

# GESUND

## im Norden

Das Magazin für Gesundheit  
und Lebensfreude

Nr. 55 // SOMMER 2023

## SOMMERZEIT IN NORDDEUTSCHLAND



Gratis zum Mitnehmen!

Helios Klinikum  
Schleswig

VORREITER IN DER  
SCHLAGANFALL-  
NACHSORGE DANK  
SCHLAGANFALLLOTSEN

→ Seite 24

# SANFTE IMPULSE FÜR IHREN GESUNDEN RÜCKEN



**Schneller wieder beweglich.  
Mit Lumbotech® und Lumbotech® XP.**

Beide Bandagen unterstützen mit ihrer ergonomischen Form die korrekte Haltung der gesamten Lendenwirbelsäule. Sie entlasten und stabilisieren optimal, verteilen den Druck und passen sich individuell an. Ein toller Zusatz: Die Lumbotech® XP Bandage kann dank integriertem Elektrodenanschluss mit zusätzlicher Elektrostimulation kombiniert werden. Die Lumbotech® Serie - für Ihren Rücken, für Ihr Wohlbefinden.



**neurotech®**  
Bewege dich frei.





## UNSER SCHÖNER NORDEN – EIN PARADIES FÜR SOMMERAUSFLÜGE

Die Küstenlandschaft, die grüne Natur und die kulturellen Highlights bieten ein breites Spektrum an Aktivitäten für jeden Geschmack in Schleswig-Holstein. Besonders im Sommer entfaltet das nördlichste Bundesland seinen vollen Charme und wird zu einem wahren Paradies für Genießer und Naturfreunde. Ob man die Sonne an den Stränden genießt, in der Natur wandert oder sich kulturellen Erlebnissen hingibt – ein Sommer in Norddeutschland bietet unvergessliche Augenblicke und lädt zum Verweilen ein. Entdecken Sie in unserem Schwerpunktthema **Sommerzeit in Norddeutschland** die Sonnenseite des Nordens und lassen Sie sich von der Vielfalt dieser Region begeistern.

Als weitere Rubriken erwarten Sie in der aktuellen Ausgabe ein Interview mit Thomas Fröber, Geschäftsführer der Gesundheitsregion **GESUND zwischen Nord- und Ostsee**. Darüber hinaus finden Sie informative Berichte sowie Tipps zu den Themen **Umwelt & Natur**, **Frauengesundheit**, **Leben mit Diabetes**, **Unser Herz**, **Gesundheit im Alltag**, **Beruf & Karriere** und unsere beliebten Seiten **Service & Unterhaltung**.

Haben Sie sich schon für den **Newsletter** der GESUND im Norden angemeldet? Wenn Sie regelmäßig über die aktuellen Themenbereiche rund um **Gesundheit und Lebensfreude** in Ihrer Region und **attraktive Gewinnspiele** informiert werden möchten, sollten Sie sich jetzt registrieren! Informationen zur **Newsletter-Anmeldung** und das aktuelle **Gewinnspiel** finden Sie **am Ende dieser Ausgabe**.

Nun wünschen wir Ihnen einen tollen Sommer in Norddeutschland und viel Freude mit unserer neuen Ausgabe der GESUND im Norden.

*s.-k. Schelzig*

**Inga-Kathrin Schelzig**  
Redaktionsleiterin





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



www.haus-schleusberg.de

Senioren- und Therapiezentrum  
**Haus Schleusberg**



## „Humor wird bei uns auch gepflegt!“

**Das bieten wir:**

- Pflegegrade 1 bis 5
- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeit-/Verhinderungspflege
- Tagespflege
- Seniorengerechtes Wohnen
- Beschütztes Wohnen (Demenz)
- Phase F – Wachkoma
- Intensivpflege
- Psychotrope Substanzen
- Praxen für Ergotherapie und Physiotherapie

**Nicht bloß ein Haus, sondern ein Zuhause!**

Unser Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg liegt gut erreichbar direkt im Herzen von Neumünster.

Unser oberstes Ziel ist es, unsere Bewohner in der Qualitätsstufe der „angemessenen Pflege“ zu versorgen, ihnen mit Würde und Achtung zu begegnen und respektieren dabei die Individualität jedes Einzelnen. Wir wollen das Wohlbefinden jedes Einzelnen erhalten, fördern und wiederherstellen. Die Zufriedenheit unserer Betreuten ist uns ein großes Anliegen – schon seit 30 Jahren.

**Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg**

Schützenstraße 2-8      Telefon: (04321) 49 05 - 0  
24534 Neumünster      info@haus-schleusberg.de

**Bewerbungen an:**  
einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de

**Wir suchen Pflegefachkräfte:**  
Pflegefachmänner  
Pflegefachfrauen  
(m/w/d)



# INHALT

## 5 FRAGEN AN ...

- 06 ... Thomas Fröber, Geschäftsführer der Gesundheits- und Präventionsregion GESUND zwischen Nord- und Ostsee
- 07 gesundheitsportal.sh:  
Das Gesundheitsportal für den echten Norden

## UMWELT & NATUR

- 08 Der Löwenmut der Sandregenpfeifer

## SOMMERZEIT IN NORDDEUTSCHLAND

- 11 Sommer in Schleswig-Holstein –  
Genuss für Körper und Seele
- 12 Naturgenussfestival
- 13 Schleswig-Holstein Musik Festival –  
Der Norden wird zur Bühne

## FRAUENGESUNDHEIT

- 14 Menorrhagie
- 15 Die Klinik Preetz begrüßt Dr. med. Sünje Keden  
als neue Chefärztin

## LEBEN MIT DIABETES

- 16 Blutzucker ganz natürlich senken
- 17 Der Diabetische Fuß
- 17 Im Netz gefunden

## UNSER HERZ

- 18 Tipps für ein starkes Herz
- 19 Ganzheitliche Post-Covid-Reha für Herzranke

## GESUNDHEIT IM ALLTAG

- 20 AMEOS Klinikum Eutin – Von Verkalkungen und Krampfadern: Alles Gute für die Gefäße
- 22 Vom Hörrohr zum modernen Hörsystem
- 23 Warum der Entschluss für Vorsorgevollmacht und notarielles Testament keine Frage des Alters ist.
- 24 Am Helios Klinikum Schleswig startet das Projekt der Schlaganfall-Lotsen
- 25 Pflege konsequent umsetzen
- 26 So kann die Reintegration in das Arbeitsleben gelingen
- 28 Graf Recke Quartier Neumünster:  
Mobilität ist Begegnung und Selbständigkeit
- 29 11. Kowsky Team- und Firmenlauf Neumünster
- 29 Brandenburg: Ihr Experte für maßgeschneiderte Liftsysteme für Zuhause



**HDU Ambulanter Pflegedienst**

**Wir kommen zu Ihnen**

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

**Sie kommen zu uns**

- Betreutes Wohnen und Urlaubspflege im Grammerstorfschen Hof, Laboe
- Seniorenwohngruppe
- Kindergarten

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



Sommerzeit in Norddeutschland 10



Leben mit Diabetes 16



Beruf und Karriere 30

## BERUF UND KARRIERE IM GESUNDHEITSBEREICH

- 30 Klinikum Nordfriesland: Rezeptfreie Jobs und Ausbildungsplätze mit Nordseeblick
- 31 Landesarbeitsgemeinschaft Heimmitwirkung SH e.V.: Beratung bringt viel, Selbstbestimmung ist das Ziel
- 32 Stellenangebote

## SERVICE & UNTERHALTUNG

- 34 Rätseln und gewinnen!
- 35 Buchtipps
  - Der Bauchkompass: Mit mehr Bauchgefühl in ein glückliches Leben
  - Ratgeber Patientenverfügung: Rechtzeitig vorsorgen, um selbstbestimmt zu entscheiden
- 36 TV-Tipps, Messen und Events

## WAS NOCH?

- 42 Vorschau
- 42 Newsletter-Anmeldung
- 42 Impressum



JETZT AUCH ONLINE  
gesund-im-norden.de



**Schöne Zähne  
– damit Sie  
wieder gut  
lachen haben.**

Ob Sportunfall oder  
Zahnersatz im Alter –  
Implantate sind fast immer  
die beste Lösung.  
Kein anderer Zahnersatz  
bietet Ihnen die Vorteile  
eines Implantats.  
Kompetente Beratung,  
professionelle Behandlung,  
alles aus einer Hand,  
das bietet Ihnen  
**IMPLANTAT KOMPLETT.**

**Implantat komplett**  
**Dr. med.dent. Peter Niziak**  
**Bargfelder Str. 4 a**  
**24613 Aukrug**  
**Telefon: 0 48 73 / 2 03 69 99**  
**Fax: 0 48 73 / 93 11**  
**www.implantat-komplett.de**



Thomas Fröber, Geschäftsführer der  
Gesundheits- und Präventionsregion  
GESUND zwischen Nord- und Ostsee



# 5 „WIR ALLE ENGAGIEREN UNS FÜR DAS WOHLERGEHEN DER MENSCHEN IN UNSERER REGION [...].“

**1 Herr Fröber, Sie sind Vorsitzender des „GESUND zwischen Nord- und Ostsee – Gesundheits- und Präventionsregion e.V.“. Erzählen Sie uns doch mehr über diesen Verein.**

Unser Verein ist im Sommer 2022 aus der Verschmelzung der „Gesundheits- und Präventionsregion im Kreis Rendsburg-Eckernförde e.V.“ (kurz: Gesund am NOK) und „der Gesundheitsregion NORD e.V.“ (kurz: GRN) entstanden.

Mit dem Verein bieten wir den Menschen, Unternehmen und Institutionen aus der Region eine Plattform, auf der wir alle Aspekte rund um das Thema Gesundheit bedienen möchten. Hierzu haben wir bereits verschiedene unterschiedliche Veranstaltungen auf den Weg gebracht, z. B. Vorträge zum Thema „Männergesundheit“, den Schlaganfall-Informationstag, die Eröffnung der Fahrradsaison am Nord-Ostsee-Kanal und den Arbeitszirkel Betriebliches Gesundheitsmanagement.

**2 Wer sind die Mitglieder des Vereins?**

Die Mitglieder unseres Vereins sind sowohl Einzelunternehmen mit Gesundheitsangeboten als auch Arztpraxen und Kliniken. Sie finden dort Orthopädiefachgeschäfte, Patientenvereine, das Deutsche Rote Kreuz und Apotheken genauso wie Therapeuten, Optiker, Krankenkassen u. v. m. Auch Privatpersonen können Mitglied in unserem Verein

werden. Wir alle engagieren uns für das Wohlergehen der Menschen in unserer Region und haben ein zentrales Thema, dass uns am Herzen liegt – und das ist die „Gesundheit“.

**3 Und was ist Ihr konkretes Angebot für die Bürgerinnen und Bürger in der Region?**

Mit unserem neuen Gesundheitsportal bieten wir die Möglichkeit, sich über Gesundheitsthemen zu informieren und dazu passende regionale Angebote und Gesundheitskurse zu finden.

Dabei wollen wir interessierte Bürgerinnen und Bürger mithilfe von Artikeln, Tipps und Videos für das Thema Gesundheit und Prävention sensibilisieren.

Hierfür wollen wir aber nichts erfinden, was es schon gibt, sondern das bereits vorhandene Angebot aus der Region zusammenführen. Darüber hinaus organisieren wir selbst regelmäßig kostenlose Veranstaltungen zu verschiedenen Themen.

**4 Erzählen Sie uns doch, was sich die Gesundheitsregion für die nächsten Jahre vorgenommen hat.**

Wir möchten unser Angebot zur Gesundheitsaufklärung und Prävention weiter ausbauen und bilden hierzu ein Redaktionsteam, das regelmäßig neue Inhalte für News, Berichte und Videos entwickelt.



**Thomas Fröber**

Alter: 59 Jahre

Geboren: in Schwabach/Mittelfranken

Familienstand: verheiratet,  
zwei Kinder (erwachsen)

Wohnhaft: Rickert

Alle regionalen Gesundheitsveranstaltungen sollen über das Portal auffindbar sein. Über die Regionalkarte soll auch direkt ein Kontakt zum jeweiligen Anbieter hergestellt werden können oder in Zukunft eine Videosprechstunde vereinbart werden.

Unser Portal wollen wir in Zukunft noch weiter ausbauen und es auch über Social-Media bekannt machen, um jüngere Zielgruppen zu erreichen. Die Erweiterung in die nördlichen Kreise und letztendlich auch auf ganz Schleswig-Holstein ist das erklärte Fernziel unseres Vereins.

Das Gesundheitswesen soll durch die stetige Weiterentwicklung des Gesundheitsportals für die Menschen in der Region immer einfacher erlebbar werden.

**5 Verraten Sie uns abschließend bitte noch Ihr persönliches Rezept, um gesund zu bleiben.**

Ich treibe viel Sport (Laufen, Schwimmen, Radfahren, Krafttraining und Gymnastik), ich versuche ausgewogen und nicht zu viel zu essen, achte auf Alltagsbewegung, rauche nicht und verbringe so viel Zeit wie möglich an der frischen Luft und in Gesellschaft von Menschen.

Damit bleibe ich einigermaßen fit und komme nach Verletzungen oder Erkrankungen wieder schneller auf die Beine. ■

# DAS GESUNDHEITSPORTAL FÜR DEN ECHTEN NORDEN

Der gemeinnützige Verein GESUND zwischen Nord- und Ostsee – Gesundheits- und Präventionsregion e.V., der aktuell auf die Regionen Nordfriesland, Flensburg, Schleswig-Flensburg und Rendsburg-Eckernförde begrenzt ist, ist im Frühjahr 2023 mit dem digitalen „gesundheitsportal.sh“ live gegangen.

Eingebunden in die Digitalstrategie des Landes Schleswig-Holstein soll dieses Portal für alle angeschlossenen Kreise, Städte und Gemeinden nutzbar gemacht werden.

Besucherinnen und Besucher des Portals finden auf einer Regionalkarte alle eingetragenen Anbieter von gesundheitsnahen Leistungen – vorselektiert nach Kategorien und leicht über eine Suchleiste zu finden. Die monatlichen Schwerpunkte informieren über gesundheitliche und medizinische Themen und listen auf, welche hilfreichen Angebote hierzu im Netzwerk vorhanden sind. Die Themen werden nach und nach durch Kurzvideos (Webcasts) ergänzt, um sie verständlicher



Eröffnung der Fahrradsaison am NOK 2023

zu machen und das Interesse zu wecken. Die Webcasts stellen mit der Zeit eine Bibliothek dar, die über Verknüpfungen mit den jeweiligen Themen und Bereichen verbunden sein werden.

Nach aktuellen News zu den einzelnen Themenbereichen bietet das Portal mit einem Terminkalender die Möglichkeit, zum Thema eine passende Veranstaltung, einen Präventionskurs, einen Fachvortrag oder eine Selbsthilfegruppe zu finden.

Arbeitgeber wiederum finden eine große Dokumentation des Arbeitszirkels „Betriebliches Gesundheitsmanagement“



Vortragsveranstaltung des Vereins im Fährhaus in Büdelsdorf

mit den Unterlagen zur jeweiligen Veranstaltung. Andere Veranstaltungen, die der Verein zusätzlich durchführt, werden inhaltlich dokumentiert und in Einzelfällen mit einem Webcast ergänzt.

Informationen zum Verein gibt es im Menü unter dem Reiter „Über uns“. Dort finden Interessierte alle Mitglieder mit Verlinkung zur eigenen Homepage, die Gremien, die Geschichte des Vereins und auch eine Möglichkeit, selbst Mitglied des Vereins zu werden oder den Verein auf andere Weise zu unterstützen.

Der Verein freut sich, wenn Sie vorbeischauen und Hinweise, Anregungen und konstruktive Kritik hinterlassen.



## KONTAKT

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

Hollerstraße 32a

24782 Büdelsdorf

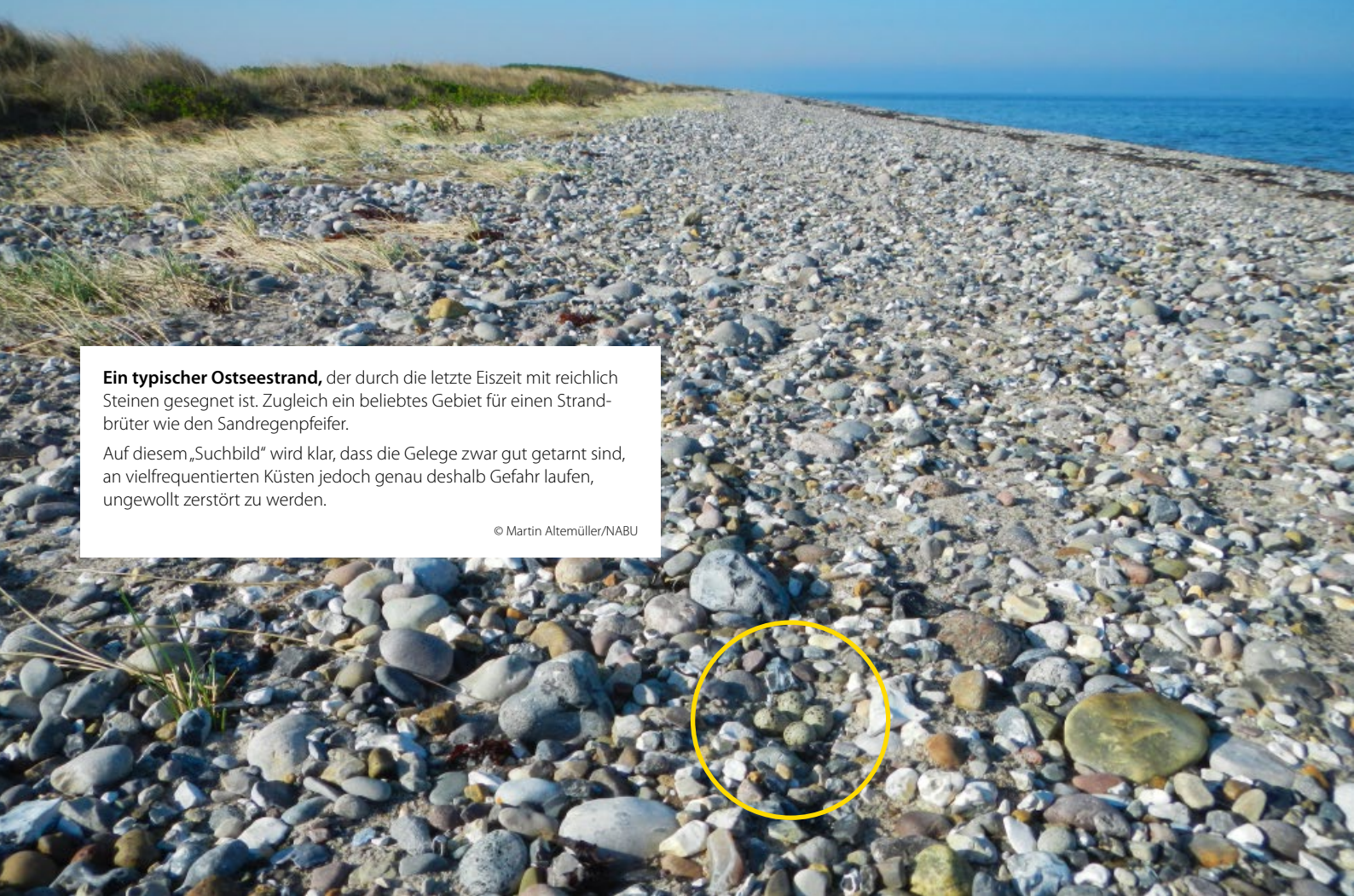
Telefon: 0162 2088 068

info@gesund-zw-no.de

[www.gesundheitsportal.sh](http://www.gesundheitsportal.sh)

Text + Fotos: GESUND zwischen Nord- und Ostsee





Ein typischer Ostseestrand, der durch die letzte Eiszeit mit reichlich Steinen gesegnet ist. Zugleich ein beliebtes Gebiet für einen Strandbrüter wie den Sandregenpfeifer.

Auf diesem „Suchbild“ wird klar, dass die Gelege zwar gut getarnt sind, an vielfrequentierten Küsten jedoch genau deshalb Gefahr laufen, ungewollt zerstört zu werden.

© Martin Altemüller/NABU

## Vogelschutz am Ostseestrand

# DER LÖWENMUT DER SANDREGENPFEIFER



Sandregenpfeifer sind emsige Gesellen. Sie rennen geschäftig am Ufer hin und her und stoppen immer wieder abrupt, um Nahrung aufzupicken. Sie besitzen ein auffällig hübsches, kontrastreiches Federkleid. Wenn sie nicht gerade über den Strand flitzen, sind sie damit vor Feinden recht gut getarnt, was jedoch in Anbetracht aller lauernenden Gefahren zum Überleben auf Dauer nicht reicht. An der Ostseeküste südlich von Eckernförde wurden zwei Frauen aktiv und starteten ein Projekt zur Rettung der Sandregenpfeifer.

Der Sandregenpfeifer ist sehr anpassungsfähig und lässt sich von der Anwesenheit von Menschen und sogar Hunden langfristig nicht besonders abschrecken. Standorttreu versucht er sein Nest eher zu verteidigen oder Feinde davon abzulenken. An Küstenabschnitten, an denen viel Trubel herrscht, liegt die Fluchtdistanz teils unter 10 Metern. „Ein Vogel mit Löwenmut“ konstatierte einmal sehr passend Britta Michelsen, NABU-Aktive im Naturschutzgebiet „Kleiner Binnensee“ an der Ostsee bei Lütjenburg. Dieser Löwenmut erweist sich in vielen touristisch geprägten Gebieten jedoch als großes Problem, denn die gut getarnten Gelege mitten auf dem Strand werden von ahnungslosen

Strandbesucher\*innen leider allzu oft zertreten. Dies gilt auch für die besonders gut getarnten Küken, die sich bei Gefahr wegducken, regungslos verharren und dann wie ein runder Stein anmuten. Ein weiteres großes Problem sind Prädatoren – also Räuber wie z.B. Möwen, Krähen und Füchse. Auch Überflutungen stellen eine Gefahr dar.

### **Neue Initiative für den Schutz der Sandregenpfeifer**

Dieses Szenario kennt auch Maren Hahlbeck in all seinen Ausprägungen. Als naturinteressiertes Mitglied des NABU Eckernförde hat sie das Schicksal der wenigen Sandregenpfeifer vor ihrer Haustür in Surendorf (Ge-

meinde Schwedeneck) beobachtet. Dort im FFH-Gebiet „Südküste der Eckernförder Bucht und vorgelagerte Flachgründe“ wurde sie gemeinsam mit Judith Ortmeier aktiv, die ihre Kollegin in der Startphase unterstützte. Mittlerweile ist Maren Hahlbeck Expertin für „ihre“ Sandregenpfeifer, denen sie einen großen Teil ihrer Freizeit widmet.

Während in anderen Teilen des FFH-Gebietes die Brutversuche einmal an Tourist\*innen mit freilaufenden Hunden und ein anderes Mal an einem Sperber scheiterten, hatten die Frauen am Strand von Surendorf sowie vor dem Naturschutzgebiet „Bewaldete Düne Noer“ zunächst Erfolg.





© Martin Altemüller/NABU

Bei Gefahr ducken sich die Küken weg und wirken mit ihrer Tarnung wie Steine.



© Dr. Christoph Moning

Die wunderschön gezeichneten Altvögel suchen im Spülsaum u.a. nach Insekten, Krebsen und Schnecken.

## Bundeswehrdienststelle unterstützt Maßnahmen

Ein Teil der Küste vor Surendorf gehört zu einem Sperrgebiet der Wehrtechnischen Dienststelle der Bundeswehr (WTD 71). Diese zeigte sich äußerst kooperativ für den Sandregenpfeiferschutz. Es durfte im Gelände ein Schutzzaun errichtet werden, der bereits im ersten Jahr von den Vögeln gut angenommen wurde, so dass vier Küken flügge wurden.

2021 konnte ein weiterer Bereich eingezäunt werden. Die Tiere schienen erkannt zu haben, dass die Absperrung den Jungen Schutz bietet. Wenn die Wasserkante durch Spaziergänger stark frequentiert war, lockten die Alten die frisch geschlüpften Küken, die am Wasser bevorzugt nach Fliegen und Insekten suchten, in den abgesperrten Bereich zurück.

Insgesamt gab es zwei Brutpaare und drei Brutversuche. Das Brutjahr war geprägt von ständigen Höhen und Tiefen, Hoffen und Bangen. Mit Zaunumsetzungen wurde z.B. gegen das Hochwasser gekämpft. Leider wurde trotz der Bemühungen in 2021 bei acht Küken nur ein einziges Jungtier flügge. Da braucht es viel Geduld, Tatkraft und Leidenschaft, die ehrenamtliche Arbeit fortzusetzen.

Großen Anteil am Schwund hatte ein Turmfalke, der es in dem schlechten Mäusejahr verstärkt auf andere Brutvögel abgesehen hatte. Hahlbeck hat aber auch ein Mauswiesel in Verdacht, das es auch in den Schutzkorb schafft. Die Körbe können die Gelege und Küken schützen, sind jedoch nicht unumstritten, da die für den Fortbestand der Art wertvollen Altvögel sich bei einem An-

griff auch verletzen können, wenn sie in Panik nicht schnell genug hinausgelangen.

2022 werden an den stark touristisch genutzten Abschnitten erneut die kleinen Zäune sowie Schilder aufgestellt, um das Zertreten von Küken und Eiern zu verhindern und Ruhezone herzustellen. Die vom Aussterben bedrohten Vögel nehmen die Ruhezone sofort an. Eierdiebstähle werden überall häufig beobachtet. Gegen Krähen und Möwen haben sich die Schutzkörbe bewährt, nicht jedoch z.B. gegen Marder und Ratten. Der Turmfalke ist wieder der größte Räuber und dezimiert die Jungvögel enorm. Ein weiteres Problem sind die Spaziergänger\*innen, die bei Hochwasser nahe an die Vogelgelege kommen. Einige Menschen laufen sogar durch die geschützten Dünen oder betrachten diese als ihren Privatstrand, an dem man es sich mit Badehandtuch bequem machen kann.

## Volle Strände und freilaufende Hunde gefährden Strandbrüter

Am Standort Hohenhain sind freilaufende Hunde ein großes Problem. Einige stellen den Vögeln sogar gezielt nach und es kommt zu unschönen Jagdszenen. Es gibt dort zur Brutzeit regen Badebetrieb – besonders an Tagen mit hohen Temperaturen. An einem Tag mit 36°C wird beobachtet, dass der Strand aufgrund der Menschenmassen so dicht ist, dass die Sandregenpfeifer den gesamten Tag bis abends 21.30 Uhr komplett in ihrer Schutzzone bleiben und diese nicht bzw. nur sehr kurz zum Fressen an der Wasserkante verlassen. Einer Regenperiode ist es zu verdanken, dass dennoch zwei Sandregenpfeifer flügge werden. Ein wichtiger Erfolg, denn für die Arterhaltung ist jedes einzelne Tier von Wichtigkeit.

Im Naturschutzgebiet „Bewaldete Düne Noer“ werden mit dem dortigen NABU Schutzgebietsreferenten ein Schutzzaun und Schilder aufgestellt, die insbesondere Kiter\*innen warnen. Bei guten Windverhältnissen findet hier ein erheblicher Betrieb statt, wobei nicht auf die Grenze zum Schutzgebiet geachtet wird. Nichtsahnend ziehen die Sportler\*innen ihre Kites für den Start an der Wasserkante zunächst über den Strand, wobei Nester oder Jungvögel zerstört werden. Dies wird nun verhindert. Trotz Prädation werden daher in diesem Bereich gleich vier Küken flügge. Ein weiteres Brutpaar hat an einer weniger stark frequentierten Bucht dahinter Bruterfolg, so dass sich Maren Hahlbeck nach aller Mühe am Ende des Brutjahres über das sensationelle Ergebnis von acht flüggen Jungtieren freuen kann.

Im aktuellen Jahr freut sich die Betreuerin, dass die Sandregenpfeifer Ende März alle wieder eingetroffen sind und standorttreu ihre Reviere besetzen. Und wenn Maren Hahlbeck sich etwas wünschen darf, so soll in Zukunft zumindest in den europäischen Natura 2000-Gebieten an unserer Küste für die bedrohten Sandregenpfeifer der Schutz mit Maßnahmen umgesetzt werden, der den Vögeln auf dem Papier schon lange zusteht.

## KONTAKT

**NABU Schleswig-Holstein**  
**Dagmar Struß**

Leiterin NABU Landesstelle Ostseeschutz  
dagmar.struss@nabu-sh.de  
[www.nabu-sh.de](http://www.nabu-sh.de)

Text: NABU Schleswig-Holstein



# WILLKOMMEN SONNENSCHEN

Wind und Watt, Meeresrauschen und Sandstrand, weite Landschaften und viel Natur – es gibt vieles, was für Norddeutschland spricht. Die Sommermonate hier im Norden bringen angenehme Temperaturen und längere Tage, was zahlreiche Aktivitäten im Freien ermöglicht. Ob Wassersport am Meer oder auf den vielzähligen Seen im Herzen Schleswig-Holsteins, sommerliche Veranstaltungen im ganzen Land oder saisonale Spezialitäten – der Sommer im Norden ist ein Genuss für Körper und Seele.



**GESUND**  
im Norden

JETZT AUCH ONLINE  
[gesund-im-norden.de](http://gesund-im-norden.de)







# SOMMER IN SCHLESWIG-HOLSTEIN – GENUSS FÜR KÖRPER UND SEELE

An den Stränden von Nord- und Ostsee lässt es sich herrlich entspannen – genauso wie an den zahlreichen Seeufern zwischen den Küsten. Frohes Treiben rund um die Eiscafés belebt die Promenaden und Flaniermeilen. Vergnügliche Sommerfeste mit Musik, Leckereien und vielen Begegnungen gibt es fast überall. Wer die Stille sucht, findet sie in der grünen Natur oder an einem funkelnden Gewässer.

Insgesamt sechs Naturparks gibt es in Schleswig-Holstein. Der größte ist der Naturpark Holsteinische Schweiz. Er kann prima zu Fuß oder mit dem Bike erkundet werden – oder auch in Kombination mit einem Ausflugsschiff: So lässt sich etwa die 5-Seen-Fahrt zwischen Plön und Malente ab Niederleveez mit einer Tour zu den sogenannten Spiegelteichen verbinden. Der Holzbergturm in Malente-Neversfelde unweit des Wildparks bietet eine grandiose Aussicht. Am Fuße des Turms mit seinen 147 Stufen gibt es Gelegenheit zum Rasten.

## Erlebnisse auf zwei Rädern

13 ausgebaute Fernwege, dazu eine Vielzahl regionaler Routen – wer mit dem Fahrrad unterwegs ist, kann auf den abwechslungsreichen Strecken in Schleswig-Holstein so einiges erleben: Auf der Route entlang des Nord-Ostsee-Kanals geht's Seite an Seite mit „dicken Pötte“ von Brunsbüttel bis nach Kiel. In der Flussregion Eider-Treene-Sorge schlängelt sich der Weg durch die von Wiesen, Wäldern und Mooren geprägte Natur-

kulisse. Und im waldreichen Herzogtum Lauenburg radeln Ausflügler auf schattigen Alleen durch romantische Orte. Auf der Alten Salzstraße oder dem Ochsenweg ist Geschichte ein ständiger Begleiter.

## Allgegenwärtig: Wasserspaß!

Ob beim Surfen oder Kiten – Wassersportbegeisterte finden beste Voraussetzungen. Dabei muss es nicht immer Meer sein: Zwischen den Küsten befinden sich einige Kanu-Revier, die zu Tages- oder Mehrtagesausflügen einladen. So paddeln Wasserwanderer beispielsweise im Revier Stör-Holsteiner Auenland durch herrliche Flussauen oder die weiten Geest- und Marschlande. Zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten auf dem Wasser zählt seit Jahren auch Stand-Up-Paddling. Mit etwas Balance und ohne viel Anleitung kann fast jeder zügig lospaddeln.

## Highlight-Veranstaltungen

Nicht fehlen dürfen beim Genuss-Sommer ganz weit oben im echten Norden High-

light-Veranstaltungen wie die Karl-May-Spiele in Bad Segeberg oder die NordArt in Büdelsdorf. Musikbegeisterte zieht es zur Konzertreihe Schleswig-Holstein Musik-Festival oder auch zum weltberühmten Metal-festival Wacken Open Air. Maritime Mega-Veranstaltungen wie die Kieler Woche und die Travemünder Woche bieten alljährlich spektakuläre Programme und Regattaserien der Extraklasse. Und beim NORDEN Festival, dem nachhaltigen Kultur-Event in Schleswig, gibt's Unterhaltung für die ganze Familie.

## KONTAKT

**Tourismus-Agentur  
Schleswig-Holstein GmbH**  
Wall 55 · 24103 Kiel  
Telefon 0431 60058-40 · [info@sht.de](mailto:info@sht.de)  
[www.sh-tourismus.de](http://www.sh-tourismus.de)

*Text: Tourismus-Agentur SH GmbH  
Fotos: Tourismus-Service Grömitz, [sh-tourismus.de/](http://sh-tourismus.de/)  
Laura Litzkow*

Geheimtipps und Ideen für alle  
Natur- und GenussliebhaberInnen!

# NATURGENUSS- FESTIVAL STARTET

Von Juni bis September kommen alle Natur- und GenussliebhaberInnen ins Schwärmen: Über 120 Termine die einladen, artenreiche Naturschutzgebiete zu entdecken, mit regionalen Erzeugern Geschmackserlebnisse zu erleben, NaturführerInnen zu lauschen und gemeinsam durch Urwälder oder Moore zu wandern.

## Gesund in und mit der Natur

Die Draußen-Dates der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein sind gleichermaßen interessant, lehrreich und bieten regionale Geschmackserlebnisse. Gesunde Bewegung, sei es wandern oder radeln in der Natur macht Appetit, dieser kann dann mit Bio-Stullen oder einem Naturgenuss-Gericht gestillt werden!

## Naturschutz erleben

In diesem Jahr konnte die Stiftung Naturschutz wieder einige neue Veranstaltungen und Partner mit ins Boot holen. So gibt es z. B. auf Föhr erst ein Gourmet-Essen beim Sternekoch, dann eine Fahrradtour zum Naturschutzgebiet. Im Himmelmoor wird mit der original



Schäferhaus Konikpferde Weintasting

Torfbahn gefahren, viel über das Moor gelernt, anschließend gibt's einen leckeren Gourmet-Picknickbüdel. Perma-Kultur Workshops, Weintastings im Moor oder Urwald, Radtouren zu regionalen Spezialitäten ... lassen Sie sich begeistern!

Sämtliche Veranstaltungen, weitere Infos und Termine, Buchungsmöglichkeiten finden Sie auf [www.naturgenussfestival.de](http://www.naturgenussfestival.de)

## KONTAKT

Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein  
Eschenbrook 4 · 24113 Molfsee  
[www.naturgenussfestival.de](http://www.naturgenussfestival.de)



Text + Foto: Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein



# Wittenseer

Aus Liebe zum Norden.

## Mineralwasser pur oder mit Geschmack!

Ohne Kalorien und ohne Süßungsmittel



Schleswig-Holstein Musik Festival

# DER NORDEN WIRD ZUR BÜHNE

Konzerte von Klassik über Pop bis Folk in Schlössern, Scheunen, Kirchen und Industriehallen in ganz Norddeutschland – dafür steht das Schleswig-Holstein Musik Festival, das vom 1. Juli bis 27. August stattfindet. Im Mittelpunkt des Festivals steht in diesem Jahr die Musikmetropole London: In mehr als 90 der insgesamt 197 Konzerte können Besucherinnen und Besucher die musikalische Vielfalt der britischen Hauptstadt in allen Facetten erleben. So reist als musikalischer Botschafter das London Philharmonic Orchestra nach Neumünster und widmet sich gemeinsam mit der „Sonnenschein-Cellistin“ Sol Gabetta dem melancholisch-berührenden Cellokonzert von Edward Elgar (19. Juli). Auch die **Star-Geigerin Anne-Sophie Mutter** kommt für ein Konzert in die Holstenhalle Neumünster – und das mit ihrem genialen Ensemble „Mutter's Virtuosi“. Auf dem Programm ihres Konzerts am 24. August steht ausgewählte Barockmusik. Und magisch, abenteuerlich und geheimnisvoll wird es bei „**Harry Potter und die Kammer des Schreckens™ – in Concert**“, wenn das junge internationale Schleswig-Holstein Festival Orchestra John Williams' legendäre Filmmusik live zum Film auf Großleinwand spielt (4. und 5. August in Neumünster).



## KONTAKT

Stiftung Schleswig-Holstein Musik Festival

Einsiedelstraße 6 · 23554 Lübeck · Telefon +49 4513 8957-0

Weitere Infos und Karten zu den Konzerten unter:

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

*Text: Stiftung Schleswig-Holstein Musik Festival*

*Foto: Anne-Sophie Mutter © The Japan Art Association The Sankei Shimbun*

# KÜSTENRAD

E-BIKE STORES

**DIE BESTE  
E-BIKE BERATUNG  
IN SCHLESWIG-  
HOLSTEIN**



Jetzt kostenlosen  
Termin buchen!

→ [www.kuestenrad.de](http://www.kuestenrad.de)





# UNBESCHREIBLICH WEIBLICH

Die Frau von heute ist nicht nur Partnerin, Liebhaberin oder Freundin. Sie ist auch Mutter, Arbeitskraft, Wirtschaftsfaktor und häufig der Rückhalt der Familie. Die verschiedenen Lebensphasen der Frau benötigen oft besondere Aufmerksamkeit und auch Behandlung. Regelmäßige Untersuchungen helfen, gefährliche Erkrankungen frühzeitig zu erkennen.

## Frauengesundheit

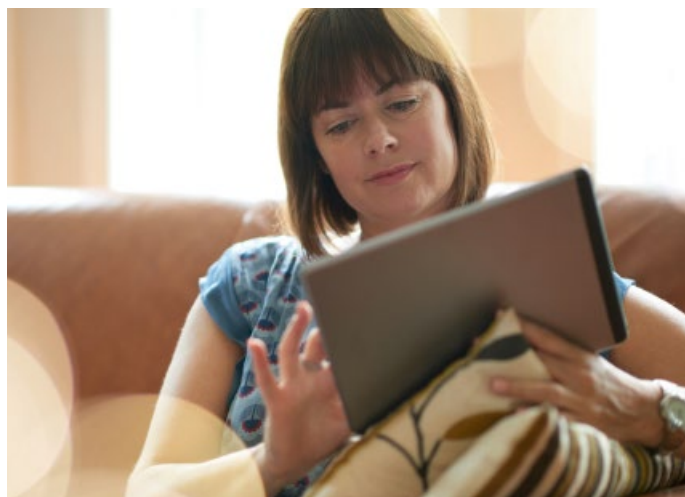
# MENORRHAGIE

Fällt Ihre Periode stärker und länger aus als eine normale Regelblutung? Dann könnte ein anerkanntes medizinisches Problem dahinterstecken: eine sogenannte Menorrhagie.

Doch was ist in diesem Zusammenhang normal, schließlich erlebt jede Frau ihre Periode ganz individuell. Und die Monatsbeschwerden können auch immer wieder anders verlaufen. Von einer Menorrhagie ([www.starke-regelblutung.com](http://www.starke-regelblutung.com)) sprechen Ärzte, wenn die Regelblutung pro Menstruationszyklus länger als sieben Tage andauert – und wenn Frauen innerhalb dieser Zeit Blut im Volumen mehr als 80 Milliliter verlieren. Das entspricht etwa einer halben Kaffeetasse.

Der Leidensdruck ist bei einigen Frauen so hoch, dass sie eine Gebärmutterentfernung (Hysterektomie) in Betracht ziehen. Die Entfernung der Gebärmutter gehört sogar zu den häufigsten gynäkologischen Eingriffen in Deutschland. Doch ein so radikaler Eingriff ist nicht immer nötig: Eine Verödung der Gebärmutter Schleimhaut (eine sogenannte Endometriumablation) stellt in vielen Fällen eine schonendere Alternative dar.

Eine moderne Form der Endometriumablation ist die **NovaSure-Methode**. Bei diesem minimalinvasiven Verfahren wird ein sehr dünnes Goldnetz in die Gebärmutterhöhle eingeführt und dort



entfaltet, sodass es sich an die Schleimhaut anschmiegt. Danach wird die blutungsverursachende Gebärmutter Schleimhaut innerhalb von rund 90 Sekunden mit Hochfrequenzenergie verödet. Die Gebärmutter selbst bleibt dabei erhalten.

Text: AKZ Presse · Foto: [Photographieeu.fotolia.com/akz-o](http://Photographieeu.fotolia.com/akz-o)



Die Klinik Preetz begrüßt  
Dr. med. Sünje Keden als neue Chefärztin

# NEUE CHEFÄRZTIN DER GYNÄKOLOGIE/ GEBURTSHILFE

Frau Dr. Sünje Keden bereichert ab dem 1. Juli 2023 die Klinik Preetz im Bereich der Gynäkologie und Geburtshilfe als neue Chefärztin. „Besonders freuen wir uns, dass wir in ihr eine sehr erfahrene und der Klinik bestens bekannte Ärztin gewinnen konnten“, so Alexander M. Gross, Geschäftsführer der Klinik Preetz.

Frau Dr. Keden war bereits zehn Jahre in der Klinik Preetz tätig, zuletzt als leitende Oberärztin. Sie freut sich sehr auf die Rückkehr nach Preetz, um zusammen mit vielen alten und auch neuen Gesichtern die Abteilung der Gynäkologie und Geburtshilfe weiterzuentwickeln.

Dr. Keden hat an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel Humanmedizin studiert, sie kann Zertifizierungen auf dem Gebiet der Urogynäkologie und der Endoskopie (Bauchspiegelungen und Gebärmutterhöhlenspiegelungen) vorweisen. Zuletzt war sie als leitende Oberärztin in der Imland Klinik Rendsburg tätig.

Unter Frau Dr. Keden wird die Fachabteilung weiterhin das breite Spektrum der operativen Gynäkologie mit Spezialisierung auf die Urogynäkologie anbieten. Zudem wird Frau Dr. Keden das Bestreben der Klinik unterstützen, die Geburtshilfe auf Basis einer sicheren Versorgung wiederaufzubauen.

Den besonderen Reiz der Klinik Preetz sieht Frau Dr. Keden in der familiären Atmosphäre, der großen Kollegialität und der Struktur dieser kleinen Klinik mit sehr hoher Patientenorientierung.

## KONTAKT

**Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen des Kreises Plön  
gemeinnützige GmbH**

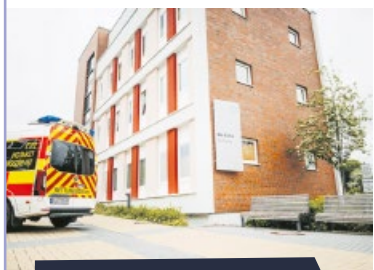
Klinik Preetz  
Am Krankenhaus 5 · 24211 Preetz  
Telefon 04342 801-0  
info@klinik-preetz.de  
[www.klinik-preetz.de](http://www.klinik-preetz.de)

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



**Dr. Sünje Keden**

Chefärztin der Gynäkologie/Geburtshilfe  
Klinik Preetz





**Die Klinik  
in Preetz**

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

[www.klinik-preetz.de](http://www.klinik-preetz.de)

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

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

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



**Besuchen Sie unsere  
Homepage und Karriereseite.**



Tel: 04342/801-0 | Fax: 04342/801-317  
[www.klinik-preetz.de](http://www.klinik-preetz.de) | [info@klinik-preetz.de](mailto:info@klinik-preetz.de)  
Am Krankenhaus 5 | 24211 Preetz



# DIABETES – KEINE FRAGE DES ALTERS

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch einen dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet ist.

Dabei werden zwei Formen unterschieden: Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2. Nach wie vor sind vor allem ältere Menschen davon betroffen. Doch Diabetes wird zunehmend zur Krankheit der jüngeren Generation und vermehrt auch von Kindern.

## BLUTZUCKER GANZ NATÜRLICH SENKEN

**Fast zehn Millionen Menschen in Deutschland sind Diabetiker. Alle Diabetiker können selbst dazu beitragen, die Blutzuckerwerte zu senken, und übergewichtige Diabetiker haben die Möglichkeit, ihre Stoffwechselstörung zu heilen, informiert Diabetesexperte Prof. PhDr. Sven-David Müller.**

Neben Sport, Medikamenten und spezieller Ernährungsweise können Diabetiker auf die Naturheilkunde setzen. Die meisten Ärzte verordnen ihren Diabetikern leider nur Tabletten, Insulin und Diabetesdiät. Doch gerade in der Naturheilkunde stecken viele Möglichkeiten, die den Blutzucker senken. Autogenes Training oder Yoga sind gut für Diabetiker, da sie Stress abbauen. Das Stresshormon Cortison steigert den Blutzucker, informiert Professor Müller. Cortison ist bei vielen Diabetikern für die Gewichtszunahme verantwortlich.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bezeichnet Chrom als Glukosetoleranzfaktor. Viele Diabetiker leiden unter einem Zink- und Chrom-Mangel, und das führt zu erhöhten Blutzuckerwerten. Grund für den Mangel

ist, dass durch hohe Blutzuckerwerte beide Mineralien übermäßig ausgeschieden werden.

Zu den zinkreichen Lebensmitteln gehören Rindfleisch und Meeresfrüchte. Seefische sollten bei Diabetikern oft auf den Speiseplan stehen. Chrom kommt in Vollkornprodukten und Schnittkäse vor. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wie Zinkhistidin- oder Chrom-Präparaten sollte mit dem Arzt besprochen werden, informiert Professor Müller, der Autor der im TRIAS Verlag erschienenen Bücher „Diabetes-Ampel“ und „Die 50 besten Blutzuckerkiller“ ist. Seit vielen Jahren steht Zimt ganz hoch im Kurs in der naturheilkundlichen Diabetes-Therapie. Unter [www.svendavidmueller.de](http://www.svendavidmueller.de) gibt es wichtige Informationen für Diabetiker.



Text: AKZ Presse · Fotos: pexels.com/spp-o



# DER DIABETISCHE FUSS

Das Diabetische Fußsyndrom ist eine der häufigsten Komplikationen von Diabetes und kann schwerwiegende Folgen wie Infektionen oder sogar Amputationen nach sich ziehen. Möller Orthopädie-Schuhtechnik versorgt seit über 20 Jahren Diabetiker/-innen mit Schutzschuhen, individuell gefertigten Maßschuhen und speziell entwickelten Einlagen.

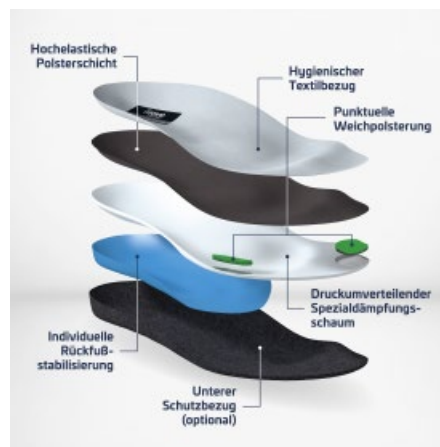
Unter der Bezeichnung Diabetisches Fußsyndrom (DFS) versteht man alle pathologischen Veränderungen am Fuß eines Menschen mit Diabetes mellitus. Hierzu gehören der Definition der Deutschen Diabetes Gesellschaft zufolge sowohl präulzeröse Läsionen wie Hornhautschwielen als auch schwerwiegendere Veränderungen des Fußskeletts, Ulzerationen und Amputationen.

Grund hierfür sind verschiedene Risikofaktoren: Zuerst ist hier die Neuropathie zu nennen. Diese tritt häufig als sekundäre Folge von Diabetes auf. Es kommt zu Nervenschädigungen, die ein vermindertes Schmerzempfinden zur Folge haben. Bedingt u.a. durch Fehlbelastung können so Druckstellen entstehen. Diese wiederum werden infolge eines Missempfindens nicht entlastet und heilen daher nicht ab. Hinzu kommen häufig Durchblutungsstörungen, insbesondere die periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK). Auch psychosoziale Faktoren wie Depressionen oder Krankheitsüberzeugungen können Kausalfaktoren für das DFS sein.

An kaum einem Krankheitsbild lässt sich die Sinnhaftigkeit der Interdisziplinarität von



Julius und Cornelius Höffer von Möller Orthopädie-Schuhtechnik sind auf die Versorgung des Diabetischen Fußsyndroms spezialisiert



Die Diabetesadaptierte Fußbettung wird individuell angepasst und mittels Fußdruckmessung eine optimal Druckverteilung garantiert.

Diagnostik und Therapie so gut verdeutlichen. Der Orthopädiesschuhtechnik kommt hier eine zentrale Rolle zu, welche die Firma Möller mit sehr hohem Anspruch ausfüllt. Als Partner des IETEC Verbundes hat Möller im Bereich Diabetes anerkannte Qualitätsstandards gesetzt und evidenzbasierte Produkte entwickelt. In Kiel, Rendsburg, Flensburg und Schleswig sind sie Spezialisten für die Versorgung des Diabetischen Fußsyndroms.

Abgebildet ist die speziell aus PU-Schaum hergestellte Diabetesadaptierte Fußbettung.

## KONTAKT

### Möller Orthopädie-Schuhtechnik

Knopper Weg 26 · 24103 Kiel  
Hollesenstraße 31 · 24768 Rendsburg  
Plessenstraße 13 · 24837 Schleswig  
Waldstraße 15 · 24939 Flensburg

Telefon 04331 75177  
info@moeller-rendsborg.de  
[www.laufimpuls.com](http://www.laufimpuls.com)

Text + Fotos: Möller Orthopädie-Schuhtechnik

## FÜR SIE IM NETZ GEFUNDEN



**www.diabetesde.org**  
Informationsseite Deutsche Diabetes Hilfe



**www.diabetes-forum.de**  
Große Diskussionsplattform zum Thema Diabetes mit Forum, hilfreichen Adressen, Produkten und News

**www.zuckerkrank.de**  
Risikofaktoren, Ursachen, Symptome und Diagnose



**www.diabetes-wiki.org**  
Zuckerkrankheit – was heißt das?



**www.diabetesmellitus.net**  
Ratgeber zur Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus



**www.diabetes-deutschland.de**  
Fakten, Erkennen, Behandeln und Leben mit Diabetes



# WAS IST GUT FÜR DAS HERZ?

Das Herz ist bekannt als unser wichtigster und stärkster Muskel. Doch die Kraft des Herzens hat viele Feinde. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall stehen nach Angaben des Statistischen Bundesamtes seit Jahren auf Platz eins der häufigsten Todesursachen. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Die Ursachen für Herzkrankheiten sind zwar vielfältig, aber die Möglichkeiten, herzgesund zu leben, mindestens ebenso zahlreich.



## Unser Herz

# TIPPS FÜR EIN STARKES HERZ



Es pocht und hält uns dadurch am Leben: das Herz. Schützt man es gut, schlägt es rund drei Milliarden Mal im Leben. Wenn nicht, erhöht sich unter anderem das Risiko für einen Herzinfarkt. Die Ursache ist oft eine Verengung der Herzkranzgefäße, auch Koronare Herzkrankheit (KHK) genannt.

Durch Ablagerungen in den Arterien wird die Durchblutung der Gefäße gestört und das Herz wird nicht genug mit sauerstoffreichem Blut versorgt.

Alkohol- und Nikotinkonsum verbinden viele mit Genuss. Dabei handelt es sich aller-

dings um Schadstoffe, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern. Besser: das Rauchen ganz sein lassen und Alkohol nur in Maßen genießen.

Bei einer KHK verliert die Gefäßwand die Fähigkeit, die Gefäßweite und damit den Blutdruck zu steuern. Studien belegen, dass die Einnahme von L-Arginin den Blutdruck senken kann. Ebenfalls nützlich gegen eine Verhärtung der Arterien ist Vitamin K2 ([www.vitamindocor.com/KHK](http://www.vitamindocor.com/KHK)).

Langkettige Omega-3-Fettsäuren helfen gleich mehrfach gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie wirken entzündungshemmend. Außerdem weiten sie die Gefäßwände und tragen dazu bei, erhöhte Blutfette und einen erhöhten Blutdruck zu senken.

Text: AKZ Presse

Foto: Chinnapong/stock.adobe.com/  
[Vitamindocor.com/spp-o](http://Vitamindocor.com/spp-o)





Passgenaue Post-Covid-Reha für Covid-Genesene mit Nordseeklima und Erholung

DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel St. Peter-Ording

## GANZHEITLICHE POST-COVID-REHA FÜR HERZKRANKE

Jeder zehnte Covid-19-Genesene leidet nach aktuellen Schätzungen unter fortdauernden Beschwerden wie Energielosigkeit, Atemproblemen, Herzrhythmusstörungen, Schmerzen oder Konzentrationsstörungen. „Menschen mit Atemwegs- und Herz-Kreislauferkrankungen erfahren oftmals eine Verschlimmerung ihrer bestehenden Vorerkrankung,“ erklärt Tatyana Korotkow, Kardiologin und Chefarztin der DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel, die sich als Fachklinik für Ganzheitsmedizin in St. Peter-Ording unter anderem auf die Post-Covid-Rehabilitation spezialisiert hat. „Die Post-Covid-Symptome sind vielseitig und es ist ratsam, medizinische Hilfe in Form einer stationären dreiwöchigen Rehabilitation anzunehmen.“

### Passgenaue Kombinationstherapie

Die Post-Covid-Rehabilitation hat das Ziel, funktionelle Einschränkungen individuell zu therapieren, um die Weichen für eine Rückkehr in den gewohnten Alltag sowie ins Berufsleben zu stellen. „Für Post-Covid-Betroffene ist ein multidimensionaler Behandlungsansatz unbedingt erforderlich“, unterstreicht Dr. med. Thomas Willgeroth, ebenfalls Chefarzt der Klinik. „Wir erörtern die persönlichen Beschwerdebilder gründlich, um für jeden Patienten passgenaue Therapiemodule zu kombinieren. Dabei stehen uns spezielle Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten in Bezug auf das Herz, die Atemwege, das Muskel-Skelettsystem und die Haut zur Verfügung, sodass wir die Therapie im Rehaverlauf stets an den Gesundheitszustand der Covid-Genesenen anpassen.“

Ergänzend werden psychosomatische Begleiterkrankungen und Stoffwechselerkrankungen

wie Diabetes mitbehandelt. Insbesondere mehrfach chronisch erkrankte Menschen profitieren von dieser Kombination aus Fachrichtungen mit der damit einhergehenden Expertise.

Das Nordseeküstenklima leistet als Partner aus der Natur einen wesentlichen Beitrag und bietet beste Voraussetzungen für die ganzheitliche Behandlung.

### Genesungsprozess in kleinen Schritten

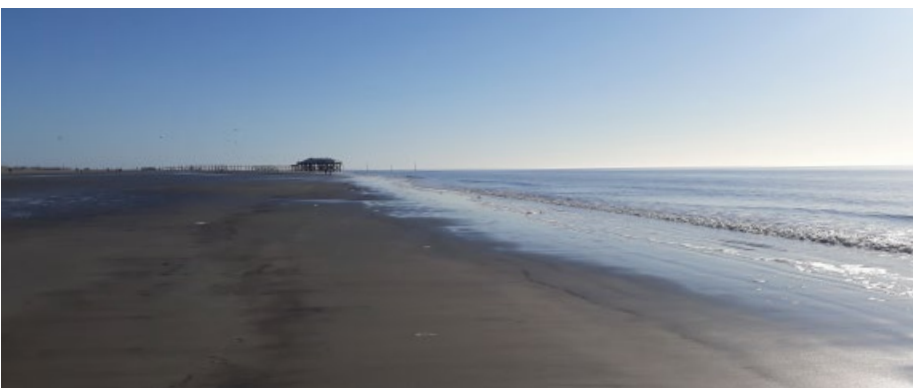
Ein besonderes Augenmerk kommt in der Post-Covid-Rehabilitation dem sogenannten Pacing zu. Das bedeutet, schonend mit den eigenen Ressourcen umzugehen und die Aktivitäten im Alltag an das verfügbare Energieniveau anzupassen.

„Wir moderieren die Gesundheitssituation der Covid-Genesenen sehr genau und nähern uns ihren Belastungsgrenzen mit moderatem Training behutsam an,“ betont

Tatyana Korotkow. Als erfahrene Kardiologin weiß sie um die oftmals lange Zeitspanne bis sich bei Herzkranken mit Covid-Langzeitfolgen erste Erfolge einstellen. „Unser Team aus ÄrztInnen und TherapeutInnen steht motivierend zur Seite und vermittelt neben medizinischer Betreuung auch Vertrauen in den eigenen Genesungsprozess. So können Post-Covid-PatientInnen ihre Leistungsfähigkeit schrittweise erhöhen und gesunde Strategien entwickeln, um zu neuer Vitalität und Lebensqualität zu finden.“

### Information und Beratung

Ein Flyer auf der Klinikhomepage informiert Betroffene über die Post-Covid-Rehabilitation. Die Patientenaufnahme der Klinik steht beratend zur Verfügung. Die Klinik hat sich ebenfalls dem Post-Covid-Netzwerk der Kassenärztlichen Vereinigung in Schleswig-Holstein angeschlossen.



### KONTAKT

**DRK-Nordsee-Reha-Klinik**  
 Fachklinik für interdisziplinäre  
 Ganzheitsmedizin  
 Im Bad 102 · 25826 St. Peter-Ording  
 Patientenaufnahme & Beratung  
 Telefon 04863 702 -115 und -125  
[www.drk-nordsee-reha-klinik.de](http://www.drk-nordsee-reha-klinik.de)

Text + Foto: DRK-Nordsee-Reha-Klinik



AMEOS Klinikum Eutin

## VON VERKALKUNGEN UND KRAMPFADERN: ALLES GUTE FÜR DIE GEFÄSSE

**Echte Teamarbeit in der Medizin:** In enger Zusammenarbeit mit den Kollegen und Kolleginnen der Angiologie und Kardiologie versorgen die Gefäßchirurgen im AMEOS Klinikum Eutin ihre Patienten mit individuellen Diagnosen und Therapien

Die Gefäßmedizin im Herzen Schleswig-Holsteins – das ist eine mittlerweile 25-jährige Erfolgsgeschichte. Begonnen hat sie einst in Malente, fortgesetzt wird sie mittlerweile in Eutin – im AMEOS Klinikum. Die medizinischen Leistungen der Gefäßchirurgie um Chefarzt Patrick Paulsen werden hoch geschätzt – nicht nur in Ostholstein, sondern auch in den umliegenden Regionen.

### Alle Fachabteilungen unter einem Dach

Gefäßerkrankungen haben im Zuge des demografischen Wandels deutlich zugenommen – auch in Norddeutschland. Dabei ist es oft auf den ersten Blick gar nicht klar, welche Fachrichtung zuständig ist. Wie ver-

hält es sich, wenn der Blutfluss eines Patienten nicht nur in den Herzkranzgefäßen, sondern auch in den Beinen und Armen erheblich gestört ist? Ist es ein Fall für die Kardiologen? Für die Angiologen? Oder doch für die Gefäßchirurgen? Im AMEOS Klinikum Eutin stellt man sich diese Frage nicht, denn dort widmet man sich den Patienten gemeinsam: „In unserem Klinikum gibt es keine Konkurrenz zwischen den Fachbereichen, hier agieren wir chirurgisch tätigen Fachärzte im engen Schulterschluss mit den Internisten. Gemeinsam legen wir für jeden Patienten die für ihn beste Therapie fest“, erklärt Chefarzt Paulsen, ein erfahrener Facharzt für Allgemeinchirurgie und Gefäßchirurgie sowie endovaskuläre Chirurgie.

Als Bindeglied zwischen der Gefäßchirurgie und der Herz- und Gefäßmedizin fungiert Ansgar Leidinger, leitender Oberarzt in der Kardiologie. „Ob die Patienten aus der Notaufnahme oder den ambulanten Einrichtungen des Klinikums kommen oder von Hausärzten oder niedergelassenen Kardiologen überwiesen werden: Sie alle profitieren vom täglichen interdisziplinären Austausch zwischen den Fachärzten, von den kurzen Dienstwegen und dem hohen Maß an Flexibilität, mit der wir in Diagnostik und Therapie zum Beispiel auf neue Befunde reagieren können“, berichtet der Facharzt für Innere Medizin mit den Schwerpunkten Kardiologie und Angiologie. Für die Patienten bedeute dies, ergänzt Paulsen, dass sie stets





← **Chefarzt Patrick Paulsen** bei einer Atherektomie im OP-Saal der Gefäßchirurgie im AMEOS Klinikum Eutin

↗ **Die Katheter-Atherektomie** ist ein minimal-invasives Verfahren, um bei verengten Blutgefäßen den Blutfluss wiederherzustellen.

↑ **Putztrupp für Arterien:** Bei einer Katheter-Atherektomie werden Ablagerungen (Plaques) in den Gefäßen entfernt.

eine sehr gut vorbereitete individuelle Behandlung bekämen. „Bei Bedarf können wir sie modifizieren und anpassen oder mit weiteren Verfahren kombinieren.“

#### Ein Team für Diagnostik und Therapie

In der Gefäßchirurgie des AMEOS Klinikums Eutin sind neben dem Chefarzt drei Ober- und vier Assistenzärzte und -ärztinnen, eine Wundmanagerin und Ansgar Leidinger als Angiologe tätig. Das Team behandelt alle Erkrankungen im arteriellen, venösen und lymphatischen Gefäßsystem des menschlichen Körpers. Zu den Schwerpunkten gehören dabei die Untersuchungen und Behandlungen von Durchblutungsstörungen wie etwa die sogenannte Schaufensterkrankheit (periphere arterielle Verschlusskrankheit, kurz: PAVK) und krankhafte Schlagadererweiterungen (Aneurysmen), aber auch Krampfadern, chronische Wunden (zum Beispiel im Rahmen einer Diabeteserkrankung) und zahlreiche in den Fachbereich fallende Notfallindikationen.

#### Moderne interventionelle Verfahren

Eine besonders geschätzte medizinische Leistung der Gefäßchirurgen ist die Dialyse-Shunt-Chirurgie. In diesem Bereich sind Chefarzt Paulsen und sein Team wichtige Ansprechpartner für Praxen weit über Ostholstein hinaus. Zudem bietet die Abteilung neben den klassischen Bypass- und Krampfader-Operationen auch hochmoderne interventionelle Verfahren wie etwa Ballon-/Stentangioplastien, Stentimplantationen bei Bauchaortenaneurysmen und Radiowellenverödung für Krampfadern an. Durch Spezialmethoden wie die Farbultraschall- und Doppleruntersuchung können diese Krankheiten nicht invasiv erkannt und alle denkbaren Gefäßeingriffe – sowohl im arteriellen als auch im venösen System – auf höchstem medizinischem Niveau durchgeführt werden. Patrick Paulsen: „Bei uns werden Patienten rundum betreut – vom Erstkontakt über die Diagnosestellung und Therapie bis hin zu den regelmäßigen Nachuntersuchungen.“

#### KONTAKT

##### AMEOS Klinikum Eutin

Gefäßchirurgie  
Hospitalstraße 22  
23701 Eutin  
Telefon 04521 787 2042

[www.ameos.de/klinikum-eutin](http://www.ameos.de/klinikum-eutin)

##### Fachspezifische Sprechstunden

- Angiologie
- Gefäßchirurgie
- Shunt
- Sklerosierung (Schaumverödung von Krampfadern)
- Wunden

*Text + Fotos: AMEOS Klinikum Eutin*



**Das perfekte Hörgerät** für all die, die eigentlich gar kein Hörgerät wollen. Eine große Auswahl gibt es in den zwei Fachgeschäften von Michael Eggers Hörakustik.

*Michael Eggers Hörakustik*

## VOM HÖRROHR ZUM MODERNEN HÖRSYSTEM

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

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

Alexander Graham Bell, der Erfinder des Telefons, war Lehrer von tauben Schülern,

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

Um 1900 gab es die ersten elektrischen Verstärker. Die ersten Hörgeräte wurden erfunden. Um 1920 waren sie bereits klein genug,

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





**Wir schärfen Ihr Gehör!**

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

**FILIALE WANKENDORF**  
 Bornhöveder Landstraße 1  
 24601 Wankendorf  
**Telefon** 043 26 - 99 99 480  
**Telefax** 043 26 - 99 98 053  
**E-Mail** [info@eggers-hoerakustik.de](mailto:info@eggers-hoerakustik.de)  
**URL** [www.eggers-hoerakustik.de](http://www.eggers-hoerakustik.de)

**michael eggers**  
 hoerakustikermelster

**HÖRGERÄTEANPASSUNGEN**  
**HÖRGERÄTESERVICE**  
**HÖRTRAINING**  
**GEHÖRSCHUTZ**  
**SCHULUNGEN**

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

## KOSTENFREIER HÖRTEST & BERATUNG

Einen kostenfreien Hörtest oder eine individuelle Beratung zu Hörgeräten, Gehörschutz oder Antworten auf Fragen zu Tinnitus erhalten Sie unter:

### Michael Eggers Hörakustik

#### Hauptfiliale Bordesholm

Alte Landstraße 3 · 24582 Bordesholm

Telefon 04322 8868700

#### Filiale Wankendorf

Bornhöveder Landstraße 1 · 24601 Wankendorf

Telefon 04326 9999480

[www.eggers-hoerakustik.de](http://www.eggers-hoerakustik.de)

Text + Fotos: Michael Eggers Hörakustik

# ICH ENTSCHEIDE!

*Warum der Entschluss für Vorsorgevollmacht und notarielles Testament keine Frage des Alters ist.*

Eine umfassende Vorsorgevollmacht und ein durchdachtes Testament sorgen nicht nur für klare Verhältnisse und können dadurch Streit innerhalb der Familie verhindern, sondern stellen auch sicher, dass die eigenen Wünsche im Ernstfall berücksichtigt werden.

Deshalb ist die Entscheidung für eine Vorsorgevollmacht grundsätzlich die richtige – und zwar ganz unabhängig vom Alter. Jeder von uns kann durch Krankheit oder einen Unfall in die Situation kommen, die eigenen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. Was jedoch häufig nicht bekannt ist: Ohne hinreichende Bevollmächtigung sind selbst die eigenen Kinder nicht legitimiert und der Ehegatte/eingetragene Lebenspartner hat lediglich ein partielles, zeitlich befristetes Notvertretungsrecht. Die gerichtliche Bestellung eines fremden Betreuers kann die unerwünschte Folge sein. Mit einer Vorsorgevollmacht kann dies verhindert und können zugleich Personen bevollmächtigt werden, zu denen ein Vertrauensverhältnis besteht.

Durch ein notarielles Testament kann die gewünschte Erbfolge sichergestellt werden. Zudem macht das notarielle Testament ein oder mehrere Erbscheinsverfahren grundsätzlich entbehrlich und bewirkt damit auch eine erhebliche Kostenersparnis.

Hier hilft die Beratung durch einen fachkundigen Notar oder Rechtsanwalt.

## KONTAKT

### KÜTER. Rechtsanwälte, Notare, Fachanwälte Rechtsberatung seit 1888

Rendsburger Straße 34 · 24340 Eckernförde

Telefon 04351 71710 · [info@kanzlei1888.de](mailto:info@kanzlei1888.de)

[www.kanzlei1888.de](http://www.kanzlei1888.de)

#### Kim Maurice Rohde

Rechtsanwalt und Partner der Sozietät

Text + Foto: Küter & Partner mbB Rechtsanwälte



Vorreiter in der Schlaganfallnachsorge

# AM HELIOS KLINIKUM SCHLESWIG STARTET DAS PROJEKT DER SCHLAGANFALL-LOTSSEN



Schlaganfalllotsin  
Bianca Naß

**Vom Krankenhausaufenthalt über die Reha-Einrichtung bis in die Häuslichkeit: Als erstes Krankenhaus in Schleswig-Holstein setzt das Helios Klinikum Schleswig Schlaganfall-Lotsen ein. Sie unterstützen Betroffene und geben Hilfestellungen. Auch leisten sie einen wichtigen Beitrag, um das Risiko für einen erneuten Schlaganfall zu reduzieren. In Kooperation mit der Deutschen Schlaganfall-Hilfe und der Schirmherrin Frau Prof. Dr. Kerstin von der Decken, Ministerin für Justiz und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein, ebnet das Projekt den Weg für eine Optimierung der Schlaganfallversorgung in Schleswig-Holstein.**

Ein Schlaganfall kann vieles verändern. Oft gerät das Leben von Betroffenen und Angehörigen von einer Sekunde auf die andere aus dem Gleichgewicht. Professionelle Hilfe und Begleitung ist dann gefragt. Hier setzt die Tätigkeit der Schlaganfall-Lotsen an. Sie begleiten Betroffene und Angehörige über ein Jahr nach dem Akutereignis und unterstützen beispielsweise bei der Kommunikation mit ärztlichem Fachpersonal, Reha-Einrichtungen und Krankenkassen. Auch bei der Organisation und Beschaffung von Hilfsmitteln, der Rückkehr in den Beruf oder aber Präventionsmaßnahmen stehen die Schlaganfall-Lotsen zur Seite.

„Mit der Einführung der Schlaganfall-Lotsen schaffen wir ein weiteres Angebot für Betroffene und Angehörige und können Versorgungslücken schließen“, erklärt Prof. Dr. Frederick Palm, Chefarzt der Klinik für Neurologie im Helios Klinikum Schleswig. „Ich freue mich sehr, dass wir das Projekt jetzt in Schleswig, nicht zuletzt dank des Engagements

und der Unterstützung vieler Beteiligter, realisieren. Ein besonderer Dank gilt hierbei der Deutschen Schlaganfall-Hilfe, dem Ministerium für Justiz und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein sowie meinem Team“, so der Experte.

Am Helios Klinikum Schleswig hat Bianca Naß ihre Tätigkeit als Schlaganfall-Lotsin schon aufgenommen. Für sie ist es eine Herzensangelegenheit. „Ich selbst bin examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und mit Leidenschaft im Krankenhaus tätig. In den Jahren ist mir bereits der zunehmende Bedarf an Beratung und Unterstützung von Patientinnen und Patienten aufgefallen, die mit vielen Formalitäten überfordert sind und vielleicht auch Angehörige nicht in unmittelbarer Nähe wohnen“, sagt Bianca Naß. In einer Weiterbildung ist sie auf das Projekt der Schlaganfalllotsen in Ostwestfalen-Lippe gestoßen, das von der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ins Leben gerufen wurde. „Ich war von dem Konzept, einem Patienten

sowie allen Beteiligten von Beginn an eine verlässliche Ansprechpartnerin zu sein, und seinen Weg nach der Diagnose Schlaganfall zu begleiten und ihm beratend zur Seite zu stehen, begeistert. Das wollte ich gerne auch in unserem Krankenhaus in Schleswig machen“, erzählt sie.

Sie ist die erste Schlaganfall-Lotsin in Schleswig und führt Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige nunmehr durch die Untiefen des komplexen Gesundheitssystems. „Die Lebensqualität von Betroffenen zu steigern und das Risiko eines weiteren Schlaganfalls zu minimieren, ist das Ziel meiner Arbeit.“ Insbesondere die Netzwerkarbeit mit entsprechenden Einrichtungen und Institutionen des Gesundheits- und Sozialsystems ist für Bianca Naß sehr wichtig: „Damit ich selbst gut informiert bin und den Betroffenen individuell unterstützen kann. Hierbei kann ich auch auf meine Erfahrungen als Gesundheits- und Krankenpflegerin zurückgreifen und meine während der Weiterbildung im „Case und Care Management“ erworbenen Kenntnisse einbringen.“

Das Modell für die Nachbetreuung wurde ursprünglich von der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe entwickelt und in Pilotprojekten gestartet. Inzwischen baut die Stiftung das Projekt mit lokalen und regionalen Kooperationspartnern sukzessive weiter aus. Mit dem Schleswiger Krankenhaus ist der erste Schritt im Norden Deutschlands getan.

## KONTAKT

**Helios Klinikum Schleswig**  
Klinik für Neurologie  
St. Jürgener Straße 1–3  
24837 Schleswig  
[www.helios-gesundheit.de](http://www.helios-gesundheit.de)

**Schlaganfalllotsin**  
**Bianca Naß**  
Telefon 04621 8121522  
Mobil 0170 60 57 892



Text + Foto: Helios Klinikum Schleswig



# Pflege konsequent umgesetzt

Konzept mit Herzblut erdacht und mit bewährtem Team realisiert

Gedanken rund um die Pflege von alternden oder kranken Menschen macht sich Andreas Schäfer schon viele Jahre. Der Gründer und Inhaber der PNT-Pflegedienste entwickelt das Unternehmen und die Leistungen des Pflegedienstes konsequent weiter. Tätig ist PNT regional im Norden, nämlich im Umkreis der Standorte Kiel, Neumünster, Bad Segeberg, Lübeck, Groß Grönau, Geesthacht und Schwerin. Der kompakte Aktionsradius und ein großes engagiertes Team geben PNT eine weitreichende und flexible Leistungsfähigkeit.

Die Betreuung beginnt nach seiner Vorstellung nicht erst bei der Pflege. Von Anfang an steht die Beratung und Unterstützung der Patienten und ihrer Angehörigen, die oftmals vom Pflegebedarf überrascht werden. Bei Übergängen zwischen Krankenhäusern und der häuslichen Pflege oder einer Wohngemeinschaft für Intensivpflege vermittelt, begleitet und berät PNT mit großer Erfahrung und ermittelt auch den pflegerischen Bedarf. „Gerade die Überleitung vom Krankenhaus in die häusliche Pflege bedarf eines besonderen Augenmerks“, weiß Andreas Schäfer, der nach Möglichkeit auch heute noch selbst gerne gelegentlich Pflegeeinsätze absolviert. Einen entsprechenden Ruf genießt er auch bei seinem Team. Er hat von der Pike auf gelernt, wovon er redet. Zugleich hat er viele Visionen wie Pflege und Betreuung optimiert werden können. Viele davon sind seit der Gründung von PNT im Jahre 2003 bereits umgesetzt worden.

Die ambulante und intensivmedizinische Betreuung von Menschen jeder Altersstufe gehören für die PNT-Pflegedienste zum Alltag. Die Möglichkeiten von PNT gehen aber noch viel weiter. An den Standorten Groß Grönau, Bad Segeberg und Neumünster ermöglichen die PNT-Pflegedienste sogenannte Wohngemeinschaften für Intensivpflege. In Neumünster entstanden in den letzten Wochen im neuen Gesundheitszentrum Gadeland gleich 2 Wohngemeinschaften mit jeweils 9 Plätzen. Hier leben die Patienten selbstbestimmt zusammen. Insgesamt verfügt PNT über 35 Plätze in der Region. Hier können unterschiedliche medizinische Anforderungen erfüllt werden, inklusive der Versorgung von technologieabhängigen Patienten, wie es im Fachjargon heißt. Zugleich genießt aber auch die Selbstbestimmung in der Lebenssituation eine übergeordnete Rolle.

Den Weg zum richtigen Pflegeansatz begleitet das Team von PNT, dessen Mitglieder gerne PNTler genannt werden, immer mit dem richtigen Einfühlungsvermögen und Fachwissen. Egal, ob es um die Aufnahme geht, die gesetzlich geforderte Pflegeberatung oder um die Überleitung zwischen oder aus den unterschiedlichsten Einrichtungen, finden Betroffene und Angehörige Unterstützung bei den Pflegeprofis. Dabei übernehmen erfahrene PNTler die Koordination und die Abstimmung zwischen Ärzten und anderen Betreuenden.

Neue Wege geht PNT besonders im Raum Lübeck. „Nach unserem Wissen betreiben wir hier den ersten ambulanten Pflegedienst für Kinder in Norddeutschland“, erzählt Andreas Schäfer stolz. Das Team begleitet Kinder, die medizinische Betreuung benötigen, beispielsweise auch in der Schule. Wie bei der ambulanten Pflege für Erwachsene werden hier die jungen Patienten versorgt. Zu den Aufgaben gehört beispielsweise auch das Verabreichen von Medikamenten oder Spritzen. Überhaupt stellt der PNT-Standort Lübeck vor allem die Kinder in den Mittelpunkt.

Darüber hinaus betreuen PNTler in der häuslichen 1:1-Pflege Patienten, die beatmungs- oder technologieabhängig sind. Die meisten von ihnen sind im Alter von 25 bis 40 Jahren. Bis Mitte 2024 werden sie aber einen neuen Standort an der Hörn beziehen, wo auch eine weitere Wohngemeinschaft für Intensivpflege entstehen wird.



Immer gut versorgt.



Die Versorgung von Kindern und Jugendlichen genießt besondere Aufmerksamkeit.



Krankentransport oder Ausflug: PNT hat den passenden Fuhrpark.



## Kinderpflegedienst Lübeck

Bei der Lohmühle 7  
23554 Lübeck  
☎ 0451 – 120 110 70

✉ luebeck@pnt-pflegedienste.de

## Pflegedienst Bad Segeberg

Theodor-Storm-Str. 43a  
23795 Bad Segeberg  
☎ 04551 – 893 71 0

✉ badsegeberg@pnt-pflegedienste.de

## Pflegedienst Geesthacht

Marktstraße 15  
21502 Geesthacht  
☎ 04152 – 139 23 58

✉ geesthacht@pnt-pflegedienste.de

## Pflege in Kiel

☎ 0431 – 580 85 94-0

✉ kiel@pnt-pflegedienste.de

## Pflegedienst Schwerin

Eckdrift 14,  
19061 Schwerin  
☎ 0385 – 77 33 53 38

✉ schwerin@pnt-pflegedienste.de

Wohngemeinschaften Intensivpflege Groß Grönau, Bad Segeberg, NMS-Gadeland

zentrale Aufnahme: 04551 - 893 71 11 casemanagement@pnt-pflegedienste.de



Ambulante Pflege



Erwachsenen-Intensivpflege



Kinder-Intensivpflege



Pflegeassistenz



Wohngemeinschaft Intensivpflege



Palliativversorgung



Pflegeüberleitung



Krankentransporte



Ausbildung

www.pnt-pflegedienste.de www.kinderpflegedienst-luebeck.de

## Traumjob trotz Handicap

SO KANN DIE REINTEGRATION  
IN DAS ARBEITSLEBEN GELINGEN

Ein Unfall, eine Krankheit und plötzlich ist alles anders; so wie bei Edmund, der nach einer Schussverletzung beinahe seinen landwirtschaftlichen Betrieb hätte nicht mehr bewirtschaften können oder Alex, der nach einem Arbeitsunfall nicht mehr die Schaufel seines Radladers betätigen konnte oder Thorsten, der jetzt seinen Gabelstapler mit dem Oberschenkel steuert. Auch Heinz kann dank Trittsstufe nun seine Kehrmaschine bis ins Rentenalter steuern. Ein Handicap muss nicht gleich das Aus für den angestammten Arbeitsplatz bedeuten. Oft gibt es Möglichkeiten zur Reintegration, um eine Perspektive zu bieten und wichtiges Know-How und Erfahrungen in der Firma zu halten.

Der Weg zur Arbeit, Wege auf der Arbeit, seien es längere Strecken, die im Betrieb zurückgelegt werden müssen oder das Führen von Maschinen und Transportfahrzeugen während der Arbeitszeit. Mobilität prägt die gesamte Arbeitswelt. Doch was passiert, wenn ein Unfall passiert, gibt es Möglichkeiten zur Reintegration am Arbeitsplatz? Fragen mit denen die PARAVAN-Mobilitätsberater tagtäglich konfrontiert sind. „Der Bedarf steigt“, weiß Daniel Weber, der auf solche Fälle spezialisiert ist. „Und Impulse/Perspektiven für eine mögliche Reintegration ins Arbeitsleben sollten bereits in der Klinik bzw. beim Reha-Aufenthalt beginnen.“ Anfragen kommen von den Betroffenen selbst, von Unternehmern aber auch direkt von Bau- und Landmaschinenhändlern.

Die Möglichkeiten für einen Wiedereinstieg ins Arbeitsleben, nach einem Unfall oder bei einem progressiven Krankheitsbild sind vielfältig. Egal ob erfahrene Mitarbeiter im Job gehalten werden sollen oder die Unternehmensnachfolge abgesichert werden muss und die nächste Generation ein Handicap hat. Fahrzeuge und Maschinen können auf ganz vielfältige Krankheitsbilder individuell angepasst werden, egal ob es um den Zugang in das höherliegende Cockpit einer Baumaschine, Traktor oder LKWs geht, beispielsweise durch ein Außenliftsystem für Traktoren oder Radlader. Ist das Steuern nicht mehr möglich, kann das Fahrzeug mit dem digitalen Fahr- und Lenksystem Space Drive ausgestattet werden und dann per Joystick gefahren oder gleich teleoperiert gesteuert werden – egal ob schwere Bau- und Zugmaschinen oder Gabelstapler.

Doch Inklusion am Arbeitsplatz beginnt bereits mit viel kleineren Lösungen, zum Beispiel wenn es darum geht Neuanschaffungen von Maschinen gleich so auszustatten,

## Zehn Schritte zur Reintegration

- 1 Einschränkung oder Unfall tritt bei einem Mitarbeiter ein
- 2 Informationen einholen, um den Mitarbeiter weiterhin beschäftigen zu können
- 3 Kontakt mit einem Umbaubetrieb aufnehmen
- 4 Terminvereinbarung vor Ort zur technischen Bedarfsanalyse und Machbarkeit
- 5 Antragstellung bei den Kostenträgern
- 6 Kostenermittlung/Angebots-erstellung durch einen qualifizierten Umbaubetrieb
- 7 Auftragserteilung und Projektvorbereitung
- 8 Projektrealisierung
- 9 TÜV-Abnahme/-Gutachten
- 10 Projektübergabe

dass beispielsweise der alternde Arbeitnehmer sie auch in seinen letzten Berufsjahren ohne Probleme nutzen kann, bspw. durch eine Trittsstufe für einen komfortableren Einstieg, zum Beispiel bei einer Kehrmaschine oder einem Gabelstapler. Auch flexible Rollstuhl Lösungen – wie der Einsatz eines Elektrorollstuhl mit Stehfunktion – können Arbeitsabläufe vereinfachen bzw. effizienter gestalten. Damit könnten auch Menschen mit Handicap neue spannende Arbeitsfelder zugänglich gemacht werden, die diese gar nicht im Blick hatten, bis hin zum Weg zur Arbeit mit einem individuell angepassten, rollstuhltauglichen Fahrzeug.

An erster Stelle steht die Frage nach der Realisierbarkeit sowie die Bedarfsermittlung. „Damit steht und fällt das Projekt. Es ist wichtig bei allen Beteiligten ein gemeinsames

Grundverständnis zu entwickeln und dass die Betroffenen den Sachverhalt aus ihrer Sicht schildern“, sagt Weber. Ein gutes Verständnis für den Sinn und Zweck des Projektes auf allen Seiten vereinfacht die Genehmigung sowie später auch die Realisierung. Oftmals wissen die Betroffenen gar nicht, was es für Möglichkeiten gibt. „Das ist wichtig für den technischen Berater, der letztendlich mitentscheidet. Projekte zur Reintegration ins Arbeitsleben sind deutlich komplexer als eine Fahrzeug- oder Rollstuhlanpassung“, sagt Weber. Bei diesen Verfahren gibt es oft viele Beteiligte, die Hand in Hand arbeiten müssen; von den Berufsgenossenschaften, Unfallversicherungen, Deutsche Rentenversicherung, Bundesagentur für Arbeit bis hin zum Arbeitgeber.

Die Rückmeldungen zeigen, wie wichtig es ist in diesem Bereich aufzuklären und Mut zu machen – auf Arbeitgeber- wie auf Arbeitnehmerseite. Unternehmen müssen gegebenenfalls auch bereit sein, zusätzliche Kosten zu übernehmen und gleichzeitig den Vorteil zu erkennen einen Mitarbeiter – wenn auch unter etwas anderen Bedingungen – mit seiner Kompetenz und seinem Erfahrungsschatz langfristig im Unternehmen zu halten. „Die Unternehmen müssen bereit sein, Inklusion auch zu leben“, sagt Weber. „Eine Investition die sich auszahlen wird.“

## KONTAKT

## Paravan GmbH

Anke Leuschke · Pressesprecherin  
Telefon +49 7388 99 95 81  
anke.leuschke@paravan.de  
[www.paravan.de](http://www.paravan.de)

Text: Paravan GmbH

Fotos: Paravan GmbH, AG für Steinindustrie





#### ← Anwendungsfall Baumaschine

Alex bedient nun nach seinem Achillessehnenriss das Gas von seinem Hitachi ZW 330-Radlader mit dem Joystick, statt per Gaspedal und Bremse: „Anfangs habe ich schon etwas geschwitzt, aber dann habe ich mich nach kleineren technischen Anpassungen schnell an das neue System gewöhnt.“ Jetzt kann er 4,8 Kubikmeter Schüttgut im Radlader per Joystick verladen.

#### Anwendungsfall Gabelstapler →

Nach einer Amputation des rechten Arms kann Thorsten nun wieder an seinen angestammten Arbeitsplatz zurückkehren. Dank Space Drive kann er jetzt seinen Gabelstapler mit dem linken Oberschenkel steuern: „Ich bin einfach nur happy. Was die Jungs hier bei PARAVAN möglich gemacht haben, ist total beeindruckend. Alles wurde exakt auf mich und meine Bedürfnisse angepasst und das Space Drive System setzt das um, was ich im Kopf denke. Eine perfekte Symbiose. Jetzt kann ich in meiner Firma wieder loslegen“, freut sich Thorsten.

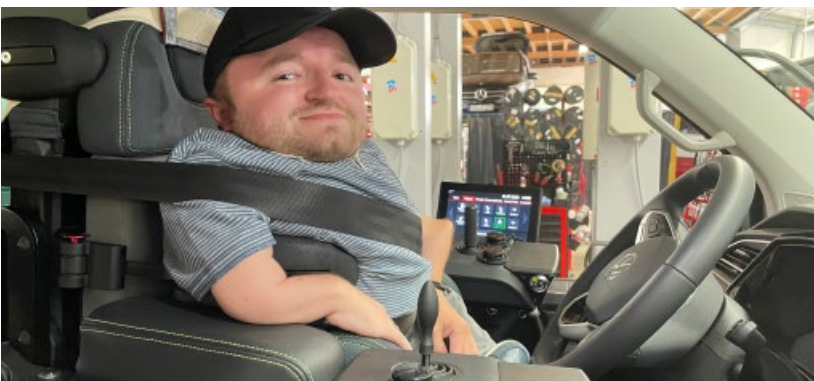


#### ← Anwendungsfall Kehrmaschine

Für Heinz wurde eine Kehrmaschine individuell angepasst. Dafür wurde eine elektrische Trittstufe angebaut, damit er besser ins Fahrzeug gelangt. Außerdem wurde ein Haltegriff zum angenehmeren Einsteigen angebracht. Gas und Bremspedal wurden in der Höhe angepasst sowie der Boden begradigt.

#### Anwendungsfall Landwirtschaft →

Edmund kann nun weiter seinen Hof bewirtschaften, dank eines individuell angepassten Liftsystems kommt er nun sicher ins Fahrerhaus seines Traktors: „Als mir das passiert ist, hätte ich niemals gedacht, dass ich wieder Schlepper fahren, in der Landwirtschaft wieder arbeiten kann. Aber PARAVAN hat mir den Schlepper umgebaut. Ich komme sehr gut damit zurecht. Jetzt kann ich meine Arbeit wieder verrichten, ich kann fast alle Bodenbearbeitungen machen“, sagt Edmund. Knapp 30 Hektar bewirtschaftet der Landwirt.



#### ← Anwendungsfall Fahrzeuganpassung

„Mobilität ist für mich Eigenständigkeit und Gleichheit – die Verkehrsregeln gelten für jeden – aber auch Ruhe und Entspannung. Ich kann da, wo ich bin, so lange sein wie ich will, ohne dass mich ein Fahrdienst abholt oder erwartet“, sagt Udo. „Jetzt bin ich Mensch und keine Beförderungsfracht.“ Jetzt kann der Student der Rechtswissenschaften selbstständig zur Universität fahren und seinen Studienalltag selbst gestalten, ohne auf einen Fahrdienst angewiesen zu sein. Eine wichtige Voraussetzung für seine weitere berufliche Entwicklung.

Graf Recke Quartier Neumünster

# MOBILITÄT IST BEGEGNUNG UND SELBSTÄNDIGKEIT



Einrichtungsführerin Silke Fritsch zeigt, wo das erste Trimm-dich-Gerät des Mobilitätspfades am Haus Reckeblick geplant ist



Mobilität ist in jedem Alter wichtig – Geschäftsführer Jürgen Büstrin und Einrichtungsführerin Silke Fritsch wollen im Graf Recke Quartier für Bewegung sorgen

**Ein besonderer Pfad soll künftig Jung und Alt in der Nachbarschaft zusammenbringen sowie Bewegung und Begegnung miteinander verbinden. Der Anfang ist nun gemacht!**

„Wer rastet, der rostet“, erinnert Jürgen Büstrin und wünscht sich, dass in der Pflege frühzeitig auf Mobilität und Prävention gesetzt wird. „Früher gab es Trimm-dich-Pfade überall für Jung und Alt.“ Büstrin ist Geschäftsführer des Pflege- und Therapiezentrums Haus Reckeblick und des Graf Recke Quartiers Neumünster im Stadtteil Brachenveld-Ruthenberg. Dort erhalten nicht nur Seniorinnen und Senioren mit Unterstützungsbedarf ein dauerhaftes Zuhause. Auch Kinder werden betreut und junge Menschen mit Behinderung wohnen dort zum Teil erstmals selbstständig. Mehr als 220 Menschen finden Unterstützung auf dem großen Areal. Dort soll nun ein Mobilitätspfad alle Generationen und die Einrichtungen mit der Nachbarschaft verbinden. „Mobilität ist Begegnung – und bedeutet gleichzeitig auch mehr Selbstständigkeit.“

## Spas an Bewegung fördern

„Gerade ältere Menschen zögen sich leider oft zurück, und das wiederum reduziere die so wichtigen Begegnungen mit anderen Menschen“, sagt Geschäftsführer Büstrin.

„Mobilität darf nicht nur bedeuten, dass sie ihre Milch selber holen. Wir brauchen auch Aspekte, die Spaß und Lust darauf machen, wieder in die Bewegung zu kommen.“ Ziel sei es, den sozialen Austausch und die körperliche Aktivität zu fördern und Anreize zu schaffen. Den bundesweit ersten Rollatorpark besitzt die Einrichtung der Graf Recke Stiftung schon. Er soll die erste Station des Mobilitätspfades sein. Die Strecke zwischen beiden Einrichtungen soll mit Trimm-dich-Geräten und Schautafeln ausgestattet werden.

Die Senioren können die Geräte je nach Fähigkeit allein, mit Mitarbeitenden oder mit Nachbarn nutzen. „Damit geben wir Impulse und motivieren unsere Bewohner, sich wieder etwas zuzutrauen“, sagt Silke Fritsch, Einrichtungsführerin im Haus Reckeblick. Seniorin Ursula Gutzeit geht bereits täglich spazieren und freut sich über jede Begegnung. Für den Pfad hat sie einen Wunsch: „Ich würde die Geräte gern ausprobieren, sie dürfen nur nicht so kompliziert sein.“

## Geselligkeit unter Generationen

Auch die Leiterin der Physiotherapiepraxis im Haus Reckeblick, Christin Rode, freut sich auf die Geräte, um sie in ihre Arbeit einzubinden: „Wenn die Scheu erst mal überwunden ist, können Grenzen ausgetestet sowie nach und nach Muskelgruppen aktiviert werden,

die brachgelegen haben.“ Den Pfad sieht sie als idealen Weg, der die Menschen im Stadtteil verbinde und „dabei die Geselligkeit unter den Generationen fördert“.

„Ein Anfang sei gemacht“, sagt Jürgen Büstrin. Was noch fehle, sei die Finanzierung des Mobilitätspfades. „Das sind Ausstattungsmerkmale, die nicht durch die Kostenträger refinanziert werden. Wie viele Stationen der Pfad haben wird und wann wir ihn ausbauen können, hängt tatsächlich davon ab, wie viel Unterstützung wir erhalten“, erklärt Jürgen Büstrin und hofft auf viele Spenderinnen und Spender.

## KONTAKT & SPENDEN

### Haus Reckeblick gGmbH

Graf Recke Quartier Neumünster  
Pestalozziweg 22 · 24536 Neumünster  
Telefon 04321 205-0  
Fax 04321 205-904  
hb.einrichtungsleitung@graf-recke-stiftung.de

### Spendenkonto Graf Recke Stiftung

KD-Bank eG Dortmund  
IBAN DE44 1006 1006 0022 1822 18  
BIC GENODED1KDB  
Stichwort: Bewegung

Text: Özlem Yilmazer  
Fotos: Graf Recke Quartier Neumünster



Jetzt anmelden!

## 11. KOWSKY TEAM- UND FIRMLAUF NEUMÜNSTER



Am 15. September geht es wieder los: der Lauf rund um den Tierpark in Neumünster mit dem besonderen Flair. Der 4,5 km lange Lauf soll Menschen zum Laufen motivieren und auch das gesellige Beisammensein fördern. Dabei sind Anfänger genauso willkommen wie die sportlichen Läufer, Kinder ab sechs Jahren, Erwachsene und Vereine. Wer mitmachen möchte, kann sich hier noch anmelden: [www.stgk.de](http://www.stgk.de)

„Meine Überzeugung ist, Menschen, die sich bewegen, geht es besser. Ich bin seit vielen Jahren Läufer. Durch das Laufen habe ich Fitness, Vitalität, Ausdauer und Wohlbefinden erlangt. Ich bin so regelmäßig an der frischen Luft und genieße die Natur. Wenn man mit dem Laufen beginnt, sollte man

sich langsam steigern. Aus diesem Grund haben wir bewusst eine kurze Distanz für unseren Lauf gewählt. 4,5 km rund um den Tierpark sind, mit ein wenig Training, für fast jeden zu bewältigen. Natürlich freuen wir uns auch auf die sportlichen Läufer, die geübt sind und gern eine gute Zeit laufen

wollen, denn dies ist auch ein Wettkampf!“ so Jörg Kowsky, Geschäftsführer der Sanitätshaus Kowsky GmbH. Herr Kowsky gründete den Lauf zum 100-jährigen Bestehen seiner Firma. Unter anderem mit dem Hintergrund, soziale Projekte oder Organisationen zu unterstützen. Der Erlös der Veranstaltung wird zu 100 Prozent gespendet. Umso mehr Sponsoren sich einfinden, desto höher wird die zu spendende Summe. Informationen über den Lauf und die Möglichkeiten, wie dieser unterstützt werden kann, gibt es unter: [www.kowsky.com](http://www.kowsky.com)

### KONTAKT

**Sanitätshaus Kowsky GmbH**

Havelstraße 6 · 24539 Neumünster

Telefon 04321 9945-0

[info@kowsky.com](mailto:info@kowsky.com) · [www.kowsky.com](http://www.kowsky.com)

Text + Foto: Sanitätshaus Kowsky GmbH

Brandenburg: Ihr Experte für maßgeschneiderte Liftsysteme für Zuhause

## AUFZUG STATT AUSZUG

Ein Zuhause ist nicht nur ein Ort zum Leben, sondern auch ein Ort, an dem wir uns wohlfühlen und den Alltag bequem bewältigen möchten. Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität kann dies jedoch eine Herausforderung darstellen.

Hier kommt die Firma Brandenburg aus Lübeck ins Spiel. Seit ihrer Gründung vor über 25 Jahren zeichnet sich Sie sich durch innovative Lösungen aus, die den Komfort, die Sicher- und Zugänglichkeit in jedem Zuhause verbessern. Ein Schlüsselement des Erfolgs der Firma Brandenburg liegt in der hochmotivierten und erfahrenen Mitarbeiterbasis. Das Team besticht durch ihr umfangreiches Fachwissen. Die enge Zusammenarbeit mit den Kunden ermöglicht es, individuelle Lösungen zu entwerfen, die sowohl funktional als auch ästhetisch ansprechend sind.

Firma Brandenburg bietet eine breite Palette von Liftsystemen an, wie Treppen-, Plattform-, Senkrecht- und Homelifts. Die Liftsysteme von Brandenburg zeichnen sich



**Ein Teil des Teams stellt sich vor:** In der Mitte der Geschäftsgründer Hartmut Brandenburg und GF Marvin Schöpp

durch ihre robuste Bauweise, Benutzerfreundlichkeit und Langlebigkeit aus. Ein weiteres herausragendes Merkmal von Firma Brandenburg aus Lübeck ist der umfassende Kundenservice. Das Unternehmen legt großen Wert auf persönliche Kontakte und bietet eine umfassende Beratung, um sicherzustellen, dass die Kunden die beste Lösung für ihre Bedürfnisse erhalten. Das Team von Brandenburg steht auch nach der Installation immer bereit, um Wartungs- und Reparaturdienste umzusetzen, auch ein Wochenend-Notfall-Dienst ist selbstverständlich.

Firma Brandenburg hat sich einen Namen in der Branche gemacht und ist stolz darauf, Hunderten von Kunden geholfen zu haben, ihre Lebensqualität zu verbessern und ein unabhängiges sowie komfortables Leben im eigenen Heim zu schaffen.

Mit ihrem Fachwissen, Zuverlässigkeit und exzellenten Kundenservice ist dies ihr richtiger Ansprechpartner. Kontaktieren Sie Fa. Brandenburg zu jeder Zeit und lassen sich überzeugen, Ihr Zuhause in ein barrierefreies, unabhängiges und komfortables zu verwandeln.

### KONTAKT

**Brandenburg Aufzüge und Elektrotechnik GmbH**

Rapsacker 7 · 23556 Lübeck

Telefon 0451 30 80 991

[info@brandenburg-aufzuege.de](mailto:info@brandenburg-aufzuege.de)

[www.brandenburg-aufzuege.de](http://www.brandenburg-aufzuege.de)

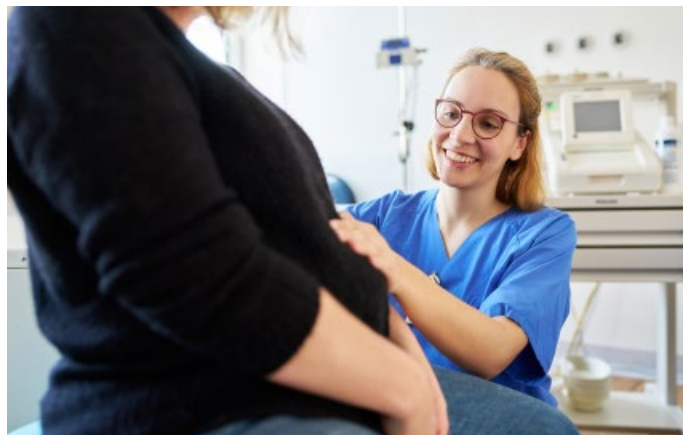
Text + Bild: Brandenburg Aufzüge und Elektrotechnik GmbH

Klinikum Nordfriesland:

# REZEPTFREIE JOBS UND AUSBILDUNGSPLÄTZE MIT NORDSEEBLICK



Rezeptfreie Jobs sind im Klinikum Nordfriesland in vielen Berufsgruppen erhältlich: Sowohl in der Krankenpflege, den ärztlichen Teams oder in den Funktionsbereichen ...



... als auch in der Geburtshilfe, den therapeutischen Bereichen oder im Wirtschafts- und Versorgungsbereich.

**Die rezeptfreien Jobs beim Klinikum Nordfriesland helfen Ihnen bei Staustress, Atemwegsproblemen, akuter Meeressehnsucht und fortgeschrittenem Veränderungsdrang. Besonders wirksam ist unser Angebot bei entsprechender „Mehrfacherkrankung“.**

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

Wechselwirkungen sind sogar erwünscht. Vor allem von Hamburg, Harrislee oder Heide nach Husum, von Neustadt, Neumünster oder Norderstedt nach Niebüll oder von Wahlstedt, Wedel oder Wilster nach Wyk.

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

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

Weitere Informationen zur den rezeptfreien Job- und Ausbildungsangeboten mit Nordseeblick im Klinikum Nordfriesland unter [www.klinikum-nf.de/karriere](http://www.klinikum-nf.de/karriere).

Auskünfte über den Therapieansatz sind telefonisch unter 04841 660-1362 erhältlich.

## KONTAKT

### Klinikum Nordfriesland

Husum · Niebüll · Tönning · Föhr/Amrum  
Erichsenweg 16  
25813 Husum  
Telefon 04841 660-1362

[www.klinikum-nf.de](http://www.klinikum-nf.de)

[www.instagram.com/klinikum\\_nf](https://www.instagram.com/klinikum_nf)

[www.facebook.com/klinikumnordfriesland](https://www.facebook.com/klinikumnordfriesland)



Text: Klinikum Nordfriesland

Fotos: Lars Franzen, Michael Mittendorf

Tagsüber hochkonzentriert bei der Arbeit und abends baden im Sonnenuntergang oder mit Kollegen eine „tote Tante“ genießen!





Landesarbeitsgemeinschaft Heimmitwirkung SH e.V.

## BERATUNG BRINGT VIEL, SELBSTBESTIMMUNG IST DAS ZIEL

Die Landesarbeitsgemeinschaft Heimmitwirkung SH e.V. ist eine Gruppe von Berater\*innen, die ehrenamtlich in stationären Pflege- und Behinderteneinrichtungen, die Bewohnerbeiräte bzw. Fürsprecher\*innen beraten, unterstützen und schulen.

### Wie kann ich Mitglied der LAG Heimmitwirkung SH e.V. werden?

Voraussetzung für das anspruchsvolle Ehrenamt ist die Teilnahme an einer Grundschulung. Hier bekommen Sie das nötige Fachwissen und das Know-How für ihre Tätigkeit. Die Grundschulung ist kostenlos.

### Was sind meine Aufgaben?

Vor allem müssen Sie ein guter Zuhörer und möglichst mobil sein! Bereit sein, Ihre Zeit einzubringen. Außerdem sollten Sie Freude am Umgang mit Menschen mit Pflegebedarf oder Behinderung in stationären Einrichtungen haben.



### Was habe ich davon?

Alles, was Sie an sozialem Engagement für diese Mitbürger\*innen einsetzen, bekommen Sie mit Dank zurück und helfen ihnen beim Ziel der Selbstbestimmtheit. Mitglied sein heißt: Einen regelmäßigen Austausch auf regionaler Ebene haben (Kreisebene) und überregionale Treffen auf Landesebene und Weiterbildungen. Ein Mitgliedsbeitrag wird nicht erhoben. Termin der Grundschulung steht noch nicht fest.

### KONTAKT

LAG Heimmitwirkung SH e.V.

22824 Norderstedt

Postfach 31 24

info@lag-heimmitwirkung.de

[www.lag-heimmitwirkung.de](http://www.lag-heimmitwirkung.de)

Text + Foto: LAG Heimmitwirkung SH e.V.

WIR IM QUARTIER:

# WERDE TEIL DES TEAMS

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

**JETZT  
BEWERBEN**

**INTERESSE? DANN WERDE TEIL EINES  
TOLLEN TEAMS, MITTEN IM QUARTIER.  
[WWW.GRAF-RECKE-QUARTIER-NEUMUENSTER.DE/JOBS](http://WWW.GRAF-RECKE-QUARTIER-NEUMUENSTER.DE/JOBS)**

SOCIAL WORK  
since  
**1822**  
GRAF RECKE STIFTUNG

# WIR SIND DABEI, WEIL WIR ALS TEAM UNSCHLAGBAR SIND.



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

Jetzt bewerben!



[asklepios.com/karriere](https://asklepios.com/karriere)

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Voll- oder Teilzeit einen

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

### **WIR SIND**

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

### **IHR PROFIL**

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

### **WIR BIETEN**

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

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

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

**Asklepios Nordseeklinik Westerland/Sylt**

Personalabteilung · E-Mail: [personal.sylt@asklepios.com](mailto:personal.sylt@asklepios.com)



# ASKLEPIOS



Wir wollen mit unserer Verlagssparte weiter wachsen und suchen deshalb

## FREIBERUFLICHE MEDIENBERATER (m/w/d)

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

Schicke deine Kurzbewerbung per E-Mail an [info@gesund-im-norden.de](mailto:info@gesund-im-norden.de)



**GESUND im Norden**  
Alte Holstenbrauerei  
Brachenfelder Straße 45  
24534 Neumünster  
Telefon 04321 4989-0  
[gesund-im-norden.de](http://gesund-im-norden.de)

**GESUND  
im Norden**  
Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

## Mitarbeiter / Verkäufer im Sanitätshaus (m/w/d)

auch Quereinsteiger

**in Voll- &  
Teilzeit**

Zum Bewerbungs-  
formular:



**Konstantin Schlotgauer**  
Havelstraße 6  
24539 Neumünster  
[bewerbung@kowsky.com](mailto:bewerbung@kowsky.com)

**Kowsky**  
SANITÄTSHAUS

**AMEOS**

## WIR SUCHEN DICH!

### Für unsere Klinika in Ostholstein

#### PFLEGEFACHKRAFT (m/w/d) in Voll- und Teilzeit in den Bereichen:

Anästhesie, Intensivstation, Notfallambulanz, Kardiologie, Gefäßchirurgie

#### KINDERKRANKENSCHWESTER (m/w/d) in Voll- und Teilzeit in den Bereichen:

Neonatalogie, Pädiatrie, Wochenstation

#### Deine Vorteile bei uns

-  Zuschuss Deutschlandticket
-  Corporate Benefits

-  Fahrradleasing
-  Weiterbildungsmöglichkeiten



**Alle offenen  
Stellenangebote:**  
[karriere.ameos.eu/  
offene-stellen](http://karriere.ameos.eu/offene-stellen)

**Deine Ansprechpartnerin**  
Tasia Löhndorf / Recruiting  
Tel: +49 4561 611 4141  
Mail: [jobs.holstein@ameos.de](mailto:jobs.holstein@ameos.de)

Vor allem Gesundheit

[ameos.eu](http://ameos.eu)

Werden Sie  
Teil des  
Teams!

Mitarbeiter:in (m/w/d) gesucht:  
**Gesundheits- und Krankenpfleger/  
Fachkrankpfleger sowie MTRA/MFA**

in Voll- oder Teilzeit

- ✓ Unbefristet
- ✓ Vergütung nach TVöD
- ✓ Verantwortungsvolle Tätigkeit mit Raum zur Gestaltung
- ✓ Umfangreiches Angebot an Mitarbeitendenrabatten (Corporate Benefits)
- ✓ Bikeleasing mit Arbeitgeberzuschuss



Am Krankenhaus 5  
24211 Preetz  
T. 04342 801-0  
F. 04342 80131-7  
[info@klinik-preetz.de](mailto:info@klinik-preetz.de)

Höchste medizinische Qualität und persönliche Betreuung mit Herz müssen sich nicht ausschließen. Wir in der Klinik in Preetz bieten Ihnen beides! Eine moderne medizinische Ausstattung und ein hochqualifiziertes Team sind für uns selbstverständlich. Darüber hinaus legen wir größten Wert auf eine enge und vor allem menschliche Betreuung, bei der Sie als Patient:in an erster Stelle stehen.

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



Weitere Informationen  
finden Sie unter:  
[www.klinik-preetz.de](http://www.klinik-preetz.de)



**Die Klinik  
in Preetz**

## RÄTSELN &amp; GEWINNEN

|                                      |                     |                           |                               |                              |                                 |                                |                                 |                             |                             |
|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| aus d. Augenblick heraus (lat., 2W.) | antikes Kriegsgerät | Erdformation              | Achtelbogengröße (Buch)       | fleisch. Pflanzenteil        | Gestalt in Horrorfilmen         | schwarzbrauner Farbstoff       | Nachrichtenagentur der DDR      | eine der Chariten           | amerik. Dramatiker (Edward) |
| zu Papier bringen                    |                     |                           |                               | span. Ausruf: hurra!, bravo! |                                 | Glaubenssatz                   |                                 |                             |                             |
| Pferdezuruf: links!                  |                     | feindlich gesinnter       | Maß des elektr. Widerstandes  |                              | internat. Schriftstellerverband |                                | Gitter, Druckhilfsmittel        | Seestreitmacht              |                             |
| größte Stadt im US-Staat Nebraska    |                     |                           | Abk.: abrechnen               | Meeresbucht                  |                                 | altgr. Philosophenschule       | eh. dt. TV-Moderator (Stefan)   |                             |                             |
|                                      | Wechselbürgerschaft |                           |                               | österr. Dichter †1914        | amerik. Tänzer (Fred)           |                                |                                 |                             |                             |
| Abk.: Tradition. Chines. Medizin     | US-Filmstar (Gene)  | Zeitmaß (Musik)           | zu Gott Sprechender           |                              | Fremdwortteil: rückwärts        | Nordskandinavien               |                                 |                             |                             |
| kleiner Sprung, Hüpfen               |                     |                           |                               | frei häng. Faden             | das eigene Ich                  | festl. Benutzungsveranstaltung | Eisenbahnprojekt in der Schweiz | Figur in 'Egmont'           |                             |
| engl. Flächenmaß                     |                     | Treffen, Versammlung      | veralt.: junger Bursche, Geck |                              |                                 | Merkbuch, Terminkalender       |                                 |                             |                             |
|                                      |                     |                           |                               | Währungseinheit in Laos      | höfliche Anrede für Männer      | Bodenfläche                    |                                 |                             |                             |
| nordöst. Landschaft                  | Normalmaß, Eichmaß  | Bewegen einer Schachfigur | Weingeist, Spiritus           |                              |                                 |                                | zukünftig (in ...)              | irisch-schott. Tanz         |                             |
| schlachten                           |                     |                           |                               | Antrieb eines Zeitmessers    | holländisch: eins               | europ. TV-Satellit             |                                 |                             |                             |
| Trumpf im Kartenspiel                |                     |                           | vortrefflich, vorzüglich      |                              |                                 |                                | 43. US-Präsident                | Gefühlswallung              | Spaßmacher (Mz.)            |
|                                      |                     | ägyptische Pyramidenstadt |                               |                              | ermitteln, erforschen           |                                |                                 |                             |                             |
| nordische Götterbotin                | poetisch: Frühling  | Amtssprache in Pakistan   | Wort der Ablehnung            | Araberfürst                  | panikartiger Ansturm            | veraltet: Straftat             | Buchmacherkurse b. Rennsport    | israelitischer König (A.T.) |                             |
| Hotelhalle                           |                     |                           |                               | Kriemhilds Mutter            | Kfz.-Z.: Tirschenreuth          | 17. griech. Buchstabe          | US-Automobilverband (Abk.)      | Spitzname von Erik Zabel    |                             |
|                                      |                     |                           | winterl. Kopfschutz           |                              |                                 |                                | Fortbestehen                    |                             |                             |
| Geschlecht, Gattung                  | griech. Männername  |                           |                               |                              | mäßig langsames Tonstück        |                                |                                 |                             |                             |
| Grundstücksbegrenzung                |                     |                           | Soldat in der Ausbildung      |                              |                                 | ausprechen                     |                                 |                             |                             |

© RateFLUX 2023-015-002

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

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie je ein Exemplar der Ratgeber „Patientenverfügung. Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ und „Der Bauchkompass“.

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 31. August 2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





## Der Bauchkompass

# MIT MEHR BAUCHGEFÜHL IN EIN GLÜCKLICHES 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, sich voll und ganz auf dein Bauchgefühl zu konzentrieren und selbstsicher dein individuelles Lebensziel zu verfolgen.

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



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)

## Ratgeber Patientenverfügung

# RECHTZEITIG VORSORGEN, UM SELBSTBESTIMMT ZU ENTSCHEIDEN

Wer übernimmt die Entscheidungen, wenn man es selbst aus medizinischen Gründen nicht mehr kann? Wie müssen Verfügungen und Vollmachten aussehen, die für diesen kritischen Fall vorsorgen, damit Angehörige, Ärzte oder Gerichte wissen, welche Vorstellungen und Wünsche die Betroffenen haben? Der neu aufgelegte Ratgeber „Patientenverfügung“ der Verbraucherzentrale will ermutigen, sich mit dieser Lebenssituation auseinanderzusetzen und rechtzeitig Regelungen zu treffen. Textbausteine und Musterformulare im Anhang unterstützen dabei, den eigenen Vorsorgewunsch rechtssicher niederzuschreiben.

Zu Beginn werden die Instrumente Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung erklärt und deren Verwendungsmöglichkeiten sowie Grenzen

dargestellt. Viele Menschen wissen zum Beispiel gar nicht, dass im Bedarfsfall nicht automatisch nahestehende Personen wie der Ehepartner oder die Kinder entscheiden dürfen, sondern der offizielle Weg eine gesetzliche Betreuung vorsieht. Liegt aber eine Vorsorgevollmacht vor, wird das Gericht kein solches Verfahren einleiten. Auch für die behandelnden Ärzte ist eine gültige Verfügung verbindlich. Die seit dem 1. Januar 2023 geltenden neuen Regelungen messen dem Patientenwillen eine hohe Bedeutung bei.

Bestellmöglichkeiten: Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 3809-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen.



**Der Ratgeber  
„Patientenverfügung.  
Vorsorgevollmacht und  
Betreuungsverfügung“**

Verbraucherzentrale

168 Seiten · 12,00 €

E-Book 9,99 €

# TV-TIPPS

## W wie Wissen

### „Sport statt Pille? Die heilende Kraft der Bewegung“

**Alpha · So, 25.06.2023 | 17.20 Uhr**

Wer regelmäßig in Bewegung ist, lebt fit und gesund. Doch warum ist Sport eigentlich so effektiv? Was passiert im Körper, wenn wir auf Hochtouren laufen? Warum fühlen wir uns in Bewegung besser, können klarer denken und verlängern unsere Lebenszeit?

## ZDF-History

### „Grippe, Pest und Cholera – Die Geschichte der großen Seuchen“

**ZDF Info · Di, 27.06.2023 | 17.30 Uhr**

ZDF-History erzählt die Geschichte der großen Seuchen. Dabei zeigt sich, die oft vermeintlich harmlose Grippe ist in Wirklichkeit ein unterschätzter Killer. Auch Aids, Ebola, Pest und Cholera sind Seuchen, die sich in der Vergangenheit schnell ausbreiteten und bis heute ihren Schrecken nicht verloren haben.

### Erinnern und vergessen – so funktioniert unser Gedächtnis

**SWR · Mi, 28.06.2023 | 11.05 Uhr**

Viele Millionen Sinneseindrücke jagen ständig durch unser Gehirn. Dabei muss unser Gedächtnis unbedeutende Informationen aussortieren, um richtig zu funktionieren. Wann besteht die Gefahr, dass aus Vergesslichkeit eine Demenz wird?

## Leschs Kosmos

### „Auf Herz und Nieren – Notfall Organspende“

**ZDF Info · Fr, 30.06.2023 | 13.45 Uhr**

Lebensrettende Organe sind Mangelware. Gibt es Wege aus dem Organspende-Dilemma? Harald Lesch schaut in die Labore der Welt und beschäftigt sich mit dem Thema tierische Spender.

### 37° „Fast Fashion – Billige Kleidung für Deutschland“

**3sat · Mo, 03.07.2023 | 23.50 Uhr**

Deutschland ist nach den USA der größte Abnehmer von Fast-Fashion-Textilien aus Bangladesch. Sowohl Luxusmarken als auch Billiganbieter lassen dort produzieren, zu Dumpingpreisen. 37° zeigt die Schicksale in Bangladesch durch die Textilindustrie.

## 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!

## Volle Kanne – Service täglich

**ZDF · Mo–Fr | 09.05 Uhr**

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

## ARD Buffet

**ARD · Mo–Fr | 12.15 Uhr**

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

## Aktiv und gesund

**BR Fernsehen · Mo–Fr | 14.10 Uhr**

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

## die nordreportage

**NDR · Mo–Fr | 18.15 Uhr**

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

## Querbeet

**BR Fernsehen · Mo | 19 Uhr**

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

## Die Bewegungs-Docs

**SWR Fernsehen · Mo | 21 Uhr**

Die Ärzte Melanie Hümmelgen, Klaus-Michael Braumann und Christian Sturm helfen Menschen mit massiven Gesundheitsproblemen und geben Tipps für die Zuschauer mit nachvollziehbaren, Bewegungstherapien.

## Die Ratgeber

**hr-fernsehen Di–Fr | 18.45 Uhr**

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

## Visite

**NDR · Di | 20.15 Uhr**

Die Sendung gibt hilfreiche Tipps zur menschlichen Gesundheit mit neuen Erkenntnissen in Diagnostik, Therapie sowie Prävention unterschiedlicher Krankheiten.

## rbb PRAXIS

**rbb · Mi | 20.15 Uhr**

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

## Markt

**WDR · Mi | 20.15 Uhr**

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

## Hauptsache gesund

**MDR Fernsehen · Do | 21 Uhr**

Die Sendung gibt Empfehlungen rund um die menschliche Gesundheit.

## mdr Garten

**mdr · Sa | 12.15 Uhr**

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

## rbb Gartenzeit

**rbb · So | 18.30 Uhr**

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





# EVENTS

# MESSEN

## Naturgenussfestival

**Juni bis September 2023**

Sämtliche Veranstaltungen, weitere Infos und Termine, Buchungsmöglichkeiten finden Sie auf:

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

## Kieler Woche 2023

**17.–25.06.2023**

Innenstadt und Kieler Förde · Kiel

[www.kieler-woche.de](http://www.kieler-woche.de)

## JazzBaltica 2023

**22.–25.06.2023**

**Warm up 22.05.2023**

Timmendorfer Platz · 18 Uhr

Weitere Spielstätten und Zeiten:

[jazzbaltica.de](http://jazzbaltica.de)

## Schleswig-Holstein Musik Festival

**01.07.–27.08.2023**

Weitere Infos und Karten zu den

Konzerten unter:

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

## Heider Marktfrieden

**06.–09.07.2023**

**Do ab 18 Uhr · Fr ab 12 Uhr**

**Sa ab 10 Uhr · So ab 11 Uhr**

Heide anno 1447 – Erleben Sie

das Mittelalter „uppe de Heyde“!

Heider Marktplatz · 25746 Heide

[www.heider-marktfrieden.de](http://www.heider-marktfrieden.de)

## Seebrücken 2023

**14.–16.07.2023 | Fr ab 14 Uhr**

**Sa ab 13 Uhr · So ab 11 Uhr**

Schönberger Strand

Deichweg · 24217 Schönberg (Holstein)

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

## Husumer Hafentage

**03.–13.08.2023 | 8–18 Uhr**

Am Binnenhafen · 25813 Husum

[www.messehusum.de/veranstaltung/husumer-hafentage](http://www.messehusum.de/veranstaltung/husumer-hafentage)

## Stoffköste Neumünster

**03.09.2023 | 12–17 Uhr**

Auf dem Kleinflecken · 24534 Neumünster

[www.city-nms.de](http://www.city-nms.de)

## Weinköste Neumünster

**07.–09.09.2023 | tägl. 16–24 Uhr**

Teichuferanlagen Innenstadt · 24534 Neumünster

[www.city-nms.de](http://www.city-nms.de)

## 11. Kowsky-Lauf

**15.09.2023**

Start/Ziel: Parkplatz des Tierparks Neumünster

in der Geerdtsstraße · 24537 Neumünster

Weitere Informationen über den Lauf unter:

[www.kowsky.com](http://www.kowsky.com)

## vocatium 2023

**Süd+Mittelholstein/Neumünster 2023**

**20.–21.06.2023 | tägl. 8.30–15.00 Uhr**

Holstenhalle Neumünster

Justus-von-Liebig-Straße 2–4

24534 Neumünster

**Hamburg Nord**

**27.–28.06.2023 | tägl. 8.30–15.00 Uhr**

MesseHalle Hamburg-Schnelsen

Modering 1a · 22457 Hamburg

[www.vocatium.de/fachmessen](http://www.vocatium.de/fachmessen)

## messe4dogs Bergedorf 2023

**01.07.2023 | 11–18 Uhr**

Marktkauf Center Bergedorf

Alte Holstenstraße 30 · 21031 Hamburg

[messe4dogs.de](http://messe4dogs.de)

## World Triathlon

**Hamburg Messe 2023**

**13.–16.07.2023**

**Do ab 15 Uhr · Fr–So ab 9 Uhr**

Jungfernstieg 58 · 20354 Hamburg

[hamburg.triathlon.org/messe](http://hamburg.triathlon.org/messe)

## LebensArt Eutin 2023

**14.–16.07.2023 | Fr–So, 10–18 Uhr**

Historisches Bauhofareal/Küchengarten

Alter Bauhof 11 · 23701 Eutin

[www.lebensart-messe.de](http://www.lebensart-messe.de)

## 9. Lebensfreude Festival 2023

**11.–13.08.2023 | Fr 12–22 Uhr**

**Sa 11–22 Uhr, So 11–19 Uhr**

Am Brüggmanngarten 1

23570 Lübeck-Travemünde

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

## Norla 2023

**31.08.–03.09.2022 | tägl 9–18 Uhr**

Messe Rendsburg

Am Exerzierplatz 1 · 24768 Rendsburg

[norla-messe.de](http://norla-messe.de)

## NordBau 2023

**06.–10.09.2023 | tägl. 9–18 Uhr**

Holstenhalle Neumünster

Justus-von-Liebig-Straße 2–4

24534 Neumünster

[nordbau.de](http://nordbau.de)



## Veranstaltungskalender Juli bis Dezember 2023

Einfach gut informiert ... „Ihr Städtisches in Kiel“!

Ort der Veranstaltungen:

Städtisches Krankenhaus Kiel, Bildungszentrum,

Eingang Hasseldieksdammer Weg 30

Anmeldung unter: [anmeldung@krankenhaus-kiel.de](mailto:anmeldung@krankenhaus-kiel.de)

Folgen Sie uns auf:   

Di. 25. Juli 2023, 18.00 - 19.00 Uhr

Harnblasenkrebs: Warnsignale erkennen – Diagnose und Therapie

Di. 29. August 2023, 18.00 - 19.00 Uhr

Zentrum Alterstraumatologie: Erste Adresse bei Unfällen im Alter

Di. 26. September 2023, 18.00 - 19.00 Uhr

Wie die richtige Ernährung Autoimmun-, Stoffwechsel- und onkologische Erkrankungen positiv beeinflussen kann

Di. 10. Oktober 2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Kostenlose Infoveranstaltung zum Kursprogramm Rauchfrei

Di. 24. Oktober 2023, 18.00 - 19.00 Uhr

Endometriose bei Frauen - Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten und Folgen einer unbehandelten Erkrankung

Di. 14., 21. und 28. November 2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Kostenpflichtiges Kursprogramm Rauchfrei

Di. 28. November 2023, 18.00 - 19.00 Uhr

Wo gibt es welche Unterstützung? Informationen zu sozialrechtlichen Fragen

Di. 19. Dezember 2023, 18.00 - 19.00 Uhr

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht: Wer entscheidet, wenn ich dazu nicht mehr in der Lage bin?

## IMPRESSUM

**Herausgeber + Gestaltung**

cyoto GmbH  
Alte Holstenbrauerei  
Brachenfelder Straße 45  
24534 Neumünster  
[www.gesund-im-norden.de](http://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](mailto:info@gesund-im-norden.de)

**Fotos**

Titel: © iStock, gradyreese;  
Seite 10: © iStock, RelaxFoto.de;  
Seite 14: © iStock, GlobalStock;  
Seite 16: © iStock, CHAYAKORN  
MAMUANG;  
Seite 18: © iStock, kieferpix;  
Seite 38: © iStock, stockfour

Der Herausgeber übernimmt hinsichtlich Richtigkeit und Vollständigkeit der veröffentlichten Beiträge keine Gewährleistung. Gesetzliche, rechtliche oder medizinische Informationen sind unverbindlich. Berichte einzelner Autor:innen sind als solche gekennzeichnet und spiegeln lediglich deren persönliche Ansicht wieder. Medizinische Empfehlungen oder Informationen sollten vor Verwendung mit einem Arzt abgestimmt werden.

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

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

Zurzeit gilt die aktuelle Anzeigenpreisliste gültig seit 1.1.2023.

## VORSCHAU

**Die nächste GESUND im Norden erscheint im Herbst 2023**

**Das sind unsere Themen**

- Gesund und fit durch den Herbst
- Geriatrie und Frührehabilitation
- Unser Hörsinn – ein wahres Rundumtalent
- Hausnotruf – Hilfe auf Knopfdruck
- Diagnose Krebs – Wendepunkt & Neubeginn
- Gesundheit am Arbeitsplatz



Jetzt zum  
kostenlosen Newsletter  
anmelden!

**Seien Sie immer informiert mit dem Newsletter der GESUND im Norden!**

Wir informieren 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!

**Melden Sie sich bis zum 31. August 2023 an und gewinnen Sie mit etwas Glück eines von drei Sets der Marke Allgäuer Latschenkiefer zum Thema Sommerfüße. Die Gewinner werden Anfang September 2023 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 sich jederzeit abmelden. Ihre Daten werden keinesfalls für andere Zwecke verwendet oder gar an Dritte weitergegeben.



# UNSER ANTRIEB: DEINE FREIHEIT.

Es ist unser Antrieb, dass du trotz eingeschränkter Mobilität selbst Auto fahren oder in einem Fahrzeug bequem und sicher mitfahren kannst. Dafür entwickeln wir intelligente Fahrzeuglösungen und Elektrorollstühle, wie zum Beispiel den PARAVAN VW T6.1 Extended. Durch die Tieferlegung des Fahrzeugbodens von der A- zur C-Säule schaffen wir das gewisse Plus an Innenraum und machen den PARAVAN VW T6.1 Extended selbst für große Personen im Elektrorollstuhl attraktiv. Und das Beste: Bei uns gibt es sofort verfügbare Multivan-Modelle!

Mehr unter [www.paravan.de/T6-1](http://www.paravan.de/T6-1)

**PARAVAN**  
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

**25** JAHRE  
ERFOLGSGESCHICHTEN  
FAHRZEUGBAU 1990 DRIVE-BY-WIRE 2009 E-ROLLSTÜHLE 2008



**GESUND zwischen Nord- und Ostsee**

GESUND zwischen Nord- und Ostsee  
Gesundheits- und Präventionsregion e. V.  
hat das  
**Gesundheitsportal**

**Herzlich willkommen!**  
auf unserem Gesundheitsportal im echten Norden. Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Schauen Sie einfach vorbei, suchen Sie, informieren Sie sich und lassen Sie uns Ihre Meinung wissen. Wir freuen uns auf Sie.

**...auch für die mobile Ansicht!**

**...zu finden unter**  
[www.gesundheitsportal.sh](http://www.gesundheitsportal.sh)

Seite übersetzen

Suchen

Auswahl der Kategorien:  
☒ Apotheke  
☐ Bankgewerbe  
☐ Bürogewerbe  
☒ Dienstleistungen



# HAUT- GESUNDHEIT

made in Reinbek

Almirall ist ein internationales biopharmazeutisches Pharmaunternehmen mit strategischem Fokus auf die Hautgesundheit. Wir entwickeln und vermarkten hochwertige Arzneimittel, geleitet von unserem Noble Purpose:

Transform the patients' world  
by helping them realize their  
hopes & dreams **for a healthy life.**



## **Der Patient steht für uns im Mittelpunkt unseres Handelns.**

Als ein führender Anbieter für verschreibungspflichtige und rezeptfreie Dermatika mit einem vielfältigen Angebot an hochwertigen Arzneimitteln zur Behandlung von Hauterkrankungen, wie Psoriasis (Schuppenflechte), hellem Hautkrebs, Ekzemen, Hautinfektionen, Akne und Nagelerkrankungen, sind wir einer der wichtigsten Partner der Dermatologen in Deutschland.

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

Weltweit beschäftigen wir rund 1.800 Mitarbeiter, davon mehr als 300 in Deutschland, bilden aus und bieten attraktive Weiter- und Fortbildungschancen. Qualifizierte und engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bilden die Basis unseres Unternehmenserfolgs.

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

**Almirall Hermal GmbH**  
Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek,  
Tel.: +49 40 72704-0, [info@almirall.de](mailto:info@almirall.de)