

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

Nr. 01 / Winter 2023

# GESUND in Hamburg

Das neue  
Gesundheits-  
magazin  
für Hamburg!  
Gratis zum  
Mitnehmen!

## Winterzeit im schönen Norden

→ Seite 10

## Beauty & Wellness

→ Seite 16

## Gesunde Ernährung

→ Seite 18



Apothekenqualität  
zum fairen Preis

# Weil gutes Sehen so wichtig ist



Doppelherz system

## AUGEN SEHKRAFT + SCHUTZ

- Mit Vitamin A und DHA als Beitrag zum Erhalt der normalen Sehkraft\*
- Zusätzlich mit Heidelbeerextrakt

PZN: 04260465



Doppelherz system

## AUGEN PLUS

+TRÄNFILM-FORMEL

- Mit allen Nährstoffen aus Doppelherz system AUGEN SEHKRAFT + SCHUTZ
- Zusätzlich mit Lipid-Kombination

PZN: 05517713

doppelherz.de

\* Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Einnahme von 250 mg DHA ein.





Editorial

## Viel Spaß mit der Erstausgabe der GESUND in Hamburg!

Inmitten des lebendigen Treibens von Hamburg gibt es ein großes Bewusstsein für Gesundheit und Wohlbefinden. Die pulsierende Metropole ist nicht nur für ihre Geschichte, Kultur und Wirtschaft bekannt, sondern auch für ein vielfältiges Angebot an Dienstleistungen rund um Gesundheit, Wellness und Ernährung. Aber Gesundheit ist mehr als nur körperliche Fitness. Es ist ein Zusammenspiel aus körperlichem Wohlbefinden, mentaler Ausgeglichenheit und einem Umfeld in und rund um Hamburg, das zur Entspannung einlädt. Genau um diese Themen geht es in unserem neuen Magazin **GESUND in Hamburg**.

**GESUND in Hamburg – Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude** erscheint ab sofort vierteljährlich und beschäftigt sich mit regionalen und saisonalen Angeboten rund um Ihre Gesundheit. Wir hoffen, dass Ihnen die sorgfältig ausgewählten Artikel und Angebote gefallen und Sie viel Freude beim Lesen haben werden. Lassen Sie sich von unserem neuen Magazin **GESUND in Hamburg** inspirieren!

In dieser Winterausgabe finden Sie unser Schwerpunktthema **Winterzeit im schönen Norden** mit einigen Tipps und Inspirationen. In der Rubrik **Umwelt & Natur** berichtet die **Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein** über den Rothirsch. Außerdem erfahren Sie im Interview mit dem Geschäftsführer von **Bäderland**, welche Angebote die Hamburger Bäder rund um die Gesundheit machen. Darüber hinaus erwarten Sie diese Themen: **Beauty & Wellness, Gesunde Ernährung, Gesund und glücklich im Alter, Gesundheit im Alltag, Beruf & Karriere** sowie **Service & Unterhaltung**.

Falls Sie die Themen der **GESUND im Hamburg** auch online lesen möchten, empfehlen wir Ihnen unsere Website [www.gesund-in-hamburg.de](http://www.gesund-in-hamburg.de) sowie unseren regelmäßigen Newsletter, der Sie immer über aktuelle Angebote und Themen rund um Ihre Gesundheit informiert.



Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen in der Erstausgabe der **GESUND in Hamburg** und würden uns freuen, wenn Sie dieses Magazin weiterempfehlen.

**Ihre Inga-Kathrin Schelzig**  
Redaktionsleiterin

# INHALT

## Gesundheit in Hamburg

- 06 \_\_ 5 Fragen an Dirk Schumaier, Geschäftsführer Bäderland Hamburg GmbH
- 07 \_\_ Hamburgs ikonische Schwimmhalle in neuem Glanz

## Umwelt & Natur

- 08 \_\_ Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein: Rothirsch-Rendezvous im Moor

## Winterzeit im schönen Norden

- 10 \_\_ AIDA – Das Arena Opern Spektakel 2024
- 11 \_\_ Rezept: Altländer Apfelkuchen
- 12 \_\_ Helgoland: Pollenarme Luft und Hochseeklima zum Durchatmen

## Wir stellen uns vor

- 14 \_\_ Praxis für Implantologie und Oralchirurgie in der Alten Holstenbrauerei Neumünster

## Beauty & Wellness

- 16 \_\_ NEU: Oceanwell KombiBox „Ocean Wellness“
- 17 \_\_ Winterpflege: So bleiben Ihre Hände geschmeidig

## Gesunde Ernährung

- 18 \_\_ Einheimische Superfoods
- 19 \_\_ Rezept: Grünkohlsuppe

## Gesund und glücklich im Alter

- 20 \_\_ Mit Smartlocks nie mehr den Schlüssel verlieren
- 21 \_\_ Im Alter gut schlafen, unabhängig leben
- 22 \_\_ Gesundes Wohnen im Alter
- 23 \_\_ Für Sie im Netz gefunden
- 23 \_\_ Buchtipp: Pflege praktisch organisieren

## Gesundheit im Alltag

- 24 \_\_ Norddeutschen ist gesunde Ernährung wichtig – bei der Umsetzung aber hapert es
- 26 \_\_ Bewegungsabstinenz – was tun?
- 27 \_\_ Psychosomatische Medizin in der Curtius Klinik
- 28 \_\_ Biologische Krebsmedizin in Segeberg
- 29 \_\_ Rechtzeitig etwas für die Gesundheit tun
- 30 \_\_ Winterzauber im RuheForst

## Arbeitsmarkt Gesundheit

- 32 \_\_ Stellenmarkt
- 33 \_\_ Arbeiten im Klinikum Nordfriesland

## Service & Unterhaltung

- 31 \_\_ Buchtipps
- 34 \_\_ Rätseln und gewinnen!
- 35 \_\_ TV-Tipps und Podcasts
- 36 \_\_ Events und Messen

## Was noch?

- 38 \_\_ Vorschau
- 38 \_\_ Newsletter-Anmeldung
- 38 \_\_ Impressum



Jetzt online lesen!

[www.gesund-in-hamburg.de](http://www.gesund-in-hamburg.de)

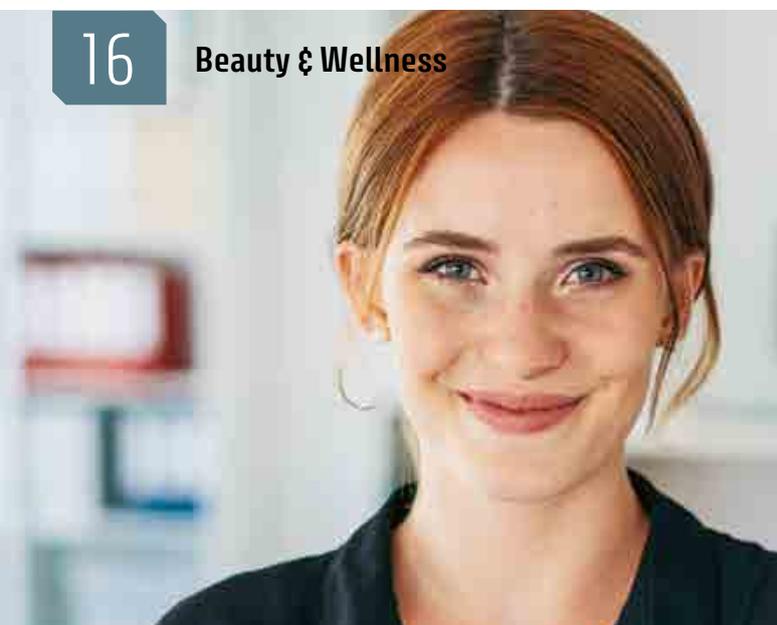




Umwelt & Natur 08



Winterzeit im schönen Norden 10



16 Beauty & Wellness



18 Gesunde Ernährung



Gesund und glücklich im Alter 20



Arbeitsmarkt Gesundheit 32



# 5

## Fragen an Dirk Schumaier // Geschäftsführer Bäderland Hamburg GmbH

Dirk Schumaier (Jahrgang 1966) ist seit 2012 Geschäftsführer der Bäderland Hamburg GmbH. Zuvor leitete er fünf Jahre lang die Bremer Bäder und von 2000 bis 2006 die Kur- und Tourismusservice Büsum. Neben seiner Tätigkeit für Bäderland ist Dirk Schumaier seit 2016 Schatzmeister der DGfDB (Deutsche Gesellschaft für das Badewesen).

**1 Lieber Herr Schumaier, als Geschäftsführer von Bäderland Hamburg sind Sie quasi der „oberste Bademeister“ aller öffentlichen Schwimmbäder in Hamburg. Können Sie mit ein paar Zahlen und Fakten die Aktivitäten von Bäderland beschreiben?**

Na, Bademeister zu sein, will ich mir gar nicht anmaßen. Neben den rettungsschwimmerischen Tätigkeiten sind Fachangestellte für Bäderbetriebe, wie der Ausbildungsberuf heißt, vor allem für den operativen Badbetrieb zuständig. Das beinhaltet auch viele technische Komponenten hinter den Kulissen oder auch Schwimmunterrichte zu geben. Meine Aufgabe ist es, den strategisch wirtschaftlichen Rahmen dafür zu setzen, dass unsere Mitarbeiter dem Auftrag des Senats, nämlich Bäder im Bereich der Daseinsvorsorge für die Sport- und Freizeitnutzung der Hamburger Bevölkerung möglichst nachhaltig im wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Sinn zu betreiben, bestmöglich nachkommen können. Rund 4,5 Mio. Gäste kommen jährlich in eins unserer derzeit 24 Bäder. In den letzten 10 bis 15 Jahren haben wir diese für mehr als 200 Mio. Euro modernisiert, erweitert oder teilweise neu gebaut. Und in den nächsten Jahren sind schon Projekte in ähnlicher Größenordnung und weitere zusätzliche Standorte in Vorbereitung.

**2 Welches gesundheitliche Angebot machen Sie den Menschen in Hamburg mit Ihren Bädern?**

Wie es unser Auftrag verlangt, bieten wir in erster Linie beschwimmbare Wasserflächen an. Diese werden vom individuellen und schulischen Schwimmenlernen, unserer wichtigsten Aufgabe, über nicht organisierten Breitensport bis hin zum Vereinssport sehr umfangreich genutzt. Auch Aqua Fitness-, Familien- und Gesundheitskurse, wie Schwangerenschwimmen oder Präventionsangebote, gehören zu den Gesundheitsangeboten unseres Bädernetzwerks. Und natürlich darf man Sauna als Ergänzungsangebot nicht vergessen. Richtig angewendet stärkt Saunabaden den Kreislauf und das Immunsystem.

**3 Die Sanierung und Modernisierung der Alsterschwimmhalle war ja ein eindrucksvolles Projekt. Welches Projekt steht als Nächstes an?**

Unser Alsterschwimmhallenprojekt war und wird auch weiterhin einzigartig sein. Allein die Dimension aber auch die Bedeutung des Gebäudes für den Hamburger Sport gibt es kein zweites Mal. Alles was künftig kommt, ist also deutlich weniger imposant. Aber wir sind ganz konkret in der Vorbereitung der Modernisierung und Erweiterung des MidSommerlandes im Bezirk Harburg, unser Schwimmbad St. Pauli – direkt neben dem Millerntorstation – wird erweitert und energetisch saniert und wir vergeben demnächst den Planungsauftrag für ein Quartierssportzentrum mit Schwimmhalle, Jugendclub, Bewegungskita, Sporthalle und weiteren Angeboten. Dort wird ein zusätzlicher ganzjährig nutzbarer Schwimmbadstandort entstehen. Die drei genannten Projekte werden ziemlich zeitgleich laufen.

**4 Was ist Ihr persönliches Rezept, um gesund zu bleiben?**

Eine gute Balance aus mentaler und körperlicher Beweglichkeit und Erholung ist mir wichtig. Meine Familie spielt dabei die wichtigste Rolle und gibt mir immer wieder Kraft. Auch die Musik und meine Gemeinde sind wichtige Zutaten, um mal im gewählten Bild zu bleiben. Und ein Spaziergang mit meiner Frau auf einem Deich entlang der Dithmarscher Nordseeküste ist ohnehin unschlagbar.

**5 In unserem Magazin geht es auch immer um Ausflugstipps. Verraten Sie uns zum Schluss doch bitte noch Ihre Lieblingsorte in Hamburg.**

Für mich immer ein Highlight ist ein Besuch im Michel, idealerweise zum Weihnachtsoratorium oder einem Orgelkonzert. Ich mag auch das Planetarium im Stadtpark, von dort hat man einen wunderbaren Blick über die Stadt und auf unser Naturbad.

Foto: Bäderland Hamburg/Dietmar Theis

Nach drei Jahren Modernisierung hat die Alsterschwimmhalle wieder ihre Tore geöffnet

# Hamburgs ikonische Schwimmhalle in neuem Glanz

Schon zur ursprünglichen Eröffnung im Jahre 1973 weckte die Alsterschwimmhalle mit ihrem besonderen rochenförmigen Dach das Interesse der Bevölkerung in Hamburg. Rund 370.000 sportlich ambitionierte Besucherinnen und Besucher zählte das imposante Schwimmbad mit Fitness- und Saunabereich zuletzt jährlich.

## Ein Projekt der Superlative

2.100 Quadratmeter Wasserfläche, gut 700 Kilometer Kabel, rund 750.000 Fliesen und ein 7.500 Tonnen schweres Dach.

Die Alsterschwimmhalle war schon vor der Modernisierung das größte Schwimmbad Hamburgs. Durch die Bauarbeiten kommt nun noch einmal die Wasserfläche eines weiteren Hallenbades hinzu. Außerdem wurden der Saunabereich und das Fitnessstudio „The Ray Fitnessclub“, deutlich vergrößert, wodurch das Gesamtkonzept ein wichtiger Beitrag zur Active-City-Strategie Hamburgs ist. Der neu geschaffene Schwimmbereich bietet sechs zusätzliche Bahnen à 25 Meter, ein weiteres Kursbecken und ein separates Sprungbecken mit 1-, 3- und 5-Meter-Sprunganlage. Um rund ein Viertel wurde die Halle vergrößert, dennoch wird der Betrieb der Alsterschwimmhalle deutlich weniger Wärmeenergie benötigen als zuvor.

## Neueste Technik für einen nachhaltigen Betrieb

Das modernisierte Bad wird den neuesten technischen Anforderungen gerecht, denn der Bedarf an Wasser, Wärme sowie Strom und auch der Entsorgungsaufwand werden in sämtlichen Bereichen möglichst niedrig gehalten. Hervorzuheben ist auch die effizient betriebene Wärmerückgewinnung, die insbesondere bei der Lüftung und Wasseraufbereitung angewendet wird. Über die aufwendige Sanierung des ikonischen Dachs der Alsterschwimmhalle mit einem verbesserten Dämmschutz und der Dreifach-Isolierverglasung wurde eine deutliche Erhöhung des Wärmestandards erreicht. Generell waren neben der Energieeffizienz auch die Regenrückhaltung, das Stadtklima, die Vegetationsvielfalt und die Entsiegelung von Flächen signifikante Aspekte bei der Sanierung der Alsterschwimmhalle.

## Barrierefreiheit und Denkmalschutz im Einklang

Die barrierefreie Zugänglich- und Nutzbarkeit des Gebäudes war grundlegender Planungsgedanke, um das diesbezüglich unangemessene alte Gebäude aktuellen Standards anzupassen.

Auch der Erhalt der kulturhistorisch relevanten Teile des Altbaus war eine komplexe Herausforderung für Bauherrn, Planer und Denkmalschutzamt – nicht zuletzt aufgrund des stilprägenden Dachs der Alsterschwimmhalle. In der Fachsprache als „doppelter hyperbolischer Paraboloid“ bezeichnet, steht es nur auf drei Punkten und wirkt, als würde es schweben. Daher galt es schon zur ursprünglichen Bauzeit in den 1970er-Jahren als wahres Architekturwunder.

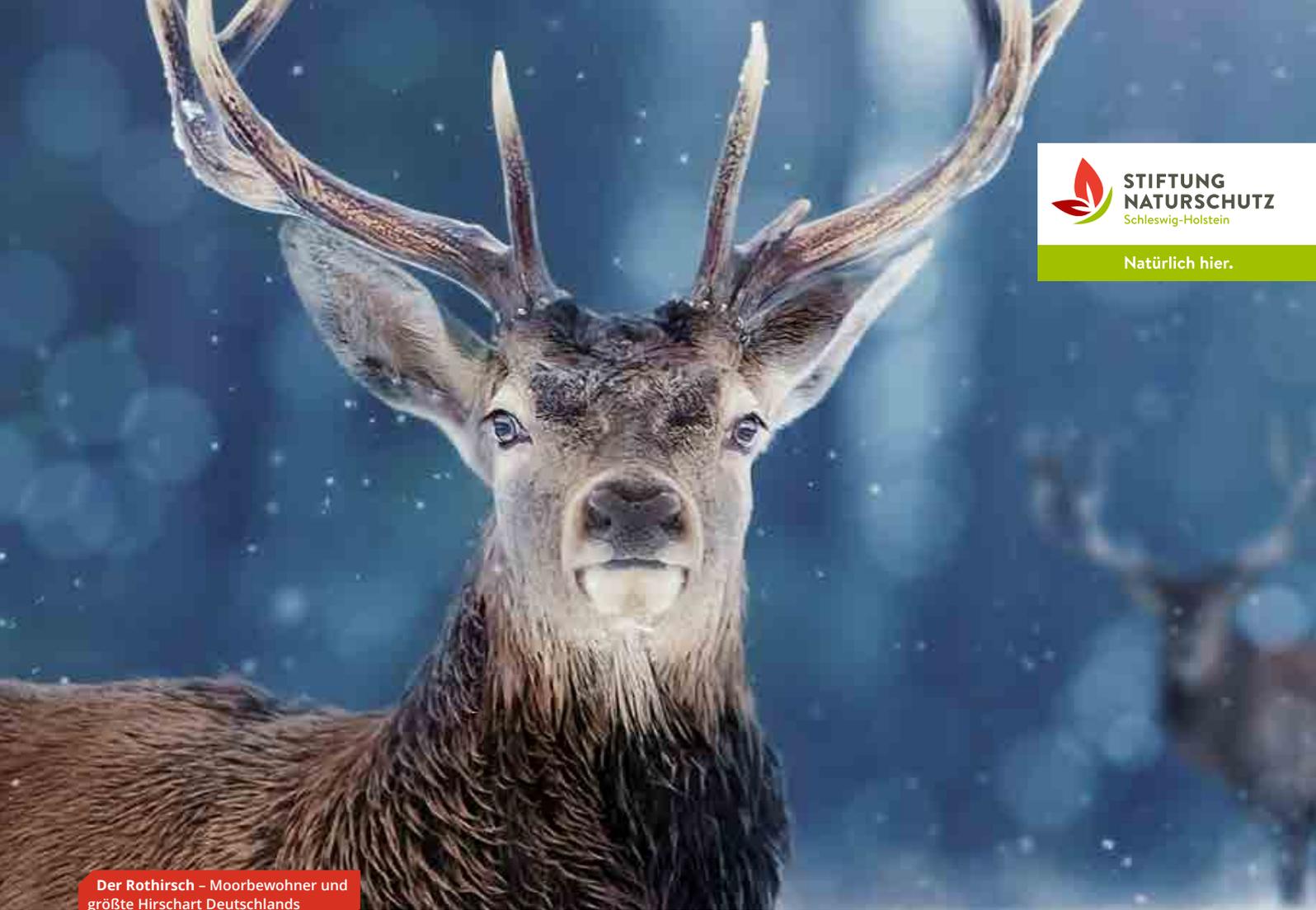
Die barrierefreie Gestaltung und Modernisierung des denkmalgeschützten „Altbaus“ in Kombination mit dem Neubau und dem verfolgten Nachhaltigkeitsgedanken war für alle Beteiligten ein spannendes Projekt.

Bei der Sanierung des Gebäudes konnten nicht nur große Teile der vorhandenen Bausubstanz erhalten werden, auch Mobiliar und Design-Elemente kamen wieder zum Einsatz. Die Farbgebung und Fliesengestaltung der neuen Alsterschwimmhalle orientieren sich ebenfalls am Erscheinungsbild der „Hamburger Schwimmpop“, wie sie sich ihren ersten Besucherinnen und Besuchern im Januar 1973 präsentierte. Auf diesen Anblick können sich die künftigen Gäste nun freuen.

## Kontakt

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

Text + Foto: Bäderland Hamburg GmbH



Der Rothirsch – Moorbewohner und größte Hirschart Deutschlands

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

## Rothirsch-Rendezvous im Moor

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

Der „König des Waldes“ mit dem imposanten Geweih ist – und das wissen wirklich nur wenige – vor allem Moorbewohner. Sein geheimer Lieblingsplatz sind die wiedervernässten Flächen im Stiftungsland. Moor und Hirsch gehören zusammen wie Weide und Rind. Es ist eine Partnerschaft von der beide profitieren. Denn der Hirsch sucht gern wasserreiche und ungestörte Orte auf und bringt ganz nebenbei die Vielfalt zurück. Als Artentaxi – in seinem Fell sitzen nicht nur Insekten und Kleinstlebewesen, sondern auch viele Samen wertvoller Wildpflanzen – ist er auch Lebensraumgestalter und hinterlässt seine prägende Handschrift überall im Moor.

### **Besten Klimaschutz plus Lieblings-Lebensraum: intakte, wiedervernässte Moore**

Moore sind echte Superstars in Sachen Klimaschutz, denn: Sie sind unsere größten natürlichen Kohlenstoffspeicher. Ein Hektar intaktes Moor kann sechsmal so viel Kohlenstoff speichern, wie

ein Hektar Wald. Zusätzlich nehmen Moore, die (wieder) wachsen, laufend CO<sub>2</sub> aus der Atmosphäre auf. Mit jedem Quadratmeter jedoch, der durch menschliche Nutzung entwässert wird, bildet sich das klimaschädliche Kohlenstoffdioxid CO<sub>2</sub>. Gut 18 Prozent der menschengemachten Treibhausgas-Emissionen in Schleswig-Holstein entstehen so. Ein riesiges Einspar-Potenzial!

Die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein renaturiert seit über 45 Jahren entwässerte Moore, um wertvolle Lebensräume für stark angepasste Arten zu schaffen. Diese Erfahrung und Kompetenz zahlen sich jetzt für den Klimaschutz aus: Seit 2010 haben die Expert\*innen der Stiftung rund 2.200 Hektar Moore überall in Schleswig-Holstein wiedervernässt. Und jedes Jahr kommen weitere dazu. Durch diese Vernässungsmaßnahmen gelangen nun jedes Jahr gut 2.200 Tonnen weniger CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre. Das spart jährlich so viele Treibhausgase, wie 510 komplette Umrundungen Schleswig-Holsteins mit dem Auto verursachen!

Rundblättriger Sonnentau  
liebt intakte Moore



Eine Handvoll frischer Torf  
aus dem Königsmoor



Blühendes Wollgras  
im Kaltenhofer Moor



Dafür sind umfangreiche Planungs- und Baumaßnahmen nötig: Zuerst wird meist die Entwässerungs-Infrastruktur zurückgebaut, also Drainagen entfernt und Gräben angestaut, manchmal werden Wälle um das Gebiet aufgeschüttet oder einem Fluss die Möglichkeit gegeben, sich wieder auszubreiten. Das Ziel ist immer, das Wasser nicht mehr abzuleiten, sondern im Moor zu halten. Ist der Torf wieder im Wasser, stoppt das die CO<sub>2</sub>-Emissionen. Kommen die typischen Pflanzen zurück – allen voran die Kohlenstoffspeicher-Wunder, die Torfmoose – und fangen die Torfschichten wieder an zu wachsen, speichert das intakte Moor sogar aktiv CO<sub>2</sub> aus der Atmosphäre.

Mit dem Programm „Biologischer Klimaschutz“ will die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein in den nächsten zehn bis zwanzig Jahren Bedeutsames leisten: Die Moore im Land zwischen den Meeren sollen zum einen wieder sicherer Rückzugsort für die seltenen Pflanzen und Tiere werden, die auf diesen Lebensraum angewiesen sind. Und mehr noch: „Das Stiftungsland soll zum riesigen Kohlenstoffspeicher werden“, sagt Dr. Walter Hemmerling, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein. So positioniert sich Schleswig-Holstein nach Windkraft und Wasserstoff erneut als Pionier im Klimaschutz und verbindet zwei der drängendsten Themen dieser Zeit, die Begrenzung des Klimawandels und die Erhaltung der biologischen Vielfalt. Einer der vielen Profiteure ist der Rothirsch, der das Moor als Lebensraum jetzt Stück für Stück wieder für sich zurückerobert.

### Rothirsch-Weihnachtswunsch: Jetzt Moore retten!

Weihnachten steht vor der Tür. Wir besinnen uns unserer Werte und fassen gute Vorsätze – zumindest bis der Alltag uns einholt. Aber es gibt auch gute Taten, die lange wirken – sogar über Generationen. Klimaschutz durch Moorvernässung ist so ein Beispiel. Denn: Torfböden speichern riesige Mengen Kohlenstoff. Sind die Böden nass, wird daraus kein klimaschädliches CO<sub>2</sub>. Die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein erwirbt daher Moorflächen und stellt den natürlichen Wasserstand wieder her. Das hilft allen Moorbewohnern wie Rothirsch, Moorfrosch, Sonnentau und Co.

### Spendenkonto

GLS Gemeinschaftsbank eG  
DE16 4306 0967 1007 0070 00  
Verwendungszweck: Klimamoore  
Online unter:  
[www.stiftungsland.de/klimamoore](http://www.stiftungsland.de/klimamoore)



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

# Winterzeit im schönen Norden

Der Winter ist die Jahreszeit der Ruhe, Entspannung und Gemütlichkeit. Die raue Schönheit der Küsten, die traditionellen Bräuche und die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten machen diese Jahreszeit im Norden ganz besonders. Die norddeutsche Küche verwöhnt die Sinne mit deftigen leckeren Gerichten, die an kalten Tagen besonders gut schmecken. In der Region rund um die Hansestadt gibt es im Winter auch außerhalb des quirligen Stadtlebens einiges zu entdecken und zu erleben!

Oper in einer neuen Dimension

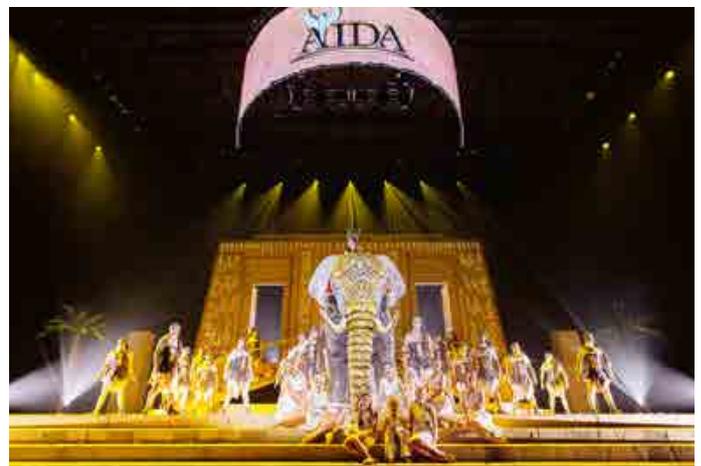
## AIDA – Das Arena Opern Spektakel 2024

Ein episches Opernerlebnis kündigt sich an: Verdis Meisterwerk AIDA als gigantische Arena-Inszenierung – am 2. Februar 2024 in der Hamburger Barclays Arena.

Die Besucher erwartet bei dieser Weltpremiere ein wahrhaft immersives Erlebnis für alle Sinne – und so beginnt die Reise in das alte Ägypten bereits beim Betreten der Arena: Ein leises Zirpen ist zu hören, ein warmer Wind weht, es duftet nach Gewürzen, nach Wüstensand und Meer. Während die Sonne langsam höher steigt, beginnt die Aufführung, deren Handlung nicht nur auf der gigantischen Bühne stattfindet, sondern auch im gesamten Innenraum, inmitten des staunenden Publikums.

Zum Leben erweckt wird die berührende Liebesgeschichte um die äthiopische Königstochter Aida und den ägyptischen Feldherrn Radames von mehr als 250 Mitwirkenden, darunter das 60 Musiker:innen starke Hanseatische Symphonische Orchester, ein 40-köpfiger Chor sowie 50 Tänzer:innen.

Das Hauptelement der Bühne ist eine 12 Meter hohe und 28 Meter breite Tempelfassade. Ein weiteres optisches Highlight ist Elefantendame „Ayana“ – ein lebensecht aussehendes Modell eines afrikanischen Elefanten, das von neun Puppenspielern bewegt wird. Und selbst der Nil wird in der Barclays Arena fließen – sogar



über die Köpfe des Publikums hinweg, das sich aber trotzdem keine Sorgen machen muss, dabei nass zu werden.

AIDA – Das Arena Opern Spektakel am 2. Februar 2024 in der Barclays Arena: Bewegend, gigantisch, hautnah – so intensiv hat man Oper noch nie erlebt!

Tickets unter: <https://aida-opera.live/de/tickets>

### Kontakt

**FKP Show Creations GmbH**

Große Elbstraße 277a · 22767 Hamburg

Telefon: +49 40 853 88 888 · [info@fkpshowcreations.com](mailto:info@fkpshowcreations.com)

Text + Foto: FKP Show Creations GmbH



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

# Altländer Apfelkuchen

## REZEPT

### Zutaten

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

### Zubereitung

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

Guten Appetit!



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

**STIFTUNG  
NATURSCHUTZ**  
Schleswig-Holstein

Natürlich hier.

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

**Sein Weihnachtswunsch.**

**Jetzt Moore retten!**

Spendenkonto DE16 4306 0967 1007 0070 00 | [www.stiftungsland.de](http://www.stiftungsland.de)

Foto: delbar/stock.adobe.com

Helgoland

# Pollenarme Luft und Hochseeklima zum Durchatmen

Reisen stellen für Allergiker in verschiedener Hinsicht eine gesundheitliche Herausforderung dar. Das Eiland in der Nordsee kann mit Deutschlands jod- und sauerstoffreichster Luft aufwarten. Dazu kommt, dass Helgoland äußerst pollenarm ist und selbst auf dem Gipfel der Zugspitze mehr Staubpartikel durch die Luft fliegen als hier.

Die vergleichsweise geringe Pollenbelastung auf Helgoland wird von vielen Urlaubern bereits seit Jahren als angenehm empfunden. Im Ortskern wurden pollenarme Pflanzen bevorzugt. Der Lebensmittelmarkt hat zunehmend auch Produkte im Sortiment, die den besonderen Anforderungen von Allergikern gerecht werden. Die zertifizierten Restaurants und Beherbergungsbetriebe sind sensibilisiert für eine allergikerfreundliche Umgebung zu sorgen, und auf Anliegen und spezielle Bedürfnisse von Allergikern einzugehen.

Nachhaltigkeit ist auf der Insel Helgoland auch ein großes Thema. Im Dezember 2021 haben sich alle Anbieter von „To-go-Heißgetränken“ der Insel bereit erklärt, das geförderte Projekt „de green steer“ zu unterstützen und vier Wochen lang ausschließlich Mehrwegbecher an Kunden auszugeben. Es konnte ein eigener Becher mitgebracht oder beim Kauf eines Heißgetränkes ein Mehrwegbecher erworben werden. Im Gegenzug wurden fünf Cent des „To-go Getränkes“ für einen guten Zweck an die Organisation Ozeankind e. V. gespendet, die sich weltweit für Bildung im Bereich Meeresmüll einsetzt.

Entschleunigung, mildes Klima, viele Sonnenstunden und einfach mal wieder tief Durchatmen können, tragen sicher auch zum besonderen Wohlbefinden bei.

Auf Helgoland hat Seele baumeln lassen immer Saison.





### Helgoland in Zahlen

Helgoland liegt inmitten der Nordsee, etwa 60 km von der deutschen Küste entfernt. Rund 1.500 Insulaner haben auf Deutschlands einzigartiger Hochseeinsel ein Zuhause gefunden. Das zum Kreis Pinneberg in Schleswig-Holstein zugehörige Eiland besteht seit dem Jahr 1720 aus zwei Inseln. Seinerzeit kappte eine verheerende Sturmflut die Verbindung zwischen der „Hauptinsel“ mit seiner imposanten Steilküste, die 61 Meter aus dem Meer ragt, und der vorgelagerten Düne. Während die Hauptinsel circa 1 km<sup>2</sup> misst, kommt die benachbarte Badedüne auf eine Größe von etwa 0,7 km<sup>2</sup>.

### Helgoland in allen Facetten

Helgoland ist eine Oase der Ruhe für Stressgeplagte und ein einzigartiges Naturparadies. Begünstigt durch das milde Hochseeklima, ist Helgoland eine außergewöhnlich vielseitige Urlaubs- und Erlebnisinsel sowie Kurort und Heilbad zu allen vier Jahreszeiten. Ob Groß oder Klein: Auf einem kleinen Streifzug läßt sich vielerlei Wissenswertes, Nützliches, Überraschendes und Nachdenkliches über Deutschlands einzige Hochseeinsel erfahren. Nicht ohne Grund verbringen Generationen immer wieder ihren Urlaub hier bei uns.

### Das Prädikat Seebad oder Seeheilbad

Helgoland trägt das Prädikat Seeheilbad, oder besser gesagt Nordseebad – da sich die speziellen Voraussetzungen, die erfüllt werden müssen, für Nord- und Ostsee voneinander unterscheiden. Die Voraussetzungen für den Status Nordseebad sind erfüllt: Helgoland bietet eine Fülle an Gesundheitsdienstleistungen. Vom Kurarzt und medizinischen Einrichtungen für kurspezifische Versorgung durch Ärzte und Apotheker bis hin zur medizinisch-therapeutischen Infrastruktur.

Ein Aufenthalt auf Helgoland stärkt das Herz-Kreislaufsystem und die Atemwege. Zu verdanken ist das dem Reizklima, das die Atemtätigkeit vertieft und die Immunabwehr steigert. Gutes Bioklima und hohe Luftqualität auf Helgoland entsprechen den erhöhten Ansprüchen von Atemwegserkrankungen. Wie es gesetzliche Vorschriften erfordern, befindet sich die Ortsmitte nicht weit entfernt vom Strand und eine oftmals barrierearme Infrastruktur erlaubt es Kurgästen, sich ihren Anforderungen entsprechend auf der Insel fortzubewegen. Eine strandnahe Promenade, verschiedene Themenwanderwege, bewachte Badesrände, gastronomische Betriebe sowie die Tourist Information runden das touristische Angebot ab.

Auch die Unterkünfte halten die Rahmenbedingungen für einen erholsamen Aufenthalt ein. Darüberhinaus gibt es kulturelle, gesundheitsdienliche und sportliche Angebote zu therapeutischen genauso wie unterhaltenden Zwecken. Regelmäßig werden die Qualitätsstandards der Helgoländer Kur- und Touristikorganisationen überprüft. Auch eine Klimabeurteilung des Bioklimas und der Luftqualität sowie Kontrollen der bioklimatischen Einflussfaktoren und Gutachten zur Luftqualität erfolgen in den vorgeschriebenen Abständen sorgfältig.

## Kontakt

### Helgoland Tourismus-Service

Tourist Information · Lung Wai 27 ( im „atoll“ )  
 Telefon 04725 808 808 · info@helgoland.de  
[www.helgoland.de](http://www.helgoland.de)

Text: Helgoland Tourismus-Service · Fotos: Helgoland Tourismus-Service  
 Ottmar Heinze, Brigitte Rauch, Ralf Steinbock, rphstock – shutterstock





Ihre Praxis für Implantologie und Oralchirurgie in der Alten Holstenbrauerei Neumünster

## Ein starker Partner im Norden für Patienten und Praxen

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

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

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

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

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

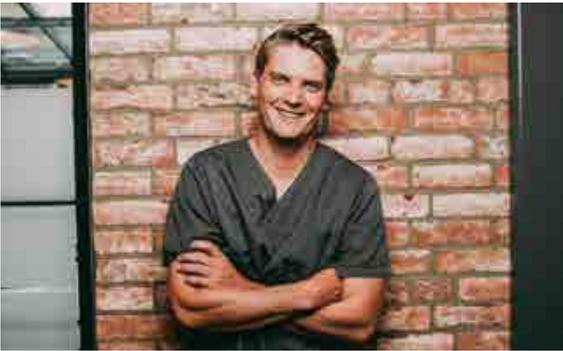
Die Praxis von Dr. Philip Stehling ist technisch immer am Puls der Zeit und in Sachen Hygiene gibt es keine Kompromisse: Höchstmögliche Hygienestandards sind daher unverzichtbar.

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

### Implantologie: Mit Zahnimplantaten aus Neumünster fest im Leben stehen

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

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



### **Dreidimensionale Röntgendiagnostik: Sicherheit und präzise Planung**

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

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

Dank des DVTs kann auch frühzeitig geklärt werden, ob eine Sofortimplantation möglich ist. Hierbei wird das Implantat gleich nach der schonenden Zahnentfernung in die entstehende Lücke eingesetzt. So kann der Knochen zum Implantat heilen. „Wenn es irgendwie möglich ist, versuchen wir sofort zu implantieren“, erläutert Dr. Philip Stehling. „Gleichwohl müssen wir da in sehr engen, strengen Grenzen bleiben. Natürlich muss der Knochen intakt sein und akute Entzündungen dürfen auch nicht bestehen.“

### **Knochenaufbau, weil es sitzen muss!**

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

„Im Idealfall beginnen wir schon vor der Zahnentfernung mit der Planung. In aller Regel wird der Knochen vom Körper nicht voll-

ständig regeneriert. Unsere Physiologie als biologisches Wunderwerk ist auf Energieeffizienz ausgelegt, und es würde mehr Energie kosten den Knochen komplett zu regenerieren.“

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

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

## **Kontakt**

### **Dr. Philip Stehling & Team Praxis für Implantologie und Oralchirurgie**

In der Alten Holstenbrauerei Neumünster  
Brachenfelder Straße 45  
24534 Neumünster

info@praxis-holstenbrauerei.de  
Telefon 04321 30330690

### **Öffnungszeiten**

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

[www.praxis-holstenbrauerei.de](http://www.praxis-holstenbrauerei.de)



Text: Dr. Philip Stehling · Fotos: Marco Sensche

# Beauty und Wellness genießen

In einer Welt voller Hektik und Stress ist die Pflege von Körper und Geist von zentraler Bedeutung. Beauty und Wellness sind nicht nur luxuriöse Auszeiten, sondern auch Rituale der Selbstfürsorge, die das Wohlbefinden steigern und die innere Schönheit hervorheben.

Schaffen Sie eine harmonische Balance zwischen äußerer Pflege und innerer Gelassenheit – eine Gelegenheit, sich zu regenerieren und die eigene Schönheit in vollen Zügen zu genießen.



Maritime Naturkosmetik made in Kiel

## NEU: Oceanwell KombiBox „Ocean Wellness“



Die Kieler Naturkosmetik Oceanwell enthält Wirkstoffe aus nachhaltig kultivierten Meeressalgen und natürlichem Meerwasser. Meeressalze spenden der Haut viel Feuchtigkeit, sie schützen und regenerieren sie. Die „Ocean Wellness“-Produkte sind für alle Hautansprüche jeden Alters geeignet. Vier NATRUE-zertifizierte, vegane Pflegeprodukte in maritimer Grasbox, mit echtem Seegrass gepolstert – das perfekte Wellness-Event für zuhause! Ob wohltuendes Badeerlebnis mit dem Meeres-Bad, Feuchtigkeitsversorgung durch das Meeres-Gel, Regeneration und Schutz dank

mineralstoffreicher Lotion oder Reinigung mit der rückfettenden Algen-Seife: Alle natürlichen Produkte sorgen mithilfe hochkonzentrierter Meeressalze für strahlende Haut und Wohlbefinden. **Pflege und Schutz für Mensch und Meer!**

### Extras

- Laminaria-Algenflakes in einem plastikfreien Tiegel aus Lignin, die der Gesichts- oder Körperpackung beigelegt werden können
- drei weitere Oceanwell-Produkte in Probiergröße

Oceanwell-Produkte sind frei von Silikon/Paraffin, synthetischen Farb- und Duftstoffen. Es gibt sie bei ausgewählten Fachhändlern für Naturkosmetik, SPAs, Kosmetikstudios oder im Internet unter: [www.oceanwell.de](http://www.oceanwell.de)

Von jedem verkauften Oceanwell-Produkt fließen zehn Cent in geförderte Projekte der Oceanwell-Initiative „Protect the Ocean“.

### Kontakt

#### oceanBASIS GmbH

Tiessenkai 12 · 24159 Kiel · Telefon 0431 97 99 47 10

Fax 0431 97 99 47 11 · [info@oceanwell.de](mailto:info@oceanwell.de) · [www.oceanwell.de](http://www.oceanwell.de)

Text + Foto: oceanBASIS GmbH

Winterpflege

# So bleiben Ihre Hände geschmeidig

Kennen Sie das auch? Wenn die Haut an den Händen spannt oder rau ist, fällt es schwer, sich rundum wohlfühlen. Egal ob auf der morgendlichen Radfahrt zur Arbeit oder abends nach einem Spaziergang - vor allem in der kalten Jahreszeit wird unsere Haut ordentlich in Mitleidenschaft gezogen. Doch das muss nicht sein! Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihrer Haut die Pflege und Aufmerksamkeit schenken können, die sie zu dieser Jahreszeit braucht.

Obwohl die Haut unser größtes Organ ist, wird sie erstaunlich oft vernachlässigt. Unsere Haut schützt uns und trägt auf vielfältige Art und Weise zu unserem täglichen Erleben bei. Aber wie kommt es zu trockener Haut? Wenn die natürliche Barriere unserer Haut beeinträchtigt ist, kann sie Feuchtigkeit nur noch sehr schwer speichern. Einige mögliche Gründe für eine solche Beeinträchtigung sind trockene Heizungsluft, Kälte, Wind oder auch aggressive Kosmetikprodukte. Eine zu trockene Haut erkennt man daran, dass sie rau, schuppig oder rissig ist. Auch wenn die Haut ständig spannt, ruft sie nach Hilfe.

## Pflegetipps für die Hände

Unsere Hände sind fast immer aktiv: Sie schreiben, tippen, heben Kartons oder Gewichte. Da ist es klar, dass sie im Gegenzug unsere Aufmerksamkeit und Sorgfalt brauchen. Mit diesen Tipps sorgen Sie für gepflegte Hände:

### Tipp Nr. 1: Zarte Hände zwischendurch

Um weiche Hände zu bekommen, ist eine hochwertige Handpflege das A und O. Dabei sind reichhaltige Inhaltsstoffe wie Kakao- und Sheabutter besonders empfehlenswert. Sie spenden Feuchtigkeit und hinterlassen ein geschmeidiges Hautgefühl. Das österreichische Startup HOLY PIT setzt diese beiden Inhaltsstoffe bei seinem nachfüllbaren Handpflege-Stick an allererste Stelle. Nach dem Motto „Making the world refillable“ entwickelt HOLY PIT nachfüllbare, nachhaltige Körperpflege. Die Handpflege ist konzentriert und kommt ohne unnötiges Wasser oder Füllstoffe aus. Daher reicht eine Anwendung täglich bereits vollkommen aus. Falls Ihre Haut an den Händen besonders mitgenommen ist, kann es trotzdem wohltuend sein, auch nach dem Händewaschen hin und wieder nachzucremen.

### Tipp Nr. 2: Besondere Extra-Pflege

Einmal pro Woche können Sie Ihren Händen zusätzlich ein besonderes Verwöhnprogramm gönnen. Ein sanftes Peeling, zum Beispiel mit einem Duschschwamm, entfernt abgestorbene Hautschuppen. Anschließend machen Sie eine Handmaske, indem Sie Ihre liebste Handpflege großzügig auftragen und über Nacht, am besten in Baumwollhandschuhen, einziehen lassen. Am nächsten Morgen können Sie sich über wunderbar weiche Hände freuen.

### Mehr Tipps für Ihre Haut

Um einen Beitrag zu strahlender Haut zu leisten, sollten Sie unbedingt darauf achten, ausreichend Wasser zu trinken. Immerhin braucht Haut Feuchtigkeit. Auch können milde, natürliche Öle wie zum Beispiel Mandelöl die Haut beruhigen. Wenn Sie sich häufig in trockener Heizungsluft aufhalten, kann ein Luftbefeuchter Abhilfe schaffen.



## Gepflegt in den Winter

Behandeln Sie Ihre Haut mit Sorgfalt und sie wird es Ihnen danken. Mit den beschriebenen Tipps können Sie Ihre trockene Haut beruhigen. Ein weiches Hautgefühl macht die kalte Jahreszeit doch gleich viel angenehmer.

Mit dem Code „GESUND25“ sparen Sie 25% auf Handpflege-Starterpacks von HOLY PIT. Keine Mindestanforderung, nur einmal pro Kunde einlösbar, gültig bis auf Widerruf.

## Kontakt

### Holy Pit GmbH

Lerchenfelder Straße 74/2/1 · AT-108 Wien · Österreich  
 Telefon +43 660 2336050 · hello@holy-pit.com  
[www.holy-pit.com](http://www.holy-pit.com)

Text + Fotos: Holy Pit



Regionale Alternativen zu Chia-Samen, Goji-Beeren und Quinoa

# Einheimische Superfoods

Vitamine, Spurenelemente, Omega-Fettsäuren, Mineralstoffe – all das enthalten so genannte Superfoods in größeren Mengen als andere Lebensmittel. Aber nicht nur die derzeit hochgepriesenen exotischen Früchte und Samen können zu einer gesunden Ernährung beitragen. Auch unsere einheimischen Kräuter, Getreide-, Obst- und Gemüsesorten liefern wichtige Nährstoffe – zum Teil sogar mehr als die weitgereisten Exoten. Wichtig dabei: Greifen Sie vorzugsweise zu Bioprodukten, die auf unbelasteten Böden gewachsen sind.

## Winterzeit ist Rübenzeit

Gerade ist Steckrüben-Saison. Die runden Knollen enthalten viel abwehrstärkendes Vitamin C und punkten auch bei Vitamin B1 bis B3, B5, B6, Folsäure und dem Antioxidants Vitamin E. Für den Farbton der gelben Rüben sorgt Betacarotin, eine Vorstufe des Vitamins A. Fettarm und ballaststoffreich regen Steckrüben die Verdauung an, sollten für den Verzehr aber gedünstet oder gekocht werden. Unser norddeutsches Wintergemüse überzeugt auch bei Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor und enthält ebenfalls für die Blutbildung wichtige Eisen.



## Leinsamen versus Chia

Leinsamen ist bei uns vor allem für seine verdauungsfördernden Eigenschaften bekannt. Er enthält aber auch mehr Omega-3-Fettsäuren als der beliebte Chia-Samen. Die ungesättigten Fettsäuren unterstützen einen normalen Blutdruck und Cholesterinspiegel. Leinsamen enthalten außerdem Antioxidantien, hochwertige Aminosäuren, Vitamine und Ballaststoffe. Auch im Quellverhalten stehen sie ihrem Vetter aus Mittelamerika in nichts nach und können geschrotet oder als ganze Samen im Müsli oder Smoothie verwendet werden. Wichtig: ausreichend trinken, da sowohl Chia- als auch Leinsamen viel Flüssigkeit binden.



## Nüsse und Kerne

Eine gute Alternative zur eiweißreichen Quinoa aus Südamerika sind unsere einheimischen Nüsse und Kerne. Zur Weihnachtszeit, aber auch im Studentenfutter sind Sonnenblumen- und Kürbiskerne ebenso beliebt wie Hasel- und Walnüsse. Sie sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Eine Handvoll deckt 25 Prozent unseres Tagesbedarfs an pflanzlichem Eiweiß. Die mehrheitlich enthaltenen ungesättigten Fettsäuren tragen zur Herzgesundheit bei. Dennoch sollten Nüsse in Maßen genossen werden. Mit Vitamin B6 fördern sie unsere Konzentration und stärken mit ihrem hohen Zinkanteil zudem unser Immunsystem.



## Wunderkraut Brennnessel

Als Stärkungsmittel im Garten und als Heilpflanze ist die Brennnessel wohl vielen bekannt. Aber auch in der Küche haben diese Blätter und Samen ihren Platz. Vor allem die jungen Brennnesseltriebe enthalten viele Mineralstoffe sowie Vitamin A und C, Eisen und pflanzliches Eiweiß. Mit heißem Wasser übergossen verlieren sie ihre brennende Wirkung und können gut in Smoothies oder Bratlingen verwendet werden. Auch die Samen der Brennnessel sind ein wertvoller Energie- und Eiweißlieferant. Mit ihrem nussigen Geschmack passen sie gut zu Müsli oder frischem Salat.



## Vitamin C in Grün und Rot

Schonend zubereitet ist Grünkohl eine wahre Vitamin-C-Bombe. Das wohl bekannteste Vitamin wirkt sich positiv auf unser Nerven- und Immunsystem aus und erhöht auch die Aufnahme des für den Menschen ebenfalls wichtigen Spurenelements Eisen. Auch frische Hagebutten, Sanddorn und Schwarze Johannisbeeren liefern viel Vitamin C. Grünkohl enthält zudem auch viel Kalzium, das wir für unsere Knochen benötigen, und viele Ballaststoffe.

Das Gemüse selbst macht übrigens nicht dick. Das Zuviel an Kalorien kommt eher durch die traditionelle Zubereitung mit Kassler, Schweinebacke und Pinkel. Wie wäre es stattdessen mal mit einer leichteren Variante als Grünkohlsuppe oder Smoothie?

## REZEPT

### Gesunde Rezepte

Schnell, lecker und von Experten geprüft! Ob zum Frühstück, Mittag- oder zum Abendessen – die Rezepte von eatbetter sind gesund, lecker und schnell zubereitet! Schauen Sie doch mal rein.

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



# Gesund und glücklich im Alter

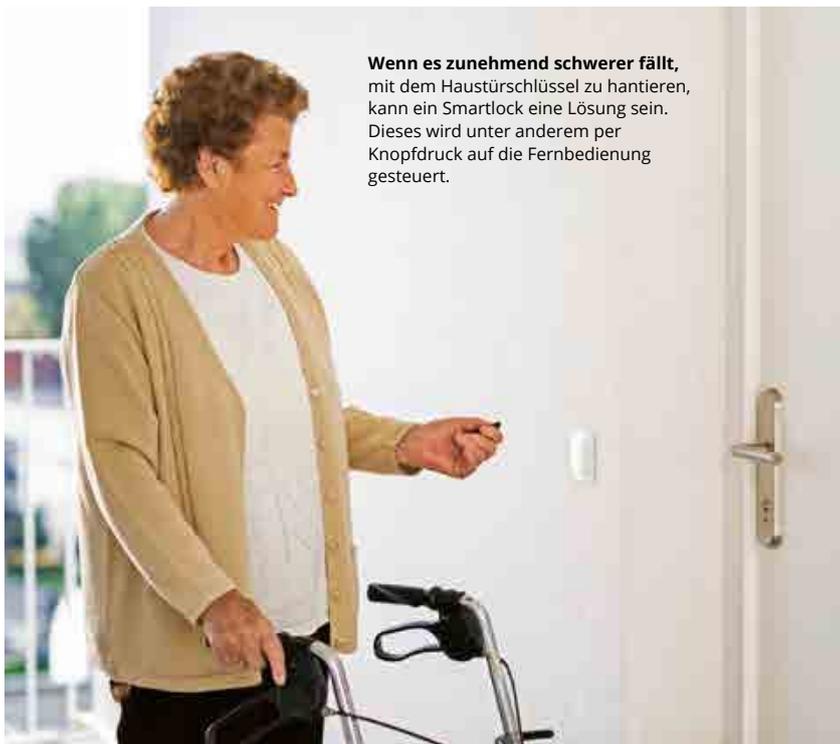
Ein sorgenfreies Wohnen im Alter ist ein wichtiger Aspekt in der Lebensplanung, der zunehmend an Bedeutung gewinnt. Mit dem Eintritt in den Ruhestand stellen sich viele Menschen die Frage, wo und wie sie ihren Lebensabend verbringen möchten. Die Wahl des passenden Wohnarrangements und die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Das oberste Ziel sollte dabei sein, noch bis ins hohe Alter ein zufriedenes und sorgenfreies Leben zu führen.



Praktische Alltagshilfe für ältere Menschen

## Mit Smartlocks nie mehr den Schlüssel verlieren



Wenn es zunehmend schwerer fällt, mit dem Haustürschlüssel zu hantieren, kann ein Smartlock eine Lösung sein. Dieses wird unter anderem per Knopfdruck auf die Fernbedienung gesteuert.

Für viele Seniorinnen und Senioren kommt irgendwann der Punkt, an dem sie merken: Es geht nicht mehr alles so leicht wie in jungen Jahren. Dann ist die Zeit gekommen, sich sanfte Unterstützung zu gönnen, die konkrete Alltagssituationen erleichtert. Damit bleibt ein selbstbestimmtes Leben noch lange möglich.

Für alle, die schon einmal den teuren Schlüsseldienst rufen mussten, weil sie ihren Schlüssel verlegt haben, bietet sich beispielsweise die Installation eines Smartlocks an. Beim **Nuki Smartlock 3.0** gibt es etwa die Möglichkeit, sich selbst über ein fest montiertes Keypad mit dem eigenen Fingerabdruck ins Haus zu lassen – so braucht man weder Schlüssel noch Handy oder Fernbedienung.

### Weitere Informationen

Unter [www.nuki.io](http://www.nuki.io) gibt es dazu genauere Informationen.

Text: DJD · Foto: DJD/NUKI HOME SOLUTIONS

BETTENLAND in der Wohnmeile Halstenbek: Ihr Weg zu einem gesunden Schlaf

# Im Alter gut schlafen, unabhängig leben

Das Älterwerden bringt Veränderungen mit sich, und unsere Bedürfnisse sollten angepasst werden. Gesundheit und Unabhängigkeit werden zu kostbaren Gütern, besonders im fortgeschrittenen Lebensabschnitt. Studien zeigen, dass die Gesundheit und die Möglichkeit, in den eigenen vier Wänden zu bleiben, eng miteinander verbunden sind. Ein oft übersehener Schlüssel zu diesem Wohlbefinden ist die Qualität des Schlafes.

## Warum ist guter Schlaf im Alter so wichtig?

Es besteht ein weitverbreiteter Irrglaube, dass schlechter Schlaf im Alter unvermeidlich sei. Auch wenn es stimmt, dass der Schlaf im Alter oft leichter wird und der Tiefschlaf abnimmt, bedeutet das nicht, dass erholsamer Schlaf nicht mehr möglich ist. Im Gegenteil, die richtige Umgebung, ein funktionales Bett und eine komfortable Matratze werden mit den Jahren immer bedeutender.

## Das ideale Seniorenbett: Komfort, Flexibilität und Sicherheit

Das seniorengerechte Massivholzbett von BETTENLAND in der Wohnmeile Halstenbek ist nicht nur eine Investition in einen erholsamen Schlaf, sondern auch in Ihre Zukunft. Es besticht nicht nur durch zeitlose Schönheit, sondern auch durch seine hohe Funktionalität. Die Betten können individuell angepasst werden und sind bis zu einer Höhe von 85 cm verstellbar. Dies erleichtert nicht nur das Ein- und Aussteigen, sondern bietet auch zusätzliche Funktionen wie das sanfte Aufrichten. Diese Eigenschaften sind besonders hilfreich bei kurz- oder langfristiger Pflegebedürftigkeit. Und das zusätzliche Plus: Alle Funktionen können bequem per Funkfernbedienung gesteuert werden.

## Warum BETTENLAND in der Wohnmeile Halstenbek? Deutschlands Bettenfachhändler 2023

Bei BETTENLAND in Halstenbek stehen Ihnen nicht nur ein breites Sortiment zur Verfügung, sondern auch eine kompetente und familiäre Beratung. Die Besser Schlafen-Coaches sind darauf spezialisiert, Ihnen zu helfen, bis ins hohe Alter wirklich besser zu schlafen. Ihr Wohlbefinden liegt dem Team vom BETTENLAND in der Wohnmeile Halstenbek am Herzen.



## Entdecken Sie das Doppelbett Lugano Boxlike:

- Stufenlos bis 85 cm höhenverstellbar
- Komfort-Massivholz-Bett höchster Qualitätsklasse
- DuoBett aus zwei Betten – individuell konfigurierbar
- Alle Funktionen leicht und bequem mit der Funkfernbedienung steuerbar

Gönnen Sie sich dieses Traumbett für wertvolle gemeinsame Zeit – natürlich, sicher und zeitlos flexibel. Erleben Sie die Freiheit, im Alter unabhängig zu bleiben und in einem komfortablen Bett zur Ruhe zu kommen. Das BETTENLAND in der Wohnmeile Halstenbek freut sich darauf, Ihnen zu helfen, Ihren Weg zu einem erholsamen Schlaf und einem selbstbestimmten Leben bis ins hohe Alter zu finden.

Text + Fotos: BETTENLAND

## Komfortbetten: natürlich, flexibel, sicher und zeitlos!

### Doppelbett Lugano Boxlike

Komfort-Massivholz-Bett in höchster Qualitätsklasse

- Stufenlos höhenverstellbar bis 85cm
- DuoBett aus 2 Betten – individuell konfigurierbar
- Mit Funkfernbedienung alle Funktionen
- Max. Erleichterung beim Zubettgehen und Aufstehen

Wir schenken uns zu Weihnachten!

Ein Traumbett für wertvolle gemeinsame Zeit!

**BETTENLAND**  
echt. besser. schlafen.



gleich vorbeikommen zur persönlichen Beratung!

Wohnmeile Halstenbek ■ Gärtnerstraße / Ecke Industriestraße 2+4 ■ 25469 Halstenbek ■ [www.bettenland-halstenbek.de](http://www.bettenland-halstenbek.de) ■ Tel. 04101 4731-00

Sicherheit, Selbstbestimmung und Lebensqualität

# Gesundes Wohnen im Alter



**U**m Lebensqualität und Unabhängigkeit im Alter zu erhalten, spielt auch altersgerechtes und gesundes Wohnen eine wichtige Rolle. Senioren:innen möchten oft so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden bleiben. Mit der richtigen Planung und einer professionellen Begleitung ist dies durchaus möglich.

Eine wichtige Hilfestellung für ein gesundes Wohnen im Alter ist der Hausnotruf. Dieses System bietet älteren Menschen und ihren Angehörigen Sicherheit und Beruhigung. Im Falle eines medizinischen Notfalls oder einer plötzlichen Verschlechterung des Gesundheitszustands genügt ein Knopfdruck, um sofort professionelle Hilfe zu rufen. Dieses schnelle Eingreifen kann lebensrettend sein und bietet die Gewissheit, dass im Ernstfall jemand da ist, der sich um einen kümmert. Zusätzlich sind barrierefreie Wohnungen und die Schaffung eines altersgerechten Umfelds entscheidend. Ein Treppenlift, das Entfernen von Stolperfallen, das Anbringen von Haltegriffen und die Installation rutschfester Böden können Verletzungen verhindern. Die Nähe zu medizinischer Versorgung und sozialen Einrichtungen ist ebenfalls von Vorteil, um Mobilität und soziale Teilhabe zu fördern.

Gesundes Wohnen im Alter bedeutet auch, auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität zu achten. Dies trägt nicht nur zur körperlichen Gesundheit bei, sondern wirkt sich auch positiv auf die geistige Verfassung aus.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass gesundes Wohnen mit dem Hausnotruf als Sicherheitsnetzpunkt, altersgerechten Anpassungen in der Wohnung und einer gesunden Lebensweise einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität im Alter haben kann. Es ermöglicht Senioren:innen, länger unabhängig und selbstbestimmt zu leben und gibt ihren Angehörigen ein beruhigendes Gefühl.

## Checkliste

Ist die eigene Wohnung altersgerecht eingerichtet?  
Wir haben Ihnen eine Checkliste mit den sechs wichtigsten Punkten zusammengefasst.

- 1 Barrierefreiheit:** Sind alle wichtigen Bereiche ohne Stufen oder Schwellen erreichbar? Das betrifft vor allem den Eingangsbereich, Türbreiten, Flure und Bäder.
- 2 Badezimmer:** Gibt es eine barrierefreie Dusche oder eine Badewanne mit niedrigem Einstieg? Gibt es Haltegriffe oder anderen Unterstützungsmöglichkeiten?
- 3 Schlafzimmer/Wohnzimmer/Küche:** Ist genug Platz für einen eventuellen Rollstuhl oder Gehhilfen? Sind die Möbel so angeordnet, dass sie leicht zugänglich sind?
- 4 Türgriffe und Bedienelemente:** Sind sie leicht zu greifen und zu bedienen? Große, leichtgängige Griffe können die Benutzung erleichtern.
- 5 Notrufsysteme:** Die Möglichkeit, im Notfall schnell Hilfe rufen zu können, ist wichtig. Notrufsysteme können sehr hilfreich sein.
- 6 Wohnlage:** Ist die Wohnung in der Nähe von wichtigen Einrichtungen wie Arztpraxen, Einkaufsmöglichkeiten und öffentlichen Verkehrsmitteln?

Text: GESUND im Norden · Foto: Adobe Stock © Pixel-Shot

# Für Sie im Netz gefunden



**Gesunde Lebensstile fördern und Potenziale der Gesundheitsförderung**

[www.im-alter-inform.de](http://www.im-alter-inform.de)



**Aktives Leben, Gesundheit, Pflege, Recht und Finanzen**

[www.senioren-ratgeber.de](http://www.senioren-ratgeber.de)



**Hilfreiche Tipps für die ältere Generation**

[www.portal-fuer-senioren.com](http://www.portal-fuer-senioren.com)



**Ein Wegweiser zum Internet für Senioren**

[www.senioren-online.info](http://www.senioren-online.info)



**Hintergrundinformationen zum Thema „Ernährung im Alter“**

[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)



**Fit im Alter – Mit diesen Tipps und Übungen bleiben Sie in Form**

[www.holmesplace.de/blog-artikel/fit-im-alter](http://www.holmesplace.de/blog-artikel/fit-im-alter)



**Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens durch körperliche Aktivität**

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)



**Gedächtnistraining für Senioren**

[www.50plus.de/spiele/gehirnjogging.html](http://www.50plus.de/spiele/gehirnjogging.html)

Handbuch bietet wichtige Infos, Anträge und Checklisten

## Pflege praktisch organisieren

Angehörige sind hierzulande der größte Pflegedienst. Dass sie beim Kümern und Sorgen große Herausforderungen bewältigen müssen, hat sich während der Coronapandemie noch einmal deutlich gezeigt. Denn sie stemmen die Pflege häufig nicht nur selbst, sondern erledigen auch viele Formalitäten, stellen Anträge, wählen einen ambulanten Pflegedienst aus oder organisieren Kurzzeit- oder Tagespflege.

Das „Handbuch Pflege“ der Verbraucherzentrale gibt einen Werkzeugkasten an die Hand, um sich im Labyrinth von Leistungen und Anlaufstellen rund um die Pflege zurechtzufinden. Mit Musterschreiben und Checklisten navigiert der Ratgeber Angehörige zielgenau zur passenden Unterstützung. Was können wir überhaupt leisten? Welche professionelle Hilfe gibt es? Auf was müssen wir in Verträgen mit ambulanten Pflegediensten oder Pflegeheim-Betreibern achten? Wenn jemand in der Familie Pflege benötigt, müssen sich Angehörige oft plötzlich mit vielen Fragen auseinandersetzen.

Wie Pflegebedürftigkeit festgestellt wird, was Pflegebedürftigen zusteht und welche Rechte Pflegepersonen haben – darauf gibt der Ratgeber verständlich die passenden Antworten. Mit Checklisten, Anträgen und Musterschreiben geht das „Handbuch Pflege“ auch praktisch zur Hand: Formulierungsvorschläge für Anträge bei Kranken- oder Pflegekasse bis hin zur Ankündigung von Familienpflegezeit beim Arbeitgeber gibt es zum Ausfüllen, Heraustrennen und Archivieren.

Hilfestellungen, was bei Problemen zu tun ist, runden das Handbuch zur praktischen Organisation der Pflege ab.



### Weitere Infos

Verbraucherzentrale

**Handbuch Pflege**

198 Seiten · 18,00 Euro

**Bestellung im Online-Shop**

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)

**Bestellung per Telefon**

0211 913 801-555

Auch im Buchhandel erhältlich.

# Gesundheit im Alltag

Die Gesundheit ist ein kostbares Gut, das uns ermöglicht, unser Leben in vollen Zügen zu genießen. Sie bildet die Grundlage für körperliches Wohlbefinden, geistige Fitness und eine hohe Lebensqualität. Unabhängig vom Alter, der Lebenssituation oder den individuellen Umständen spielt sie eine entscheidende Rolle in unserem täglichen Leben. In dieser Rubrik finden Sie interessante Praxisberichte und hilfreiche Tipps für Ihren Alltag.



TK-Ernährungsstudie 2023

## Norddeutschen ist gesunde Ernährung wichtig – bei der Umsetzung aber hapert es

Die große Mehrheit der Norddeutschen in Hamburg, Schleswig-Holstein, Bremen, Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen legt Wert auf eine gesunde und nachhaltige Ernährung: 92 Prozent finden gesundes Essen wichtig oder sehr wichtig. Für 69 Prozent ist die Nachhaltigkeit von Lebensmitteln ein wichtiger Faktor. Am wichtigsten ist für die Befragten jedoch der Genuss beim Essen: 99 Prozent der Norddeutschen gaben an, dass Essen vor allen Dingen schmecken muss. Das zeigt die neue Ernährungsstudie „Iss was, Deutschland!“, die die Techniker Krankenkasse (TK) auf Basis einer Forsa-Umfrage erstellt hat.

„Es ist ein positives Signal, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung bei den Norddeutschen einen so hohen Stellenwert hat“, sagt Maren Puttfarcken, Leiterin der TK-Landesvertretung Hamburg. „Faktisch beobachten wir jedoch seit Jahren eine Zunahme von lebensstilbedingten Erkrankungen wie Übergewicht beziehungsweise Adipositas. Das ist ein Hinweis darauf, dass die Umsetzung eines gesunden Lebensstils für viele Menschen noch immer eine Herausforderung darstellt.“ Das zeigt auch der Blick auf den Fleischkonsum: „Trotz eines gestärkten Bewusst-

seins für gesunde und nachhaltige Ernährung gaben nur zwei Prozent der norddeutschen Befragten an, sich komplett vegetarisch zu ernähren“, so Puttfarcken.

### **Gesunde Ernährung: Umsetzung für viele schwierig**

Bei der Umsetzung eines gesunden Ernährungsstils hapert es bei vielen Befragten. Mangelnde Kenntnisse über gesunde Ernährung sind hierfür jedoch selten der Grund: Nur 17 Prozent der Norddeutschen gab an, sich mit gesunder Ernährung zu wenig auszukennen. Stattdessen

gab rund die Hälfte der Befragten fehlende Zeit und Ruhe als Grund an, sich nicht gesünder zu ernähren. Es folgen mangelndes Durchhaltevermögen (38 Prozent) sowie die schwierige Vereinbarkeit von gesunder Ernährung und Beruf (30 Prozent). Aber auch finanzielle Gründe spielen beim Thema gesunde und nachhaltige Ernährung eine Rolle. Denn gerade regionale Bio-Produkte sind oftmals teurer als konventionelle Alternativen. 61 Prozent der Norddeutschen war es jedoch wichtig oder sehr wichtig, dass Essen nicht zu teuer ist.



**Maren Puttfarcken** · Leiterin TK-Landesvertretung Hamburg

### Mit Gemeinschaftsverpflegung alle erreichen

Die Grundlage für eine gesunde Ernährung wird nicht nur zu Hause gelegt. Bei der Umsetzung spielt auch die Gemeinschaftsverpflegung, beispielsweise in Kitas, Schulen und Betrieben, eine bedeutende Rolle. „In der Gemeinschaftsverpflegung werden zahlreiche Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten erreicht und somit auch diejenigen, die ansonsten oft nicht die Möglichkeit haben, sich gesünder zu ernähren“, so Puttfarcken.

Die TK unterstützt ihre Versicherten mit vielen Angeboten auf dem Weg zu einer gesünderen und nachhaltigen Ernährung. Das interaktive TK-ErnährungsCoaching unterstützt Interessierte ganz individuell langfristig ihre Ernährungsziele zu erreichen. Außerdem bezuschusst die TK Ernährungskurse vor Ort oder digital. Darüber hinaus unterstützt die TK Arbeitgeber, Kitas, Schulen und Hochschulen fachlich und finanziell bei der Umsetzung von Ernährungsprojekten.

### Kontakt

#### Techniker Krankenkasse

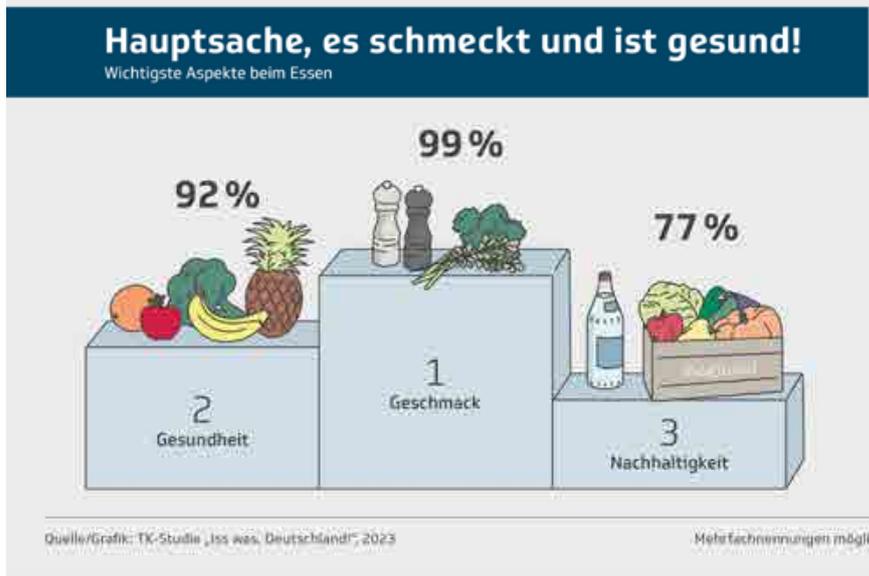
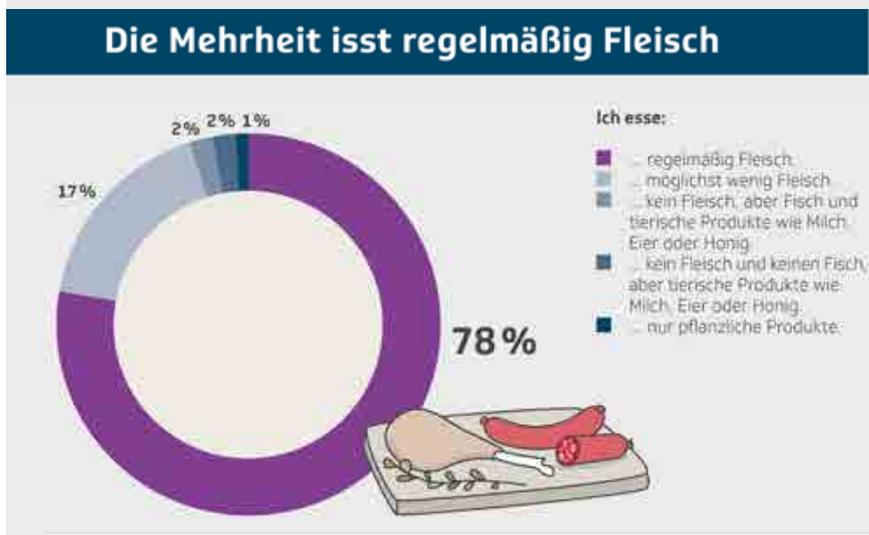
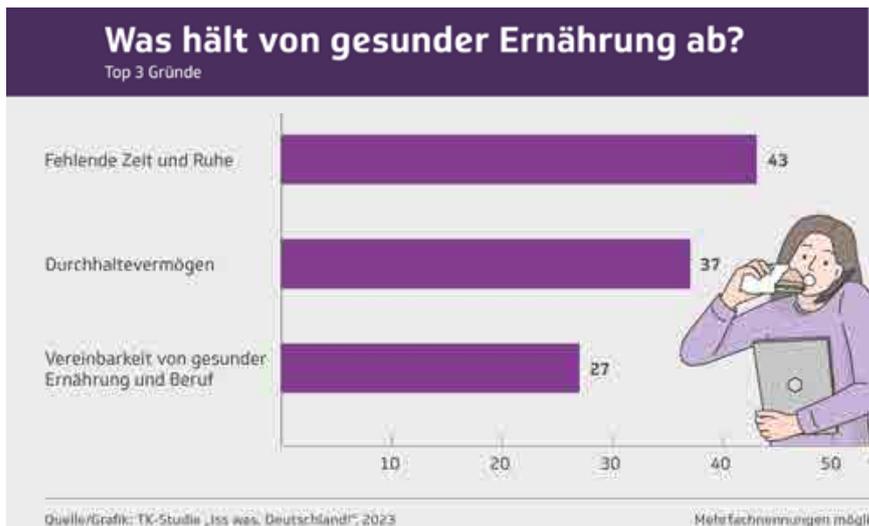
**Wiebke Kraher**  
 Referentin Presse und Öffentlichkeitsarbeit  
 wiebke.kraher@tk.de  
 Landesvertretung Hamburg  
 Steinstraße 27 · 20095 Hamburg  
[www.tk.de/presse/2049644](http://www.tk.de/presse/2049644)

Text + Grafiken + Bild: Techniker Krankenkasse

### Hinweis zur TK-Studie

Für die bevölkerungsrepräsentative, telefonische Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa vom 2. bis 26. Mai 2023 bundesweit insgesamt 1.704 Personen ab 18 Jahren zu ihrem Ernährungs- und Trinkverhalten (mindestens 200 Personen pro Ländergebiet mit anschließender Proportionalisierung der Gesamtergebnisse). Die hier ausgewiesenen Teilergebnisse der bundesweiten Studie beziehen sich auf Norddeutschland; also die nördlichen Bundesländer Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen, Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen.

## Ergebnisse der bundesweiten Studie 2023 der Techniker Krankenkasse





playfit® im Norden

## Bewegungsabstinenz – was tun?

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

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

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

*Quelle: ARD Tagesschau 19.10.2022 · Kathrin Hondl · ARD-Studio Gerf*

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

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

„Sport kräftigt die Muskulatur, verbessert die Stimmung und stärkt das Immunsystem. So profitieren nicht nur Freizeitsportler von regelmäßiger Bewegung, sondern auch chronisch kranke Menschen stärken ihren Körper mit sanften Sporteinheiten“ (Quelle: Inga-Kathrin Schelzig, Redaktionsleiterin Gesund im Norden Ausgabe 52, Herbst 2022).

Zu den persönlichen Vorteilen für den Einzelnen kommen gesellschaftliche, umweltrelevante und wirtschaftliche Benefits hinzu: Spazierengehen und Radfahren tragen zur Reduzierung von Umweltbelastungen bei (Abgase, Lärm!) und fördern die Interkommunikation der Menschen und deren Teilhabe an der Gesellschaft.

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

### Kontakt

**playfit® GmbH**

Brauerknechtgraben 53 · 20459 Hamburg  
Telefon 040 375 035 19 · [www.playfit.de](http://www.playfit.de)

Text + Fotos: playfit® GmbH

Ich kann nicht mehr!

# Psychosomatische Medizin in der Curtius Klinik

Ein umfassendes Therapieangebot  
der Curtius Klinik



Wer kennt es nicht, dieses Gefühl, dass einem alles über den Kopf wächst und man keinen Ausweg mehr findet ...? Burnout ist ein Zustand starker psychischer und körperlicher Erschöpfung, der durch anhaltenden Stress und hohe Belastung im Arbeits- oder privaten Bereich verursacht wird. Burnout äußert sich in Symptomen wie Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Reizbarkeit und einem Gefühl der Überlastung. Burnout kann sich durch körperliche, emotionale und kognitive Symptome manifestieren, einschließlich Müdigkeit, körperlichen Schmerzen, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen und einem Gefühl der Sinnlosigkeit oder Hoffnungslosigkeit. Es wird häufig bei Menschen beobachtet, die in beruflich fordernden, ungewissen oder emotional belastenden Situationen arbeiten wie z. B. Personen im Gesundheits- oder Bildungswesen, in der Kundenbetreuung oder im Bereich des Notfallmanagements.

Ursachen können u.a. eine hohe Arbeitsbelastung, unzureichende Ressourcen, mangelnde Wertschätzung oder Konflikte am Arbeitsplatz sein. Aber auch im privaten Bereich können Überforderung und Konflikte zu Burnout führen. Der Prozess der Erschöpfung beginnt meist sehr schleichend und meist unbemerkt. Oft werden die Symptome übergangen, weil der Mensch zu funktionieren hat und man in der heutigen Gesellschaft meint, keine Schwäche zeigen zu dürfen.

Während es ein verbreitetes Phänomen ist, können verschiedene Präventions- und Behandlungsmethoden dazu beitragen, den Zustand zu vermeiden oder zu mildern einschließlich Stressmanagement-Techniken, Work-Life-Balance, sozialer Unterstützung und Psychotherapie.

Wie kann ich nun selbst ein Burnout erkennen? Fühlen Sie sich manchmal innerlich leer, und sind Sie oft kaputt und müde? Fühlen Sie sich manchmal von Ihren alltäglichen Aufgaben überfordert? Weinen Sie häufiger? Haben Sie noch ausreichend Energie für Familie, Freunde und Freizeit? Sind Sie schneller reizbar oder nervös? Haben Sie Konzentrationsschwierigkeiten?

Darüber hinaus können auch noch zahlreiche psychosomatische Beschwerden kommen wie z. B. Kopfschmerzen und Migräne, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme.

Um die Behandlung von Burnout erfolgreich durchzuführen, ist eine umfassende psychosomatische Therapie notwendig. Dabei werden körperliche, seelische und soziale Aspekte in die Therapie einbezogen. Ziel ist es, dem Betroffenen dabei zu helfen, wieder einen gesunden Lebensrhythmus zu finden, um ihn langfristig vor Burnout zu schützen.

In der Curtius Klinik werden verschiedene Methoden miteinander gebündelt: körperliche Methoden wie z. B. spezielles Training wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga. Bei den psychotherapeutischen Methoden steht die Arbeit an den psychischen Ursachen des Burnouts im Vordergrund wie z. B. Gesprächstherapie in Einzel- und Gruppenkontakten, psychoanalytische Arbeit, bei der der Betroffene seine unbewussten Motive, Ängste und Konflikte aufarbeiten kann. Es werden ihm darüber hinaus Wege aufgezeigt, wie er ungesunde Verhaltensmuster erkennen und durch gesündere ersetzen kann.

## Kontakt

### Curtius Klinik GmbH & Co. KG

Neue Kampstraße 2 · 23714 Bad Malente  
Telefon 04523 407-0 · [www.curtius-klinik.de](http://www.curtius-klinik.de)

Text + Foto: Curtius Klinik GmbH & Co. KG

Hyperthermie und Galvanotherapie

# Biologische Krebsmedizin in Segeberg

Wolfgang Ziese in seiner Praxis



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 fieberähnliche 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

Telefon 04551 800133 · [mediziese@t-online.de](mailto:mediziese@t-online.de)  
[www.mediziese.de](http://www.mediziese.de)

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](http://www.mediziese.de)



Das besondere Angebot der Heilbäder und Kurorte

# Rechtzeitig etwas für die Gesundheit tun

Familie, Beruf und Freizeit, 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche ... Dieser Dauereinsatz fordert uns oft ganz schön heraus, nicht selten mit der Folge, dass wir uns erschöpft und ausgelaugt fühlen. „Die Akkus wieder aufladen“ – wer kennt dieses Gefühl nicht? Dann hilft eine ambulante Vorsorgeleistung (Badekur). Sie ist angezeigt, wenn die körperliche oder geistige Gesundheit bereits geschwächt ist und dient dazu, wieder richtig gesund und fit zu werden.

## „Zur Kur fahren“

Jahrzehntelang war dieses Gesundheitsangebot eine Ermessensleistung der Krankenkassen, heute ist es wieder eine Pflichtleistung, geregelt durch § 23 (2) SGB V. Somit steht diese Kombination aus Urlaub und medizinischer Prävention jedem zur Verfügung, egal ob noch berufstätig oder bereits im Ruhestand – und das bei Bedarf alle drei Jahre.

## Auf das Ortsprädikat kommt es an

Die ambulante Vorsorgeleistung kann nur in einem anerkannten Kurort (z. B. Seeheilbad, Kneippkurort, Heilklimatischer Kurort) durchgeführt werden, denn das Prädikat garantiert die besondere und ganzheitliche Gesundheitskompetenz und Infrastruktur dieser Orte. Je nach Indikation verschreibt der Badearzt verschiedene Leistungen wie medizinische Bäder und Packungen, Inhalationen, Massagen, Krankengymnastik, Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie Ernährungsberatung.

## Natürliche, ortsgebundene Heilmittel für schonende Anwendungen

In Schleswig-Holstein mit seinen zwei Küsten kommen insbesondere die natürlichen Heilmittel des Meeres zur Anwendung (Thalassotherapie). In den Seeheilbädern kann man z. B. Meerwasser inhalieren, Meerwasserbäder genießen und sich Packungen aus Meeresschlack verabreichen lassen – eine Wohltat für alle, die unter Atemwegs- und Hautkrankheiten leiden oder Probleme mit dem Bewegungsapparat haben. Auch die Kneipptherapie mit ihren fünf Säulen (Bewegung, Ernährung, Hydrotherapie, Heilpflan-

zen und Lebensordnung) spielt eine wichtige Rolle. Die stets ganzheitlichen und nachhaltigen Angebote der Heilbäder und Kurorte helfen hervorragend bei der Stressbewältigung und bieten so Entspannung für Körper, Geist und Seele – probieren Sie es aus!

## Ihr Weg zur ambulanten Vorsorgeleistung (Kur)

Sprechen Sie zuerst mit Ihrem Hausarzt und stellen Sie gemeinsam einen schriftlichen Antrag auf eine ambulante Vorsorgeleistung gemäß § 23 (2) SGB V. Im Falle einer Ablehnung können Sie Widerspruch einlegen. Liegt die Bewilligung der Krankenkasse vor, wählen Sie einen für Ihre Indikation passenden Kurort aus und buchen Ihre Unterkunft. Einige Wochen vor Ihrer Anreise vereinbaren Sie den Termin beim Badearzt, der Ihnen Ihr ganz individuelles und ganzheitliches Therapieprogramm erstellt.

Haben Sie's gewusst? Man kann gemeinsam zur Kur fahren, denn eine Begleitung ist möglich. Gerne informiert Sie der Heilbäderverband Schleswig-Holstein e. V. Sie über die Möglichkeiten!

## Kontakt

**Heilbäderverband Schleswig-Holstein e. V.**  
Wall 55 · 24103 Kiel · Telefon 0431 2108838  
info@heilbaederverband-sh.de  
[www.heilbaederverband-sh.de](http://www.heilbaederverband-sh.de)



Text: Heilbäderverband Schleswig-Holstein e. V.  
Bilder: Heilbäderverband Schleswig-Holstein e. V., Peter Lühr, Sibylle Zettler



# Winterzauber im RuheForst

*„Da glänzt in die schneeige Winternacht der Mond  
verklärend und kalt; es glitzert in funkelnder Silber-  
pracht der Reif an den Bäumen im Wald.  
O Welt, wie bist du schön.“*

Maurice Reinhold von Stern

Es wird Winter im RuheForst – Die Natur wechselt ihr ganzjährig bezauberndes Kleid und lädt mit einem leichten Schneeüberzug zu einem Besuch im RuheForst ein. Wer eine Alternative zum Friedhof oder zur Seebestattung sucht, entdeckt die RuheForste: Der Wald ist zugleich Lebensraum und Friedhof. Der Baum als Sinnbild des Lebens verbindet die Erde mit dem Himmel, er ist Lebensraum und Trostspender zugleich.

Im Wald spricht man nicht von Gräbern, sondern von RuheBiotopen, deren Mittelpunkt meist ein Baum, ein Strauch oder moosbewachsener Baumstumpf bildet. Hier wird die Asche von Menschen in biologisch abbaubaren Urnen beigesetzt, die so Teil des Waldbodens wird. Gleichzeitig dient das Biotop als Lebensraum

für die Bewohner des Waldes. Die Biotopauswahl beginnt mit einem Waldspaziergang. Gemeinsam mit einem Mitarbeiter vor Ort lernt man die behutsam gepflegten Wälder kennen und sucht einen ganz persönlichen Platz aus. Der Ablauf einer Waldbestattung richtet sich nach den Vorstellungen des Verstorbenen oder der Angehörigen.

Ein Andachtsplatz steht für eine Trauerfeier unter freiem Himmel im RuheForst zur Verfügung. Die Grabpflege übernimmt die Natur. Lernen Sie die RuheForste bei einer der regelmäßig stattfindenden Führungen kennen.

## Kontakt

**Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein**  
Telefon 04551 95 98 65 oder 95 98 45  
waldbestattung@lksh.de · [www.ruheforst.de](http://www.ruheforst.de)

Text + Foto: Landwirtschaftskammer SH



## Waldbestattung im RuheForst

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



**Wir senden Ihnen gern weitere Informationen: Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein  
Tel.: 04551 - 9598 45 od. 9598 65 · E-Mail: [waldbestattung@lksh.de](mailto:waldbestattung@lksh.de) ·**

Lesespaß ab 4 Jahren

## Enno entdeckt das Watt

### Das Buch

Das Leben im Watt ist ganz schön spannend! Die kleine Strandkrabbe Enno kommt dort zur Welt, und erlebt auf seinem Weg zur erwachsenen Krabbe viele aufregende Abenteuer. Dabei lernt Enno immer wieder neue Tiere im Watt kennen, die manchmal sogar seine Freunde werden.

Unterstützt durch wunderschöne, witzige Aquarell-Illustrationen vermittelt das Buch Kindern und Erwachsenen auf humorvolle Art und Weise Wissen über das Leben im

Wattenmeer im Allgemeinen und über Strandkrabben im Besonderen.

### Die Autorin

Kimberly Schwarz, geboren 1995, ist studierte Meeresbiologin. Ende 2020 machte sie ihr Hobby – die Kunst – zum Beruf.

„Enno entdeckt das Watt“ ist ihr erstes Kinderbuch. Mit ihrer Kunst möchte sie anderen die Schönheit des Meeres näherbringen und zeigen, wie schützenswert es ist.

### Weitere Infos

Kimberly Schwarz

#### Enno entdeckt das Watt

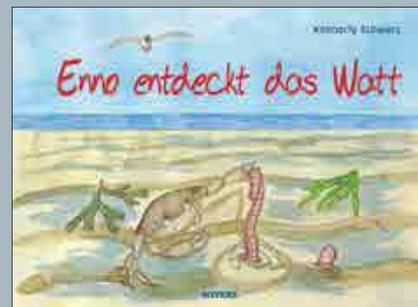
ab 4 Jahren

durchgehend farbig illustriert

gebunden · 36 Seiten · 15,00 Euro

Boyens Buchverlag

ISBN 978-3-8042-1571-9



Der Bauchkompass

## Mit mehr Bauchgefühl in ein gesundes Leben

Du scrollst durch die sozialen Medien. Du siehst glücklich strahlende Gesichter von Menschen, die sich ein eigenes Business aufbauen, endlich ihrem Traumjob nachgehen oder aber ihr Hobby zum Beruf machen. Diese Menschen haben meist eins gemeinsam: Sie folgen ganz ihrer inneren Stimme und leben ihren Traum. Ohne darauf zu hören, was andere dazu sagen.

Einfach mal auf das eigene Bauchgefühl hören und der Intuition folgen – wieso fällt uns das oft so schwer? Warum trauen wir uns nicht, uns selbst zu vertrauen? Oft stehen uns Verlustängste im Weg. „Ich kann doch nicht einfach alles hinschmeißen“, sind dann Gedanken, die einem in den Kopf schießen. Aber wer sagt eigentlich, dass Weiterentwicklung Verlust bedeuten muss? Du musst nichts aufgeben, nichts

verlieren und auch nicht komplett von vorne anfangen – du verlierst nichts, sondern gewinnst umso mehr! „Der Bauchkompass“ zeigt dir, wie du mithilfe deiner eigenen Intuition zu mehr Selbstbewusstsein sowie innerer Stärke findest und damit zu deiner wahren Größe kommst! Durch die authentischen Geschichten der Autorin sowie die praktischen Anleitungen wirst du dazu ermutigt, dich voll und ganz auf dein Bauchgefühl zu konzentrieren und selbstsicher dein individuelles Lebensziel zu verfolgen.

Sei auch eines der strahlenden Gesichter! Make dich los von inneren Blockaden, Verlustängsten oder der Angst, was deine Familie oder Freunde zu deinen Visionen sagen. Folge deinem Bauchkompass!

### Weitere Infos

Saskia Winkler

#### Der Bauchkompass

Remote Verlag

Taschenbuch · 182 Seiten 19,99 €

ISBN 978-1955655507

Kindl 14,99 €

Bestellung unter: [amzn.to/400jyXX](https://amzn.to/400jyXX)



**GESUND**  
in Hamburg

AUCH ONLINE  
[gesund-in-hamburg.de](https://gesund-in-hamburg.de)





Die **DRK-Nordsee-Reha-Klinik** in St. Peter-Ording sucht Nordsee-begeisterte KollegInnen wie Sie! Unterstützen Sie unser interdisziplinäres Klinikteam zum nächstmöglichen Zeitpunkt als

- Physiotherapeut** m/w/d
- Masseur / med. Bademeister** m/w/d
- Sporttherapeut** m/w/d
- Ergotherapeut** m/w/d
- Pflegefachkraft** m/w/d
- Servicemitarbeiter** m/w/d
- Maler / techn. Allroundkraft** m/w/d

Bitte richten Sie Ihre schriftliche Bewerbung gern per E-Mail an: **Markus.Lubanski@drk-sh.de**

Detaillierte Ausschreibungen unter



[www.drk-nordsee-reha-klinik.de](http://www.drk-nordsee-reha-klinik.de)  
Stellenanzeigen



Aus Liebe zum Leben

## Anderen helfen – Ihr Beruf mit Perspektive



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

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

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

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

**Zugangsvoraussetzungen:**

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

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

Ihre vollständigen Unterlagen senden Sie bitte an das

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



**JOHANNITER**  
Johanniter-Krankenhaus  
Geesthacht

### Ambulante Intensivpflege & Beatmung

## Zuhause ist dort, wo man Geborgenheit findet!

### Versorgung im eigenen Appartement

Die AIB GmbH Ambulante Intensivpflege und Beatmung versorgt im Großraum Hamburg, Halstenbek und Lüneburg mit mehreren Pflgeteams ausschließlich intensiv- und beatmungspflichtige Kunden/innen, die im Rahmen eines Betreuens Wohnens einer 24-Stundenbetreuung bedürfen.

Als unsere Aufgabe verstehen wir es, Klienten ein Leben zu ermöglichen, das von Selbständigkeit, Würde und möglichst vielen Annehmlichkeiten geprägt ist. Ganz wichtig ist uns hierbei die Einbeziehung von Familienangehörigen, Freunden und Bekannten.

**AIB GmbH**  
Ambulante Intensivpflege und Beatmung

Callingtonstraße 4 Tel.: 040 - 35 98 248 - 0  
22885 Barsbüttel E-Mail: info@aib24.de



**AIB**  
Ambulante Intensivpflege  
und Beatmung  
[www.aib-24.de](http://www.aib-24.de)

- Hier finden Sie uns:
- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Standort Barsbüttel</b><br>Callingtonstraße 4<br>22885 Barsbüttel<br>Tel.: 040 - 35 98 248 - 0 | <b>Standort Halstenbek</b><br>Elisabeth-Miller-Weg 2<br>25469 Halstenbek<br>Tel.: 04101 - 85 922 - 13 | <b>Standort Wienebüttel</b><br>Gut Wienebüttel 1<br>21339 Lüneburg<br>Tel.: 04131 - 67 44 - 71 |
|---|---|--|

## VERSTÄRKUNG IST BEI UNS IMMER WILLKOMMEN!



**Brutto-Gehalt ab 3.900 €\***  
plus Zulagen & Jahressonderzahlung\*\*  
\*Gehaltsbeispiel bei Vollzeit-Anstellung mit DIGAB-Zertifikat  
\*\*13. Monatsgehalt

**KEINE TOUREN**

### Wir suchen

für die außerklinische Beatmung und Intensivpflege zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

### Pflegefachfrau/-mann

(m/w/d) – Vollzeit, Teilzeit, GfB

**Zusatzqualifikation DIGAB/Beatmungsschein mit mehrjähriger Erfahrung in der Beatmungspflege gewünscht und sondervergütet!**

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!

**Ansprechpartnerin:**  
Frau Daniela Vogt (Pflegedienstleitung)  
Tel.: (040) 35 98 248 - 0 · E-Mail: pdl@aib-24.de



# Sie lieben Staus, Hektik und schlechte Luft?

**Schade ... Dann ist ein Job im Klinikum Nordfriesland nicht das Richtige für Sie!**

Aber für all diejenigen, die offen sind für weniger Verkehr, weniger Hektik und eine frische Brise am Meer, bietet das Klinikum Nordfriesland im Norden Schleswig-Holsteins die Chance, das Angenehme mit dem Nützlichen in einer guten „Work-Life-Balance“ zu verbinden.

Das Klinikum mit den Standorten in Husum, Niebüll, Tönning/ Eider und Wyk auf Föhr ist mit 1.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einer der großen Arbeitgeber in der Region. Zum Klinikum gehören drei somatische Akutkrankenhäuser, 15 Facharztpraxen, Therapiezentren und zwei Berufsfachschulen. Das Klinikum Nordfriesland bildet umfangreich Nachwuchs im Gesundheitswesen aus – darunter auch viele junge Ärztinnen und Ärzte, die eine Weiterbildung zum Facharzt anstreben.

Neben der hohen Kompetenz und den großen Erfahrungsschätzen in den Teams ist ein herzlicher und freundschaftlicher Umgang miteinander gang und gäbe.

Nordfriesland mit seinen Inseln und Halligen bietet umfangreiche Freizeit- und Sportmöglichkeiten, zu Lande, zu Wasser und in der Luft.

Zudem sind alle erforderlichen Infrastruktureinrichtungen im Landkreis Nordfriesland vorhanden: von der Kita am Krankenhaus, über Bildungseinrichtungen bis hin zu Einkaufsmöglichkeiten und Erholungseinrichtungen.

Mehr über das Klinikum Nordfriesland finden Sie im Internet unter [www.klinikum-nf.de](http://www.klinikum-nf.de) – darunter die Weiterbildungsermächtigungen, Ausbildungsoptionen und Stellenangebote.

**Mit der schönen Natur, der Nordsee und der guten Luft werden Sie dann schon irgendwie zurechtkommen ...**

## Kontakt

**Klinikum Nordfriesland gGmbH**  
Husum – Niebüll – Tönning – Föhr-Amrum  
Erichsenweg 16 · 25813 Husum  
Telefon 04841 660-1362  
[www.klinikum-nf.de](http://www.klinikum-nf.de)



Text: Klinikum Nordfriesland gGmbH · Fotos: Lars Franzen, Uwe Gosch



# RÄTSELN + GEWINNEN

ugs.: gleichgültig	↘	Siegeszeichen, Jagdbeute	↘	Spitzname Lincolns	↘	Eine der Kleinen Sunda-Inseln	↘	österr. Fluss in Tirol	↘	Satz zusammengehöriger Dinge	↘	nicht dunkel	Abgötter	↘	unbest. span. Artikel	↘	immer	↘	Warenanlieferung	Hinterlegtes		
Südeuropäerin	→													9	45. US-Präsident			18				
wütend, zornig	→							4	Abk.: Attribut			Verabredung (engl.)	→				Betrug, Abzocke (engl.)		japan. Gesellschafterin			
Gedichte	→			5				griech. Vorsilbe: anders, fremd	↘					Monat im jüdischen Kalender	Hemlocktanne	→			20			
→	↘	21		Flüssigkeit im Körper	→					Flachs-, Hanfabfall		ugs.: gehen	↘	17								
Elan, Schwung	↘	gefälschte Banknote	↘	Kfz.-Z.: Cochem/Zell	↘			Meeres-säugetiere	↘	Kleider-, Mantelstoff	→				Vorrichtung z. Segelverkürzen	→	trocken, dürr (Boden)					
Erzeugnis aus Teig	→							1				Nebenfluss der Elbe	↘	poetisch: Wohlgeruch	↘	8		islam. Vorbeter in der Moschee		alte Einheit der Radioaktivität		
häufiger Papstname	→				übereinstimmend	↘		altröm. Monatsmitte	↘	Wasserleitungen	↘	12					Nadelloch	↘	Christusmonogramm	↘	2	
→	↘												nicht mehr verfügbar	↘	ge-normtes Größenverhältnis	→						
von hinten	→		Kettgarn	wüst und leer	→					Haus-haltsplan	→	Namensgebung	→			16		Amerikaner (Mz., Kw.)		japan. Politiker (Hi-robumi, †1909)		
Mensch zwischen 20 u. 29 Jahren	→							Miss-stand	↘	14					hinauf-führender Weg	→	Angeh. e. afrik. Volksstamms					
→	↘			beinahe	→					Einzelvor-tragender	→	großer Krach, Radau	→					6		Anmut, Liebreiz	↘	kleine Ab-stufung
1. Frau Jakobs im A.T.	↘	indische Anrede	↘	organi-sche Ver-bindung	↘			Stadt in Alt-kastilien	↘	sich sehr an-strengen	→					Quantum, Anzahl	→	Pro-gramm-symbol (EDV)	→			
→	↘												griech. Vorsilbe: gegen	↘	Schmet-terschlag beim Tennis	↘	15			Durch-schein-bilder (Kw.)	↘	
bekann-teste Welthilfs-sprache	→		Abk.: Schüler-mit-verwaltung	→				Fragewort (3. Fall)	↘	Ein-wohner von Laos	→						best. Artikel (3. Fall)	→	Königin von Kari-en (4. Jh. vor Chr.)		13	
→	↘				Ritter der Artus-runde	→						3	Süd-asiatin	→			10					
ägypti-scher Mondgott	→		Nacht-vogel	↘	19					Latten-kiste	→								Bestand-teil schott. Namen			
Zuruf an Pferde: Halt!	→							ital. Geigen-bau-meister	→					essbare Feld- u. Garten-gewächse	→						11	

© RateFUX 2023-015-004

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

## Rätseln Sie mit und gewinnen Sie ein Oceanwell Pflege-Öl.

Bitte senden Sie das Lösungswort per E-Mail an [info@gesund-im-norden.de](mailto:info@gesund-im-norden.de) oder per Post an die GESUND im Norden, Brachenfelder Straße 45, 24534 Neumünster. Stichwort: „Preisrätsel“.

Einsendeschluss ist der 29. Februar 2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Erhältlich im Fachhandel und unter: [www.oceanwell.de](http://www.oceanwell.de)  
→ mehr dazu auf Seite 16

# TV-TIPPS

**45 min**

## „Hört Dein Arzt Dir zu? Keine Zeit für Kranke“

**NDR // Mo, 08.01.2024 // 22 Uhr**

Hören Ärzte ihren Patient:innen zu? Oder ist es eher wie am Fließband: rein, Diagnose, raus, der Nächste bitte! Eine Story über Patient:innen und Ärzt:innen im Hamsterrad, Blockierer und Menschen, die Lösungen vorleben

## Leschs Kosmos „Toxische Männlichkeit – Testosteron unter Anklage“

**ZDF // Di, 09.01.2024 // 22:45 Uhr**

„Zuviel Testosteron“ ist Pauschalaussage für aggressives, dominantes Verhalten bei Männern. Macht das Hormon „toxisch männlich“? Harald Lesch holt es auf die wissenschaftliche Anklagebank.

## Markt

**NDR // Mo // 20.15 Uhr**

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

## die nordreportage

**NDR // Mo-Fr // 18.15 Uhr**

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

## 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 // 19.00 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.

## m€x – Das Marktmagazin

**hr-fernsehen // Mi // 20.15 Uhr**

Wöchentliches Wirtschaftsmagazin mit Themen aus den Bereichen Verbraucherschutz, Arbeitsrecht und IT-Sicherheit sowie Finanz- und Anlagetipps und Gesundheit.

## Die Ernährungs-Docs

**rbb // Mi // 21.00 Uhr**

Die Ärzte Anne Fleck, Matthias Riedl und Jörn Klasen wollen allein mit gezielten Ernährungsstrategien Symptome deutlich verbessern und Krankheiten sogar heilen.

## Hauptsache gesund

**MDR Fernsehen // Do // 21.00 Uhr**

Die Sendung gibt Empfehlungen rund um die menschliche Gesundheit.

## Die Ratgeber

**hr-fernsehen // Di-Fr // 18.45 Uhr**

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

# PODCASTS



## Die Ernährungs-Docs: Essen als Medizin

[www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/audio-podcast/index.html](http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/audio-podcast/index.html)



## Dr. Matthias Riedl: So geht gesunde Ernährung

[ernaehrungsdoc-matthias-riedl.com/podcasts](http://ernaehrungsdoc-matthias-riedl.com/podcasts)



## Natürlich gesund

[omuhho.podcaster.de/tastykaty.rss](http://omuhho.podcaster.de/tastykaty.rss)



## Dr. Anne Fleck: Fit und gesund durch den Winter

[deuschepodcasts.de/podcast/dr-anne-fleck-gesundheit-und-ernaehrung-mit-brigitt/fit-und-gesund-durch-den-winter](http://deuschepodcasts.de/podcast/dr-anne-fleck-gesundheit-und-ernaehrung-mit-brigitt/fit-und-gesund-durch-den-winter)



## Gesund gefragt

[5-tipps-fuer-deine-gesundheit.podigee.io](http://5-tipps-fuer-deine-gesundheit.podigee.io)



# EVENTS

## Tunnelblick-Tour

2023: 21.12. / 28.12.

2024: 04.01. / 11.01. / 18.01. / 25.01. / 01.02. / 08.02. / 15.02. / 22.02. / 29.02. / 07.03. / 14.03. / 21.03. / 28.03.

Hauptkirche St. Petri (Haupteingang),  
Mönckebergstraße · 20095 Hamburg  
[www.stadterlebnis-hamburg.de/stadtfuehrungen/buchung-tunnelblick-tour](http://www.stadterlebnis-hamburg.de/stadtfuehrungen/buchung-tunnelblick-tour)

## Eiswelt Scharbeutz

bis 04.01.2024 // Mo–Fr 13–21 Uhr · Sa–So, Feiertage & Ferienzeiten 10–21 Uhr // Eisstock tägl. 12–21 Uhr  
Kurpark Scharbeutz · Am Kurpark · 23683 Scharbeutz  
[www.ostsee.de/scharbeutz/eisbahn.php](http://www.ostsee.de/scharbeutz/eisbahn.php)

## Christmas Garden Hamburg

bis 14.01.2024  
Mo–Do + Sa 16.30–21.00 Uhr · Fr + So 16.30–22.00 Uhr  
Loki-Schmidt-Garten/Botanischer Garten  
Ohnhorststraße · 22609 Hamburg  
[www.christmas-garden.de/hamburg](http://www.christmas-garden.de/hamburg)

## 37. Schleswig-Holstein Gourmet Festival

bis April 2024  
Termine und Adressen unter:  
[www.gourmetfestival.de/termine](http://www.gourmetfestival.de/termine)

## Hamburg „Mit allen Sinnen“

2023: 30.12.  
2024: 06.01. / 13.01. / 27.01. / 03.02. / 10.02. / 17.02. / 24.02.  
jeweils 10 Uhr  
St. Pauli Elbtunnel (Alter Elbtunnel) · 20359 Hamburg  
[www.stadterlebnis-hamburg.de/stadtfuehrungen/buchung-mit-allen-sinnen](http://www.stadterlebnis-hamburg.de/stadtfuehrungen/buchung-mit-allen-sinnen)

## XFood Tour – Sternschanze kulinarisch

30.12.2023 // 11 Uhr / 15 Uhr / 19 Uhr  
U-Bahn-Station Sternschanze  
Ausgang Sternschanze · 20357 Hamburg  
[adventure-world-tours.com/hamburg/sternschanze-kulinarisch](http://adventure-world-tours.com/hamburg/sternschanze-kulinarisch)

## Silvesterlauf Hamburg

31.12.2023 // Start 10 Uhr  
Stadion am Redingskamp 25 · 22523 Hamburg  
[laufftreff.sve-hamburg.de/3-sve-silvesterlauf](http://laufftreff.sve-hamburg.de/3-sve-silvesterlauf)

## Fackelwanderungen Lübecker Bucht 2023/2024

**Scharbeutz // 09.12.2023 + 12.01.2024 // 18.30 Uhr**  
Seebrückenvorplatz Scharbeutz  
Strandallee 134 · 23683 Scharbeutz  
**Rettin // 09.12.2023 + 13.01.2024 // 18.30 Uhr**  
Kleine Seebrücke Rettin · Strandweg · 23730 Rettin  
**Haffkrug // 15.12.2023 + 19.01.2024 // 18.30 Uhr**  
Seebrücke Haffkrug · 23683 Haffkrug Gem. Scharbeutz  
**Sierksdorf // 05.01.2024 // 18.30 Uhr**  
Fischrplatz am Strand · Am Strande 1 · 23730 Sierksdorf  
**Pelzerhaken // 06.01.2024 // 18.30 Uhr**  
Seebrückenvorplatz · 23730 Neustadt in Holstein-Pelzerhaken  
[www.luebecker-bucht-ostsee.de](http://www.luebecker-bucht-ostsee.de)

## HEARTBEAT TOURNEE 2024

28.01.2024 // 14 + 19 Uhr  
Barclays Arena · Sylvesterallee 10 · 22525 Hamburg  
[www.feuerwerkderturnkunst.de](http://www.feuerwerkderturnkunst.de)

## Dr. Christoph Ramcke: Gesundheit darf Spaß machen!

01.02.2024 // 19–21 Uhr  
KENT Club · Stresemannstraße 163 · 22769 Hamburg  
<https://christophramcke.de/tour2024>

## Biikebrennen an der Nordseeküste

21.02.2024  
Termine und Orte unter:  
[www.nordseetourismus.de/biikebrennen-nordsee](http://www.nordseetourismus.de/biikebrennen-nordsee)

# MESSEN

## nordstil 2024

13.–15.01.2024 // Sa + So 9–18 Uhr · Mo 9–17 Uhr  
Hamburg Messe und Congress · Messeplatz 1 · 20357 Hamburg  
[nordstil.messefrankfurt.com/hamburg/de.html](http://nordstil.messefrankfurt.com/hamburg/de.html)

## VEGGIENALE & FAIRGOODS Hamburg 2024

20.–21.01.2024 // jeweils 10–18 Uhr  
Hamburg Cruise Center Altona  
Van-der-Smissen-Straße 5 · 22767 Hamburg  
[veggienale.de/begegnen/hamburg-2024](http://veggienale.de/begegnen/hamburg-2024)

## NORTEC 2024

23.–26.01.2024 // Di–Do 9–17 Uhr · Fr 9–15 Uhr  
Hamburg Messe und Congress · Messeplatz 1 · 20357 Hamburg  
[www.messe-stuttgart.de/nortec](http://www.messe-stuttgart.de/nortec)

## home² 2024

26.–28.01.2024 // täglich 10–17 Uhr  
Hamburg Messe und Congress · Messeplatz 1 · 20357 Hamburg  
[www.home-messe.de](http://www.home-messe.de)

## jobmesse hamburg 2024

27.–28.01.2023 // Sa 10–16 Uhr · So 11–17 Uhr  
Hamburg Cruise Center Altona  
Van-der-Smissen-Straße 5 · 22767 Hamburg  
<https://jobmessen.de/de/hamburg>





**Buddha & Balance**  
GESUNDHEITSMESSE  
FÜR MENSCH, TIER & WOHNRAUM

*Vernetzung & Transparenz*

**17. und 18. Februar**

**BURG SEEVETAL**  
Am Göhlenbach 11  
21218 Seevetal

**Vielfältige Aussteller**  
Gespräche | Vorträge  
Wellness | Lebensglück  
Coaching | Shops  
Kunst | u.v.m.

**Öffnungszeiten:**  
Sa 11 – 18 Uhr  
So 11 – 17 Uhr

**Eintritt:**  
5,- EUR/Tag  
(30% werden  
gespendet)

[www.buddha-and-balance.de](https://www.buddha-and-balance.de)

Gesundheitsmesse Buddha & Balance

## Mit Liebe die Welt bewegen!

Beim Betreten des Veranstaltungsortes am 17. und 18. Februar 2024 können Sie sofort Ankommen, Durchatmen, und die heilige Atmosphäre genießen. Die Organisatorin Barbara Teßmer erschafft in der Burg Seevetal ein besonders gemütliches Ambiente, sodass Entschleunigung ganz leicht erscheint. Mehr als 50 therapeutische, pädagogische und spirituelle Fachkräfte schenken auf vielfältige Weise Wissenswertes aus dem Gesundheitsbereich, in einer Vielfalt und Qualität, die seinesgleichen sucht.

Beide Tage werden um 11:15 Uhr mit einer Meditation und heiligen Klängen eröffnet. Die Vorträge bieten eine Fülle an Themen, die Sie inspirieren können. In den Shops können Sie Kleidung, Steine, Schmuck, Kunst, CDs u. v. m. erwerben.

Am Ende ihres Aufenthaltes gehen Sie mit einem Set an erfüllenden Eindrücken und Erlebnissen nach Hause.

### Messe Buddha & Balance

**17. und 18. Februar 2024**

**Sa 11–18 Uhr · So 11–17 Uhr**

Burg Seevetal · Am Göhlenbach 11 · 21218 Seevetal  
5 Euro/Tag · 30 Prozent vom Erlös werden gespendet  
[www.buddha-and-balance.de](https://www.buddha-and-balance.de)

### oohh! FreizeitWelten Hamburg 2024

Rad Hamburg · CARAVANING HAMBURG ·  
GENUSSREISE · REISEN HAMBURG · InterDrive  
07.–11.02.2024 // tägl. 10–18 Uhr

Hamburg Messe und Congress · Messeplatz 1 · 20357 Hamburg  
[www.oohh-freizeitwelten.de](https://www.oohh-freizeitwelten.de)

### Gesundheitsmesse Buddha & Balance 2024

17.–18.02.2024 // Sa 11–18 Uhr · So 11–17 Uhr

Burg Seevetal · Am Göhlenbach 11 · 21218 Seevetal  
[www.buddha-and-balance.de](https://www.buddha-and-balance.de)



**MUSIK- UND KONGRESSHALLE LÜBECK**



**BLECHSCHADEN MIT BOB ROSS** **SO 07.01.24**  
40 JAHRE JUBILÄUM 18:00 UHR

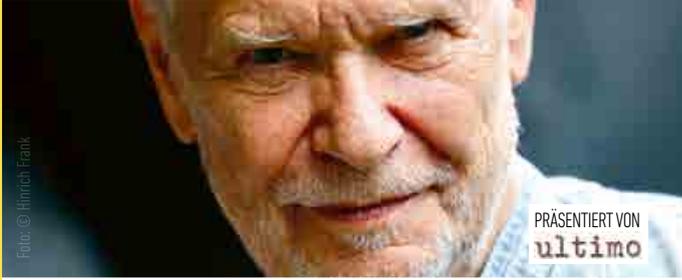


**CONNIE** **SA 27.01.24**  
DAS ZIRKUS-MUSICAL! 15:00 UHR

Aktuelle Informationen zum Programm der MUK unter [www.muk.de/veranstaltungen](https://www.muk.de/veranstaltungen)  
**Einfach QR-Code scannen!**



**CHINESISCHER NATIONALCIRCUS** **DO 07.03.24**  
CHINA GIRL 4.0 20:00 UHR



**ACHIM REICHEL** **MO 25.03.24**  
„SCHÖN WAR ES DOCH“-TOUR 2024 20:00 UHR

**KARTEN BEI ALLEN BEKANNTEN VORVERKAUFSSTELLEN UND ONLINE UNTER [WWW.MUK.DE](https://www.muk.de)**

# Impressum

## GESUND in Hamburg

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

### 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: Adobe Stock © igolaizola / Seite 4: © freepik / Seite 12: iStock © Choreograph / Seite 16: iStock © stockfour / Seite 20: iStock © Diamond Dogs / Seite 24: iStock © jacoblund / Seite 35: iStock © Prostock-Studio / Seite 36: iStock © hideosy / Seite 38: iStock © Imgorthand

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 in Hamburg erscheint im Frühjahr 2024

### Das sind unsere Themen:

- Die Gesundheitsbranche in Hamburg
- Ausflugs- und Reisetipps
- Gesundheit im Alltag
- Beauty & Wellness
- Gesunde Ernährung
- Beruf & Karriere

# Immer informiert mit unserem Newsletter!



Wir informieren wir Sie regelmäßig per E-Mail über Neuigkeiten aus dem **Gesundheitswesen** sowie aktuelle Themen rund um **Fitness, Ernährung, Wellness, Reisen** und **Veranstaltungen**. Verpassen Sie zusätzlich nicht die **Aktionen unserer Partner** und die **tollen Gewinnspiele**. Entdecken Sie eine bunte Themenmischung rund um die Gesundheit und Lebensfreude. Profitieren Sie von unserem regelmäßigen Informationsangebot!

### Jetzt den kostenlosen Newsletter abonnieren!

Melden Sie sich bis zum **29.02.2024** an und gewinnen Sie mit etwas Glück eins von drei Büchern **Enno entdeckt das Watt** vom Boyens Buchverlag (→ Seite 31). Die Gewinner werden Anfang März 2024 informiert.



Hier geht's zur Anmeldung:  
[www.gesund-im-norden.de/newsletter](http://www.gesund-im-norden.de/newsletter)

Das Angebot ist selbstverständlich kostenlos und Sie können den Newsletter jederzeit abbestellen. Ihre Daten werden keinesfalls für andere Zwecke verwendet oder gar an Dritte weitergegeben.

## PROFESSIONELLE FOTOS FÜR IHR UNTERNEHMEN



### **GeschäftsFotos**

Wir sind Ihre Ansprechpartner\*innen für ausdrucksstarke und eindrucksvolle Fotografie für Kliniken und Arztpraxen zu fairen und transparenten Preisen. Mit viel Erfahrung und Spaß an der Arbeit. Anruf genügt.

☎ 04321 260 977  
☎ 0176 620 229 02  
✉ info@geschaeftsfotos.de  
🌐 www.geschaeftsfotos.de



Wir wollen mit unserer Verlagssparte weiter wachsen und suchen deshalb

## Freiberufliche Medienberater m/w/d

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

Schicke deine  
Kurzbewerbung  
per E-Mail an:  
**info@gesund-in-hamburg.de**



**GESUND in Hamburg**  
Alte Holstenbrauerei  
Brachenfelder Straße 45  
24534 Neumünster  
Telefon 04321 4989-0  
gesund-in-hamburg.de

**GESUND**  
*in Hamburg*  
Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

Spende und werde ein Teil von uns.  
**seenotretter.de**

Bei jedem Wetter. Auf Nord- und Ostsee. Seit 1865.



#TeamSeenotretter



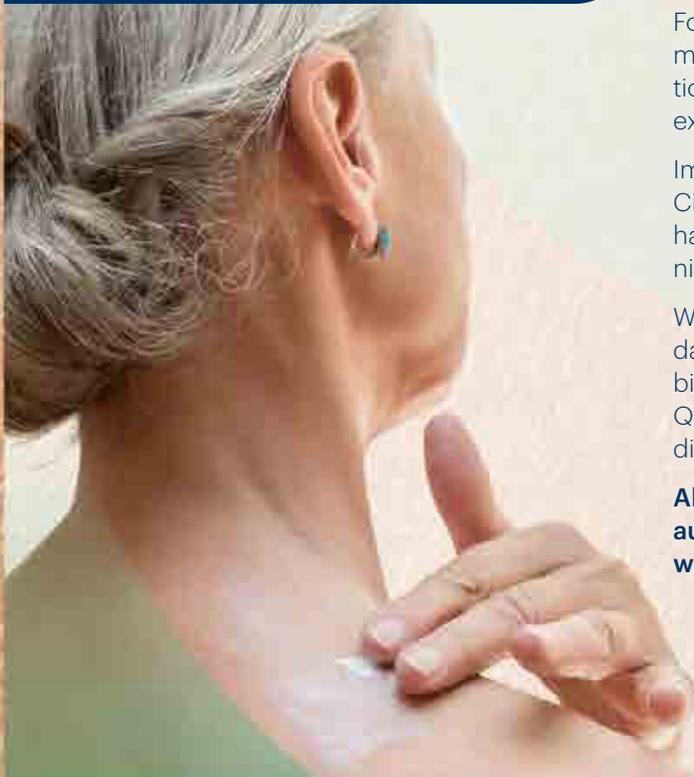
Spendenfinanziert

# HAUT- GESUNDHEIT

made in Reinbek

Almirall ist ein internationales biopharmazeutisches Pharmaunternehmen mit strategischem Fokus auf die Hautgesundheit. Geleitet von unserem Unternehmensziel wollen wir die Lebensqualität von Patienten verbessern, ihre Bedürfnisse verstehen und die Wissenschaft nutzen, um innovative medizinische Lösungen bereitzustellen.

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), atopischer Dermatitis (Neurodermitis), aktinischer Keratose (Frühform des hellen Hautkrebses), Ekzemen, Hautinfektionen, Akne und Nagelerkrankungen sind wir einer der wichtigsten Partner der Dermatologen in Deutschland.

Am Standort Reinbek bei Hamburg werden auf modernen Produktionsanlagen halb feste und flüssige Formulierungen wie Salben, Cremes oder Lotionen mit höchsten Produktionsstandards für den internationalen Markt hergestellt und in mehr als 40 Länder exportiert.

Im August 2023 wurde im Herzen der Hamburger City eine weitere Betriebsstätte eingeweiht, hier haben sich die Bereiche Marketing und Vertrieb niedergelassen.

Weltweit beschäftigen wir ca. 2.000 Mitarbeitende, davon mehr als 300 in Deutschland, bilden aus und bieten attraktive Weiter- und Fortbildungschancen. Qualifizierte und engagierte Mitarbeitende bilden die Basis unseres Unternehmenserfolgs.

**Aktuelle Einstiegsmöglichkeiten finden Sie  
auf unserer Unternehmenswebseite  
[www.almirall.de](http://www.almirall.de) unter der Rubrik „Karriere“.**

### **Almirall Hermal GmbH**

Scholtzstraße 3  
21465 Reinbek

Bohnenstraße 2  
20457 Hamburg

Tel.: +49 40 72704-0, [info@almirall.de](mailto:info@almirall.de)