler Sportvereinigung Holstein von 1900 e. V. (holstein-kiel.de) laufend verfolgt werden.

Der WillerWald ist allerdings nur eine, wenn auch sicherlich die bekannteste, Initiative des Unternehmens in Sachen Nachhaltigkeit. Bereits vor über 10 Jahren wurden die Dächer des Kieler Stammsitzes mit insgesamt rund 3.000 Quadratmetern Solarmodulen ausgestattet, man betreibt dort auch

eine Biogas-Tankstelle und hat an diversen Tankstellen Schnellladesäulen mit Ökostrom errichtet. In den Tankstellenshops werden biologisch abbaubare Verpackungen und ReCup Mehrwegbecher eingesetzt. Willer ist darüber hinaus Gesellschafter von hy.kiel, die ab Herbst 2022 in der Landeshauptstadt zusammen mit Partnern ein Wasserstoff-Ökosystem errichten wird.

Ein besonderes Anliegen sind für Willer die sogenannten eFuels, für die sich das Unternehmen seit Jahren stark engagiert. eFuels sind synthetische Kraftstoffe, die aus regenerativ erzeugtem Wasserstoff und der Atmosphäre entzogenem CO₂ produziert werden. Damit können Milliarden von Kraftfahrzeugen mit Verbrennungsmotoren, Flugzeuge, Schiffe etc. weltweit klimaneutral betrieben

werden. Neben der Mitgliedschaft in Organisationen wie der eFuel Alliance und dem eFuel Forum ist Willer auch Gründungsgesellschafter der eFuel GmbH, die in die Entwicklung und Produktion von eFuels investiert.

MEHR INFOS UNTER

schlautanken.sh

Text: Anton Willer GmbH
Fotos: Anton Willer GmbH, freepik.com

VEGANE GULASCHSUPPE

Gulasch ist eine ungarische Suppe und wird üblicherweise aus Rindfleisch, Gemüse, gemahlenem Paprika und anderen Gewürzen zubereitet. Sie hat ihren Ursprung in einem Gericht, das von den Hirten gekocht wurde, die ihre Herden in der Großen Ungarischen Tiefebene hüteten. Wir haben das Gericht für Sie veganisiert.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

ZUTATEN für 4–5 Portionen

- 300 g rote Zwiebeln
- 4 EL Rapsöl
- 3 TL Salz
- 5 Knoblauchzehen
- 6 EL Tomatenmark
- 4 EL Paprikapulver Edelsüß
- 1 TL Paprikapulver Rosenscharf
- 150 g grobe Sojaschnetzel
- 400 ml veganer Rotwein
- 1,5 Liter Gemüsefond
- 600 g Kartoffeln,
in 2 cm große Stücke geschnitten
- 200 g Karotten,
in 2 cm große Stücke geschnitten
- 200 g rote Paprika,
in 2 cm große Stücke geschnitten
- 3 TL dunkle Misopaste
- 1 TL Kümmel
- 1 TL geriebene
Bio-Zitronenschale
- 1 TL Majoran
- 1 TL Thymian
- 1 TL Liebstöckel
- 1 Lorbeerblatt

ZUBEREITUNG

Zwiebeln hacken. 3 EL Öl in einen Topf geben, Zwiebeln darin bei mittlerer bis hoher Hitze anrösten.

Knoblauch fein hacken, zusammen mit dem restlichen (1 EL) Öl und Tomatenmark in den Topf geben und 1 Minute unter Rühren braten. Paprikapulver hinzufügen und 2 Minuten anrösten.

Sojaschnetzel (nicht eingeweicht) dazugeben, mit Rotwein ablöschen, nach ca. 2 Minuten den Gemüsefond hinzufügen und aufkochen.

Kartoffeln, Karotten und Paprika zusammen mit der Misopaste zur Suppe geben.

Kümmel grob mörsern und zusammen mit der geriebenen Zitronenschale und den restlichen Gewürzen in den Topf geben.

Gulaschsuppe bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel ca. 40 Minuten kochen. Deckel abnehmen und die Flüssigkeit weitere 10 Minuten reduzieren lassen.

Guten Appetit!

Weitere Rezepte finden Sie unter www.herbivore-hub.de

Machen Sie mit und gewinnen Sie zwei Soßen von Herbivore Hub
→ mehr auf Seite 42



Weineempfehlung:
Grand Vintage Merlot 2019
Weingut Peth-Wetz

Text & Foto: Herbivore Hub GmbH

Fleischerei Einfeld – regionaler Fleischgenuss!

AUS DER REGION FÜR DIE REGION

In Negenharrie, vor den Toren von Neumünster, bekommt man bei der Fleischerei Einfeld eine prall gefüllte Theke. Das Familienunternehmen in 5. Generation bleibt seinen Traditionen treu und lebt das Handwerk.



In der Fleischerei finden Sie ganzjährig feinstes Fleisch von ausgewählten Landwirten aus der Region und aus der eigenen Angus Herde. Das Besondere daran ist, dass die Tiere einen kurzen Anlieferungsweg haben und die Schlachtung, Reifung, Zerlegung und Veredelung zu Wurst und Räucherwaren in den modernen Produktionsräumen des Familienunternehmens in Negenharrie stattfinden, also alles unter einem Dach. Kürzere Transportwege gibt es nicht. Aus der Wurstküche oder der Rauchkammer sind es nur wenige Schritte bis die fertigen Spezialitäten in der Theke liegen. Im Ladengeschäft in Negenharrie finden Sie eine große Auswahl an Fleisch-, Wurst- und Räucherwaren alles aus eigener Herstellung und natürlich

auch saisonale Produkte. Jetzt zum Beginn der Herbstzeit erfreuen sich Kasseler und Kochwurst, aber auch Weißwurst und Backfleischkäse wieder großer Beliebtheit. Natürlich kommen die Schinkenliebhaber auch nicht zu kurz, die Spezialität wird nach Kundenwunsch aufgeschnitten. Im idyllischen Ladengeschäft gibt es auch eine feine Auswahl an Speisen im Glas, natürlich hausgemacht und wer mal außerhalb der Öffnungszeiten was benötigt, der findet sicherlich etwas schmackhaftes im Verkaufsautomaten neben der Fleischerei.

KONTAKT

Fleischerei W. Einfeld & Sohn OHG
Dorfstraße 42 · Negenharrie

**Bitte beachten Sie die geänderten
Öffnungszeiten:**

Montag geschlossen
Di-Do 8.00 – 12.30 / 15.00 – 18.00 Uhr
Freitag 8.00 – 12.30 / 14.00 – 18.00 Uhr
Samstag 8.00 – 12.30 Uhr

Rezept, Text & Foto: Fleischerei Einfeld

REZEPT

ROASTBEEF MIT SENF-PFEFFER- KRUSTE



Zutaten

1,5 kg Roastbeef · 2 EL Butterschmalz
2 EL Pfefferkörner · 2 EL Senf
6–8 Stiele Thymian · Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofen vorheizen auf 80°C (Elektro Herd). Roastbeef waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter in Butterschmalz von allein Seiten anbraten.

Mit der Fettschicht nach oben im Bräter ca. 4 Stunden in den Ofen (Kerntemperatur 54°C).

Pfefferkörner und Senf im Mörser grob zerstoßen. Vom Thymian die Blätter abzupfen und zum Pfeffer und Senf geben. Nach einer Stunde Bratzeit Roastbeef dünn mit Senf bestreichen, darauf die Pfeffer-Senf-Thymian-Mischung verteilen und leicht andrücken.

Nach der Bratzeit Roastbeef aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. In dünne Scheiben schneiden und servieren. Dazu passen: Kartoffelsalat und Bratkartoffeln und Remoulade.

Guten Appetit!

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.

Individuell • Authentisch • Regional

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



• Ladengeschäft
• Partyservice



Geschäftszeiten:
Mo.: Geschlossen
Di. – 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

Gesund werden – Gesund leben

ASKLEPIOS KLINIK AM KURPARK ERÖFFNET PSYCHOSOMATISCHE ABTEILUNG



Die Asklepios Klinik am Kurpark in Bad Schwartau hat zu den bereits langjährig bestehenden Fachabteilungen Orthopädie und Gynäkologie/Onkologie einen dritten Schwerpunkt etabliert: die Fachabteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Es soll ein breites Spektrum psychischer Erkrankungen behandelt werden.

Wir sprechen mit Chefarzt Dr. Timo Specht, der als erfahrener Experte die Abteilung aufgebaut hat und nun leitet.

Herr Dr. Specht, worum geht es in der Psychosomatischen Rehabilitation, und was unterscheidet diese von einer ambulanten Psychotherapie?

Es gibt mehrere wichtige Unterschiede: Zum einen ist die Reha „multimodal“. Das bedeutet, sie setzt sich aus vielen unterschiedlichen Therapiebausteinen zusammen, die sich ergänzen und gemeinsam ein Ganzes ergeben. Neben Einzel- und Gruppentherapie und Psychotherapie spielen also auch Sport und Bewegung, Entspannung, Kunsttherapie, Beratungen, Seminare und die ärztliche Mitbehandlung begleitender körperlicher Erkrankungen eine wichtige Rolle.

Zum anderen ist es bei der Reha von großem Vorteil, dass die Menschen aus ihrem sozialen Umfeld und ihren alltäglichen Belastungen herausgenommen werden. So haben sie den Rücken frei, um sich in Ruhe mit ihrer eigenen Problematik auseinander zu setzen und sich darüber gleichzeitig mit anderen Betroffenen austauschen zu können.

Psychosomatische Medizin ist keine reine „Seelen-Medizin“. Vielmehr werden körperliche Symptome, seelische Belastungen und die Lebensumstände betrachtet.

Welche Erkrankungen werden in der neuen Abteilung denn vor allem behandelt?

Die wichtigsten Hauptdiagnosen sind Depressionen und depressive Angst-Störungen, somatoforme und somatische Belas-

tungsstörungen, Erschöpfungssyndrome, Burn-Out, Trauer und andere Reaktionen auf schwerwiegende Lebensereignisse. Außerdem hat die Klinik am Kurpark Bad Schwartau die Möglichkeit, mit besonderer, berufsbezogener Schwerpunktsetzung zu behandeln.

Was genau erwartet Patienten in einer Psychosomatischen Reha in Bad Schwartau?

Zunächst wird es darum gehen, gemeinsam einen vollständigen Blick auf die oft komplexe Belastung der Menschen zu bekommen. Es werden seelische Problematiken, körperliche Beschwerden und die konkreten Schwierigkeiten, mit denen sie in ihrem Leben und ihrem Alltag konfrontiert sind, gemeinsam betrachtet. Die Betroffenen müssen sich in ihrer Situation verstanden fühlen,



damit dann gemeinsam daraus ein Behandlungsplan erstellt werden kann. Dabei geht es weniger um ein „passiv behandelt werden“, sondern vor allem um eine „Wendung ins Aktive“, d. h. die Patienten sollen etwas dazu lernen und neuen Antrieb bekommen, damit die Reha auch einen langfristigen Effekt haben kann.

Was ist das Ziel am Ende einer psychosomatischen Reha, bin ich dann „geheilt“?

Den Erfolg einer Reha-Maßnahme kann man eigentlich nicht am Tag der Entlassung feststellen. Vielmehr zeigt sich erst im Alltag nach Tagen, Wochen oder Monaten, ob die Reha erfolgreich war. Es geht um die Erweiterung des „Alltagsbewältigungswerkzeugkastens“, darum, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, etwas zu lernen und mitzunehmen, was einem auch auf lange Sicht hilft, den Alltag besser bewältigen zu können. Auch geht es um die Erkenntnis, welche Dinge geändert werden können und wie man mit Situationen und Lebensumständen umgeht, die nicht geändert werden können. Ziel ist damit nicht so sehr die Heilung von Menschen, sondern der Abbau von Gefühlen der Ohnmacht und der Hilflosigkeit und dafür zu sorgen, dass das, was im Leben wichtig ist, wieder besser gelingen kann.

Warum sollte man sich für eine Reha in Bad Schwartau entscheiden?

Die Klinik Am Kurpark Bad Schwartau verfügt über lange Erfahrung im Rehabilitationsbereich und hält sich über die neuesten Therapieverfahren immer auf dem laufenden. Davon profitieren die Psychosomatischen Patienten. In Einzel- und Gruppengesprächen wird den Patienten ein Raum geschaffen, in dem sie sich ihren wichtigsten Fragen stellen können, und sie werden begleitet bei der Suche nach Antworten.

Durch unterschiedliche Kompetenzen im Team ist die Klinik am Kurpark Bad Schwartau breit aufgestellt und kann eine Versorgung auf hohem Niveau sicherstellen: Wir haben Mitarbeiter mit Facharztqualifikationen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychiatrie und Psychotherapie, Physikalische und Rehabilitative Medizin und Innere Medizin. Andere bringen eine psychotherapeutische Ausbildung in allen wissenschaftlich anerkannten Therapieschulen (Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Therapie, systemische Therapie sowie Trauma spezifische Psychotherapie) mit. Zusatzqualifikationen in den Bereichen Ergotherapie und Physio-, Sport- und Bewegungstherapie runden unser Qualitätsspektrum ab und ermöglichen, auch in Zusammenarbeit mit den anderen Fachab-

teilungen, einen ganzheitlichen Behandlungsansatz.

Gleichzeitig soll dies auch mit Erholung, Spaß und Begegnung verbunden sein. Die Lage der Klinik, unmittelbar zwischen Stadtkern und großem Kurpark, der Nähe zu Lübeck und zum Meer ist dafür ideal.

Bei Fragen rund um die Beantragung einer Reha-Maßnahme, wenden Sie sich gern an die Patienteninformation:

KONTAKT

Asklepios Klinik am Kurpark Bad Schwartau

Am Kurpark 6–12

23611 Bad Schwartau

Telefon 0451 20 04 0

Fax 0451 20 04 286

E-Mail badschwartau@asklepios.com

Text + Fotos: Asklepios Klinik Bad Schwartau



FIT UND GESUND DURCH DEN HERBST

Unbeständiges Wetter und weniger Tageslicht in der Herbstzeit sorgen oft dafür, dass wir unser sportliches Engagement auf ein Minimum reduzieren und so wenig wie möglich das Haus verlassen. Viel lieber machen wir es uns zu Hause gemütlich. Dabei ist es gerade jetzt besonders wichtig in Bewegung zu bleiben und das Immunsystem für die kalte Jahreszeit zu stärken. Ob Indoor- oder Outdoorsport – überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund und halten Sie sich mit Sport und einer gesunden Ernährung fit und gesund.




**Jetzt zum
Newsletter anmelden!**
**Gewinnen Sie 3x ein Buch
„Der reine Zahnsinn“.**
→ Mehr dazu auf
Seite 46

playfit® im Norden

VIELE MÖGLICHKEITEN IN DER REGION



Als Erweiterung zum bestehenden Netzwerk von playfit® Standorten im Norden des Bundeslandes wurde am 4. August 2022 in der Gemeinde Rickert bei Rendsburg ein neuer Bewegungsparcours feierlich eingeweiht. Dieser befindet sich an einem stark frequentierten Wanderweg „An der Sportkoppel“ am Rande des Ortes und bietet Spaziergängern und Fitnessenthusiasten eine Möglichkeit, noch mehr für ihre Gesundheit zu tun.

Thomas Fröber, Geschäftsführer der Gesundheits- und Präventionsregion Rendsburg-Eckernförde e.V.: „Die Gemeinde Rickert hat bereits länger (bereits vor Corona) nach einer Möglichkeit gesucht, der eigenen Bevölkerung ein niederschwelliges Bewegungsangebot für Jung und Alt machen zu können. Dieser Wunsch entstammt einer

Idee von Bürgermeister Heinrich. Im Sommer 2021 stand in der Zeitung die Eröffnung eines Bewegungsparcours in Jarsdorf. Das hat mich veranlasst, über unseren Verein „Gesund am NOK“ nach den besten Partnern für die Umsetzung eines solchen Projektes zu suchen. Mit der Firma playfit® ist das gelungen.

Das Ergebnis kann sich wirklich sehen lassen und wird von allen Seiten gelobt.“

Der Standort in Rickert wird selbstverständlich in die kostenlose playfit® App eingepflegt, wo playfit® Bewegungsparcours in der Umgebung gelistet sind und eine Reihe von Trainingsfilmen die Nutzung der Geräte anschaulich schildern.



Eine Auswahl von Fitnessparcours
in der NOK Region:



KONTAKT

playfit® GmbH

Brauerknechtgraben 53 · 20459 Hamburg

Telefon 040 375 035 19 · www.playfit.de

Text & Fotos: playfit® GmbH



Unsere Tipps

GESUND DURCH DIE KÜHLE JAHRESZEIT

Die Tage werden wieder kürzer und das Wetter ungemütlicher, was sich auch auf die Stimmung auswirken kann – Willkommen Herbstblues! Und kaum ist der Herbst da, drohen Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Die Kombination von überhitzten und schlecht belüfteten Räumen drinnen und Nässe sowie Kälte draußen schwächt unsere Abwehrkräfte. Krankheitserreger haben unter diesen Bedingungen ein leichtes Spiel. Um das Immunsystem zu stärken und die Stimmung zu heben, sollten wir auf eine Mischung aus Training und Belastung, Erholung und Entspannung sowie einer gesunden und ausgewogenen Ernährung achten. Hierzu haben wir Ihnen ein paar Tipps zusammengestellt.

Eine gesunde Ernährung

Eine vollwertige und vitaminreiche Ernährung wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus. Obst, Gemüse, frischer Fisch und Nüsse sind sehr empfehlenswert. Wer saisonales Gemüse und Obst verzehrt, der versorgt seinen Körper genau mit den richtigen Nährstoffen. Mit kleinen zuckerhaltigen Sünden kann man sich auch etwas aus dem Stimmungstief essen. Einige Lebensmittel, wie Bananen und Schokolade enthalten eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin und können die Stimmung aufhellen.

Bewegung

Sport im Herbst stärkt die körpereigene Immunabwehr. Wer sich also auch im Herbst regelmäßig im In- oder Outdoorbereich bewegt, ist bestens gerüstet, um ebenfalls den Winter gesund zu verbringen. Suchen Sie sich am besten einen oder mehrere Trainingspartner, mit denen Sie sich zum Joggen oder Nordic Walking, Fahrradfahren,

Yoga oder Pilates, für das Schwimmbad oder das Fitnessstudio verabreden. Gemeinsam schaffen Sie es besser, sich zum Sport zu animieren und fit zu halten. Auch ausgiebige Spaziergänge an der frischen Luft sind empfehlenswert für den Körper und das Wohlbefinden. Geben Sie dem Herbstblues keine Chance.

Achtung: Menschen mit einer Erkältung oder Grippe sollten auf keinen Fall Sport treiben, sondern sich erst einmal in Ruhe auskurieren. Wenn Sie trotz Krankheit Sport machen, schadet dies Ihrem Körper. Die Infektion kann verschleppt werden und es drohen Folgeerkrankungen wie Mandel-, Lungen- oder sogar eine Herzmuskelentzündung.

Viel trinken

Besonders im Herbst und Winter verbringt man viel Zeit in Räumen mit trockener Heizungsluft. Genau jetzt sollte man darauf achten mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag zu trinken. Am besten eignen sich

DREAMTEC AIR

Schlafen wie auf Wolken

EXKLUSIVE AIRMATRATZEN

Liegekomfort einfach per Knopfdruck selbst einstellen

Passt auf alle Lattenroste oder Boxspringmodelle

Nahezu druckpunktfreies Liegen durch luftgefedertes Schlafsystem

FAMILIE MARQUARDT

Jetzt Probe liegen!



Waterbed discount KIEL

60 Härtegrade in einer Matratze | Made in Germany

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

Leitungswasser, Mineralwasser und Tees. Heilkräuter wie Hagebutte, Himbeerblätter, Kamille, Süßholzwurzel sind einige der wichtigsten Wildpflanzen zur Stärkung der Immunabwehr. Tee enthält jede Menge Polyphenole, die den Körper von freien Radikalen reinigen. Zusätzlich sind im Tee viele Mineralstoffe wie Magnesium, Fluor, Vitamine C und B enthalten. So bleiben Ihre Bronchien feucht und Bakterien haben es schwerer.

Erholung

Dunkle Tage, Kälte, Nässe, Wind und Heizungsluft strapazieren unseren Körper erheblich. Er steht unter Dauerstress und braucht ausreichend Erholungsphasen. Während wir schlafen, wird das Stresshormon Cortisol nur in geringen Mengen ausgeschüttet und belastet unsere Immunabwehr weniger. Indem wir genug schlafen, unterstützen wir auch unser Immunsystem. 7 bis 9 Stunden Schlaf sind empfehlenswert. Alles, was regelmäßig drunter liegt, schwächt das Immunsystem, da der Stoffwechsel nicht mehr optimal arbeiten kann. Und jeder kennt es: Zu wenig Schlaf macht auf Dauer keinen Spaß – man ist gerädert, gereizt und unkonzentriert. Für ein gutes Klima im Schlafbereich empfiehlt es sich ca. 10 Minuten vor dem Zubettgehen kurz richtig durchzulüften. Nachts sollten die Fenster dann geschlossen bleiben, weil der Körper im Schlaf sonst zu sehr abkühlt und sich Viren in den Atemwegen leichter festsetzen können.

Text: GESUND im Norden · Foto: iStock © Tom Merton



Entspannung & Badespaß

DÜNEN-THERME IN ST. PETER-ORDING

Durchatmen, innehalten und Körper und Geist eine geruhsame Pause gönnen: Im Gesundheits- und Wellnesszentrum der DÜNEN-THERME in St. Peter-Ording taucht man in einen Kurzurlaub mit Langzeitwirkung ein. Vielseitige Wellnessanwendungen versprechen ganzheitliche Entspannung und Harmonie. Anschließend eine vitalisierende Beautybehandlung und man sieht dem Alltag mit neuer Kraft gelassen entgegen.

Im Freizeit- und Erlebnisbad der DÜNEN-THERME steht hingegen ausgelassener Badespaß ganz oben auf dem Programm. Auf mehr als 1.000 Quadratmetern laden verschiedene Schwimmbecken zum abwechslungsreichen Badespaß ein. Eine beliebte Attraktion ist das Meerwasserbecken, das alle halbe Stunde zur Höchstform aufläuft und sich in ein stürmisches Wellenbad verwandelt. Darüber hinaus sorgen drei unterschiedliche Rutschen für eine fröhliche Erfrischung gepaart mit einer Prise Adrenalin. Wer eine Trockenpause einlegen möchte, macht es sich im Liegestuhl oder auf den Wärmebänken mit großartigem Blick aus den Panoramafenstern gemütlich. Auf die ganz kleinen Gäste wartet ein Kleinkinderbereich mit einem bunten Fischkutter zum Spielen.

Wer Wärme und Ruhe genießen möchte, besucht die vielseitige Saunawelt mit ihrem schönen Außenareal. Mit fünf verschiedenen Saunatypen vom sanften Meerwasser-Dampfbad bis zur heißen Blockhaus-Sauna ist man für jeden Hitzegeschmack gerüstet. Eine großartige Aussicht auf den Strand und die Nordsee eröffnet sich von der Pfahlbau-Sauna aus.

MEHR INFOS UNTER

www.st-peter-ording.de



Text: TZ SPO · Foto: Oliver Franke

Natürlich voller Leben.

**BADESPAß
IN NEUMÜNSTER**

Im Bad am Stadtwald ist für alle was dabei:

- Beheiztes Hallenbad
- Großzügiges Freibad
- Gemütliche Saunawelt
- Farbenfrohe Kinderlandschaft
- 50m-Becken mit Cabrio-Dach

SWN
 Bad am Stadtwald

Bad am Stadtwald Neumünster
 Hansaring 177, 24534 Neumünster
www-bad-am-stadtwald.de

GESUNDE ZÄHNE, GESUNDER KÖRPER

Was wir essen und trinken, nimmt unmittelbaren Einfluss auf unsere Mundgesundheit. Dabei ist es aber auch für unseren gesamten Körper wichtig, die Zahngesundheit zu erhalten. Werden schädliche Bakterien aus der Mundflora nicht entfernt, gelangen sie in die Blutbahn und fördern Erkrankungen.

Um die Zähne gesund zu halten sind daher eine tägliche Zahnpflege, regelmäßige Zahnarztbesuche und eine gesunde Ernährung notwendig. Wissenswerte Informationen finden Sie dazu in dieser Rubrik.



Für Ihr gesundes Lächeln

VIVIDA BKK UNTERSTÜTZT SIE BEI IHRER ZAHNGESUNDHEIT



Auch bei gesunden Zähnen und ohne akuten Zahnschmerz, sollten beim Zahnarzt regelmäßig die Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt werden. Denn durch eine gezielte Vorsorge kann heute jeder dafür sorgen, dass Zähne bis ins hohe Alter gesund bleiben.

Gehen Sie mit der PZR auf Nummer Sicher

Eine sinnvolle Ergänzung zu den Kontrollbesuchen und der häuslichen Zahnpflege ist die professionelle Zahnreinigung, oft mit „PZR“ abgekürzt. Das ist eine umfassende mechanische Reinigung der Zähne, die mögliche Defizite bei der täglichen Mundhygiene beseitigt.

Ihr gesundes Lächeln ist uns wichtig! Darum übernehmen wir die Kosten für die PZR in Höhe von bis zu 50 Euro im Kalenderjahr. Die Voraussetzung für die Kostenübernahme ist, dass die PZR bei einem Zahnarzt oder Kieferorthopäden mit Kassenzulassung durchgeführt wird.

Mit „Gesund am NOK“ bleiben Sie informiert

Außerdem unterstützen wir als Hauptinitiator und Gründungsmitglied der Initiative „Gesund am NOK“ im Kreis Rendsburg-Eckentörpe das Gesundheitsbestreben vieler Menschen. Informieren Sie sich regelmäßig auf www.gesund-am-nok.de über anstehende Themen und Projekte.

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: vividabkk

**Jetzt
informieren
und wechseln!**
[vividabkk.de/
pzr](http://vividabkk.de/pzr)

Weil Ihr Lächeln wertvoll ist.

Sie erhalten 50 Euro im Jahr für Ihre PZR – damit Ihr Lächeln immer strahlt.
vividabkk . Hollerstraße 32a . 24782 Büdelsdorf ☎ 0800 3755 3755 5



vividabkk
Ihre Krankenkasse





Ihre Praxis für Implantologie und Oralchirurgie in der Alten Holstenbrauerei Neumünster

EIN STARKER PARTNER IM NORDEN FÜR PATIENTEN UND PRAXEN

Wir im Norden: Das steht für ein ganz bestimmtes Lebensgefühl und für ein besonderes Miteinander. Ehrlich, wertschätzend und immer geradeaus – dafür steht die Praxis für Implantologie und Oralchirurgie in der alten Holstenbrauerei in Neumünster.

„Nein, wir sind keine normale Zahnarztpraxis! Wir sind spezialisiert auf die orale Chirurgie und setzen unseren Fokus auf die Implantologie“, so Dr. Philip Stehling. Zahnimplantate sind künstliche Zahnwurzeln, die Kronen, Brücken und Prothesen als Anker dienen. Implantate benötigen eine feste Basis im Kiefer. Da der Kieferknochen nicht immer in ausreichendem Umfang vorhanden ist, bietet die Praxis von Dr. Philip Stehling bewährte Methoden an, um den Knochen schonend, sicher und nachhaltig wieder aufzubauen. „Wir verstehen uns daher als die „Tiefbauer“ in einem Team bestehend aus verschiedenen Fachdisziplinen“.

Dr. Stehling und sein Team wissen: Chirurgische Behandlungen sind für jeden Patienten eine Ausnahmesituation. Aus diesem Grund legt die Praxis großen Wert auf:

- höchste fachliche Kompetenz
- einen wertschätzenden und respektvollen Umgang mit Patientinnen und Patienten
- routinierte Abläufe und Professionalität im Team
- ein kollegiales Miteinander mit den zahnärztlichen Partnerpraxen
- eine angenehme und entspannte Atmosphäre

Die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten stehen im Fokus. „Dabei ist eine ausführliche Beratung für uns ebenso selbstverständlich wie eine genaue dreidimensionale Röntgendiagnostik.“

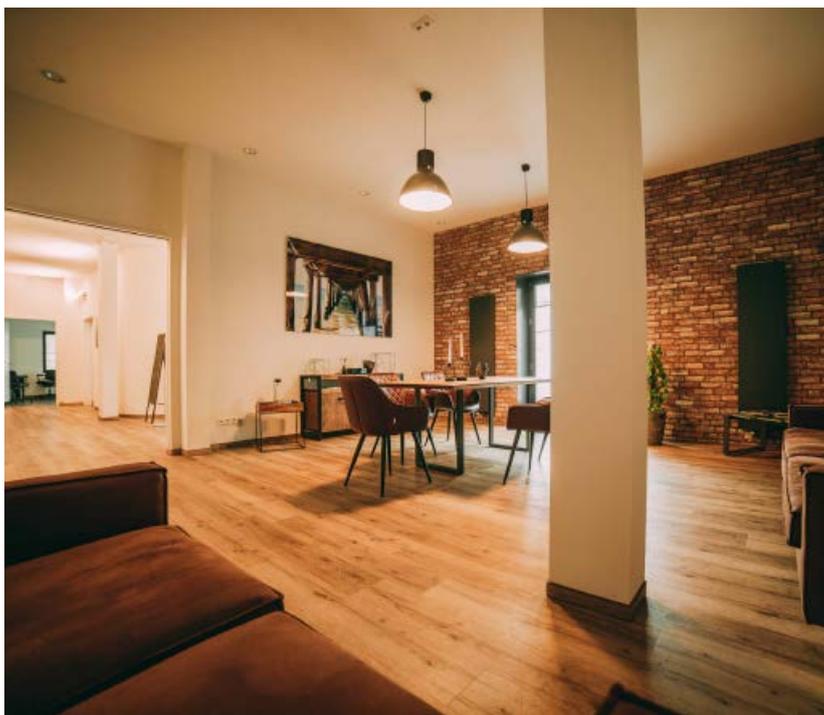
Die Praxis von Dr. Philip Stehling ist technisch immer am Puls der Zeit und in Sachen Hygiene gibt es keine Kompromisse: Höchstmögliche Hygienestandards sind daher unverzichtbar.

„Für unseren gemeinsamen Erfolg bilden wir uns stetig fort und fügen kontinuierlich verlässliche wissenschaftliche Erkenntnisse in unsere Behandlungskonzepte ein“, erklärt Dr. Stehling.

Implantologie: Mit Zahnimplantaten aus Neumünster fest im Leben stehen

„Wir möchten nach Möglichkeit keine Patienten, die mit Zahnlücken oder zahnlos durch den Norden laufen. Mit Zahnimplantaten wird genau das ersetzt, was fehlt: Ein Zahn, mehrere Zähne oder das komplette Gebiss. Gemeinsam mit den Zahnärztinnen und Zahnärzten Ihres Vertrauens planen wir die komplette Behandlung, immer individuell und in Abwägung der medizinischen Gegebenheiten.“

- Brücken und Prothesen sind fest im Mund verankert – nichts wackelt und drückt!
- Alternativ zur unangenehmen Kunststoffplatte, sorgt der freie Gaumen für Geschmack und Komfort!
- Gesunde Nachbarzähne bleiben erhalten, nichts wird abgeschliffen!



Dreidimensionale Röntgendiagnostik: Sicherheit und präzise Planung

„Für mich ist die digitale Volumentomographie, das sogenannte DVT, aus meinem Behandlungsalltag nicht mehr wegzudenken“, so Philip Stehling. „Es geht für mich ganz klar um Sicherheit, da wir angrenzende Nachbarstrukturen exakt darstellen können. Außerdem können wir das Knochenangebot in allen Dimensionen sehen und wissen so schon vor dem Eingriff genau, was auf uns zukommen wird.“

Darüber hinaus ermöglicht die dreidimensionale Röntgendiagnostik auch weitere digitale Planungsschritte. In Kombination mit einem intraoralen Scan, einer detailreichen, abdruckähnlichen Bildgebung der Zähne, können frühzeitig Bohrschablonen, Provisorien oder ähnliches geplant werden. Dies erfolgt in enger Abstimmung mit den Zahnärztinnen und Zahnärzten der Hauszahnärztinnen und Hauszahnärzten.

Dank des DVTs kann auch frühzeitig geklärt werden, ob eine Sofortimplantation möglich ist. Hierbei wird das Implantat gleich nach der schonenden Zahnentfernung in die entstehende Lücke eingesetzt. So kann der Knochen zum Implantat heilen. „Wenn es irgendwie möglich ist, versuchen wir sofort zu implantieren“, erläutert Dr. Philip Stehling. „Gleichwohl müssen wir da in sehr

engen, strengen Grenzen bleiben. Natürlich muss der Knochen intakt sein und akute Entzündungen dürfen auch nicht bestehen.“

Knochenaufbau, weil es sitzen muss!

Wie der Mast im Deck eines Segelschiffes benötigt ein Zahnimplantat festen Halt im Kieferknochen. Gehen ein oder mehrere Zähne verloren, ist der Kieferknochen selten in einem guten Zustand. Aber keine Angst: Eine sichere und nachhaltige Implantation ist in den meisten Fällen möglich.

„Im Idealfall beginnen wir schon vor der Zahnentfernung mit der Planung. In aller Regel wird der Knochen vom Körper nicht vollständig regeneriert. Unsere Physiologie als biologisches Wunderwerk ist auf Energieeffizienz ausgelegt, und es würde mehr Energie kosten den Knochen komplett zu regenerieren.“

In der oralchirurgischen Praxis in Neumünster von Dr. Philip Stehling wird vor allem auf die körpereigene Regeneration und auf biologisches Knochensatzmaterial gesetzt. Es ist und bleibt natürlich immer eine Entscheidung von Fall zu Fall. Gemeinsam wird entschieden, welche Methode individuell die geeignetste ist. Die Praxis von Dr. Philip Stehling verfügt über das gesamte chirurgische Spektrum rund um den klassischen Knochenaufbau.

Sie sind Patientin, Patient, Kollegin oder Kollege? Sie haben Fragen oder benötigen einen Beratungstermin? Das Team der Praxis für Implantologie und Oralchirurgie in Neumünster ist für jeden da und freut sich auf Ihren Besuch: Beratend, transparent, freundlich und wertschätzend.

KONTAKT



Dr. Philip Stehling & Team Praxis für Implantologie und Oralchirurgie

In der Alten Holstenbrauerei Neumünster
Brachenfelder Straße 45
24534 Neumünster

info@praxis-holstenbrauerei.de
04321 30330690

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 8–13 Uhr und 14–18 Uhr
Mi, Fr 8–13 Uhr

www.praxis-holstenbrauerei.de

Text: Dr. Philip Stehling · Fotos: Marco Sensche



Buchtipps

DER REINE ZAHNSINN

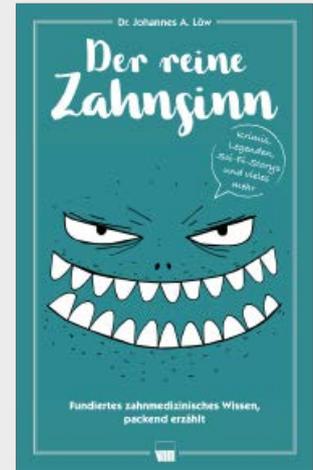
Ein bisschen Krimi, etwas Märchen-Stoff und eine Prise Science-Fiction: Das ist die Rezeptur von „Der reine Zahnsinn“. Dr. Johannes Löw, ein begeisterter Zahnmediziner und Profi in der Wissenschaftskommunikation, erzählt in diesem Buch die Geschichte seines Fachgebiets neu – mit viel Witz und Esprit, aber seriös und anhand harter Fakten.

Das dentale Sachbuch blickt aus einer ganz anderen Perspektive auf das, was im Mund vor sich geht: Beim Kauen entstehen Kräfte, die dem Gewicht eines erwachsenen Menschen entsprechen, und doch sind unsere Lippen sensibler als die Fingerkuppen. Im Mund spielt sich also Unglaubliches ab, aber was wissen wir eigentlich darüber? Weshalb ist ein Besuch beim Zahnarzt für viele die Hölle auf Erden? Und wieso sind Gummibärchen heimtückischer als knusprige Chips?

Der Autor begeistert mit originellen Vergleichen, plastischen Erklärungen und kleinen Geschichten mit viel Humor. Er nimmt die Lesergemeinde mit auf eine Zeitreise, etwa

zurück ins Alte Rom, wo häufig griechische Sklaven als „Dentalhandwerker“ tätig waren, schildert das schaurige Tun der Zahnbrecher auf den mittelalterlichen Märkten, beschreibt, wie sich die Zahnmedizin langsam, aber stetig, zur Wissenschaft gemauert hat und gibt Ausblicke, was wir in Zukunft als Patient:innen erwarten können – ohne Schmerzen und mit mehr Komfort. Der Bestseller „Darm mit Charme“ hat gezeigt, wie unterhaltend Fachwissen sein kann – „Der reine Zahnsinn“ ist dafür ein weiterer Beweis!

Zu bestellen unter:
www.fachbuchdirekt.de



Dr. Johannes A. Löw

Der reine Zahnsinn.

Fundiertes zahnmedizinisches Wissen, packend erzählt

Verlag Neuer Merkur

kartoniert · 208 Seiten

Print · 19,90 €

E-Book · 14,99 €

ISBN 978-3-95409-071-6

Weißere Zähne erreichen, ohne die Substanz leichtfertig zu schädigen

WEISSE ZÄHNE ZEIGEN



Weißer Zähne sind ein Schönheitsideal und strahlen nicht nur Gesundheit, sondern auch Kompetenz aus, wie der Zahnmedizinpsychologe Tim Newton bei einem For-

schungsprojekt am King's College in London herausfand. Unsere Zähne sind – neben dem natürlichen Alterungsprozess – jedoch Belastungen wie dem Genuss von Kaffee

Ein strahlendes Lächeln in Verbindung mit weißen Zähnen lässt uns gesund, sympathisch und kompetent wirken.

oder Tee ausgesetzt und zeigen mit der Zeit oft unschöne Verfärbungen. Neben der professionellen Zahnreinigung können hochwirksame Whitening-Produkte für zu Hause Abhilfe schaffen. Laut einer aktuellen Umfrage befürchten aber 14 Prozent der Befragten, ihre Zähne damit zu beschädigen. Unbegründet ist die Sorge etwa bei Perlweiss. Es bekämpft Verfärbungen sehr schonend mit einem speziellen Vier-Stufen-Wirkprinzip. Unter www.perlweiss.de gibt es mehr Informationen dazu.

Text: djd

Foto: djd/Perlweiss/Shutterstock/stockfour



Dr. med. dent. Peter Niziak

JEDER MENSCH IST ANDERS – SEIN IMPLANTAT AUCH

Ein schönes Lächeln mit gesunden Zähnen ist schon seit Urzeiten der Inbegriff von Schönheit, guter Ausstrahlung und Selbstbewusstsein. Kein Detail im Gesicht des Anderen sendet so viele positive oder auch negative Signale aus wie die Zähne. Kein Wunder also, dass wir unsere Persönlichkeit auch in diesem Bereich optimal präsentieren wollen. Aber es soll nachhaltig funktionieren und genau uns entsprechen. Ist das möglich? Zum Beispiel bei einem Implantat? Ohne zwischen den verschiedenen Fachärzt:innen hin und her zu wandern? Alle meine individuellen Kriterien berücksichtigend? Eben nicht mal so „von der Stange“ und doch effektiv, schnell und nachhaltig?

An erster Stelle in Aukrug: Der Wunsch der Patient:innen

In der Implantat-Komplett Praxis in Aukrug finden Patient:innen alles unter einem Dach: Implantologe, Zahnarzt und Dentallabor. Kommunikationsstörungen sind ausgeschlossen. „Wir nehmen unsere Patienten von Anfang an die Hand, emotional, fachlich kompetent und organisatorisch. Vor allem mit viel Zeit, um genau die passende Implantatlösung zu finden“, erklärt Dr. med. dent. Peter Niziak.

Mithilfe der digitalen Volumetomographie (DVT) direkt vor Ort kann das Implantat genau positioniert werden, denn bei jedem Menschen ist zum Beispiel der Verlauf eines wichtigen Hauptnervens im Unterkiefer anders. „Die genaue Kenntnis gibt uns Planungssicherheit. Ich kenne mich beim Einsetzen des Implantats im Mund des Patienten quasi ‚wie Zuhause aus.‘“ Nach Abklärung aller Gegebenheiten kann der provisorische Zahnersatz an nur einem Tag erfolgen. „Aber es gibt eben auch Fälle, in denen wir nach einer umfassenden Analyse der Kiefer- bzw. Zahnsituation einen individuell kiefergerecht angefertigten Implantologieaufbau durchführen müssen. Auch das sollte dem Patienten kommuniziert werden und dann eben nicht eine schnelle Lösung von der

Stange.“ Seit über 16 Jahren scheint Dr. med. dent. Peter Niziak und dem Implantat-Komplett-Team der Erfolg Recht zu geben.

Reibungsloser Ablauf im Team und Ärzt:innennetzwerk

Die Patient:innen kommen von der gesamten Westküste, aus Hamburg und sogar aus Dänemark in die Wohlfühlpraxis mit exzellenter Zahnmedizin. Dr. Peter Niziak hat stets die modernsten und sichersten Implantologieverfahren umgesetzt und ist mittlerweile so bekannt, dass Kolleg:innen bei ihm hospitieren, um von seinen Erfahrungen zu profitieren. „Wenn dem Patienten vermittelt wird, wie engagiert und eng vernetzt hier alle für ihn zusammenarbeiten und er sich beruhigt zurücklehnen und entspannen kann, entsteht Vertrauen. Das trägt zum Erfolg der Behandlung bei. Wenn es angesagt ist, ziehen wir auch Physiotherapeuten, Osteopathen oder weitere behandelnde Fachärzte des Patienten hinzu. So wissen alle Beteiligten, dass keine wichtige Information verloren geht und wir zusammen an einem Strang ziehen“, schließt Dr. Niziak ab und dann geht es wieder an die Arbeit, hier in Aukrug, denn keiner soll lange warten!

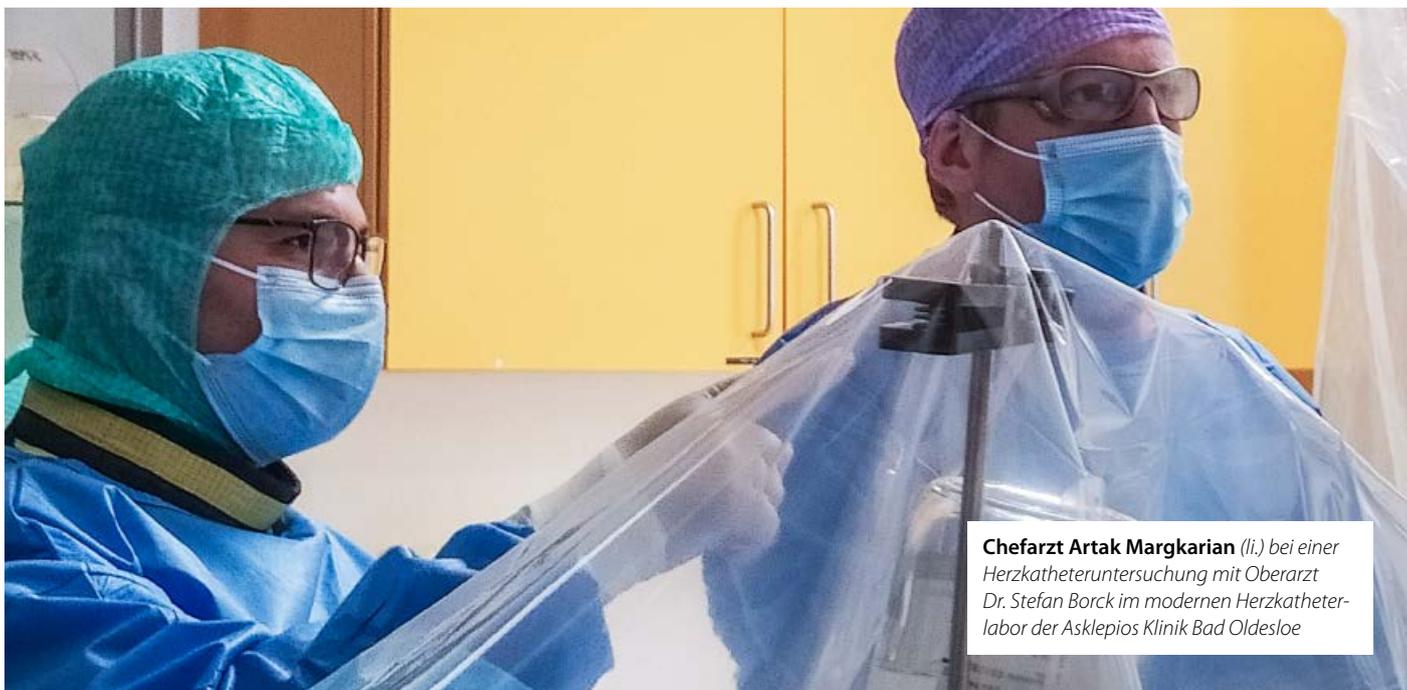
Text & Foto: Dr. med. dent. Peter Niziak



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



Chefarzt Artak Margkarian (li.) bei einer Herzkatheteruntersuchung mit Oberarzt Dr. Stefan Borck im modernen Herzkatheterlabor der Asklepios Klinik Bad Oldesloe

Asklepios Klinik Bad Oldesloe

KOMPETENZ IN KARDIOLOGIE

„Beim akuten Herzinfarkt zählt jede Minute“, weiß Artak Margkarian. „Man kann nicht einfach abwarten bis zum nächsten Tag.“ Deshalb kommt er auch ganz selbstverständlich nachts in die Klinik. „Manchmal habe ich mir gerade erst die Schuhe ausgezogen, schon klingelt mein Diensttelefon wieder. Dann ziehe ich mir die Schuhe eben gleich wieder an und fahre sofort los“, erzählt er. Für seine Patienten da zu sein steht für den Herzspezialisten an erster Stelle.

Seit dem 1. Juli 2022 ist der gebürtige Armeier, der seit über 15 Jahren in Deutschland lebt, Chefarzt der Abteilung Innere Medizin, Kardiologie und Gastroenterologie an der Asklepios Klinik Bad Oldesloe. „Das Krankenhaus hat enormes Potenzial, insbesondere im Bereich der Kardiologie. Das will ich heben“, begründet der 43-Jährige seine Entscheidung, als Chefarzt nach Bad Oldesloe gekommen zu sein. Und fügt auch noch einen privaten Grund hinzu: „Ich mag Norddeutschland sehr. Zu Hamburg habe ich familiäre Bindungen.“

Artak Margkarian ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin und beherrscht alle Eingriffe, die im HKL durchgeführt werden, so z.B. Links- und Rechtsherzkatheteruntersuchungen oder perkutane Koronarinterventionen (PCI) zur Weitung von verengten Herzkranzgefäßen. Weiterer Schwerpunkt des Kardiologen ist die Rhythmuschirurgie, bei der die Patienten operativ mit Herzschrittmachern und implantierbaren Defibrillatoren versorgt werden.

Ebenfalls erweitert worden ist das Leistungsspektrum in der Gastroenterologie. Seit Mai ist Ahmad Jawad Atahi an der Asklepios Klinik Bad Oldesloe tätig. Der Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Diabetologie beherrscht alle gängigen endoskopischen Diagnostiken und Therapien, wie Gastro- und Koloskopien, spezielle Darstellungen der Gallenwege und Bauchspeicheldrüse und Spiegelungen der Gallenwege.

Nicht nur die akute medizinische Intervention ist wichtig für Artak Margkarian, sondern auch die Nachsorge. Innerhalb weniger Wochen müssen neu eingesetzte Herzschrittmacher und Defibrillatoren unbedingt nachgesorgt und ggf. angepasst werden. Da Termine bei niedergelassenen Kardiologen oft nicht kurzfristig zu bekommen sind, möchte Artak Margkarian, der mehrere Jahre eine große Schrittmacher/Defibrillator-Ambulanz geleitet und entsprechend umfangreiche Erfahrung mit der Nachsorge solcher Systeme hat, die Erstkontrollnachsorge nach frischer Schrittmacher-Implantation künftig als Gesundheitsleistung an der Asklepios Klinik anbieten.

Neben der interventionellen Kardiologie ist Artak Margkarian auch Experte in der Therapie aller Bluthochdruckkrankheiten. Als Mitglied der Deutschen Hochdruckliga behandelt er seine Patienten nach den neuesten Forschungsergebnissen. Kontinuierliche Weiterbildung ist ihm wichtig. „Die Medizin entwickelt sich ständig weiter. Da muss man immer dranbleiben.“ Er selbst geht mit gutem Beispiel voran. Zusätzlich zu seiner verantwortungsvollen Tätigkeit als Chefarzt forscht er noch im Bereich der Kardiologie.

KONTAKT

Asklepios Klinik Bad Oldesloe

Artak Margkarian

Herzspezialist

Ahmad Jawad Atahi

Spezialist für Gastroenterologie

CA-Sekretariat

Telefon 04531 68-1080

Text + Fotos: Asklepios Klinik Bad Oldesloe

imland gGmbH

HERZGESUND LEBEN IN ZEITEN VON CORONA

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



Prof. Dr. med. Nour Eddine El Mokhtari

*Chefarzt Klinik für Kardiologie, Pneumologie
und Innere Medizin Rendsburg*

*Arzt für Innere Medizin, Kardiologie und
Intensivmedizin*

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

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

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

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

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

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

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

KONTAKT

imland gGmbH

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

Lilienstraße 20–28
24768 Rendsburg

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

www.imland.de

Text & Fotos: imland gGmbH



Tatyana Korotkow
Chefarztin Kardiologie

Dr. med. Thomas Willgeroth
Chefarzt Dermatologie
der DRK-Nordsee-Reha-Klinik

DRK-Nordsee-Reha-Klinik begleitet ganzheitlich bei Post-Covid-Symptomen

POST-COVID-REHA FÜR HERZKRANKE AN DER NORDSEE



Energielos und erschöpft: Viele Covid-Genesene leiden nach überstandener Infektion unter Langzeitfolgen wie Atemproblemen, Herzrhythmusstörungen, Schmerzen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

„Bei Long-Covid bzw. dem Post-Covid-Syndrom handelt es sich nach bisherigen Erkenntnissen um eine Vielzahl an Symptomen, die unterschiedliche Organe betreffen können. Beispielsweise kann neben der Lunge auch das Herz-Kreislaufsystem dauerhaft beeinträchtigt werden, sowohl bei Betroffenen mit bestehenden Vorerkrankungen als auch bei zuvor Herzgesunden“, erklärt Tatyana Korotkow, Kardiologin und Chefarztin der DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel. Die Fachklinik für Ganzheitsmedizin in St. Peter-Ording hat sich unter anderem auf die Post-Covid-Rehabilitation spezialisiert.

Passgenaue Post-Covid-Therapiemodule

In dem Klinikdorf unmittelbar am Nordsee-Deich werden zunächst die vielschichtigen Beschwerdebilder gründlich erörtert, um Atem-, Physio-, Ergo- und Bewegungstherapien gezielt einsetzen zu können und so die Lungenfunktion, die körperliche Ausdauer und Muskelregeneration der PatientInnen zu stärken. Spezielle interdisziplinäre Post-

Covid-Module und Schulungen ermöglichen eine patientenindividuelle Vorgehensweise. Darüber hinaus fördern Naturheilverfahren wie Kneippgüsse und Thalassotherapie sowie Entspannungsverfahren das Wohlbefinden. Psychologische Angebote wie der Post-Covid-Gesprächskreis helfen, mentale Belastungen aufzuarbeiten. Und auch das Nordseeklima leistet einen wesentlichen Beitrag zur Genesung.

„Wir haben über die letzten Monate gelernt, welche Therapien helfen und verfeinern unser Behandlungskonzept kontinuierlich“, ergänzt Dr. med. Thomas Willgeroth, ebenfalls Chefarzt der Klinik. „Dank unserer speziellen Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten in Bezug auf die Atemwege, das Herz, das Muskel-Skelett-System und die Haut können wir die Kombinationstherapie im Rehavverlauf passgenau an den Gesundheitszustand der Covid-Genesenen anpassen.“

Genesungsprozess in kleine Schritten

Bei starker Erschöpfung bis hin zum Fatigue-Syndrom ist es wichtig, schonend mit den eigenen Ressourcen umzugehen und die Alltagsaktivitäten an das verfügbare Energieniveau anzupassen. „Wir rehabilitieren die PatientInnen vorsichtig, moderieren ihre

Gesundheitssituation sehr präzise und nähern uns ihren Belastungsgrenzen behutsam an“, betont Tatyana Korotkow. Als Kardiologin hat sie bereits zahlreiche Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Covid-Langzeitfolgen behandelt und weiß um die oftmals lange Zeitspanne bis sich erste Erfolge einstellen. „Unser Team aus Ärztinnen und TherapeutInnen steht dabei motivierend zur Seite und vermittelt neben Expertise auch Mut und Vertrauen in den Genesungsprozess. Auf diese Weise können die PatientInnen ihre Post-Covid-Erkrankung annehmen und gesunde Strategien etablieren, um sich Vitalität und Lebensqualität Stück für Stück zurückzuerobern.“

KONTAKT

**DRK-Nordsee-Reha-Klinik
Goldene Schlüssel**

Fachklinik für interdisziplinäre
Ganzheitsmedizin

Im Bad 102 · 25826 St. Peter-Ording
www.drk-nordsee-reha-klinik.de

Patientenaufnahme & Beratung
Telefon 04863 702-115 und -125

Text + Fotos: DRK-Nordsee-Reha-Klinik

Ausbau der Kardiologie in der Klinik Preetz

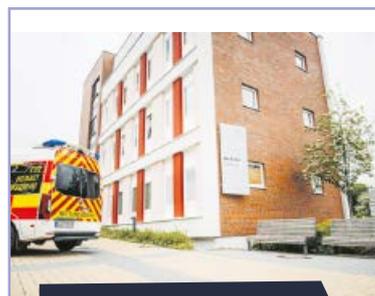
STÄRKUNG DER HERZMEDIZIN UND EIN GRÖßERES ANGEBOT FÜR DIE PATIENTEN

Mit der Neubesetzung der Chefarztstelle der Klinik für Innere Medizin und dem Neubau des Herzkatheterlabors setzt die Klinik in Preetz neue Maßstäbe im Bereich der Kardiologie.

Da Herzerkrankungen einen immer größer werdenden Anteil der Patienten betreffen, wird in Preetz eine neue, hochmoderne Herzkatheteranlage mit geringer Strahlenbelastung und hervorragender Bildqualität eingesetzt, die zusätzlich die Möglichkeit hat mittels eines neuen Verfahrens (optische Kohärenztomographie, OCT) die Herzdurchblutung genau zu untersuchen. Der Kardiologe und neue Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin, PD Dr. Matthias Lutz, ist froh diese modernste kardiologische Untersuchungs- und Therapiemöglichkeiten einsetzen zu können. Es kann hiermit nicht nur die Durchblutung der großen Gefäße, sondern auch die Mikrozirkulation in den kleinsten Herzkranzgefäßen gemessen werden. Wenn ein Stent eingesetzt werden muss, um ein verengtes Gefäß im Herzen offen zu halten, sorgt die OCT für eine hochauflösende Darstellung



PD Dr. Matthias Lutz
Kardiologe und neuer Chefarzt
der Abteilung für Innere Medizin
der Klinik in Preetz



www.klinik-preetz.de

Die Klinik in Preetz

**Professionelle
Gesundheitsversorgung
für den ganzen Kreis,
die ganze Familie,
das ganze Leben!**

Höchste medizinische Qualität und persönliche Betreuung mit Herz müssen sich nicht ausschließen. Wir in der Klinik in Preetz bieten Ihnen beides!

Eine moderne medizinische Ausstattung und ein hochqualifiziertes Team sind für uns selbstverständlich. Darüber hinaus legen wir größten Wert auf eine enge und vor allem menschliche Betreuung, bei der Sie als Patient*in an erster Stelle stehen.

Die Klinik in Preetz ist ein Teil der als gemeinnützig anerkannten Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen des Kreises Plön GmbH.



Besuchen Sie unsere
Homepage und Karriereseite.



Tel: 04342/801-0 | Fax: 04342/801-317
www.klinik-preetz.de | info@klinik-preetz.de
Am Krankenhaus 5 | 24211 Preetz

und Erfolgskontrolle. Für beide Verfahren gilt Dr. Lutz als ein Experte innerhalb Europas.

Die Implantation von Schrittmachern und Event-Rekordern sind etablierte Verfahren, die in der Klinik in Preetz eingesetzt werden. Neu hinzu kommt jetzt auch die Möglichkeit, mit einem kathetergestützten Verschluss des linken Vorhofohrs (LAA-Verschluss) eine medikamentöse Blutverdünnung bei Vorhofflimmern zu ersetzen.

Mit Herrn Dr. Lutz und der neuen Ausstattung macht die Klinik in Preetz einen bedeutenden Schritt in Richtung innovative Herzgesundheit, aufbauend auf eine enge Kooperation mit dem UKSH Campus Kiel.

KONTAKT

Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen des Kreises Plön
gemeinnützige GmbH

Klinik Preetz · Am Krankenhaus 5 · 24211 Preetz
Telefon 04342 801-0 · info@klinik-preetz.de

www.klinik-preetz.de

Text + Foto: Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen des Kreises Plön gGmbH



DIE WICHTIGSTE NEBEANSACHE DER WELT – UNSERE GESUNDHEIT

Ralph Hörren Versicherungsagentur in Rendsburg

SEIT 25 JAHREN FÜR IHRE SICHERHEIT UND VORSORGE

Welche Versicherungen brauche ich wirklich, bei welchen kann ich Geld sparen und wo bin ich unterversorgt? Wer in Fragen von Vorsorge und Finanzen alles richtig machen will, vertraut am besten Fachleuten mit langjähriger Erfahrung.

In Rendsburg engagiert sich Ralph Hörren von der Mecklenburgischen Versicherungsgruppe für die Anliegen von Kunden und Interessenten. „Ich bin mir bewusst, dass mir jeder Kunde sein finanzielles Schicksal anvertraut. Genau das verpflichtet mich zu kompetenter Beratung und einfühlsamer Schadenbearbeitung“, so Ralph Hörren.

Ganz nach Ihrem Wunsch – Extras für die Gesundheitsvorsorge

Eine private Kranken-Zusatzversicherung kann die Leistungen der gesetzlichen Krankenkasse sinnvoll ergänzen und so das Kostenrisiko für die Versicherten mindern. Bei der Mecklenburgischen können sich

Kunden ihre Wunschartife individuell zusammenstellen.

Jeder möchte als Patient medizinisch bestmöglich versorgt werden. Die gesetzlichen Krankenkassen gewähren Versicherten jedoch nur eine vom Gesetzgeber festgelegte Grundversorgung, für manche Leistungen übernehmen sie die Kosten oft gar nicht. Gesetzlich Versicherte müssen daher für Vorsorge, Diagnose oder Therapie hohe Zahlungen in Kauf nehmen. Das können sie vermeiden, indem sie eine private Kranken-Zusatzversicherung abschließen. Und auch hier steht Ihnen Ralph Hörren gern zur Verfügung. Echt. Versichert. Vor Ort.

KONTAKT



Mecklenburgische Versicherungsgruppe

Ralph Hörren
Bezirks-Generalvertretung

Fockbeker Chaussee 37
24768 Rendsburg
Telefon 04331 29454
info.hoerren@mecklenburgische.com

www.mecklenburgische.de

Text + Foto: Mecklenburgische Versicherungsgruppe

VERSCHMELZUNG DER BEIDEN GESUNDHEITSREGIONEN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN



Die vertretungsberechtigten Vorstandsmitglieder der beiden Vereine (v. l. n. r.)

Kerstin Bendixen (Schatzmeisterin, GRN), Thomas Wobser (Schatzmeister, Gesund am NOK), Maren Morawe (2. Vorsitzende, Gesund am NOK), Dr. Andrea Tine Roth (2. Vorsitzende, GRN), Judith Hempe (Schriftführerin, Gesund am NOK), Marc Pickardt (1. Vorsitzender, GRN), Thomas Fröber (1. Vorsitzender, Gesund am NOK) – nach der Beurkundung im Notariat

Die gemeinnützigen Vereine „Gesundheits- und Präventionsregion im Kreis Rendsburg-Eckernförde e.V.“ (Gesund am NOK) und „Gesundheitsregion NORD e.V.“ (GRN) schließen sich zu einem gemeinsamen Verein zusammen. Damit sind sie die größte Gesundheitsregion in Schleswig-Holstein mit Sitz in Büdelsdorf.

Am 19. August 2022 haben sich die vertretungsberechtigten Vorstandsmitglieder der beiden Vereine im Notariat Vitt & Dolgner zur Beurkundung des Verschmelzungsvertrages in Büdelsdorf eingefunden. Beide Vereine kooperieren seit längerer Zeit und unterstützen sich gegenseitig fachlich und administrativ. Die GRN ist 2008 im Rahmen eines Förderprojektes der FH Flensburg entstanden und wurde nach Beendigung dieses Projektes ehrenamtlich eigenständig weitergeführt. Die Initiative „Gesund am NOK“ ist 2015 über die atlas BKK ahlmann (jetzt: vivida bkk) zusammen mit fünf weiteren regionalen Akteuren aus dem Großraum Rendsburg ins Leben gerufen worden und mündete 2018 in die Gründung eines eigenständigen Vereins für den Kreis Rendsburg-Eckernförde.

Durch die beiden Corona-Jahre 2020 und 2021 ist das Vereinsleben insbesondere im Norden weitestgehend ausgebremst worden. Um die Regionen weiterhin aktiv zum Thema „Gesundheit“ unterstützen zu können,

ist die Idee eines Zusammenschlusses geboren worden. Um schlanke Strukturen zu schaffen und damit bestehende Verbindungen nicht verloren gehen, ist es in den letzten Monaten über Verhandlungen unter Mitnahme der Mitglieder zur Gründung eines neuen gemeinsamen Vereins gekommen: „GESUND zwischen Nord- und Ostsee – Gesundheits- und Präventionsregion e.V.“ Die Gesundheitsregion NORD e.V. bringt ca. 40 Mitglieder mit in die Ehe und die Gesundheits- und Präventionsregion im Kreis Rendsburg-Eckernförde bringt ca. 60 Mitglieder mit. Damit finden sich im neuen Verein ca. 100 Mitglieder wieder. Das Gebiet erstreckt sich nun auf die Kreise Nordfriesland, Schleswig-Flensburg, Rendsburg-Eckernförde und die Stadt Flensburg.

Um die Regionalität der beiden Vereine aufrechterhalten zu können, wird die Initiative „Gesund am NOK“ für den Kreis Rendsburg-Eckernförde weiter aktiv bleiben und die Region Nordfriesland, Schleswig-Flensburg und Flensburg über den Begriff „Gesund in

Nord-SH“ eigene Schwerpunkte bilden können. Dadurch wird sichergestellt, dass viele Akteure den wichtigen Bezug zur eigenen Region nicht verlieren und dem Thema „Konkurrenz“ keine Plattform gegeben wird. Trotzdem ist eine überregionale Zusammenarbeit zu vielen Themen angedacht und wichtig.

KONTAKT



GESUND zwischen Nord- und Ostsee –
Gesundheits- und Präventionsregion e.V.

Thomas Fröber

Geschäftsführung

Hollerstraße 32a · 24782 Büdelsdorf

Telefon 0162 2088068

info@gesund-am-nok.de

Text: GESUND zwischen Nord- und Ostsee – Gesundheits- und Präventionsregion e.V. · Foto: Dolgner

CURTIUS KLINIK IN MALENTE BIETET AMBULANTE THERAPIEN AN



Die Curtius Klinik in Bad Malente ist eine moderne und innovative Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie. Sie steht seit über 30 Jahren für eine verlässliche und niedrigschwellig verfügbare psychosomatische Versorgung im Bereich Ostholstein und orientiert sich am biopsychosozialen Modell von Krankheit und Gesundheit.

Für die Curtius Klinik steht die regionale psychotherapeutische Versorgung im Vordergrund, dies zeigt sich u.a. in der engen Zusammenarbeit mit den umliegenden Kliniken, den niedergelassenen Fachärzten und Universitäten in Kiel, Lübeck und Hamburg.

Seit 2016 wird mit der Curtius Klinik MVZ (Medizinisches Versorgungszentrum) GmbH die ambulante psychotherapeutische Behandlung von Patienten in den Schwerpunktbereichen Psychiatrie und Psychotherapie ergänzt.

Das Leistungsangebot umfasst u.a.

- Ambulante psychotherapeutische und psychiatrische Behandlung
- Familien-, Paar- und Angehörigen-gespräche
- Diagnostik und Beratung
- Einzel- und Gruppenpsychotherapien
- Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologie
- Hundegestützte Psychotherapie

Das Behandlungsspektrum ist weitgefächert: Depression und Angsterkrankungen, Zwangsstörungen, Essstörungen, posttraumatische Belastungsstörungen und Traumafolgestörungen, somatoforme Störungen und chronische Schmerzerkrankungen, akute Belastungsstörungen, Stressfolgestörungen, Persönlichkeitsstörungen sind nur ein Auszug der umfangreichen Behandlungsmöglichkeiten.

Die Gruppentherapien beschäftigen sich mit den Schwerpunkten

- Entspannungsgruppen
- Problembewältigungsgruppen
- Soziale Kompetenz und Konfliktbewältigung
- Stabilisierungsgruppen für Frauen
- Umgang mit Depressionen
- Angst- / Stressbewältigungsgruppen
- Junge Erwachsene in der Adoleszenz
- Psychodynamisch-interaktionelle Gruppen

Aktuell behandeln im MVZ drei Fachärztinnen mit drei Weiterbildungsassistenten die Patienten in ambulanter Therapie.

KONTAKT

Curtius Klinik MVZ GmbH
Neue Kampstraße 2
23714 Bad Malente-Gremsmühlen
Telefon 04523-407300

Weitere Informationen über die ambulante Versorgung finden Sie unter:

www.curtius-klinik-mvz.de

Text + Foto: Curtius Klinik

trivida®-Rollstuhlräder

BARRIEREFREIHEIT IST EIN MENSCHENRECHT!



Wie sorgen die trivida-Räder für Barrierefreiheit?

trivida® unterscheidet sich zusammengesetzt nicht von einem herkömmlichen Rollstuhlräder. Ein großer Unterschied ist jedoch, dass das Rollstuhlräder aus drei Segmenten mit jeweils einem ergonomischen Schnellspannhebel besteht, damit für den Transfer das obere Radteil entfernt werden kann. Die Barriere durch den Radhügel ist verschwunden und Umsetzen auf die gewünschte

Sitzfläche wird bequem und sicher möglich. Verletzungen wird vorgebeugt und das Dekubitusrisiko ist stark reduziert.

Wann „lohnen“ sich trivida-Räder?

Die teilbaren Rollstuhlräder sind sinnvoll, wenn der Transfer für Rollstuhlfahrer:innen und pflegende Angehörige als kräftezehrende, zeitraubende und nervenaufreibende Prozedur empfunden wird oder durch das Umsetzen vermehrt Verletzungen drohen.

Die wichtigsten Fakten:

1. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen i. d. R. die Kosten. Bei Widersprüchen nicht den Mut verlieren – das trivida-Team hilft gerne!
2. Kein „Suchen“ nach der richtigen Radposition. Egal wie das Rad steht, der obere Teil kann immer entfernt werden.
3. Die Räder passen an alle handelsüblichen handbetriebenen Rollstühle.
4. Erhältlich in robustem Kunststoff oder leichtem Carbon.

KONTAKT

Informationen und Rund-um-Hilfe erhalten Sie unter
Telefon +49 7633 92 04 85 0 oder
www.trivida-info.com

Text + Foto: trivida

MIT EINEM SCOOTER FLOTT DURCH DEN ALLTAG

Elektromobile in vielen Varianten – Sanitätshaus Kowsky bietet Probefahrten an

Ein Scooter ermöglicht es mobilitätseingeschränkten Menschen, leichter unterwegs zu sein und mit der Außenwelt in Verbindung zu bleiben. Die praktischen Elektromobile gibt es in vielen Ausführungen und mit reichlich Zubehör. Das Sanitätshaus Kowsky zeigt in seiner großen Ausstellungshalle in Neumünster viele unterschiedliche Modelle. Die Scooter können montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr nach Terminvereinbarung Probe gefahren werden. Auf Wunsch kommt ein Fachberater zur Probefahrt auch zum Kunden nach Hause. Schwerpunkte des Sanitätshauses sind außerdem Bandagen, Orthesen, Prothesen, orthopädischen Schuheinlagen und -zurichtungen sowie



Birte Staben, Kundenberaterin im Sanitätshaus Kowsky

Mobilitäts- Geh- und Alltagshilfen. Pflegehilfsmittel wie z.B. Inkontinenzunterlagen, brustprothetische Versorgung und ein großes Sortiment an Kompressionsstrümpfen

erhält der Kunde im Sanitätshaus. Mit und ohne Rezept. Das Sanitätshaus Kowsky ist mit seinen 14 Filialen die erste Anlaufstelle, um ein Hilfsmittel-Rezept einzulösen. Noch einfacher geht es jetzt auch von zu Hause aus. Auf der Internetseite www.kowsky.com gibt es einen Start-Button und das gescannte oder fotografierte Rezept kann dort direkt hochgeladen werden. Daraufhin setzt sich der entsprechende Fachberater umgehend mit dem Kunden in Verbindung.

KONTAKT

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

Text + Foto: Sanitätshaus Kowsky GmbH

Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein

HERBSTSTIMMUNG IM RUHEFORST



Wenn die Tage kürzer werden, die Natur wieder stiller und die Früchte des Sommers geerntet sind, zeigen sich unsere Wälder von ihrer schönsten Seite. Die Farbenpracht des frühen Herbstes, der erste Rauheif, dann tiefer Schnee – die Natur kommt zur Ruhe und diese Ruhe überträgt sich bei einem schönen Waldspaziergang auch auf uns.

Wenn wir jetzt die RuheForste besuchen, fühlen wir uns der Natur ganz nah und stellen eine tiefe Verbindung her zu dem ewigen Kreislauf des Lebens.

Die RuheForste beeindruckten durch ihren Artenreichtum, ihre Vielfalt für Augen, Ohren und alle Sinne. Es interessieren sich immer mehr Menschen für diese besondere 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, an Totholz oder einem Stein – es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten, zwischen denen jeder wählen kann. Die Natur

selbst übernimmt die Grabpflege zu jeder Jahreszeit. Aber eines ist immer gleich: Es ist eine Ruhestätte für „Ewig“ in einem wunderschönen Wald. Beisetzungen bzw. Trauerfeiern sind selbstverständlich individuell frei gestaltbar.

KONTAKT

Landwirtschaftskammer
Schleswig-Holstein
Telefon 04551 95 98 65
ruheforst@lksh.de · www.ruheforst.de

Text & Foto: Landwirtschaftskammer SH

unter allen wipfeln ist ruh.

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 und naturbelassenen Waldbeständen aussuchen.

Wir senden Ihnen gern weitere Informationen: Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein, Fachbereich Waldbestattung, Telefon: 0 45 51 - 95 98 65 oder E-Mail: ruheforst@lksh.de

Die RuheForste in Schleswig-Holstein

RuheForst. Ruhe finden



VOM HÖRROHR ZUM MODERNEN HÖRSYSTEM

Taubheit und Hörminderung gab es schon immer. Lange Zeit glaubte man, dass Menschen, die schlecht hören auch geistig zurückgeblieben sind. Ein Missverständnis, das bedauerlicherweise bis ins 16. Jahrhundert andauerte. Menschen wurden wegen ihrer Hörminderung lange Zeit sozial und gesellschaftlich diskriminiert. Erst ein spanischer Mönch namens Pedro Ponce bewies im 16. Jahrhundert, dass es keinen Zusammenhang zwischen dem Hörvermögen und den intellektuellen Fähigkeiten eines Menschen gibt. Er unterrichtete um 1530 erfolgreich die tauben Söhne Pedro und Francisco des Adligen Juan Fernández de Velasco y Tovar im Lesen, Schreiben, Rechnen und Sprechen.

Die ersten Hörhilfen waren Hörrohre. Es gab sie in vielfältigen Formen und Größen. Sie wurden aus Eisenblech, Silber, Holz, Schneckegehäusen oder Tierhörnern gefertigt. Nicht jeder konnte zu seiner Hörminderung stehen. Daher wurden viele Versuche unternommen, sie zu verbergen. So gab es Hörrohre, die hinter Fächern versteckt wurden und solche, die im Spazierstock integriert waren.

Alexander Graham Bell, der Erfinder des Telefons, war Lehrer von tauben Schülern, verheiratet mit einer tauben Frau und hatte eine taube Mutter. Aus diesem Grund arbeitete er ursprünglich daran, die gesprochene Sprache in elektrische Signale umzuwandeln, um sie tauben Menschen sichtbar zu machen. Als er bemerkte, dass diese Technologie ebenfalls ermöglicht, Sprache über lange Distanzen zu übertragen, schlug die Geburtsstunde des Telefons.

Um 1900 gab es die ersten elektrischen Verstärker. Die ersten Hörgeräte wurden erfunden. Um 1920 waren sie bereits klein genug, um sie in der Handtasche unterzubringen. Durch die fortschreitende Miniaturisierung der Technik wurden auch die Hörgeräte immer kleiner. Um 1940 wurden die ersten Taschengeräte vorgestellt, die an der Brust getragen über ein Kabel mit Lautsprecher an das äußere Ohr angebunden wurden. In den früheren 1960iger Jahren kam das Design auf den Markt, das sich bis heute gehalten hat: Das Hinterdem-Ohr-Gerät (HdO). Seit diesem Zeitpunkt hat sich die Technologie der Hörgeräte, dank den Fortschritten in der Mikroelektronik, rasant entwickelt.

Heutige Hörgeräte verfügen über digitale Technologie und sind mit leistungsstarken Computerchips ausgestattet. Vielfältige Funktionen für bessere Klangqualität, drahtlose Anbindungsmöglichkeiten zeichnen moderne Hörlösungen aus. Doch nicht nur die Technologie, sondern auch die Akzeptanz gegenüber Hörgeräten hat sich verändert. Kleinere Geräte, neue Designs und modische Farbgebungen helfen heute dabei, dass das Tragen von Hörgeräten immer mehr als selbstverständlich erachtet wird.

Einen kostenfreien Hörtest oder eine individuelle Beratung zu Hörgeräten, Gehörschutz oder Antworten auf Fragen zu Tinnitus erhalten Sie **am Bordscholmer See im Fachgeschäft von Michael Eggers Hörakustik, Alte Landstr. 3, Bordscholm. Telefon 04322 8868700.**

www.eggers-hoerakustik.de

Wir schärfen Ihr Gehör !



HAUPTFILIALE BORDESHOLM
 Alte Landstraße 3
 24582 Bordscholm
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
URL www.eggers-hoerakustik.de



michael eggers
 hoerakustikermeister

HÖRGERÄTEANPASSUNGEN

HÖRGERÄTESERVICE

HÖRTRAINING

GEHÖRSCHUTZ

SCHULUNGEN



Haus Reckeblink

GENERATIONENÜBERGREIFENDES ZUSAMMENLEBEN IM GRAF RECKE QUARTIER NEUMÜNSTER



Das Graf Recke Quartier Neumünster setzt Maßstäbe über Schleswig-Holstein hinaus. Eine WG für junge Erwachsene mit Behinderung, Wohnen mit Service und Betreuung für ältere Menschen, eine Tagespflege für Jung und Alt, eine Begegnungsstätte oder der ambulante Pflegedienst im Quartier: Das Graf Recke Quartier Neumünster ist „eine besondere Lebensform der Gemeinschaft“. Hier können sich die Menschen das auswählen, was sie jeweils brauchen und wünschen.

Durch die Einbindung von unterschiedlichen und bedarfsgerechten Angeboten für alle Generationen entsteht echte Gemeinschaft und ein Lebenskonzept der gegenseitigen Hilfe. So beschreibt Geschäftsführer Jürgen Büstrin das neue inklusive und generationsübergreifende Wohn- und Betreuungsangebot. „Unsere Plätze sind bereits vollkommen ausgebucht und es gibt eine Warteliste, aber Verstärkung durch qualifizierte Mitarbeitende vor allem in Pflege, Therapie und Hauswirtschaft können die Menschen im neuen Quartier noch gut gebrauchen“, laut Büstrin.

„Endlich mal von Papa weg“, antwortet Melinda Ellmenreich spontan auf die Frage, auf was sie sich am meisten freut – und lacht. Es ist ein Scherz der 24-Jährigen, ihr Vater sitzt direkt neben ihr und lacht laut mit. Und doch steckt in dem Ausruf wohl auch ein Körnchen Wahrheit. Der baldige Umzug in die WG ist für Melinda Ellmenreich in der Tat ein Schritt in die Selbstständigkeit.



An die Zeit ihres Umzugs denkt Elfriede Grewsmühl mit gemischten Gefühlen: „Das war ein großer Schritt für mich und wirklich anstrengend“, sagt sie. Monatelang habe sie entrümpelt und eingepackt. Doch es hat sich gelohnt: Die 72-Jährige ist froh, dass sie nun im betreuten Wohnen im Quartier ihr neues Zuhause hat. „Einfach schön“, sagt sie. Sie habe hier ihre Privatsphäre, aber auch die Möglichkeit für soziale Kontakte und strahlte voller Lebensfreude.

„Ich freue mich so sehr auf das Miteinander mit den Nachbarn“, sagt Monika Fedder von der Kinder-Tagespflege Rappelsnuten. Die Fachkraft für Frühpädagogik ist im Quartier mit fünf Kindern gestartet. Jetzt berichtet sie begeistert von ersten Kontakten zu den Mietern nebenan: „Gerade die Älteren strahlen, wenn wir mit unserem Bollerwagen vorbeikommen“, sagt sie.

KONTAKT



Graf Recke Quartier Neumünster
Frau Thies-Petersen · Quartiersmanagerin
Hanssenstraße 53
24536 Neumünster
Telefon 04321 985
Mobil 0152 54106781
www.haus-reckeblink.de

Text + Fotos: Achim Graf, Graf Recke Stiftung

Nehmen Sie sich Zeit für sich – in der kleinen Zuflucht am Meer!

SIND SIE REIF FÜR RUHE, ENTSPANNUNG UND MEER?

Das ganze Jahr über hetzen wir uns ab. Wir müssen so vielen Ansprüchen gerecht werden! Zuerst natürlich denen der Kinder, denn die brauchen uns ja – in dieser schwierigen, langwierigen Corona-Zeit viel mehr als sonst. Dann haben Partner oder Partnerin Ansprüche, und das Alleinerziehenden-Dasein ist gerade jetzt ungemein schwer. Auch KiTa, Schule und Arbeit benötigen dauernd unsere Aufmerksamkeit. Es nimmt einfach kein Ende. Und wo bleiben Sie selbst bei dem Ganzen?

In die AOK Nordseeklinik kommen Mütter und Väter, die mit ihren Kräften seelisch und körperlich schon lange weit über ihre Grenzen hinausgegangen sind. Die sich allein fühlen, weil die Anforderungen zunehmen und sie nicht mehr wissen, wie sie das alles schaffen sollen. Die spüren, dass es so nicht mehr lange weitergehen kann. Doch drei Jahre Corona haben ihnen extrem zuge-setzt. Und zu Hause ist niemand, der ihre Situation wirklich versteht und genau dort mit Hilfe ansetzen kann, wo sie am dringendsten benötigt wird: bei ihnen selbst.

Die AOK Nordseeklinik auf Amrum weiß, was Sie durchmachen

Die kleine Zuflucht am Meer ist eine Mutter-/Vater-Kind-Kurklinik, in der Sie vielseitige Unterstützung für Ihren Weg bekommen. Denn das Team der AOK Nordseeklinik weiß, was Sie durchmachen. Und sie sind dafür da, mit Ihnen zu erarbeiten, an welchen Stellen Sie gerade jetzt Unterstützung benötigen. Gemeinsam mit Ihnen finden sie die bestmöglichen Lösungen für Ihre drängendsten gesundheitlichen Probleme und Lebenssorgen. Und geben Tipps im Umgang mit den corona-bedingten Einschränkungen.

Sie können aktiv an Ihren persönlichen Lösungen arbeiten: den gesundheitlichen Problemen, der Bindung zu Ihren Kindern, partnerschaftlichen Schwierigkeiten, Konflikten mit anderen Menschen. Denn bei der

AOK Nordseeklinik haben Sie ein sehr erfahrenes Team hinter sich, das Sie versteht und Ihre Nöte kennt. Das Team der Fachklinik ist für Sie da, stärkt Ihnen den Rücken und unterstützt Sie dabei, neue Wege für sich und Ihre Kinder zu finden.

Eine wunderschöne Landschaft als Co-Therapeutin

Während Ihrer Kur haben Sie und Ihre Kinder ausreichend Zeit, um die einzigartige Landschaft unserer Insel zu genießen. Hier können Sie endlich wieder durchatmen und zur Ruhe kommen. Sie können aktiv entspannen, viel Kraft und neuen Mut schöpfen.

Gerade im Winter ist die Lage wie geschaffen für lange Spaziergänge an den wunderschönen Strand, in den Dünen, dem Wald und dem Nationalpark Wattenmeer. Sie können, befreit vom alltäglichen Druck und allen Sorgen, endlich wieder zu sich kommen, sich selbst wieder spüren lernen und im Rhythmus der Gezeiten Ihren eigenen Rhythmus wiederfinden. Sie sind herzlich willkommen in der AOK Nordseeklinik!

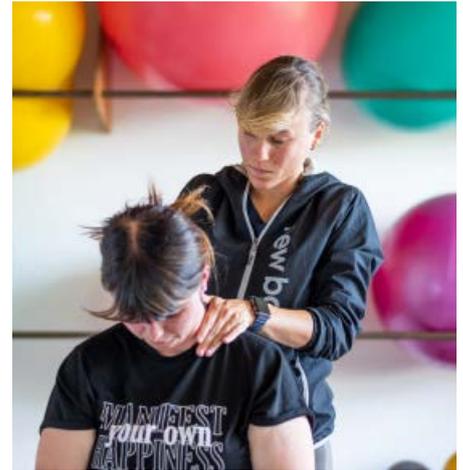
KONTAKT

Alle Informationen zu Ihrer Mutter-/Vater-Kind-Kur finden Sie auf:

www.aok-nordseeklinik.de

Das Team freut sich auf Sie und Ihr(e) Kind(er)!

Text + Fotos: AOK Nordseeklinik Amrum



Elektrorollstuhl PARAVAN PR 30/II

NEUES MODELL DES PARAVAN ROLLSTUHL-ALLROUNDERS

Der PARAVAN PR 30 bekommt ein Update. Der beliebte Elektrorollstuhl-Allrounder, der jetzt das Kürzel „/II“ trägt, ist modular auf Basis eines Baukastensystems aufgebaut, mit umfangreichen medizinischen Zusatzfunktionen ausgestattet und damit sehr individuell auf das jeweilige Beschwerdebild anpassbar.

Die Neuauflage ist zudem mit sehr geräuscharmen Stellmotoren ausgestattet und verfügt über das neue PARAVAN Sitzsystem K 620. Außerdem kann der PARAVAN PR 30/II mit einer komfortablen Reichweite in der Serie aufwarten. Mit der neuen Batterie ist der Radius des Elektrorollstuhls auf bis zu 50 Kilometer angewachsen. Die neue leistungsstarke Motorentechnologie ermöglicht zudem ein maximales Nutzergewicht von bis zu 200 Kilogramm. Der Rollstuhl verfügt über eine Liftfunktion, mit einer Hubhöhe von bis zu 30 Zentimetern. Falls beispielsweise einmal etwas in höheren Regionen erreicht werden muss, ist das auch ohne fremde Hilfe möglich.

Neu am PARAVAN Allrounder ist, dass er mit einer einzelaufgehängten und gefederten Hinterachse ausgestattet ist und dadurch deutlich mehr Fahrkomfort als das ungefederte Vorgängermodell hat. „In Anlehnung an das Chassis-Konzept des Stehrollstuhls PR 40 haben wir hier das Konzept auch auf den PR 30/II übertragen“, sagt der Leiter der Rollstuhl-Abteilung Stefan Ludwig, der den Rollstuhl mit seinem Team und den Kunden gemeinsam entwickelt hat. „Die Rückmeldungen der Kunden sind für den Entwicklungsprozess sehr wichtig. Wir möchten ein Produkt für die Kunden entwickeln und nicht an deren Bedürfnisse vorbei.“

Das Baukastensystem macht die Konfiguration im Vorfeld deutlich einfacher, benutzer- und servicefreundlicher. „Durch nur wenige Handgriffe kommt man zum Beispiel an die komplette Elektrik ran“, berichtet Ludwig. Ein Vorteil bereits im Vorfeld bei der Konfiguration des Rollstuhls, auch später während



Seit Oktober 2021 ist Michelle Fallier mit ihrem PR 30/II unterwegs. Sie war auch an der Entwicklung beteiligt und hat wichtige Impulse, beispielsweise, als es um die Einstellung der Federung ging, gegeben.

der Nutzung ist der PR 30/II somit deutlich besser anpassbar, zum Beispiel bei progressiven Krankheitsbildern. Der Kunde hat freie Farbwahl. „Auch Wunschfarben sind möglich“, sagt Ludwig. Das sei den Kunden sehr wichtig. „Ein Rollstuhl ist ein elementarer Alltagsbegleiter, wie für uns beispielsweise ein paar Schuhe, und mit diesem Ansatz konzipieren wir auch unsere Modellpalette.“

Der PARAVAN PR 30/II ist für nahezu alle Krankheitsbilder geeignet und anpassbar. Der Elektrorollstuhl für Erwachsene verfügt über erweiterte Sondersteuerungsmöglichkeiten über die R-Net-Steuerung. Auch eine Memory-Funktion ist optional möglich. Der Rollstuhl ist nach ISO 7176/19 über eine Bodenfixierung zum Transport im Fahrzeug, beispielsweise als Beifahrer, geeignet. Extreme Stabilität und Robustheit zeichnet das

Modell aus dem mittleren Preissegment aus, welches komplett in Deutschland gefertigt wird. Aktuell hat der PR 30/II vier Wochen Lieferzeit ab Bestellung.

„Ich habe den Stuhl völlig angenommen als meine neuen Beine. Der Rollstuhl ist ein Prachtstück“, berichtet Michelle Fallier ganz begeistert. Mittlerweile hat die Münchnerin, die seit 2009 auf einen Rollstuhl angewiesen ist, 1.172 Kilometer mit dem neuen PARAVAN PR 30/II zurückgelegt, der für 10 km/h zugelassen ist. Sie nutzt ihn ausschließlich für Outdoor-Aktivitäten. „Ich fahre einfach gern schnell und bin mit dem Rollstuhl viel auf Achse.“ Die Münchnerin hat den Elektrorollstuhl PR 30/II bereits seit Herbst 2021 und

war an der Entwicklung beteiligt. Mit ihrem letzten Modell kam sie nicht so gut zurecht.

Sie ist sehr oft im Wald und auf etwas unwegsamen Gelände unterwegs und da kommt ihr die neue Federung der Hinterachse sehr entgegen, vor allem da sie ungern mit Luftreifen unterwegs ist. „Anfangs war die Dämpfung etwas hart eingestellt, so dass sie nur mit Luftbereifung unterwegs sein konnte.“ Mit Vollgummireifen war das für mich nicht erträglich“, berichtet Michelle, die an einer besonderen Form der Muskeldystrophie erkrankt ist. Während des Entwicklungsprozesses wurden entsprechende Anpassungen vorgenommen, so dass sie jetzt ohne Problem mit den Vollgummirä-

dern unterwegs sein kann. Gerade im Gelände ist das wichtig, ebenso wie die Passform der vom Sanitätshaus und der PARAVAN-Rollstuhlabteilung angepassten Sitzschale, ausgestattet mit einem Hosenträgergurt.

KONTAKT

Paravan GmbH

Anke Leuschke · Pressesprecherin

Telefon 07388 999581

anke.leuschke@paravan.de

www.paravan.de

Text: Paravan GmbH

Fotos: Privat · Paravan GmbH



Elektrorollstuhl PARAVAN PR 30/II

- Modulares Baukasten-System
- Geräuscharme Stellmotoren
- Gefertigt Made in Germany
- Ab sofort über den Fachhandel beziehbar

Das Update des PR 30/II besticht durch seine Flexibilität und Anpassungsfähigkeit, auch im Gelände ist der zukünftige Kunde durch die Federung komfortabel unterwegs.

Der PARAVAN PR30/II ist mit einem Kanelungswinkel nach hinten von bis zu 45 Grad ausgestattet.

WIR IM QUARTIER:

WERDE TEIL DES TEAMS

Unsere engagierten Mitarbeitenden machen das Graf Recke Quartier Neumünster für die Menschen dort zu einem echten Wohlfühlort. Unterstützung können sie vor allem noch im Bereich **Pflege, Therapiepraxis** und **Hauswirtschaft** gebrauchen.

JETZT BEWERBEN!

INTERESSE? DANN WERDE TEIL EINES TOLLEN TEAMS, MITTEN IM QUARTIER.
WWW.GRAF-RECKE-QUARTIER-NEUMUENSTER.DE/JOBS

SOCIAL WORK
since
1822
GRAF RECKE STIFTUNG

 **Senioren- & Therapiezentrum**
Haus Schleusberg
www.haus-schleusberg.de

30 Jahre – Haus Schleusberg!

Unser Angebot hört bei der Pflege nicht auf.

Über die Pflege hinaus bieten wir eine Praxis für Ergo- und Physiotherapie, eine Tagespflege und Senioren-Wohnungen mit Service in Neumünster an.

Wir suchen Verstärkung:
 Pflegefachkräfte
 Ergo- und Physiotherapeuten
Bewerben Sie sich jetzt!



Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg
 Schützenstraße 2-8
 24534 Neumünster
 Telefon: (04321) 49 05 - 0
info@haus-schleusberg.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 Kurzbewerbung 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

GESUND im Norden
 Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

Traditionelles Berufsbild neu definiert

SENIORENASSISTENTINNEN ALS MODERNE AUSPRÄGUNG DER FRÜHEREN GESELLSCHAFTERIN

Die wohl bekannteste Gesellschafterin des 19. Jahrhunderts war Ida Ferenczy. Als „Vorleserin Ihrer Majestät“ der Kaiserin Elisabeth von Österreich und Königin von Ungarn, berühmt geworden unter dem Namen Sissi, verkürzte Ferenczy die Abende der Monarchin, vertrieb trübe Gedanken und stieg zu ihrer wichtigsten Beraterin auf. Ferenczy verbrachte fast 40 Jahre an der Seite von Elisabeth, bis zum gewaltsamen Tod der Kaiserin im Jahre 1898. Beide Frauen waren sich bei ihrem ersten Treffen sofort sympathisch und vertraut gewesen. In heutiger Zeit kann man die Senioren-Assistenz als Weiterentwicklung des Berufsbildes der Gesellschafterin betrachten. Frauen und Männer sehen sich dabei als besonnene Ratgeber der älteren Person, sorgen sich um ihr Wohl und verschönern ihr den Tag.

Einsamkeit älterer Menschen: Senioren-Assistenz wirkt der Isolation entgegen

Diese Art der Begleitung wird in den letzten Jahren immer häufiger gesucht. Hauptgrund: Gesellschaftliche und familiäre Umbrüche wie ein beruflich bedingter Wegzug der Kinder, der Verlust des Partners oder der Partnerin und zunehmend unverbindliche und weniger werdende Sozialkontakte führen bei vielen Seniorinnen und Senioren in die Einsamkeit. Das noch recht neue Berufsbild der Senioren-Assistenz wirkt der Isolation entgegen und wird auch von rüstigen älteren Menschen in Anspruch genommen. Sie haben weniger den Betreuungsaspekt im Blick als vielmehr das gesellschaftliche Miteinander. Dazu zählen Theater- und Museumsbesuche, gemeinsame Unternehmungen und Vorleseabende. Im Rahmen des von Ute Büchmann im Jahr 2006 entwickelten Konzepts der Senioren-Assistenz wurden mittlerweile mehr als 2.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgebildet. Informationen zu den Seminaren, die in Kiel,

Norderstedt, Hamburg, Leipzig, Nürnberg und an zwei Orten im Raum Düsseldorf/Leverkusen stattfinden, gibt es unter www.senioren-assistentin.de. Während der Ausbildung werden die Teilnehmenden auf die unterschiedlichen Facetten des Alters vorbereitet und absolvieren zusätzlich ein Selbstständigkeitstraining, um für die Existenzgründung im sozialen Bereich vorbereitet zu sein.

Keine Einzelkämpfer: Senioren-Assistenten vernetzen sich

Gemeinsam mit anderen lässt sich die Selbstständigkeit viel leichter meistern: Viele Senioren-Assistenten vernetzen sich deshalb nach Abschluss der Ausbildung und schließen sich vor Ort in kleinen Teams oder Regionalgruppen zusammen. Gerade für frisch gebackene Senioren-Assistenten bedeutet dies, dass sie in ihrem neuen Beruf nicht als Einzelkämpfer agieren müssen. Zudem erhalten sie die Möglichkeit, ein aussagekräftiges Profil in ein Vermittlungsportal einzustellen.

Text: djd
Fotos: djd/Büchmann Seminare/ Friedrun Reinhold,
Getty Images/Eva-Katalin



↑ Der Bogen der Tätigkeit einer Senioren-Assistentin ist weit gespannt: Unterhaltung und geistiger Austausch gehören ganz wesentlich dazu – oder auch die Frage, wie man einen Laptop im Alter nutzen kann.

↓ Ute Büchmann hat schon vor vielen Jahren das Berufsfeld der qualifizierten Senioren-Assistenz entwickelt. Neben fachlichem Wissen wird vor allem auch das nötige Know-how für die Selbstständigkeit vermittelt.



RÄTSELN & GEWINNEN

zur Nase gehörend	Desaster	eine der Gezeiten	Hochgeschwindigkeitszug	zerzaust, borstig	Insel der Circe in der 'Odyssee'	Jazztrommel	TV-Moderatorin (... de Mol)	orientalisches Rotfärbemittel	Strick zum Segelschnüren	seem.: Horizont	Ausruf der Drohung
Abk.: Allg. Dt. Fahrrad-Club			irischer Astronom † (Edward)			4		veralt.: Weste	18		
Auswahl			16				kleines Begriffselement			soviet. Geheimdienst	Segelkommando
arabisch: Vater	9		unbestimmter Artikel	Abchlusskante			Kante e. Segels von Schiffen	Bienenzüchter			19
					höflich und gefällig gegenüber Damen					Geschäftsart (Tante-...-Laden)	unklar, diesig
Hochebene	von dieser Art	dt. Popsängerin		für, je		schimpfen, rügen	eh. dt. Biathletin (Uschi)	Klostervorsteher (Mz.)	2		
Bindewort			Gebirgskette (span.)	Empfindungssache	altkirchlicher Lobgesang	6				gewählter militär. Führer d. Kosaken	hypnotischer Schlaf
	12		griechischer Volkstanz					Stauwerk	Straßenbenutzungsgebühr		
ehem. brasil. Fußballstar	Rest im Glas			14	engl. Prinzessin †1997		ältere Bezeichnung für Pullover	5			
		15	mundartl.: Schorf	Ziele, Leitbilder					Priester im A.T.	kragenloser Mantelumhang der Araber	
Koseform von Ilona	dt. Vorsilbe	geschmeidig, schlank		10	griech. Vorsilbe: zehn	bremsen, behindern	1				
			3	trop. Regenwald am Amazonas	verschiedenartig				Zwerg-Holunder	harte Außenhülle	
seltsam, wunderbarlich	Teil einer Kette	Laut geben (Esel)			17	indische Gesellschaftsschicht	Teufel	klettern-der Pflanzentrieb			
		Städtchen in Tirol	Figur in 'Der Rosenkavalier'	sorgfältig, genau					Jäger-rucksack	engl. Komiker (Mr. ...)	
Kfz.-Z.: Nigeria	Abgott			Palästinenserorganisation	Wappen-vogel		13	Kurzform von Julia	hör-unfähig		
		ärmellose Umhänge		8	kleine Raubtiere				11		
be-wandert, erfahren	Gebiet südlich der Sahara			asiat. Völkergruppe				Handelsabkommen zw. EU und Kanada			
eines der Mainzel-männchen		franz. Fluss	7		mit Nahrung versorgen						

© RateFLUX 2022-015-003

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

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 2 x 1 Paket mit jeweils 2 Soßen von Herbivore Hub.

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 30. November 2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



LECKERE REZEPT-IDEE
→ Seite 12

Nachhaltig Energie sparen

RATGEBER LOTST ZU UMWELT- BEWUSSTEM HAUSHALTEN

Wer kürzer duscht, spart Wasser und Energie. In der aktuellen Gaskrise wohl der am häufigsten gegebene Tipp. Dass Umluft beim Backen weniger als Ober-/Unterhitze verbraucht, ist hingegen eher weniger präsent. Und kaum einer weiß, dass ein Deckel auf dem Topf beim Nudelwasserkochen bis zu 65 Prozent Energie im Vergleich zum Topf ohne Bedeckung spart. Alles einfache Handgriffe, die sofort und ohne teure Investitionen wirken – und die obendrein nachhaltig sind. Der Ratgeber „Einfach nachhaltig“ der Verbraucherzentrale hat viele weitere Anregungen parat – nicht nur für den Umgang mit Energie, sondern auch für den Einkauf und umweltbewusstes Haushalten.

Klar, den Verbrauch bei Wärme und Strom zu senken ist ein wichtiger Schritt. Der Ratgeber zeigt, dass nachhaltig auch unterwegs ist, wer den Einkauf vorausschauend

plant und die Vorratshaltung gut organisiert. Rund 80 Kilo Lebensmittel landen nämlich statistisch pro Kopf jährlich auf dem Müll. Wer zudem Obst und Gemüse aus der Region kauft und den Speiseplan nach Saison erstellt, tut zugleich Umwelt und Portemonnaie Gutes. Auch für Putzschrank und Kosmetikregal gibt es in dem Buch einen Nachhaltigkeits-Check: Drei sind genug für blitzsaubere Ergebnisse – und Cremes lassen sich mit wenigen Zutaten ganz ohne Mikroplastik selbst herstellen. Viele Beispielrechnungen und Experteninterviews zeigen, wie umweltbewusstes Verhalten zur Alltagsroutine wird – und obendrein auch beim Sparen helfen kann.

Bestellmöglichkeiten: Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 3809-555 und in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



Johanna Prinz

Einfach nachhaltig. Umweltbewusst einkaufen, haushalten und leben

Verbraucherzentrale

Klappenbroschur · 144 Seiten · 16,90 €

ISBN: 9783863361358

E-Book · 12,99 €

Ratgeber bietet praktische Tipps, Checklisten und Rezeptideen

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI DIABETES

Diabetes ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern und eigentlich ein Oberbegriff für vielfältige Störungen des Stoffwechsels. Ihr gemeinsames Hauptmerkmal: chronische Überzuckerung – weshalb man auch von der „Zuckerkrankheit“ spricht. Etwa jeder zehnte Mensch in Deutschland ist davon betroffen. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Wie ernähre ich mich bei Diabetes?“ bietet jede Menge wertvolle medizinische Hintergrundinformationen und unterstützt Patient:innen dabei, ihr Leben diabetesgerechter zu gestalten, ohne, dass es zu großen Einbußen bei der Lebensqualität kommt.

Wie sieht eine erfolgreiche Behandlung aus? Was hat mein Lebensstil damit zu tun? Welche Ernährungsweise passt zu mir? Das Buch beantwortet diese und viele weitere

wichtige Fragen, stellt die verschiedenen Diabetestypen sowie ihre Entstehung vor und erläutert mögliche Komplikationen oder Folgeerkrankungen. Erfahrungsberichte von Betroffenen und aktuelle Erkenntnisse zur Ernährungstherapie weisen den Weg in ein aktives und bewegtes Leben mit Diabetes. Außerdem bietet der Ratgeber Interviews von Fachleuten, Checklisten sowie praktische Tipps. Der umfangreiche Rezeptteil von Apfelcrumble über Hähnchentopf bis Zucchini-chips bereichert die Küche mit neuen, alltagstauglichen Ideen, die einfach nachzukochen sind.

Bestellmöglichkeiten: Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 3809-555. Der Ratgeber ist auch im Buchhandel erhältlich.



Claudia Krüger

Wie ernähre ich mich bei Diabetes?

Verbraucherzentrale

Buch kartoniert · 240 Seiten · 19,90 €

ISBN: 9783863361211

E-Book · 15,99 €

TV-TIPPS

Quarks: Unsere Haut – Was braucht sie wirklich?

ARD · Sa, 01.10.2022 | 11.30 Uhr

Die Haut, Teil unserer Identität, unsere Verbindung zur Außenwelt und unser Schutzschild. Sie ist das größte Organ, absolut lebensnotwendig und gleichzeitig ständig bedroht von Sonne, Giftstoffen oder Parasiten. Deshalb müssen wir sie richtig pflegen. Was braucht unsere Haut? Und was schadet ihr? Quarks begibt sich auf Spurensuche.

alles wissen: Corona – neue Hoffnung bei Long Covid

hr-Fernsehen · Do, 06.10.2022 | 20.15 Uhr

Atemnot, chronische Erschöpfung, Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen – die Symptome bei Long Covid sind vielfältig. Sind die vielfältigen Beschwerden wirklich eine eigene Erkrankung? Wie erkennt man Long Covid? Wie lässt es sich noch effektiver behandeln? Und helfen die neuen Erkenntnisse dabei, Long Covid sogar zu vermeiden?

Die Tricks von Ferrero – Nutella, Yogurette & Co. im Check

ZDF Info · Fr, 07.10.2022 | 21.00 Uhr

Produktentwickler Sebastian Lege deckt auf, wie Ferrero die Verbraucher manipuliert. Er erklärt die geheimen Rezepturen, lüftet die Tricks im Marketing und geht dem Geheimnis der Piemont-Kirsche in Mon Chéri auf den Grund.

Volle Kanne – Service täglich

ZDF · Mo–Fr | 09.05 Uhr

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

ARD Buffet

ARD · Mo–Fr | 12.15 Uhr

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

Aktiv und gesund

BR Fernsehen · Mo–Fr | 14.10 Uhr

Viele live Informationen rund um Medizin, Gesundheit und Wohlbefinden.

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.

Gesundheit!

BR Fernsehen · Di | 19.00 Uhr

Gesundheit! Die wünschen wir uns alle. Dafür kann man auch aktiv etwas tun. „Gesundheit!“ informiert, motiviert, regt an, fragt nach und gibt Anstöße, selbst in Sachen Gesundheit aktiv zu werden.

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.

Markt

WDR · Mi | 20.15 Uhr

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

Hauptsache gesund

MDR Fernsehen · Do | 21.00 Uhr

Die Sendung gibt Empfehlungen rund um die menschliche Gesundheit.

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

Änderungen vorbehalten.
Alle Angaben ohne Gewähr.



★ MESSEN ♥ EVENTS

NordArt

bis 09.10.2022 | Di–So 11–19 Uhr
Vorwerksallee · 24782 Büdelsdorf
www.nordart.de

Herbstmesse Indian Summer

14.10.2022 | 13–19 Uhr
Im Hafen · 23669 Timmendorfer Strand
www.facebook.com/indiansummermesse

VeggieWorld Hamburg

15.–16.10.2022 | tägl. 10–18 Uhr
MesseHalle Hamburg-Schnelsen
Modering 1a · 22457 Hamburg
<https://veggieworld.eco>

Bauen Wohnen Lifestyle Kiel

28.–30.10.2022 | tägl. 10–17 Uhr
Wunderino Arena
Europaplatz 1 · 24103 Kiel
www.bauenwohnenlifestyle.de

therapie Hamburg

28.–29.10.2022
Fr 9–18 Uhr · Sa 9–17 Uhr
CCH – Congress Center Hamburg
Congressplatz 1 · 20355 Hamburg
www.therapiemesse-hamburg.de

Lebensfreude Herbstmesse Hamburg

18.–20.11.2022
Fr 13–19 Uhr · Sa–So 10–18 Uhr
MesseHalle Hamburg-Schnelsen
Modering 1a · 22457 Hamburg
www.lebensfreudemessen.de

Klima & Energie Kiel

20.11.2022 · 10–17 Uhr
Wunderino Arena
Europaplatz 1 · 24103 Kiel
fabrik10.de/28/klima-energie-kiel.html

36. Schleswig-Holstein Gourmet Festival

September 2022 – April 2023
Termine und weitere Informationen unter:
www.gourmetfestival.de

Windsurf World Cup Sylt

23.09.–03.10.2022 | tägl. 10–24 Uhr
Brandung vor Westerland, 25980 Insel Sylt
<https://windsurfworldcup.de>

Herbstmarkt St. Peter-Ording

30.09.–03.10.2022 | Ab 11 Uhr
Marktplatz St. Peter-Dorf, Schulstraße, 25826
Sankt Peter-Ording
www.st-peter-ording.de

Krimi-Rallye über die Insel Föhr

01.10.2022 | 11 Uhr
Hafenstr. 40, 25938 Wyk
www.foehr.de/veranstaltungen

Maritime Kohltage Heiligenhafen

01.–02.10.2022 | tägl. ab 13 Uhr
Kommunalhafen, 23774 Heiligenhafen
heiligenhafen-touristik.de/veranstaltungen

LebensArt Herbstmarkt Basthorst

07.–09.10.2022 | tägl. 11–18 Uhr
Gut Basthorst
Auf dem Gut 3 · 21493 Basthorst
www.lebensart-basthorst.de

Wikinger-Familientage im Kurpark

08.10.2022 | 11–18 Uhr
Kurpark · Fischerkamp · 23743 Grömitz
www.groemitz.de/highlights

Husumer Krabbentage

08.–09.10.2022 | ganztags
Hafen Husum Hafenstr. · 25813 Husum
www.nordseetourismus.de/veranstaltungen

Holsteiner Herbstmarkt

14.–16.10.2022 | tägl. 10–18 Uhr
Gut Emkendorf · Gutshof 3 · 24802 Emkendorf
gutemkendorf.de

Oktoberfest Großenbrode

14.10.–16.10.2022 | tägl. ab 18 Uhr
Meerhuus · Südstrand 10 · Großenbrode
www.grossenbrode.de/veranstaltungskalender

Lichtermeer Eckernförde

29.10.2022 | 17.30–22 Uhr
Hafen/Kurpark · 24340 Eckernförde
www.ostseebad-eckernfoerde.de/veranstaltungskalender

Büsumer Lichterwoche

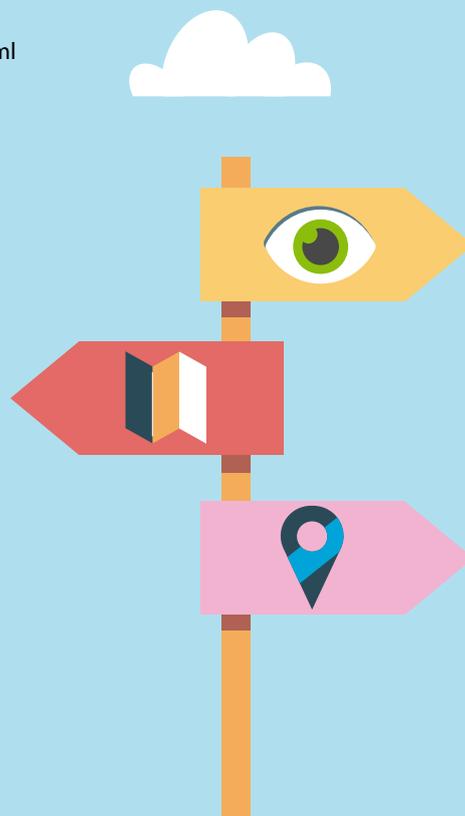
22.10.–06.11.2022
jeweils Sa–So 18–23 Uhr
Alte Hafensinsel · 25764 Büsum
www.buesum.de/veranstaltungen/highlights/lichterwoche

Schlemmerköste Neumünster

22.–23.10.2022
Sa 11–21 Uhr · So 11–20 Uhr
Auf dem Großflecken · Innenstadt
24534 Neumünster
www.city-nms.de/unsere-events/schlemmerkoeste

Grömitzer Eiszeit

11.11.2022–15.01.2023
Mo–Fr 13–21 Uhr · Sa–So 10–21 Uhr
Wiese Uferstraße · 23743 Grömitz
www.groemitz.de/eiszeit



BLEIBEN SIE MIT UNSEREM NEWSLETTER IMMER AUF DEM LAUFENDEN!



Neben unserem vierteljährlich erscheinenden Magazin informieren wir unsere Leser:innen auch in unserem Newsletter über aktuelle Entwicklungen und interessante Neuigkeiten rund um die Themen Gesundheit, Wellness, Sport, Ernährung, Reisen, Ausflüge und Events in Norddeutschland. Außerdem gibt es immer spannende Aktionen unserer Anzeigenpartner und Gewinnspiele.

Einfach kostenlos anmelden und los geht's!

Melden Sie sich bis zum 30.11.2022 an und gewinnen Sie eines von drei Büchern „Der reine Zahnsinn“! Den Buchtipp dazu finden Sie auch auf → Seite 24. Die Gewinner werden Anfang Dezember 2022 kontaktiert.

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 Winter 2022

Das sind unsere Themen

- Entspannt durch die Winter- und Weihnachtszeit
- Pflege und Wohnen im Alter
- Frauengesundheit
- Der Mensch und seine Sinnesorgane
- Stress, Depressionen und Ängste



IMPRESSUM

Herausgeber + Gestaltung

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

Erscheinungsweise

viertal im Jahr

Druck

Druckzentrum Neumünster GmbH

Anzeigen

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

Fotos

Titel: © iStock, swissmediavision
S. 5: © iStock, ipopba
S. 16: © iStock, LarsZahnerPhotography
S. 20: © iStock, PeopleImages
S. 30: © iStock, Choreograph

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.

UNSER ANTRIEB: MEHR MOBILITÄT.

Mehr Fahrkomfort, größere Reichweite und dank Baukastensystem individuell an den Nutzer anpassbar: Der neue Elektrorollstuhl-Allrounder PR 30/II. Er ist mit sehr geräuscharmen Stellmotoren ausgestattet und bietet größtmöglichen Fahrkomfort dank **gefederter Hinterachse**. Der PR 30/II kann mit einer Reichweite von bis zu 50 km in der Serie aufwarten. Zudem verfügt der Rollstuhl über eine **Liftfunktion**, mit einer Hubhöhe von bis zu 30 cm!

Alle Infos zum neuen PR30/II unter:
www.paravan.de

PARAVAN
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



MIT UNS BLEIBEN SIE MOBIL!



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

HandiCar
Umrüstung
behindertengerechter
Fahrzeuge



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

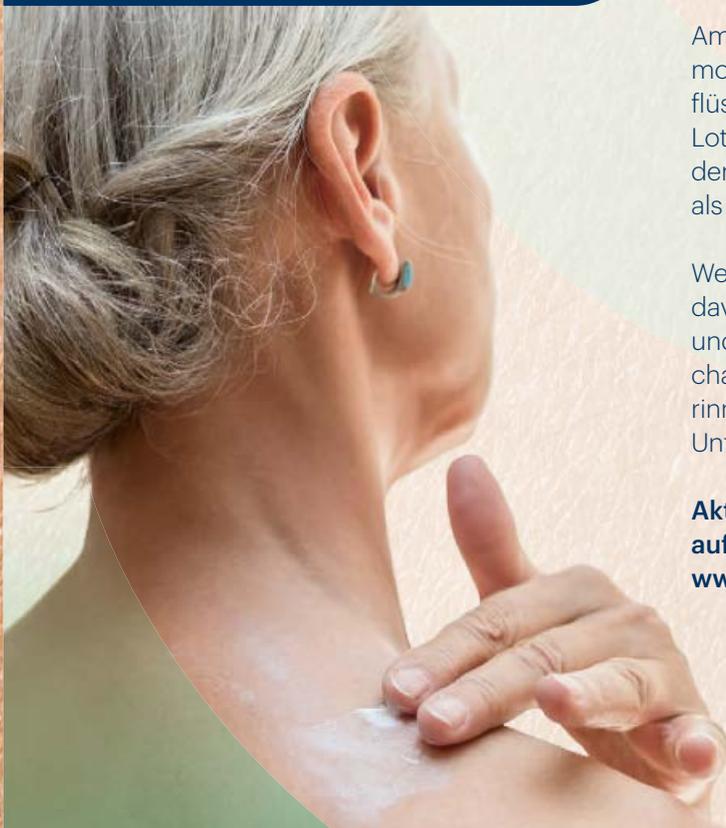
Beselerallee 40 • 24105 Kiel
Tel. 04 31- 88 68 414 • Fax 04 31 - 88 68 415
info@hdu-kiel.de • www.hdu-kiel.de

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 unter der Rubrik „Karriere“.

Almirall Hermal GmbH
Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek,
Tel.: +49 40 72704-0, info@almirall.de