

GESUND

im Norden

Das Magazin für Gesundheit
und Lebensfreude

Nr. 53 // WINTER 2022

ZEIT FÜR NEUE VORSÄTZE



Gratis zum Mitnehmen!

BIOLOGISCHE
KREBSMEDIZIN
IN BAD SEGEBERG
MediZiese Naturheilpraxis

→ Seite 23

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.





MIT GUTEN VORSÄTZEN INS NEUE JAHR

Wir nähern uns dem Jahreswechsel und es häufen sich die Jahresrückblicke. Aber statt nur zurückzuschauen sollten wir auch nach vorne blicken und uns Gedanken machen, was uns in 2023 erwarten wird und was wir persönlich vielleicht verändern möchten.

Der Jahreswechsel und ein paar freie Tage zuhause sind eine gute Gelegenheit alte Gewohnheiten zu überdenken und Energie zu tanken, um dann mit voller Elan ins neue Jahr zu starten. Mehr Bewegung, gesünder ernähren, wie können wir Energie sparen und was tun für unser Wohlbefinden? Veränderung soll her, es soll besser werden, man will Neues ausprobieren und die Neujahrsvorsätze diesmal wirklich umsetzen. Zu Jahresbeginn fassen viele Menschen gute Vorsätze. Das ist auch ein Zeitpunkt, um die eigene Arbeit und seine beruflichen Ziele zu hinterfragen. Wie das erfolgreich gelingen kann und welche Jobperspektiven im neuen Jahr auf Sie warten, erfahren Sie in unserem Schwerpunktthema **Beruf & Karriere im Gesundheitsbereich**.

Und wir haben noch weitere interessante Themen für Sie: **Entspannt durch die Winter- und Weihnachtszeit, Umwelt & Natur, Wir stellen uns vor, Gesundheit, Pflege und Wohnen im Alter, Gesundheit im Alltag, Frauengesundheit** sowie **Service & Unterhaltung**.

Sie möchten gerne regelmäßig über aktuelle Themen rund um Gesundheit und Lebensfreude informiert werden? Dann melden Sie sich für unseren **Newsletter** an und freuen Sie sich auf attraktive Angebote unserer Partner und regelmäßige Gewinnspiele. Weitere Details zum Newsletter und das aktuelle **Gewinnspiel zur Newsletter-Anmeldung** finden Sie auf der **Seite 42 am Ende dieser Winterausgabe**.

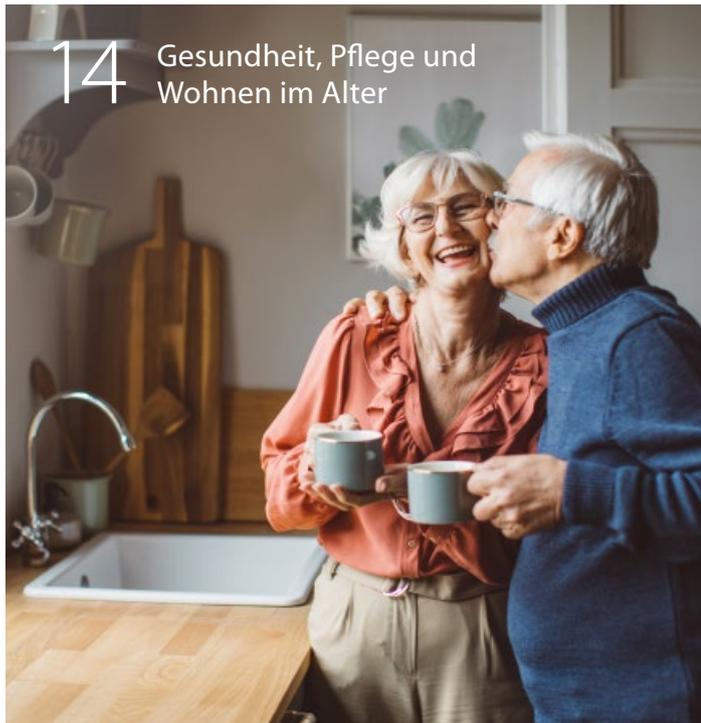
Wie auch immer Sie den Winter verbringen werden, wir wünschen Ihnen eine besinnliche Zeit und viele gute Gelegenheiten, um Energie für das neue Jahr zu tanken.

Bleiben Sie gesund.

Ihre Inga-Kathrin Schelzig
Redaktionsleiterin



INHALT



14 Gesundheit, Pflege und Wohnen im Alter



32 Trendbranche Gesundheit – Neuer Job zum Jahreswechsel

ENTSPANNT DURCH DIE WINTER- UND WEIHNACHTSZEIT

- 07 **REZEPT** Altländer Apfelkuchen
- 08 Gesunde Haut mit Oceanwell Naturkosmetik
- 08 Die schönsten Weihnachtsmärkte auf historischen Gutshöfen

UMWELT & NATUR

- 10 Rothirsch-Rendezvous im Moor

GESUND
im Norden

JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de

WIR STELLEN UNS VOR

- 12 Rosenhof Ahrensburg – Die richtige Entscheidung für Ihren Ruhestand!

GESUNDHEIT, PFLEGE UND WOHNEN IM ALTER

- 14 Grußwort Birte Pauls, Gesundheits- und Pflegepolitische Sprecherin der SPD-Landtagsfraktion
- 15 Selbstbestimmt Wohnen – auch im Alter
- 16 Zusammen weniger allein – Die Tagespflege Augenblick geht an den Start
- 18 AWO – Klimaschutz in der Pflege: Der Mensch steht im Mittelpunkt
- 19 Das geriatrische Angebot der imland Klinik in Rendsburg und Eckernförde

Noch mehr
WILLER.WALD.
für Schleswig-Holstein!

Rund
180.000 m²
neuer
WILLER.WALD.
seit Juni 2020 hier in SH!

KlimaPartner

schlautanken.sh

28

Frauen-
gesundheit



20

Gesundheit
im Alltag



Rezept 07



**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.

GESUNDHEIT IM ALLTAG

- 20 Schleswig-Holsteiner helfen erneut in Pakistan
- 22 Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin wächst
- 23 Komplementäre Krebsmedizin in Bad Segeberg
- 24 playfit® im Norden: Bewegungsabstinenz – was tun?
- 25 trivida®-Rollstuhlräder: Barrierefreiheit ist ein Menschenrecht!
- 25 Mehr Komfort mit dem Leichtgewicht-Rollator „Server“
- 26 Udo Holdenried ist mit seinem VW T6.1 mobil –
Eigenständigkeit und Unabhängigkeit

FRAUENGESUNDHEIT

- 28 Als Paar und auch ohne männlichen Partner – Kinderwunsch erfüllen
- 29 Klinik Klosterstraße: Frauengesundheit in Wohlfühlatmosphäre
- 30 Die Übelkeit des Glücks: Schwangerschaftserbrechen

BERUF UND KARRIERE IM GESUNDHEITSBEREICH

- 32 Trendbranche Gesundheit – Neuer Job zum Jahreswechsel
- 33 Stellenmarkt
- 36 Gesund bleiben? Gesundheitsberater wissen, wie!

SERVICE & UNTERHALTUNG

- 38 Rätseln und gewinnen!

BUCHTIPPS

Neues Wohnen im Alter: Selbstständig, gemeinsam, mit Service oder Pflege
TASTY TEA – Kochen, backen und mixen mit Tee

- 40 TV-Tipps, Messen und Events

WAS NOCH?

- 42 Anmeldung Newsletter
- 42 Vorschau
- 42 Impressum

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

GENIESSEN SIE DEN WINTER GANZ IN RUHE

Wenn es draußen schon früh dunkel wird, die Lichterketten angehen und „Last Christmas“ im Radio ertönt, dann beginnt die Adventszeit und der Winter kehrt ein. Gemütlich, entspannt und voller Liebe, so stellen wir uns diese Zeit vor. Die Realität ist jedoch häufig anders: Einkaufshektik, Geschenkstress und eine Weihnachtsfeierlichkeit nach der anderen. Die Kälte und Dunkelheit können für das Immunsystem sowie die Stimmung im Winter zusätzlich sehr belastend sein. Daher sollten Sie gerade in dieser Zeit einfach mal den Moment genießen und innehalten, ohne viel Stress und Gedankenspiele. Ein paar schöne Anregungen zum Kochen, für Wellness oder ein paar Geheimtipps für Weihnachtsmärkte in Schleswig-Holstein finden Sie in dieser Rubrik.



DREAMTEC AIR

Schlafen wie auf Wolken



Waterbed discount KIEL

60 Härtegrade in einer Matratze | Made in Germany

EXKLUSIVE AIRMATRATZEN

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

Jetzt
Probe
liegen!



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

REZEPT

ATLÄNDER APFELKUCHEN



Traditionell kommen zu Weihnachten Familie und Freunde zusammen – es ist wie kein anderes Fest dafür bestimmt, seinen Lieben eine Freude zu bereiten. Auf besonders schöne Weise gelingt dies in geselliger Kaffeerunde mit einem herrlich warmen Apfelkuchen.

Text: akz-o · Fotos: Marktgemeinschaft Altes Land/akz-o, freepik.de

ZUTATEN

1 Kilo Äpfel der Sorte „Atländer Wellant“ · 2 Eier
250 g Butter · 1 Päckchen Vanillezucker · 200 g Mehl
1 Päckchen Backpulver · Saft einer Zitrone · Puderzucker · Zimt und Zucker

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. **2** Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Anschließend in Scheiben schneiden und mit Zimt und Zucker bestreuen. **3** Butter, Eier, Vanillezucker, Mehl und Backpulver verkneten, bis ein fester Teig entsteht. Diesen dann halbieren. **4** Die eine Hälfte ausrollen und in die Springform legen. Diese dann für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. **5** Danach werden die bestreuten Apfelscheiben auf dem vorgebackenen Teig verteilt. **6** Nun die andere Teigmasse ausrollen und den belegten Teig damit abdecken. Die Springform kommt anschließend noch einmal für etwa eine Stunde in den Backofen. **7** Abkühlen lassen und mit einem Guss aus Zitronensaft und Puderzucker gleichmäßig überziehen.

Guten Appetit!



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

Helfen Sie dabei,
Moore zu erhalten –
GUT für den ROTHIRSCH,
GUT fürs KLIMA und
GUT für UNS!

Sein Weihnachtswunsch.

Jetzt Moore retten!

Spendenkonto DE16 4306 0967 1007 0070 00 | www.stiftungsland.de

Foto: delbar/stock.adobe.com

Meeresschätze aus Kiel

GESUNDE HAUT MIT OCEANWELL NATURKOSMETIK



Gewinnen Sie 3 x ein Skinpower Bath! Mehr dazu auf → S. 38

Was gibt's im Winter Schöneres als eine kuschelige Auszeit zu Hause? Eine Badewanne voller Meerestoffe bietet Entspannung und natürliche Hautpflege in einem.

Das **Skinpower Bath** der Meereskosmetik Oceanwell enthält Laminaria-Algenextrakt und natürliches Meerwasser sowie 100 Prozent natürliche Inhaltsstoffe. Parfum- und farbstofffrei, wurde es besonders für die sensible, trockene und irritierte Haut ent-

wickelt. Wer den frischen Duft ätherischer Öle bevorzugt, greift zum **Meeres-Bad** – blau wie das Meer entfalten sich hier die marinen Wirkstoffe in der Badewanne.

Für die NATRUE-zertifizierten Oceanwell-Produkte werden nachhaltig kultivierte Bio-Algen am Firmenstandort in Kiel veredelt. Die hochkonzentrierten Meerestoffe spenden viel Feuchtigkeit, pflegen die Haut und stoßen auf natürliche Weise Reparatur-

mechanismen an. Bei regelmäßiger Anwendung verschwinden Trockenheitsfältchen nach und nach, Rötungen werden minimiert, Äderchenbildung wird deutlich verbessert, Juckreiz und Spannungsgefühl werden gemindert.

Beide Badezusätze sind individuell mit weiteren Oceanwell-Produkten wie z.B. dem Pflege-Öl kombinierbar – für das perfekte Home-Spa-Erlebnis. Und ideal auch als Geschenk! Inklusive Meeresschutz, denn der Kauf unterstützt die Firmeninitiative *Protect the Ocean*.

BEZUGSMÖGLICHKEITEN

Onlineshop

www.ocean-cosmetics.de

Fachhändler

www.oceanwell.de/bezugsquellen/suche

Firmensitz

Tiessenkai 12 · 24159 Kiel-Holtenau

Text + Foto: oceanBASIS GmbH

DIE SCHÖNSTEN WEIHNACHTSMÄRKTE AUF HISTORISCHEN GUTSHÖFEN

Es weihnachtet zwischen Nord- und Ostsee. Schleswig-Holstein ist die Kulisse für einige der schönsten Weihnachtsmärkte auf historischen Gutshöfen. Für Kinder bieten die Weihnachtsmärkte ein vielseitiges Programm mit Bastelaktionen und Streichel-tieren. Eine Auswahl haben wir Ihnen hier zusammengestellt.

Historischer Weihnachtsmarkt Gut Bossee

3. und 4. Adventswochenende
11–16 Uhr
Gut Bossee 3 · 24259 Westensee
www.bossee.de

Pronstorfer Weihnacht

An allen Adventswochenenden
Sa 12–20 Uhr · So 12–18 Uhr
Gutshof 1 · 23820 Pronstorf
www.gutpronstorf.de

Weihnachtsmarkt Gut Augustenhof

An den Adventswochenenden
10–17 Uhr
Gut Augustenhof · 24251 Osdorf
www.gut-augustenhof.de

Weihnachtsmarkt Gut Basthorst

2.–4.12. · 9.–11.12. · 16.–18.12.
Fr–So 11–19 Uhr
Auf dem Gut 3 · 21493 Basthorst
www.gut-basthorst.de

Weihnachtsmarkt Gut Steinwehr

1., 2. und 3. Adventswochenende
10–18 Uhr
Steinwehr 20 · 24796 Bovenau
www.himbeerhof-steinwehr.de

Weihnachtsmarkt Gut Stocksee

Täglich bis 11.12.2022 | 11–18 Uhr
Stocksee 1 · 24326 Stocksee
www.stockseehof.de

Änderungen vorbehalten!
Alle Angaben ohne Gewähr.



Auszeit vom Alltag?

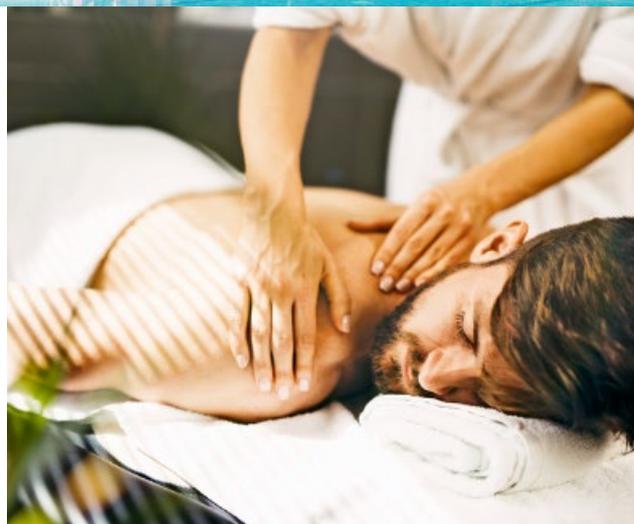
Auf in den SPA-ROSA in Travemünde

DAY-SPA BALANCE

- **4 Stunden SPA-ROSA Zutritt**
zwischen 09:00 Uhr und 21:00 Uhr
- **Bademantel und Badehandtücher**
halten wir für Sie bereit

49 € p.P.

Fr.– So. 59 € p.P. | Buchbar nach Verfügbarkeit



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

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

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

aROSA 
Travemünde



Der Rothirsch –
Moorbewohner und größte
Hirschart Deutschlands

*Wiedervernässte, intakte Moore sind DIE Klimaretter dieser Zeit und was nur Wenige wissen:
Lieblings-Lebensraum des Rothirschs*

ROTHIRSCH-RENDEZVOUS IM MOOR

Weihnachtszeit im Stiftungsland: Die Spuren der Nacht liegen noch über dem mystischen Moor. Der Nebel umarmt dieses faszinierende Fleckchen Erde sanft wie ein kuschelig-weiches Kissen. Kein Lüftchen weht, kein Laut ertönt. Doch dann betritt er die Bühne: der Rothirsch. Majestätisch schreitet er aus dem dunklen Dickicht und wittert in die kühle, schneeverheißende Luft.

Der „König des Waldes“ mit dem imposanten Geweih ist – und das wissen wirklich nur Wenige – vor allem Moorbewohner. Sein geheimer Lieblingsplatz sind die wiedervernässten Flächen im Stiftungsland. Moor und Hirsch gehören zusammen wie Weide und Rind. Es ist eine Partnerschaft von der Beide profitieren. Denn der Hirsch sucht gerne wasserreiche und ungestörte Orte auf und bringt ganz nebenbei die Vielfalt zurück.

Als Artentaxi – in seinem Fell sitzen nicht nur Insekten und Kleinstlebewesen, sondern auch viele Samen wertvoller Wildpflanzen – ist er auch Lebensraumgestalter und hinterlässt seine prägende Handschrift überall im Moor.

Bester Klimaschutz plus Lieblings-Lebensraum: intakte, wiedervernässte Moore

Moore sind echte Superstars in Sachen Klimaschutz, denn: Sie sind unsere größten natürlichen Kohlenstoffspeicher. Ein Hektar intaktes Moor kann sechsmal so viel Kohlenstoff speichern, wie ein Hektar Wald. Zusätzlich nehmen Moore, die (wieder) wachsen, laufend CO₂ aus der Atmosphäre auf. Mit jedem Quadratmeter jedoch, der durch menschliche Nutzung entwässert wird, bildet sich das klimaschädliche Kohlenstoffdi-

oxid CO₂. Gut zwölf Prozent der menschengemachten Treibhausgas-Emissionen in Schleswig-Holstein entstehen so. Ein riesiges Einspar-Potenzial!

Die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein renaturiert seit über 44 Jahren entwässerte Moore, um wertvolle Lebensräume für stark angepasste Arten zu schaffen. Diese Erfahrung und Kompetenz zahlen sich jetzt für den Klimaschutz aus: In den Jahren 2021 und 2022 haben die Expert*innen der Stiftung im Königsmoor, im Offenbütteler Moor, im Dellstedter Moor, im Thielenautal, im Dosenmoor, im Hartshoper Moor, im Priestermoor sowie im Herrenmoor und Vaalermoor zusammen mehr als 257 Hektar Moorboden wieder vernässt. Durch diese Vernässungsmaßnahmen gelangen nun jedes Jahr gut 2.200 Tonnen weniger CO₂ in die Atmosphäre. Das spart jährlich so viele



↑
Blühendes Wollgras
im Kaltenhofer Moor

↗
Eine Handvoll frischer Torf
aus dem Königsmoor

→
Rundblättriger Sonnentau
liebt intakte Moore



Treibhausgase, wie 510 komplette Umrundungen Schleswig-Holsteins mit dem Auto verursachen!

Dafür sind umfangreiche Planungs- und Baumaßnahmen nötig: Zuerst wird meist die Entwässerungs-Infrastruktur zurückgebaut, also Drainagen entfernt und Gräben angestaut, manchmal werden Wälle um das Gebiet aufgeschüttet oder einem Fluss die Möglichkeit gegeben, sich wieder auszubreiten. Das Ziel ist immer, das Wasser nicht mehr abzuleiten, sondern im Moor zu halten. Ist der Torf wieder im Wasser, stoppt das die CO₂-Emissionen. Kommen die typischen Pflanzen zurück – allen voran die Kohlenstoffspeicher-Wunder, die Torfmoose – und fangen die Torfschichten wieder an zu wachsen, speichert das intakte Moor sogar aktiv CO₂ aus der Atmosphäre.

Mit dem Programm „Biologischer Klimaschutz“ will die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein in den nächsten zehn bis zwanzig Jahren Bedeutsames leisten: Die Moore im Land zwischen den Meeren sollen zum einen wieder sicherer Rückzugsort für die seltenen Pflanzen und Tiere werden, die

auf diesen Lebensraum angewiesen sind. Und mehr noch: „Das Stiftungsland soll zum riesigen Kohlenstoffspeicher werden“, sagt Dr. Walter Hemmerling, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein. So positioniert sich Schleswig-Holstein nach Windkraft und Wasserstoff erneut als Pionier im Klimaschutz und verbindet zwei der drängendsten Themen dieser Zeit, die Begrenzung des Klimawandels und die Erhaltung der biologischen Vielfalt. Einer der vielen Profiteure ist der Rothirsch, der das Moor als Lebensraum jetzt Stück für Stück wieder für sich zurückerobert.

**Rothirsch-Weihnachtswunsch:
Jetzt Moore retten!**

Weihnachten steht vor der Tür. Wir besinnen uns unserer Werte und fassen gute Vorsätze – zumindest bis der Alltag uns einholt. Aber es gibt auch gute Taten, die lange wirken – sogar über Generationen. Klimaschutz durch Moorvernässung ist so ein Beispiel. Denn: Torfböden speichern riesige Mengen Kohlenstoff. Sind die Böden nass, wird daraus kein klimaschädliches CO₂. Die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein erwirbt da-

her Moorflächen und stellt den natürlichen Wasserstand wieder her. Das hilft Moorbewohnern wie Rothirsch, Moorfrosch, Sonnentau und Co.

SPENDENKONTO

GLS Gemeinschaftsbank eG
DE16 4306 0967 1007 0070 00
Verwendungszweck: mehr-moore

Online unter:



www.stiftungsland.de/ihr-engagement/fuer-spender/fuer-ein-projekt-spenden/moorschutz-ist-klimaschutz/

*Text: Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein
Fotos: delbar/stock-adobe.com, Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein*

Rosenhof Ahrensburg

DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG FÜR IHREN RUHESTAND!



Geselligkeit im Restaurant

Unabhängigkeit und Selbstständigkeit sind für viele ältere Menschen heutzutage selbstverständlich. Sie legen großen Wert darauf, sich so lange wie möglich selbst zu versorgen. Die gewünschte Eigenständigkeit kann jedoch auch eine ungewollte Vereinsamung zur Folge haben. Der Verlust des Partners oder der Partnerin, der Wegzug der Kinder oder auch zunehmend weniger Sozialkontakte führen bei vielen älteren Menschen in eine oft ungewollte Isolation.

Rosenhof Ahrensburg – Genießen Sie Ihr Leben in einer Seniorenwohnanlage mit privatem Ambiente

Für viele Senior:innen ist der Wunsch sowohl nach persönlicher Unabhängigkeit als auch Sicherheit und Unterstützung im Alltag, wesentlich bei ihrer Entscheidung für den Umzug in den Rosenhof Ahrensburg. In direkter Nachbarschaft zum Renaissance Wasserschloss und den angrenzenden Parkflächen mit ihren ausgedehnten Spazierwegen, bietet die Seniorenwohnanlage die idealen Voraussetzungen für ein neues Zuhause. Die zentrale Lage in der lebendigen Schlossstadt und die optimale Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel, ermöglichen den Rosenhof-Bewohner:innen ohne große Umstände einkaufen zu gehen, Freunde und Bekannte zu besuchen oder das vielfältige Freizeit- und Kulturangebot der Stadt Ahrensburg zu genießen. Auch der Hamburger Hauptbahnhof ist mit Bus und der nahe-

gelegenen S-Bahn in nur 30 Minuten zu erreichen.

Im Rosenhof Ahrensburg ermöglichen individuelle Appartements mit Balkon oder Terrasse, welche die Bewohner:innen nach ihren persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen einrichten, eine behagliche Privatsphäre. Eine hochwertige Ausstattung sowie zahlreiche Dienstleistungsangebote* für die tägliche Lebensqualität erlauben es den Rosenhof-Bewohner:innen sorglos zu sein. Zudem bietet der hauseigene ambulante und stationäre Pflegedienst Sicherheit in jedem Gesundheitszustand. Dazu gehört auch eine 24-Stunden-Notrufbereitschaft.

Vielfältige Angebote und eine besondere Betreuung

Der richtige Zeitpunkt für einen Umzug in eine Seniorenwohnanlage ist individuell sehr unterschiedlich. Erfahrungsgemäß trägt eine frühzeitige Entscheidung für den

Umzug dazu bei, das Einleben in das neue Zuhause und in das soziale Umfeld zu erleichtern. Doch diese Entscheidung ist für viele Senior:innen ein sensibles Thema. Mit dem Neuanfang verbunden sind nicht nur räumliche Veränderungen: Man lässt Vertrautes und langjährige Gewohnheiten, aber auch anstrengende Alltagsverpflichtungen, hinter sich. Mit dem Wechsel kommen dann Entlastung im Alltag, neue Begegnungen und Inspirationen für den neuen Lebensabschnitt hinzu.

„Den einen perfekten Zeitpunkt gibt es nicht“, erläutert Beate Wierhake, als Leitung Beratung und Vermietung im Rosenhof Ahrensburg kompetente Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um den Rosenhof. „Diese Entscheidung ist abhängig von vielen unterschiedlichen Faktoren. Einen Satz hören wir jedoch von unseren Bewohner:innen hierzu recht häufig: Dass sie es bedauern, diesen Schritt nicht früher gegangen zu sein. Viele



Die Apartments im Rosenhof – so individuell wie ihre Bewohner



Team Beratung und Vermietung: Ulrike Högerle, Beate Wierhake, Nina Straub (v. l. n. r.)

unserer Bewohner:innen schätzen neben unseren zahlreichen Dienstleistungsangeboten*, wie zum Beispiel das frisch gekochte Mittagessen, vor allem auch die Geborgenheit der Gemeinschaft und unsere vielfältigen Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten. Unser Angebot, für einige Tage zum Probewohnen zu uns zu kommen, unterstützt die individuelle Entscheidungsfindung.“

Neben den eigenen vier Wänden als persönlichen Rückzugsort, bieten sich im Rosenhof Ahrensburg auf Wunsch mannigfaltige Gelegenheiten für Geselligkeiten, persönlichen Austausch und kulturelle Unterhaltung. Die Probe-Arrangements bieten Interessierten die Möglichkeit, das Leben und die besondere Betreuung im Rosenhof Ahrensburg in aller Ruhe vorab kennen zu lernen. Für einen eigenen Eindruck können bei einem Aufenthalt von 3 oder 7 Tagen erste Kontakte zu Bewohner:innen geknüpft, die kulinarische Vielfalt der Rosenhofgastronomie genossen und das umfangreiche Dienstleistungsangebot* ausprobiert werden.

Beizeiten vorsorgen mit der Rosenhof-Anwartschaft

Mit einer Rosenhof-Anwartschaft können Interessierte beizeiten vorsorgen und mit der Vormerkung für den Apartmenttyp den späteren Einzug in den Rosenhof Ahrensburg anmelden. Ein weiterer Vorteil der Rosenhof-Anwartschaft: Alle Anwärter:innen werden regelmäßig über Neuigkeiten aus dem Rosenhof Ahrensburg informiert und erhalten, im Zuge des jährlichen Anwärter-Programmes, kostenfreien Zutritt zu ausgewählten, exklusiven Veranstaltungen.

Für Beate Wierhake ist der Rosenhof Ahrensburg der beste Platz für den vielleicht besten Lebensabschnitt: „Das Besondere am Rosenhof Ahrensburg ist vor allem die familiäre Atmosphäre und das herzliche Miteinander, gerade auch unter den Bewohnern. Auch unsere Gastronomie ist besonders erwähnenswert, das Restaurant/Café genießt auch im Umland einen hohen Bekanntheitsgrad und ist öffentlich zugänglich.“

Altersgerecht leben, unabhängig und zugleich umsorgt: Der Rosenhof Ahrensburg ist hierfür sicherlich eine gute Wahl. Wer sich für den Rosenhof Ahrensburg interessiert, kann telefonisch Informationsmaterial anfordern, sich individuell beraten lassen oder einen persönlichen Termin vereinbaren. Viele Informationen und einen ersten Überblick über die vielfältigen Angebote und Service-Leistungen finden Sie auch unter www.rosenhof.de/standorte/ahrensburg

KONTAKT & ANSPRECHPARTNER

Rosenhof Ahrensburg

Beate Wierhake

Leitung Beratung und Vermietung

Lübecker Straße 3–11 · 22926 Ahrensburg

Telefon 04102 490490

vermietung.ahrensburg@rosenhof.de

www.rosenhof.de

Text & Fotos: Rosenhof Ahrensburg

*Coronabedingt kann es zu Einschränkungen kommen.

Rosenhof Ahrensburg





LIEBE LESERINNEN UND LESER,

immer mehr Menschen werden immer älter. Für diese medizinische und soziale Errungenschaft sind wir dankbar. Sie stellt uns aber auch vor Herausforderungen, denen wir mit viel Weitsicht begegnen müssen.

Während der Heimaufenthalt im Alter lange eher typisch war, besteht heute vielfach der Wunsch, so lange wie möglich selbstbestimmt zu Hause zu leben. Das eigene Haus zu verlassen, ist für viele Menschen schwierig genug. Dabei auch noch das Dorf, das Quartier und die Nachbarschaft verlassen zu müssen, weil es keinen barrierefreien oder seniorenfreundlichen Wohnraum gibt, ist für ältere Menschen ein schmerzhafter Bruch. Hier müssen wir bei der Planung von Neubaugebieten entsprechenden Wohnraum mitdenken. Was für den Rollator praktisch ist, ist auch für den Kinderwagen gut.

Doch auch darüber hinaus müssen wir den Herausforderungen der alternden Gesellschaft mit einer seniorenfreundlichen Quartiersplanung begegnen. Stadtteil- oder Dorfzentren, die wohnortnahe und niedrigschwellige Angebote der Sozial- und Pflegeberatung, generationsübergreifenden Vernetzung und Mobilität organisieren, können helfen, dem Wunsch vieler Menschen zu entsprechen. So können auch Treffpunkte entstehen, in denen wir über Generationen hinweg zusammenkommen und voneinander lernen können.

Gemeinschaft zu organisieren, hilft einer gesundheitsgefährdeten Einsamkeit entgegenzuwirken. Dabei kann auch eine aufsuchende Hilfe durch fachlich geschultes Personal präventiv wirken und Menschen nach ihren individuellen Bedürfnissen beraten und passende Angebote vermitteln.

Viele Menschen wollen im Alter nicht allein leben, suchen Gesellschaft und Sicherheit.

Alternative Wohn- und Versorgungsformen entwickeln sich überall. Betreutes Wohnen geht nicht nur in Einrichtungen, sondern auch in Familien, die Wohnraum und Zeit zur Verfügung haben. Auch Pflegewohngemeinschaften sind besonders für dementiell erkrankte Menschen eine sehr gute Alternative.

Unsere Seniorinnen und Senioren sind alt genug, selber zu entscheiden, wie und wo sie leben möchten. Sie darin zu unterstützen, muss unsere gesamtgesellschaftliche Aufgabe sein.

Herzliche Grüße

Birte Pauls

Gesundheits- und Pflegepolitische Sprecherin der SPD-Landtagsfraktion

SELBSTBESTIMMT WOHNEN – AUCH IM ALTER

Ein langes und selbstbestimmtes Leben, das wünschen sich die meisten von uns. Entscheidungen allein zu treffen, den Alltag ohne Hürden zu gestalten und zu meistern, auch im hohen Alter, ein Gedanke, an denen wir festhalten wollen. Ein Gedanke, der uns drängt, die Realität lange unter Verschluss zu halten. Allerdings ist es klug, sich rechtzeitig mit dem Thema Wohnen im Alter auseinander zu setzen, um für sich und seinen Angehörigen die optimale Lösung für ein komfortables und barrierefreies Wohnen zu finden. Wie möchten ich oder meine Eltern im Alter wohnen? Welche technischen und finanziellen Vorkehrungen sind zu treffen? Fragen, die frühzeitig besprochen und geklärt werden sollten. Eine Auswahl verschiedener Lösungen und Anbieter zum Thema Wohnen im Alter stellen wir Ihnen vor.

Kompromissbereitschaft minimiert Unfallrisiken

Das eigene Heim verlassen zu müssen, kann einen älteren Menschen stark belasten oder gar die Lebensfreude nehmen. Dennoch: Mit zunehmendem Alter steigen auch körperliche Beschwerden und somit Risiken, durch Rutschgefahr und Unsicherheit, sich aus einer Notlage in den eigenen vier Wänden, nicht alleine befreien zu können. Auch bauliche Faktoren wie Treppenaufgänge ohne Fahrstuhl, Größe der Wohnung sowie zu hohe Duschwannen sind Hindernisse, die bewältigt werden müssen.

Möglichkeiten für ein mit mehr Sicherheit behaftetes Leben im Alter sind: Der Umzug in eine barrierefreie Wohnung, das Gründen von Wohngruppen, das Mehr-Generationen-Wohnen, Seniorenstift oder das betreute Wohnen. Der Umzug in eine gemeinschaftlich bewohnte Residenz hält für Viele sichere und auch soziale Vorteile bereit. Die Verbindung zwischen kommunikativem Austausch und Unternehmungen mit Gleichgesinnten und gleichzeitig dem Bedürfnis, sich jederzeit zurückziehen und Hilfe herbeirufen zu können, hinterlässt bei vielen Senior:innen im Alltag ein Gefühl von Sicherheit und Freude.

Das eigene Zuhause aufrüsten

Eine andere Lösung bietet der Umbau und das Aufrüsten des eigenen Hauses bzw. der Wohnung. Dies ist auf der einen Seite mit erheblichen Kosten verbunden, andererseits eine Investition, die auch wertsteigernd ist. Mieter:innen muss es übrigens in der Regel gestattet werden, das Bad barrierefrei umzubauen, allerdings mit der eventuellen Verpflichtung des Rückbaus. Auch hier ist ein Verhandeln möglich. Pflegerische Leistungen und Hilfsangebote wie Haushalts- und Einkaufshilfen sind jederzeit frei wählbar und können direkt in das eigene Heim bestellt werden. Ein buchbarer 24-Stunden-Pflegedienst ist ebenfalls möglich, allerdings kostenintensiv.

Auf Nummer sicher gehen: Hausnotrufsysteme

Um für sich oder seinen Angehörigen nicht nur ein Gefühl von pflegerischer Fürsorge zu bieten, sondern auch von Sicherheit, hat man mit dem sogenannten Hausnotrufsystem einen sicheren und zuverlässigen „Mitbewohner“ gefunden. Fast eine Million Menschen in Deutschland nutzen mittlerweile den Hausnotruf. Diese Systeme sind nicht nur für Menschen mit altersbedingten, sondern auch durch Unfall und Langzeit-

Behinderungen verbundenen Einschränkungen, eine Art „Schutzengel“-Lösung.

Meistens sind es die großen, bekannten Hilfsorganisationen, aber auch private regionale und überregionale Anbieter, die diese Systeme anbieten. Die Hilfe auf Knopfdruck funktioniert ganz einfach. Zwei kleine Geräte bilden meist die technische Basis des Systems. Der wasserfeste Funksender mit dem Notfallknopf kann als Armband, ähnlich einer Uhr, oder als Kette um den Hals getragen werden. Wenn nun der Notfallknopf gedrückt wird, schaltet sich die Basisstation ein, sendet den Alarm an die Notrufzentrale und ein Sprechkontakt wird hergestellt. Wer zur Hilfe eilt, entscheidet der Hilfesuchende. Der bei Einrichtung des Notfallsystems festgelegte Kontakt, ein Verwandter, die jeweilige Pflegeeinrichtung oder der Rettungsdienst wird umgehend informiert. Mittlerweile gibt es auch Systeme, die wie ein Handy mit eigener SIM-Karte arbeiten inkl. Ortungsmöglichkeiten über die GPS-Daten. Wer als Senior:in noch gern im eigenen Garten oder im nahen Park unterwegs ist, kann sich so mit den mobilen Varianten einen stillen, aber zuverlässigen Begleiter verschaffen.

Text: cyoto · Foto: iStock © svetikd (Seite 14)



**Einfach + Sicher:
Der Hausnotruf**

Hilfe für Menschen

Sicher – komfortabel – rund um die Uhr

teamhausnotruf@luewa.eu · Tel: +49 (451) 48 445-0

Durch ein einfaches Drücken eines Notrufknopfes, automatisch eine Sprechverbindung zu einer rund um die Uhr besetzten Hausnotrufzentrale aufbauen – nun kann schnell und ziel führend geholfen werden.

Was liegt da näher, als sich für diesen Fall der modernsten Hausnotrufzentrale in Lübeck zu bedienen?

Seit nunmehr über 15 Jahren installiert und überwacht das | **Lübecker Wachunternehmen** | erfolgreich professionelle Haus-Notrufanlagen. Bis heute vertrauen über 500 Hausnotruf-Kunden in und um Lübeck dauerhaft unseren Leistungen in diesem Bereich.

Lassen Sie sich noch heute kostenlos und unverbindlich beraten!

Weil es Zuhause am schönsten ist!

MTB – Ihr Spezialist im Norden

- ▶ Treppenlift
- ▶ Hebebühnen
- ▶ Sitzlift
- ▶ Senkrechtzug
- ▶ Plattformlift
- ▶ neu & gebraucht

Inh. Marc Behrens
Barmstedt bei Hamburg
Tel. 04123 / 809700 · www.mtb-treppenlift.de



Neu eröffnetes Angebot für Senioren im Graf Recke Quartier Neumünster bietet Gesellschaft, Tagesstruktur und Aktivitäten

ZUSAMMEN WENIGER ALLEIN – DIE TAGESPFLEGE AUGENBLICK GEHT AN DEN START

Das inklusive und generationenübergreifende Graf Recke Quartier Neumünster ist fertig und seit Anfang Oktober ist auch die dortige Tagespflege im Betrieb. Von Montag bis Freitag ist sie ab 8 Uhr morgens geöffnet.

„Es gibt viele gute Gründe, unsere neu erbaute Tagespflege zu nutzen“, findet Kati Pannenberg, die Leiterin der Tagespflege Augenblick, die mitten im neuen Quartier im Stadtteil Ruthenberg/Brachenfeld liegt. „Für die Seniorinnen und Senioren, die sonst vielleicht den ganzen Tag allein zu Hause sind, ist das eine tolle Kontaktmöglichkeit. Die Tagespflege gibt dem Tag Struktur und setzt neue Impulse bei gemeinsamen Aktivitäten. Pflegende Angehörige erfahren Ent-

lastung, ohne das gemeinsame Zuhause aufgeben zu müssen.“

„Zusammen sind wir weniger allein!“ So das Motto laut Einrichtungsleiterin Pannenberg. „Unsere Gäste kommen mit anderen Menschen im Quartier in Kontakt und Austausch, erleben gesellige Aktivitäten und genießen das Essen in der Gemeinschaft. Gemeinsam verbringen wir den Tag in unseren Räumlichkeiten.“ Alle Angebote der Betreuung richteten sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Gäste, erklärt Kati Pannenberg: „Ob Spaziergänge in der nahen Umgebung, Ausflüge zum See oder zum Wochenmarkt, Gesellschaftsspiele und Bewegungsrunden, Klönschnack oder einfach mal gemeinsam oder auch nur für sich allein

Pause machen. Und am Ende eines aktiven Tags mit vielen sozialen Kontakten kehren die Gäste dann in ihr eigenes Zuhause zurück.“



Jürgen Büstrin · Geschäftsführer
Graf Recke Quartier Neumünster,
Haus Reckeblick gGmbH

INTERESSE GEWECKT?

Das Team der Tagespflege Augenblick im Graf Recke Quartier Neumünster freut sich über Ihren Besuch zu einem unverbindlichen Informationsgespräch.

Terminvereinbarung unter

Telefon 04321 205583
k.pannenberg@graf-recke-stiftung.de

Text & Foto: Graf Recke Quartier Neumünster

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

@amKoehlerhof (04192) 507-0

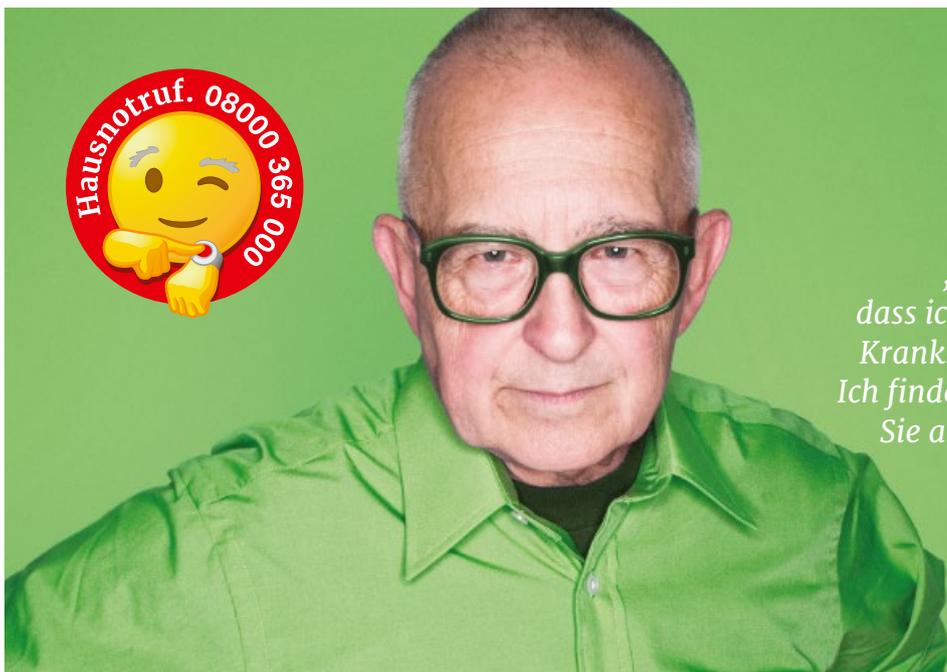


**Betreutes Wohnen
Stationäre Pflege
Tagespflege
Kurzzeitpflege**



**Komm in's
Team –
sei dabei!**

wir-sind-argentum.de



„Meine Kinder finden es cool, dass ich nicht mehr nur über meine Krankheiten rede, seit ich ihn habe. Ich finde, sie haben Recht. – Glauben Sie auch immer noch, viel zu jung für den Hausnotruf zu sein?“



Hausnotruf.
Bunter, sicherer, unbeschwerter.
www.drk-hausnotruf-nord.de



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

30 Jahre Haus Schleusberg!

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



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.

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

AWO – Klimaschutz in der Pflege



DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

Die Arbeiterwohlfahrt steht seit ihrer Gründung für gelebte Solidarität. Klimaschutz ist gelebte Solidarität und jeder kann seinen Teil dazu beitragen. Die AWO Pflege Schleswig-Holstein hat sich deshalb zum Ziel gemacht, klimafreundlich zu pflegen. Unterstützt wird sie von der Klimaschutzkoordinatorin Eva Flandermeier im Rahmen des bundesweiten AWO Projekts „klimafreundlich pflegen – überall!“. Die Koordinatorin begleitet dabei 15 AWO-Einrichtungen auf dem Weg zur Klimaneutralität.

Klimafreundliche Verpflegung

Große Potenziale liegen bei der Verpflegungskonzeption und Speisereduzierung. Eine frische, regionale und saisonale Küche mit vermehrt vegetarischen Angeboten senkt deutlich die CO₂-Bilanz und sorgt auch für eine größere Zufriedenheit in den Einrichtungen. Die Mahlzeiten sind gesünder und schmecken besser, weil qualitativ hochwertigere Zutaten verwendet werden. „Die Gestaltung der Mahlzeiten ist sowohl ein sehr sensibles Thema als auch einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren im Projekt. Hierfür müssen schrittweise tierische Produkte reduziert und klimafreundlichere Zutaten in den Speiseplan integriert werden, wie z.B. mehr Hülsenfrüchte und

Getreide. Höchste Priorität hat dabei aber die Wahlfreiheit der Bewohner*innen“, so die Klimaschutzkoordinatorin Eva Flandermeier.

E-Bikes für Mitarbeiter*innen

Um eine zukunftsfähige ambulante Pflegedienstleistung anbieten zu können, muss Mobilität neu gedacht werden. Pflegeeinrichtungen mit kurzen Pflegetouren und schlechten Parkplatzsituationen profitieren dabei enorm von E-Bikes. Das Modellprojekt „E-Fahrräder in der ambulanten Pflege“ startet im Frühjahr 2023. Flandermeier betont: „Der Wunsch der Mitarbeiter*innen ‚umzusatteln‘ ist entscheidend. Es braucht Mut, alte Routinen zu hinterfragen. Eine umweltfreundlichere Tourenplanung darf aber nicht mehr die Ausnahme sein.“ Auch Kolleg*innen ohne Fahrerlaubnis können dadurch besser in den Arbeitsalltag integriert werden.

Bewusstsein schaffen

Um die Ziele zu erreichen, braucht es eine Zusammenarbeit aller Bereiche in der Pflege. Im Rahmen des Projekts werden daher den Mitarbeitenden Schulungen angeboten, z.B. Hauswirtschaft nachhaltig gestalten oder klimafreundliche Gemeinschaftsverpflegung und Gartengestaltung, in denen theoretisches und praktisches Wissen zum Klimaschutz vermittelt werden. Auch die Pflegefachkräfte sind beim Klimaschutz wichtige Multiplikator*innen. Als Gesundheitsexpert*innen und Vertrauenspersonen der Bewohner*innen und Angehörigen können sie die Botschaft einer klimafreundlicheren Pflege optimal vermitteln und vorleben.



A.tenpf.ege

Hier fehlt doch was?
Ganz genau!



Wir suchen **KoLLeg*innen**,
die uns mit **Leidenschaft** unterstützen und mit **Lust**
auf eine **erfüLLende** Tätigkeit
die **WeLt** jeden Tag ein **kLeines** bisschen
verbessern woLLen.

Klingt gut? Dann mal los!

AWO Pflege Schleswig-Holstein gGmbH
Sibeliusweg 4 · 24109 Kiel · Telefon 0431/5114-505
jobs@awo-sh.de · www.awo-sh.de

ANSPRECHPARTNERIN FÜR DAS PROJEKT



Eva Flandermeier
Klimaschutzkoordinatorin
Telefon 0431 5114-215
eva.flandermeier@awo-sh.de

Text: AWO Landesverband Schleswig-Holstein e. V. · Foto: StudioArt Photography Kiel

Das geriatrische Angebot der imland Klinik in Rendsburg und Eckernförde

SELBSTÄNDIGKEIT IST LEBENSQUALITÄT!

An der imland Klinik in Rendsburg stehen insgesamt 52 Betten für die stationäre Behandlung für Geriatrie-Patient:innen bereit. Von diesen 52 Betten werden zehn für neuro-geriatrische Betten vorgehalten, um Patient:innen mit neurologischen Erkrankungen und rehabilitativem Bedarf zu betreuen. Diese Patient:innen werden in Zusammenarbeit mit Neurologen und Geriatern behandelt, um eine möglichst umfassende Versorgung zu erzielen. Ebenfalls unter dem Dach der Rendsburger Geriatrie befinden sich acht alterstraumatologische Betten, die die Patient:innen gemeinsam mit der Unfallchirurgie behandeln. Ergänzt wird das Angebot durch zwölf Betten in einer geriatrischen Tagesklinik.



Am Standort Eckernförde wurde die stationäre geriatrische Abteilung 2019 gegründet, die 20 Betten umfasst.

Die Aufgabe der Geriatrie besteht darin, die Patient:innen so selbstständig wie möglich zu entlassen und so die Lebensqualität der Menschen nachhaltig zu verbessern. Hierzu hält die imland Klinik neben der multiprofessionellen medizinischen Behandlung verschiedene Therapieangebote aus der Physiotherapie, der Ergotherapie, der Neuropsychologie und der Logopädie bereit. Hinzu kommen physikalische Therapien, Schmerztherapie, Ernährungsberatung sowie Orthopädie- und Reha-technik. Der Sozialdienst und die Seelsorge runden das Angebot ab, das immer individuell an die Bedürfnisse der

jeweiligen zu behandelnden Person angepasst wird. Beide geriatrischen Abteilungen in Rendsburg und Eckernförde stimmen sich zudem eng ab. Dadurch können Therapieoptionen optimiert und Abläufe beschleunigt werden. Ziel ist es, den Patient:innen eine hochqualifizierte Behandlung zukommen zu lassen.

Aufgenommen werden die Patient:innen dabei direkt aus den Abteilungen der imland Kliniken oder aus einem anderen Krankenhaus. Zudem können Patient:innen auch direkt vom Hausarzt schriftlich angemeldet werden, woraufhin eine Terminvergabe erfolgt. Für die stationären geriatrischen Komplexbehandlungen sind in der Regel zwei Wochen einzuplanen.

KONTAKT



Geriatrische Abteilung imland Rendsburg
Chefarzt André Malinin

Lilienstraße 20–28 · 24768 Rendsburg
 Terminvereinbarung unter: 04331 200-7301
 E-Mail: geriatrie@imland.de

Mehr Informationen unter:

www.imland.de/medizinische-versorgung/medizinische-fachbereiche/geriatrie/geriatrische-abteilung-in-rendsburg



Geriatrische Abteilung imland Eckernförde
Chefärztin Dr. med. Zita Krasemann

Schleswiger Straße 114–116
 24340 Eckernförde

Terminvereinbarung unter: 04351 882-1222
 E-Mail: geriatrie.kleck@imland.de

Mehr Informationen unter:

www.imland.de/medizinische-versorgung/medizinische-fachbereiche/geriatrie/geriatrische-abteilung-in-eckernfoerde

Text: imland Klinik · Fotos: imland Klinik, C. Wyrwa, iStock © YakobchukOlena

DER ALLTAG BEEINFLUSST IHRE GESUNDHEIT

Über die eigenen Beschwerden und Krankheiten zu klagen, ist Volkssport. Dabei sollten wir unseren Blick mehr auf das richten, was uns gesund hält und uns guttut. Im Grunde ist den meisten Menschen bewusst, worauf es im Alltag ankommt und welche Lebensweise richtig ist, um lange gesund zu bleiben. Dazu gehören unter anderem die Vermeidung von Stress, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, frische Luft und ein erholsamer Schlaf. In dieser Rubrik erhalten Sie Tipps und Wissenswertes für Ihre Gesundheit im Alltag.



Hörgeschädigte Kinder in Pakistan

SCHLESWIG-HOLSTEINER HELFEN ERNEUT IN PAKISTAN

2017 startete der Bordesholmer Verein Pakistan-Hilfe zur Selbsthilfe e.V. (www.pakistan-hilfe.org) um den ersten Vorsitzenden und Oberst a.D. Hans-Joachim Gerber eine Zusammenarbeit mit dem Hashim-Welfare-Hospital in der im Osten Pakistans gelegenen Region Punjab. Ziel der Zusammenarbeit ist der räumliche und personelle Aufbau einer HNO-ärztlichen-, sowie einer Hörgeräteakustik-Abteilung, um der privat finanzierten Klinik die selbständige Versorgung mit Hörgeräten zu ermöglichen und der Agenda des Vereins „Hilfe zur Selbsthilfe“ Rechnung zu tragen. Finanziert wird das Projekt aus Spenden des Vereins, sowie Zuwendungen einzelner deutscher Stiftungen, und mit Sachspenden von Privathaushalten, Industrie und Gewerbe aus Deutschland.

Nachdem bis zum Beginn der Coronapandemie bereits etwas mehr als 150 Kinder und Jugendliche mit Hörgeräten versorgt wurden, konnten nun nach mehr als dreijähriger, coronabedingter Pause in den ersten beiden Novemberwochen 2022 weitere 42 Kinder mit 56 Hörgeräten versorgt werden. Erfreulich für das fünfköpfige Team mit dem Bordesholmer Hörakustikmeister Michael Eggers war das Widersehen mit vielen Patienten, die bereits in den ersten Jahren mit Hörgeräten versorgt wurden.

„Die flächendeckende Hörgeräteversorgung in Pakistan ist anders als in Deutschland nicht staatlich geregelt und muss privat getragen werden“, so Hörakustikmeister Michael Eggers. „Für die meisten Menschen in Pakistan ist daher die Versorgung und die Nachsorge nicht erschwinglich, so dass Kinder nicht rechtzeitig, oder gar nicht versorgt werden, und der mit dem Hören verbundene Spracherwerb häufig nicht stattfinden konnte. Für diese Kinder ist der Besuch einer Regelschule daher nur unter erschwerten

Bedingungen möglich“, so Michael Eggers weiter.

Neben der Versorgung mit Hörgeräten steht die qualifizierte Ausbildung des Klinikpersonals im Vordergrund. Auch sollen in einem bereits begonnenen Neubau eigens Räume für die Hörgeräteakustik geschaffen werden, die mit bereits angeschaffter und benötigter Technik ausgestattet werden. So wurde unter anderem bereits ein Gerät zum Screening von Neugeborenen der Klinik implementiert, um Hörstörungen so früh wie möglich



↑ **Michael Eggers** mit versorgten Kindern ➔ **Teamfoto** (v.l.n.r.) 1. Vorsitzender Pakistan-Hilfe z. S. e. V. Hans-Joachim Gerber (Bordesholm), 1. Vorsitzender Hashim-Welfare-Trust Idrees Awan (London), Johann Bürgstein, Hörgeschädigtenpädagoge (Schleswig), Vater Idrees Awan (Pindi Hashim), Hörakustikmeister Michael Eggers (Bordesholm), Zahnärztin Jameela ul Haq (Berlin), HNO Arzt. Dr. Henning Rasche (Flensburg)

erkennen zu können. Dieses System wird bereits seit mehr als drei Jahren erfolgreich vom Klinikpersonal umgesetzt.

Im April sowie November 2023 stehen die nächsten Reisen für das Team aus Schleswig-Holstein an, um das Projekt weiter voranzubringen. So ist unter anderem geplant einen Klinikmitarbeiter für vier Wochen nach Schleswig-Holstein zu holen, um im Geschäft von Michael Eggers weiter in der Versorgung und Nachsorge von Hörgeräteanpassungen geschult zu werden.

Der Verein Pakistan-Hilfe zur Selbsthilfe e.V. entstand 2010 aus der Hilfe für Flutopfer der großen Flut in Pakistan und betreut seitdem diverse Projekte zur Gesundheitsvorsorge, Aus- und Weiterbildung und Katastrophenhilfe. Möchten Sie mehr über den Verein und die Arbeit in Pakistan erfahren, oder mit Spenden die Arbeit vor Ort unterstützen steht Ihnen der Verein, oder der zweite Vorsitzende Michael Eggers persönlich gerne für Fragen und Antworten zur Verfügung.

KONTAKT

Alle Kontaktinformation erhalten Sie auf www.pakistan-hilfe.org oder www.eggers-hoerakustik.de

Text & Fotos: Michael Eggers Hörakustik

Wir schärfen Ihr Gehör !

HAUPTFILIALE BORDESHOLM
 Alte Landstraße 3
 24582 Bordesholm
Telefon 043 22 - 88 68 700
Telefax 043 22 - 88 68 702

FILIALE WANKENDORF
 Bornhöveder Landstraße 1
 24601 Wankendorf
Telefon 043 26 - 99 99 480
Telefax 043 26 - 99 98 053
E-Mail info@eggers-hoerakustik.de
URL www.eggers-hoerakustik.de

HÖRGERÄTEANPASSUNGEN

HÖRGERÄTESERVICE

HÖRTRAINING

GEHÖRSCHUTZ

SCHULUNGEN



Moderner Klinik-Anbau für rund 30 Mio. € soll Ende 2024 in den Betrieb gehen

SANKT ELISABETH KRANKENHAUS EUTIN WÄCHST

Mit einem Gesamtinvestitionsvolumen von rund 30 Mio. Euro stellt das derzeit im Bau befindliche neue Gebäude am Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin (SEK Eutin) eine zukunftsweisende Investition in der Region dar: Auf vier Etagen werden überwiegend Einbett- und einige Zweibettzimmer entstehen, alle mit eigener Nasszelle und fast alle mit eigenem Balkon ausgestattet. Ab Ende 2024 sollen dann die Patient*innen dieser Fachklinik für Innere Medizin mit den Schwerpunktbereichen Geriatrie und Palliativmedizin in den hellen und modern ausgestatteten Räumlichkeiten versorgt werden.

Der Rohbau der ersten beiden Geschosse ist bereits fertiggestellt. Eine Bauvoranfrage der Klinik für die Erweiterung des Neubaus um zwei weitere Geschosse wurde positiv beschieden und das formelle Baugenehmigungsverfahren läuft, so dass die Bauarbeiten voraussichtlich Anfang des kommenden Jahres fortgesetzt werden können. Das Land Schleswig-Holstein fördert die von 13 auf 20 Betten erweiterte Palliativstation, die komplett in das Erdgeschoss des Neubaus umziehen wird, mit 6,76 Mio. Euro. Auch für den zweiten Bauabschnitt wird das SEK Eutin Fördermittel-Anträge beim Land stellen, diese werden derzeit von den Planungsbüros erarbeitet.

„Mit dem Klinik-Anbau erweitern wir nicht nur unsere Versorgungskapazität von derzeit etwas über 100 auf dann rund 150 Betten, sondern wir werden unseren Patientinnen und Patienten einen modernen Zimmer-Komfort und unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein attraktives Arbeitsumfeld anbieten können“, fasst Geschäftsführer Dirk Beutin die Vorteile des Neubaus zusammen. Mehr als 60 Mitarbeiter*innen aus unterschiedlichen Berufsgruppen werden in den kommenden zwei Jahren zusätzlich eingestellt. Das Bestandshaus soll nach der

Inbetriebnahme des neuen Gebäudes von Grund auf saniert werden.

Damit Patient*innen und Mitarbeiter*innen sich in den neuen Räumlichkeiten wohl fühlen, konnte das SEK Eutin den international renommierten Farbforscher Prof. Dr. Axel Buether von der Bergischen Universität Wuppertal als fachliche Unterstützung gewinnen: Er erforscht mit seinem Team am weltweit in diesem Bereich führenden Institut für Farbpsychologie, wie sich Farben auf die Psyche und Gesundheit von Menschen auswirken. Gemeinsam mit Klinik-Mitarbeiter*innen wurde ein Farbkonzept entwickelt, das in allen Räumlichkeiten umgesetzt und so zur Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen wird.

Auch Aspekte des Umwelt- und Klimaschutzes sind im Neubau berücksichtigt: „Auf dem Dach wird eine Photovoltaikanlage errichtet, die Außenanlagen rund um das neue Gebäude werden ökologisch gestaltet und neue Bäume rund um die Klinik gepflanzt“, so Projektleiter Bernd Giesen.

KONTAKT

Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin GmbH
Plöner Straße 42 · 23701 Eutin
Telefon 04521 802-0 · info@sek-eutin.de
Patientenanmeldung 04521 802-474
www.sek-eutin.de

Text & Foto: Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin GmbH



Gemeinsam – Stark – Leben!

KOMPLEMENTÄRE KREBSMEDIZIN IN BAD SEGEBERG



Wolfgang Ziese

Facharzt für Allgemeinmedizin,
Schmerztherapie & Naturheilverfahren

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

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

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

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

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



Wolfgang Ziese in seiner Praxis

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

Text & Fotos: MediZiese Naturheilpraxis



MEDIZIESE
IHRE NATURARZTPRAXIS

GANZKÖRPERHYPERTHERMIE
ELEKTROHYPERTHERMIE
OBERFLÄCHENHYPERTHERMIE
GALVANTHERAPIE
MISTELTHERAPIE
THYMUSBEHANDLUNG
VITALSTOFFOPTIMIERUNG

Schwerpunktpraxis
für Biologische Krebstherapie

WOLFGANG ZIESE
Facharzt für Allgemeinmedizin, Schmerztherapie & Naturheilverfahren
Jasminstraße 2, 23795 Bad Segeberg | Telefon: 0 45 51 / 80 01 33
www.mediziese.de



playfit® im Norden

BEWEGUNGSABSTINENZ – WAS TUN?

Bewegung und sportliche Aktivitäten bewirken viel für die seelische und körperliche Gesundheit. Durch regelmäßiges Fördern von Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit können physische Gesundheitsressourcen gestärkt werden und kognitive Fähigkeiten besser ausgebildet werden.

Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes, Depressionen, Demenz – fast 500 Millionen Menschen weltweit dürften in den Jahren 2020 bis 2030 diese und andere Krankheiten bekommen, berichtet die Weltgesundheitsorganisation WHO in ihrem „Global Status Report on Physical Activity 2022“.

Und zwar vor allem aus einem Grund: Weil sie sich nicht genug bewegen.

Quelle: ARD Tagesschau 19.10.2022 · Kathrin Hondl · ARD-Studio Genf

Es gibt zahlreiche, für den Nutzer kostenlose Ansätze, zur Lösung dieser Probleme. Bewegung im Freien steigert das persönliche Wohlbefinden nicht zuletzt auch durch die intensive Wahrnehmung der Natur und das bewusste Ein- und Ausatmen der frischen Luft.

Man muss nicht gleich jeden Baum umarmen, aber der Aufenthalt im Grünen, im Wald oder am Strand kann Glück Gefühle auslösen, Gedanken befreien.

„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“ (Quelle: Inga-Kathrin Schelzig, Redaktionsleiterin Gesund im Norden Ausgabe 52, Herbst 2022).

Zu den persönlichen Vorteilen für den Einzelnen kommen gesellschaftliche, umwelt-

relevante und wirtschaftliche Benefits hinzu: Spazierengehen und Radfahren tragen zur Reduzierung von Umweltbelastungen bei (Abgase, Lärm!) und fördern die Interkommunikation der Menschen und deren Teilhabe an der Gesellschaft.

Das Outdoor-Fitnessgerätesystem von playfit® motiviert zusätzlich zu einem Training im Freien, das Geschicklichkeit und Balance, Beweglichkeit und Mobilisierung mit Ausdauer und Kraft umfasst. So lassen sich neben Geübten und Könnern auch Wiedereinsteiger*innen und Bewegungsabstinente für eine regelmäßige Teilhabe begeistern – Inklusion inklusiv!



KONTAKT

playfit® GmbH

Brauerknechtgraben 53 · 20459 Hamburg

Telefon 040 375 035 19

www.playfit.de

Text & Fotos: playfit® GmbH

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.



Jetzt die trivida-Räder mit neuer, eigener Hilfsmittelnummer (18.99.99.0010) beantragen.

KONTAKT

Informationen und Rund-um-Hilfe erhalten Sie unter:
Telefon 07633 9203939 oder www.trivida-info.com

Text + Foto: trivida

Unsere Idee zu Weihnachten: Leichtgewicht-Rollator Server

Der Bestseller
in verschiedenen
Farben*

- Komfortabel und stilvoll
- Einfach zusammenklappbar
- Für draußen und drinnen
 - Höhenverstellbar
 - Stabil und sicher

8 JAHRE
GARANTIE

Angebot im
November und
Dezember

statt UVP 325 €

* 179,- €

* Ohne Zubehör und Softbereifung. Farben nach Verfügbarkeit;
nursolange der Vorrat reicht!

ERHÄLTlich IN ALLEN FILIALEN

Telefon Zentrale: 04321-9945-0
www.kowsky.com

Kowsky
SANITÄTSHAUS

Das besondere Weihnachtsgeschenk aus dem Sanitätshaus Kowsky

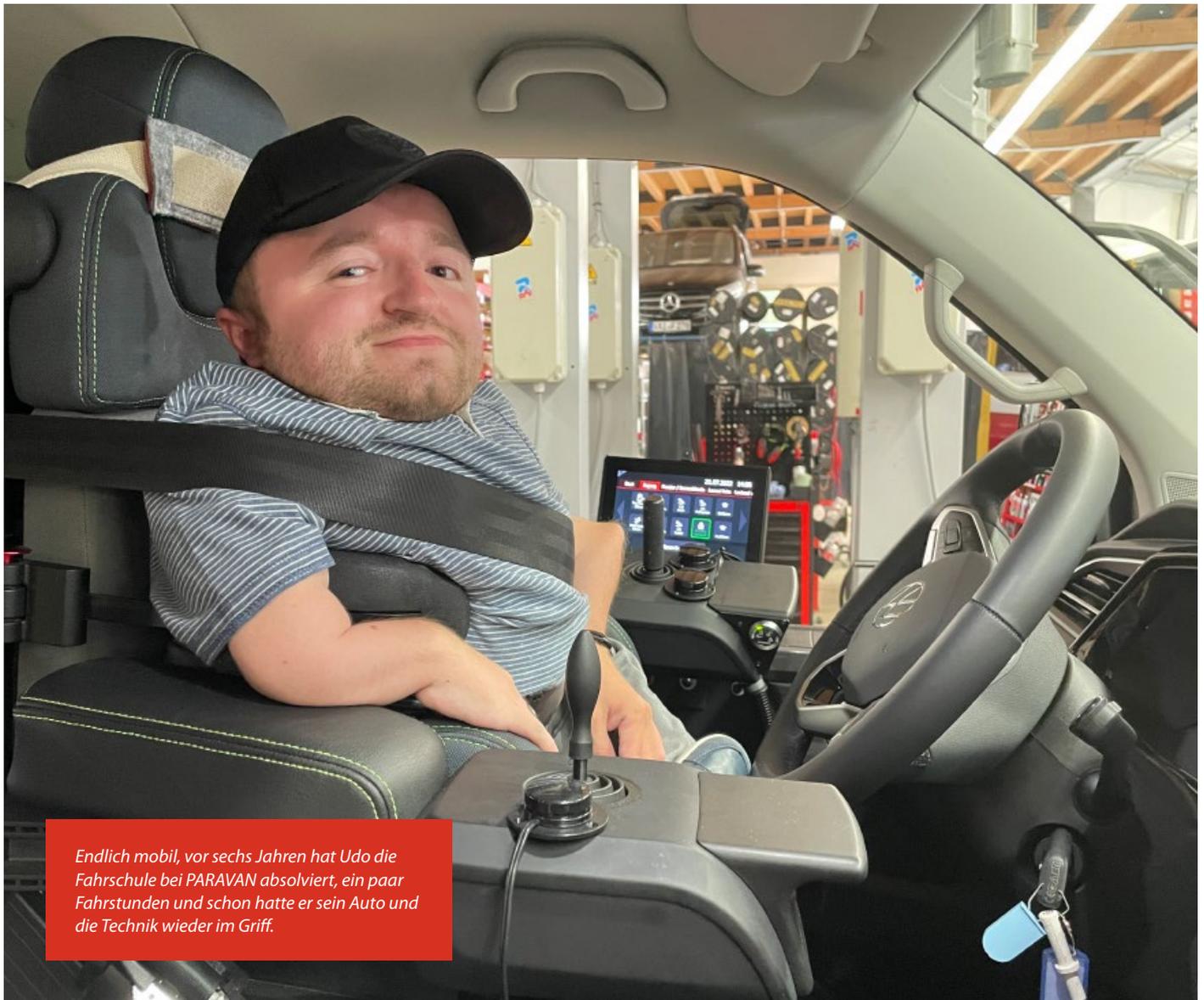
MEHR KOMFORT MIT DEM LEICHT- GEWICHT-ROLLATOR „SERVER“

Das Sanitätshaus Kowsky bietet rechtzeitig zu Weihnachten einen besonders komfortablen Leichtgewicht-Rollator in verschiedenen Farben an. Der „Server“ gilt als Bestseller unter den Rollatoren und bereitet sicherlich nicht nur zu Weihnachten eine große Freude. Denn etwas mehr Komfort und Mobilität macht es vielen Menschen einfacher, weiterhin aktiv am Leben teilnehmen zu können. Der stilvolle Leichtgewicht-Rollator „Server“ ist höhenverstellbar, einfach zusammenklappbar, stabil, komfortabel und sicher. Erhältlich ist der Rollator in allen Kowsky-Filialen.

In der großen Ausstellungshalle der Zentrale des Sanitätshauses (Havelstraße 6), findet man eine besonders große Auswahl an Produkten rund um die Gesundheit. Kompressionsstrümpfe, Bandagen, Kuschelige Wärmeprodukte, Reha- und Pflegehilfsmittel, Rollstühle und alles zum Thema barrierefreier Wohnraum sowie KFZ-Umbau. Verkehrsgünstig gelegen und mit großzügigen Parkflächen vor der Tür, steht einem entspannten Einkauf nichts entgegen.

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

Text: Sanitätshaus Kowsky GmbH



Endlich mobil, vor sechs Jahren hat Udo die Fahrschule bei PARAVAN absolviert, ein paar Fahrstunden und schon hatte er sein Auto und die Technik wieder im Griff.

Udo Holdenried ist mit seinem VW T6.1 mobil

EIGENSTÄNDIGKEIT UND UNABHÄNGIGKEIT

„Mobilität ist für mich Eigenständigkeit und Gleichheit - die Verkehrsregeln gelten für jeden - aber auch Ruhe und Entspannung. Ich kann da, wo ich bin, so lange sein wie ich will, ohne dass mich ein Fahrdienst abholt oder erwartet“, sagt Udo Holdenried. „Jetzt bin ich Mensch und keine Beförderungsfracht.“ Dank Space Drive ist Udo Holdenried in seinem VW T6.1 unabhängig und mobil.

So richtig „greifbar“ ist es für Udo noch nicht, dass er bald selbst mit seinem eigenen Auto

zur Uni fahren kann. „Das Gefühl ist noch etwas unreal, für mich noch nicht ganz greifbar“, sagt der 29-jährige Student der Rechtswissenschaften. „Weil ich das Gefühl vom Fahren bisher mit Aichelau und PARAVAN verbinde und noch nicht mit der eigenen Freiheit. Wenn das Auto vor der Haustüre steht, werde ich realisieren, dass ich es nicht mehr abgeben muss.“ Vor über sechs Jahren hat Udo auf Wunsch seiner Eltern den Führerschein gemacht, auch um seiner krebs-

kranken Mutter die Möglichkeit zu geben, an diesem Erlebnis teilhaben zu können, um zu zeigen: „Ja, es geht!“

Jetzt, sechs Jahre später, sitzt er in seinem umgerüsteten VW T6.1 von PARAVAN. „Die Prioritäten waren lange Zeit andere, doch jetzt war für mich der Zeitpunkt zu sagen, ja das Thema eigenes Auto gehe ich an!“ Um effektiv und unabhängig studieren zu können und auch mal in Ruhe in der Bibliothek zu recherchieren, musste er unabhängig



↑ Per Knopfdruck öffnet sich die Tür von Udo's VW T6.1. Über den Kassettenlift kommt er ohne Probleme ins Auto.

↗ Dank Space Drive ist Udo Holdenried in seinem VW T6.1 unabhängig und mobil.

→ Ein bisschen sieht es in Udo's Auto aus wie in einem Flugzeug-Cockpit. Viele Knöpfe und Hebelchen sorgen dafür, dass Udo sein Auto ohne Fremde Hilfe selbstständig bedienen kann.



mobil sein. „Mit etwas Kampf haben wir dann auch einen Kostenträger gefunden“, berichtet er.

Udo hat die Glasknochenkrankheit. Damit er sein Fahrzeug sicher im Straßenverkehr bewegen kann – ohne sich zu verletzen – waren so einige Umrüstungen notwendig: Gas, Bremse und Lenkung bedient er über das Fahr- und Lenksystem Space Drive mit Hilfe von zwei Joysticks. Mit rechts lenkt er und mit links betätigt er Gas und Bremse. Über einen Kassettenlift fährt Udo mit seinem individuell angepassten PARAVAN PR 50 Rollstuhl bis auf den Fahrerplatz, wo er über eine Dockingstation sicher verankert wird. Zusätzlich fährt noch eine Rückenstütze für einen besseren Halt an den Rollstuhl.

Jetzt funktioniert im Auto alles so, dass Udo völlig selbständig und ohne fremde Hilfe unterwegs sein kann. „Die Schiebetür geht elektrisch auf, der Kassettenlift, über den ich einsteige, fährt auf Knopfdruck rein und wieder raus.“ Dabei gibt es ganz verschiedene Möglichkeiten: Kabelverbindung, Funkfernverbindung oder per Handytouch. Die Sekundärfunktionen – wie Licht, Blinker oder Hupe – bedient er während der Fahrt über die Sprachsteuerung, auch die Sonnenblende, die er sonst nicht so einfach erreichen könnte.

„Das Auto wurde letztendlich völlig elektrifiziert und mechanifiziert für mich“, berichtet er. „Im Auto habe ich eine Dockingstation, womit der Rollstuhl mit dem Fahrzeug fast

eins wird. Letztendlich funktioniert alles autark elektrisch, dass du das ohne jede fremde Hilfe benutzen kannst, wie jeder andere auch.“

KONTAKT

Paravan GmbH

Anke Leuschke

Pressesprecherin

Telefon 07388 999581

E-Mail anke.leuschke@paravan.de

www.paravan.de

Text & Foto: Paravan GmbH



Als Paar und auch ohne männlichen Partner

KINDERWUNSCH ERFÜLLEN

Die Erfüllung des Kinderwunsches ist für viele Frauen und Paare ein absolutes Herzensanliegen. Bei jedem 7. Paar hat es aber auch nach einem Jahr noch nicht geklappt, schwanger zu werden. Und manchen Frauen fehlt einfach der passende männliche Partner, um eine Familie zu gründen. Das Team im fertilitycenter Schleswig-Holstein ist auf die Beratung und Behandlung bei Kinderwunsch spezialisiert und kann Paaren, Single-Frauen oder Frauen in einer gleichgeschlechtlichen Lebensgemeinschaft helfen, den Wunsch zu erfüllen. Bei einem ersten Besuch stehen zunächst eine ausführliche Beratung und Diagnostik im Vordergrund. Je nach Lebenssituation, medizinischen Voraussetzungen und Wünschen der Patientinnen wird dann die individuelle Behandlung geplant.

Eine Spur persönlicher

Betroffenen Patientinnen zu helfen, ist nicht nur ein Beruf im fertilitycenter Schleswig-Holstein, sondern eine Herausforderung, der das Team tagtäglich mit großer Leidenschaft begegnet – weil für jede individuelle Situation die optimale und erfolgreiche Lösung gefunden wird. Aus Erfahrung wissen die Mitarbeiter:innen, dass nicht die moderne Medizin alleine, sondern vor allem eine einfühlsame und individuelle Betreuung für den Behandlungserfolg entscheidend ist. Beim Erstgespräch nimmt sich das Team vor Ort viel Zeit für Sie und Ihre aktuelle Situation. Auf verständliche Weise wird Ihnen alles vom Schwangerwerden bis zum Schwangerbleiben erklärt. Es ist wichtig, dass Sie je-

derzeit über alle Gedanken, Fragen und auch Sorgen frei mit dem fertilitycenter Schleswig-Holstein reden können. Zu einem ehrlichen Umgang miteinander gehört zum einen der Verzicht auf unnötige Untersuchungen und Therapien, zum anderen aber auch die ehrliche Aufklärung über Ihre Chancen, schwanger zu werden.

Kinderwunsch ohne männlichen Partner

Im fertilitycenter Schleswig-Holstein werden explizit auch Single-Frauen und Frauen in gleichgeschlechtlicher Partnerschaft behandelt. In den letzten Jahren hat das Team viel Erfahrung in der Beratung und Behandlung von Frauen gesammelt, die ihren Kinderwunsch ohne männlichen Partner verwirklichen möchten. Mit viel Herzblut und einfachen, klaren Strukturen wird Ihnen auf dem Weg zum Wunschkind geholfen!

In einem ausführlichen ersten Gespräch lernt das Team Sie kennen und erklärt Ihnen verständlich und mit viel Ruhe, wie Ihre Kinderwunschbehandlung aussehen könnte. Dabei kommen Spendersamen zum Einsatz. Die Proben werden von den Patientinnen direkt bei einer kooperierenden Samenbank bestellt und im Kinderwunschzentrum eingelagert.

Gerne erhalten Sie Informationsmaterialien über Samenbanken, Netzwerke und die rechtliche Situation mit auf den Weg und die Mitarbeiter:innen unterstützen Sie in allen Fragen rund um Ihren Kinderwunsch. Das fertilitycenter Schleswig-Holstein hat Strukturen entwickelt, die es Ihnen ermöglicht, die Kinderwunschbehandlung ohne bürokratische Hürden sofort zu starten.

Einen Termin zu einem unverbindlichen Erstgespräch – auch als Video-Sprechstunde möglich – können Sie gerne telefonisch vereinbaren oder per E-Mail bzw. auf der Internetseite anfragen:



KONTAKT

fertilitycenter Kiel

Prüner Gang 15 · 24103 Kiel
Telefon 0431 9741333

fertilitycenter Flensburg

Bahnhofstraße 23c · 24937 Flensburg
Telefon 0461 5050620

Neu ab Januar 2023!

fertilitycenter Neumünster

Kuhberg 1 · 24534 Neumünster
Telefon 04321 94190670

info@fertilitycenter.de

www.fertilitycenter.de



*Dr. Antonia Wenners & Dr. Nevin Inan
vom fertilitcenter Schleswig-Holstein*

Text: fertilitycenter · Fotos: paasch.design, shutterstock

Klinik Klosterstraße

FRAUENGESUNDHEIT IN WOHLFÜHLATMOSPHERE

Gynäkologische Eingriffe sind oft mit Emotionen oder sogar Ängsten verbunden. Das Team des Fachbereichs Gynäkologie der Klinik Klosterstraße unter Leitung von Dr. med. Axel Rohne geht deshalb sehr empathisch und zugleich professionell auf jede einzelne Patientin ein.



Gynäkologische Beschwerden können vielfältige Ursachen haben. Durch die frühe Erkennung von Krankheiten lassen sich in vielen Fällen Langzeitschäden oder Operationen verhindern. Die regelmäßige Nutzung von Vorsorgeuntersuchungen beim Frauenarzt des Vertrauens ist deshalb besonders wichtig.

Sollte dennoch einmal ein gynäkologischer Eingriff notwendig sein, befinden sich Patientinnen beim gynäkologischen Ärzteteam der Klinik Klosterstraße in besten Händen. Geleitet wird der Fachbereich Gynäkologie von Dr. med. Axel Rohne.

Schonende OP-Verfahren

Die Schwerpunkte des erfahrenen Frauenheilkundlers liegen neben der speziellen Perinatologie, der Sexualmedizin und der Krebstherapie besonders in den neuesten, schonenden OP-Verfahren. Hierzu zählt zum Beispiel die minimal-invasive Behandlung bei Senkung der weiblichen Beckenorgane und der Harninkontinenz. Darüber hinaus umfasst Dr. Rohnes operatives Leistungsspektrum auch alle anderen modernen Verfahren der „Schlüsselloch-Chirurgie“, die sonst nur an großen Kliniken angewendet werden.

Gut zu wissen

Viele Eingriffe, für die früher mehrtägige Klinikaufenthalte notwendig waren, lassen sich heute in der Klinik Klosterstraße

ambulant oder kurzstationär durchführen. Für optimale Behandlungen steht ein OP-Saal mit modernster Technik, ein Aufwachraum und ein kürzlich sanierter Sterilisationsbereich bereit.



FRAUENARZT DR. MED. AXEL ROHNE

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Ärztlicher Leiter der Klinik Klosterstraße

Stationen: Oberarzt am Klinikum Peine, Leitender Oberarzt Gynäkologie an den Kliniken Preetz und Rendsburg

Weiterbildungen: Spezielle Geburtshilfe und Perinatalmedizin, Medikamentöse Tumortherapie

MIC-II-Zertifizierung für Laparoskopien (Bauchspiegelungen) und Hysteroskopien (Gebärmutterspiegelungen)

Senior-Mammaoperateur (Brust) der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. (DKG)

Maximale Zuwendung

Anspruch der Klinik ist es, dass sich Patientinnen gut betreut, kompetent beraten und herzlich umsorgt fühlen. Während der Aufenthalt in der Klinik so kurz und erfolgreich wie möglich sein soll, ist es dem Klinikteam zugleich wichtig, jeder Patientin ein Mehr an Zuwendung zu bieten.

Wohlfühlatmosphäre

Fürs Wohlfühlen jenseits der Behandlungen sorgen geräumige Zwei-Bett-Zimmer und zwei helle Einzelzimmer, wobei letztere auch Kassenpatienten kostengünstig zur Verfügung stehen. Auf Ernährungswünsche wird gern eingegangen – beim Mittagmenü stehen zum Beispiel täglich sechs Speisen zur Auswahl.

Vorbildlich ist das Haus auch in einem weiteren Punkt: Optimale Sauberkeit und Hygiene werden durch eine Hygienefachkraft, einen internen Hygienebeauftragten und eine externe Hygienikerin garantiert.

KONTAKT

Klinik Klosterstraße
Klosterstraße 63–65
24536 Neumünster
Telefon 04321 9276-0
www.klinik-klosterstrasse.de

Text & Fotos: Klinik Klosterstraße



Hebamme Angela Hoof
aus dem Eutiner Hebammen-
team hat praktische Tipps gegen
Schwangerschaftsübelkeit.
Eine gut bewährte Methode:
Akupressur.

AMEOS Klinikum Eutin

DIE ÜBELKEIT DES GLÜCKS: SCHWANGERSCHAFTSERBRECHEN

Ein flaes Gefühl im Magen, Übelkeit, Erbrechen: Das kennen vier von fünf werdenden Müttern. Übelkeit am Morgen ist ein typisches Schwangerschaftszeichen – ein normales, gesundes Zeichen für die Hormonumstellung. Mitverantwortlich für das Unwohlsein ist das Schwangerschaftshormon HCG, das vom Mutterkuchen, der Plazenta, gebildet wird. Manche Frauen reagieren darauf sehr empfindlich, andere weniger. Fast immer geht das flae Gefühl nach einigen Wochen vorbei und die Übelkeit lässt nach. Nur bei der Hyperemesis gravidarum nicht. Das scheinbar pausenlose, übermäßige Erbrechen ist selten, kann eine Schwangerschaft jedoch zur Qual machen.

Die genaue Ursache von Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft ist unklar. Es werden verschiedene Faktoren der umgangssprachlich genannten „Morgenübelkeit“ diskutiert. „Auch wenn das unangenehme Übelkeitsgefühl morgens am stärksten ist, verspüren viele Schwangere die Übelkeit den ganzen Tag“, erklärt Frank Liedke, Chefarzt für Gynäkologie und Geburtshilfe am AMEOS Klinikum Eutin. Etwa 80 Prozent aller Schwangeren leiden in der Frühschwangerschaft an Übelkeit und/oder Erbrechen. „Das beginnt meist in der 4. bis 9. Schwangerschaftswoche und bessert sich bei 50 Prozent der betroffenen Schwangeren bis zur 14., bei 90 Prozent bis zur 20. Schwangerschaftswoche. Nur bei etwa 5 Prozent der Frauen verschwinden die Beschwerden erst mit der Geburt“, weiß der erfahrene Gynäkologe Liedke und beruhigt: „Schwere Komplikationen für Mutter und Kind sind dabei allerdings sehr selten.“

Die Östrogenwirkung

Die Übelkeit wird wahrscheinlich von Schwangerschaftshormonen und den hor-

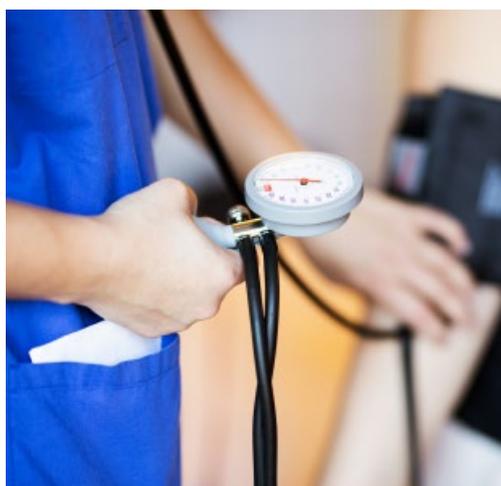
monellen Veränderungen ausgelöst: Erhöhte Werte der Hormone Östrogen und Beta-HCG sowie die dadurch eingeschränkte Beweglichkeit der Muskulatur des oberen Magen-Darm-Traktes. Aber auch eine Helicobacter pylori-Infektion, ein Vitamin-B-Mangel oder eine Schilddrüsenüberfunktion könnten Ursachen sein. Die früher verbreitete Annahme, Stress und Ambivalenz gegenüber der Schwangerschaft verursachen eine starke Übelkeit, konnte wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden. Vermutlich reagieren Frauen mit übermäßigem Schwangerschaftserbrechen sensibler auf die Östrogenwirkungen als andere Schwangere.

Unter der extremen Form der Schwangerschaftsübelkeit, der Hyperemesis gravidarum, leiden nur etwa zwei Prozent aller Schwangeren. Wer bereits in früheren Schwangerschaften mit ständiger Übelkeit und Erbrechen zu kämpfen hatte, hat eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass auch bei weiteren Schwangerschaften diese Beschwerden wieder auftreten. Davon betroffenen war auch die britische Prinzessin Kate –

sie litt in allen drei Schwangerschaften an Hyperemesis gravidarum und musste sogar stationär im Krankenhaus behandelt werden.

Das ständige Erbrechen

Die Hyperemesis gravidarum kennzeichnet starke Übelkeit, ständiges Erbrechen (mehr als fünfmal pro Tag) und eine erhöhte Speichelproduktion, die den Allgemeinzustand der Schwangeren reduzieren. Wenn die Schwangere nicht in der Lage ist, zu essen und zu trinken, drohen Gewichtsverlust von mehr als 5 Prozent des Körpergewichtes, Störungen im Stoffwechsel sowie im Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt. Hyperemesis gravidarum ist der häufigste Grund für einen stationären Krankenhausaufenthalt vor der 20. Schwangerschaftswoche. Dabei müssen andere Differentialdiagnosen abgeklärt und ausgeschlossen werden, „wie zum Beispiel eine Blinddarm-, Leber- oder Bauchspeicheldrüsenentzündung oder auch eine Essstörung“, ergänzt Chefarzt Liedke und erklärt: „Wir untersuchen im Blut die Mine-



ralstoffkonzentration, die Leber-, Nieren- und Schilddrüsenfunktion und den Urin auf Ketonkörper. Mit einer Ultraschall-Untersuchung kontrollieren wir, ob eine trophoblastische Erkrankung erkennbar ist oder eine Mehrlingsschwangerschaft – beides Situationen, in denen viel β -HCG produziert wird.“

Die erste Hilfe

Ein tiefer Blutzuckerspiegel begünstigt die Übelkeit, deshalb hilft es, sich abends vor dem Zubettgehen einen Zwieback, Toast, Knäckebrot oder eine Reiswaffel bereitzulegen und diese noch vor dem Aufstehen zu essen. Auch häufigere, kleinere Mahlzeiten sorgen für einen stabilen Blutzuckerspiegel und werden darum besser vertragen. „Wir können ja nur die Symptome lindern, die die Hormonveränderung der Schwangerschaft mit sich bringt“, erklärt die Hebamme Angela Hoof aus dem Eutiner Hebammenteam. „Und leider gibt es kein Allheilmittel, das allen Schwangeren hilft – es gilt immer, die Frauen individuell zu unterstützen und herauszufinden, was ihnen Erleichterung verschafft.“

Die Eutiner Hebamme hat bei starker Schwangerschaftsübelkeit gute Erfahrungen mit Akupressur: „Der Punkt Perikard 6 liegt auf der Innenseite des Unterarms drei Querfinger von der Beugefalte des Handgelenks zwischen den beiden gut tastbaren Sehnen. Drücken Sie an dieser Stelle – abwechselnd links und rechts für jeweils eine Minute – kräftig mit der Zeigefingerspitze.“

Aber auch Ingwerextrakte in Form von Tee, Pastillen, Bonbons oder Kapseln haben eine wissenschaftlich belegte lindernde Wirkung bei Schwangerschaftsübelkeit und -erbrechen. Hebamme Angela Hoof rät: „Ingwerwasser können Sie sich mit frischem Ingwer selbst herstellen, wenn Sie ihn gehobelt oder geraspelt mit kochendem Wasser überbrühen und etwas ziehen lassen.“

Auch ein Riechfläschchen mit ätherischen Ölen kann helfen. Hier ist es wichtig, dass Schwangere ihrer Nase folgen und sich den angenehmsten Duft aussuchen. Hebamme Hoof gibt dazu Tipps wie „Riechen Sie an einer aufgeschnittenen Zitrone, Mandarine oder Grapefruit!“

Arzneimittel gegen Übelkeit, Vitamine und Beruhigungsmittel können und sollten bei schweren Symptomen eingesetzt werden. „Die Datenbank Embryotox gibt Ärzten, Hebammen und Frauen Auskunft darüber, welche Erfahrungen mit einem Wirkstoff in Schwangerschaft und Stillzeit gemacht wurden“, informiert Chefarzt Frank Liedke. Allerdings sollten solche Medikamente nie ohne Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. Sind die Beschwerden extrem stark, werden die Schwangeren stationär behandelt und bekommen dann Flüssigkeits- und Elektrolyt-Infusionen.

KONTAKT

AMEOS Klinikum Eutin

Hospitalstraße 22 · 23701 Eutin

Telefon 04521 787 0

www.ameos.de/klinikum-eutin

Text & Fotos: AMEOS Klinikum Eutin



AMEOS Klinikum Eutin Beratung mit Herz und Kompetenz

Hilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft vom Eutiner Hebammenteam und von erfahrenen Ärzten rund um die Uhr – für einen sicheren Start ins Leben. Wir sind jederzeit für Sie da: 04521 787-2133

Vor allem Gesundheit



ameos.eu

TRENDBRANCHE GESUNDHEIT – NEUER JOB ZUM JAHRESWECHSEL



Das Jahr neigt sich dem Ende. Urlaub und Auszeit werden herbeigesehnt, zum Durchatmen und Besinnen, aber auch, um die bisherigen beruflichen Ziele und Tätigkeiten zu reflektieren. Zum Jahreswechsel beginnt bei Vielen das große Grübeln und bringt Gedanken und Vorsätze zur beruflichen Neuorientierung zum Vorschein. Ein „gesunder“ Trend, auch im Berufsleben, geht in Richtung Wertschätzung und Verantwortung. Kraftvolle Begriffe, die gerade in der Gesundheitsbranche von großer Bedeutung sind – heute mehr als je zuvor. Gründe für einen beruflichen Neuanfang, was den Wechsel in die Gesundheitsbranche attraktiv macht und warum gerade der Vorsatzmonat Januar ein guter Zeitpunkt ist, das Projekt Jobwechsel anzugehen, nehmen wir genauer unter die Lupe.

„Eigentlich habe ich eine Freundin lediglich zur Jobmesse begleiten wollen, jedoch stand für mich danach fest: Das wünsche ich mir auch – ein Beruf, der mich emotional anspricht, aber auch fordert und mir gleichzeitig das Gefühl gibt, Teil einer Kette zu sein, die Sinn und Wertschöpfung verspricht.“, erzählt Svea, 37 Jahre.

Moderne Grundsätze, soziale Werte und auch mehr Geld machen den Jobwechsel in die Gesundheitsbranche attraktiv

Nicht nur der Wandel zu mehr Nachhaltigkeit, auch das Bewusstsein für die Gesundheit und Zukunft transportiere bei Vielen das

Gefühl der Wachsamkeit, Verantwortung und Fürsorge. Erfüllung finden daher immer mehr Menschen in entsprechenden Gesundheits- und Pflegeberufen. Und die Branche boomt! Wertschätzung, Teamgeist, bessere und leistungsgerechte Bezahlung sowie „Work-Life-Balance“ sind Faktoren, die nicht nur von Arbeitnehmer:innen immer mehr eingefordert, sondern auch von vielen Arbeitgeber:innen im Gesundheitssektor angeboten und gelebt werden. Um für die Gesundheit und Pflege anderer verantwortlich zu sein, diene die eigene als Energielieferant. Eine ruhige Dynamik und Flexibilität in der Arbeitszeit begünstigen dies. Die Ge-

sundheitsbranche hat dies erkannt und steckt wie keine andere Branche im großen Umbruch, für sich, aber auch für die Gesellschaft. Zwar habe die Coronakrise diesen Wandel begünstigt, jedoch war auch vor der Krise ein Wende spürbar. Und, noch nie wurden so viele Fachkräfte in den Gesundheits- und Pflegeberufen gesucht wie jetzt.

Der finanzielle Aspekt spiele bei der Jobänderung selbstverständlich auch eine große Rolle, gerade in Zeiten wie diesen. Zulagen im Gesundheitssektor, zum Beispiel die Intensiv- und Infektionszulagen an Unikliniken wurden von 90 auf 150 Euro erhöht und steigen damit um bis zu 67 Prozent. Eine Intensivpflegekraft bringt beispielsweise eine durchschnittliche monatliche Einkommenssteigerung von 230 Euro, für Physiotherapeut:innen von durchschnittlich mehr als 180 Euro und für Beschäftigte in Laborberufen ebenfalls von mehr als 220 Euro. Und dennoch, die emotionale und persönliche Ideologie rücken als Beweggründe auf der „Hitliste für die Jobzufriedenheit“ immer weiter vor und drängen das Motiv Geld zum



**SANKT
ELISABETH
KRANKENHAUS
EUTIN**

Physio- und Ergotherapeuten mit Herz als echte Teamplayer gesucht

Biete: Dienstzeit nach Wunsch



Sie möchten Ihre Arbeitszeit selbst bestimmen, vielleicht auch nur samstags arbeiten?

Sie sind ein echter Teamplayer, ein Miteinander auf Augenhöhe ist für Sie selbstverständlich und Sie haben Lust unseren geriatrischen Patienten zurück in den Alltag zu helfen? Bei uns bekommen Sie neben Ihrer Wunsch-Arbeitszeit ein attraktives Gehaltspaket (Vergütungsgruppe 6b AVR Caritas, zzgl. Weihnachts- und Urlaubsgeld) mit sehr guter Betriebsrente sowie weitere Leistungen, wie z. B. eine kostenlose Kindertotfallbetreuung. Fragen beantwortet Ihnen gern
Andrea Fritsch unter **Tel. 04521 802-403**.

Bewerbungen richten Sie bitte an:
Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin GmbH
Andrea Fritsch · Teamleitung Personal
Plöner Straße 42 · 23701 Eutin · fritzsch@sek-eutin.de





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

JOBS GIBT ES HIER.

Chancen & Möglichkeiten für Pflegefachkräfte und Pflegehelfer (m/w/d)



Wer wir sind:
Das Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg besticht durch seine Vielfältigkeit: Mit unseren Bereichen Vollstationär, Gerontopsychiatrie, Korsakow/ Psychotrope Substanzen, einer Tagespflege und einem Wohnkomplex für Betreutes Wohnen. Zwei eigenständige Praxen für Ergotherapie und Physiotherapie sind für unsere Bewohner und Besucher da. Die guten Arbeitsbedingungen machen unser Haus für Arbeitnehmer attraktiv und für Bewohner zu einem schönen Wohnort.

Um die Grundbedürfnisse der Bewohner nach Sicherheit, Versorgung und Beschäftigung sicher zu stellen, suchen wir Euch!

Du möchtest	Unsere Fachbereiche:	Wir bieten:
<ul style="list-style-type: none"> flexible Arbeitszeiten mit netten Kollegen arbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeiner Pflegebereich (Vollstationär) Wachkoma-Bereich 	<ul style="list-style-type: none"> Work-Life-Balance: Dienstplangestaltung Arbeitsmöglichkeiten in versch. Fachbereichen Jahressonderzahlungen Jubiläumzahlungen Intensive Einarbeitung

Scheue Dich nicht bei uns anzurufen oder kontaktiere uns gerne per E-Mail!

Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg
Schützenstraße 2 · 8 · 24534 Neumünster
Ansprechpartnerin: Frau Maureen Zapanta · Telefon: (04321) 49 05 - 0
E-Mail: einrichtung@haus-schleusberg.de · www.haus-schleusberg.de

Teil vom ersten Platz. Unser Land hat erkannt, die Gesundheit und die Branche zur Unterstützung dieser, sind wertvolle Güter, die „gepflegt“, gefördert und gestützt werden müssen. Besonders Schleswig-Holstein ist bekannt für die gute Gesundheitsversorgung und als großer Wirtschaftsfaktor, auf dem Arbeitsmarkt. Gut 180.000 Menschen sind in Schleswig-Holstein in der Gesundheitsbranche beschäftigt.

Von den 30 größten Arbeitgebern in Schleswig-Holstein kommen zwölf aus der Gesundheitsbranche. Die Zahl wächst weiter, dank Reformen und somit attraktiver Angebote. Wer bisher zum Beispiel bei bestimmten Berufen die Ausbildung aus eigener Tasche zahlen musste, hat mit der Einführung der Schulgeldfreiheit, bei der Ausbildung für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und Masseur:innen, ein weiteres attraktives Argument für den Einstieg bzw. Jobwechsel in den Gesundheits- und Pflegebereich.

Das Universitätsklinikum in Lübeck und Kiel ist mit über 12.000 Mitarbeitenden der größte Arbeitgeber in Schleswig-Holstein und gehört zu den drei größten Universitätskliniken in Deutschland. Hand in Hand sorgen die Beschäftigten an beiden Standorten für die bestmögliche Gesundheitsversorgung, samt Spitzenmedizin.

Und wann sollte man nun den Schritt wagen, eine Bewerbung dem auserwählten Arbeitgeber vorzulegen?

Die besinnliche und ruhige Zeit für das Gedankenkarussell zum Thema Jobwechsel beginnt bei Vielen gleich, daher ist der Ansturm auf neue Arbeitgeber im Januar zwar groß, allerdings ist Mitte Januar und Anfang Februar die Zeit, die viele Unternehmen für die Budget- und Projektplanung nutzen. Die Suche nach Mitarbeiter:innen erfolgt im ersten Quartal eines Jahres. Wer höhere Chancen haben möchte, dann „gesehen“ zu werden und nicht in der Masse unterzugehen, wählt den Weg der persönlichen Abga-



JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de

be der Bewerbung direkt vor Ort. Dies hinterlasse Eindruck und das Zeichen der Motivation. Die Eignung und somit Soft-Skills sollten ebenfalls in aussagekräftige Argumente schriftlich verpackt und gut betont werden. Auch das Probearbeiten erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Man selbst hat so die Möglichkeit, in die (für sich neue) Praxis einzutauchen und hinein zu schnuppern, der Arbeitgeber wiederum kann sich so von den persönlichen Stärken und Fähigkeiten, die für den jeweiligen Beruf mitzubringen sind, vorab überzeugen.

Text: cyoto · Foto: iStock © SDI Productions (Seite 32)



**Du weißt, warum.
Wir zeigen dir, wie.**

Ausbildung, Fort- und Weiterbildung in Pflege, Kita und Ehrenamt.

Wir bieten folgende Kurse an:

- Ausbildung zur Pflegefachfrau/-mann
- Ausbildung Altenpflegehelfer*in und Externen-Prüfung
- Anpassungsqualifizierungen für ausländische Pflegekräfte
- Qualifizierung für Migrant*innen inkl. B2 Sprachkurs
- Fachweiterbildung zur Praxisanleitung in der Pflege
- Qualifizierung zu Betreuungskraft
- Qualitätsmanagement in DRK-Kitas
- Gesundheitsförderung und Leben mit Krebs
- Ehrenamt Schulungen
- Inhouse Schulungen

 **DRK Akademie // SH**
STARKE BILDUNG. STARKE MENSCHEN.

- Kiel • Eutin • Heide
- Kaltenkirchen • Schleswig

akademie-kiel@drk-sh.de
Telefon: 0431 5707-947 drk-akademie-sh.de




Aus Liebe zum Leben

**Anderen helfen –
Ihr Beruf mit
Perspektive**



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

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

Pflegefachmann / Pflegefachfrau (m/w/d)

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

Zugangsvoraussetzungen:

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

Informationen finden Sie unter www.johanniter-krankenhaus.de

Ihre vollständigen Unterlagen senden Sie bitte an das

Johanniter-Krankenhaus Geesthacht
Am Runden Berge 3
21502 Geesthacht
Tel.: 04152/179-870
recruiting@johanniter-gmbh.de



JOHANNITER
Johanniter-Krankenhaus
Geesthacht

ICH WILL DABEI SEIN, WENN MEIN JOB NICHT NUR SICHER, SONDERN AUCH SOZIAL IST.


ASKLEPIOS

Nordseeklinik Westerland

MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOBEIN. Mit über 170 Gesundheitseinrichtungen in 14 Bundesländern zählt Asklepios zu den größten privaten Klinikbetreibern in Deutschland. Der Kern unserer Unternehmensphilosophie: Es reicht uns nicht, wenn unsere Patienten gesund werden – wir wollen, dass sie gesund bleiben. Wir verstehen uns als Begleiter, der Menschen ein Leben lang zur Seite steht.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Voll- oder Teilzeit einen

Gesundheits- und Krankenpfleger (w/m/d) **Physiotherapeuten (w/m/d) und Ergotherapeuten (w/m/d)** **Sportlehrer/Sportwissenschaftler (Dipl./MA) (w/m/d)** **Medizinischen Fachangestellten (w/m/d)**

Wir sind

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

Ihr Aufgabengebiet

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

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

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

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

Ihr Profil

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

Wir bieten

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

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

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

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

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

Weiterbildung per Fernstudium gelingt berufsbegleitend

GESUND BLEIBEN? GESUNDHEITSBERATER WISSEN, WIE!

Das Robert Koch-Institut kann auch 2022 keine Entwarnung für das Gesundheitsverhalten in Deutschland geben. Übergewicht, Rauchen und der noch relativ „neue“ Risikofaktor Sitzen zeigen eine nach wie vor bedenkliche Entwicklung.

Gesundheitsberater sind eine gute Anlaufstelle, wenn es um Prävention, also Vorbeugung, geht. Damit eröffnen sich Chancen für diejenigen, die sich selbst und anderen Menschen zu mehr Gesundheit verhelfen und hier beruflich tätig werden möchten. Der Weg in dieses Berufsfeld ist denkbar einfach: In einer fundierten Weiterbildung, beispielsweise in der zum „Gesundheitsberater“ am IST-Studieninstitut (www.ist.de), erhalten Teilnehmer in 14 Monaten ein wertvolles Wissensfundament, mit dem sie Klienten auf dem Weg zu einer gesünderen Lebensweise begleiten können.

Text: djd · Foto: djd/IST-Studieninstitut



Gesundheitsberater sind eine gute Anlaufstelle, wenn es um gesundheitliche Prävention geht.

SOCIAL WORK
Since
1822
GRAF RECKE STIFTUNG

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



Klinikum
Nordfriesland

**Sie lieben Staus, Hektik
und schlechte Luft?**

Schade ...

... dann ist ein Job im Klinikum Nordfriesland
nicht das richtige für Sie!

Wir bieten

**Jobs mit
Nordseeblick**

in der Pflege, Medizin und
in vielen weiteren Bereichen
an unseren Standorten
Husum, Niebüll und Wyk/Föhr.

Infos unter

www.klinikum-nf.de/karriere



Mit der
schönen Natur,
der Nordsee und der
guten Luft werden
Sie schon irgendwie
zurecht kommen ...



RÄTSELN & GEWINNEN

Sitte, Gewohnheit	Kartenspiel	Volksstamm in Afrika (Mz.)	Stadtteil von London	NW-amerik. Inselbewohner	ital.: wir	hell tönend	Handfeuerwaffe	indianische Gottheit	Holzblasinstrument	hoher Schuh
		2	Mandelentzündung					span. Trinkbeutel aus Leder		19
arab.: gutes Benehmen	Lockung	Ertrag, Gewinn					griech. Vorsilbe: neu		immer in Bewegung	dt. Maler †1925 (Lovis)
	17	feiner Orientteppich	Dringlichkeitsvermerk		4		Einheit der elektr. Kapazität	Ritter der Artusrunde	6	
kristallines Schiefergestein		Schaumwein	Witterungsverhältnisse		zur Wohnung umgebaute Fabrik	blasser Farbton	weidm.: Ohr		Kfz.-Z.: Singapur	Abk.: unbekanntes Flugobjekt
Wurfspeer der Germanen	Tempelberg in Jerusalem	feuriger Wein aus Kambanien						Schriftgrad	jüdischer Hohepriester	
letzte Kaiserin von Österreich	20		Südosteuropäer, Magyar	abhängig	Sohn Isaaks im A.T.	Anwendung für Smartphones			Kurzwort für Pullover	kurz für Schiedsrichter
		Mutterboden		7				18	Brief-, Paketgut	
schweizerisch: Bergspitze	pers. Fürwort	Bromeliengewächs				Kapitalgesellschaft (Abk.)	Zustand der Trunkenheit			16
			stärkendes Arzneimittel		flink, wendig, beweglich		1	hoher Fabrik-schornstein	Erteilung eines Auftrags	Entwicklungsstufe
Unmögliches, Unsinniges	niederl. Königin	Behelfsstück	Hauptraum des altröm. Hauses			eintönig reden	Vorname des Sängers Presley			13
eh. US-Tennisspieler (John)					veraltete Einheit der Leuchtdichte	hochnäsiger				3
8		franz. Schriftsteller †	Mauervertiefung				21	Haltetau (Schiff)	Meeresbuchtform (span.)	
Umlaufzeit der Erde um d. Sonne	Wickelgewand der Inderin	12			brasil. Hafenstadt (Kurzw.)	Taxi in England	Nebenfluss der Aller		Abk.: mit beschränkter Haftung	Ufermauer
			Schlagballspiel					Halbaffe auf Madagaskar		
Riese	mexik. Branntwein					rücksichtslose Ausnutzung				
Mediziner	9		Schikane am Arbeitsplatz					Wohnsitz	10	

© RateFUX 2022-015-004

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

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 3 x ein Produkt Skinpower Bath der Meereskosmetik Oceanwell.

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 28. Februar 2023.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



MEHR INFOS FINDEN SIE AUF → Seite 8

Umziehen oder bleiben?

RATGEBER INFORMIERT ÜBER VERSCHIEDENE WOHNFORMEN IM ALTER

Eine Alters-WG suchen oder das Zuhause barrierefrei umbauen? Wie will ich in Zukunft wohnen? Und was ist, wenn ich irgendwann nicht mehr so kann wie früher? Fragen, die wir gerne verdrängen, weil sie Angst machen können. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Neues Wohnen im Alter“ erläutert die verschiedenen Möglichkeiten für diejenigen, die noch fit sind, für die es zu Hause langsam beschwerlich wird und all jene, die alleine gar nicht mehr zurechtkommen. Zudem kommen Menschen zu Wort, die einen Umzug bereits gewagt haben und berichten, wie es ihnen ergangen ist.

Nicht alle Wohnformen eignen sich für jede Lebensphase. Deshalb sollte man sich schon frühzeitig Gedanken darüber machen, wie man später gerne leben möchte. Ob barrierefrei in der eigenen Immobilie, Betreutes Wohnen, Pflegeheim oder Mehrgeneratio-

nenhaus – der Ratgeber informiert, was es jeweils zu beachten gibt und hilft dabei, sich einen Überblick zu verschaffen. Was heißt eigentlich „altersgerecht“? Zahlen Krankenkasse und Pflegeversicherung auch beim Umzug ins Ausland? Ist im Betreuten Wohnen rund um die Uhr jemand da? Das Buch bietet Antworten zu diesen und vielen weiteren Themen und gibt Ratsuchenden Kostenbeispiele, Checklisten, Tipps sowie Experteninterviews an die Hand. Wer sich vorbereitet und rechtzeitig informiert, hat gute Chancen, nicht irgendwo zu landen, wo er eigentlich nie hinwollte.

Bestellmöglichkeiten

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 3809-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



Carina Frey · Gabriele Meister

Neues Wohnen im Alter Selbstständig, gemeinsam, mit Service oder Pflege

Verbraucherzentrale

Taschenbuch · 192 Seiten · 12,99 €

ISBN: 978-3863361334

E-Book · 12,99 €

Kochen, backen und mixen mit Tee

TASTY TEA

„TASTY TEA“ zeigt die Vielfalt von Tee als aromatische Zutat. Dabei geht es nicht nur um die klassischen Zubereitungsarten als Aufgussgetränk, sondern insbesondere um das Kochen, Backen und Getränkemixen mit Tee als aromatische Zutat mit überraschender Wirkungsweise.

In „TASTY TEA“ taucht man direkt ein in die bunte und aromatische Welt der Tees und erfährt Wissenswertes rund um die verschiedenen Teesorten: Deren (Kultur-)Geschichte, Anbauggebiete, die richtigen Zubereitungsweisen als klassisches Aufgussgetränk, sowie die speziellen Aromen und Wirkungen bei der Verwendung in der Küche. Außerdem werden die unterschiedlichen Techniken vorgestellt, mit welchen der Tee bearbeitet wird, bevor er anschließend als Zutat zum Kochen, Backen und Mixen verwendet werden kann.

Über 80 Rezepte widmen sich dem Tee in seinen unterschiedlichen Formen: Als besonderes Getränk, als feierlicher Anlass zur Tea Time und allumfassend als Zutat in der

herzhaften wie süßen internationalen Küche. Bei den vielen kreativen Ideen für Getränke, Brunch und Tea Time, Hauptgerichte, Desserts und Cocktails finden alle Teefans ihr persönliches Lieblingsrezept mit der favorisierten Teesorte: Ob ein gesunder Eistee oder ein belebender Matcha Latte; allerhand leckere Snacks, wie klassischer Teacake oder Sandwiches zur Tea Time; eine Süßkartoffel-Limetten-Suppe oder Tee-Lachs als Hauptgerichte, die durch Teearomen ihre besondere Note erhalten und flexibel abgewandelt werden können. Natürlich dürfen abschließende Desserts mit Teearomen wie Orange-Panna-Cotta nicht fehlen. Zusammen mit Tee-Cocktails mit und ohne Alkohol, z.B. einem Mar-tea-ni runden sie den Abend genussvoll ab.

Jedes Rezept baut auf einer klassischen Teesorte auf, sodass man hier ganz nach Geschmack oder der persönlichen Teeauswahl Zuhause zwischen Grüntee, Schwarztee, Kräutertee, Rooibos oder Früchtetee als Zutat wählen kann.



TASTY TEA

Kochen, backen und mixen mit Tee

DK Verlag

ISBN 978-3-8310-4597-6

Gebundene Ausgabe · 192 Seiten

24,95 € (D) · 25,70 € (A)

Erscheinungstermin:

15. November 2022

TV-TIPPS

Quarks „Erstmal was Warmes: So machen Tee und Kaffee uns fit“

Das Erste · Sa, 10.12.2022 | 11.30 Uhr
Was macht müde Menschen im Mittagstief wieder leistungsfähig? Eine gute Tasse Kaffee, ein großer Schuss körpereigenes Adrenalin? Oder vielleicht ganz einfach eine Mütze Schlaf? Quarks zeigt, was Kaffee und Tee mit uns machen und welche Rolle die Zubereitung spielt, wenn es um Geschmack und Wirkung geht.

Heizen ohne Öl und Gas – Welche Alternativen gibt es?

NDR · Mo, 12.12.2022 | 22 Uhr
Jeder muss heizen und möchte dabei nicht arm werden, derzeit ein echtes Problem. Schon im Winter 2021/2022 sind die Heizkosten explodiert. Bis zu 80 Prozent mehr mussten Verbraucherinnen und Verbraucher für Gas und Öl bezahlen. Der Krieg in der Ukraine hält weiterhin an, die Inflation sorgt für zusätzlichen Druck. Wie wird künftig geheizt werden: mit Wärmepumpe, Fernwärme, Pellets oder erneuerbaren Energien? Oder gibt es doch noch eine Zukunft für Öl und Gas?

odysso „Wie viel Krankheit braucht der Mensch?“

alpha · Di, 13.12.2022 | 17 Uhr
Gesundheit, so sagt man, ist das Wichtigste im Leben. Gleichzeitig können Infektionen, Entzündungen oder Stress aber auch die Widerstands- und Überlebensfähigkeit des Körpers verbessern, wenn er lernt mit solchen negativen Einflüssen zurechtzukommen. Eine wichtige Rolle spielt dabei unser Immunsystem. Wissenswerte Informationen zu diesem Thema erfahren Sie bei odysso.

Die Bewegungs-Docs

SWR Fernsehen · Mo | 21 Uhr
Die Ärzte Melanie Hümmelgen, Klaus-Michael Braumann und Christian Sturm helfen Menschen mit massiven Gesundheitsproblemen mit speziellen für die Zuschauer nachvollziehbaren Bewegungstherapien, um wieder zu neuer Lebensqualität zu verhelfen.

Aktiv und gesund

BR Fernsehen · Mo–Fr | 14.10 Uhr
Unterschiedliche Themen pro Sendung mit allen Aspekten der menschlichen Gesundheit, von wissenschaftlichen Erkenntnissen über neue Sporttrends bis zu Tipps für den Alltag.

Die Gesundmacher

hr-fernsehen · Mo | 20.15 Uhr
Die Sendung blickt bei den hessischen Top-Medizinerinnen hinter die Kulissen, zeigt die neuen Entwicklungen in der Gesundheitsbranche und gibt Tipps.

Markt

NDR · Mo | 20.15 Uhr
Das Wirtschafts- und Verbrauchermagazin berichtet über geldwerte Tipps und gibt Informationen aus den Bereichen Wirtschaft, Gesundheit sowie Soziales.

Die 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.

Tele-Gym – Fit für den Alltag

BR Fernsehen
Mo–So | 7.20–7.35 Uhr · 8.30–8.45 Uhr
Fitnessübungen von Experten für den Alltag – Mitmachen erlaubt!

Gesundheit!

BR Fernsehen · Di | 19 Uhr
Das Gesundheitsmagazin am Vorabend mit Hintergrundwissen und Expertengespräche.

Visite

NDR · Di | 20.15 Uhr
Die Sendung gibt hilfreiche Tipps zur menschlichen Gesundheit mit neuen Erkenntnissen in Diagnostik, Therapie sowie Prävention unterschiedlicher Krankheiten.

Hauptsache gesund

MDR Fernsehen · Do | 21 Uhr
Die Sendung gibt Empfehlungen rund um die menschliche Gesundheit.

★ MESSEN

Made in Hamburg 2022

10.–11.12.2022
Sa 12–20 Uhr · So 11–18 Uhr
Millerntor Stadion
Harald-Stender-Platz 1 · 20359 Hamburg
madeinhamburg-messe.de

nordstil 2023

14.–16.01.2023
Sa + So 9–18 Uhr · Mo 9–17 Uhr
Hamburg Messe und Congress
Messeplatz 1 · 20357 Hamburg
www.nordstil.messefrankfurt.com/hamburg/de.html

Bauen Wohnen Lifestyle Flensburg 2023

27.–29.01.2023
Fr 12–17 Uhr · Sa + So 10–17 Uhr
FLENS-ARENA Flensburg
Campusallee 2 · 24943 Flensburg
bauenwohnenlifestyle.de

oohh! FreizeitWelten Hamburg 2023

- Rad Hamburg
- Caravaning Hamburg
- Fotohaven Hamburg
- Genussreise
- Kreuzfahrtwelt Hamburg
- Reisen Hamburg

08.–12.02.2023 | tägl. 10–18 Uhr
Hamburg Messe und Congress
Messeplatz 1 · 20357 Hamburg
www.oohh-freizeitwelten.de

LebensArt Lübeck 2023

24.–26.02.2023 | tägl. 10–18 Uhr
Kulturwerft Gollan
Einsiedelstraße 6 · 23554 Lübeck
www.lebensart-messe.de

gesundheitstage ECKERNFÖRDE 2023

04.–05.03.2023 | tägl. 10–17 Uhr
Stadthalle Eckernförde
Am Exer 1 · 24340 Eckernförde
www.fabrik10.de/29/gesundheitstage-eckernfoerde.html



Änderungen vorbehalten.
Alle Angaben ohne Gewähr.

EVENTS

Fackelwanderungen Lübecker Bucht 2022/ 2023

Scharbeutz

09.12.2022 + 13.01.2023 | 18 Uhr

Seebrückenvorplatz Scharbeutz
Strandallee 134 · 23683 Scharbeutz

Rettin

10.12.2023 + 14.01.2023 | 18.30 Uhr

Kleine Seebrücke Rettin
Strandweg · 23730 Rettin

Haffkrug

16.12.2022 + 20.01.2023 | 18.30 Uhr

Seebrücke Haffkrug
23683 Haffkrug · Gem. Scharbeutz

Sierksdorf

06.01.2023 | 18.30 Uhr

Am Strande 1 · 23730 Sierksdorf

Pelzerhaken

07.01.2023 | 18.30 Uhr

Seebrücke Pelzerhaken
23730 Neustadt in Holstein-Pelzerhaken

Timmendorfer Strand

03.02.2023 | 19.30 Uhr

Kurpromenade 3 · Trinkkurhalle
23669 Timmendorfer Strand

Travemünde

03.02.2023 | 19 Uhr

Lotsenturm an den Strandterrassen
23570 Travemünde
www.luebecker-bucht-ostsee.de

Nikolauslauf Neumünster

10.12.2022 | 11.00 Uhr

Strandallee 31 · 24536 Neumünster
nikolauslauf-nms.net

Waldbaden

10.12.2022 | 13 Uhr

Bürgerhaus in Bordesholm
Wildhof 7 · 24582 Bordesholm
www.fiamo.de/waldbaden

37. Flensburger Adventlauf 2022

11.12.2022 | 9.15–14 Uhr

Volkspark am Mürwiker Stadion
24943 Flensburg
flensburger-lauftreff.de/adventlauf

„Feuer & Flamme“ in Scharbeutz

26.12.2022–01.01.2023 | tägl. ab 12 Uhr

Seebrückenvorplatz Scharbeutz
Höhe Strandallee 134 · 23683 Scharbeutz
www.luebecker-bucht-ostsee.de

Dahmer Winterdorf

27.12.2022–01.01.2023 | tägl. 13–20 Uhr

Nystedplatz · 23747 Dahme
www.dahme.com

Kieler Silvester-Lauf 2022

31.12.2022 | ab 13 Uhr

Klausdorfer Weg · Rohdehoffplatz · 24148 Kiel
www.ltvkiel-ost.de/kieler-silvester-lauf

Hohwachter Strandleuchten

01.01.2023 | ab 16.30 Uhr

Alt-Hohwacht bis zur Flunder
24321 Hohwacht
www.hohwachterbucht.de

Neujahrsschwimmen 2023

Büsum

01.01.2023 | ab 14 Uhr

Hauptstrand/Watt-Tribüne · 25761 Büsum
www.buesum.de

Grömitz

01.01.2023 | 14.30–16 Uhr

Kurpromenade 56
Seebrückenvorplatz · 23743 Grömitz
miadi.net/aT2y

Heiligenhafen

01.01.2023 | 10–14 Uhr

Seebrückenpromenade
Seebrückenvorplatz · 23774 Heiligenhafen
www.ostseespitze.de

Sylt

Haupttreppe & kursaal³ · 25996 Wenningstedt
www.sylt.de

Grömitz Eiszeit

bis 15.01.2023 | Mo–Fr 13–19 Uhr · Sa–So

10–19 Uhr · Heiligabend 10–14 Uhr

Wiese Uferstraße · Uferstraße · 23743 Grömitz
www.groemitz.de/eiszeit

Biiketage auf Pellworm

17.–23.02.2023

Parkplatz am Leuchtturm
Süderkoogweg 9 · 25849 Pellworm
www.pellworm.de

Unser
Tipp

Online-Kurs:

„Fühle deine Intuition!“

Saskia Winkler ist spirituelle Expertin, Trainerin und Speakerin und leitete 20 Jahre ein marktführendes Familienunternehmen. Saskia Winkler machte eine Wiederentdeckung: Ihre tiefe Spiritualität als verlässliche Kraft.



Mit diesem Wissen verließ Saskia Winkler das Unternehmen 2015 und machte sich selbstständig. Seitdem verknüpft sie die vermeintlichen Gegensätze: Spiritualität und Business. Die studierte Betriebswirtin, IHK-Prüferin und zertifizierte Coachin mit internationaler Reichweite ermutigt insbesondere erfolgreiche Frauen, ihre Spiritualität anzunehmen und in den Alltag zu integrieren. Sie hat einen Online-Kurs herausgegeben: „Fühle deine Intuition!“



Für die GESUND im Norden-Leser:innen gibt es derzeit 20% Rabatt. Einfach QR-Code scannen und informieren!



Städtisches
KRANKENHAUS KIEL

Veranstaltungskalender Januar bis Juni 2023

Ort der Veranstaltungen:

Städtisches Krankenhaus Kiel, Bildungszentrum,
Hasseldieksdammer Weg 30

Anmeldung für alle Veranstaltungen:

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

Einfach gut informiert ...

„Ihr Städtisches in Kiel!“

Di. 31. Januar 2023, 18.00 - 19.00 Uhr
Bluthochdruck – kommt schleichend, tut nicht weh, kann aber schwerwiegende Folgen haben

Di. 28. Februar 2023, 18.00 - 19.00 Uhr
Rheumatoide Arthritis – frühzeitig behandeln für besseren Verlauf der Erkrankung

Sa. 4. März 2023, 10.00 - 14.00 Uhr
Krebsinformationstag: Vorträge, Workshops, Selbsthilfegruppen

Di. 28. März 2023, 18.00 - 19.00 Uhr
Wenn die Galle Ärger macht – Gallensteine, Gallenblase und Gallengangerkrankungen

Di. 25. April 2023, 18.00 - 19.00 Uhr
Notfälle im Kindesalter: Infektionskrankheiten, Verbrennungen, Erstickten, Ertrinken, Vergiftungen und Verätzungen bis hin zu Insektenstichen mit allergischen Reaktionen

Di. 30. Mai 2023, 18.00 - 19.00 Uhr
Wenn der Beckenboden erschlafft – konservative und operative Therapiemöglichkeiten

Di. 27. Juni 2023, 18.00 - 19.00 Uhr
Wenn das Atmen immer schwerer fällt: Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung (COPD) - im Alltag mit der Erkrankung leben

IMPRESSUM

Herausgeber + Gestaltung

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

Erscheinungsweise

viermal im Jahr

Druck

Druckzentrum Neumünster
GmbH

Anzeigen

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

Fotos

Titel: © iStock,
evgenyatamanenko;
Seite 6: © iStock,
frankreporter;
Seite 20: © iStock,
monkeybusinessimages;
Seite 20: © iStock,
monkeybusinessimages;
Seite 42: © iStock, ljubaphoto

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.

VORSCHAU

Die nächste GESUND im Norden erscheint im Frühling 2023

Das sind unsere Themen

- Fit und gesund in den Frühling
- Schwimmen – Sport für Ihre Gesundheit
- Unser Bewegungsapparat
- Der perfekte Start ins neue Gartenjahr
- Kindergesundheit
- Aus- und Weiterbildung im Gesundheitsbereich



WIR HALTEN SIE
AUF DEM LAUFENDEN MIT
UNSEREM NEWSLETTER!



Sie wollen neben unserem Magazin regelmäßig interessante Neuigkeiten rund um die Schwerpunkte Gesundheit, Ernährung, Sport, Wellness, Reisen, Ausflüge und Veranstaltungen aus dem schönen Norden erhalten? Sie möchten keine Aktion unserer Partner und kein Gewinnspiel verpassen?

Dann abonnieren Sie einfach unseren kostenlosen E-Mail-Newsletter und bleiben immer auf dem neuesten Stand!

Melden Sie sich bis zum 28.02.2023 an und gewinnen Sie mit etwas Glück ein Buch aus den aktuellen Buchtipps dieser Winterausgabe. Unsere Buchtipps finden Sie auf → Seite 39. Die Gewinner werden Anfang März 2023 informiert.



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.

UNSER ANTRIEB: DEINE FREIHEIT.

Unser beliebtes Allroundtalent in der neuen Generation: Der behindertengerechte PARAVAN-Umbau für den VW Caddy V Maxi. Die innovative Mobilitätslösung für Selbstfahrer, Beifahrer oder Mitfahrer im Rollstuhl. Perfekt abgestimmt auf Deine persönlichen Bedürfnisse. Fahrspaß, Flexibilität und Fahrkomfort – Merkmale, die bei der Entwicklung unseres behindertengerechten PARAVAN VW Caddy höchste Priorität genießen. Wir bauen einen „Maßanzug auf Rädern“ mit einem tiefergelegten Fahrzeugboden von vorn bis hinten, einem modernen Luftfahrwerk für den optimalen Einfahrwinkel, Barrierefreiheit und jede Menge Raum für mehrere Rollstühle.

Mehr 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

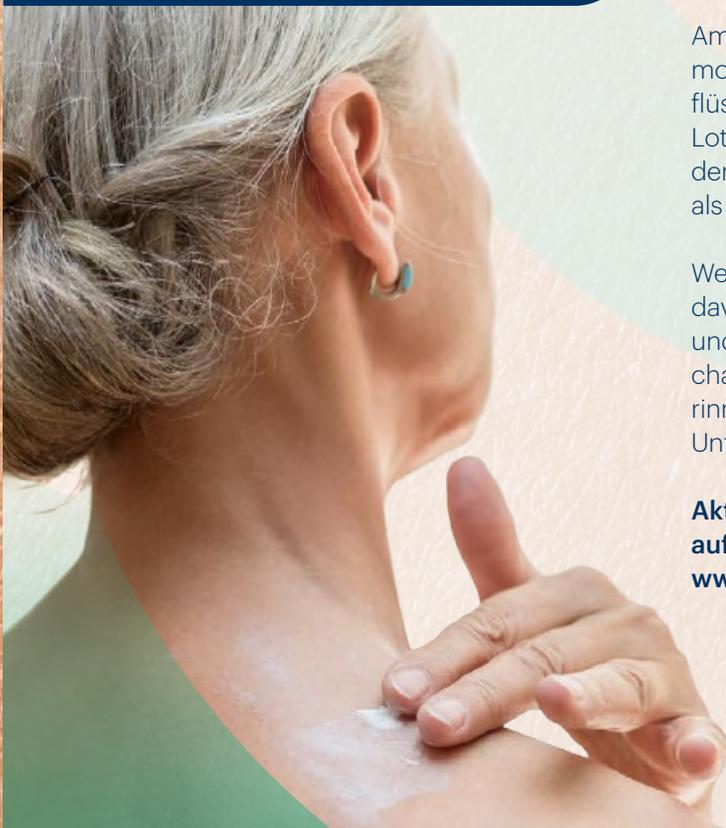
Beselerallee 40 • 24105 Kiel
Tel. 04 31- 88 68 414 • Fax 04 31 - 88 68 415
info@hdu-kiel.de • www.hdu-kiel.de

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