

GESUND

im Norden

Das Magazin für Gesundheit
und Lebensfreude

Nr. 54 // FRÜHLING 2023

FIT & GESUND IN DEN FRÜHLING



Gratis zum Mitnehmen!

MediZiese
Naturheilpraxis

**BIOLOGISCHE
KREBSMEDIZIN
IN SEGEBERG**

→ Seite 28

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.





RAUS AUS DEM WINTERSCHLAF – REIN IN DEN FRÜHLING!

Endlich sind die dunklen und kalten Wintermonate vorbei, die Sonnenstrahlen am Morgen trauen sich immer früher raus und wir werden durch aufgeregtes Vogelgezwitscher geweckt. Flora und Fauna erwachen aus ihrem Winterschlaf. Bei uns Menschen läuft es häufig anders und die Umstellung der Wetter- und Lichtverhältnisse funktioniert nicht ganz so reibungslos. Insbesondere wetterfällige Gemüter werden von einer Frühjahrsmüdigkeit überrumpelt. Um diese loszuwerden eignet sich nicht nur eine vitaminreiche Ernährung, sondern auch viel Bewegung an der frischen Luft. Was Sie gegen Ihre Frühjahrsmüdigkeit tun können, um ausgeschlafen und fit in die neue Jahreszeit zu starten, erfahren Sie in unserem Schwerpunktthema „**Fit & gesund in den Frühling**“.

Für viele von uns ist der Frühling auch die Zeit des Durchstartens und Neubeginns. Der Start für die Bewerbungsphase einer Ausbildung oder eine neue berufliche Tätigkeit – in dieser Ausgabe finden Sie interessante Informationen rund um „**Beruf & Karriere**“ im Gesundheitsbereich.

Außerdem erwartet Sie in dieser Ausgabe unser neues Format „**5 Fragen an ...**“ – diesmal mit Prof. Dr. Kerstin von der Decken, **Ministerin für Justiz und Gesundheit in Schleswig-Holstein**, die sich unseren Fragen gestellt hat. Seien Sie gespannt auf ihre Antworten.

Wenn Sie neben unserem Magazin regelmäßig über aktuelle Themen aus unseren Rubriken sowie spannende Neuigkeiten und attraktive Aktionen informiert werden möchten, sollten Sie sich für unseren **Newsletter** anmelden! Zusätzliche Informationen zur **Anmeldung** erfahren Sie **am Ende dieser Ausgabe**.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen und einen wunderschönen Frühling. Bleiben Sie fit und gesund!

Ihre Inga-Kathrin Schelzig

Redaktionsleiterin



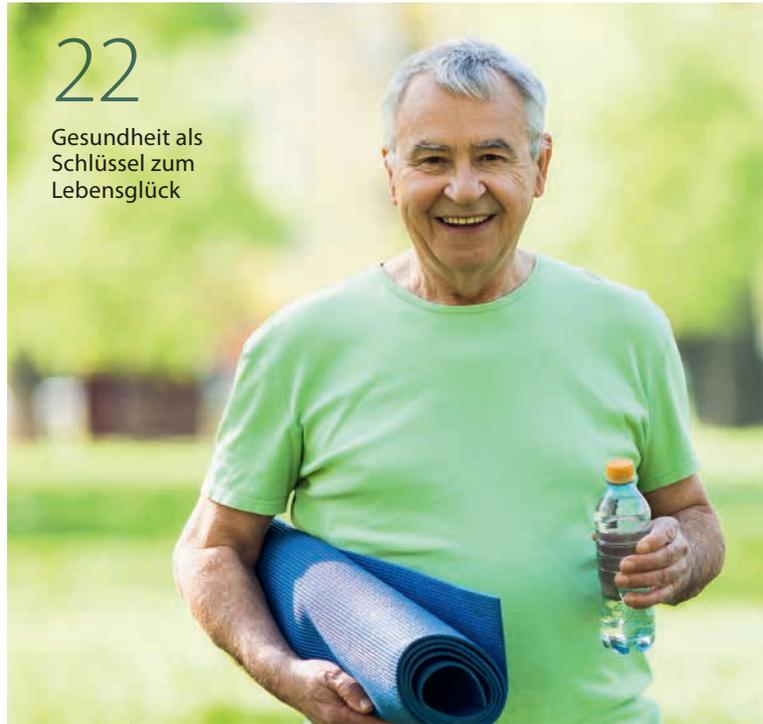
INHALT

14 Frühjahrsmüdigkeit adé



22

Gesundheit als
Schlüssel zum
Lebensglück



5 FRAGEN AN ...

- 06 Prof. Dr. Kerstin von der Decken,
Ministerin für Justiz und Gesundheit
in Schleswig-Holstein

REISESPECIAL

- 08 Echt. Authentisch. Norddeutsch.
Eben typisch Dahme!

UMWELT & NATUR

- 10 Vagabund im Moor – die Sumpfohreule

WIR STELLEN UNS VOR

- 12 Curtius Klinik GmbH & Co. KG:
Wenn aus Sorgen Ängste werden

FIT UND GESUND IN DEN FRÜHLING

- 15 Das Küstenrad-Versprechen:
Garantiert das passende E-Bike
- 16 Outdoor-Fitnessgeräte von playfit®:
Der gute alte Dorfplatz 2.0
- 17 **REZEPT** Frisch, leicht und bunt:
Die gesunde Bowl mit Kaki
- 18 Schwimmen für die Gesundheit
- 20 vivida bkk unterstützt Sie
mit attraktivem Bonusprogramm:
Gesund leben lohnt sich!

GESUNDHEIT IM ALLTAG

- 23 Klinik Preetz – Fortführung und weiterer Ausbau
der Sektion Gastroenterologie
- 24 Ein guter Tag beginnt nachts –
Wie wir zu gutem Schlaf kommen
- 25 **BUCHTIPPS**
- 📖 Ticken Sie richtig?
 - 📖 Die übermüdete Gesellschaft –
Wie Schlafmangel uns alle krank macht
 - 📖 Das Recht auf Schlaf
- 26 Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein:
Frühlingserwachen im RuheForst
- 27 MOBILITÄTSTAG 2023 – Sanitätshaus Kowsky lädt
zu Mobilitätstagen ein
- 28 Hyperthermie und Galvanotherapie:
Biologische Krebsmedizin in Segeberg
- 29 Die Tagespflege Mamre in Kropp – Mehr Zeit für
pflegende Angehörige
- 30 Innovative PARAVAN-Kinderversorgung



06

5 Fragen
an ...



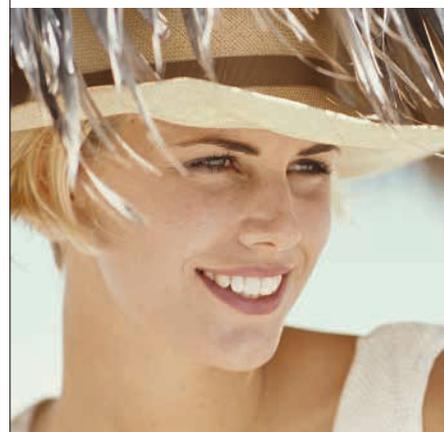
Echt. Authentisch.
Norddeutsch.

08



32

Spannend & zukunfts-fähig:
Ausbildungsberufe im
Gesundheitswesen



**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.

BERUF UND KARRIERE IM GESUNDHEITSBEREICH

- 33 Von Kiel bis Norderstedt –
Ausbildung bei der Pflege Diakonie Altholstein
- 34 Stellenmarkt
- 35 Klinikum Nordfriesland:
Rezeptfreie Jobs und Ausbildungsplätze mit Nordseeblick
- 36 Diakonie Altholstein:
Das Angebot FamilienPLUS braucht Sie!
Ausbildung zum Augenoptiker – Den Kunden immer im Blick

SERVICE & UNTERHALTUNG

- 38 Rätseln und gewinnen!
- 39 **BUCHTIPPS**
 - 📖 Neues Jahr, gute Vorsätze – 10-Punkte-Programm hilft
dabei, Essgewohnheiten zu ändern
 - 📖 Hauswirtschaft, Natur und Kunst – eine Brücke in
die Welt der Demenz
- 40 TV-Tipps, Messen und Events

WAS NOCH?

- 42 Anmeldung Newsletter
- 42 Vorschau
- 42 Impressum
- 43 Da steckt doch mehr dahinter

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

Prof. Dr. Kerstin von der Decken,
Ministerin für Justiz und Gesundheit
in Schleswig-Holstein

„ICH HABE DIESES AMT
ÜBERNOMMEN, WEIL ICH DAS
BEDÜRFNIS HABE, DEM LAND
UND SEINEN MENSCHEN [...] ETWAS ZURÜCK ZU GEBEN.“



**Prof. Dr.
Kerstin von der Decken**

Alter: 54 Jahre

Geboren: in Hamburg

Familienstand: verheiratet

Studium der Rechtswissenschaften
und Internationalen Beziehungen

Wohnhaft: bei Kiel

Seit 2022 Ministerin für
Justiz und Gesundheit in
Schleswig-Holstein

1 Frau Prof. Dr. Kerstin von der Decken, Sie sind seit Juni letzten Jahres Ministerin für Justiz und Gesundheit in Schleswig-Holstein. Beschreiben Sie uns kurz, für welche Aufgaben Ihr Ministerium zuständig ist.

Gemeinsam mit den – von mir hoch geschätzten – Mitarbeitenden bewegen wir die Themen der Justiz und Gesundheit in Schleswig-Holstein. Dazu gehören im Gesundheitsbereich beispielsweise die Krankenhausplanung, das Rettungswesen, der Infektionsschutz, die Arzneimittelsicherheit oder die Gesundheitsberufe. In vielen dieser Bereiche werden maßgebliche Regelungen auf Bundesebene getroffen, so dass es auch zu meinen Aufgaben gehört, sich dort für angemessene Bedingungen einzusetzen. Im Bereich der Justiz zählt zu unseren Aufgaben, den Gerichten und Staatsanwaltschaften in Schleswig-Holstein einen Rahmen zu geben, der den Beteiligten eine gute Arbeit ermöglicht. Dazu zählt beispielsweise auch eine angemessene personelle Ausstattung. Dasselbe gilt für den Justizvollzug und die soziale Strafrechtspflege, die zu einer gelingenden Wieder-

eingliederung nach einer Strafe beiträgt. Ein weiteres wichtiges Thema ist der Opferschutz und seine entsprechenden Hilfsangebote.

2 Erzählen Sie uns doch bitte, was Sie an dieser Aufgabe besonders reizt und wo Sie Ihre persönliche Stärke sehen?

Die Gelegenheit, Schleswig-Holstein als Ministerin dienen zu können, bekommt man wohl höchstens einmal im Leben. Ich habe dieses Amt übernommen, weil ich das Bedürfnis habe, dem Land und seinen Menschen, denen ich so viel zu verdanken habe, etwas zurück zu geben. Als Jura-Professorin hatte ich unter anderem Staatsrecht gelehrt, naturgemäß theoretisch. Mich reizt, dass ich nun gemeinsam mit meinem Team die Staatspraxis tatsächlich mitgestalten kann. Besonders reizvoll ist, dass unsere Arbeit zwei wichtige Pfeiler der Daseinsvorsorge umfasst: unser Rechtssystem und unsere Gesundheitsversorgung. Diese weiter zu entwickeln, ist eine besondere Aufgabe, die ich, so hoffe ich, zum Wohl der Menschen in Schleswig-Holstein ausüben werde.

3 Wo sehen Sie die aktuellen Herausforderungen für das Gesundheitswesen in Norddeutschland?

Nicht nur in Norddeutschland, sondern bundesweit steht das Gesundheitswesen vor einer großen Herausforderung: Die medizinischen Bedarfe in einer älter werdenden Gesellschaft steigen, es werden also mehr medizinische Leistungen gebraucht. Dem wachsenden Bedarf steht jedoch nur eine begrenzte Anzahl von Ärztinnen und Ärzten, Pflegekräften, Praxispersonal, Therapierende und anderen in den Gesundheitsberufen Tätigen zur Verfügung. Der Fachkräftemangel ist überall präsent und wird aufgrund der demographischen Entwicklung noch steigen. Eine zweite Herausforderung ist die Notwendigkeit, wirtschaftlich mit unseren Krankenkassenbeiträgen und Steuergeldern umzugehen. Auch die finanziellen Mittel sind also begrenzt. Eine dritte Herausforderung betrifft die Flächenländer, wie Schleswig-Holstein. Es ist die Frage, wie wir mit den größeren Entfernungen umgehen. Um die Gesundheitsversorgung angesichts dieser zahlreichen Herausforderungen dauerhaft zu sichern, kann und muss

nicht alles überall angeboten werden. Bereits jetzt nutzen Patientinnen und Patienten aus gutem Grund beispielsweise bei hochspezialisierten Leistungen lieber die erfahreneren Fachleute in Zentren und nehmen dafür weitere Wege in Kauf. Neben solchen zentralen, spezialisierten Leistungen müssen wir aber eine Grund- und Notfallversorgung vor Ort in der Fläche gewährleisten.

4 Verraten Sie uns doch bitte Ihr persönliches Rezept, um gesund zu bleiben?

Das „eine“ Rezept habe ich nicht. Aber ich denke, dass mir dabei beispielsweise hilft, dass ich meine berufliche Aufgabe sehr gerne mache. Ich komme jeden Morgen gern zur Arbeit, auch wenn ich weiß, dass dort viele herausfordernde Dinge auf mich warten. Und dabei hilft sicher auch, bewusst Pausen zu schaffen. Das ist in meinem jetzigen Beruf nicht ganz einfach, da täglich

viele Termine und Entscheidungen anstehen. Daher muss ich mich zu Pausen auch manchmal selbst ermahnen, oder meine Mitarbeitenden tun dies... In jedem Fall gut tun mir Gartenarbeit, frische Luft und das Zusammensein mit meiner Familie und guten Freunden. Eine besondere Freude bereiten mir auch Tiere – am meisten solche, die sich streicheln lassen! Ich habe den Eindruck, dass es mir nach dem Kraulen einer schnurrenden Katze oder nach dem Spaziergang mit einem fröhlichen Hund immer besonders gut geht.

5 In unserem Magazin geht es ja nicht nur um Gesundheit im engeren Sinne, sondern auch um Aktivitäten, die uns gesund halten. Hierzu zählen auch Ausflugs- und Reisetipps. Welche Ziele in Norddeutschland haben Sie sich für 2023 vorgenommen?

Auf jeden Fall werde ich 2023 an die Nordseeküste fahren, um dort einige Tage zu

verbringen und mir im wahrsten Sinne des Wortes den Wind um die Nase wehen zu lassen. Dass ich im „Land zwischen den Meeren“ lebe, empfinde ich als großes Glück. Aber auch im Landesinnern gibt es so viele schöne Orte. Wir haben zahlreiche Seen, wunderschöne Gutshäuser und Ruhe ausstrahlende Landschaften. Am meisten beeindruckt mich immer wieder der weite Himmel über unserem Land – und den kann man überall sehen. Schleswig-Holsteins attraktive Küstenlage trägt übrigens auch dazu bei, dass sich Menschen für einen Arbeitsplatz bei uns im Norden entscheiden. Das höre ich immer wieder – insbesondere aus dem Gesundheitsbereich – und schätze sehr, dass wir hier im Norden so viele engagierte Menschen haben, die mit ihrem Beruf dazu beitragen, dass Menschen gesund bleiben oder werden!

Fotos: © Frank Peter, IBAF



Ministerin von der Decken
beim Besuch der Pflegeschule IBAF in Rendsburg

Echt. Authentisch. Norddeutsch. Eben typisch Dahme!

WILLKOMMEN IM URLAUBSZUHAUSE!

Familienurlaub in Dahme an der Ostsee

Dahme bietet Strand und Erholung pur, aber auch jede Menge Aktivität für die ganze Familie. Ostsee-Genießer:innen kommen im Familienurlaub in Dahme voll auf ihre Kosten, denn das nordöstlich von Neustadt in Holstein gelegene Ostseebad hat alles, was man zur Erholung braucht. Der wunderschöne sieben Kilometer lange Sandstrand bietet Platz für sportliche Aktivitäten für jede Generation und lädt zum Entspannen ein. In unmittelbarer Nähe präsentiert sich die Strandpromenade mit Reetdachhäusern, Restaurants und Shops – so bietet der Ort auch während der Badepausen schöne Unternehmungsmöglichkeiten. Ein besonderes Highlight ist der StrandSpa mit Salzgrotte, Wellnessangebot und Fitnessbereich: Das Angebot erlaubt es, nicht nur erholt, sondern auch fit aus dem Urlaub zurückzu-

kehren. Dahme ist ein Ort für die ganze Familie, und wer ihn einmal besucht hat, kommt gerne wieder!

Einmaliger Blick auf Dahme und die Ostsee

Die Wahrzeichen von Dahme sind der weit- hin sichtbare Leuchtturm Dahmeshöved und die gleichnamige Steilküste mit Naturstrand. Der Leuchtturm steht seit 1878 auf einer kleinen Anhöhe („höved“) an der Küste bei Dahme und wenn man genau hinschaut, sind es sogar zwei Leuchttürme. Einer davon dient nicht nur den Schiffen in der Mecklenburger Bucht als Orientierungsfeuer, sondern leuchtet auch unseren Besuchern den Weg ins Urlaubs-Zuhause. Der Dahmer Leuchtturm ist aber nicht nur ein maritimes Symbol und Markenzeichen der Gemeinde, sondern auch der Ort, der den Hochzeitstag so richtig perfekt macht. Sich das Ja-Wort

geben, umgeben von Vertrauten und hoch oben über den Köpfen aller anderen, schafft ein unheimlich inniges und geborgenes Gefühl. Im Hintergrund rauscht die Ostsee und gratuliert mit einzigartiger Seeluft und typischen Wellen. Der unter Denkmalschutz stehende Turm kann von April bis Oktober besichtigt werden und bietet nach dem Hinaufklettern der 108 Stufen einen wunderbaren Ausblick auf Dahme und das Umland.

Entdeckt das Umland von Dahme

Radfahren, Spazieren, Wandern, Nordic-Walking – so lassen sich Dahme und Umgebung bestens erkunden. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Wanderung vorbei an sehenswerten Küstenlandschaften und mitten durch grüne Oasen? Einfach die gute Meeresluft um die Nase wehen lassen und Dahme im eigenen Tempo entdecken.





1. Leuchtturm Dahmeshöved – Einmaliger Blick auf Dahme und die Ostsee, 2. SportStrandInnovative Sportangebote direkt am Strand
3. Das schöne Umland von Dahme – perfekt für eine Fahrradtour



Im Dahmer Skatepark direkt am Strand steht eine Minirampe und ein Streetpark zum Skaten zur Verfügung – und das absolut kostenlos. Außerdem kann man auf dem Deichversorgungsweg bis nach Rosenfelde ebenfalls toll inlineskaten.

SportStrandInnovative Sportangebote direkt am Strand

Jeden Sommer ist der SportStrand am Dahmer Aktivstrand mit einem abwechslungsreichen Angebot für alle Könnens- und Altersklassen vertreten. Dort bietet Dahme ein professionelles, nachhaltiges und gesundheitsförderndes Programm aus Fitness- und Gesundheitskursen, Fun- und Trendsport, das von ausgebildeten Trainern angeleitet wird. Auf den Wochenplänen finden sich Zirkel- und Entspannungstrainings ebenso wie Rückenfit-Übungen, Beachsoccer, Beachvolleyball oder Slacklining, Speedminton, Beachspinning, Beachhandball, Bauch-Beine-Po-Übungen, Kidssport, Beachvolleyball für Kids, Teenfitness und Beachtennis. Sportinteressierte erleben am SportStrand Sportanlagen mit den modernsten Sport- und Spielgeräten, die olympischen Standards entsprechen – und zwar gebündelt an einem zentralen Strandabschnitt vor dem StrandSpa.

Im StrandSpa selbst befindet sich ein Fitnessstudio mit Meerblick – wo gibt's das schon? Hier kann bei jedem Wetter mit Crosstrainer, Fahrradergometer, Laufbändern, Kabelzugsystemen oder freien Gewichten trainiert werden. Ein abwechslungsreiches Kursprogramm in sechs verschiedenen Räumen wird ebenfalls angeboten. Bei perfekten Indoor-Bedingungen kann man sich beim Spinning oder Indoorcycling auspowern oder sich fit halten mit Aerobic und Pilates.

Auch Wassersport ist in Dahme sehr beliebt. Stand Up Paddling – Rauf aufs Board und los geht's! Stand Up Paddling ist schnell erlernbar und macht einfach Spaß. Kein Wunder also, dass die Sportart immer beliebter wird. Wenn das nicht Grund genug ist, das Stand Up Paddling im Urlaub in Dahme einfach mal auszuprobieren! Windsurfen – Der Klassiker unter den Wassersportarten ist natürlich Windsurfen. Auch für alle, die am liebsten auf Wellen reiten, ist der Urlaub in Dahme perfekt. Hier warten nicht nur perfekte Bedingungen, sondern auch jede Menge spezielle Kursangebote. Grundkurs, Aufbaukurs oder Auffrischungsunterricht – für jedes Level ist etwas dabei. Kitesurfen – für alle, die es rasant lieben, ist Kitesurfen

definitiv die richtige Wassersportart. Mit dem Brett und dem Kite über die Ostsee rauschen und durchpusten lassen. Segeln – Jolle, Segelyacht oder Catamaran – im Urlaub in Dahme sollte man die Ostsee segelnd erkunden.



KONTAKT

Tourismus Service Dahme
Seestraße 37a
23747 Dahme

Telefon 04364 49200
info@dahme.com
www.dahme.com

facebook.com/Ostseebad_Dahme
instagram.com/ostseebad_dahme

Text & Fotos: Tourismus Service Dahme



Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein

VAGABUND IM MOOR – DIE SUMPFOHREULE

Endlich Frühling! Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Überall ruft, summt und zwitschert es im Stiftungsland. In wenigen Ecken des Landes erklingt der lang gezogene, heisere „bu-bu-bu“-Ruf der Sumpfohreule und mit etwas Glück lassen sich sogar brütende Eulenpaare beobachten.

Sie finden für ihren Bruterfolg oft nur noch hier, in den intakten Mooren und Feuchtgebieten der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein, geeignete Lebensbedingungen. Neben artgerechtem Lebensraum brauchen sie vor allem: Mäuse. Darauf warten die immer hungrigen Eulenküken gut getarnt und versteckt in ihren Bodennestern.

Doch die Lebensräume der Sumpfohreule sind in Gefahr! Moore und andere Feuchtbiotope wurden in den vergangenen Jahrhunderten systematisch zerstört – entwäs-

sert, abgebaut und intensiv genutzt. Und so sind diese einmaligen Eulenvögel fast verschwunden aus Schleswig-Holstein. Zusammen mit unzähligen anderen Arten, die auf intakte Moore angewiesen sind. Nur wenn wir diese Lebensräume retten, können wir auch das Überleben dieser einzigartigen Eulenart sichern.

Moore im Stiftungsland – Lebensraum und Klimaschützer

Moore sind gigantische Kohlenstoffspeicher. Ein Hektar intaktes, nasses Moor speichert durchschnittlich sechsmal so viel Kohlenstoff wie ein Hektar Wald. Lebendige Torfmoose sind dafür verantwortlich, die beim Wachstum CO₂ aus der Atmosphäre ziehen. Entwässert man die Moore aber, zersetzt sich der Torf an der Luft und gibt Treibhausgase ab. Das beschleunigt den Klimawandel. Entwässerte Moore, und das

sind über 90 Prozent aller Moore in Deutschland, sind echte Klimakiller.

Deshalb hebt die Stiftung Naturschutz den Wasserspiegel wieder an und schließt damit den Torf von der Luft ab. So bleibt der Kohlenstoff gebunden. Ist das Moor dauerhaft nass, können sich wieder neue Torfschichten bilden und zusätzlich CO₂ aus der Atmosphäre aufnehmen. Das Moor wird zum Klimaschützer.

Klimaschutz ist Artenschutz

In einem solchen intakten Moor siedeln sich viele seltene Arten wieder an, wie die Sumpfohreule, aber auch der Sonnentau, der Moorfrosch und andere Pflanzen und Tiere.

Die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein blickt in diesem Jahr auf 45 Jahre Expertise in der Wiedervernässung trockengelegter



←
Sumpfohreule im Flug

↑
Im wiedervernässten Moor
gehören Gummistiefel zur
Standardausrüstung.

↗
Sonnentau

→
Sind die jungen Sumpfohreulen
so weit entwickelt, wie hier
abgebildet, ist es fast geschafft.



Moore zurück. Und damit auf fast ein halbes Jahrhundert Klima- und Artenschutz. Die erste Fläche, nur etwas größer als ein Fußballplatz, die die Stiftung erwarb, lag im Delver Koog. Heute ist das Gebiet ein Hot-spot der Artenvielfalt, auf mehr als 200 Hektar angewachsen und damit ein gutes Beispiel für die Entwicklung der rund 300 Klima- und Naturschutzprojekte der Stiftung Naturschutz in viereinhalb Jahrzehnten.

„So verbinden wir in Schleswig-Holstein den Klimaschutz mit der Erhaltung der Biodiversität. Wir nennen das Biologischer Klimaschutz“, resümiert Gerrit Werhahn vom Team Biologischer Klimaschutz der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein. „Und unsere Arbeit ist noch lange nicht getan. Durch die fortgesetzte Entwässerung schrumpfen die Moorflächen auch weiterhin, das Klima leidet und es schwindet wertvoller Lebensraum.“

Damit seltene Arten wie die Sumpfohreule in renaturierten Mooren wieder eine Chance haben, hat die Stiftung Naturschutz auf inzwischen über 38.000 Hektar Stiftungsland ein Netzwerk wertvoller Biotop geschaffen. So werden die Moore im Land der Horizonte wieder sicherer Hort für seltene Pflanzen und Tiere, die sich auf diesen Lebensraum spezialisiert haben. Die Stiftung Naturschutz verfolgt damit, neben dem Erhalt der Biodiversität, nichts weniger, als dass „das Stiftungsland zum riesigen Kohlenstoffspeicher und Schleswig-Holstein ein weiteres Mal zum Vorreiter in Sachen Klimaschutz wird“, so Dr. Walter Hemmerling, Vorstandsvorsitzender der Stiftung.

Das gelingt nur, wenn auch weiterhin Viele an einem Strang ziehen und sich für den Klimaschutz engagieren. Politische und gesellschaftliche Akteur*innen ebenso wie Unternehmen, Bürgerinnen und Bürger.

Engagieren auch Sie sich mit einer Spende für die Sumpfohreule und das Klima!

SPENDENKONTO

Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein
DE16 4306 0967 1007 0070 00
GLS Gemeinschaftsbank eG
Verwendungszweck „Mehr Moore“
www.stiftungsland.de/mehr-moore

*Text: Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein
Fotos: T. Krumenacker, Thorsten Runge –
www.naturbilderSH.de, Stiftung Naturschutz SH*



Das Behandlungsspektrum

Die Curtius Klinik ist auf die Behandlung psychosomatischer Störungen und Erkrankungen spezialisiert.

Curtius Klinik GmbH & Co. KG

WENN AUS SORGEN ÄNGSTE WERDEN

Angst ist ein allgegenwärtiges Gefühl, das allen Menschen vertraut ist. Es ist eine normale emotionale Reaktion auf ungünstige Situationen, die uns im Alltag begegnen. Dass man sich in bestimmten Situationen Sorgen macht, ist normal: So sorgt sich jemand, der bei einer Firma arbeitet, der es schlecht geht, vielleicht um seinen Arbeitsplatz. Menschen mit generalisierter Angststörung sorgen sich jedoch übermäßig, auch wenn keine besondere Gefahr besteht. Sie können ihre Sorgen außerdem kaum oder gar nicht kontrollieren.

Schwere Traumata, Familie, Perfektionismus, Geldprobleme, Burn out, Prüfungsdruck, nicht „Nein“ sagen können ... all dies sind Faktoren, die Angst auslösen können. Wenn wir uns jedoch täglich Sorgen machen, kann dies zu einer Störung der Angstfreude führen, die als „Generalisierte Angststörung“ bekannt ist. Unkontrollierbare Sorge um alltägliche Dinge kann zu einer übermäßigen und chronischen Angst führen, die als angstbasiertes Verhalten bezeichnet wird.

Die Generalisierte Angststörung ist ein psychisches Problem, das sich durch exzessive, irrationale und unangemessene Sorgen äußert, die regelmäßig einige Monate anhalten. Diese Störung kann so schwerwiegend

sein, dass sie das tägliche Leben des Betroffenen stark beeinträchtigt.

Symptome der Generalisierten Angststörung sind unter anderem Gedanken an den Tod oder andere schreckliche Ereignisse, körperliche Symptome wie Herzklopfen, Atemnot und Schwitzen, emotionale Probleme wie schwere Gefühle von Überforderung, Schlafstörungen und Konzentrations-schwierigkeiten. Es ist wichtig, sich darüber im Klaren zu werden, dass Angstzustände oder andere Erkrankungen wie z.B. Depressionen behandelt werden können.

Des Weiteren können selbstoptimierende Strategien helfen, ängstliche Gefühle zu kontrollieren und mit ihnen umzugehen.

Dazu gehören ein bewusster Umgang mit Stress, die Einhaltung gesunder Schlaf- und Ernährungsgewohnheiten und ausreichende Bewegung. Auch regelmäßige Aktivitäten wie Musizieren oder Malen können helfen, ängstliche Gefühle zu lindern. Schließlich können Unterstützungsnetzwerke wie Freunde und Familie helfen, ängstliche Gefühle zu überwinden. Durch die Ermutigung anderer sowie den Austausch von Gedanken und Gefühlen kann man sich leichter fühlen, um besser mit stressigen Situationen umzugehen.

Eine angemessene Einschätzung der eigenen Situation sowie eine offene Kommunikation mit Ihrem Arzt über die beste Be-



Das Therapieangebot der Curtius Klinik

Die Grundelemente der psychotherapeutischen Behandlung sind Einzel- und Gruppentherapie, die überwiegend tiefenpsychologisch oder auch verhaltenstherapeutisch bzw. systemisch ausgerichtet sind.

handlungsoption kann dazu beitragen, dass für Sie eine Lösung gefunden wird. Mit der richtigen Unterstützung, dem Verständnis der Schwierigkeiten und der Bereitschaft, sich weiterzubilden, kann jeder lernen, seine Ängste zu bewältigen.

Wie sieht eine Behandlung in der Curtius Klinik aus?

Die Diagnose wird zum größten Teil ambulant durch psychologische oder ärztliche Psychotherapeuten oder in psychiatrischen Behandlungen durch Fachärzte (Psychiatrie, Psychotherapie, Neurologie) gesichert gestellt und eine erste Therapie initiiert. Auf dieser Grundlage ergeben sich für den Patienten meist die übergeordneten, konkreten psychotherapeutischen Ziele der Symptomreduktion, Erkennen und Reduzieren von Vermeidungen, Stärken sozialer Fertigkeiten, Internalisierung korrekter Beziehungserfahrungen, Wahrnehmung und Stärkung persönlicher Ressourcen, Förderung der Entspannungs- und Körperwahrnungskompetenzen. Diese Ziele werden alltagsverständlich mit den Patienten besprochen.

Die Behandlung in der Klinik umfasst die Psychotherapie in der Hauptgruppe (psychodynamische Gesprächsgruppe, Körperpsychotherapie, Ergotherapie oder Musiktherapie), Einzelpsychotherapie, das verhaltenstherapeutisch konzeptionalisierte Angstreduktionstraining sowie je nach Indikation in weiteren spezifischen, psychoedukativen Nebengruppen (Dialektische Behaviorale Therapie, Imaginativ gestützte Stabilisierungsguppe, Soziales Kompetenztraining). Zusätzlich werden Entspannungsverfahren (Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation) und ein individuelles Physiotherapieprogramm (abgestuft nach Belastungsmöglichkeiten der Patienten) zur Steigerung der Bewegungsfähigkeiten, Körperwahrnehmung und Steigerung des Trainingzustandes angeboten.

Ein ebenso wirksames Therapieelement ist der allgemeine Klinikalltag. Hier wird es dem Patienten zugetraut, sich mit Ängsten im sozialen Gefüge mit den Mitpatienten beispielsweise in Szenarien des gemeinsamen Essens, des Buffets, gemeinsamer freier oder gestützter Freizeitgestaltung (Nutzung der Sporthalle, des Schwimmbads oder der

Fernsehräume) aktiv auseinander zu setzen. Hierbei ist es auch möglich, dass das Pflege-team unterstützt und dabei hilft, aktiv dem Vermeidungsverhalten entgegenzuwirken.

KONTAKT

Curtius Klinik GmbH & Co. KG
Neue Kampstraße 2
23714 Bad Malente-Gremsmühlen
Telefon 04523 407-0
www.curtius-klinik.de



Clemens Medlin
Ärztlicher Direktor, Chefarzt Akut

Text + Fotos: Curtius Klinik GmbH & Co. KG

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT ADÉ

Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ein klein wenig mehr Achtsamkeit helfen für einen schwungvollen Start in den Frühling. Für die sportlichen Aktivitäten nach der Winterpause eignen sich besonders Radfahren, Joggen, Nordic Walking oder auch Schwimmen. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um gesunde Gewohnheiten (wieder) zu etablieren und für den Rest des Jahres fit zu bleiben. In dieser Rubrik finden Sie hierfür Anregungen und gute Tipps.



GESUND
im Norden

JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de





Eine ausführliche Beratung in den Küstenrad E-Bike Stores



Professionelle Körpervermessung mit der SMARTFIT-Technologie

Das Küstenrad-Versprechen

GARANTIERT DAS PASSENDE E-BIKE

Wie findet man ein E-Bike, das auch wirklich zu einem passt?

Mittlerweile ist die Auswahl an motorisierten Bikes auf dem Fahrradmarkt groß. Es gibt E-Bikes in allen Preisklassen, mit den unterschiedlichsten Ausstattungen und für jeden Anlass: E-MTBs, E-SUVs, Rennräder, City-, Cargo- und Kompaktbikes mit Motor. Um sich bei diesem Angebot zurechtzufinden, braucht es eine ausführliche und individuelle Beratung. Das findet auch der Geschäftsführer der Küstenrad E-Bike Stores, Thomas Lutz: „Wer in ein E-Bike investiert, sollte sich bei der Auswahl von Expert:innen unterstützen lassen. Richtig viel Spaß beim Fahren hat man mit einem Modell, das auch wirklich zu einem passt.“

Die Küstenräder setzen deswegen auf ein besonderes Konzept. Wer unter kuestenrad.de einen kostenlosen Termin an einem der sieben Standorte in Schleswig-Holstein bucht, bekommt von der „Küstenrad Crew“ eine ausführliche und zugleich innovative Beratung: Dazu gehört unter anderem eine professionelle Körpervermessung mit der

SMARTFIT-Technologie. Anhand dieser wird für alle Kund:innen die optimale E-Bike Geometrie ermittelt. Führt ein müheloses und gesundes Fahren ist diese besonders wichtig. Eine Geometrie, die nicht passt, kann zum Beispiel zu Rückenschmerzen führen. Bei einer anschließenden Ergonomieberatung wird das entsprechende E-Bike deswegen optimal eingestellt und kann daraufhin ausgiebig Probe gefahren werden. Auch eine Sitzknochenvermessung ist kein Problem. Für jeden Termin nehmen sich die Berater:innen mindestens eine Stunde Zeit. Die Küstenräder decken mit ihrer großen Auswahl verschiedener Marken jeden Bedarf ab. Sie bieten sowohl hochwertige E-Bikes, zum Beispiel die des deutschen Herstellers Riese & Müller (in Kiel und Neumünster), als auch preisgünstigere Alternativen. Dabei ist vom klassischen City-E-Bike, über das leistungsstarke E-MTB bis hin zum Cargo-Bike alles dabei.

Der Küstenrad-Service ist mit dem Kauf eines Modells längst nicht vorbei. Führt sicheres Fahren und um dauerhaft mobil zu bleiben, muss ein E-Bike regelmäßig kontrolliert

und gewartet werden. Direkt bei der Übergabe wird deswegen der erste kostenlose Check-Up vereinbart, bei dem das E-Bike nach den ersten Fahrten nochmals überprüft wird. Zudem bekommen alle Kund:innen ein Serviceheft, mit welchem alle Inspektionen übersichtlich dokumentiert werden können.

Die Küstenrad E-Bike Stores gibt es mittlerweile an insgesamt sieben Standorten in Schleswig-Holstein: Zwei mal in Kiel, in Neumünster, Eckernförde, Brunsbüttel, Pinneberg und in Sarzbüttel.

Mehr Informationen zum Küstenrad-Versprechen und allen Standorten: www.kuestenrad.de

KONTAKT

Küstenrad E-Bike Stores
www.kuestenrad.de

Text + Fotos: Küstenrad E-Bike Stores



Fitness im Dorf – abwechslungsreiche alltägliche Bewegungs- und Sportmöglichkeiten von playfit®



Testen Sie doch auch gerne mal die playfit® Outdoor-Fitnessanlagen aus



Für jung und alt – die playfit® Outdoor-Fitnessanlagen

Outdoor-Fitnessgeräte von playfit®

DER GUTE ALTE DORFPLATZ 2.0

Ein Dorfplatz – durchaus im traditionellen Sinn –, wo Bewohnerinnen und Bewohner ihr soziales Umfeld gestalten, sich treffen, sich austauschen und wohlfühlen, bereichert durch gemeinsames und individuelles Bewegen und Sporttreiben

Zur Gesundheitsförderung gehört bekanntlich Bewegung – auch im Norden! Seit Jahren wird im Zusammenhang der Sportentwicklungsplanung von Kommunen vehement dafür plädiert, ausreichende Infrastruktur für Sport und Bewegung im unmittelbaren Wohnumfeld zu ermöglichen und entsprechend baulich vorzusehen, um somit räumlich unmittelbarste und einfachste Zugänge für das alltägliche Bewegen und Sporttreiben der Menschen zu schaffen.

Gerade vor dem Hintergrund, dass in unserer Gesellschaft ein großer Anteil der regelmäßig Sporttreibenden ihren Bewegungsalltag selbstorganisiert, also vereinsungebunden gestalten, wird deutlich, wie wichtig die Bereitstellung von Infrastruktur ist, die jederzeit unabhängig genutzt werden kann.

Sportvereine könnten jedoch einen wertvollen Beitrag dazu leisten und entscheidend im Prozess mitwirken.

Die wohnnahe Sportinfrastruktur ist besonders für die Zielgruppe der sogenannten Sportabstinenten in großen Maß bedeutungsvoll, um möglichst einfache und niedrigschwellige Zugänge zu ermöglichen. Hier bietet playfit® eine ideale Kombination aus niedrigschwelligen Einstiegsmöglichkeiten, aber natürlich auch anspruchsvollen, herausfordernden sowie abwechslungsreichen alltäglichen Bewegungs- und Sportmöglichkeiten. Bewegungs- und Sportinfrastruktur mit playfit® Bewegungs- und Fitnesstreffs entstehen direkt vor der Haustür. Die sozialen Strukturen und soziale Atmosphäre werden dadurch nachhaltig bereichert. Der Dorfplatz entwickelt sich.

Die psychomotorischen Anforderungsstrukturen von playfit®-Geräten umfassen und erlauben beste Kombinationen von Geschicklichkeit und Balance, Beweglichkeit und Mobilisierung mit Ausdauer und Kraft. Die Geräteauswahl kann entsprechend konfiguriert werden:

- Für Akteur:innen und Institutionen im Gesundheitswesen bietet das System also interessante Ansätze – auch im Sinne des BGM.
- Für viele Mitstreiter:innen in dieser Zeitschrift vielleicht sogar ein Anstoß für eine Kooperation für ein interessantes gemeinsames Projekt!

Sicherheit, Langfristigkeit und Nachhaltigkeit von playfit® Outdoor-Fitnessanlagen

playfit®-Geräte verfügen über eine TÜV-/GS-Abnahme und sind alle zertifiziert. Die Sicherheit der Nutzer:innen ist sehr wichtig. Die hochwertigen Edelstahlgeräte sind robust und stabil, ansprechend im Design sowie korrosionsbeständig und langlebig.

KONTAKT

playfit GmbH

Brauerknechtgraben 53 · 20459 Hamburg
Telefon 040 37503519 · Fax 040 37502124
info@playfit.eu · www.playfit.eu

Text + Fotos: playfit® GmbH

REZEPT

DIE GESUNDE BOWL MIT KAKI

In Deutschland ist die Kaki längst in vielen Küchen zu Hause – und zur Freude vieler Genießer ganzjährig. Außen glatt und innen knackig-süßes und saftiges Fruchtfleisch, das zeichnet die Kaki Ribera del Xúquer aus. Kaum einen Food-Trend ergänzt die Kaki so perfekt wie die Bowl. Sie bringt einen exotischen Touch in die Schüssel und macht sie mit ihrer leuchtend orangen Farbe noch mehr zum köstlichen, gesunden Hingucker.

Zutaten für 4 Personen

200 g Quinoa · 375 ml Gemüsebrühe · 1 Knoblauchzehe · 1 Dose (400 g) Kichererbsen · 200 g vorgegarte rote Bete · 100 g Tahini · Salz · Pfeffer · 7 EL Zitronensaft · 2 Kaki Ribera del Xúquer g. U. (à ca. 180 g) · 1 Avocado · 1 rote Paprikaschote · ½ Salatgurke (ca. 300 g) · 200 g Blattspinat · 1 Beet Sprossen · 4 EL Olivenöl · je 1 EL schwarzer und heller Sesam

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

1. Für das Hummus Quinoa in Gemüsebrühe nach Packungsanweisung zubereiten. Knoblauch schälen. Kichererbsen abtropfen lassen. Rote Bete kleinschneiden. Knoblauch, Kichererbsen, rote Bete, Tahini und 100 ml kaltes Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. **2.** Kaki halbieren und in dünne



Scheiben schneiden. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Salatgurke waschen und in Scheiben schneiden. Spinat und Sprossen waschen und abtropfen lassen. **3.** Öl und 3 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Quinoa, Kaki, Avocado, Paprika, Gurke und Spinat in Bowls anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Mit Sprossen und mit Sesam bestreuen. Hummus dazu reichen. **Guten Appetit!**

Text: akz · Foto: Kaki Ribera del Xúquer g. U. by House of Food/spp-o



ERST TRAINIEREN - DANN SAUNIEREN - MACH 2023 ZU DEINEM JAHR!

GENIEßEN SIE BEI UNS EIN RUNDUMPAKET AUS SPORT UND WELLNESS MIT:
-MODERNSTEN KRAFT, -CARDIO- UND ANALYSEGERÄTEN
-EINER VIELFÄLTIGEN KURSAUSWAHL
-TÄGLICH 14.000M² OSTSEE THERME: ERLEBNIS + FITNESS + WELLNESS!

MEHR INFOS UNTER VITASPA@OSTSEE-THERME.DE ODER TEL. 04503352626

Ab ins Schwimmbad

SCHWIMMEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Schwimmen ist ein hervorragendes Training für den ganzen Körper und für alle Menschen von jung bis alt geeignet. Die Bewegung im Wasser wirkt sich nicht nur positiv auf den Körper und die gesamte Muskulatur aus. Schwimmen ist auch ein sinnliches Erlebnis, denn das kühle Nass erfrischt und belebt den Kreislauf. Zusätzlich vermittelt der Wasserauftrieb ein Gefühl von Leichtigkeit und Schwerelosigkeit und viele fühlen sich daher im Wasser überaus wohl. Und bei heißen Temperaturen ist eine Abkühlung im Meer, Badesee oder Schwimmbad ein ganz besonderes Vergnügen. Wir verraten Ihnen, welche positiven Effekte das Schwimmen noch auf den Körper hat.

Schwimmen als Ganzkörpertraining

Beim Schwimmen werden alle Muskeln gefordert, besonders die Muskelgruppen an den Armen, Beinen, am Rumpf und Rücken.

Brustschwimmen: Im Gegensatz zu den anderen Schwimmstilen ist das Brustschwimmen eine eher langsamere Schwimmart. Hier wird besonders die Brust-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur beansprucht. Eine halbe Stunde Brustschwimmen trainiert die Beine etwa so effektiv wie eine Stunde Radfahren. Es ist auch für Menschen mit Arthrose oder Übergewicht geeignet.

Kraulen: Kraulen ist der schnellste Schwimmstil. Die Kraft kommt überwiegend aus den Armen, zusätzlich trainiert man Schultern und Rumpf. Dieser Schwimmstil eignet sich besonders gut für Menschen,

die Probleme mit den Hüft- oder Kniegelenken haben. Nicht empfehlenswert ist Kraulen, wenn kurz zuvor eine offene Bypass- oder Herzklappen-Operation durchgeführt wurde. Durch das Heben des Arms und des Kopfes wird das Brustbein zu sehr belastet.

Rückenschwimmen: Richtig ausgeführt ist Rückenschwimmen der gesündeste Schwimmstil bei Rückenproblemen. Die Wirbelsäule wird komplett geschont, alle stützenden Muskeln werden trainiert. Rückenschwimmen empfiehlt sich besonders für Menschen mit Rückenschmerzen und Verspannungen und hilft, einer Hohlkreuzhaltung entgegenzuwirken. Hier wird besonders die Rumpf- und Rückenmuskulatur trainiert.

Damit ist Schwimmen das ideale Ganzkörpertraining und fördert die Stärkung der Muskeln, was uns wiederum im Alltag zugutekommt.

Abnehmen durch Schwimmen

Viele Menschen zweifeln daran, dass Abnehmen durch Schwimmen möglich ist. Und - Hand aufs Herz - wer von uns hat beim Schwimmen schon mal geschwitzt? Aber Abnehmen ohne schweißtreibende Bewegung geht doch nicht, oder vielleicht doch?

Schwimmen ist der ideale Sport, um wieder in Form zu kommen. Da bei der Bewegung im Wasser deutlich mehr Muskeln arbeiten als bei vielen Sportarten auf festem Boden, ist dementsprechend auch der Energieverbrauch des Körpers höher. Und der Aufwand lohnt sich: In den Bereichen Oberkörper, Beine und Po entstehen straffe und schlanke Muskeln und eine erhöhte Fettverbrennung setzt ein. Hauptsache ist, dass Sie sich regelmäßig längeres Bahnschwimmen gönnen.

Insbesondere für Personen mit einem höheren Körpergewicht ist das regelmäßige Schwimmen optimal. Während beim Joggen jedes überflüssige Kilo die Gelenke unnötig belastet, ist Schwimmen ein Workout, bei dem durch den Auftrieb des Wassers die empfindlichen Fuß- und Kniegelenke geschont werden. Und durch den bewegungsintensiven Aufenthalt im Wasser wird der eigene Stoffwechsel enorm angekurbelt - der Hauptgrund, warum Abnehmen durch Schwimmen funktionieren kann.

Wie für jeden Sport gilt aber: Es gibt keine Wunder! Um Gewicht zu verlieren kommt es auf die Regelmäßigkeit und die richtige Ernährung an.



Montag bis Freitag von 6.00-8.00 Uhr

Freut euch aufs Frühlingschwimmen!

Für alle, die schon am frühen Morgen etwas für ihre Gesundheit tun möchten, öffnet unser Hallenbad von Montag bis Freitag bereits vor Sonnenaufgang.

Frühschwimmer können zum **vergünstigten Preis von 4 Euro von 6.00 bis 8.00 Uhr alle Becken** nutzen. Freut euch auf diese besondere Stimmung zu früher Stunde!

badepark-elmshorn.de
 f badepark.elmshorn
 @stadtwerke_elmshorn

BADEPARK.
ELMSHORN

Wassergewöhnung kann nicht früh genug anfangen

Kinder sollten schon früh mit einer Wassergewöhnung beginnen, um möglichen Ängsten vorzubeugen. Als Eltern können Sie selbst viel tun und das eigene Kind dabei unterstützen. Finden Sie Spielformen, bei denen sich die Kinder mit den physikalischen Eigenschaften des Wassers aktiv auseinandersetzen. Dazu gehört etwa das Öffnen der Augen unter Wasser. Das ist besonders wichtig, wenn das Kind plötzlich ins Wasser fallen sollte und nicht die Orientierung unter Wasser verliert. Auch sich treiben zu lassen und unter Wasser auszutreten, gehören zu den Grundfertigkeiten, die man bereits vor dem Schwimmkurs lernen kann.

Ab wann sollten Kinder schwimmen lernen?

Die DLRG empfiehlt mit einem richtigen Schwimmkurs ab fünf Jahren zu starten. Erst ab diesem Alter sind Kinder in der Lage, die verschiedenen Bewegungen und die Atmung zu koordinieren. Nach etwa zehn bis zwölf Schwimmstunden haben die meisten Menschen das Schwimmen erlernt und erhalten ihr Schwimmabzeichen. Eltern sollten ihren Kindern das Schwimmen besser nicht beibringen, empfehlenswert ist ein Schwimmkurs bei einem ausgebildeten Trainer.

Wichtig: Das Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ ist noch kein Nachweis für sicheres Schwimmen. Wer bisher nur das Seepferdchen erworben hat, muss weiterhin intensiv beim Schwimmen beaufsichtigt werden. Erst mit den Schwimmabzeichen Bronze, Silber und Gold wird man ein sicherer Schwimmer, egal ob Kind oder Erwachsener.

Senienschwimmen – fit im Alter

Im Alter geht manches etwas langsamer, das betrifft auch das Schwimmen. Da sich Verschleißerscheinungen in den Gelenken gerade im Alter bemerkbar machen, bietet das Schwimmen hervorragende Möglichkeiten dem entgegenzuwirken und mögliche Beschwerden zu lindern. Ebenfalls das Herz-Kreislauf-System freut sich über die sanfte Bewegung im Schwimmbecken. Immerhin wird der ganze Körper besser durchblutet, was sich positiv auf die Nährstoffversorgung im Körper auswirkt. Da beim Schwimmen der komplette Körper einsetzt wird, profitiert zudem die Körpermuskulatur von der Bewegung im kühlen Nass. Muskeln werden neu gefordert und gestärkt, was sich auf das Wohlbefinden auswirkt. Der seelische Aspekt wird leider oft vernachlässigt. Wie bei anderen Ausdauersportarten, werden beim Schwimmen zahlreiche Stresshormone abgebaut. Dies beugt einer möglichen Altersdepression vor und sorgt für eine gesteigerte Lebensfreude.

Unser Tipp: In vielen Schwimmbädern wird Seniorenschwimmen angeboten. Zu diesen Zeiten dürfen nur ältere Menschen ins Becken, so dass Sie ungestört Ihre Bahnen ziehen und vielleicht neue Bekanntschaften schließen können.

Text: cyoto GmbH · Illustration: Designed by Freepik

Natürlich voller Leben.

BADESPAß FÜR ALT UND JUNG

Im Bad am Stadtwald ist für alle was dabei:

- 25m-Sportbecken
- Beheiztes Hallenbad
- Gemütliche Saunawelt
- Farbenfrohe Kinderlandschaft
- 50m-Becken mit Cabrio-Dach

SWN
Bad am Stadtwald

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

Badespaß direkt am Südstrand

Feh Mare

Die Badewelt am Südstrand

Schwimmvergnügen
Badespaß • Wellness

Ein Tag am Meer

Badewelt | Wellnesswelt

Burgtiefe - Zur Strandpromenade 6 - 23769 Fehmarn | T. 0 43 71 - 88 99 60
www.fehmare.de

vivida bkk unterstützt Sie mit attraktivem Bonusprogramm

GESUND LEBEN LOHNT SICH!

Ihre Gesundheit ist wichtig, auch für uns. Sie sind sportlich aktiv und gehen regelmäßig zu Ihren Vorsorgeuntersuchungen? Das zahlt sich für Sie doppelt aus! Nutzen Sie unser Bonusprogramm und lassen Sie sich belohnen – sehr einfach und mit tollen Möglichkeiten.

Weil sich aktiv sein auszahlt.

Mit wenigen Voraussetzungen erhalten Sie mit unserem AktivSmart-Bonus bis zu 300 Euro: Sie sind sportlich aktiv, z. B. in einem Sportverein oder Fitnessstudio? Gewicht, Körperfett, Blutdruck – liegt einer Ihrer Werte im normalen Bereich? Nutzen Sie digitale Möglichkeiten, um Ihre Gesundheit zu fördern, z. B. eine Smartwatch? Dann erhalten Sie bis zu 300 Euro innerhalb von 3 Jahren zum Kauf Ihres digitalen Geräts. Alle Voraussetzungen finden Sie unter www.vividabkk.de/bonus.

Weil wir regional verwurzelt sind.

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



Bonusprogramm 2023: Belohnen Sie sich und Ihre Familie

Weil wir bei Ihrer Gesundheit keine Kompromisse machen.

Sie sind auf der Suche nach einer bestimmten Leistung? Dann schauen Sie auf unserer Website unter www.vividabkk.de oder kontaktieren Sie uns **telefonisch unter 07720 9727-0**. Gerne sind wir auch vor Ort für Sie da: Sie finden uns in der Hollerstraße 32a in 24782 Büdelsdorf, Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr. Wir freuen uns auf Sie!

Text + Foto: vivida bkk

Weil man mit uns nur gewinnen kann.

Mit unserem AktivSmart-Bonus erhalten Sie bis zu **300 Euro** innerhalb von 3 Jahren zum Kauf eines digitalen Geräts, z. B. einer Smartwatch.

vivida bkk · Hollerstraße 32a · 24782 Büdelsdorf
☎ 07720 9727-0 · www.vividabkk.de/smart-b

Jetzt Voraussetzungen checken:

www.vividabkk.de/smart-b

vividabkk
Ihre Krankenkasse

Apothekenqualität
zum fairen Preis

Freude an Bewegung



GLUCOSAMIN 1200 DUO

- 1.200 mg Glucosaminhydrochlorid
- 200 mg Chondroitinsulfat
- Kombiniert mit Hyaluronsäure, Bromelain und Papain

PZN: 17874140



GLUCOSAMIN 1000 + CURCUMA VEGAN

- 1.000 mg* veganes Glucosaminhydrochlorid
- 150 mg* veganes Chondroitinsulfat
- 500 mg* Curcumawurzelextrakt

PZN: 17250505



KOLLAGEN 11.000 PLUS

- 11 g Kollagenhydrolysat
- 100 mg Chondroitinsulfat
- 30 Trinkfläschchen mit Waldfrucht-Geschmack

PZN: 07625039

* bei 2 Kapseln täglich

Vitamin C unterstützt die normale Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpeln und Knochen.

doppelherz.de



GESUNDHEIT ALS SCHLÜSSEL ZUM LEBENSGLÜCK

„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.“

Das wusste vor langer Zeit schon Oscar Wilde. Eigentlich wissen wir das auch. Eigentlich! Aber leider benötigen wir immer wieder einen Antrieb in unserem Alltag, um uns auf die wirklich wichtigen Dinge im

Leben zu konzentrieren – unsere Gesundheit. In dieser abwechslungsreichen Rubrik finden Sie hilfreiche Tipps und informative Berichte für Ihre Gesundheit im Alltag.



GESUND
im Norden

JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de



Fortführung und weiterer Ausbau der Sektion Gastroenterologie

SCHWERPUNKT GASTROENTEROLOGIE

Seit September 2022 hat Frau Dr. Peetz in der Nachfolge von Herrn Dr. Holst die Leitung der Sektion Gastroenterologie in der Klinik Preetz übernommen. Gastroenterologische Erkrankungen umfassen Funktionsstörungen und Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, aber auch Erkrankungen der Leber, Bauchspeicheldrüse, der Gallenblase oder der Gallenwege.

Frau Dr. Peetz hat ihre Facharztweiterbildung in der Klinik für Innere Medizin I am UKSH in Kiel (Leitung Prof. Schreiber) absolviert und war dort über 10 Jahre tätig. Besondere Schwerpunkte dort waren der abdominelle Ultraschall, die Endoskopie und die Tätigkeit in der Arbeitsgruppe für Lebererkrankungen. Seit 2014 arbeitete Frau Dr. Peetz als Oberärztin in der Klinik Preetz. Nach kurzer Tätigkeit in der 3. Medizinischen Klinik des Städtischen Krankenhauses Kiel (Leitung PD Dr. Ullrich) kehrte sie 2022 nach Preetz zurück, um die Sektionsleitung zu übernehmen.



Dr. Helga Peetz

Leitende Ärztin
der Sektion Gastroenterologie,
Internistin, Gastroenterologin und Endoskopie

Der abdominelle Ultraschall inklusive des Kontrastmittelultraschalls (CEUS) stellt weiterhin einen besonderen Schwerpunkt ihrer Tätigkeit dar. Frau Dr. Peetz ist im Rahmen einer beantragten Zertifizierung der Deutschen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM II) auch als Tutorin in Ultraschall-Kursen tätig geworden.

Unter ihrer Leitung werden in der Klinik Preetz sämtliche gängigen endoskopischen Untersuchungs- und Therapieverfahren angeboten wie Magen- und Darmspiegelungen, Untersuchungen der Gallenwege und endoskopische Ultraschalluntersuchungen. Daneben bietet die Klinik Preetz die Verfahren der Video-Kapselendoskopie und der Dünndarmspiegelung an, Verfahren die eine Beurteilung und Therapie von Erkrankungen im Dünndarm möglich machen. Zuletzt wurde unter ihrer Leitung 2022 die endoskopische Vollwandresektion (FTRD) eingeführt. Hierdurch können unter Vermeidung einer Operation kleine maligne Tumore oder sonst nur unvollständig abtragbare Polypen im Magen-Darm-Trakt vollständig entfernt werden. Dies ist besonders bei vorerkrankten oder betagten Patient:innen von Vorteil, die ein hohes Operationsrisiko aufweisen. Ferner bietet die Abteilung palliative, patientenschonende Verfahren an, um z.B. bei bösartigen Erkrankungen die Magen-Darm-Passage zu erhalten oder Flüssigkeitsansammlungen in Brust- oder Bauchraum durch dauerhafte Drainagen abzuleiten.

Eine gute Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Kolleg:innen und den umliegenden Krankenhäusern wurde in Preetz bis dato erfolgreich gelebt und wird auch weiterhin die Grundlage einer guten Patientenversorgung darstellen. Die enge Kooperation mit dem UKSH bietet durch die Verzahnung der wohnortnahen Versorgung mit der Expertise des Universitätsklinikums ein hohes medizinisches Therapie- und Behandlungsniveau.



www.klinik-preetz.de



**Die Klinik
in Preetz**

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

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

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

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



Besuchen Sie unsere
Homepage und Karriereseite.



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

KONTAKT

Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen des Kreises Plön
gemeinnützige GmbH

Klinik Preetz · Am Krankenhaus 5 · 24211 Preetz

Telefon 04342 801-0 · info@klinik-preetz.de · www.klinik-preetz.de

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

Chefärztin
Dr. med. Iris Koper
vor der Visite auf der
Pneumologischen
Station.



Ein guter Tag beginnt nachts

WIE WIR ZU GUTEM SCHLAF KOMMEN

Wie fit und gut wir uns tagsüber fühlen, darüber entscheidet die Nacht davor. Der Schlaf ist das wichtigste menschliche Regenerations- und Reparaturprogramm und schlicht und einfach die beste Medizin. Ausreichend guter Schlaf ist entscheidend für unsere Leistungsfähigkeit, unser körperliches Befinden und unsere Gesundheit.

Da Schlaf mit vielen Funktionssystemen unseres Organismus gekoppelt ist, stehen schlechte Schlafqualität und unpassende Schlafdauer langfristig mit negativen gesundheitlichen Folgen in Verbindung: Gewichtszunahme, Diabetes und Stoffwechselerkrankungen, Entzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Störungen der Hirnfunktionen, Migräne und psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen.

Gut zu wissen: Schlafstörungen zeigen viele Symptome

Zu viel, zu wenig, zu oft unterbrochen, im falschen Rhythmus: Wenn die individuell benötigte Menge an gutem erholsamem Schlaf über einen längeren Zeitraum fehlt, spricht man von Schlafstörungen. Dabei zeigen Schlafstörungen ganz unterschiedliche Symptome: Ein- und Durchschlafprobleme, Atempausen und lautes, unregelmäßiges Schnarchen, unruhige Beine und Schwitzen in der Nacht, aber auch Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten am Tag, Kopfschmerzen am Morgen und ein hoher

Blutdruck können Anzeichen einer Schlafstörung sein. Gut 20 Prozent aller Menschen sind davon betroffen – Männer häufiger als Frauen – und viele leiden gleich unter mehreren Symptomen.

Gut zu wissen: Schlafstörungen lassen sich behandeln

Die moderne Schlafmedizin kennt mehr als 80 verschiedene Formen und Ursachen von Schlafstörungen. Sehr häufig kann erst eine apparative, aufwendige Untersuchungsmethode in einem Schlaflabor eine verlässliche Diagnose stellen. Die spezifische Diagnostik ist bei Schlafstörungen wichtig, um eine effektive individuelle Therapie einzuleiten. Die Diagnostik im Schlaflabor erfolgt in der Regel, indem Patient:innen zwei Nächte an Polysomnographiegeräte angeschlossen werden. Damit werden Körpersignale wie Hirnströme, Herzfrequenz, Atembewegung an Brust und Bauch, Muskelanspannung, Augenbewegung, Luftfluss an Mund und Nase, Körperlage, Schnarchgeräusche und Sauerstoffsättigung im Blut gemessen.

Dr. med. Iris Koper, Chefärztin der Pneumologie, Leiterin des Schlaflabors und des Beatmungs- und Weaningzentrums im AMEOS Klinikum Oldenburg in Holstein erklärt: „Schwerpunkt der klinischen Schlafmedizin im Oldenburger Schlaflabor ist die Untersuchung der Zusammenhänge von gestörter Atmung während des Schlafes und die daraus resultierenden gesundheitlichen Auswirkungen. Im Mittelpunkt steht die Problematik des Schnarchens bzw. Schlafapnoe-Syndroms. Atempausen während des Schlafens können zu Sauerstoffmangelzuständen führen – diesen Patient:innen kann zum Beispiel durch eine Maske wirkungsvoll geholfen werden.“

Gut zu wissen: Kurze Nickerchen helfen bei Schichtdienst

Grundsätzlich raten Koper und ihr Team, für eine gute Schlafhygiene zu sorgen. Die Pflegefachexpertin Alexandra Vehstedt-Sperling gibt ganz praktische Tipps: „Stärken Sie Ihren biologischen Rhythmus mit regelmäßigen Zeiten für das Aufstehen und Schlafengehen. Verbannen Sie elektrische

Im Schlaflabor werden die Befunde und Therapieempfehlungen im Team besprochen.



Geräte und unnötige Lichtquellen aus Ihrem Schlafzimmer und nutzen Sie das Schlafzimmer ausschließlich als Ruheraum. Auch ein Schlafritual wie Atem- oder Entspannungsübungen am Abend fördern einen guten Schlaf!

Und Schichtdienstarbeitende, die am Tag keinen ausreichenden Schlaf finden? Denen empfiehlt die Schlafmedizinerin Koper kurze Nickerchen tagsüber oder vor einer Nachtschicht, um unzureichende Schlafzeiten auszugleichen und so die für einen erholsamen Schlaf erforderliche Gesamtzeit zu erlangen.

Gut zu wissen: Anerkanntes Schlafmedizinisches Zentrum

Dem Schlaflabor im AMEOS Klinikum Oldenburg hat die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) erneut die erfolgreiche Qualitätssicherung zur Prozessqualität zertifiziert. „Ich freue mich, dass wir seit 1999 ein anerkanntes Schlaflabor sind und den Patient:innen eine sehr gute Diagnostik und Therapie bieten können.“ sagt Dr. med. Iris Koper. „Was uns besonders auszeichnet und von anderen Schlaflaboren unterscheidet, sind die beiden pflegerischen Mitarbeiterinnen mit der

Zusatzqualifikation für Somnologie.“ ergänzt Koper stolz.

„Die Zertifizierung unseres Schlaflabors ist das Ergebnis unserer Aktivitäten zur Sicherung und Verbesserung einer hochqualitativen Patientenversorgung. Wir beweisen damit, dass wir nationale und internationale wissenschaftliche und klinische Standards einhalten“, erklärt Hans-Jürgen Andresen, Krankenhausdirektor der AMEOS Klinikum Oldenburg und Fehmarn.

Alle Schlaflabore, die die Anforderungen der DGSM erfüllen, werden in die Liste der anerkannten Schlafmedizinischen Zentren in Deutschland aufgenommen. In dieser DGSM-Liste ist das Schlaflabor des AMEOS Klinikums Oldenburg seit über 20 Jahren zu finden.

KONTAKT

AMEOS Klinikum Oldenburg
Mühlenkamp 5
23758 Oldenburg in Holstein
Telefon 04361 5130
www.ameos.de/klinikum-oldenburg

Text + Fotos: AMEOS Klinikum Oldenburg

BUCHTIPPS



C. Schöbel · A. Wiater
Ticken Sie richtig?
Scorpio-Verlag 2021



Ingo Fietze
Die übermüdete Gesellschaft
Wie Schlafmangel uns alle krank macht
Rowolth Verlag 2018



Till Roenneberg
Das Recht auf Schlaf
dtv 2019



Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein

FRÜHLINGSERWACHEN IM RUHEFORST

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

Unüberhörbar ist die Vielstimmigkeit der Vögel, die jetzt im Frühling zum Konzert aufspielen. Sie heißen uns willkommen. Ein Willkommen an die jungen blassgrünen Pflanzen, die ihre Köpfe langsam durch das Laub des vorigen Herbstes schieben. Ein Willkommen der Sonne, die ihre jetzt schon wärmenden Strahlen durch das junge Laub schiebt, den Pflanzen und Tieren Leben einhauchend.

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

Viele Menschen interessieren sich für diese Art der Beisetzung in einem solchen Wald. Dass jeder die Möglichkeit hat, bereits zu Lebzeiten hier die letzte Ruhestätte auszuwählen, ist für viele Menschen ein schöner Gedanke. Wer hier beigesetzt wird, wird Teil dieses Waldes. Ob um einen Baum herum, im Bereich eines Strauchs oder eines Findlings – es gibt die unterschiedlichsten

Möglichkeiten, zwischen denen jeder wählen kann. Aber eines ist immer gleich: Es ist eine Ruhestätte für „Ewig“ in einem wunderschönen Wald. Beisetzungen bzw. Trauerfeiern sind selbstverständlich individuell frei gestaltbar. Lernen Sie die RuheForste bei einer der regelmäßig stattfindenden Führungen kennen.

KONTAKT

Landwirtschaftskammer
Schleswig-Holstein

Telefon 04551 95 98 65 od. 95 98 66

waldbestattung@lksh.de

www.ruheforst.de

Text + Foto: Landwirtschaftskammer SH



Herzlich
willkommen
zu unseren
Führungen

Waldbestattung im RuheForst

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



Wir senden Ihnen gern weitere Informationen: Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein
Tel.: 04551 - 9598 65 od. 9598 66 · E-Mail: waldbestattung@lksh.de · www.ruheforst.de

MOBILITÄTSTAG 2023

SANITÄTSHAUS KOWSKY LÄDT ZU MOBILITÄTS- TAGEN EIN

Mit der ersten großen Veranstaltung nach coronabedingten Ausfällen sorgt das Sanitätshaus Kowsky für Mobilität. Am 31. März und am 1. April finden in der Havelstraße 6 in Neumünster die Mobilitätstage statt.

In der Zeit von 10 bis 16 Uhr haben die Kund:innen die Möglichkeit, die neue Generation der Elektro-Rollstühle und Rollatoren kennenzulernen. Bei einer Probefahrt können sie das großartige Gefühl einer neuen Mobilität und Unabhängigkeit erfahren.

Die Palette der Modelle reicht von einem zusammenklappbaren, leichten Modell bis zum luxuriösen Modell und natürlich einer Reihe von Zubehör, wie zum Beispiel einer abschließbaren Einkaufsbox, Rollatorhalterung und USB-Ladeanschluss.

Für eine ausführliche Beratung steht an diesem Tag das kompetente Team des Sanitätshauses gerne zur Verfügung. Wer nicht gerade eine Probefahrt macht, ist eingeladen, sich über das breit gefächerte Leistungsspektrum des Sanitätshauses zu informieren. Von Sanitätsartikeln wie Kompressionsstrümpfen und Bandagen über Treppenlifter bis hin zum behindertengerecht umgebauten Fahrzeug – die große Ausstellungshalle bietet einen Einblick in das große Angebot des traditionellen Sanitätshauses. Auch ein Blick in die Badausstellung lohnt sich auf jeden Fall.

Für die kleine Pause zwischendurch steht ein kleiner Imbiss bereit. Parkplätze vor dem Haus und eine gute Verkehrsanbindung ermöglichen eine bequeme Anreise. Auch Kinder sind willkommen. Weitere Informationen gibt es unter Telefon 04321 9945-0 oder im Internet unter www.kowsky.com

KONTAKT

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

Text + Bild: Sanitätshaus Kowsky GmbH



An diesen Tagen darf Probe gefahren werden. Das Team findet für jeden Kunden das individuell passende Modell. Sven Leich, Bereichsverantwortlicher für Reha Hilfsmittel, zeigt die Besonderheiten der vielfältigen Modelle auf.

MOBILITÄTSTAG 2023

Havelstr. 6
Neumünster

31.03 + 01.04.
10 - 16 Uhr
Riesige Auswahl
und super
Sonderangebote!

%

Fahren Sie Probe!

**Imbiss,
Gewinnspiel,
E-Scooter- &
Rollator Parcours**

Ein Tag rund um die Mobilität:
Rollatoren, (E-)Rollstühle, Bewegungstrainer, Elektroantriebe, Badumbau, Aufstehsessel, Treppenlift, Fahrzeugumbau

Hyperthermie und Galvanotherapie

BIOLOGISCHE
KREBSMEDIZIN
IN SEGEBERG

Die Zahl der Krebserkrankungen nimmt ständig zu. Viele Patienten sehnen sich 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 Tumorerstörung, gesundes Gewebe wird dabei nicht angegriffen. Hierbei ist wichtig, den Einsatz der Hyperthermie mit den behandelnden Onkologen und Strahlentherapeuten zeitlich zu koordinieren.

Bei der **milden 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.

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 oder E-Mail mediziese@t-online.de oder telefonisch unter **04551 800133**.

Text & Foto: Mediziese Naturheilpraxis

MEDIZIESE
IHRE NATURARZTPRAXIS

GANZKÖRPERHYPERTHERMIE
ELEKTROHYPERTHERMIE
OBERFLÄCHENHYPERTHERMIE
GALVANOTHERAPIE
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

Die Tagespflege Mamre in Kropp

MEHR ZEIT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Die häusliche Pflege eines Familienmitglieds beansprucht viel Zeit – Zeit, die an vielen anderen Stellen eingespart werden muss. In solchen Situationen eröffnet die Tagespflege im Unternehmensverbund Stiftung Diakoniewerk Kropp mehr zeitliche und kreative Spielräume für beide Seiten.

In der Tagespflege in Kropp können bis zu zehn Menschen betreut werden. Ziel ist es, die Gäste des Angebotes so sehr zu stabilisieren, dass sie noch möglichst lange in ihrem häuslichen Umfeld leben können. Dafür kommen verschiedene Angebote zum Einsatz, welche gleichermaßen die geistige, seelische und physische Konstitution trainieren. Auf diese Weise kann ein eventueller Umzug in eine stationäre Einrichtung hinausgezögert oder verhindert werden.

Der Fahrdienst der Tagespflege Mamre in Kropp übernimmt den Transport vom Wohnort zu der Einrichtung und zurück. Die Tagespflege kann somit deutlich entlasten – durchgängig oder nur an bestimmten Wochentagen. Die Tagespflege liegt in atmosphärischer

Lage im Wald, ein Ort in besonderer Natur. Das Team ist mit Herz bei der Arbeit, gestaltet jeden Tag abwechslungsreich und bietet eine patientenzugewandte Betreuung, die jeden in seinen Möglichkeiten fördert.

Ein Ort zum Lachen, Singen, Freuen, Bewegen, Entspannen und Reden. Die Tagespflege Mamre darf gerne gratis einen Tag getestet werden. Probieren Sie es aus!

KONTAKT

Maren Lege
Telefon 04624 801780
m.lege@diakonie-kropp.de
www.diakonie-kropp.de



Text + Bild: Stiftung Diakoniewerk Kropp

UNSER ANTRIEB: EIN GLÜCKLICHES KINDERLÄCHELN.

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

Mehr unter www.paravan.de

PARAVAN
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



Drei unterschiedliche Modelle, sieben bunte Farben, angepasst an die Bedürfnisse der Kleinsten

INNOVATIVE PARAVAN-KINDERVERSORGUNG

Auf einen Rollstuhl angewiesen zu sein, ist nicht unbedingt ein gutes Gefühl – schon gar nicht als Kind – das mit Altersgenossen mithalten will oder einfach selbstbestimmt an ihr Spielzeug oder ein Schulbuch im Regal rankommen will. Das motivierte die schwäbischen Tüftler eine individuell auf diese Altersklasse zugeschnittenen Lösung zu finden, mit der die Kleinsten dank der anpassbaren PARAVAN- Elektrorollstühlen mittendrin und nicht nur dabei sind.

Mit den PARAVAN Rollstuhlmodellen PR 25, PR 35, sowie PR 35 S wird der Weg zur optimalen Kinderversorgung deutlich einfacher und flexibler, wenn es um die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen geht. Es sind ganz besondere Stühle: klein, kompakt, bunt und vielseitig. Für die Bedürfnisse der kleinen Kund:innen entwickelt und auf ihr Umfeld individuell zugeschnitten. Mit Funktionen wie Liegen, Stehen oder Kanteln, ist das Elektrorollstuhl-Portfolio ausgestattet wie die großen Brüder der PARAVAN-Rollstuhlfamilie.

Das bis zu 30 Prozent verkleinerte Chassis der PR 35-Serie macht die Rollstühle zudem extrem agil. Ausgestattet sind die Kindermodele mit extrem leisen Stellmotoren und einem mitwachsenden Sitzkonzept (K110/ K120). Durch verschiedene elektrische Zusatzfunktionen, wie Lift, Sitzkantelung, Steh- und Liegefunktion lassen sie sich optimal auf die Lebenswelt der Kinder anpassen, egal ob in der Kita, in der Schule oder zuhause. Auch Sonderbau ist mit Blick auf die unterschiedlichen Beschwerdebilder möglich, bei einer Belastbarkeit von 55 bis 80 Kilogramm und einer Sitztiefe von 26 bis 38 bzw. einer Sitzbreite von 16 bis 43 Zentimeter.

„Die Anfragen aus dem Bereich Kinderversorgung haben in den letzten Jahren zugenommen“, sagt Stefan Ludwig, Leiter Rollstuhlssysteme der PARAVAN GmbH. „Das hat uns motiviert, Rollstühle speziell auf die Bedürfnisse dieser Altersklasse abgestimmt, zu entwickeln und unsere Berater ganz speziell in diesem Bereich zu schulen.“ Agilität und Alltagstauglichkeit war den schwäbischen Tüftlern, die die Modelle in Zusammenarbeit mit verschiedenen sozialpädiatrischen Zentren entwickelt und getestet haben – neben dem therapeutischen Nutzen - extrem wich-

tig. Damit können Kindervertretungen abgedeckt werden, die sonst nur schwierig optimal zu realisieren sind.

Erste Erfahrungen und Rückmeldungen aus dem Markt sind sehr positiv. Mit Matthias Enneper und Simon Derrer sind zwei geschulte Reha-Kind-Berater im PARAVAN-Rollstuhlteam. „Eine optimale Hilfsmittelversorgung sollte immer als Mittel zur Selbsthilfe dienen. Mit der Frage nach der sozialen Teilhabe geht es im Sinne einer gelebten Inklusion vor allem um Erhaltung der Selbst- und Eigenständigkeit“, sagt Simon Derrer. Die „eigenständige Lageveränderung“ durch Sitzen, Kanteln, Liegen, Stehen oder Fahren ermöglicht den Nutzer:innen beispielsweise eine Entlastung aus der statischen Sitzhaltung, sowie des unteren Rückens. Sie kann für eine Aktivierung des Herzkreislauf- bzw. Lymphsystems, der Blasen- und Darmfunktion, der Verdauung sorgen oder der Muskeldehnung dienen sowie in der Kontrakturrenoprophyaxe bzw. Spasmenreduktion unterstützen. „Therapieziele mit Blick auf die individuelle Beeinträchtigung des Kindes können so im interdisziplinären Gesamtkonzept leichter und schneller erreicht werden“, weiß der Reha-Kind-Experte.

Auch die Farbauswahl lässt keine Kinderwünsche offen: von Feen-Lila über Erdbeer-Rot, Schlumpf-Blau bis Dino-Grün ist alles möglich. Und wenn Prinzessin Lillifee mal out ist, kann auch die Verkleidung ausgetauscht werden – je nachdem, was dann so angesagt ist. „Es ist wichtig, dass das Kind sagt, das ist mein Rollstuhl“, sagt Reha-Kind-Berater Matthias Enneper. Denn mit einem klassischen Rollstuhl kann ein Kind mit Gleichaltrigen nur schwerlich mithalten. „Teilhabe heißt auch mitmachen auf Augenhöhe!“

- Leichte multifunktionale Elektro-Rollstühle mit Steh-, Liege-, Sitz- und Kantelfunktion schließen eine Lücke im Kinderbereich der PARAVAN PR-Elektro-Rollstuhl-Serie
- Agil, kompakt, bunt und vielseitig, für die Bedürfnisse der kleinsten Kund:innen entwickelt
- Mitwachsendes Sitzkonzept macht den Rollstuhl zum perfekten Begleiter bis ins Teenie-Alter

PARAVAN Kinderrollstuhlmodelle sind zuverlässige Wegbegleiter vom Kleinkind- bis zum Jugendalter. Alle Modelle verfügen zudem über eine Hilfsmittelnummer und können somit ganz normal über ein Rezept verordnet werden. Weitere Informationen und Ansprechpartner im Internet unter PARAVAN-Kinderrollstühle.

KONTAKT

Paravan GmbH

Anke Leuschke · Pressesprecherin
Telefon +49 7388 99 95 81
E-Mail: anke.leuschke@paravan.de
www.paravan.de

Text + Fotos: Paravan GmbH



Die PARAVAN-Kinderrollstuhl Familie

Vom PR 25 mit dem man zum Spielen bis auf den Boden kommt, über den kompakten PR 35 bis hin zum Kinderstehrollstuhl PR 35 S für alle Bedürfnisse ausgelegt.

↓ Der **PR 35** für den Schwerpunkt Sitzen, Kanteln und Mobilität ist für den Innenbereich und das erweiterte Wohnumfeld konzipiert. Bereits eine Versorgung kleinster Kinder ab Sitzbreite 16 Zentimeter ist möglich. Beim Stehrollstuhl PR 35 S ist der Fokus auf die Funktionen Stehen, Liegen, Lageveränderung sowie ebenfalls auf die Mobilität im Innenbereich und erweiterten Wohnumfeld gerichtet. Die Stehfunktion, ausgestattet mit einem biometrischen Gleitrücken, ist ab einer Mindestgröße von 110 Zentimeter möglich.



↓ Der **PARAVAN PR 25** ist neben der klassischen Kinderversorgung auch eine Schnittstellenlösung in den Jugend-/Erwachsenenbereich. Mit der komplett absenkbaren Sitzeinheit als Alleinstellungsmerkmal, können beispielsweise bereits die Kleinsten in der Kinderbetreuung mit am ebenerdigen Spiel auf Augenhöhe teilhaben und müssen nicht von oben herab auf das Geschehen schauen.



Nicht immer die Mama oder den Papa um Hilfe bitten, wenn mal ein Buch oder ein Glas von einem höher gelegenen Ort erreicht werden soll. Für diese Selbstbestimmtheit – bereits von Kindesalter an – sorgt der **PARAVAN PR 35 S**.

Neben Funktionalität sollen sich die Kleinsten auch mit dem Design und den Farben identifizieren, damit sie dann am Ende sagen „das ist meiner“ und damit stolz durch den Alltag fahren.

AUSBILDUNG IM GESUNDHEITSWESEN: SPANNEND & ZUKUNFTSFÄHIG

Das Spektrum der Ausbildungen und beruflichen Tätigkeiten im Gesundheitsbereich ist breit gefächert. Hier bieten sich spannende Tätigkeitsbereiche und vielfältige Aufgabenfelder. Wer sich also für einen Beruf im Gesundheitswesen entscheidet, entscheidet sich nicht nur für einen verantwortungsvollen Job, sondern auch für einen Job mit Zukunftsperspektive. Wissenswertes rund um Beruf und Karriere finden Sie auf den folgenden Seiten.



GESUND
im Norden

JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de



Von Kiel bis Norderstedt

AUSBILDUNG BEI DER PFLEGE DIAKONIE ALTHOLSTEIN

Starte in die Berufswelt, starte in die Unabhängigkeit: Deine generalistische Ausbildung bei der Diakonie Altholstein ist ein Grundstein für eine zukunftsfähige und qualitativ hochwertige Pflegeausbildung.

Dabei bietet die Diakonie Altholstein mit ihren vielen Standorten nicht nur im besten Fall den Arbeitsort vor deiner Haustür, sondern mit den unterschiedlichen Einrichtungen auch viele spannende Einblicke.

So steht nach dem dritten Jahr der generalistischen Ausbildung nicht nur der Berufsabschluss „Pflegefachfrau“ bzw. „Pflegefachmann“, sondern auch Einblicke in unterschiedlichste Bereiche der Pflege, von Tagespflege über Demenz-WG oder Palliativpflege bis hin zur klassischen ambulanten oder stationären Pflege. Datenpflege über Tablet oder der Einsatz mit dem E-Auto sind dabei nicht nur unterstützend, sondern auch besonders nachhaltig.

Und da die Tätigkeit immer nah am Menschen ist, bekommst auch du neben den modernen Hilfen immer eine/n qualifizier-



Lisa, Mehari und Paula durften alle Facetten der Ausbildung erleben – inklusive Roboterdame Emma.

ten Praxisanleiter/in an deiner Seite. Denn die Ausbildung bei der Diakonie Altholstein tut wirklich gar nicht weh! Und so wirst du als Auszubildende/-r zur Pflege von Menschen aller Altersstufen in allen Versorgungs-

bereichen befähigt – im Krankenhaus, im Pflegeheim und ambulant in der eigenen Wohnung.

Einfach mal reinschnuppern oder im neuen Ausbildungsjahr durchstarten?

Dann freut sich Bildungskoordination Anja Lembrecht auf deinen Anruf oder eine E-Mail – oder DU bewirbst dich unter: www.lebensauftrag.de

KONTAKT + BEWERBUNG

Diakonisches Werk Altholstein GmbH
Anja Lembrecht
Telefon 04321 2505-1271
anja.lembrecht@diakonie-altholstein.de
Am Alten Kirchhof 16
24534 Neumünster
www.lebensauftrag.de

Text + Foto: Diakonie Altholstein

**Ausbildung bei der
Pflege Diakonie**

TUT GAR NICHT WEH!

jetzt bewerben:
www.lebensauftrag.de

Diakonie
Altholstein

WIR IM QUARTIER:

WERDE TEIL DES TEAMS

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

**JETZT
BEWERBEN**

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

SOCIAL WORK
since
1822
GRAF RECKE STIFTUNG

„Verwaltung ist Gestaltung.“

**Arbeitszeit
9-16 Uhr**

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

**Wir suchen eine
Verwaltungskraft**

(m/w/d) – in Teilzeit (30 - 35 Std./Woche)

Das ist Ihre Chance, die Verwaltung
in unserer Pflegeeinrichtung nachhaltig zu gestalten.

**Wir freuen uns auf Ihre
aussagekräftige Bewerbung!**

**Senioren- und Therapiezentrum
Haus Schleusberg**
Schützenstraße 2 - 8
24534 Neumünster

Ansprechpartnerin:
Frau Maureen Zapanta
Telefon: (04321) 49 05 - 0
einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de

Geschäftsfotos

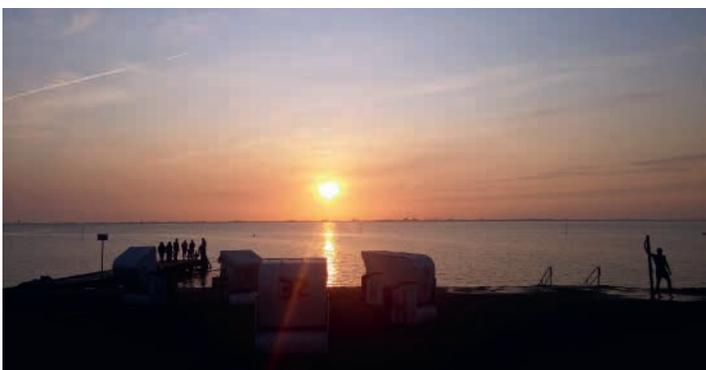
Der erste Eindruck zählt

Das gilt insbesondere bei Bewerbungs- und Businessfotos – denn für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance! Ein gutes Bewerbungsfoto schafft Aufmerksamkeit und erhöht Ihre Einstellungschancen. Professionelle Bewerbungsfotos für jeden Anlass bekommen Sie bei uns.

Brachenfelder Straße 45 | 24534 Neumünster | 04321 260 977
info@geschaeftsfotos.de | www.geschaeftsfotos.de

Klinikum Nordfriesland

REZEPTFREIE JOBS UND AUSBILDUNGSPLÄTZE MIT NORDSEEBLICK



Wer tagsüber hochkonzentriert auf der Intensivstation tätig ist kann abends mit Nordseeblick baden, am Deich spazieren gehen, nette Leute treffen oder eine „tote Tante“ genießen!

Zu ausschließlich positiven Nebenwirkungen kommt es bei Chefarzt PD Dr. Jörg Schrader und Familie: Mit dem Umzug von Hamburg nach Husum haben sie den Staustress hinter sich lassen

Die rezeptfreien Jobs im Klinikum Nordfriesland helfen Ihnen bei Staustress, Atemwegsproblemen, akuter Meeresehnsucht und fortgeschrittenem Veränderungsdrang. Besonders wirksam ist das Angebot bei entsprechender „Mehrfacherkrankung“.

Die Jobs wirken bereits dauerhaft nach einmaliger Anwendung. Es gibt sie in den Größen N1 „Hospitation, FSJ, Ausbildung und Weiterbildung zum Facharzt“, in N2 „Berufseinstieg“ und in N3 „professionelle Jobausübung mit Erfahrungen“. Die Wirkung entfaltet sich bei Ärzten/Ärztinnen, Pflegefachkräften, MFAs, MTAs, OTAs, PTAs, Reinigungskräften und bei vielen anderen Berufsbildern.

Gegenanzeigen sind nicht bekannt.

Wechselwirkungen sind sogar erwünscht. Vor allem von Hamburg, Hannover oder Herne nach Husum, von Neustadt, Neuss oder Nürnberg nach Niebüll oder von Wuppertal, Würzburg oder Worms nach Wyk.

Die Wirkungen von „Jobs und Ausbildungsplätzen mit Nordseeblick“ werden durch einen im Rahmen der Therapie individuell abgestimmten Arbeits-/Ausbildungsvertrag mit einer Vergütung nach TVöD-K, flexible Arbeitszeitmodelle, eine betriebliche Altersvorsorge, viele Mitarbeiter Vorteile und 30 Tagen Urlaub im Jahr nachhaltig verstärkt.

Allerdings gibt es einige Nebenwirkungen, die von Ihrem (neuen) Hausarzt überwacht werden sollten: durchpustete Lungen und Bronchien, Sonne und Salz auf der Haut, unerwartete Folgen einer Stressreduktion beim Autofahren. Schmerzlinderung für Muskelgruppen, die bei langen Fahrrad-, Reit- oder Kanutouren wiederentdeckt wurden. Aufgrund ungewohnter Speisen und Getränke, wie zum Beispiel Krabben, Labskaus, Salzwiesenlamm, einer „Toten Tante“ oder einem „Pharisäer“, sind punktuelle Nebenwirkungen auf den Magen-Darm-Trakt nicht ausgeschlossen.

Weitere Informationen zu den rezeptfreien Job- und Ausbildungsangeboten mit Nordseeblick im Klinikum Nordfriesland unter www.klinikum-nf.de/karriere. Auskünfte über das Therapieangebot sind auch telefonisch unter 04841 660-1362 erhältlich.

KONTAKT

Klinikum Nordfriesland gGmbH
Husum – Niebüll – Tönning – Föhr-Amrum
Erichsenweg 16 · 25813 Husum
Telefon 04841 660-1362
www.klinikum-nf.de



Text: Klinikum Nordfriesland gGmbH
Fotos: 1. mh-fotos.de, 2. Klinikum Nordfriesland,
3. Michael Mittendorf

Diakonie Altholstein

DAS ANGEBOT FamilienPLUS BRAUCHT SIE!

Das Angebot FamilienPLUS der Diakonie Altholstein bietet berufstätigen Eltern eine kostenlose Notfallbetreuung, finanziert über deren Arbeitgeber. Die Betreuungskräfte springen ein, wenn die reguläre Kinderbetreuung ausfällt oder in Sonderzeiten nicht verfügbar ist (Ferien, Tagungen, Betriebsfeiern ...) – in den Betreuungsstützpunkten der Diakonie Altholstein, im Haushalt der Familien oder im Familienzimmer der Firma selbst – so wie es die Familien wünschen. Über das Notfalltelefon der Diakonie Altholstein ist innerhalb von zwei Stunden für Betreuung gesorgt.

Hier werden gerade Sie gebraucht!

Jeder weiß, wie wichtig Großeltern sind: Sie sind da, wenn die Enkel betreut werden müssen. Doch nicht immer sind sie verfügbar. Festanstellung oder Honorarbasis – beides ist bei der Diakonie Altholstein möglich. Sie entscheiden, wie oft und in welchem Umkreis Sie einspringen, und können dafür auch auf ein firmeninternes Poolfahrzeug zurückgreifen. Die Organisation der Einsätze übernimmt das Team der Diakonie Altholstein. Für Spielzeug und Ideen ist gesorgt – Sie können sich ganz auf die Kinderbetreuung konzentrieren. Natürlich werden Sie fachlich beraten. Eine pädagogische Berufsausbildung oder Qualifikation als Kindertagespflegeperson ist von Vorteil.



**ALTES EISEN?
VON WEGEN!** 

Die Diakonie Altholstein sucht SIE zum nächstmöglichen Zeitpunkt als **„Tagesoma“** (m/w/d) für die **Kindernotfallbetreuung** im Angebot FamilienPLUS in den Regionen Kiel, Neumünster, Rendsburg-Eckernförde, Kreis Segeberg und Plön.

Weitere Informationen unter www.diakonie-altholstein.de/de/Jobs

Telefon: 04321 2505 1262 | Mail: bewerbungen@diakonie-altholstein.de
Diakonisches Werk Altholstein GmbH, Am Alten Kirchhof 16, 24534 Neumünster

TEAM LEBEN
#LEBENSAUFTRAG

Diakonie
Altholstein

ERFAHREN SIE MEHR

www.diakonie-altholstein.de/de/familienplus

Oder rufen Sie an: Bettina Niemax · Telefon 04321 25051315

Text: Diakonie Altholstein

AUSBILDUNG ZUM AUGENOPTIKER



Sehschwächen erkennen und ausmessen, Brillengläser bearbeiten und Kunden beraten – Augenoptiker tun viel mehr als Brillen verkaufen und sind daher als Fachleute nahezu unentbehrlich.

Neben guten Physik- und Mathematikkenntnissen ist in der Augenoptiker-Ausbildung auch handwerkliches Geschick gefragt. Der Azubi lernt, wie man Brillengläser bearbeitet, Brillen repariert und an den Träger anpasst. Mit der Digitalisierung haben sich moderne Messinstrumente und Hightech-Geräte etabliert, die Augenoptiker bei ihrer Arbeit unterstützen.

Der Weg in die duale Ausbildung beginnt mit einem guten Hauptschulabschluss, der mittleren Reife, der Fachhochschulreife oder dem Abitur. In drei Jahren lernen Auszubildende in einem Augenoptik-Fachgeschäft das Handwerk von der Pike auf und ist die Gesellenprüfung bestanden, stehen alle Türen zur individuellen Entfaltung offen.

Umfassende Informationen hierzu stehen auf der Website des Zentralverbands der Augenoptiker und Optometristen (ZVA) unter www.zva.de und auf der Ausbildungsplattform www.berufsausbildung.de zur Verfügung.

Text: akz · Fotos: ZVA Peter Boettcher/spp-o

WIR SIND DABEI, WEIL WIR ALS TEAM UNSCHLAGBAR SIND.



ASKLEPIOS Als einer der größten privaten Klinikbetreiber in Deutschland verstehen wir uns als Begleiter unserer Patient:innen – und als Partner unserer Mitarbeitenden. Wir bringen zusammen, was zusammengehört: Nähe und Fortschritt, Herzlichkeit und hohe Ansprüche, Teamwork und Wertschätzung, Menschen und Innovationen.

Jetzt bewerben!



asklepios.com/karriere

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

Unser Kompetenzzentrum für Akut- und Rehabilitationsmedizin der Asklepios Nordseeklinik liegt auf der wunderschönen Insel Sylt, direkt am weißen Sandstrand von Westerland. Für die Insel stellen wir Grund- und Regelversorgung sicher und machen in unserer angeschlossenen Rehaklinik Patient:innen wieder fit für den Alltag. Die schönste Urlaubsinsel Deutschlands bietet atemberaubende Natur und vielseitige Wassersportmöglichkeiten. Über den Hindenburgdamm ist eine direkt Verbindung mit dem Festland garantiert.

IHR PROFIL

Abgeschlossene Ausbildung oder Studium für das jeweilige Fachgebiet, für das Sie sich bewerben | Hohe Empathie in Umgang mit unseren Patient:innen | Einfühlungsvermögen und Verantwortungsbewusstsein | Zuverlässigkeit und Teamfähigkeit sowie Fähigkeiten zur kooperativen Zusammenarbeit | Flexibilität und Eigeninitiative

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

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



ASKLEPIOS

RÄTSELN & GEWINNEN

ein- stellige Zahl	Schul- feststule	Kfz.-Z.: Ludwigs- lust	Vorname von Lingen †	Blatt beim Poker	Ver- folgungs- wahn	ungebil- deter, Neu- reicher (berlin.)	ebenso, dasselbe	Roll- körper	in kleine Stücke gepresstes Tierfutter	greisen- haft, alters- schwach
15					1. dt. TV- Pro- gramm			schnee- frei		
19			Be- tonungs- zeichen	Ansehen, Leumund		aus ge- branntem Ton			8	US Rock- band der 60er Jahre (The ...)
				palasti- nensische Organisa- tion (ZW.)	schwed. Längen- maß (30 cm)	20		Ausruf des Zweifels	Augen- deckel	6
	Bearbei- ter von Samm- lungen	stiller Zorn	mongol- türk. Herr- schertitel	7	Patronin der Bergleute		Oper von Verdi			
13			süd- amerikan. Kuckuck	ehrend erwähnen	16		Stadt in Frank- reich	getroffe- ner Kegel beim Bowling	gefall- süchtig	
	Yin & ... (Chines. Philos.)	katala- nischer Kräuter- likor		12	Anpas- sungs- vor- richtung					
			Bestan- digkeit (veralt.)	Bruder des Moses	5		Gattin Lohen- grins	altgypt- tische Göttin		9
bereits, früher als erwartet	Kompo- nist und Pianist d. Romantik				Mienen- spiel	europ. Kernfor- schungs- zentrum	14		Bürde	Erlass des Zaren
			Kammer- frauen	Edelstein				grünlich blauer Farbton	poet. Name des Löwen	4
Tanz- mädchen	Steno- grafie- kürzel	feine Baum- wollart				amerik. Hoch- schule (Kw.)	Schelm, Spaß- macher	11		
Rennplatz in England	3			Abteilung	Notruf im Sprech- funk			über- reichlich	Fest der Auf- erstehung Christi	
		ital. Kern- physiker †1954				männl. Rind	sehr betagt	Wagen, Pkw (Mz.)	10	
Vorsilbe: drei	durch- fahrbare Wasser- stelle	Verbren- nungs- rückstand	steinzeit- liche Wohn- grotte	journa- listischer Meinungs- beitrag					Eigen- name von Irland	Stadt in Frank- reich
poet.: weit weg		18			griech.: ab, weg	chemi- sches Element	21	US- Basket- ball Liga	Billiard- faches einer Ein- heit	17
			unbebaut (Acker)			erster Wurf, Stoß (Sport)				
Bantu- volk in Südafrika	Wund- pflaster- streifen				bayr. Stadt in Ober- franken			falscher Weg		
Abk.: Touring- club der Schweiz			Heiligen- bild der Ostkirche			2	Winkel- funktion		1	

© RateFUX 2023-015-001

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

Ratself Sie mit und gewinnen Sie 3 x ein Exemplar des Ratgebers „Gewicht im Griff“.

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: „Preisratself“.

Einsendeschluss ist der 31. Mai 2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Neues Jahr, gute Vorsätze

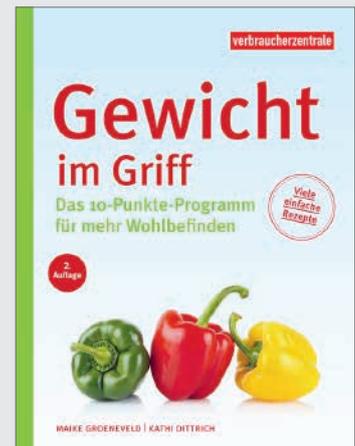
10-PUNKTE-PROGRAMM HILFT DABEI, ESSGEWOHNHEITEN ZU ÄNDERN

Jedes Jahr das Gleiche: Zu Neujahr nimmt man sich viel Gutes vor und verliert spätestens Ende Januar dann doch wieder die Motivation für Sport, Abnehmen oder andere Veränderungen. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Gewicht im Griff“ bietet einen Leitfaden, wie die Umsetzung dieses Mal durch eine dauerhafte Veränderung der Essgewohnheiten und des Lebensstils gelingen kann. Denn es geht um mehr als nur ein paar überflüssige Pfunde: Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) lassen sich bis zu 90 Prozent aller Diabeteserkrankungen, bis zu 80 Prozent aller Herzinfarkte und rund 50 Prozent aller Schlaganfälle mit einer gesundheitsfördernden Lebensweise vermeiden.

Das Zehn-Punkte-Programm stellt leicht verständlich die wichtigsten Ernährungs-

empfehlungen vor. Im Kern geht es darum, ungesunde Lebensmittel durch gesündere und besser verträgliche zu ersetzen, also mehr Vollkorn statt Weißmehl oder mehr pflanzliche Alternativen statt Fleisch. Die Leser:innen erfahren, warum Vollkornprodukte wertvoll sind, ob Süßstoffe eine Alternative zu Zucker sein können und wie Fleisch sinnvoll ersetzt werden kann. Das Buch gibt bewährte Tipps und bietet mit mehr als 60 Rezepten abwechslungsreiche Möglichkeiten, die Pläne für eine ausgewogene Ernährung direkt im Alltag umzusetzen.

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.



Gewicht im Griff. Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden

Verbraucherzentrale
216 Seiten · 19,90 €
E-Book 15,99 €

Nähen mit und für Menschen mit Demenz

HAUSWIRTSCHAFT, NATUR UND KUNST – EINE BRÜCKE IN DIE WELT DER DEMENZ

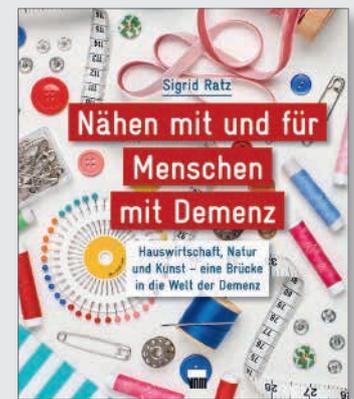
Beim Umgang mit Menschen mit Demenz ist viel Fingerspitzengefühl und Einfühlungsvermögen gefragt. Wie gelingt es, sie in alltägliche Geschehnisse einzubinden und sie dabei kreativ und ohne Leistungsdruck zu fördern? Die Antwort lautet: mit Nadel und Faden!

Durch einen ganzheitlichen Blick und zahlreiche Beispiele aus der Praxis zeigt Sigrid Ratz in ihrem Buch „Nähen mit und für Menschen mit Demenz“, wie sehr der Alltag von Demenzbetroffenen und deren Begleitern durch das Nähen bereichert wird. Nähprojekte wie Fühldecken und andere Fühlprojekte sind speziell für die

Bedürfnisse und Fähigkeiten von Menschen mit Demenz konzipiert. Ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu Fühlobjekten beschreiben mit viel Liebe zum Detail, wie verschiedene Designs anzufertigen sind.

Wer die Anregungen sogleich umsetzen möchte, dem gibt Sigrid Ratz hilfreiche Tipps und Tricks rund um das Arbeiten mit der Nähmaschine an die Hand.

Eine Fundgrube kreativer Ideen für hauswirtschaftliche (Fach-)Kräfte, Betreuungsassistenten, Alltagsbegleiter und Demenzhelfer sowie Angehörige und Freunde von Menschen mit Demenz.



Sigrid Ratz

Nähen mit und für Menschen mit Demenz

Hauswirtschaft, Natur
und Kunst – eine Brücke
in die Welt der Demenz

Verlag Neuer Merkur
ISBN 978-3-95409-060-0
152 Seiten · 21,90 €

Auch als E-Book erhältlich!



TV-TIPPS

alles wissen

„Superstoff Kohlenhydrate: High Carb oder Low Carb?“

hr-fernsehen · Do, 16.03.2023 | 20.15 Uhr
Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten des Körpers. Brot, Nudeln und Kartoffeln gehören deshalb selbstverständlich zum Speiseplan. Doch einen guten Ruf haben sie trotz allem bei vielen nicht. Machen sie wirklich dick und sollten wir uns besser Low Carb ernähren? Infos dazu gibt es in der Folge von „alles wissen“.

45min „Hauptsache kein Fleisch? – Was bringen Veggie-Burger und co?“

NDR · Mo, 20.03.2023 | 22 Uhr
Die Produktion von Fleisch und Milchprodukten gilt als Klimasünde. Doch was taugen pflanzliche Ersatzprodukte wirklich dazu, den Klimawandel aufzuhalten? Und wie nachhaltig und gesund sind sie? 45min schaut hinter die Kulissen von Produktion und Vertrieb und spricht mit Befürwortern und Kritikern.

Planet Wissen

„Es wird immer heißer – Wie müssen wir uns anpassen?“

WDR · Mo, 27.03.2023 | 10.55 Uhr
Es wird auf der Welt immer heißer. Staubtrockene Äcker, verdorrte Natur, steigende Waldbrandgefahr, leidende Tiere und Menschen. Was die Hitze mit den Menschen und der Natur macht – und wie man sich an die neuen Temperaturen anpassen kann – mit diesen Fragen beschäftigt sich „Planet Wissen“.

Markt

NDR · Mo | 20.15 Uhr

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

Querbeet

BR Fernsehen · Mo | 19 Uhr

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

Volle Kanne–Service täglich

ZDF · Mo–Fr | 09.05 Uhr

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

ARD Buffet

Das Erste · Mo–Fr | 12.15 Uhr

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

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 und 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.

rbb PRAXIS

rbb · Mi | 20.15 Uhr

Viele live Informationen rund um Medizin, Gesundheit und Wohlbefinden.

Hauptsache gesund

MDR Fernsehen · Do | 21 Uhr

Die Sendung gibt Empfehlungen rund um die menschliche Gesundheit.

health tv – das Gesundheitsfernsehen

Programm am Vormittag

10- bis 20-minütige Sport- und Entspannungskurse

Programm am Tag

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

Programm am Abend

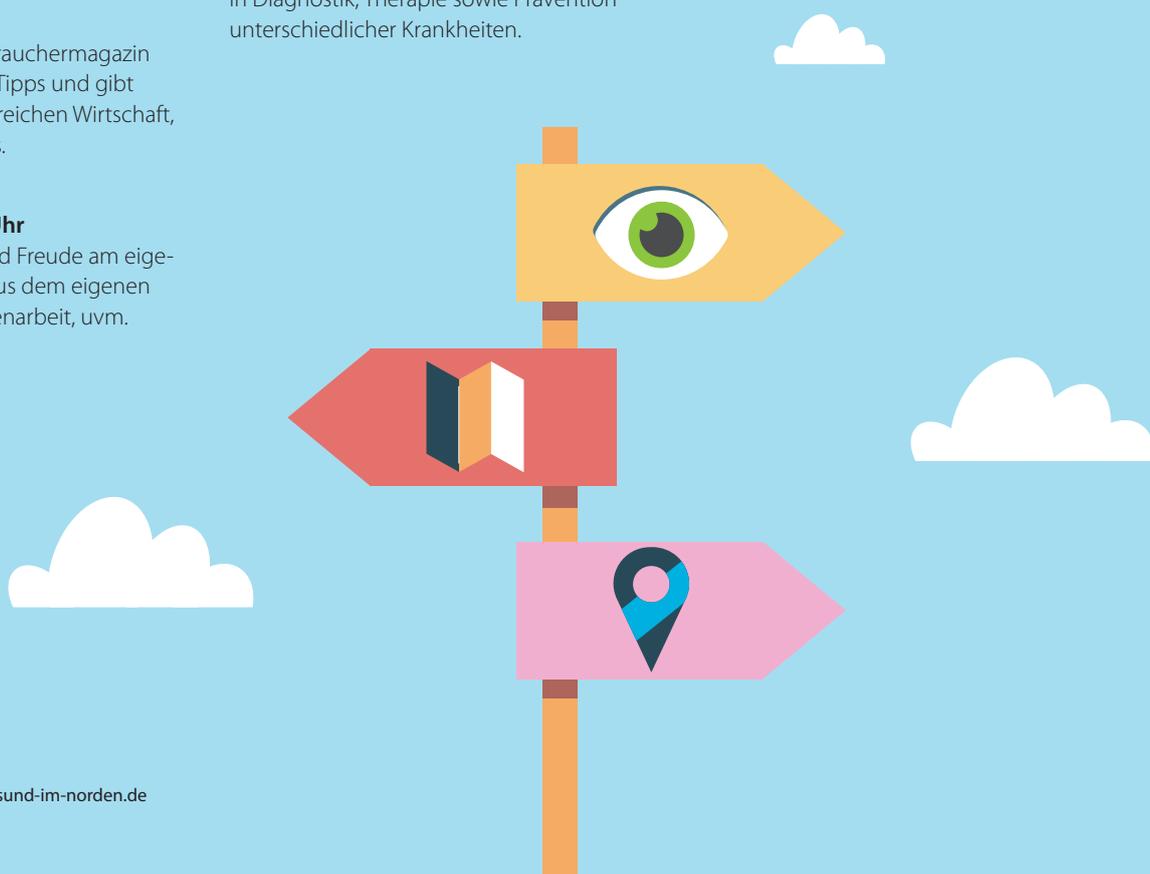
Spannende und bewegende Reportagen zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Lifestyle

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Sendungen finden Sie unter: www.healthtv.de/sendungen

mdr Garten

mdr · Sa | 12.15 Uhr

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



♥ EVENTS

Flens StrandGut-Aktion 2023

Eckernförde · 18.03.2023 | 10–12 Uhr
DLRG Strandwache am Hauptstrand
24340 Eckernförde

St. Peter-Ording · 25.03.2023 | 11–15 Uhr
Erlebnis-Promenade · 25826 St Peter-Ording
Stein · 22.04.2023 | ab 11 Uhr
Am Strand · Surfschule „Tatort Hawaii“
24235 Stein

Heidkate · 29.04.2023 | 10–12 Uhr
Strandweg · Leuchtturm · 24217 Heidkate
www.flens.de/strandgut

Osterfeuer am Sunset

08.04.2023 | 18–23 Uhr
Seepark 23 · Sunset Strandbar
23774 Heiligenhafen
www.heiligenhafen-touristik.de/veranstaltungen

Osterfeuer in St. Peter-Ording

08.04.2023 | ab 20 Uhr
Erlebnis-Promenade · Vorplatz Seebrücke
25826 Sankt Peter-Ording
www.st-peter-ording.de/mein-spo/veranstaltungen/highlights

Osterfeuer Kellenhusen mit Livemusik

08.04.2023 | 18 Uhr
Südstrandwiese · Strandpromenade
23746 Kellenhusen
www.kellenhusen.de/veranstaltungskalender

Büsumer Drachenfluchtage

08.–09.04.2023 | ab 10 Uhr
Familienlagune · Südstrand 11 · 25761 Büsum
www.buesum.de/veranstaltungen

Megamarsch Ostsee

22.04.2023 | 7.00–19.30 Uhr
Wiese an der Promenade · Kurpromenade 92
23743 Grömitz
www.megamarsch.de/ostsee

Tanz in den Mai

30.04.2023 | 11–22 Uhr
Seestraße · 23747 Dahme
www.dahme.com/veranstaltungen

Weltfischbrötchentag 06.05.2023

Grömitz · 11–19 Uhr
Seebrückenvorplatz · Kurpromenade 56
23743 Grömitz

Dahme · 11–22 Uhr
An der Strandpromenade · 23747 Dahme

Hamburg · 12–23 Uhr
Spielbudenplatz 21–22 · 20359 Hamburg

Heikendorf · 9–14 Uhr
Strandweg 18 · 24226 Heikendorf

Flensburger Förde
Orte + Zeiten:
www.flensburger-foerde.de/kulinarik/fischbroetchen
www.weltfischbrötchentag.de

Stoffköste Neumünster

07.05.2023 · 12–18 Uhr
Neumünster Innenstadt · 24534 Neumünster
www.city-nms.de/events

Anbaden in Travemünde

13.05.2023
Strand Travemünde · Höhe Brüggmanngarten
Travemünde
www.travemuende-tourismus.de/veranstaltungen

SUP & FUN Weekend

18.–21.05.2023 | 11–22 Uhr
Wassersportcenter Heiligenhafen
Eichholzweg 110 · 23774 Heiligenhafen
www.wassersportcenter-heiligenhafen.de/events

Sprottentage

26.–29.05.2023 | 11–23 Uhr
Hafen · Hafenstraße · 24340 Eckernförde
www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage

Änderungen vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

★ MESSEN

Messe für Körper, Geist & Seele 2023

25.–26.03.2023 · tägl. 11–18 Uhr
Räume der Tanzgiesellschaft · Wärdersstraße 8
21502 Geesthacht
www.messe-koerper-geist-und-seele.de

Mobilitätstag 2023

31.03. + 01.04.2023 · 10–16 Uhr
Sanitätshaus Kowsky
Havelstraße 6 · 24539 Neumünster
www.kowsky.com

jobs4me 2023

01.04.2023 · Sa 10–15 Uhr
Alte Druckerei · Güterstraße · 25746 Heide
www.echt-dithmarschen.de

HOLSTENART 2023

01.–02.04.2023
Sa 10–18 Uhr · So 10–17 Uhr
Holstenhallen Neumünster
Justus-von-Liebig-Str. 2–4 · Neumünster
holstenart.de

OUTDOOR JAGD & NATUR 2023

14.–16.04.2023 · tägl. 9.30–17.00 Uhr
Holstenhallen Neumünster
Justus-von-Liebig-Str. 2–4 · Neumünster
www.outdoor-holstenhallen.com

Lebensfreude Hamburg Frühjahrsmesse

14.–16.04.2023
Fr 13–19 Uhr · Sa + So 10–18 Uhr
Messehalle Hamburg-Schnelsen
Modering 1a · 22457 Hamburg
www.lebensfreudemessen.de

Gartenromantik Mölln

22.–23.04.2023 · tägl. 11–18 Uhr
Kurpark Mölln · Bergstraße · 27879 Mölln
www.moelln-tourismus.de/event/gartenromantik

LebensArt

Frühjahrsmarkt Basthorst 2023

28.04.–01.05.2023 · tägl. 10–18 Uhr
Gut Basthorst · Auf dem Gut 3
21493 Basthorst
www.lebensart-basthorst.de

**MIT ALLERGIEN LEBEN.
DAS INFORMATIONSFORUM IN HUSUM.**

Neben hochkarätigen Vorträgen mit anschließender Gelegenheit für individuelle Fragen erwartet Sie eine umfassende Begleitausstellung.

Alle weiteren Infos unter: www.allergy-and-me.de

**ALLERGY
AND ME**
06. MAI 2023

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, Group4 Studio;
Seite 14: © iStock, FatCamera;
Seite 22: © iStock, Photodjo;
Seite 32: © iStock, sturti;
Seite 42: © iStock, gradyreese

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 1.1.2023 .

VORSCHAU

Die nächste GESUND im Norden erscheint im Sommer 2023

Das sind unsere Themen

- Sommerzeit in Norddeutschland
- Gesund und nachhaltig leben
- Sommer, Sonne, Hitze:
Schützen Sie Ihre Gesundheit
- Frauengesundheit
- Leben mit Diabetes



Jetzt zum
kostenlosen Newsletter
anmelden!

Bleiben Sie mit dem Newsletter der GESUND im Norden immer auf dem neuesten Stand! Zusätzlich zum Magazin informieren wir Sie regelmäßig per E-Mail mit wertvollen Neuigkeiten rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, Sport, Wellness, Reisen, Ausflüge und Events aus der Region. Und nicht zu vergessen, Sie verpassen kein Gewinnspiel mehr und erfahren immer zuerst über spannende Aktionen unserer Partner.

Melden Sie sich bis zum 31. Mai 2023 für den Newsletter an und gewinnen Sie mit etwas Glück ein Buch „Nähen mit und für Menschen mit Demenz“. Den Buchtipps dazu finden Sie in dieser Frühjahrsausgabe auf Seite 39. Die Gewinner werden Anfang Juni 2023 benachrichtigt.



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.

DA STECKT DOCH MEHR DAHINTER

Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, wer hinter der GESUND im Norden steckt und wer die Macher des beliebten Magazins für Gesundheit und Lebensfreunde sind? Die Antwort ist ganz einfach: cyoto aus Neumünster.

Das Büro für nachhaltige Kommunikation gibt nicht nur Magazine heraus, sondern wir unterstützen mit strategischen Konzepten, kreativen Ideen und effizienten Kommunikationsmaßnahmen Unternehmen und Organisationen, die sich für ökologische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Nachhaltigkeit engagieren. Und das im gesamten norddeutschen Raum.

Wir haben die richtigen Antworten

Welche strategischen Entscheidungen sind in der nachhaltigen Kommunikation notwendig, um sich jetzt und in Zukunft erfolgreich am Markt Gehör zu verschaffen? Welches Design passt zu unserem Unternehmen, unserer Dienstleistung und unserem Produkt? Welches Wording verwenden wir im direkten Dialog mit unserer Zielgruppe? Sind Facebook, Twitter und Co. für uns richtig und wichtig? Wenn ja, wie setzen wir Social-Media mit unseren Ressourcen effektiv um? Wie können wir nachhaltiger wirtschaften?

Auf all diese Fragen finden wir gemeinsam mit unseren Kund:innen immer die richtigen Antworten. Als erfahrene und leidenschaftliche Kommunikationsprofis unterstützen wir kleine und mittlere Unternehmen bei der Planung und Umsetzung ihrer Projekte und bei der Realisierung ihrer Kommunikationsziele.

Ob im Bereich Print oder Online: Nachhaltige Kommunikation ist unsere Mission.

Suchen Sie auch noch die richtigen Antworten oder brauchen Sie einen Partner für die Umsetzung? Sprechen Sie uns gerne an – wir freuen uns auf ein Kennenlernen!

KONTAKT

cyoto GmbH – Büro für nachhaltige Kommunikation
Alte Holsten-Brauerei
Brachenfelder Straße 45
24534 Neumünster
Telefon 04321 49890
www.cyoto.de





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



michael eggers
hoerakustikermeister

- HÖRGERÄTEANPASSUNGEN
- HÖRGERÄTESERVICE
- HÖRTRAINING
- GEHÖRSCHUTZ
- SCHULUNGEN




HDU Ambulanter Pflegedienst

Wir kommen zu Ihnen

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

Sie kommen zu uns

- Betreutes Wohnen und Urlaubspflege im Grammerstorf'schen Hof, Laboe
- Service-Wohnen in der Dammstraße, Kiel
- Seniorenwohngruppe
- Kindergarten

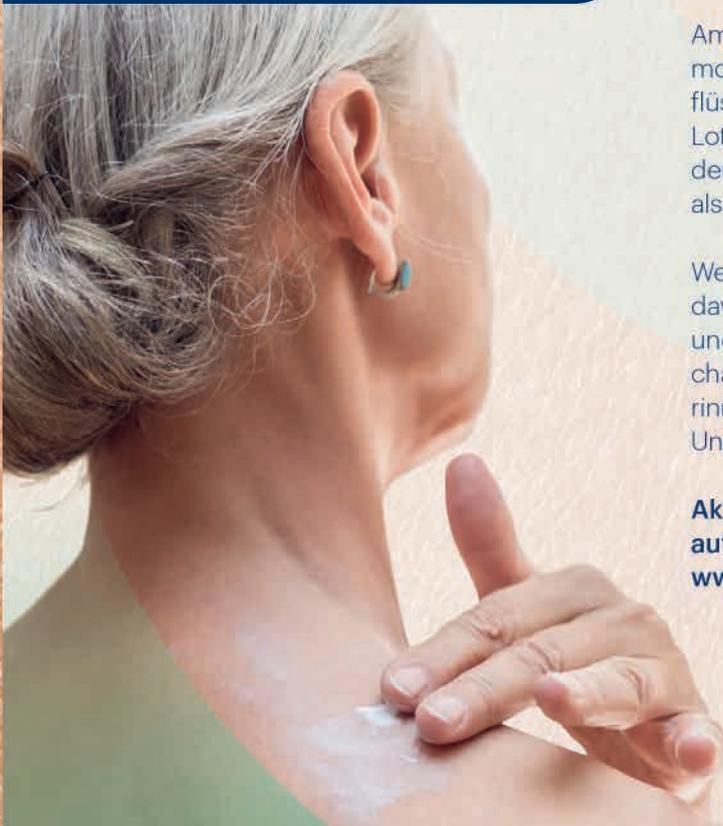
Beselerallee 40 • 24105 Kiel
Tel. 04 31- 88 68 414 • Fax 04 31 - 88 68 415
info@hdu-kiel.de • www.hdu-kiel.de

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 halbfeste 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