

GESUND

im Norden

Das Magazin für Gesundheit
und Lebensfreude

Nr. 56 // HERBST 2023

HERBSTSTIMMUNG IM NORDEN

Gratis zum Mitnehmen!

MediZiese
Naturheilpraxis

**BIOLOGISCHE
KREBSMEDIZIN
IN SEGEBERG**

→ 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.





HERBSTZEIT IM NORDEN – GENUSS, KULTUR UND NATURERLEBNISSE

Der Herbst ist eine bunte und spannende Jahreszeit, die einiges zu bieten hat. Das Laub färbt sich bunt, die Felder stehen in voller Pracht. Äpfel, Kürbisse und viele andere Obst- und Gemüsesorten haben nun Saison. Aber im Herbst gibt es bei uns im Norden auch viel zu erleben. Ausgewählte Tipps und Inspirationen finden Sie im Schwerpunktthema **Herbststimmung im Norden**.

In dieser Ausgabe erwartet Sie ein interessantes Interview mit Maximilian Schay, Gründer und Geschäftsführer der Küstenrad E-Bike Stores. Die **Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein** berichtet in der Rubrik **Umwelt & Natur** über ihre interessante Veranstaltung „Schenken. Stiften. Vererben“. Zusätzlich zur beliebten Rubrik **Gesundheit im Alltag** haben wir in dieser Ausgabe viele wissenswerte Informationen und Tipps zu den Themenschwerpunkten **Unser Hörsinn – ein wahres Rundumtalent**, **Leben im Alter** und **Diagnose Krebs – Wendepunkt & Neubeginn**.

Falls Ihnen die vier jährlichen Ausgaben der GESUND im Norden nicht ausreichen sollten, empfehlen wir Ihnen unseren regelmäßigen Newsletter. Hier erwarten Sie immer aktuelle Themen und Angebote rund um die Gesundheit und Lebensfreude. Weitere Informationen zur **Newsletter-Anmeldung** und das neue **Gewinnspiel** finden Sie am Ende dieser Ausgabe.

Für welche Themen Sie sich auch interessieren, wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dieser Herbstausgabe der **GESUND im Norden**. Freuen Sie sich mit uns auf den Herbst – die goldene Jahreszeit!

S. - L. G. Schelzig

Ihre Inga-Kathrin Schelzig
Redaktionsleiterin



INHALT

10

Herbststimmung
im Norden



Gesundheit
im Alltag 26



5 FRAGEN AN ...

- 06 ... Maximilian Schay, Gründer und Geschäftsführer der Küstenrad E-Bike Stores
- 07 Küstenrad: E-Bike Fahren – gut für Umwelt und Gesundheit

UMWELT & NATUR

- 08 Geben mit gutem Gefühl: Schenken. Stiften. Vererben.

HERBSTSTIMMUNG IM NORDEN

- 11 Herbstausflug – Naturgenuss trifft Kulinarik
- 12 Helgoland: Pollenarme Luft und Hochseeklima zum Durchatmen
- 14 37. Dithmarscher Kohltage
- 16 Schwimmen und Sauna: Eine wohlige Auszeit vom Alltag

UNSER HÖRSINN

- 18 Eora Hörschmuck mit smartem Mehrwert
- 19 Hörgeräte für Pakistan: Bordscholmer Hörakustikmeister vor seiner achten Reise

LEBEN IM ALTER

- 20 Herzlich Willkommen im Haus am Kloostergarten
- 21 Das Graf Recke Quartier Neumünster: Zusammen sind wir weniger allein
- 22 Hausnotruf-Systeme für den Alltag zuhause
- 23 Treppensteigender E-Rollstuhl exklusiv im motion-center
- 23 Rundumbetreuung im gesamten Kieler Stadtgebiet

DIAGNOSE KREBS

- 24 Biologische Krebsmedizin in Segeberg
- 25 Prostatakrebs: Auch über Lust und Liebe reden



Starkregen statt Urlaubswetter? Nicht nur Ihre Stimmung kann dabei Schaden nehmen. Sichern Sie sich mit uns gegen Elementarschäden ab und lassen Sie sich nicht die Laune vermiesen. » www.ostangler.de

ostangler 
Versicherungen



08 Stiftung
Naturschutz



14 37. Dithmarscher
Kohltage



40 Welthospiztag
2023

GESUNDHEIT IM ALLTAG

- 27 Pflege konsequent umgesetzt
- 28 Psychosomatische Medizin in der Curtius Klinik
- 29 Gesund leben lohnt sich!
- 31 Im Netz gefunden: Tipps zur Stressbewältigung
- 32 Drei Jubiläen, eine Überzeugung – barrierefreie Mobilität als Antrieb
- 34 Herbst im RuheForst
- 35 Fersensporn – was hilft?
- 35 Im Netz gefunden: Stress im Alltag und Berufsleben

BERUF UND KARRIERE IM GESUNDHEITSBEREICH

- 36 Stellenangebote
- 37 Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz
- 38 Rezeptfreie Jobs und Ausbildungsplätze mit Nordseeblick
- 39 Sanitätshaus Kowsky: Ein vielseitiger Arbeitgeber
- 40 Einen Menschen beim „letzten Mal“ begleiten
- 41 Kieler Institut für Trainingstherapie e.V.: Bewirb Dich jetzt!

SERVICE & UNTERHALTUNG

- 42 Rätseln und gewinnen!
- 43 Buchtipps
- 44 Events und Messen

WAS NOCH?

- 46 Vorschau
- 46 Newsletter-Anmeldung
- 46 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

FRAGEN AN...

Maximilian Schay

Gründer und Geschäftsführer
der Küstenrad E-Bike Stores



„WIR WOLLEN EIN PERSÖNLICHER ANSPRECHPARTNER ZUM THEMA E-BIKES FÜR ALLE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN SEIN.“

1 Maximilian, gemeinsam mit deinem Freund und Geschäftspartner Jonas Stolze bist du Inhaber der Küstenrad E-Bike Stores. Dahinter steht eine spannende Unternehmensgeschichte. Kannst du uns mehr darüber verraten?

Gerne! Jonas und ich haben direkt zum Anfang unseres BWL Studiums das Unternehmen my Boo gegründet. Seit 2012 produzieren wir damit Bambusfahrräder und E-Bikes in Kooperation mit einem sozialen Projekt in Ghana. Dadurch entstehen vor Ort nicht nur faire Arbeitsplätze – finanziert durch den Verkauf der Bambusbikes, konnten wir 2019 eine Schule in Ghana eröffnen, die mittlerweile von mehreren hundert Schüler:innen besucht wird.

Mit my Boo ist unsere Begeisterung für Fahrräder gewachsen. Im Jahr 2016 haben wir dann die Möglichkeit bekommen, einen Fahrradladen in Kiel und kurz darauf einen weiteren in Brunsbüttel zu eröffnen – so entstanden die ersten „Küstenräder“ und damit unser zweiter Geschäftszweig. Heute gibt es in Schleswig-Holstein neun Filialen – drei weitere sollen in den kommenden Monaten eröffnen. Mittlerweile konzentrieren wir uns auf den Verkauf von E-Bikes. Das aber in den verschiedensten Ausführungen: Vom City-E-Bike über das E-Kompakt- und Faltrad bis hin zum Cargobike ist für jeden das richtige Modell dabei.

2 Was zeichnet die Küstenrad E-Bike Stores neben ihrer großen Auswahl aus?

Ganz klar unser besonderes Konzept: Wir wollen ein persönlicher Ansprechpartner für alle in Schleswig-Holstein sein. Das fängt mit regionalem Engagement an – wir unterstützen beispielsweise Sportvereine oder Kulturinstitutionen – und hört bei persönlicher und ausgiebiger Beratung in unseren Stores auf: Für jeden Termin nehmen wir uns mindestens eine Stunde Zeit und finden damit für alle Kund:innen garantiert das richtige E-Bike.

3 Stichpunkt E-Bikes: Diese sind heutzutage für viele Menschen ein beliebtes Transportmittel geworden. Wie tragen sie zur Förderung eines gesunden Lebensstils bei?

Tatsächlich wurde erst vor wenigen Monaten eine Studie der Medizinischen Hochschule Hannover* veröffentlicht, die zeigt, dass E-Bike Fahren nicht nur fit hält, sondern auch gesund macht. Entgegen allen Vorurteilen verdeutlichen die Ergebnisse, dass Muskeln sowie das Herz-Kreislauf-System beinahe genauso gefordert werden wie beim Radfahren ohne Motor. Gesünder und vor allem nachhaltiger als Autofahren ist es dazu garantiert. Wem das als Argument nicht ausreicht, kann ich sagen: E-Bike Fahren macht außerdem eine große Menge Spaß. Die Voraussetzung dafür ist jedoch, dass das entsprechende Modell auch wirklich zum Fahrer oder zur Fahrerin passt.

4 Wie stellt ihr sicher, dass ihr das richtige E-Bike für eure Kunden findet?

Mit unserem „Küstenrad-Versprechen“: Unsere Berater:innen nehmen sich für jeden Termin nicht nur ausreichend Zeit, sondern durchlaufen mit allen Kund:innen einen besonderen Beratungsprozess, bei dem auch das Thema Ergonomie nicht zu kurz kommt. Dazu vermessen wir alle Kund:innen mit der sogenannten „SMARTFIT-Technologie“. Diese hilft uns, die passende Geometrie und Rahmengröße zu ermitteln. Wir führen außerdem Sitzknochenvermessungen durch, um passende Sättel zu finden. Darüber hinaus kann jedes E-Bike bei uns ausgiebig Probe gefahren werden.

5 Zum Abschluss: Wie geht es für die Küstenrad E-Bike Stores in Zukunft weiter?

Bei uns geht es eigentlich immer voran: Neben den anstehenden Eröffnungen in Heide, Itzehoe und Rendsburg, sollen in Schleswig-Holstein noch einige weitere Küstenrad E-Bike Stores entstehen – bis 2027 sollen es 27 Filialen werden. Wir wollen unseren Kund:innen damit nicht nur die beste E-Bike Beratung in ihrer unmittelbaren Nähe anbieten, sondern auch einen Service darüber hinaus. In jeder Filiale haben wir eine gut ausgestattete Werkstatt, in der wir gerne Wartungen und Reparaturen übernehmen. Damit bleiben wir auch nach dem Kauf, der erste Ansprechpartner in Sachen E-Bikes. ■

Die richtige Beratung gibt es in den Küstenrad E-Bike Stores

KÜSTENRAD
E-BIKE STORES

E-BIKE FAHREN: GUT FÜR UMWELT UND GESUNDHEIT

Wer auf dem E-Bike unterwegs ist, tut nicht nur der Umwelt etwas Gutes, sondern nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen auch der eigenen Gesundheit. Eine Studie der Medizinischen Hochschule Hannover zeigt die positiven Auswirkungen des E-Bike Fahrens auf die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System. Schleswig-Holsteiner, die sich diese positiven Effekte zunutze machen wollen, können sich in den Küstenrad E-Bike Stores ausführlich beraten lassen.



Drei Jahre lang hat die Forschungsgruppe der Medizinischen Hochschule Hannover Daten von Fahrrad- und E-Bike-Fahren gesammelt und ist zu einem überraschenden Ergebnis gekommen: Sowohl die Muskeln als auch das Herz-Kreislauf-System werden beim E-Bike Fahren beinahe genauso gefordert wie beim Fahren herkömmlicher Räder ohne E-Antrieb. Im Durchschnitt waren die E-Bike Fahrer der Studie ca. 135 Minuten auf ihren Bikes unterwegs. Durch das regelmäßige Fahren reduzieren sie nicht nur das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden um über 40 Prozent. Auch Krebs- oder Diabeteserkrankungen sind bei E-Bike fahrenden Menschen unwahrscheinlicher. Über die gesundheitlichen Aspekte hinaus konnte die Studie feststellen, dass E-Bikes, im Vergleich zu herkömmlichen Fahrrädern, deutlich häufiger als Alternative für PKWs verwendet werden. Damit profitiert also auch unsere Umwelt. Gerade für Menschen mit höherem Alter, Vorerkrankungen oder einem geringeren Maß an körperlicher Fitness ist das Fahren eines E-Bikes eine gute Möglichkeit für tägliche, gesunde Aktivität.

Wer in ein E-Bike investiert, sollte sich bei der Auswahl von Experten:innen unterstützen lassen. Richtig viel Spaß beim

Fahren hat man mit einem Modell, das auch wirklich zu einem passt. Hier setzt das besondere Beratungskonzept der Küstenrad E-Bike Stores an: Wer unter www.kuestenrad.de einen kostenlosen Termin an einem der vielen Standorte in Schleswig-Holstein bucht, bekommt von der „Küstenrad Crew“ eine ausführliche und zugleich innovative Beratung. Dazu gehört unter anderem eine professionelle Körpervermessung mit der SMARTFIT-Technologie. Anhand dieser wird für alle Kund:innen die optimale E-Bike Geometrie ermittelt. Für ein müheloses und gesundes Fahren ist diese besonders wichtig. Eine Geometrie, die nicht passt, kann zum Beispiel zu Rückenschmerzen führen. Bei einer anschließenden Ergonomieberatung wird das entsprechende E-Bike deswegen optimal eingestellt und kann daraufhin ausgiebig Probe gefahren werden. Auch eine Sitzknochenvermessung ist kein Problem. Für jeden Termin nehmen sich die Berater:innen mindestens eine Stunde Zeit. Die Küstenrad E-Bike Stores decken mit ihrer großen Auswahl verschiedener Marken jeden Bedarf ab. Sie bieten sowohl besonders hochwertige E-Bikes, als auch günstigere Alternativen mit einem hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis. Dabei ist vom klassischen City-E-Bike, über das leistungsstarke E-MTB bis hin zum Cargobike alles dabei.

Der Küstenrad-Service ist mit dem Kauf eines Modells längst nicht vorbei. Für sicheres Fahren und um dauerhaft mobil zu bleiben, muss ein E-Bike regelmäßig kontrolliert und gewartet werden. Aus diesem Grund gibt es in jedem Küstenrad eine gut ausgestattete Werkstatt sowie ausgebildetes Personal, welches defekte Bikes gerne wieder startklar macht.

Die Küstenrad E-Bike Stores gibt es aktuell an neun Standorten in Schleswig-Holstein: Zwei mal in Kiel, in Plön, Neumünster, Eckernförde, Brunsbüttel, Sarzbüttel, Kaltenkirchen und Pinneberg. In den kommenden Monaten eröffnen drei weitere Filialen in Rendsburg, Heide und Itzehoe.

KONTAKT

Küstenrad E-Bike Stores

Mehr Informationen und kostenlose Beratungstermine gibt es unter: www.kuestenrad.de

Text + Foto: my Boo GmbH / Küstenrad E-Bikes Stores

* Quelle: www.mhh.de/presse-news/mhh-studie-zeigt-pedelec-fahren-steigert-fitness-und-gesundheit



Geben mit gutem Gefühl

SCHENKEN. STIFTEN. VERERBEN.

Wir können frei entscheiden, wem wir unser Erbe hinterlassen möchten. Doch wie können wir sicherstellen, dass unser Geld nachhaltig Gutes bewirkt? Fragen dazu beantwortet Rechtsanwalt Jan Schipkowski zusammen mit der Stiftung Naturschutz.



Jan Schipkowski ist Fachanwalt für Erbrecht, Rechtsanwalt und Notar.

Herr Schipkowski, wann sollte man das Testament erstellen? Die Errichtung eines Testamentes ist grundsätzlich immer sinnvoll. Nur durch ein Testament kann sichergestellt werden, dass das eigene Hab und Gut an diejenigen fällt, die man bedenken möchte. Beim Eintritt der gesetzlichen Erbfolge, wenn also kein Testament hinterlassen wurde, ergeben sich häufig ungewollte Konsequenzen. Daher sollten Testamente auch immer Ersatzerbenregelungen enthalten, falls benannte Erben vor dem Erbfall versterben sollten. Auch sollten Testamente möglichst früh errichtet werden, um auch für unerwartete Ereignisse eine Regelung zu treffen.

Sollte man bei der Testamenterstellung immer einen Anwalt oder eine Anwältin zurate ziehen? Eine Beratung sollte möglichst immer in Anspruch genommen werden. In der Praxis zeigt sich, dass eigenständig erstellte Testamente häufig zwar gut gemeint sind, aber letztlich keinen eindeutigen oder auch einen missverständlichen Inhalt haben. Dies führt häufig zu ungewünschten Ergebnissen.

Manche möchten ihr Haus schon zu Lebzeiten übertragen. Wie können sie sich rechtlich absichern, damit sie in dem Haus wohnen bleiben können? Zunächst sollte

sorgfältig erwogen werden, ob eine lebzeitige Übertragung sinnvoll ist. Es wird häufig nicht bedacht, dass eine übertragene Immobilie nicht mehr veräußert werden kann, die oder der Übertragende also selbst keine Geldmittel mehr generieren kann. Bei der Übertragung kann die eigene Absicherung durch Wohn- oder Nießbrauchrechte unmittelbar im Grundbuch erfolgen. Übertragende können sich auch die Rückübertragung der Immobilie bei dem Eintritt bestimmter Fälle vorbehalten, z.B. wenn Beschenkte vorversterben.

„Das Erbrecht ist ein großer Werkzeugkasten. Die verschiedenen Werkzeuge müssen mit Fachkunde und Bedacht eingesetzt werden, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.“

Die Stiftung Naturschutz ist steuerlich begünstigt, richtig? Als gemeinnützige Organisation ist die Stiftung Naturschutz von der Erbschaftsteuer befreit. Der Gesetzgeber fördert damit gesellschaftliches Engagement und stellt sicher, dass gemeinnützigen Organisationen zugewandte Vermögenswerte in vollem Umfang zu Gunsten der Allgemeinheit eingesetzt werden können.



Markus Stratmann ist zertifizierter Stiftungsmanager bei der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein und Ansprechpartner für Menschen, die ihr Erbe einer Stiftung hinterlassen möchten.

Herr Stratmann, in welcher Form kann man die Stiftung Naturschutz finanziell unterstützen? Wir unterscheiden zwischen

Spende, Stifterfonds und Treuhandstiftung. Eine Spende kann man zu Lebzeiten überweisen und die wird dann komplett aufgebraucht. Der Stifterfonds ist eine Art Sparschwein, das unter dem Dach der Stiftung Naturschutz errichtet und einem bestimmten Zweck gewidmet wird. Eine Treuhandstiftung ist eine eigene Stiftung mit eigenem Gremium, in dem sich ein*e Stifter*in engagieren kann. Allerdings ist der Verwaltungsaufwand auch höher. Sie arbeitet aus ihren Erträgen für die vorgesehenen Zwecke. Man kann außerdem über eine Zustiftung Vermögen in eine bestehende Stiftung geben.

Wie wird das Geld verwendet? Wir finanzieren mit unserer Arbeit den Schutz heimischer Tiere und Pflanzen. Wir schaffen beispielsweise neuen Wald für die bedrohte Haselmaus, Auenlandschaften für den Otter oder kaufen einen Acker, um ihn zur blütenbunten Wiese für Insekten zu machen. Wir bringen aber auch trockengelegte Moore wieder in ihren nassen intakten Zustand zurück. Das ist Natur- und Klimaschutz zugleich, denn intakte Moore binden ungeheuer viel CO₂.

„Naturjuwelen für die Ewigkeit bewahren.“

Wie sollte man das Testament gestalten, damit die Natur einen möglichst hohen Nutzen davon hat? Wenn man eine gemeinnützige Organisation im Testament bedenkt, würde ich immer dazu raten, das in Form eines Vermächtnisses zu tun. Das kann eine bestimmte Geldsumme sein, aber auch ein Gegenstand oder eine Immobilie. Dann ist ganz klar abgegrenzt, welcher Teil des Erbes an die Stiftung geht, ohne dass die begünstigte Organisation selbst Erbin wird. Es kann sonst passieren, dass die Stiftung Teil einer Erbengemeinschaft wird, diese zerstritten ist, und der Wille der Erblasser*innen jahrelang nicht verwirklicht werden kann.

Gibt es Richtlinien, an denen sich die Stiftung orientiert? Unsere Richtschnur ist unsere Satzung, die sogar im Landesnatur-



Natürlich hier.



Die größte Naturschutzorganisation stellt sich vor

Die Stiftung Naturschutz ist die größte Naturschutzorganisation in Schleswig-Holstein. In diesem Jahr feiert sie ihr 45-jähriges Bestehen. Bis heute ist ihr Stiftungsland auf fantastische 38.500 Hektar angewachsen. Diesen Schatz hüten 110 Mitarbeiter*innen. Sie schaffen letzten Rückzugsraum für Tier- und Pflanzenarten, die wir fast verloren hätten.

Im Herzen des Landes führt die Stiftung genutzte Moore zurück in ihren ursprünglichen Zustand. Sie macht Schleswig-Holstein durch diese Wiedervernässung zur Vorreiterin im Klimaschutz. Denn das in den Stiftungsmooren gebundene CO₂ ist wichtiger Beitrag zu einer lebenswerten Zukunft für alle, die hoffentlich noch auf uns folgen werden.

Die Stiftung Naturschutz blickt mit viel Respekt und Zuneigung auf das, was sie täglich schützt. Auf das Erreichte ist sie stolz. Doch sie weiß auch, welche Aufgaben noch vor ihr liegen. Auf langen Wegen braucht man viele Mitstreiterinnen und Mitstreiter. Viele von ihnen haben bei der Stiftung ihr Herzensprojekt gefunden. Sie geben mit gutem Gefühl. Natürlich hier.

schutzgesetz verankert ist. Dort ist unsere Aufgabe festgelegt: Lebensräume für gefährdete Tier- und Pflanzenarten unserer Heimat zu sichern. Wir arbeiten daran, ein Netzwerk von Biotopen zu schaffen, damit Populationen seltener Arten nicht zu klein werden und vor dem Aussterben bewahrt werden.

Warum ist es gut, sein Erbe einer Stiftung zukommen zu lassen? Stiftungen hat der Gesetzgeber so angelegt, dass sie für die Ewigkeit wirken sollen. Die ältesten Stiftungen sind weit mehr als 500 Jahre alt. Alle Flächen, die die Stiftung Naturschutz erwirbt, sind mit der Zweckbindung Naturschutz belegt. Sie können also nicht einfach wieder zu Bauland oder Intensiv-Acker werden.

INFOVERANSTALTUNG

Mehr zum Thema „Schenken. Stiften. Vererben.“ erfahren Sie am 8. November um 17.30 Uhr, Veranstaltungszentrum Kiel, Faluner Weg 2. Nach einem anschaulichen Vortrag von Jan Schipkowski ist Zeit für Ihre Fragen an den Rechtsanwalt und an Markus Stratmann von der Stiftung Naturschutz.

Jetzt anmelden:



www.stiftungsland.de/gutes-tun

*Text: Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein
Fotos: Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein,
Jan Schipkowski*



Broschüre zum Thema

Einen guten ersten Überblick zum Thema gibt der kostenlose Ratgeber der Stiftung Naturschutz. Gern können Sie diesen anfordern bei Markus Stratmann markus.stratmann@stiftungsland.de oder Telefon 0431 210 90 410.

DER HERBST, DER HERBST, DER HERBST IST DA!

Bunte Blätter, Wind und Schmuddelwetter: Die Zeichen stehen unverkennbar auf Herbst. Doch das ist noch lange kein Grund, nur zu Hause zu bleiben. Was Sie in den nächsten Monaten alles im schönen Norden erleben können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

24 Stunden Zuhause betreut!

INFO-PAKET

- Grundpflege und Fürsorge
- Einkaufen, Kochen, Reinigen
- Terminbegleitung, Freizeit
- Nächtliche Notfallbetreuung

Auf: www.san.gmbh

Die Alternative zum Heim!

INFO-VERANSTALTUNG

Im TÖZ in Eckernförde
6. Oktober + 3. November 2023
16.30 bis 18.00 Uhr

Telefonische Anmeldung:
04351 46 98 98

Themen: Legalität, Kosten,
Zuschüsse, Beispiele aus der
Praxis, Häufige Fragen


Sozialagentur Nord
ZUHAUSE. BETREUT.

**GESUND
im Norden**

JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de





HERBSTAUSFLUG – NATURGENUSS TRIFFT KULINARIK

Es ist Herbst in Schleswig-Holstein. Wenn Laub unter den Schuhen raschelt und Wind an den Kapuzen zupft, schmecken Heißgetränke, frische Waffeln und Friesentorten in Hofcafés besonders gut. Lohnenswerte Touren, ob mit dem Rad oder zu Fuß, gibt es im ganzen Land. Also rein in die Jacke und raus in die Natur.

Herbst und Winter zählen zur touristischen Nebensaison und bieten sich für Kurzreisen und Tagesausflüge an. 13,6 Prozent der Urlaubsgäste, die im echten Norden einen Kurzurlaub verbringen, kommen aus dem eigenen Bundesland, berichten die Experten des Kieler Instituts für Tourismus- und Bäderforschung in Nordeuropa (NIT) in ihrer Reiseanalyse 2023. Im Land mit zwei Meeren und viel mittendrin, gibt es auch für Einheimische immer wieder Neues zu entdecken.

Fallen die Temperaturen, steigt die Laune

Wer auf dem beliebten Ostseeküstenradweg auf der Höhe Grömitz unterwegs ist, hat es nicht weit bis zum Café zum Ziegelhof. Nach der Radtour warten leckere Kuchen- und Tortencreations auf die Gäste. Die Küche verarbeitet am liebsten Zutaten direkt vom eigenen Hof. Bei Herbstwetter wärmen Spezialitäten wie der „Schiet-Wetter-Kaffee“ am lodernen Kaminfeuer.

Wir blicken gen Westen, zum Nordseedeich. Die Gezeiten geben den Takt vor. Bei Hochwasser bietet der Spaziergang auf dem Deich einen weiten Blick zum Horizont, bei Niedrigwasser geht es oft ins Watt. Tipp: Wer sich weiter ins Watt wagen möchte, sollte unbedingt eine geführte Tour buchen. Einkehren ist bei jedem Ausflug schön. Mit Blick auf die grasenden Schafe treffen sich im Bauernhofcafé der Schäferei Rolfs in Büsumer Deichhausen Einheimische und Gäste auf einen Schnack und eine „Tass Kaff“. Das Stöbern im Hofladen macht den Ausflug ans Meer komplett.

Genießen geht bei jedem Wetter

Der Herbst ist ein bunter Maler. Zum Beispiel auf dem Mönchsweg durch die Holsteinische Schweiz mit ihren rund 200 Seen. Nach einer Fahrt durch die sanften Hügel lohnt sich ein Abstecher in eines der vielen Hofcafés. Das liebevoll eingerichtete Pfingstberger Hofcafé bei Plön bietet u.a. ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und hausgemachte Sahnentorten. Im Herzen von Schleswig-Holstein liegt das Gut Deutsch-Nienhof mitten im Naturpark Westensee. Ein Glas des selbst angebauten Bio-Weins genießen die Gäste in den alten Pferdestallungen oder, an sonnigen Herbsttagen, auf der Terrasse mit Blick auf das historische Herrenhaus.

Wer Tee gegen den Uhrzeigersinn rührt, hält die Zeit an

Weiter geht's gen Süden. Für Freunde des Herbstwaldes ist das Herzogtum Lauenburg ein „must-see“. Neben den Städtchen Mölln und Ratzeburg steht mit dem Sachsenwald ein großes Waldgebiet zum Wandern, Spazieren, Waldbaden und Entdecken zur Verfügung. Einkehren lässt sich hier an unzähligen Stellen. Am Schaalsee liegt das Gut Zecher. Ob Restaurantbesuch oder Übernachtung in einem der Gästezimmer, der Alltagsstress verfliegt schnell. „Frische Luft und Kaffeeduft“ verspricht das Waldcafé Mustin am Garrensee. Wie der Name verrät, liegt es direkt am Wald. Ob drinnen oder im mit Obstbäumen gesäumten Garten, es findet sich immer ein Plätzchen, um die frisch gebackenen Kuchen sowie Tee- und Kaffeespezialitäten zu genießen.

Schleswig-Holstein bietet zu jeder Jahreszeit viel Abwechslung, also rein in die Jacke und raus in die Natur.

AUSFLUGSTIPPS

Hofcafé Gut Deutsch-Nienhof
www.deutsch-nienhof.de/hofcafé

Café zum Ziegelhof · Hof Mougín
hof-mougin.de/hofcafe-hofladen/
cafe-zum-ziegelhof

Waldcafé Mustin
www.waldcafe-mustin.de

Schäferei Rolfs Bauernhofcafé
www.schaeferi-rolfs.de/
bauernhofcafe

Pfingstberger Hof Café
pfingstberger-hof-cafe.eatbu.com

**Viele Tipps zu Ausflügen
und Hofcafés gibt es unter:**
www.sh-tourismus.de/
hofcafes-und-gasthoefe

Eine Übersicht gemütlicher Landcafés und die leckersten Rezepte zum Nachbacken an lauen Herbsttagen sind von der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein hier aufgeführt:
[www.lksh.de/landleben/
land-erleben-geniessen/
bauernhofcafes-festscheunen](http://www.lksh.de/landleben/land-erleben-geniessen/bauernhofcafes-festscheunen)

Text: Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH
Fotos: © sh-tourismus.de/MOCANOX

Helgoland

POLLENARME LUFT UND HOCHSEEKLIMA ZUM DURCHATMEN

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

Die vergleichsweise geringe Pollenbelastung auf Helgoland wird von vielen Urlaubern bereits seit Jahren als angenehm

empfundener. Im Ortskern wurden pollenarme Pflanzen bevorzugt. Der Lebensmittelmarkt hat zunehmend auch Produkte im Sortiment, die den besonderen Anforderungen von Allergikern gerecht werden. Die zertifizierten Restaurants und Beherbergungsbetriebe sind sensibilisiert für eine allergikerfreundliche Umgebung zu sorgen, und auf Anliegen und spezielle Bedürfnisse von Allergikern einzugehen.

Nachhaltigkeit ist auf der Insel Helgoland auch ein großes Thema. Im Dezember 2021 haben sich alle Anbieter von

„To-go-Heißgetränken“ der Insel bereit erklärt, das geförderte Projekt „de green steer“ zu unterstützen und vier Wochen lang ausschließlich Mehrwegbecher an Kunden auszugeben. Es konnte ein eigener Becher mitgebracht oder beim Kauf eines Heißgetränkes ein Mehrwegbecher erworben werden. Im Gegenzug wurden fünf Cent des „To-go Getränkes“ für einen guten Zweck an die Organisation Ozean-Kind e.V. gespendet, die sich weltweit für Bildung im Bereich Meeressmüll einsetzt.



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

Auf Helgoland hat Seele baumeln lassen immer Saison.

Helgoland in Zahlen

Helgoland liegt inmitten der Nordsee, etwa 60 km von der deutschen Küste entfernt. Rund 1.500 Insulaner haben auf Deutschlands einzigartiger Hochseeinsel ein Zuhause gefunden. Das zum Kreis Pinneberg in Schleswig-Holstein zugehörige Eiland besteht seit dem Jahr 1720 aus zwei Inseln. Seinerzeit kappte eine verheerende Sturmflut die Verbindung zwischen der „Hauptinsel“ mit seiner imposanten Steilküste, die 61 Meter aus dem Meer ragt, und der vorgelagerten Düne. Während die Hauptinsel circa 1 km² misst, kommt die benachbarte Badeinsel auf eine Größe von etwa 0,7 km².

Helgoland in allen Facetten

Helgoland ist eine Oase der Ruhe für Stressgeplagte und ein einzigartiges Naturparadies. Begünstigt durch das milde Hochseeklima, ist Helgoland eine außergewöhnlich vielseitige Urlaubs- und Erlebnisinsel sowie Kurort und Heilbad zu allen vier Jahreszeiten. Ob Groß oder Klein: Auf einem kleinen

Streifzug lässt sich vielerlei Wissenswertes, Nützliches, Überraschendes und Nachdenkliches über Deutschlands einzige Hochseeinsel erfahren. Nicht ohne Grund verbringen Generationen immer wieder ihren Urlaub hier bei uns.

Das Prädikat Seebad oder Seeheilbad

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

Ein Aufenthalt auf Helgoland stärkt das Herzkreislaufsystem und die Atemwege. Zu verdanken ist das dem Reizklima, das die Atemtätigkeit vertieft und die Immunabwehr steigert. Gutes Bioklima und hohe Luftqualität auf Helgoland entsprechen den erhöhten Ansprüchen von Atemwegserkrankungen. Wie es gesetzliche Vorschriften erfordern, befindet sich die Ortsmitte nicht weit entfernt vom Strand und eine oftmals barrierearme Infrastruktur erlaubt es Kurgästen,

sich ihren Anforderungen entsprechend auf der Insel fortzubewegen. Eine strandnahe Promenade, verschiedene Themenwanderwege, bewachte Badestrände, gastronomische Betriebe sowie die Tourist-Information runden das touristische Angebot ab.

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

KONTAKT

Helgoland Tourismus-Service Tourist Information

Lung Wai 27 (im „atoll“)

Telefon 04725 808 808 · info@helgoland.de
www.helgoland.de

Text: Helgoland Tourismus-Service

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



Vom 19. bis 24. September 2023 dreht sich alles um das knackige Feldgemüse!

37. DITHMARSCHER KOHLTAGE

Auf dem nährstoffreichen Marschboden hinter den Deichen Dithmarschens ist ein ganz besonderes Gemüse zu finden: Kohl – und dieser soweit das Auge reicht! In den Weiten der Marsch, in ursprünglicher Landschaft und im gesunden Nordseeklima ist er zu Hause. Heute gedeihen in Europas größtem zusammenhängendem Anbaugebiet auf mehr als 3.000 Hektar fruchtbarem Marschboden jährlich über 90 Millionen Kohlköpfe. Der gute Ruf und der gute Geschmack des Dithmarscher Kohls haben sich auch europaweit durchgesetzt. 2014 wird das vitamin- und mineralstoffreiche Gemüse ins europäische Qualitätsregister eingetragen und genießt seither EU-Herkunftsschutz.

1986 riefen Landwirtschaft, Gastronomie und Tourismus die Dithmarscher Kohltage ins Leben – ein Fest der Region rund um die so genannte Zitrone des Nordens und zugleich das größte Ereignis im Herbst an der schleswig-holsteinischen Westküste. Das kultige Ernte-Event findet dieses Jahr bereits zum 37. Mal mit vielen bunten Veranstaltungen rund um das leckere und gesunde Gemüse statt.

Die alljährlichen Dithmarscher Kohltage feiern das Kult-Gemüse und setzen den Kohl festlich in Szene. Während der zahlreichen Markt- und Stadtfeste in ganz Dithmarschen erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm mit kulinarischen und kulturellen Highlights. Kohlschnitt und damit offizieller Beginn

der Kohltage ist am 19. September beim Kohlosseum in Wesselburen.

Viele Gaststätten in ganz Dithmarschen nehmen an den Kohltagen teil und zaubern viele köstliche Gerichte in deren Mittelpunkt das vitaminreiche Gemüse steht.

Kohl als Markenzeichen Dithmarschens

Dass Kohl zum Markenzeichen für die Region werden konnte, ist vor allem dem Wesselburener Gärtner Eduard Lass zu verdanken. Er revolutionierte und erforschte Ende des 19. Jahrhunderts den Gemüseanbau in Dithmarschen.

Zu Beginn der 1890er Jahre lagen die Korn- und Viehpreise so niedrig, dass eine Alternative gefunden werden musste. Auch die Zuckerrübe galt derzeit als unrentables Ge-

müse. Somit begann Eduard Lass, mit dem Gemüseanbau zu experimentieren. Das führte schnell zu Erfolg: durch die optimalen Bodenbedingungen und den ständigen leichten Wind, der als natürlicher Schädlingsbekämpfer agiert, konnte der Kohl prächtig heranwachsen und schon bald gewinnbringend angebaut werden. Er zog die Setzlinge schon fast agrarindustriell in speziellen Beeten bzw. Holzkisten heran, um während der Entwicklung der jungen Pflanze eine genaue Qualitätskontrolle sicherstellen zu können. Danach wurden die Setzlinge an die Vertragsbauern in ganz Dithmarschen ausgeliefert. So wurden Kohlanbau und Kohlvermarktung bald zu einem der wichtigsten Zweige der Dithmarscher Landwirtschaft.





Durch den Kohl erlebte Dithmarschen eine neue Blütezeit und viel Geld floss in die Region. In der alten Wesselburener Zuckerrübenfabrik entstand eine moderne Sauerkraut-Konserven-Fabrik. Von hier aus gelangte der Kohl nach ganz Europa. Heute befindet sich auf dem historischen Gelände das „Kohlosseum“ mit einem Museum über Kohlanbau und -verarbeitung, einem Bauernmarkt mit Delikatessen aus der Region und der Krautwerkstatt mit Live-Vorführungen. Im Kohlosseum in Wesselburen erfahren Besucherinnen und Besucher alles rund um den Kohl. Eine einmalige Ausstellung über die Anpflanzung und Verarbeitung des gesunden Gemüses sowie die Herstellung von Sauerkraut wird im historischen Gebäude der ehemaligen Sauerkrautfabrik gezeigt. Mit dem Kohlanschnitt beim Kohlosseum in Wesselburen kehrt das Fest zu den Wurzeln des Kohlanbaus zurück.

Edles Amt

Botschafterinnen der Dithmarscher Kohltage sind die beiden Kohlregentinnen: Ihr Amt genießt hohes Ansehen unter den Dithmarscher Bürgern, schließlich weist es auf die bewegte Vergangenheit Dithmarschens als erste freie Bauernrepublik Europas zurück. Die Kohlregentinnen müssen sich gut in der regionalen Landwirtschaft und vor allem natürlich mit Kohl und seinen vielen unterschiedlichen Varianten auskennen. Ihre Aufgabe ist es, das Dithmarscher Anbauges

öffentlich zu vertreten. Dazu gehören auch das Wissen über Anbau und Verarbeitung, die Zubereitung von traditionellen Kohlgereichten und die Inhaltsstoffe von Kohl. Die diesjährigen Kohlregentinnen Inken III. und Luisa I. kennen sich bestens mit dem Feldgemüse aus. Sie werben sowohl vor Ort als auch überregional für Dithmarschen.

Hofläden

Typisch für Dithmarschen sind Hofläden mit knackfrischem Gemüse, das eben noch auf dem Feld gestanden hat. Nicht nur Kohl in allen Varianten sondern auch zum Beispiel Kartoffeln, Steckrüben, Porree, Sellerie und Rote Bete fühlen sich auf den Äckern der Region wohl. Daneben bieten viele Familienbetriebe Fleisch, Wurst, Eier, Käsespezialitäten, Honig oder Konfitüren aus eigener Herstellung an.



WEITERE INFOS

Alle weiteren Infos zu den Dithmarscher Kohltagen vom 19. bis 24. September finden Interessierte auf www.dithmarscher-kohltage.de.

Unter www.echt-dithmarschen.de/prospekte können Sie ganz bequem die **Kohltage-Broschüre** bestellen, durchblättern und herunterladen. Sie gibt einen Überblick der teilnehmenden Gastronomien, spannende Hintergrundinformationen über das Kultgemüse und Highlights aus dem Veranstaltungsprogramm. Die **„Landcafés und Hofläden“-Broschüre** weist Ihnen den Weg zu frischem Gemüse und köstlichen Torten.

Text: Dithmarschen Tourismus e. V. · Fotos: Dithmarschen Tourismus e. V./M.Knabe; Dithmarschen Tourismus e. V./Photocompany; Dithmarschen Tourismus e. V./H. Holtschneider

Schwimmen und Sauna

EINE WOHLIGE AUSZEIT VOM ALLTAG

In der Herbstzeit bietet der Besuch in Schwimmbad oder Sauna eine wunderbare Gelegenheit, die warmen Sommertage noch ein wenig zu verlängern und zu genießen, bevor der Winter Einzug hält. Denn mit dem Ende der warmen Jahreszeit kann sich bei uns auch mal die gute Laune verabschieden – der Herbstblues macht sich breit. Ein Schwimmbad- oder Saunabesuch weckt wieder die Lebensgeister und sorgt für Wohlbefinden und positive Stimmung.



 **Gesund in SPO**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Dünen-Therme

in St. Peter-Ording



Vielseitige Wohlfühlmomente und Badespaß im Freizeit- und Erlebnisbad mit großer Saunalandschaft und im Gesundheits- und Wellnesszentrum.

www.duenen-therme.de



Schwimmen ist außerdem ein hervorragendes Training für den ganzen Körper und von jung bis alt geeignet. Die Bewegung im Wasser wirkt sich nicht nur positiv auf den Körper und die gesamte Muskulatur aus. Schwimmen ist auch ein sinnliches Erlebnis, denn das kühle Nass erfrischt und belebt den Kreislauf. Zusätzlich vermittelt der Wasserauftrieb ein Gefühl von Leichtigkeit und Schwerelosigkeit und viele fühlen sich daher im Wasser überaus wohl.

In der Sauna kann man den Alltag hinter sich lassen und den Fokus auf das Hier und Jetzt richten. Das Schwitzen reinigt den Körper von innen, indem es Giftstoffe ausschwemmt. Durch die Öffnung der Poren wird die Haut auch besonders aufnahmefähig für pflegende Cremes oder Öle. Ein weiterer positiver Effekt regelmäßiger Saunabesuche ist die Stärkung des Immunsystems. Gerade in der Übergangszeit ist das Risiko von Erkältungen und Grippe größer. Die Hitze der Sauna unterstützt jedoch die Abwehrkräfte und sorgt dafür, gesund durch die herbstliche Zeit zu kommen.

Text: GESUND im Norden · Fotos: Freepik.com




ICH GLAUB, ICH SCHWIMME

Öffnungszeiten
ab 6:00 Uhr
Mehr unter
ploenbad.de

PLÖNBAD

SCHWIMMHALLE ZWISCHEN DEN SEEN

Ölmühlentallee 3 · 24306 Plön · Tel.: 04522/8565

aja Auszeit *in Sicht!*

Traumurlaub an der Ostsee sichern und ganz entspannt zurücklehnen.



Grömitz oder Travemünde

3 Übernachtungen im DZ pro Person
inkl. HP ab **327 €***

Warnemünde

3 Übernachtungen im DZ pro Person
inkl. HP ab **357 €***

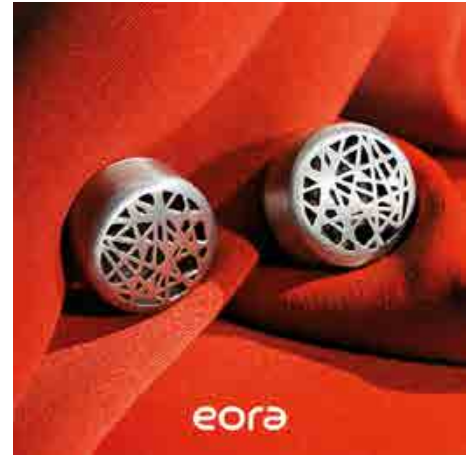
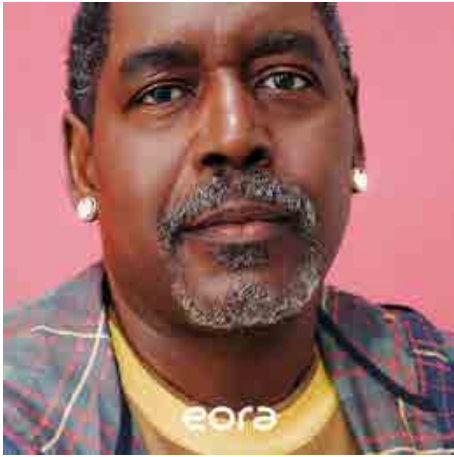
Freuen Sie sich auf:

- Direkte Strandlage
- Kulinarische Glücksmomente
- Sauna- und Badewelt zum Relaxen
- Erholungsgarantie inklusive

aja Hotels gibt's auch in:

Bad Saarow am Scharmützelsee
Ruhpolding
Garmisch-Partenkirchen
Zürich

Jetzt
buchen unter
040 300322-500
oder auf
aja.de



Hörakustik Oberdieck Exklusivpartner im Großraum Kiel

EORA HÖRSCHMUCK MIT SMARTEM MEHRWERT

Altersbedingter Hörverlust kann bereits ab dem Alter von 30 bis 35 Jahren beginnen. Unterstützung in Form eines Hörgerätes anzunehmen, dazu entschließen sich dennoch die wenigstens Betroffenen, obwohl Träger:innen eines Hörgerätes laut aktuellen Studien mehrheitlich sagen, dass diese ihnen im Alltag helfen. Auf die Frage, ob sie sich die Hörhilfe früher hätten beschaffen sollen, antworten sogar 59% der Träger:innen mit „ja“ (Die Hörstudie 2022 | EuroTrak Germany). Deshalb wird es bei steigender Kopfhörernutzung und immer höherer Lärmbelastung noch wichtiger, das eigene Gehör regelmäßig überprüfen zu lassen, um dadurch dem Hörverlust so frühzeitig entgegenzuwirken und seine Umwelt weiterhin in der gewohnten Klarheit wahrnehmen zu können.



HÖRAKUSTIK oberdieck

**Ihr Spezialist für besseres HÖREN
aus Kiel für Kiel, Flintbek und Molfsee**

- persönliche Beratung
- alle Markenhersteller
- langjährige Berufserfahrung
- modernste Anpasstechnik
- Hörtraining
- Hausbesuche

Knooper Weg 8 · 24103 Kiel
Telefon: 0431 22 02 820
Mo.–Fr. 9–13 Uhr und 14–18 Uhr · Sa. 9–13 Uhr

Dorfstraße 2 · 24220 Flintbek
Telefon: 04347 90 90 571
Mo., Mi., Fr. 9–13 Uhr und 15–18 Uhr

Hamburger Landstraße 10 · 24113 Molfsee
Telefon: 0431 600 675 90
Mo., Di., Do. 9–13 Uhr und 15–18 Uhr

www.hoerakustik-oberdieck.de
info@hoerakustik-oberdieck.de




Mit dem funktionalen Hörschmuck von Eora ist es kinderleicht und optisch ansprechend, besser und auf natürliche Art und Weise zu hören. Das kompakte Technikmodul verbirgt sich in den Ohrsteckern und wird von zertifizierten Akustiker:innen individuell auf die Träger:innen angepasst. Die Technik wird ganz einfach in die eleganten Wechselschmuckstücke eingelegt und auch das Hörerkabel zum Ohr ist beinahe unsichtbar. Mit den drei Design-Linien Jazz, Free Jazz und Beat der aktuellen Kollektion Universe haben die Träger:innen jede Menge Auswahl bei den eleganten Ohrsteckern, auch da diese in Silber, Gold und Roségold sowie in Hochglanz und matt erhältlich sind. Somit vereint Hörschmuck von Eora die Sicherheit, alles zu Hören mit den Vorteilen von passenden Schmuckstücken für jede Situation – vom Alltagsschmuck bis zum High-Society-Event.

Die Kosten für die innenliegende Eora Technologie werden von der GKV und PKV unterstützt, der Preis für die Wechselschmuckstücke ohne Technik-Modul startet bei 299 Euro (UVP) pro Paar.

Eora Hörschmuck ist der weltweit erste Schmuck für besseres Hören. Ein Hörschmuck der nicht nur die Sinne schärft, sondern vielmehr Ausdruck des individuellen Lebensstils ist – analog zum Werdegang der Brille. Der Eora Hörschmuck ist derzeit nur bei ausgewählten Akustiker:innen und Optiker:innen mit angeschlossenen Akustik erhältlich. Hörakustik Oberdieck ist im Großraum Kiel Exklusivpartner der Firma. Schauen Sie doch in eine der Filialen Kiel, Flintbek oder Molfsee vorbei. Das Team berät Sie gerne ausführlich zum Eora Hörschmuck und weiteren Leistungen rund um die Hörakustik.

*Text: Hörakustik Oberdieck GbR/EORA Business Unit by NEUROTH HÖRCENTER GmbH
Bilder: EORA Business Unit by NEUROTH HÖRCENTER GmbH*

Hörgeräte für Pakistan

BORDESHOLMER HÖRAKUSTIKMEISTER VOR SEINER ACHTEN REISE

2013 wurde Hörakustikmeister Michael Eggers gefragt, ob er Hörgeräte für Pakistan spenden könnte. Aus dieser Frage und 12 gespendeten Hörgeräte entstand über Jahre ein Projekt, welches in ganz Pakistan Beachtung findet.

Mit Hilfe einer Kollegin, eines HNO-Arztes und eines Pädagogen wurde eine privat finanzierte Klinik befähigt, selbständig Teile der HNO-Medizin und Hörakustik zu betreiben, um mit Unterstützung aus Deutschland Kinder mit Hörgeräten zu versorgen, getreu der Agenda des Bordesholmer Vereins Pakistan-Hilfe zur Selbsthilfe e.V., der das Projekt organisiert.

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

Mittlerweile wurden 176 Kinder mit in Deutschland gespendeten Hörgeräten versorgt und können über die Klinik die wichtige Nachbetreuung in Anspruch nehmen. So konnte das Team um Michael Eggers erfreulich oft feststellen, wie die versorgten Kinder eine positive Entwicklung nahmen.

Im November steht die nächste Reise nach Pakistan an. Diesmal soll in der auf 2.200 m Höhe gelegenen Stadt Skardu ein privates Internat für schwerhörige Kinder zur Versorgung befähigt werden.

Der Verein Pakistan-Hilfe zur Selbsthilfe e.V. entstand 2010 aus der Hilfe für Flutopfer und betreut diverse Projekte zur Gesundheitsvorsorge, Ausbildung und Katastrophenhilfe. Möchten Sie mehr über den Verein und die Arbeit in Pakistan erfahren?

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

Wir schärfen Ihr Gehör!



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

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



michael eggers
hoerakustikmeister

HÖRSYSTEMANPASSUNGEN

HÖRSYSTEMSERVICE

(ICP-) GEHÖRSCHUTZ

SCHULUNGEN PFLEGEPERSONAL

EIGENE KUNDENPARKPLÄTZE

BARRIERFREIER ZUGANG

Text + Foto: Eggers Hörakustik



Michael Eggers mit Hörakustikmeisterin **Heineke Hedler** aus Flensburg nach der Versorgung eines Kindes.



Das Haus
am Klostergarten



Wertschätzung, Menschlichkeit und Naturverbundenheit – ein Ort voller Lebensqualität

HERZLICH WILLKOMMEN IM HAUS AM KLOSTERGARTEN

In den Einzel- und Doppelzimmern finden 162 Bewohner:innen ein angenehmes Zuhause. Die Mitarbeiter:innen pflegen und betreuen Menschen ab dem Pflegegrad 2 mit großem Engagement und fachlicher Kompetenz täglich und rund um die Uhr. Dabei können die Bewohner:innen ihren Alltag in lebendiger und herzlicher Atmosphäre nach ihren persönlichen Fähigkeiten und Wünschen selbstbestimmt gestalten.

Besonderer Wert wird nicht nur auf das Wohlbefinden der Bewohner:innen gelegt, sondern auch auf die Zufriedenheit und Rahmenbedingungen der Mitarbeitenden. Engagierte und zuverlässige Pflege- und Betreuungskräfte finden im Haus am Klostergarten eine erfüllende Tätigkeit, die Raum zur persönlichen Entfaltung, Flexibilität und Weiterentwicklung lässt.

„Die Teamarbeit ist unglaublich, meine Kollegen:innen sind sehr freundlich und die Schichten werden meinen Zeitplänen angepasst. Ich lerne noch Deutsch, habe eine Tochter, daher war auch die Einarbeitung super verständlich und an meine zeitlichen Voraussetzungen angepasst. Ich schaffe es, an den Wochenenden ein paar Stunden zu arbeiten. Es ist wirklich ein sehr familienfreundlicher Ort hier.“

Frau K. Kerpen

34 Jahre · Pflegehelferin aus Brasilien

In der stationären Pflegeeinrichtung arbeiten verschiedene Menschen zum Wohle der Bewohner:innen Hand in Hand zusammen. Täglich sorgen Mitarbeitende aus unterschiedlichsten Berufsgruppen und der zugehörigen Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen, wie Rettungsdienst und Klinik, für einen reibungslosen Ablauf.

Durch eine gute Kommunikation und einen fortlaufenden Austausch stellt das Leitungsteam sicher, dass das Zusammenspiel aller Bereiche gut funktioniert.

KONTAKT

Haus am Klostergarten
Klosterstraße 4 · 24211 Preetz
info@pflege-preetz.de
pflege-preetz.de

Text + Fotos: Haus am Klostergarten

Das Graf Recke Quartier Neumünster

ZUSAMMEN SIND WIR WENIGER ALLEIN

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



Eine besondere Lebensform in Gemeinschaft, in der die Menschen das auswählen können, was sie jeweils brauchen und wünschen – das war die Idee für das Graf Recke Quartier Neumünster. Das inklusive und generationenübergreifende Graf Recke Quartier Neumünster wurde bereits erfolgreich angenommen und auch die dortige Tagespflege befindet sich seit Anfang Oktober 2022 im Betrieb. Das Quartier umfasst ein Versorgungsnetzwerk für Menschen mit individuellen Ansprüchen und Gemeinschaftssinn. Es wird ein vielfältiges Angebot geboten, das ein Leben in den eigenen vier Wänden ermöglicht, aber gleichzeitig auch Individualität und Gemeinschaft fördert.

Ein umfassendes Angebot

Im Stadtteil Brachenfeld-Ruthenberg sind 77 Wohneinheiten für Senior:innen mit Service- und Betreuungsangeboten entstanden. Zusätzlich zu den Wohnungen gibt es im Quartier weitere Angebote für pflegebedürftige Menschen. Eine Hausgemeinschaft speziell für zwölf Senior:innen mit besonderem Hilfebedarf ist im Einsatz, um ihnen eine passende Betreuung und Unterstützung zu bieten. Des Weiteren gibt es einen ambulanten Pflegedienst, der pflegebedürftige Personen zu Hause unterstützt. Als Ergänzung zur Angebotsstruktur wurde weiter eine Begegnungsstätte mit kultureller Ausrichtung eingerichtet, die als niedrigschwelliges Betreuungsangebot dient. Ein Beratungsbüro berät über ambulante sowie stationäre Pflegeangebote und unterstützt. Darüber hinaus dient das Graf Recke Quartier Neumünster als Ort der Gemeinschaft, in dem das Quartiersmanagement und die Begegnungsstätte eine wichtige Rolle spielen. Zusätzlich dient das Gezeiten-Café am Friedhof als weiterer Ort der kulturellen Begegnung.

Individuelle Pflege

Im Graf Recke Quartier Neumünster ist eine umfassende Versorgung für pflegebedürftige Menschen mit besonderen Betreuungsbedürfnissen gewährleistet. Zusätzlich zur Kurzzeitpflege und stationären Pflege bietet das Pflege- und Therapiezentrum Haus Reckeblick gleich nebenan Therapie-, Rehabilitations-, Präventions-, Beratungs- und Diagnostikdienstleistungen. Im gleichen Gebäude sind auch die Praxen für Physiotherapie samt Fußpflege und Ergotherapie ansässig, die ihre Unterstützung im Graf Recke Quartier Neumünster anbieten.

Tagespflege „Augenblick“

Die seit Oktober 2022 errichtete Tagespflege mit dem Namen „Augenblick“ befindet sich direkt im Herzen des Graf Recke Quartier Neumünster und wird von Kati Pannenberg geleitet. Das Angebot richtet sich speziell an Senior:innen und ist von Montag bis Freitag ab 8 Uhr morgens geöffnet. Die Tagespflege steht bis zu 16 älteren Menschen offen und bietet eine strukturierte Tagesgestaltung sowie vielfältige Aktivitäten. Sie stellt eine hervorragende Möglichkeit dar, den Tag in angenehmer Gesellschaft zu verbringen und neue Kon-



takte zu knüpfen, besonders für ältere Menschen, die sonst möglicherweise den Großteil des Tages allein zu Hause verbringen würden. Durch die strukturierten Abläufe und gemeinsamen Aktivitäten erhalten die Senior:innen wertvolle Impulse, die ihren Tag bereichern. Für pflegende Angehörige ist die Tagespflege eine wertvolle Unterstützung, da sie Entlastung bietet, ohne dass das gemeinsame Zuhause aufgegeben werden muss.

KONTAKT

Graf Recke Quartier Neumünster · Haus Reckeblick
Frau Thies-Petersen · Quartiersmanagerin im Graf Recke Quartier
Telefon 04321 205-985 · j.thies-petersen@graf-recke-stiftung.de
Frau Pannenberg · Tagespflege „Augenblick“
Telefon 04321 205-583 · kpannenberg@graf-recke-stiftung.de
www.haus-reckeblick.de

Text + Fotos: Graf Recke Quartier Neumünster

Hausnotruf – Hilfe per Knopfdruck

HAUSNOTRUF-SYSTEME FÜR DEN ALLTAG ZUHAUSE

Selbstbestimmt und ohne Sorgen in ihren eigenen vier Wänden zu leben, das ist die Erwartung vieler älterer Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Hausnotruf-Systeme bieten Sicherheit und Schutz, sodass im Falle eines Notfalls schnell und unkompliziert Hilfe herbeigerufen werden kann.

Das Konzept des Hausnotrufs basiert auf einem einfachen, aber wirkungsvollen Prinzip: Der ältere Mensch trägt einen kleinen Sender als Armband oder Halskette bei sich. Im Falle eines Sturzes, einer plötzlichen Erkrankung oder einer anderen Notsituation kann er per Knopfdruck den Hausnotruf auslösen. Dadurch wird automatisch eine Verbindung zu einer Notrufzentrale hergestellt, in der geschultes Personal rund um die Uhr bereitsteht.

Die Mitarbeitenden in der Notrufzentrale nehmen das Signal entgegen, erkundigen sich nach der Situation und leiten gegebenenfalls sofortige Hilfe ein. Dies kann je nach Bedarf der Einsatz eines Rettungswagens, die Benachrichtigung von Angehörigen oder anderer Unterstützungsdienste sein. Dadurch erhalten ältere Menschen in Notfällen schnelle Hilfe, auch wenn niemand in unmittelbarer Nähe ist.



Text: GESUND im Norden · Foto: Adobe Stock





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



Hausnotruf.

Bunter, sicherer, unbeschwerter.

www.drk-hausnotruf-nord.de



Treppensteigender E-Rollstuhl exklusiv im motion-center

SAG UMWEGEN UND HINDERNISSEN ADE!

Sind Sie bereit für einen neuen Alltag, in dem Treppen keine Umwege bedeuten und Sie mit Ihrem Gegenüber auf Augenhöhe sprechen können?

Der Scewo BRO ist der weltweit einzige Rollstuhl, der das Fahren auf zwei Rädern mit dem Treppensteigen kombiniert. Er meistert unebene Untergründe genauso problemlos wie Treppen und Steigungen. Im Anstieg gleicht sich der Sitz automatisch aus, sodass Sie immer aufrecht sitzen. Ausgestattet mit Sensoren misst der Scewo BRO die Umgebung laufend aus und erkennt so zum Beispiel im Treppenmodus das Ende einer Treppe von ganz alleine. So werden auch die zwei Stufen vom Restaurant um die Ecke zum Kinderspiel.

Futuristisch, ästhetisch, funktional

Der Scewo BRO überzeugt zudem durch seinen Sitzlift, der nicht nur einen einfachen Transfer ermöglicht, sondern auch ganz einfach eine Unterhaltung mit seinem Gegenüber auf Augenhöhe. Dank der klappbaren Rückenlehne, kann der Scewo BRO platzsparend im Auto transportiert werden. So steht einem spontanen Ausflug nichts mehr im Wege. All diese Funktionen werden intuitiv per App und Joystick gesteuert. Doch nicht nur die Technologie ist einzigartig, auch das unverwechselbare Design zeichnet den Elektrorollstuhl aus.

Exklusiv erhältlich im motion-center

Auf der ständigen Suche nach Innovationen, die den Alltag erleichtern, freut sich das motion-center ab sofort exklusiver Vertriebspartner dieses außergewöhnlichen Elektrorollstuhls in Schleswig-Holstein und Nordeuropa zu sein. Vereinbaren Sie gleich einen Beratungstermin und probieren Sie den Scewo BRO in Ihrem häuslichen Umfeld oder in den Reha-Shops in Rendsburg oder Schleswig aus.

KONTAKT

motion-center

Rendsburg: Büsumer Straße 32–36 · Schleswig: Auf der Freiheit 4

Ansprechpartner: Henning Pawelzik

h.pawelzik@motion-center.de · Telefon 04331 4670 0

www.motion-center.de

Text + Foto: motion-center

Ambulante Pflege im vertrauten Umfeld

RUNDUMBETREUUNG IM GESAMTEN KIELER STADTGEBIET

„Wenn Pflege für Sie zum Thema wird, sind wir für Sie da“, so lautet die Firmenphilosophie des HDU ambulanten Pflegedienstes e.V., der seine Dienstleistungen im Kieler Stadtgebiet anbietet.

Ziel des Pflegedienstes ist es, Menschen zu unterstützen und zu begleiten, die trotz Einschränkungen in ihrer Häuslichkeit bleiben möchten. Zu den Aufgaben gehören neben der häuslichen Kranken- und Behandlungspflege auch die hauswirtschaftliche Versorgung sowie Beratung zum Hilfsmiteleinsetz, Hilfestellung bei der Beantragung eines Pflegegrades oder Ausfüllen von Formularen. Ziel des HDU ambulanten Pflegedienstes e.V. ist es, die Selbstbestimmtheit und Unabhängigkeit des Einzelnen zu fördern und wiederherzustellen. „Eine spontane, unkomplizierte Hilfestellung sowie der liebevolle Umgang mit dem Menschen stehen bei allen Fragen und Sorgen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Unser Leitgedanke und Ziel ist es, jeden Menschen zu ermöglichen, bis zu seinem Lebensende in der eigenen Häuslichkeit zu verbleiben“, laut des Teams HDU ambulanter Pflegedienst e.V.

Text: HDU ambulanter Pflegedienst e.V.

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



Hyperthermie und Galvanotherapie

BIOLOGISCHE KREBSMEDIZIN IN SEGEBERG

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

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

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

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

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

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

MEDIZIESE
IHRE NATURARZTPRAXIS

GANZKÖRPERHYPERTHERMIE
ELEKTROHYPERTHERMIE
OBERFLÄCHENHYPERTHERMIE
GALVANOTHERAPIE
MISTELTHERAPIE
THYMUSBEHANDLUNG
VITALSTOFFOPTIMIERUNG

**Schwerpunktpraxis
für Biologische Krebstherapie**

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

Text + Foto: MediZiese Naturheilpraxis



Bei fortschreitendem Prostatakrebs sind Nähe und Zärtlichkeit innerhalb der Partnerschaft besonders wichtig.

Bei fortschreitendem Prostatakrebs ist eine offene Kommunikation wichtig

AUCH ÜBER LUST UND LIEBE REDEN

Schätzungen zufolge erkranken in Deutschland jedes Jahr 60.000 Männer an Prostatakrebs. Damit ist er die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Auch bei fortschreitendem Prostatakrebs ist ein gutes Leben für Betroffene weiterhin möglich – hat der Krebs noch keine Metastasen gebildet, leben die Erkrankten oft größtenteils beschwerdefrei. Moderne Therapiemethoden ermöglichen die Verlängerung dieses Zustands. Dennoch ist die Erkrankung eine Herausforderung für den Mann, seine Beziehung und sein soziales Umfeld. Sorgen und Ängste sollten in der Partnerschaft offen geteilt werden, um damit nicht allein zu sein. Körperliche Nähe und Zärtlichkeiten sind jetzt besonders wichtig – als Zeichen für Vertrauen, Zuneigung und gemeinsame Werte. Denn auch mit fortschreitendem Prostatakrebs kann Sexualität in der Beziehung sogar im hohen Alter weiterhin eine große Rolle spielen.

Offener Umgang mit dem Thema Sexualität

Ein operativer Eingriff, eine Hormon- oder Strahlentherapie oder die Einnahme von Medikamenten kann zu Erschöpfung, Erektionsproblemen oder Libidoverlust führen. Nun sollte man sich als Betroffener Zeit lassen und sich nicht unter Druck setzen. Über ein spezielles Training der Beckenbodenmuskeln können Patienten Erektionsprobleme in den Griff bekommen, alternativ gibt es unterstützende medikamentöse Maßnahmen oder Hilfsmittel. Betroffene sollten offen mit ihrem Urologen darüber sprechen, um Hilfe zu erhalten. Die gute Nachricht: Man(n) braucht nicht unbedingt eine Erekti-

on, um sexuelle Lust zu erleben und zum Orgasmus zu kommen. Denn man kann in der Partnerschaft auch ohne Sex intim werden, dies kann Trost und Zuneigung spenden und die Beziehung stärken. Ob Lust, die Nähe oder die Zärtlichkeit im Vordergrund stehen, entscheidet jedes Paar individuell. Wichtig ist nur eine offene Kommunikation innerhalb der Partnerschaft.

Aufklärungskampagne bietet Infos und Inspiration

Zahlreiche themenübergreifende Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen bietet etwa das Service- und Ratgeberportal der Aufklärungskampagne „wertvoller – Gut leben trotz fortschreitendem Prostatakrebs“,

die Kampagne stellt den aktiven Lebensstil in den Fokus. Unter www.wertvoll-er.de und auf Facebook findet man Unterstützung, Motivation und eine Plattform für den gemeinsamen Austausch mit anderen Betroffenen. Zudem gibt ein Videomagazin Mut und Anregungen, um die Lebensqualität zu erhalten und möglichst lange ein beschwerdefreies Leben zu führen. Expertinnen und Experten aus den unterschiedlichsten Bereichen, wie Therapie, Ernährung und Bewegung, vermitteln Wissen und erteilen Ratschläge. Eine Folge widmet sich komplett dem Thema Sexualität und Partnerschaft.

Text: djd · Fotos: djd/www.wertvoll-er.de/Bayer Vital/ Getty Images/Yuri Arcurs

GESUNDHEIT IM ALLTAG

Die Gesundheit spielt eine zentrale Rolle in unserem Alltag und beeinflusst unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Es gibt viele kleine Schritte, die wir in unserem täglichen Leben unternehmen können, um unsere Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Nutzen Sie den Alltag und achten Sie auf Ihre Gesundheit!



GESUND
im Norden

JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de



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



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



Ein umfassendes Therapieangebot der Curtius Klinik

Ich kann nicht mehr!

PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN IN DER CURTIUS KLINIK

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

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

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

Wie kann ich nun selbst ein Burnout erkennen? Fühlen Sie sich manchmal innerlich leer, und sind Sie oft kaputt und müde? Fühlen Sie sich manchmal von Ihren alltäglichen

Aufgaben überfordert? Weinen Sie häufiger? Haben Sie noch ausreichend Energie für Familie, Freunde und Freizeit? Sind Sie schneller reizbar oder nervös? Haben Sie Konzentrationsschwierigkeiten?

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

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

In der Curtius Klinik werden verschiedene Methoden miteinander gebündelt: körperliche

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

KONTAKT

Curtius Klinik GmbH & Co. KG

Neue Kampstraße 2

23714 Bad Malente

Telefon 04523 407-0

www.curtius-klinik.de

Text + Foto: Curtius Klinik GmbH & Co. KG

vivida bkk unterstützt Sie mit attraktivem Bonusprogramm

GESUND LEBEN LOHNT SICH!

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

Weil sich aktiv sein auszahlt.

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

Weil wir regional verwurzelt sind.

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



**Bonusprogramm 2023:
Belohnen Sie sich und Ihre Familie**

Weil wir bei Ihrer Gesundheit keine Kompromisse machen.

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

Text + Foto: vivida bkk

**Weil man mit uns
nur gewinnen kann.**

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

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

Jetzt Voraussetzungen checken:

www.vividabkk.de/smart-b

vividabkk
Ihre Krankenkasse



Die MRS.SPORTY Erfolgsformel:

- ✓ Maßgeschneidertes Training und kontinuierliche persönliche Beratung
- ✓ Wirksames Ernährungskonzept, Zielorientierung & regelmäßige Erfolgskontrolle
- ✓ Innovative Trainingsprogramme
- ✓ Im Club, Online und Outdoor
- zusätzlich, in teilnehmenden Clubs – auch ohne Mitgliedschaft –
- ✓ Regeneration mit **Normatec Recovery Boots®** für leichte & fitte Beine
- ✓ **Beckenbodentraining mit PelviPower®** für eine starke Basis, Schwangerschaftsrückbildung, Linderung von Rückenschmerzen, Steigerung der Libido und Stärkung der Haltefunktion

Dein MRS.SPORTY ganz in deiner Nähe:

HH-Volksdorf
Tel.: 040/8894 4323

HH-Fuhlsbüttel
Tel.: 040/3807 6092

HH-Rotherbaum
Tel.: 040/2260 0878

HH-Eimsbüttel
Tel.: 040/4210 1313

HH-Ottensen
Tel.: 040/6591 4336

HH-Poppenbüttel
Tel.: 040/6116 4690

HH-Lohbrügge
Tel.: 040/7392 4763

HH-Niendorf
Tel.: 040/5190 1010

Kiel-Wik
Tel.: 0431/5444 9930

Kiel-Vorstadt
Tel.: 0431/5355 226

Kiel-Kronshagen
Tel.: 0431/5349 415

Flensburg
Tel.: 0461/3180 5700

Ahrensburg
Tel.: 04102/9819 98

Seevetal
Tel.: 04105/6929 696



IM NETZ GEFUNDEN

TIPPS ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG



**Stress abbauen und vermeiden:
Anti-Stress-Techniken**
www.palverlag.de/stressabbau.html



**Progressive Muskelentspannung
nach Jacobson**
[minddrops.de/
progressive-muskelentspannung/](http://minddrops.de/progressive-muskelentspannung/)



**Autogenes Training – eine Anleitung
für Anfänger:innen**
[einfachmeditieren.net/
autogenes-training-anleitung](http://einfachmeditieren.net/autogenes-training-anleitung)



KÜSTENRAD

E-BIKE STORES

**DIE BESTE E-BIKE
BERATUNG IN
DEINER NÄHE.**



BALD 12 X IN SCHLESWIG-HOLSTEIN.
Beratungstermine unter: kuestenrad.de



MRS.SPORTY

Beckenboden Training für eine starke Basis

- ✓ Bekämpfung von Inkontinenz
- ✓ Rückbildung nach der Geburt
- ✓ Stabilisierung der Körperhaltung
- ✓ Linderung von Rückenschmerzen
- ✓ Steigerung der Libido

**IN NUR
22 MINUTEN
ZUM STARKEN
BECKEN-
BODEN**

Flensburg
Tel.: 0461/3180 5700
HH-Fuhlsbüttel
Tel.: 040/3807 6092
HH-Rotherbaum
Tel.: 040/2260 0878

Seevetal
Tel.: 04105/6929 696
HH-Ottensen
Tel.: 040/6591 4336
HH-Poppenbüttel
Tel.: 040/6116 4690

Kiel-Wik
Tel.: 0431/5444 9930
Kiel-Kronshagen
Tel.: 0431/5349 415



25 Jahre Paravan, 20 Jahre Drive-by-Wire, 15 Jahre Rollstuhlbau

DREI JUBILÄEN, EINE ÜBERZEUGUNG – BARRIEREFREIE MOBILITÄT ALS ANTRIEB



1990



1998



2019



2021



2023

↑
1998 baute Roland Arnold sein erstes barrierefreies Fahrzeug, daraus wurde eine Fahrzeugevolution. Nicht nur, dass Menschen mit körperlichen Einschränkungen wieder selbständig ein Auto steuern und am Leben teilhaben können, mit dem digitalen Fahr- und Lenksystem Space Drive hat Roland Arnold eine Technologie entwickelt, die bereits heute eine wichtige Grundlage für das autonome Fahren darstellt.

←
Mit dem Hyundai Staria präsentiert die PARAVAN GmbH eine neue Plattform für den behindertengerechten Fahrzeugumbau, für Selbst- und Mitfahrer, optional ausgestattet mit dem Fahr- und Lenksystem Space Drive und ganz individuell anpassbar.

Die **PARAVAN-Rollstuhlfamilie** umfasst acht Modelle vom PR 25 mit dem man bis auf den Boden kommt, über den kompakten Kinderstehrollstuhl PR 35/ PR 35 S, den Lösungen für Erwachsene mit PR 30/II, dem Stehrollstuhl PR 40, PR 50 als Fahrersitz, PR Biolution als Steh- und Therapierollstuhl bis hin zum Heavy Duty



Wie Roland Arnolds Idee vom barrierefreien Fahrzeug mit elektronsicher Lenkung zum Game-Changer für die Behindertenmobilität und die gesamte Fahrzeugindustrie wurde – aus der Garagenwerkstatt in Pfronstetten-Aichelau zum Weltmarktführer

25 Jahre PARAVAN

Am Anfang stand ein prägendes Erlebnis und eine Idee: Regen auf einer abgelegenen Autobahnraststätte, ein Rollstuhlfahrer, der in sein Auto umsetzen möchte, Roland Arnold fasst beherzt zu und kommt mit den Leuten ins Gespräch. Der Mann möchte nicht wie ein Gepäckstück hinten im Auto transportiert werden. Da muss es doch eine bessere Lösung geben – dieser Gedanke ließ Roland Arnold nicht mehr los. Zurück in der heimischen Werkstatt in Pfronstetten-Aichelau tüftelt er an einer Lösung und präsentiert 1998 den ersten PARAVAN – einen Chrysler Voyager mit einem tiefen gelegten Boden und einer seitlichen Rampe auf der Beifahrerseite. Jetzt können Rollstuhlfahrer:innen direkt und ohne fremde Hilfe ins Auto fahren, auf den Fahrerplatz oder auf die Beifahrerseite, so wie es den persönlichen Bedürfnissen entspricht. Der Anfang der PARAVAN-Story für mehr Mobilität und Teilhabe für Menschen die bis dahin nicht mehr alleine Autofahren konnten.

20 Jahre Drive-by-Wire Entwicklung

Was mit dem Rollstuhl funktioniert, muss auch im Auto funktionieren – die Geburtsstunde von Space Drive. Ein Drive-by-Wire-System musste her, mit dem man mit individuellen Eingabegeräten (Joystick, Minilenk-

rad oder Gas-Bremsschieber) Gas, Bremse und Lenkung eines Autos bedienen kann – abgestimmt auf das jeweilige Beschwerdebild. Über individuelle Eingabegeräte werden per Kabel elektrische Signale über eine redundante Steuereinheit an entsprechende Elektromotoren übertragen, welche diese in Lenkbewegungen bzw. Gas- oder Bremssignale umsetzen. Somit kann ein Auto mit minimalem Kraftaufwand sicher



Roland Arnold, Geschäftsführer Paravan GmbH

gesteuert werden. Bis dahin gab es kein straßen zugelassenes System in Deutschland und auch keine Bestimmungen, wie so ein System zugelassen werden könnte. Roland Arnold nahm die Herausforderung an und brachte 2003 – vor 20 Jahren – das erste Drive-by-Wire System auf die Straße. 2005 erfolgte die endgültige TÜV-Zulassung für die erste Generation Space Drive. Von da an konnten Menschen mit starken Bewegungs- und Kräfteinschränkungen wieder selbständig ein Fahrzeug führen und am Leben teilhaben – ein deutliches Plus an Lebensqualität und sozialer Teilhabe.

15 Jahre Rollstuhlbau

Aber bitte auch als Fahrersitz! Die Realisierung des 360-Grad-Ansatzes der PARAVAN

GmbH. 2008 folgt die Entwicklung eines Elektrorollstuhls, der über eine Dockingstation fest mit dem Auto verbunden und als Fahrersitz zugelassen ist – crashgetestet. Einen Elektrorollstuhl, der explizit für diesen Zweck entwickelt wurde, gab es bis dahin nicht auf dem Markt – zu klein die Marge – und für Roland Arnold Ansporn, die Entwicklung selbst in die Hand zu nehmen. Damit war ein deutlich sichereres und auch komfortables Fahren gewährleistet. Der PARAVAN PR 50 verfügt über ein integriertes Drei- oder Vier-Punkt-Gurtsystem, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse des Fahrers. Auf alle anderen Vorzüge wie beispielsweise Kantelung, Höhenverstellung, R-Net-Steuerung oder die individuelle Anpassung durch ein Sanitätshaus muss ebenfalls nicht verzichtet werden. Mittlerweile ist das PARAVAN-Elektro-Rollstuhlportfolio auf acht Modelle angewachsen: vom Kindermodell, über den Allrounder PR 30/II, Stehrollstühlen für Kinder und Erwachsene bis hin zur Heavy-Duty-Anwendung für übergewichtige Menschen. Zudem verfolgt das Unternehmen einen 360-Grad-Ansatz: Alles aus einer Hand, von der ersten Beratung, über die PARAVAN-Fahrschule, Rollstuhlbau bis zur Auslieferung des individuell angepassten Fahrzeuges.

KONTAKT

Paravan GmbH

Anke Leuschke · Pressesprecherin

Telefon +49 7388 99 95 81

anke.leuschke@paravan.de

www.paravan.de

Text + Fotos: Paravan GmbH

Bunte Blätterpracht, von Vergänglichkeit gezeugt

HERBST IM RUHEFORST



„Wie schön die Blätter älter werden. Voller Licht und Farbe sind ihre letzten Tage.“

John Burroughs

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

Wenn wir jetzt die RuheForste besuchen, fühlen wir uns der Natur ganz nah und stellen eine tiefe Verbindung her zu dem ewigen Kreislauf des Lebens. Viele Menschen interessieren sich für diese Art der Beisetzung in einem solchen Wald. Dass jeder die Möglichkeit hat, bereits zu Lebzeiten hier die letzte Ruhestätte auszuwählen, ist für viele Menschen ein schöner Gedanke.

Wer hier beigesetzt wird, wird Teil dieses Waldes. Ob um einen Baum herum, im Bereich eines Strauchs oder eines Findlings – es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten, zwischen denen jeder wählen kann. Aber eines ist immer gleich: Es ist eine Ruhestätte für „Ewig“ in einem wunderschönen naturbelassenem Wald.

Beisetzungen bzw. Trauerfeiern sind selbstverständlich individuell frei gestaltbar. Lernen Sie die RuheForste bei einer der regelmäßig stattfindenden Führungen kennen.

KONTAKT

Landwirtschaftskammer
Schleswig-Holstein

Telefon 04551 95 98 65 oder 95 98 45
waldbestattung@lksh.de
www.ruheforst.de

Text + Foto: Landwirtschaftskammer SH



Waldbestattung im RuheForst

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



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

Möller Orthopädie-Schuhtechnik – Ihre Fußspezialisten in Rendsburg, Schleswig, Flensburg oder Kiel

FERSENSPORN – WAS HILFT?

Fersenschmerzen können das Gehen zur Qual machen und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Häufige Ursache für diese Beschwerden ist der Fersensporn. Die Behandlung erfordert Expertise, die bei Möller Orthopädie-Schuhtechnik gepaart mit Erfahrung, sowohl in die Anamnese als auch in den Bau der maßgefertigten Einlagen einfließt.

Der Fersensporn kann sich an der Sehnenplatte unter dem Fuß (Plantarfasziitis) oder am Ansatz der Achillessehne befinden – in jedem Fall ist er sehr schmerzhaft. Die Diagnose kann in der Regel anhand der Symptome erfolgen. Mittels Palpation (Abtasten) der Ferse durch den Arzt oder durch den Orthopädienschuhmacher kann der typische Schmerz ausgelöst und verortet werden.

Das erste Gebot bei einem Fersensporn lautet: Ruhe! Anders als lange angenommen, entsteht der Schmerz nicht nur durch Druck, sondern vor allem durch eine mechanische Überbelastung und Entzündung der Sehne. Die Schmerzen, die durch den Fersensporn ausgelöst werden, sind somit auf eine Entzündungsreaktion des Gewebes zurückzuführen.

Da wir allerdings nicht ständig die Beine hochlegen können, ist es ratsam, sich für eine mittel- und langfristige Beschwerdelinderung sowie zur Rezidivprophylaxe Einlagen anfertigen zu lassen. Einlagen erfüllen



Cornelius und Julius Höffer sind die dritte Generation bei Möller Orthopädie-Schuhtechnik

hier zwei wichtige Funktionen: Zum einen wird es der betroffenen Stelle durch die Polsterung bzw. Aussparung ermöglicht, sich zu beruhigen und zum anderen hat die Einlage eine stabilisierende und korrigierende Wirkung.

Für eine Beratung oder einen Termin wenden Sie sich an Ihren Fußspezialisten in Rendsburg, Schleswig, Flensburg oder Kiel von Möller Orthopädie-Schuhtechnik.

KONTAKT

Möller Orthopädie-Schuhtechnik

Knooper Weg 26 · 24103 Kiel
Hollsenstraße 31 · 24768 Rendsburg
Plessenstraße 13 · 24837 Schleswig
Waldstraße 15 · 24939 Flensburg
Telefon 04331 75177
info@moeller-rendsborg.de

www.laufimpuls.com

Text + Foto + Grafik: Möller Orthopädie-Schuhtechnik

IM NETZ GEFUNDEN

STRESS IM ALLTAG UND BERUFSLEBEN



Definition von Stress, Symptome und körperliche Erkrankungen

www.meine-gesundheit.de/krankheit/krankheiten/stress



Wie sich psychische Belastung am Arbeitsplatz bemerkbar macht.

www.arbeitsschutzgesetz.org/psychische-belastung-am-arbeitsplatz



Wechselwirkung Stress und Depression

www.bgv-depression.de/stress.html



Ständig Stress bei der Arbeit? Diese Warnsignale solltest du ernst nehmen.

minddoc.de/magazin/staendig-stress-bei-der-arbeit



Burnout in Abgrenzung zu Depressionen

www.hilfe-bei-burnout.de/depressionen



Was ist ein Burnout-Syndrom?

www.gesundheitsinformation.de/was-ist-ein-burnout-syndrom.html

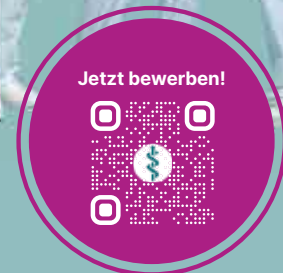


WIR SIND DABEI, WEIL WIR ALS TEAM UNSCHLAGBAR SIND.



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

Jetzt bewerben!



asklepios.com/karriere

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Voll- oder Teilzeit einen

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

WIR SIND

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

IHR PROFIL

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

WIR BIETEN

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

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

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

Asklepios Nordseeklinik Westerland/Sylt

Personalabteilung · E-Mail: personal.sylt@asklepios.com



ASKLEPIOS

quatraCare Gesundheitsakademie

FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT UND DES WOHLBEFINDENS AM ARBEITSPLATZ

Die heutigen Arbeitsbedingungen, die von Produktivität, Mobilität und Flexibilität geprägt sind, erfordern eine bemerkenswerte Anpassungsfähigkeit von Berufstätigen. Aufgrund neuer Technologien werden Arbeitnehmende zunehmend in kürzeren Abständen mit neuen Herausforderungen konfrontiert.



Das Hauptziel der betrieblichen Gesundheitsförderung besteht darin, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu unterstützen. Im Folgenden sind einige Wege aufgeführt, wie Arbeitgeber die betriebliche Gesundheitsförderung umsetzen können:

Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

Arbeitsplätze sollten ergonomisch gestaltet sein, um körperliche Belastungen auf ein Minimum zu reduzieren

Gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung

Herstellung einer gesunden Arbeitsumgebung, indem beispielsweise das Raumklima verbessert oder Pflanzen im Büro platziert werden

Gesunde Ernährung

Der Arbeitgeber sollte gesunde Ernährungsoptionen wie Obst, Gemüse und gesunde Snacks zur Verfügung stellen

Text + Grafik: quatraCare Gesundheitsakademie

quatraCare
Gesundheitsakademie
gGmbH

Campus Neumünster
Tel. 04321-690 80 34
www.quatra-care.de

Unsere Qualifizierungsangebote

01.11.2023 - in Teilzeit

Medizinische:r Fachangestellte:r

1 x im Monat - in Voll- und Teilzeit*

• **Pflegehelfer:in** • **Betreuungskraft**

*Führerscheinwerb und Deutschförderung möglich.

TRACK US

FÖRDEPFLEGE

Ambulanter Intensivpflegedienst
für Kiel und Umgebung...

Wir bieten:

- Eigene Häuslichkeit
- Individuelle Versorgung
- 24-Stunden Intensivpflege
- Professionelle Atmungstherapie
- Kooperierende Ärzte und Therapeuten



Verstärkung
ist immer
willkommen!

Für gute Pflege-Engel
haben wir immer einen Job!

Alle freien Stellen auf: www.foerdepflege.de

Unser Stützpunkte:

In Kiel

Paul-Fleming-Straße 3 · 24114 Kiel
Telefon: (0431) 592 917 60

In Wahlstedt

Dorfstraße 8 · 23182 Wahlstedt
Telefon: (04551) 7020 5210

Verwaltung:

Fördepflege GmbH
Ambulanter Intensivpflegedienst
Paul-Fleming-Straße 3 · 24114 Kiel
Telefon: (0431) 59 29 17 64
verwaltung@foerdepflege.de

Klinikum Nordfriesland

REZEPTFREIE JOBS UND AUS- BILDUNGSPLÄTZE 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 Mitarbeitervorteile 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, einer „toten Tante“ oder einem „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.

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

[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!



Was macht eigentlich ein Sanitätshaus?

EIN VIELSEITIGER ARBEITGEBER

Berührung mit dieser Branche bekommt man meistens erst dann, wenn die ersten Wehwehchen auftreten, bzw. man gesundheitliche Einschränkungen hat. Was macht ein Sanitätshaus als Arbeitgeber aus? Ob Ausbildung, Beruf oder Job. Es lohnt sich durchaus, mal einen Blick hinter den Kulissen zu werfen.

- Orthopädietechnik-Mechaniker/-in
- Orthopädienschuhmacher/-in
- Kaufmann/-frau für Büromanagement
- Kaufmann/-frau im Einzelhandel
- Verkäufer/-in, auch im Außendienst
- Kundenservice im Innendienst
- Telefonischer Kundenbetreuer
- Lagerist/-in
- Fachberater/-in im Außendienst
- Tourenplanung
- Marketingmanagement
- Wirtschaftsinformatik

Das Sanitätshaus Kowsky ist ein führender Anbieter von medizinischen Hilfsmitteln und Dienstleistungen in Schleswig-Holstein. Mit über 110 Jahren Erfahrung in der Branche steht das Unternehmen für höchste Qualität und eine umfassende Produktpalette.



KONTAKT

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

Text + Foto: Sanitätshaus Kowsky GmbH

WIR IM QUARTIER:

WERDE TEIL
DES TEAMS

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

JETZT
BEWERBEN

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

SOCIAL WORK
Since
1822
GRAF RECKE STIFTUNG

Die Hospiz- und Palliativarbeit kümmert sich um Schwerstkranke am Lebensende

EINEN MENSCHEN BEIM „LETZTEN MAL“ BEGLEITEN

Der erste Schultag. Das erste „Hey“. Der erste Kuss. Das erste Mal beim Lieblingsverein im Stadion. Jedem ersten Mal wohnt ein Zauber inne – und die meisten Menschen können sich an viele dieser Ereignisse sehr gut erinnern. Das ist anders bei den letzten Malen, hier fehlt den meisten die klare Vorstellung, dort wird auch gern verdrängt. Dabei ist das letzte Mal ebenso bedeutsam wie das erste Mal.

Die Hospiz- und Palliativarbeit beispielsweise steht dafür, dass schwerstkranke Menschen, ihre Angehörigen und ihre Freundinnen und Freunde besondere Alltagsmomente noch einmal erleben können. Dabei werden sie individuell begleitet und können die Zeit am Lebensende aktiv mitgestalten.

Wünsche erfüllen und Zuwendung schenken

„Im Mittelpunkt der Hospizarbeit steht der schwerstkranke und sterbende Mensch mit seinen Wünschen und Bedürfnissen sowie seine Angehörigen und die Menschen, die ihm nahestehen“, erklärt Professor Dr. Winfried Hardinghaus, Vorsitzender des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes (DHPV). Neben dem häufig geäußerten Wunsch, bis zum Lebensende im vertrauten Umfeld bleiben zu können, gelte es, den Menschen Zuwendung zu schenken und sie zu unterstützen. „Dabei kann es beispielsweise darum gehen, ihnen einfach nur zuzuhören, ihnen vorzulesen, gemeinsam zu malen oder ein Spiel zu spielen. Diese Aufgabe übernehmen deutschlandweit mehr als 70.000 ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und -begleiter“, ergänzt Hardinghaus.



Bei der Palliativversorgung und Hospizarbeit steht das Motto „ambulant vor stationär“ im Fokus. Die Patientinnen und Patienten sollen so lange wie möglich im gewohnten Umfeld bleiben können.

Infomaterial und Aktionen zum Welthospiztag

Informationen über hospizliche und palliative Angebote gibt es zum Beispiel unter www.dhpv.de, beim Hospizdienst in der Nähe oder am 14. Oktober 2023 auf einer der zahlreichen Veranstaltungen des Welthospiztags. Unter dem Motto „Hospiz lässt mich noch mal“ finden überall Tage der offenen Tür, Fortbildungs- und Fachveranstaltungen, Filmvorführungen, Konzerte, Lesungen und Gottesdienste statt. Dort kann man sich selbst ein Bild davon machen, wie Hospizarbeit und Palliativversorgung bei schwerer Krankheit und am Lebensende lindern und unterstützen können. Eine Übersicht aller Veranstaltungen steht auf der Seite des DHPV.

WELTHOSPIZTAG AM 14. OKTOBER 2023

Der Welthospiztag 2023 findet am 14. Oktober statt.

Der Deutsche Hospiz- und Palliativverband (DHPV) hat dazu eine Kampagne entwickelt und wird auch in diesem Jahr ein Materialpaket und Online-Material zur Verfügung stellen.

Alle Infos findet man unter: www.dhpv.de

Text: djd · Foto: djd/Deutscher Hospiz- und Palliativverband/Peter Maszlen/Katarzyna Bialasiewicz – stock.adobe.com



Bei der Hospizarbeit geht es darum, sterbenskranken Menschen Zuwendung zu schenken – beispielsweise, indem man ihnen vorliest.



Kieler Institut für Trainingstherapie
SPORT, DER GUT TUT.

Wir suchen Crewmitglieder:
Physiotherapeut (m/w/d)
FSJ (m/w/d)
BFD (m/w/d)
Bewerbungen an
bewerbung@kitt.fit

Kieler Institut für Trainingstherapie e.V.

BEWIRB DICH JETZT!

Das Sport- und Bewegungsangebot des Kieler Institutes für Trainingstherapie e.V. umfasst ein Fitness- und Gesundheitstraining, eine Medizinische Trainingstherapie sowie über 35 Rehabilitationskurse pro Woche und regelmäßige Präventionskurse. Mit der integrierten Physiotherapiepraxis Kieler Physios GbR wird unser bewegungstherapeutisches Angebot vervollständigt.

Unser Team aus Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Übungsleitern setzt sich dafür ein, dass alle von uns betreuten Personen ein optimales Training bekommen!

BFD / FSJ (m/w/d)

Wenn Du ...

- in den Bereich Sport- und Bewegungstherapie schnuppern möchtest,
 - an der Verbandsarbeit interessiert bist,
 - noch nicht weißt, welche Ausbildung oder welches Studium Du ergreifen möchtest,
 - gerne mit Menschen arbeitest,
- ... dann bewirb Dich für ein BFD / FSJ bei uns!

Physiotherapeut (m/w/d) Vollzeit/Teilzeit/Minijob

Wenn Du ...

- eine abgeschlossene Ausbildung der Physiotherapie hast,
 - Patient*innen in Bewegung und aktiv rehabilitieren möchtest,
 - auf ein abwechslungsreiches Arbeitsfeld mit onkologischen, orthopädischen und internistischen Patient*innen hast,
 - an der Trainingstherapie interessiert bist,
- ... dann bewirb Dich für ein Physiotherapeut*in bei uns!

Bewerbungen unter: bewerbung@kitt.fit

KONTAKT

Kieler Institut für Trainingstherapie e.V. (KIT)
Kieler Physios GbR · im CITTI-PARK Kiel
Mühlendamm 1 · 24113 Kiel · Telefon 0431 88824030

Text + Grafik: Kieler Institut für Trainingstherapie e.V.

JOB GESUCHT ?

Handwerk? Büro? Außendienst? Wir haben viel zu bieten:



in Voll- & Teilzeit

Zum Bewerbungsformular:



Harry Pisall
Havelstraße 6
24539 Neumünster
bewerbung@kowsky.com
www.kowsky.com

Kowsky
SANITÄTSHAUS

Senioren- & Therapiezentrum
Haus Schleusberg

„Qualität ist nur dann dauerhaft gut, wenn sie sich dauernd verbessert.“



Wir suchen ab sofort eine/-n Qualitätsbeauftragte/-n
(m/w/d) –Vollzeit (40 Stunden/Woche)

Wählen Sie einen Arbeitgeber, der auch für Sie da ist und bewerben Sie sich jetzt gleich!

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!

Attraktives Gehalt!
Vermögenswirksame Leistungen, Kita-Zuschuss, Jubiläumsbonus, u. v. m.

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

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

www.haus-schleusberg.de

RÄTSELN & GEWINNEN

Vorderste in einer Reihe	gerippter Kleiderstoff	Vorname des Regisseurs Brooks	Helfer, Gehilfe (veraltet)	grober Sand	genau entsprechend	Zuruf an Zugtiere: vorwärts!	längliches Festungssystem	auf Wärme bezogen	Selbstlaut	plötzlich, unerwartet	Figur aus 'Der zerbrochene Krug'
Neufassung (engl.)					11	Schönwetterfront		Schmuckstein (Mz.)	15		
gewerbsmäßiger Warenbeförderer							moderner dt. Komponist, †1983		Kern-, Höhepunkt	Disziplin beim Ton- tauben- schießen	
dt.-öster. Schauspieler(in) (Nadja)	14					Tonart		Wagenteil			
		Gottheit der Germanen				offener zwei- rädri- ger Wagen	größter Bundes- staat der USA	Tongeschlecht	8	Acker- gerät	Haut- pflege- mittel, Salbe
japan. Richtung des Bud- dhismus	Angst	schweiz. Kurort im Tessin		Staat in Ostafrika				Ab- schie- ds- gruß		Gem. Erdöl export. Länder	9
matt, schwach				franz.: Insel	ital. Artikel		leicht regnen	schmaler Teppich			
				7				Reitstock	schmale Holzver- kleidung	ein Mobil- funk- stand- ard	
... ist aller Laster Anfang		Name e. Arbeits- markt- reform	Abk.: Licht- schutz- faktor		früher: Frau eines ind. Fürsten	Stempel- abdruck				Holz- fäller- werkzeug	Lotterie- scheine
leicht aufbrau- ender Mensch					3			land- wirtsch. Tätig- keit	früh. Gold- münze der USA		2
Märchen- figur (... im Glück)	1			Figur bei Fontane (... Briest)		Comici- gur (galli- scher Krieger)				geselliges Trinken	Frist zur Zahlung geben
						orient. Waren- märkte	Gehirn- strom- messung		12	Unsinn (... reden)	
ahnden	autonome Provinz Finnlands (Inseln)	aus Erz	erstes Schul- lesebuch					Ausruf des Ekels	netz- artiges Gewebe	gegorener Honigsaft	17
			Helden- gedichte		Spitzen- künstler		Metall- bolzen		18	bay.- österr.: Meer- rettich	Element der röm. Baukunst
netz- artiges Gewebe	sehr warm				5	Kfz.-Z.: Landkreis Dahme- Spreewald	afrik. Kuh- antilope			Lasten- heber	
				unechter Schmuck				oval			
getrock- nete Orchide- enknolle	Verzöge- rung bei der Uhr						Einschnitt im Gelände		6	Zeitungs- falsch- meldung	16
darauf, danach				Neustart des Com- puters				13	steuern, leiten		

© RateFLIX 2023-015-003

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



Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 3 x ein Buchexemplar „Auf Tour in Schleswig-Holstein – Die schönsten Wanderungen und Radtouren“.

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

Einsendeschluss ist der 30. November 2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die schönsten Wanderungen und Radtouren

AUF TOUR IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

In diesem Buch finden Wanderer Vorschläge für die schönsten, unterschiedlich langen Rundtouren, auf denen sich die abwechslungsreiche Landschaft zwischen Nord- und Ostsee erwandern lässt. Auch die Fahrradfahrer kommen auf ihre Kosten, denn sie können den Norden auf zwölf sorgsam ausgearbeiteten Radtouren erkunden. Mit insgesamt 43 Touren führt dieser Reisebegleiter Wanderer und Fahrradfahrer durch Schleswig-Holstein, den Großraum Hamburg und Dänemark/Nordschleswig.

In Schleswig-Holstein sind die Wanderungen und Radtouren über das gesamte Festland verteilt. Hier finden sich Touren z.B. durch die Geltinger Birk, Heide und Moor bei Owschlag, durch den Riesewohld, das Dosenmoor bei Neumünster oder auch ins Hellbachtal. Auf dem Fahrrad lassen sich z.B. Husum und Nordstrand oder die Eiderkanalschleusen entdecken, ebenso wie die Region um Glückstadt oder rund um den Großen Plöner See.

Der Großraum Hamburg wird mit Wanderungen z.B. im Sachsenwald, in der Fischbeker Heide oder mit einer Radtour durch das Naturschutzgebiet Zollenspieker berücksichtigt. Auf dänischer Seite lassen sich z.B. die Apenrader Förde, die Düppeler Schanzen oder per Rad die Hoyer-Schleuse entdecken.

Neben der präzisen Routenbeschreibung erleichtern Fotos und Karten die Orientierung unterwegs. Jede Tour wird durch GPS-Tracks im weit verbreiteten GPX-Format für alle gängigen Navigationsgeräte unterstützt.

Der Autor

Gerhard Wagner, geboren 1955, war bis zu seiner Pensionierung Chefredakteur der Dithmarscher Landeszeitung in Heide. Der passionierte Wanderer ist seit Jahren in Schleswig-Holstein, in den Mittelgebirgen Deutschlands, aber auch im europäischen Ausland unterwegs.



Gerhard Wagner

Auf Tour in Schleswig-Holstein. Die schönsten Wanderungen und Radtouren

Boyens Buchverlag

152 Seiten · 203 Abbildungen
kartoniert · 14,95 €

ISBN 978-3-8042-1556-6

www.boyens-buchverlag.de

HILFE ZUR SELBSTHILFE!

Fast jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens einmal unter Rückenschmerzen – Tendenz steigend. Nicht nur die sitzende Lebensweise, PCs und Handys sind dafür verantwortlich. Auch unnötige Ängste und unrealistische Heilversprechen wie „Nie wieder Rückenschmerz“ tragen zur Schmerzverstärkung bei. Wer hofft, den Rückenschmerz – sei es durch Übungen oder durch Medikamente – komplett aus seinem Leben zu verbannen, wird fast immer enttäuscht und leidet dann umso mehr.

Besser als von dauernder Schmerzfreiheit zu träumen ist es, sich auf den Notfall vorzubereiten und akute Rückenschmerzen mit geeigneten Übungen, Akupressur und Hausmitteln zu bekämpfen.

Sie finden in diesem Buch

- die besten Tipps für den Ernstfall
- die besten Eigenübungen
- einfache Akupressur-Techniken
- alle nötigen Informationen über Medikamente und Therapien

Antworten auf die Fragen

- Wann muss ich einen Arzt aufsuchen?
- Was macht der Physiotherapeut?
- Wie kann ich selbst die ärztliche und physiotherapeutische Behandlung unterstützen?

Das Eigenübungsprogramm von Dr. med. Matthias Soyka enthält alles, was Sie über Rückenschmerzen und deren Behandlung wissen müssen.

Der Autor

Dr. med. Matthias Soyka ist ein erfahrener Schmerztherapeut und Sportmediziner, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Er behandelt seit mehr als dreißig Jahren Patient:innen mit Rückenbeschwerden. Das Eigenübungsprogramm basiert auf der Summe seiner Erfahrungen.



Dr. med. Matthias Soyka

Dein Rückenretter bist du selbst Die besten Eigenübungen und ärztlichen Strategien gegen akute Rückenschmerzen

Ellert & Richter Verlag

180 Seiten mit vielen Abbildungen
und Übungen · 14 x 22 cm
Klappenbroschur

ISBN: 978-3-8319-0738-0

14,95 €

♥ EVENTS

37. Schleswig-Holstein Gourmet Festival

Natur- bis Fusionküche bei 40 Top-Events
September 2023 bis April 2024

Termine und weitere Informationen unter:
www.gourmetfestival.de

NordArt – Internationale Kunstaussstellung

bis zum 08.10.2023

Di-So inkl. Feiertage | 11-19 Uhr

Vorwerksallee · 24782 Büdelsdorf
www.nordart.de

Herbstzauber und Keramik-Tage

16.-17.09.2023 | tägl. 10-18 Uhr

Marktplatz · 25840 Friedrichstadt
www.st-peter-ording.de/event/herbstzauber-und-keramik-tage

Fahrradwoche im OstseeFerienLand

18.-23.09.2023

jeweils um 10 Uhr

aus einem der OstseeFerienLand-Orte

Weitere Infos mit Terminen unter:
ostseeferienland.de

37. Dithmarscher Kohltage

19.-24.09.2023

Weitere Informationen über die 37. Dithmarscher Kohltage und das gesamte Veranstaltungsprogramm gibt es im Internet auf
www.dithmarscher-kohltage.de

Windsurf World Cup Sylt

22.09.-13.10.2023 | tägl. 10-24 Uhr

Brandung vor Westerland · 25980 Insel Sylt
windsurfworldcup.de

Herbstdrachenfest in Travemünde

29.09.-03.10.2023

Strand und Strandpromenade
23570 Travemünde
www.travemuende-tourismus.de

Herbstmarkt

Wildpark Schwarze Berge

30.09.-03.10.2023 | tägl. 9.30-17 Uhr

Am Wildpark 1 · 21224 Rosengarten
www.wildpark-schwarze-berge.de/event

Herbstmarkt in Molfsee

30.09.-08.10.2022 | tägl. 9-18Uhr

Freilichtmuseum Molfsee
Hamburger Landstraße 97 · 24113 Molfsee
freilichtmuseum-sh.de

Tag der Deutschen Einheit: Das Bürgerfest – Festival in Hamburg

02.-03.10.2023

Weitere Informationen unter:
tag-der-deutschen-einheit.de

Info-Veranstaltung Sozialagentur Nord: 24 Stunden Zuhause betreut!

06.10. + 03.11.2023 | 16.30-18.00 Uhr

Themen: Legalität, Kosten, Zuschüsse,
Beispiele aus der Praxis, Häufige Fragen
TÖZ – Technik- und Ökologiezentrum
Eckernförde
Marienthaler Straße 17 · 24340 Eckernförde
www.san.gmbh

Holsteiner Herbstmarkt

13.-15.10.2023 | tägl. 10-18 Uhr

Gut Emkendorf · Gutshof 3
24802 Emkendorf
gutemkendorf.de

Welthospiztag

14.10.2023

Informationen unter:
www.dhvp.de

Husumer Krabbentage

14.-15.10.2023 | ganztags

Hafen Husum Hafenstr. · 25813 Husum
www.nordseetourismus.de/husumer-krabbentage

16. Stadtwerke Lübeck Marathon

15.10.2023 | ab 10 Uhr

Kohlmarkt · Lübeck
www.stadtwerke-luebeck-marathon.de

Büsumer Licherwoche

21.10.-05.11.2023 | jeweils ab 17 Uhr

Alte Hafensinsel · 25764 Büsum
www.buesum.de/veranstaltungen/highlights/licherwoche

Infoveranstaltung:

„Schenken. Stiften. Vererben.“

08.11.2023 | 17.30 Uhr

Veranstaltungszentrum Kiel
Faluner Weg 2 · 24109 Kiel
www.stiftungsland.de/gutes-tun

Grömitzer Eiszeit

17.11.2023-21.01.2024

jeweils ab 13 Uhr

Uferstraße/ Wiese Uferstraße
23743 Grömitz
www.groemitz.de/highlights

„Männer und Ernährung“ aus der Veranstaltungsreihe „Männergesundheit“

28.11.2023 | 19 Uhr

Dozentin: Frau Dr. Silja Schäfer
NDR ERNÄHRUNGS-DOCS
Fährhaus in Büdelsdorf
Am Treidelweg 14 · 24782 Büdelsdorf
www.gesund-am-nok.de/aktuelles/veranstaltungen

★ MESSEN

Junge Messe Messe für Berufsbildung

15.-16.09.2023

Sa 9-15 Uhr · So 10-16 Uhr

Tribühne – Mehrzwecksäle
Norderstedt GmbH
Rathausallee 50 · 22846 Norderstedt
junge-messe.de

Adventure Northside

15.-17.09.2023

Fr + Sa 10-18 Uhr · So 10-17 Uhr

Gut Basthorst · Auf dem Gut 3
21493 Basthorst
adventurenorthside.de

Messe Weite Horizonte

23.-24.09.2023 | Sa + So 10-18 Uhr

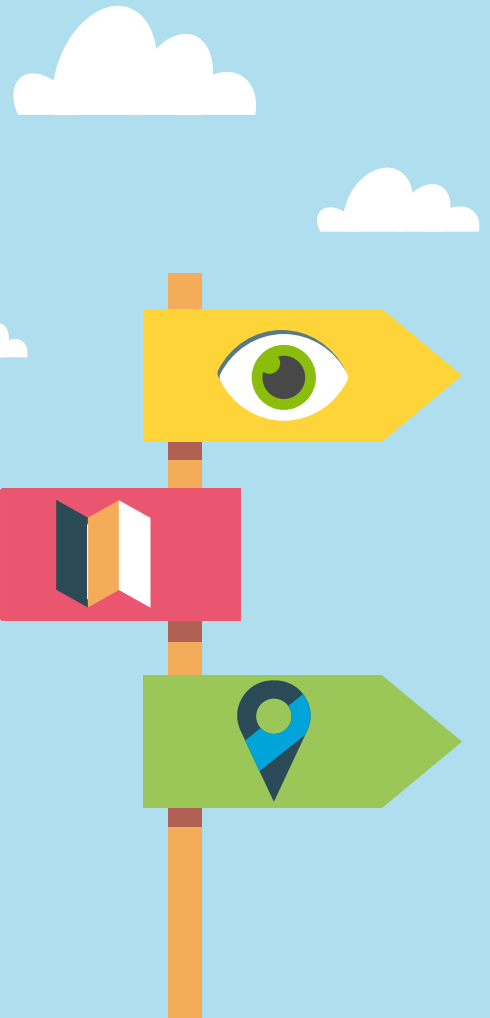
TÖZ - Technik- und Ökologiezentrum
Eckernförde
Marienthaler Straße 17, 24340 Eckernförde
www.weite-horizonte.de

Buddha & Balance Appen

30.09.-01.10.2023

Sa 11-18 Uhr · So 11-17 Uhr

Bürgerhaus Appen
Hauptstraße 79 · 25482 Appen
www.buddha-and-balance.de



LebensArt**Herbstmarkt Basthorst****30.09.–03.10.2023 | tägl. 10–18 Uhr**

Gut Basthorst

Auf dem Gut 3

21493 Basthorst

www.lebensart-basthorst.de/

herbstmarkt

Lübecker Karrieretag**05.10.2023 | 12–18 Uhr**

Musik- und Kongresshalle Lübeck

Willy-Brandt-Allee 10

23554 Lübeck

www.luebeck-jobmesse.de**VeggieWorld Hamburg****21.–22.10.2023 | tägl. 10–18 Uhr**

MesseHalle Hamburg-Schnelsen

Modering 1a

22457 Hamburg

veggieworld.eco**16. jobmesse kiel****04.–05.11.2023 | tägl. 10–17 Uhr**

Mercedes Benz Kiel

Daimlerstraße 1

24109 Kiel

jobmessen.de**happy END info-messe****05.11.2023 · 11–17 Uhr**

Forum Ohlsdorf

Fuhlsbüttler Straße 756

22337 Hamburg

bestattungs-messe.com**Lebensfreude Hamburg****Herbstmesse****17.–19.11.2023****Fr 13–19 Uhr · Sa + So 10–18 Uhr**

MesseHalle Hamburg-Schnelsen

Modering 1a · 22457 Hamburg

www.lebensfreudemessen.de


Buddha & Balance
GESUNDHEITSMESSE
FÜR MENSCH, TIER
UND WOHNRAUM

36 Aussteller

Gespräche | Vorträge
Anwendungen | Musik
Shops | Kunst | u.v.m.

Weitsicht und Wissen

www.buddha-and-balance.de

30. 9. und 1. 10. 2023
Sa 11 - 18 Uhr
So 11 - 17 Uhr

Bürgerhaus Appen
Hauptstr. 79
25482 Appen
Eintritt: 4,00 Euro/Tag
(30% werden gespendet)

Knotenpunkt zum Kraft tanken!

Am 30. September und 1. Oktober kommen im Bürgerhaus Appen liebevolle Menschen zusammen, die das Easy Living schätzen.

Die würdevolle, fast greifbare Achtsamkeit ist der Schlüssel für die stetig wachsende Beliebtheit der Messe „Buddha & Balance“.

Ein fröhliches Miteinander gehört hier genauso zum guten Ton wie in aller Ruhe Zeit zu haben, für die wesentlichen Wichtigkeiten im Leben. Durchschnaufen, runterkommen, ganz bei sich sein. Mehr als 33 Aussteller nehmen Sie hier in Empfang und ummanteln Sie mit Know-how, Liebe und wertvollen Produkten.

Der Samstag wird um 11.15 Uhr mit einer Meditation eröffnet. Die Vorträge bieten eine Fülle an Themen.

Messe Buddha & Balance**30. September und 1. Oktober 2023****Sa 11–18 Uhr · So 11–17 Uhr**

Bürgerhaus Appen

Hauptstraße 79 · 25482 Appen

Eintritt 4 Euro pro Tag

30 Prozent des Erlöses werden gespendet

www.buddha-and-balance.de


Messe in Eckernförde
23.–24.9.

Weite Horizonte

Neue Wege | Gesundes Leben | Spiritualität

60 Vorträge/Workshops | 70 Aussteller
im TÖZ, Marienthaler Str. 17

Anwendungen | Beratung | Shopping | Wellness | u. v. m.

www.weite-horizonte.de

Zum zweiten Mal:**Messe Weite Horizonte im Technik- und Ökologiezentrum (TÖZ) in Eckernförde**

Die Weite Horizonte Messe in Eckernförde findet vom 23. bis zum 24. September 2023 wieder im TÖZ statt. Es bietet ein einzigartiges Ambiente.

Zwischen riesigen Grünpflanzen und Palmen sind die Messestände eingebettet. Zusätzlich gibt es zwei Messeräume und drei Vortragräume in denen 48 Vorträge, Meditationen und Workshops gehalten werden.

Es gibt viel zu entdecken:

- Trommelbauer
- Pranaheiler
- Aurafotograf
- Geomanten
- Edelsteine
- Coaches
- Klangcodes
- Lebensberatung
- Kartenlegerin
- Ohrkerzen
- Energieschmuck
- Klangschalen
- Schals
- Räucherwerk
- u. v. m.

Die Messe startet um 10 Uhr und endet um 18 Uhr.

Das Programm finden Sie unter:

www.weite-horizonte.de/messe

IMPRESSUM

Herausgeber + Gestaltung

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

Erscheinungsweise

viermal im Jahr

Druck

Druckzentrum Neumünster
 GmbH

Anzeigen

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

Fotos

Titel: © iStock, skyneshar
 Seite 10: © iStock, PPAMPicture
 Seite 26: © 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 Winter 2023**Das sind unsere Themen**

- Männergesundheit
- Weihnachten in Norddeutschland
- Stress, Burnout, Depression:
Wenn die Luft raus ist
- Sorgenfreies Wohnen im Alter
- Unsere Augen – Fenster zur Welt
- Vorsatz Jobwechsel:
Arbeitsmarkt Gesundheit



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 30.11.2023 an und gewinnen Sie mit etwas Glück eines von drei Produkten **Arya Laya Hyaluron Miracle Lift – das Pflanzen-Botox für Ihre Hautpflege**.

Die Gewinner werden Anfang Dezember 2023 informiert.



Erhältlich
im Reformhaus
und unter:
www.arya-laya.de



Hier geht's zur Anmeldung:

www.gesund-im-norden.de/newsletter

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

UNSER ANTRIEB: MOBIL MIT STIL.

Der Paravan Hyundai Staria vereint die Vorteile eines rollstuhlgerechten Fahrzeugs mit einem völlig neuen Design. Ein tiefergelegter barrierefreier Fahrzeuginnenraum erstreckt sich von der A-bis zur C-Säule und sorgt für extra Kopffreiheit. Für einen sicheren und komfortablen Einstieg ist ein kräftiger und zuverlässiger Paravan Kassettenlift vorhanden. Das Fahrzeugkonzept ermöglicht eine flexible Nutzung als Fahrer-, Beifahrer- oder Mitfahr-Lösung. Darüber hinaus können optional die digitalen Fahrhilfen wie Space Drive oder die Sprachsteuerung Voice Control integriert werden. Mit all diesen Funktionen erfüllt der Hyundai Staria alle Wünsche an ein modernes rollstuhlgerechtes Fahrzeug!

Alle Infos auf www.paravan.de

PARAVAN[®]
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

25 JAHRE
ERFOLGSGESCHICHTEN
FAHRZEUGBAU 1998 DRIVE-BY-WIRE 2003 E-ROLLSTUHL 2008



Fleisch aus der Region

individuell – authentisch - regional

- Ladengeschäft
- Partyservice

Seit 1881 arbeiten wir in unserem Familienbetrieb traditionsbewusst nach handwerklicher Art und Weise. Unsere Produkte entstehen durch eigene Schlachtung und Herstellung.



Dorfstraße 42 | 24625 Negenharrie
Tel.: 04322 / 97 17
www.fleischerei-einfeld.de
© [fleischerei_einfeld](#)
f Fleischerei W.Einfeld & Sohn

Geschäftszeiten:
Mo: geschlossen
Di. – Do.: 08.00 – 12.30 Uhr
und 15.00 – 18.00 Uhr
Fr.: 08.00 – 12.30 Uhr
und 14.00 – 18.00
Sa.: 08.00 – 12.30 Uhr

HAUT- GESUNDHEIT

made in Reinbek

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

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



Der Patient steht für uns im Mittelpunkt unseres Handelns.

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

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

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

Aktuelle Einstiegsmöglichkeiten finden Sie auf unserer Unternehmenswebseite www.almirall.de unter der Rubrik „Karriere“.

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