

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

Nr. 57 // Winter 2023

# GESUND *im Norden*

Gratis zum  
Mitnehmen!

## Winterzeit im schönen Norden

→ Seite 10

## Gesund und glücklich im Alter

→ Seite 20

## Arbeitsmarkt Gesundheit

→ Seite 36



# 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.





Editorial

## Zeit für etwas Neues

**D**as Jahresende ist auch immer die Zeit des Wandels, der Reflektion und eines möglichen Neuanfangs. Es bietet die Gelegenheit, innezuhalten, das Vergangene zu betrachten und sich auf frische Startpunkte für die Zukunft zu freuen. Auch wir nutzen das Jahresende für eine Veränderung und haben der **GESUND im Norden** einen neuen Look verpasst. Sie halten heute die erste Ausgabe unseres Magazins mit einem neuen frischen Titel und neu gestalteten Inhaltsseiten in den Händen. Inhaltlich haben wir an unserem bewährten Mix aus Gesundheit, Unternehmungen und Ernährung festgehalten. Wir hoffen, dass Ihnen der neue Look und die lesefreundlichere Gestaltung der Artikel gefallen und Sie weiterhin viel Freude beim Lesen haben werden.

In der neuen Winterausgabe haben wir wieder viele abwechslungsreiche Beiträge für Sie zusammengestellt. Neben unserem Schwerpunktthema **Winterzeit im schönen Norden** erwarten Sie wissenswerte Berichte und weitere Tipps. Erfahren Sie im **Interview** mit unserem Wirtschaftsminister **Claus Ruhe Madsen**, warum die Gesundheitsbranche in Schleswig-Holstein ein wichtiger Wirtschaftsfaktor ist. Entdecken Sie im **Reisespecial** das Reiseziel **Bad Harzburg** zur Winterzeit. In unserer Rubrik **Wir stellen uns vor** finden Sie einen interessanten Bericht der **DRK-Anschar-Schwesternschaft Kiel**. Lassen Sie sich außerdem über Burnout, Augen und Wohnen im Alter informieren. Zu guter Letzt geht es in der Rubrik **Arbeitsmarkt Gesundheit** um den **Vorsatz Jobwechsel**.

Falls Sie die Themen der **GESUND im Norden** auch online lesen möchten, empfehlen wir Ihnen unsere Website [www.gesund-im-norden.de](http://www.gesund-im-norden.de). Unser regelmäßiger **Newsletter** informiert Sie immer über aktuelle Themen und kündigt Ihnen rechtzeitig die neueste Ausgabe an.

Und nun wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie eine besinnliche Vorweihnachtszeit, schöne Festtage und einen erfolgreichen Start ins neue Jahr. Bleiben Sie auch in 2024 fit und gesund!



**Ihre Inga-Kathrin Schelzig**  
Redaktionsleiterin

# INHALT

## Umwelt & Natur

- 06** \_\_ Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein:  
45 Jahre Stiftungsland!

## Reisespecial

- 08** \_\_ Willkommen im Harz

## Norddeutschland im Winter

- 10** \_\_ AIDA – Das Arena Opern Spektakel 2024  
**11** \_\_ Die schönsten Weihnachtsmärkte in  
Schleswig-Holstein  
**13** \_\_ Der WillerWald wird groß

## Wir stellen uns vor

- 14** \_\_ Das neue Ansharhaus

## Stress, Burnout und Depression

- 16** \_\_ Für Sie im Netz gefunden  
**17** \_\_ Psychosomatische Medizin in der Curtius Klinik  
**18** \_\_ Wege aus der Erschöpfung

## Gesund und glücklich im Alter

- 20** \_\_ Yes, you can!  
**21** \_\_ Im Alter gut schlafen, unabhängig leben  
**22** \_\_ Gesundes Wohnen im Alter  
**24** \_\_ Treppenlifte aus Lübeck  
**25** \_\_ Lebendiges Wohnen im Alter

## Unsere Augen

- 26** \_\_ Grauen Star frühzeitig erkennen und  
behandeln lassen

## Gesundheit im Alltag

- 28** \_\_ Das Immunsystem in der kalten Jahreszeit stärken  
**29** \_\_ Dienstradleasing bei den Küstenrad E-Bike Stores  
**30** \_\_ Winterzauber im RuheForst  
**31** \_\_ Kuschelige Angebote im Sanitätshaus Kowsky  
**32** \_\_ Von der Fahrschule bis zur Fahrzeuganpassung

## Arbeitsmarkt Gesundheit

- 34** \_\_ 5 Fragen an Claus Ruhe Madsen, Minister für  
Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und  
Tourismus  
**35** \_\_ Arbeitsmarkt Gesundheitsbranche  
**36** \_\_ Stellenmarkt

## Service & Unterhaltung

- 41** \_\_ Rätseln und gewinnen!  
**42** \_\_ Buchtipps  
**43** \_\_ TV-Tipps und Podcasts  
**44** \_\_ Events und Messen

## Was noch?

- 46** \_\_ Vorschau  
**46** \_\_ Newsletter-Anmeldung  
**46** \_\_ Impressum



**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](http://www.ostangler.de)

**Ostangler**   
Versicherungen

Norddeutschland im Winter

10



20

Gesund und glücklich im Alter



Arbeitsmarkt Gesundheit

36



**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](http://www.implantat-komplett.de)**


**Ute Ojowski**

 Geschäftsführendes Vorstandsmitglied  
Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein

Interview mit den Klimaretter\*innen und Vielfaltschützer\*innen der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein

# 45 Jahre Stiftungsland!

**Frau Ojowski, Sie sind geschäftsführendes Vorstandsmitglied der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein. Was genau beinhalten die Aufgaben der Stiftung?**

Um es auf den Punkt zu bringen: Unser Ziel ist es, die einzigartige und für uns alle lebenswichtige Natur im Land zwischen Nord- und Ostsee wiederherzustellen, zu schützen, zu bewahren. Dabei packen wir die beiden drängendsten Themen dieser Zeit an: den Klimaschutz und den Erhalt der biologischen Vielfalt. Das alles machen wir seit 45 Jahren. 1978 wurden wir sozusagen im Moor geboren – genauer gesagt im Delver Koog, mitten im Herzen von Schleswig-Holstein in der Eider-Treene-Sorge-Niederung. Dort starteten wir als Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein mit unserem ersten Hektar Land. Mittlerweile betreuen wir 38.500 Hektar mit mehr als 113 Mitarbeiter\*innen. Alle brennen für ihre Aufgabe, sprühen nur so vor Elan, Leidenschaft und Tatendrang. Auch im Alter von 45 Jahren fehlt also von „Midlife-Crisis“ jede Spur!

**Können Sie das an einem Beispiel veranschaulichen?**

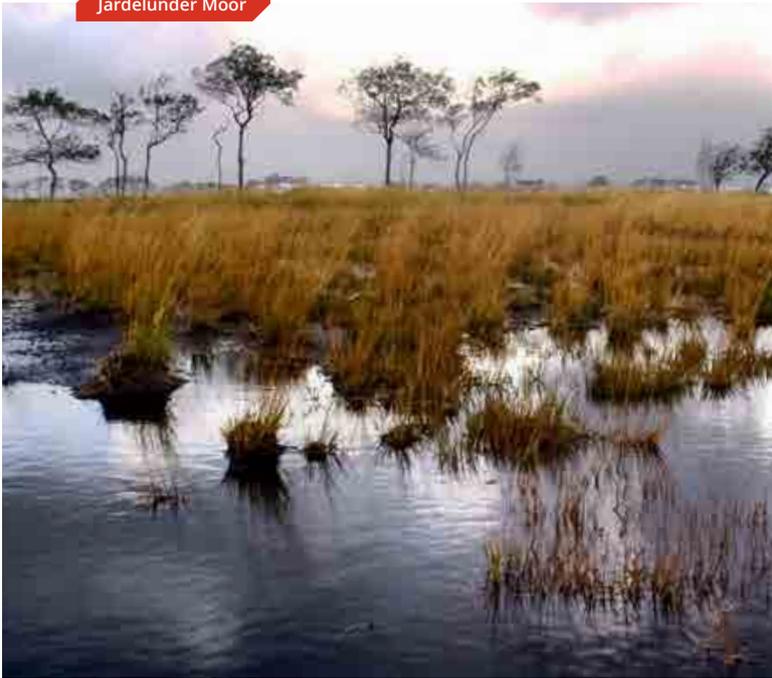
Schleswig-Holstein ist nicht nur das Land der Meere, sondern auch der Moore. Diese Lebensräume sind letztlich auch für unser aller Überleben notwendig. Deshalb haben wir hier eine besondere Verantwortung übernommen. Wir verwandeln die im Zuge der Kulturgeschichte durch Land- und Forstwirtschaft in die Nutzung genommenen entwässerten, trockengelegten Moore zurück in intakte, nasse Moore – so werden sie wieder zu den weltweit größten und effektivsten Kohlenstoffspeichern an Land. Damit leisten wir einen großen Beitrag zum Klimaschutz und sind mit

dem Landesprogramm „Biologischer Klimaschutz“ Pioniere in Deutschland. Das Besondere daran ist die Kombination aus Klimaschutz und Artenschutz. Durch die Wiederherstellung der Moore bieten wir nämlich auch vielen selten gewordenen und bedrohten Pflanzen, wie Sonnentau und Wollgras und Tieren wie Moorfrosch, Kreuzotter und vielen Libellenarten wieder ein zu Hause, einen Rückzugsort, einen Überlebensplatz. Alles Arten, die einen unersetzlichen Platz im Kreislauf der Natur haben. Übrigens: Seit Neuestem kehrt auch der Rothirsch – unser größtes Wildtier – zurück in die beschaulich-ruhig-friedlichen Moore.

**Gibt es so etwas wie Erfolgsmeldungen?**

Von rund 1,4 Hektar im Stiftungsland Delver Koog sind wir in 45 Jahren auf 38.500 Hektar Stiftungsland – so nennen wir die Flächen, die wir als Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein für den Naturschutz bisher sichern konnten – gewachsen, das sind rund zwei Prozent der Landesfläche. Wir haben vor über 20 Jahren die sogenannten „Wilden Weiden“ erfunden. Bei diesem Konzept geht es darum, dass Robust-Rinderherden – Galloways oder Highlands – als vierbeinige Landschaftspfleger die Flächen freihalten. Mit ihrem anhaltenden Appetit fressen sie – meist das ganze Jahr über – auf den Wiesen und Weiden der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein und sorgen auf diese Weise dafür, dass auch konkurrenzschwache Wildpflanzen wie beispielsweise Arnika, Heidenelke, Wiesenschlüsselblume und Bergsandglöckchen genügend Sonnenlicht und Luft zum Wachsen haben. Wir haben landesweit zusammen mit der Straßenbauverwaltung die Grünstreifen entlang der Straßen, das sogenannte Straßenbegleitgrün, in Buntstreifen auf insgesamt 500 Kilometern verwandelt.

Jardelunder Moor



Rothirsche im Stiftungsland



Ganz aktuell haben wir zudem eines von vier bundesweiten Pilotprojekten zum Moorbodenschutz nach Schleswig-Holstein geholt: Hier erproben wir mit unserem Klimafarmprojekt, wie eine ökologisch und ökonomisch tragfähige Bewirtschaftung von wiedervernässten Moorböden erfolgen kann und wie eine neue Wertschöpfung auf wiedervernässten Moorböden gelingen kann.

#### Welche Arten haben Sie schon vor dem Aussterben gerettet?

Wir retten ja niemals nur eine Art, sondern schaffen ein neues Zuhause für eine ganze Hand voll. Was ich damit sagen will: Wenn wir Lebensräume einrichten, wiederherstellen und sichern, profitieren davon ja immer ganz viele Pflanzen und Tiere. Nehmen wir beispielsweise die Verwandlung von einem ehemals Intensivacker hin zur wildbunten Vielfalts-WG. Mit den neu geschaffenen Teichen wandern bedrohte Amphibien wie Laubfrosch, Knoblauch- und Wechselkröte ein. Die neu gestapelten Steinhäufen und sandigen Stellen sind attraktiv für Zauneidechsen. Die vielen frisch gepflanzten, heimischen Wildpflanzen ziehen Wildbienen, Schwebfliegen und Schmetterlinge an. Die Büsche, Bäume und Knicks werden von Spezialisten wie der Haselmaus bezogen und von selten gewordenen Vögeln wie Feldlerche und Braunkehlchen befliegen.

Um dennoch einzelne Arten zu nennen, so hat es der Goldene Scheckenfalter durch unser EU-gefördertes Artenschutzprojekt „LIFE Aurinia“ zurück nach Schleswig-Holstein geschafft, die Rotbauchunke quakt wieder hierzulande, die Zauneidechsenzahlen steigen und auch die Küchenschelle, eine seltene heimische Wildpflanze, die nur noch an einem einzigen Standort in ganz Schleswig-Holstein blühte, wurde dank des Einsatzes unserer Wildblumen- und Insektenretter\*innen wieder übers Land verbreitet.

#### Ihre Vision?

Der Natur in Schleswig-Holstein einen größeren Stellenwert geben, ein breites Bewusstsein für den Schutz dieser einzigartigen Schönheit zu schaffen und letztlich ein partnerschaftliches Verhältnis von Natur und Mensch wiederherzustellen.

#### Spendenkonto

**Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein**  
DE16 4306 0967 1007 0070 00  
GLS Gemeinschaftsbank eG  
[www.stiftungsland.de](http://www.stiftungsland.de)



Text: Jana Schmidt, Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein  
Fotos: Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein



Natürlich hier.

# Willkommen im Harz



Barrierefreier Baumwipfelpfad Harz

**D**ie kalte Jahreszeit ist da ... jetzt im Winter ist Bad Harzburg immer noch zum Verlieben. Ob im Wald oder im salzhaltigen Wasser: Abtauchen, ausspannen und auf-tanken, die wunderbare Natur erleben, wandernd in Bewegung kommen – alles das bietet das charmante Soleheilbad und noch viel mehr.

Urlaubern und Tagesausflüglern winken abwechslungsreiche Erlebnisse auf kurzen Wegen, mitten in der mystischen Bergwildnis des Nationalpark Harz. Auge in Auge mit Luchs und Wildkatzen, entspannt durch die Baumkronen des Kalten Tals auf dem Baumwipfelpfad wandeln, mit der BaumSchwebeBahn durch alten Baumbestand gleiten, genussvoll in der Therme die Natursole genießen: Das probieren wir jetzt mal aus.

## O Sole mio!

In der Bad Harzburger Sole-Therme trägt uns die reine Natur-Sole wie auf Wolken. Gewonnen wird sie übrigens in 840 Metern Tiefe, strömt anschließend in das Innen- und Außenbecken, Burgbergblick inklusive. Richtig gut tut auch der Besuch in der Sauna-Erlebniswelt, in acht verschiedenen Saunen lässt es sich angenehm schwitzen – und wer nach Abkühlung lechzt, wählt die Schneesauna. Im Therapiebereich warten Massagen, und bei Kosmetikbehandlungen profitiert die Haut von den Segnungen des Salzes.

Besonders gesund ist die Solequelle für Bewegungsapparat und Atemwege, daher hat sich die Sole-Therme optimal auf ambulante Badeskuren eingestellt. Diese werden übrigens von den Krankenkassen übernommen.

## Heilquellen – aber bitte mit Sole

Aus zwei der heilenden Bad Harzburger Quellen kann man auch trinken, wir probieren mal ... nun ja, mineralhaltig! In der Trink- und Wandelhalle können wir aber nicht nur an den Wässern aus dem Krodo-Brunnen und dem Barbarossa-Brunnen nippen, sondern auch im historischen Ambiente wandeln, Lesungen oder Konzerten lauschen.

## Glückauf!

Aber jetzt geht's erstmal raus und rauf – mit der Burgberg-Seilbahn. Alle 15 Minuten hebt die „alte Dame“, wie die Harzburger sie liebevoll nennen, ab. Bis zu vierzig Meter über dem Waldboden schweben ihre zwölfckigen Gondeln. Seit über 90 Jahren überwindet die traditionsreiche Pendelbahn einen Höhenunterschied von 186 Metern in drei Minuten. Auf dem Großen Burgberg angekommen, genießen wir schöne Aussichten in gut 483 Metern Höhe, erkunden die Ruinen der Harzburg und die Canossa-Säule ... geschichtsträchtig.

## Winterwald von oben

Wo es hinauf geht, geht es immer auch hinunter: Mit der Baum-SchwebeBahn. Gemütlich in einem Gurt sitzend, gleiten wir durch die alten Eichen und Buchen des Burgbergs. Mit maximal 12 bis 15 km/h fliegend, ist dabei der Wald zum Greifen nah und atemberaubend der Blick zum Brocken, der sich auf dem Startturm offenbart. Ein ganz besonderes Flugenerlebnis!

Dem Harzwald kommen wir jetzt noch einmal näher, und das aus einzigartiger Perspektive. Staunend spazieren wir über den – üb-



Luchsliebe



BaumSchwebeBahn

rigens barrierefreien – Baumwipfelpfad Harz. Mit Hängebrücke, Glassteg und 50 Erlebnisstationen führt er durch die Baumwipfel des Kalten Tals. Majestätische Baumriesen präsentieren sich aus ungewohntem Blickwinkel: von oben, auf bis zu 26 Metern Höhe. Ein Kilometer Weg, ein reines Vergnügen.

### Tausendundein Wanderwunder

Nach so viel entspannten Ausblicken wollen wir selber wandernd aktiv werden. Als nördliches Tor zum Nationalpark ist Bad Harzburg ein idealer Ausgangspunkt für Harzwanderungen, beispielsweise rund um den Burgberg, den Eckerstausee oder über den Teufelsstieg zum Brocken. Geführte Wanderungen in und um Bad Harzburg gibt es mit dem Harzclub, den Nationalpark-Rangern und den Wanderführer\*innen der Kur-, Tourismus- und Wirtschaftsbetriebe Bad Harzburg.

Trinkflasche leer? Unterwegs können durstige und hungrige Wanderer in gemütlichen Waldgaststätten einkehren. Hier schmeckts richtig gut, vom Windbeutel bis zum Wildgulasch.

### Ganz große Luchsliebe

Im Rahmen einer zünftigen Rundwanderung von Bad Harzburg zu den Rabenklippen und zurück kommen wir den Luchsen auf die Spur. Seit mehreren Jahren läuft ein Wiederansiedlungsprojekt im Nationalpark Harz. Die scheuen, schönen Wildkatzen mit den Pinselohren sind allerdings in freier Natur kaum zu sehen. Im weitläufigen Schaugehege an den Rabenklippen ist die Chance wesentlich größer. Denn spätestens wenn der kleine oder größere Hunger kommt, verlassen die Großkatzen ihr lauschiges Wohnzimmer zwischen Felsen und Wald.

Mitarbeiter des Nationalparks füttern die Tiere jeden Mittwoch und Samstag und informieren dabei über das Luchsprojekt, die Auswilderung und die Besonderheiten der Großkatzen.

Zurück nach Bad Harzburg gewandert, genießen wir den weitläufigen, wasserreichen Kurpark und die schöne Stadt mit ihren Harzvillen, erkunden die Bummelallee, Boutiquen und Restaurants – und stöbern im reichhaltig gefüllten Veranstaltungskalender.

**Tipp:** Wer hier übernachten möchte, hat die Auswahl zwischen attraktiven Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen. Mehr Infos dazu gibt es auf der Internetseite [www.bad-harzburg.de](http://www.bad-harzburg.de) – mit Online-Buchungssystem.

**Wir sehen uns ... in Bad Harzburg!**



Harzwanderungen



Sole-Therme

## Kontakt

### Kur-, Tourismus- und Wirtschaftsbetriebe der Stadt Bad Harzburg GmbH

Nordhäuser Straße 4 · 38667 Bad Harzburg  
 Telefon 05322 75330 · Telefax 05322 75329  
 info@bad-harzburg.de · [www.bad-harzburg.de](http://www.bad-harzburg.de)

Text: Textfabrik, Corinna Preusse · Fotos: Kur-, Tourismus- und Wirtschaftsbetriebe der Stadt Bad Harzburg GmbH

# Norddeutschland im Winter

Bei uns im Norden gibt es auch im Winter einiges zu entdecken und zu erleben! Die raue Schönheit der Küsten, die traditionellen Bräuche und die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten machen diese Jahreszeit ganz besonders. Die Weihnachtsmärkte verzaubern die Straßen mit einem festlichen Glanz und die norddeutsche Küche verwöhnt die Sinne mit deftigen Gerichten, wie Grünkohl mit Pinkel, die an kalten Tagen besonders gut schmecken.



Oper in einer neuen Dimension

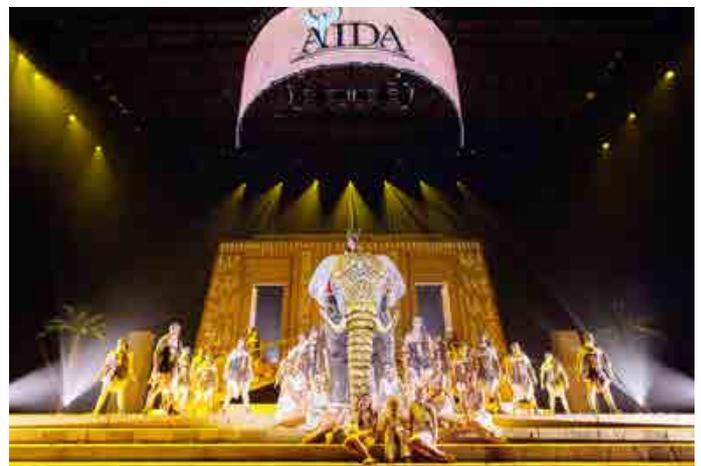
## AIDA – Das Arena Opern Spektakel 2024

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

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

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

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



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

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

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

### Kontakt

**FKP Show Creations GmbH**

Große Elbstraße 277a · 22767 Hamburg

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

Text + Foto: FKP Show Creations GmbH



  
Es weihnachtet zwischen Nord- und Ostsee. Schleswig-Holstein ist die Kulisse für einige der schönsten Weihnachtsmärkte. Eine Auswahl haben wir Ihnen zusammengestellt.

# Die schönsten Weihnachtsmärkte in Schleswig-Holstein 2023

## Husumer Winterzeit & Weihnachtsmarkt

bis 27.12.2023 · 26.12. geschlossen  
So-Mi 10-22 Uhr | Do-Sa 10-23 Uhr  
Marktplatz Stadtkirche St. Marien · 25813 Husum  
[www.husum-tourismus.de/Vor-Ort/Veranstaltungen-Events/Husumer-Weihnachtsmarkt](http://www.husum-tourismus.de/Vor-Ort/Veranstaltungen-Events/Husumer-Weihnachtsmarkt)

## Lübecker Weihnachtsmarkt

bis 30.12.2023 | So-Do 11-21 Uhr | Fr + Sa 11-22 Uhr  
24.+25.12. geschlossen  
Rathausmarkt/Breite Straße · rund um die Marienkirche  
Am Koberg · Drehbrückenplatz an der Trave · 23552 Lübeck  
[www.luebeck-tourismus.de/kultur/weihnachtsstadt-des-nordens](http://www.luebeck-tourismus.de/kultur/weihnachtsstadt-des-nordens)

## Pronstorfer Weihnacht

An den Adventswochenenden 2023  
Sa 12-20 Uhr | So 12-18 Uhr  
Gutshof 1 · 23820 Pronstorf  
[www.gutpronstorf.de/events/weihnachtsmarkt](http://www.gutpronstorf.de/events/weihnachtsmarkt)

## Weihnachtsmarkt Gut Augustenhof

An den Adventswochenenden 2023 | 10-17 Uhr  
Gut Augustenhof · 24251 Osdorf  
[www.gut-augustenhof.de/weihnachtsmarkt](http://www.gut-augustenhof.de/weihnachtsmarkt)

## Kunsthandwerkermarkt

Heiligen-Geist-Hospital in Lübeck  
01.-10.12.2023 | Mo-So 11-19 Uhr  
Heiligen-Geist-Hospital · Koberg 11 · 23552 Lübeck  
[www.frau-und-kultur.de](http://www.frau-und-kultur.de) · [www.luebeck-tourismus.de](http://www.luebeck-tourismus.de)

## Weihnachtsmarkt Mölln

01.-23.12.2023 | Fr 15-20 Uhr | Sa-So 11-20 Uhr  
Marktplatz · 23879 Mölln  
[www.weihnachtsmarkt-moelln.de](http://www.weihnachtsmarkt-moelln.de)

## Weihnachtsmarkt Stockseehof

02.-17.12.2023 | Mo-So 11-18 Uhr  
Stockseehof · 24326 Stocksee  
[www.stockseehof.de/events/weihnachtsmarkt](http://www.stockseehof.de/events/weihnachtsmarkt)

## Große Familien-Waldweihnacht

09.-10.12.2023 | Sa 11-19 Uhr | So 11-18 Uhr  
ErlebnisWald Trappenkamp · Tanenhof · 24635 Daldorf  
[www.erlebniswald-trappenkamp.de](http://www.erlebniswald-trappenkamp.de)

## Schönberger Weihnachtsmarkt

09.-10.12.2023 | Sa 14-20 Uhr | So 11-18 Uhr  
Marktplatz vor der Ev.-Luth. Kirche · 24217 Schönberg  
[www.ostsee-schleswig-holstein.de](http://www.ostsee-schleswig-holstein.de)

## Historischer Weihnachtsmarkt Gut Bossee

3. und 4. Adventswochenende 2023 | 11-16 Uhr  
Gut Bossee 3 · 24259 Westensee  
<https://bossee.de/veranstaltung>

## Grömitzer Wintermarkt

25.12.2023-01.01.2024 | Mo-So 12-22 Uhr  
25., 26. Dezember 2023 + 1. Januar 2024 von 12-18 Uhr  
Seebrückenvorplatz · 23743 Grömitz  
[www.groemitz.de/wintermarkt](http://www.groemitz.de/wintermarkt)

## Wintermarkt Helgoland

28.-30.12.2023 | 16-22 Uhr  
Rathausplatz · 27498 Helgoland  
[www.helgoland.de/veranstaltungen/wintermarkt-auf-dem-rathausplatz](http://www.helgoland.de/veranstaltungen/wintermarkt-auf-dem-rathausplatz)

## Büsumer Winterzauber

bis 07.01.2024 | täglich 11-20 Uhr  
Rathauspark · Kaiser-Wilhelm-Platz 1 · 25761 Büsum  
[www.buesum.de/veranstaltungen/event/buesumer-winterzauber](http://www.buesum.de/veranstaltungen/event/buesumer-winterzauber)

# aja Auszeit in Sicht!

Traumurlaub an der Ostsee sichern und ganz entspannt zurücklehnen.



*Wo soll es hingehen?* Grömitz, Travemünde oder Warnemünde?

## 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

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

Eine Viertelmillion geschafft!

## Der WillerWald wird groß

Was mit einer neu geschaffenen Waldfläche in Dithmarschen begann, ist mittlerweile auf einen stolzen, mehr als 250.000 Quadratmeter großen Laubwald in zwei Regionen angewachsen. Das entspricht mehr als 35 Fußballfeldern!

Diese Viertelmillion Quadratmeter Neuwald wurde schließlich am 17. Oktober 2023 ausgiebig mit allen Beteiligten in Ascheffel gefeiert: WillerWald-Schirmherr Ministerpräsident Daniel Günther sowie eine Abordnung des Klima Partners Holstein Kiel mit Trainer Marcel Rapp, Colin Kleine-Bekel und Shuto Machino gratulierten persönlich. „Die gemeinsame Aktion von Willer und Holstein Kiel ist bundesweit einzigartig und vorbildlich. So sind schon 250.000 Quadratmeter neuer Wald in Schleswig-Holstein entstanden“, sagte der Ministerpräsident. Neben dem Unternehmen dankte Günther auch den Verantwortlichen von Holstein Kiel: „Sie tragen das Projekt, machen es bekannt und bringen es voran. Je größer der sportliche Erfolg, desto schneller wächst der Wald“, so Daniel Günther. Nicht nur deshalb drückte er der Mannschaft die Daumen, noch viele Tore zu erzielen.

### Tanken und Gutes für die Umwelt tun – das geht!

Es ist es ein absolutes Erfolgsprojekt, das der Umwelt und den Menschen in Schleswig-Holstein zugutekommt: Pro Kubikmeter Kraftstoffabsatz pflanzt Willer seit 2020 einen Quadratmeter Neuwald mit regionaltypischen Baumarten. Mit Hilfe aller Willer-Kun-



**Ran an die Spaten** (v. l.): Willer Geschäftsführer Georg Willer, Ministerpräsident Daniel Günther, Holstein Kiel Trainer Marcel Rapp, Willer Geschäftsführer Axel Niesing und die Holstein Kicker Colin Kleine-Bekel und Shuto Machino sorgten direkt beim Jubiläumsevent für noch mehr WillerWald

den und viel prominenter Unterstützung von Ministerpräsident Daniel Günther als Schirmherr sowie den Kickern von Holstein Kiel als Klima Partner, die für jedes geschossene Tor 11 Bäume spendieren, wächst der WillerWald unaufhörlich weiter. Den aktuellen Stand der Willer-Walduhr finden alle Interessierten unter [www.schlautanken.sh](http://www.schlautanken.sh)

### Kontakt

#### Anton Willer GmbH & Co KG

Axel Niesing · Geschäftsführender Gesellschafter  
Gutenbergstraße 80/86 · 24118 Kiel  
Telefon +49 431 54008 -0 · [info@antonwiller.de](mailto:info@antonwiller.de)

Text + Foto: Anton Willer GmbH & Co KG

**Kiel.** Sailing.City.  
**Kiel**



**ERST SCHWITZEN**

**DANN SCHLEMMEN**

Besuchen Sie unsere **vier Themensaunen** und gönnen Sie sich anschließend einen süßen oder herzhaften **Imbiss im Gastro-Bereich**.

Das Team vom Hörnbad freut sich auf Sie!

Jetzt Ticket für die Sauna sichern:

**KIELER BÄDER**



[kieler-baeder.de](http://kieler-baeder.de)

**STIFTUNG  
NATURSCHUTZ**  
Schleswig-Holstein

Natürlich hier.

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

**Sein Weihnachtswunsch.**

**Jetzt Moore retten!**

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

Foto: delbar/stock.adobe.com

DRK-Anschar-Schwesternschaft Kiel e. V.

# Das neue Anscharhaus

Mit einem innovativen Konzept für Pflege und Beratung erweitert die DRK-Anschar-Schwesternschaft Kiel e. V. ihr Angebot und stellt sich den vielfältigen Bedürfnissen pflegebedürftiger Menschen.

Seit ihrer Gründung im Jahr 1872 leisten die professionellen Pflegekräfte einen wichtigen Beitrag in der Kieler Pflegelandschaft. Das Angebot an Pflege wird dabei kontinuierlich an die aktuellen Bedürfnisse, auch hinsichtlich einer alternden Gesellschaft, angepasst. Jetzt plant die DRK-Anschar-Schwesternschaft Kiel e. V. die Umsetzung eines Pflege- und Beratungszentrum, das den Namen „Anscharhaus“ tragen wird. Es bietet vielfältige und spezielle Pflege- und Beratungsmöglichkeiten, um den individuellen Bedürfnissen pflegebedürftiger Erwachsener aller Altersstufen gerecht zu werden. Zukünftig wird es verschiedene Angebote der stationären Lang- und Kurzzeitpflege, wie auch Betreutes Wohnen geben. Letzteres auch zeitlich befristet, im Sinne eines Pflegehotels.

## Stationär und ambulant

Im Anscharhaus kann, je nach Pflegebedarf sowie der häuslichen Situation, eine passgenaue Versorgung gewählt werden. Für die schrittweise Umsetzung dieser Idee wird das Pflegewohnheim, das 1995 am Kronshagener Weg 128 a eröffnet wurde, über einen Zeitraum von 2 Jahren in das „Anscharhaus Pflege & Beratungszentrum“ umgewandelt. Gestartet wird im Januar 2024 mit der Umsetzung der Kurzzeitpflege. Ergänzt wird das Pflege- und Beratungszentrum mit bereits bestehenden Kernkompetenzen der Schwesternschaft: dem Ambulanten Pflegedienst und dem Palliativ-Team (SAPV-Team Kiel und Umgebung). Beide Teams bieten längst ein umfangreiches Betreuungsportfolio sowie Pflegeberatung, Schulungen für Angehörige, „Letzte-Hilfe“-Kurse und gesundheitliche Versorgungsplanung (GVP). Die Umsetzung des Anscharhauses gelingt durch ein hoch motiviertes, fachlich spezialisiertes Team.

## Kurzzeitpflege

Für ältere als auch für jüngere Pflegebedürftige (die sogenannte „Junge Pflege“) entstehen Kurzzeitpflegeplätze. Diese Versorgungsform bietet sich beispielsweise in häuslichen Krisensituationen, nach Krankenhausaufenthalten oder bei Verhinderung einer Pflegeperson an und ist eine kurzfristige, zeitlich begrenzte Möglichkeit der Pflege.

## Pflegeheim

Die klassische vollstationäre Pflege wird es als langfristige Versorgungsmöglichkeit auch weiterhin geben.

## Pflegehotel

Als Alternative zur Kurzzeitpflege haben wir für Menschen, die grundsätzlich in ihrer eigenen Häuslichkeit leben, aber aufgrund einer besonderen Situation zeitlich befristete Unterstützung benötigen, das Pflegehotel geplant. Hier wird ein individuelles Angebot aus Wohnen, Pflege und Betreuung genutzt werden können.

## Betreutes Wohnen

Dieses Wohnkonzept richtet sich an Menschen, die ihre Eigenständigkeit in barrierefreien Wohnungen beibehalten möchten, aber zusätzliche Leistungen wie den Essensservice oder ambulante Pflege in Anspruch nehmen. Aufgrund des vielfältigen Angebots und der Expertise im Anscharhaus kann hier direkt auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden.

## Ambulante Pflege

Der Ambulante Pflegedienst versorgt Menschen in der Häuslichkeit in Kiel. Dieses Angebot umfasst neben sämtlichen Pflege- und Betreuungsleistungen auch hauswirtschaftliche Dienste und steht zukünftig auch Menschen in unserem Betreuten Wohnen und dem Pflegehotel zur Verfügung.

## SAPV

Das SAPV Team Kiel und Umgebung der DRK-Anschar Schwesternschaft Kiel e. V. übernimmt die spezialisierte ambulante Palliativversorgung von Menschen mit einer lebensbegrenzenden Diagnose Zuhause. Wenn die häusliche Versorgung nicht mehr möglich ist, können Patient\*innen kurzfristig in das Anscharhaus aufgenommen und weiterhin vom SAPV-Team betreut werden. So kann auch nur für wenige Tage eine vollumfängliche Versorgung gewährleistet und nach Stabilisierung der Gesamtsituation eine Rückkehr in die Häuslichkeit begleitet werden.

## Beratungsangebote

Im Anscharhaus werden besondere Beratungen angeboten, darunter die Gesundheitliche Vorsorgeplanung (GVP) auch Advanced Care Planning (ACP) genannt. Hier werden die persönlichen Vorstellungen zum Lebensende reflektiert und medizinische bzw. pflegerische Aspekte festgelegt. Für Angehörige und Interessierte

MENSCH  
LICHKEIT  
UNPARTEI  
LICHKEIT  
NEUTRALITÄT  
UNABHÄNGIGKEIT  
FREIWILLIG  
KEIT EINHEIT UNI  
VERSALITÄT  
WERTE  
DIE  
VERBINDEN



1995 wurde das Pflegewohnheim am Kronshagener Weg 128 a in Kiel eröffnet. Nun wird es in ein Pflege- und Beratungszentrum umstrukturiert. Dabei entstehen viele unterschiedliche stationäre und ambulante Versorgungsformen.



Ambulante und stationäre Versorgungsformen unter einem Dach



DRK-Anschar-Schwesternschaft Kiel e.V.

**Ambulanter Pflegedienst**

SAPV	Pflegeheim
Kurzzeitpflege	„Letzte-Hilfe“
Pflegeberatung und Schulungen	Betreutes Wohnen ab Pflegegrad 2
Pflegehotel	Gesundheitliche Versorgungsplanung

gibt es Schulungen in der „Letzten-Hilfe“, um in der Begleitung Sterbender Sicherheit zu geben. Mit Pflegeberatungen, bei denen die Pflege- und Betreuungssituation bewertet wird, sowie mit Pflegeschulungen und Austauschmöglichkeiten, bieten das Team ein weiteres Angebot für An- und Zugehörige.

Wenn Sie Interesse haben, mehr über das neue Anscharhaus zu erfahren, sind Sie herzlich eingeladen, Kontakt aufzunehmen.

### Kontakt

**Anscharhaus Pflege & Beratungszentrum**  
 DRK-Anschar-Schwesternschaft Kiel e. V.  
 Kronshagener Weg 128 a · 24116 Kiel  
 Telefon 0431 122 11-21/17  
[www.drk-schwesternschaften-kiel.de](http://www.drk-schwesternschaften-kiel.de)



Text: DRK-Anschar-Schwesternschaft Kiel e. V.  
 Fotos: DRK-Anschar-Schwesternschaft Kiel e. V., istock/kupicoo

# Wenn der Körper schreit

Stress, Burnout und Depression sind in unserer modernen Gesellschaft weitverbreitete gesundheitliche Herausforderungen, die sowohl physische als auch psychische Belastungen mit sich bringen. In einer Welt, die von Schnelligkeit, Leistungsdruck und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist, stehen viele Menschen vor der Herausforderung, ein Gleichgewicht zwischen beruflichen Anforderungen, sozialen Verpflichtungen und persönlichem Wohlbefinden zu finden.

## Für Sie im Netz gefunden



### Was ist eine Depression?

[www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression)



### Wechselwirkung Stress und Depression

[www.bgv-depression.de/stress.html](http://www.bgv-depression.de/stress.html)



### Stress: Wozu ist er gut? Wann macht er krank?

[www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/stress/hintergrund](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/stress/hintergrund)



### Depression – die Volkskrankheit verstehen

[www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/depression](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/depression)



### Stress im Beruf

[www.arbeit-und-arbeitsrecht.de/news/stress-im-beruf.html](http://www.arbeit-und-arbeitsrecht.de/news/stress-im-beruf.html)



### Erschöpfung bis zum Burnout: Was steckt hinter dem Begriff Burnout?

[www.burnout-syndrom-symptome.de](http://www.burnout-syndrom-symptome.de)





**Stress in unserem Alltag:**  
Ein Gefühl von Überforderung  
und Hilflosigkeit

Psychosomatische Medizin in der Curtius Klinik

# Ich bin total gestresst!!!

Stress ist ein Zustand, den jeder von uns kennt. Der Druck, unter dem wir heutzutage stehen, sei es bei der Arbeit oder im Alltag, kann uns überwältigen und uns unweigerlich in ein Gefühl von Überforderung und Hilflosigkeit stürzen. Besonders in der heutigen Zeit, in der wir einem ständigen Informations- und Reizüberfluss ausgesetzt sind, scheint es fast so, als ob der Stress zu einem alltäglichen Begleiter geworden ist.

Doch was ist Stress eigentlich? Stress ist eine Reaktion unseres Körpers auf äußere Belastungen, die als bedrohlich oder herausfordernd empfunden werden. Dies kann physischer oder auch psychischer Natur sein, z. B. in Form von Termin- und Leistungsdruck, Überforderung, Konflikten oder auch einfach nur dem permanenten Blick auf das Smartphone.

Dadurch werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, die uns dazu befähigen, schnell und effektiv auf die Situation zu reagieren. Unser Körper ist sozusagen in Alarmbereitschaft und bereitet uns auf eine mögliche Flucht oder einen Kampf vor. In gefährlichen Situationen ist diese Reaktion sinnvoll und lebensnotwendig, allerdings geraten wir auch häufig in Situationen, in denen dieser Mechanismus unnötig abläuft. Dadurch geraten wir in einen Zustand von Dauerstress, der sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken kann. Insbesondere chronischer Stress hat zahlreiche negative Auswirkungen auf unseren Körper wie beispielsweise

- Muskelverspannungen, Kopfschmerzen;
- Beschleunigung von Herzschlag und Atmung;
- Blutdruckanstieg oder Blutdruckabfall;
- Schweißausbrüche;
- Magenschmerzen, bis hin zum Durchfall.

Aber auch psychische Symptome wie Reizbarkeit, Frust, Lustlosigkeit, Schlafstörungen und Unruhe sind typische Zeichen für Stress.

Insbesondere Menschen, die sich stark engagieren, denen ihre Aufgaben wichtig sind oder die sich sehr hohe Ziele setzen, empfinden all diese Herausforderungen auf Dauer zu belastend und letztlich zu überlastend: Es kommt zum Burnout-Syndrom.

In der Curtius Klinik erfahren die Patienten eine professionelle Behandlung, in der es darum geht, die Lebensgewohnheiten zu verändern und einen Ausgleich in der sogenannten Work-Life-Balance zu erreichen. Darüber hinaus sollen Stressauslöser verringert und die Erholung durch Entspannung und Sport unterstützt werden. Unterschiedliche Maßnahmen neben der Psychotherapie wie Ernährung, Sport, Physiotherapie, Ergotherapie, Musik- und Körperpsychotherapie, Entspannungstechniken und Achtsamkeit werden auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten abgestimmt. Durch die Lage direkt am Kellerssee findet der Patient einen Ort der Ruhe und Entspannung, der ein weiterer unterstützender Punkt zur Genesung darstellt.

## Kontakt

**Curtius Klinik GmbH & Co. KG**

Neue Kampstraße 2 · 23714 Bad Malente

Telefon 04523 407-0

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



Text + Fotos: Curtius Klinik GmbH & Co. KG



Psychosomatische Rehabilitation in Bad Schwartau

# Wege aus der Erschöpfung

Vieles von dem, was im Leben schwer ist, kann die Bewältigung von Menschen überfordern, gerade dann, wenn mehrere Belastungen zusammenkommen. Dabei geht es um die Verarbeitung von schweren Verlusten (z. B. eines geliebten Menschen oder des Arbeitsplatzes), zugespitzten familiären Konflikten, Burnout nach hoher Verausgabung, schwerer körperlicher Erkrankung, Mobbing und Ausgrenzung, Überschuldung oder existenziellen Bedrohungssituationen.

Wenn sich darunter psychosomatische Erkrankungen entwickeln, ist das jedoch kein Zeichen von persönlicher Schwäche oder eine Schande, die im Verborgenen bleiben muss, sondern ein Moment im Leben, in dem es wichtig sein kann, bei der Überwindung einer schweren Lebensbelastung professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um einer Chronifizierung vorzubeugen und einen Weg in die Zukunft zu finden.

Es geht darum, wieder Kraft zu tanken, die eigenen Bewältigungs- und Selbstfürsorge-Fähigkeiten und das Selbstwerterleben zu stärken, wieder Vertrauen in den eigenen Körper und die eigene Leistungsfähigkeit zu gewinnen und den Fokus wieder auf das zu richten, was im Leben wichtig ist und für das sich der Einsatz lohnt. Doch auch Verlorenes zu betrauern, Resignation zu überwinden und Unabänderliches zu akzeptieren kann erforderlich sein, um den Blick wieder nach vorne richten zu können. Hierfür bietet die psychosomatische Rehabilitation wie sie von der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Asklepios-Klinik Am Kurpark in Bad Schwartau angeboten wird, einen geeigneten Rahmen.

Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Burnout oder Angststörungen leiden typischerweise auch unter körperlichen und geistigen Einschränkungen wie Erschöpfung, Schmerzen oder Konzentrationsstörungen und sind den Anfor-

derungen ihres Alltags oft nicht mehr gewachsen. Um sie zu verstehen und zu behandeln, müssen seelische und körperliche Aspekte ebenso berücksichtigt werden wie die Lebensumstände, unter denen sie zurechtkommen müssen. Dabei geht es weniger um „passive Behandlung“, als um eine „Wendung ins Aktive“. Damit die Betroffenen auch auf lange Sicht etwas von ihrer Reha haben können, müssen sie etwas dazulernen, was sie mit in ihren Alltag nehmen und dort weiter umsetzen können. Es geht also auch um Befähigung und Eigenverantwortung. Der Fokus liegt dabei weniger auf der Veränderung von Symptomen, als auf dem Gelingen von Alltag und Selbstfürsorglichkeit.

Das Therapieangebot in der medizinischen Rehabilitation setzt sich zusammen aus vielen unterschiedlichen Bausteinen, die sich ergänzen und gemeinsam ein Ganzes ergeben – es ist „multimodal“. Neben Einzel- und Gruppen-Psychotherapie spielen unter anderem auch Sport und Bewegung, Entspannung, Kunsttherapie, Beratungen und Seminare oder auch die ärztliche Mitbehandlung begleitender körperlicher Erkrankungen eine Rolle. Außerdem ist es oft von Vorteil, dass Menschen aus ihrem sozialen Umfeld und ihren alltäglichen Belastungen einmal herausgenommen werden und den Rücken frei haben, um sich mit ihrer Problematik auseinander zu setzen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.



↖ Die Wiesen im **idyllischen Kurpark von Bad Schwartau** sind durch ein dichtes Wegenetz erschlossen und laden zu Spaziergängen und Beobachtungen ein.

↑ **SAUNA PUR:** Die über 1.500 m<sup>2</sup> große Saunalandschaft lädt zum Erholen ein und jeder findet seine persönliche Wohlfühlzone.

Psychosomatische Rehabilitation schafft einen Raum, in dem Menschen sich mit Unterstützung ihren wichtigsten Fragen stellen können und in dem auch Platz für Erholung, Spaß und Begegnung ist.

## Weitere Infos & Kontakt

### Asklepios Klinik Am Kurpark Bad Schwartau

Am Kurpark 6-12 · 23611 Bad Schwartau  
 Telefon 0451 2004-0 · Fax 0451 2004-286  
 badschwartau@asklepios.com  
[www.asklepios.com/bad-schwartau](http://www.asklepios.com/bad-schwartau)

Die Asklepios Klinik verfügt über **282 Betten** und liegt in mitten des **idyllischen Kurparks von Bad Schwartau**. Das Stadtzentrum von Bad Schwartau ist in wenigen Minuten fußläufig erreichbar und die unmittelbare Nähe zur **Hansestadt Lübeck** und zur **Ostsee** laden zum Bummeln und Seele baumeln lassen ein.

Wer sich aktiv mit seinem Körper und Geist auseinandersetzen möchte, profitiert von der kostenlosen Nutzung des angrenzenden Asklepios **MEDICAL FITNESS** und dem freien Schwimmen im Bewegungsbad. Ruhe und Entspannung findet man hingegen in der angeschlossenen **SAUNA PUR**.

Text + Fotos: Asklepios Klinik Am Kurpark Bad Schwartau

### Dr. Timo Specht

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und für Innere Medizin



Geleitet wird die Abteilung von **Dr. Timo Specht**. Er ist sowohl Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie als auch für Innere Medizin, verfügt also neben einer **psychotherapeutischen**, auch über eine **organmedizinische Ausbildung** und über **langjährige Reha-Erfahrung**.

Sein Interesse gilt dem **Brückenschlag zwischen Körper- und Seelenmedizin** und der Befähigung der Menschen mit dem Ziel langfristiger Behandlungseffekte.

Er ist Dozent an der Universität Lübeck und an den Ärztekammern Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern sowie Mitglied im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Rehabilitation (DGPPR).

# Gesund und glücklich im Alter

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

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



Brush up your Englisch

## Yes, you can!

Wer kennt es nicht? Man wird unterwegs unvermittelt auf Englisch angesprochen: „Excuse me, where is the nearest pharmacy?“ Obwohl man früher in der Schule jahrelang Englisch gelernt hat, fehlen einem in solchen Momenten oft die Worte. Kurze Zeit später hingegen weiß man genau, was man hätte sagen können, damit der Tourist die nächste Apotheke findet. Tatsächlich hat unser Gehirn alle Informationen, die man nicht regelmäßig abrufen, ganz weit weg gespeichert. **ELKA – Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter** – bietet in Kiel Englischkurse speziell für Menschen an, die früher schon einmal Englisch gelernt haben und gerne noch einmal bei „zero“ anfangen wollen. Vor einer Kursteilnahme kann an einer kostenlosen Schnupperstunde teilgenommen werden.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

**Matthias Grahl**

Leiter der Elka Sprachschule Kiel  
Telefon 0431 221 886 50  
[www.elka-lernen.de](http://www.elka-lernen.de)



Text + Foto: Matthias Grahl · Elka Sprachschule Kiel

### Englisch für „Senioren“

Neue Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene in Kiel



- einmal pro Woche
- tagsüber
- in kleinen Gruppen.
- viel sprechen
- wenig Grammatik
- Mindestalter: **50 Jahre**
- keine Vorkenntnisse nötig
- direktes Sprachtraining
- Monatsbeitrag 87,50€

**Sie wollen...**ein paar Worte Englisch mit Ihren Enkeln sprechen?...englische Begriffe verstehen, die uns täglich begegnen?...sich auf Reisen gut verständigen?...in Gesellschaft aktiv sein und geistig am Ball bleiben?

**ELKA®**

Erfolgreich lernen.  
Konzepte im Alter  
[www.elka-lernen.de](http://www.elka-lernen.de)

Weitere Informationen erhalten Sie bei:  
Herr Matthias Grahl

☎ **0431 – 221 886 50**

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

# Im Alter gut schlafen, unabhängig leben

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

## Warum ist guter Schlaf im Alter so wichtig?

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

## Das ideale Seniorenbett: Komfort, Flexibilität und Sicherheit

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

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

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



## Entdecken Sie das Doppelbett Lugano Boxlike:

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

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

Text + Fotos: BETTENLAND

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

### Doppelbett Lugano Boxlike

Komfort-Massivholz-Bett in höchster Qualitätsklasse

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

Wir schenken uns zu Weihnachten!

Ein Traumbett für wertvolle gemeinsame Zeit!

**BETTENLAND**  
echt. besser. schlafen.

gleich vorbeikommen zur persönlichen Beratung!

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

Sicherheit, Selbstbestimmung und Lebensqualität

# Gesundes Wohnen im Alter



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

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

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

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

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

## Weil es Zuhause am schönsten ist!

MTB – Ihr Spezialist im Norden



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

**Inh. Marc Behrens**

Barmstedt bei Hamburg

Tel. 04123 / 809700 · [www.mtb-treppenlift.de](http://www.mtb-treppenlift.de)



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



**Hausnotruf.**  
Bunter, sicherer, unbeschwerter.  
[www.drk-hausnotruf-nord.de](http://www.drk-hausnotruf-nord.de)

## Checkliste

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

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

**IHRE ALLTAGSBEGLEITER**

KOSTENFREI  
BEREITS AB  
PFLEGEGRAD 1

- HAUSWIRTSCHAFTLICHE TÄTIGKEITEN ALLER ART
- ARZT- UND EINKAUFSAFARTEN
- HILFE BEI DER ANTRAGSSTELLUNG

NOCH KEIN PFLEGEGRAD?  
Wir beraten Sie gerne kostenlos!

04321 877 68 72

[WWW.OMA-IRMA.DE](http://WWW.OMA-IRMA.DE)

KIEL | NEUMÜNSTER | BAD SEGERBERG & UMGEBUNG

*Oma Irma*  
**Haushilfen**

Regionaler Ansprechpartner für nachhaltige  
Barrierefreiheit

## Treppenlifte aus Lübeck

Mit Leidenschaft, neuen Ideen und einem einzigartigen, modularen Treppenliftsystem startet das Nord-Ostsee Lifteam als Anbieter für nachhaltige Treppenlifte in Norddeutschland. Persönlich erreichbar und mit kostenloser Beratung überzeugt das inhabergeführte Lifteam aus Lübeck mit vielfältigen Vorteilen zu guten Preisen.

**Lieferung nach nur einem Tag:** Selbst für kurvige und schmale Treppen können passgenaue Lösungen mit nur einem Tag Lieferzeit eingebaut werden. Dadurch kann das Lifteam für jede Situation individuelle Lösungen anbieten und ebenso verlässlich wie schnell umsetzen.

**100 Prozent wiederverwendbar:** Im Vergleich zu herkömmlichen Treppenliften, deren Fahrschiene nach ihrer Nutzung verschrottet wird, können diese modernen Treppenlifte komplett wiederverwendet werden. Sie brauchen den Lift nicht mehr? Das Lifteam kauft ihn garantiert zurück.

**Neu, Gebrauch, Miete oder Ratenzahlung:** Sie entscheiden selbst, welche Variante am besten zur aktuellen Lebenslage passt. Die Preisgestaltung des in Schleswig-Holstein, Hamburg und Umgebung tätigen Unternehmens ist dabei fair und transparent.



**Schon gewusst?** Alle Treppenlift-Modelle können schon ab Pflegegrad 1 mit einem Zuschuss in Höhe von 4.000 Euro von der Pflegekasse mitfinanziert werden.

### Kontakt

**Nord-Ostsee Lifteam**

Jan Brandenburg

Telefon 0451 12015375 · [www.nord-ostsee-lifteam.de](http://www.nord-ostsee-lifteam.de)



Text + Foto: Nord-Ostsee Lifteam

**Senioren- & Therapiezentrum  
Haus Schleusberg**  
[www.haus-schleusberg.de](http://www.haus-schleusberg.de)

# Eine schöne Weihnachtszeit!

...wünschen wir all unseren Bewohnern,  
Mitarbeitern, Versorgern,  
behandelnden Ärzten  
und ihren Familien.

**Wir freuen uns auf  
2024 mit Ihnen!**

**Wir bieten  
auch Jobs für  
Pflegefachkräfte &  
Pflegehilfskräfte.  
Bewirb Dich  
bei uns!**

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

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

Die AKTIV-WG – Das Herzensprojekt des Vereins GEMEINSCHAFT AKTIV LEBEN e. V.

# Lebendiges Wohnen im Alter

Der Verein setzt neue Maßstäbe und leistet einen Beitrag für mehr Menschlichkeit und Gemeinschaft. Unterschiedliche Wohn-, Lebens- und Arbeitsprojekte werden initiiert, um unterschiedliche Generationen zusammenzubringen.

Das Herzstück des Vereins GEMEINSCHAFT AKTIV LEBEN e. V. ist die AKTIV-WG in Klein Rönkau im Herzen von Schleswig-Holstein. In einem Landhaus, mit parkähnlichem Garten entsteht ein einzigartiges Wohnprojekt zum Wohlfühlen, in dem fünf bis sechs Mieter in Gemeinschaft leben können.

Wer im Alter in einer aktiven Gemeinschaft mit familienähnlichen Strukturen leben möchte, ist hier genau richtig. Neben dem großzügigen Wohn- und Esszimmer, einer Küche, einem Sportraum, einer Bibliothek und einem Gästezimmer ist reichlich Platz und eine Rückzugsmöglichkeit im eigenen Zimmer. Um die Selbstständigkeit und Leistungsfähigkeit körperlich sowie geistig zu erhalten, werden den Mietern unterschiedliche Unterstützungsleistungen zur Entlastung im Alltag, der geistigen Anregung und Gesunderhaltung z. B. durch ein ganzheitliches Aktivierungstraining geboten. Dazu verfügen die Mitglieder des Vereins über langjährige Erfahrungen und werden außerdem vom Eigentümer Ehepaar des Hauses unterstützt.



**GEMEINSCHAFT AKTIVLEBEN e.V.**

**AKTIV-WG**  
Die innovative Wohnform im Alter

Handeln Sie jetzt!  
Bevor es andere für Sie tun müssen.

☎ 0162-42 62 085

## Kontakt

Sie wollen mehr erfahren oder sich vor Ort einen Eindruck verschaffen? Noch gibt es freie Zimmer.

**Ansprechpartnerinnen: Ulrike Weber & Sigrid Kamin**

Telefon 0162 42 62 085

E-Mail [info@gemeinschaft-aktiv-leben.de](mailto:info@gemeinschaft-aktiv-leben.de)

[www.gemeinschaft-aktiv-leben.de](http://www.gemeinschaft-aktiv-leben.de)

Text: Verein GEMEINSCHAFT AKTIV LEBEN e. V.



Entlastung für Angehörige!

**Mehr Tag – Mehr Auszeit – Mehr Lebensfreude**

Ihre Tagespflege Eckernförde  
Tel. **04351-713 294**  
[www.tagespflegeeckernfoerde.de](http://www.tagespflegeeckernfoerde.de)

**Sankt Martin**  
Diakonische Altenhilfe Eckernförde



**HDU**

**DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND**

**HDU Ambulanter Pflegedienst**

**Wir kommen zu Ihnen**

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

**Sie kommen zu uns**

- Betreutes Wohnen und Urlaubspflege im Grammerstorf'schen Hof, Laboe
- Seniorenwohngruppe
- Kindergarten

Beselerallee 40 • 24105 Kiel  
Tel. 04 31- 88 68 414 • Fax 04 31 - 88 68 415  
[info@hdu-kiel.de](mailto:info@hdu-kiel.de) • [www.hdu-kiel.de](http://www.hdu-kiel.de)

Klarer sehen in der dunklen Jahreszeit

# Grauen Star frühzeitig erkennen und behandeln lassen

Viele Menschen kennen das Problem, wenn sie in der dunklen Jahreszeit unterwegs sind: Der Gegenverkehr blendet, Kontraste verschwimmen und die räumliche Wahrnehmung ist eingeschränkt – wer an einem Grauen Star (Katarakt) erkrankt ist, leidet unter einer zunehmenden Sehverminderung durch die fortschreitende Eintrübung der Augenlinse. Keine Seltenheit: 90 Prozent aller Menschen entwickeln bis zum 65. Lebensjahr dieses Leiden, das besonders die Sicht in der Dämmerung und Dunkelheit einschränkt. Um weiterhin am Straßenverkehr teilnehmen zu können und wieder klarzusehen, sollte man schon bei den ersten Anzeichen aktiv werden.

↑ **Nach einer gezielten Katarakt-Operation** können etwa Verkehrsschilder wieder rechtzeitig erkannt werden.

## Die Verkehrstüchtigkeit erhalten

Typische Symptome sind gesteigerte Blendempfindlichkeit, blässer erscheinende Farben, milchige Sicht sowie eine zunehmend schlechtere Sehkraft. Spätestens jetzt ist ein augenärztlicher Check angebracht. Mehr Infos und Tipps, wie man sich optimal auf den Arztbesuch vorbereitet, finden sich unter [www.beyond-cataracts.de](http://www.beyond-cataracts.de). Wird ein Katarakt diagnostiziert, muss der Grad der Seheinschränkung regelmäßig untersucht und die Verkehrstüchtigkeit geprüft werden. Doch zu Alltagsproblemen oder dem Entzug der Fahrerlaubnis muss es nicht kommen: Die moderne Augenheilkunde bietet Möglichkeiten, den Grauen Star und sogar eine zusätzliche Fehlsichtigkeit erfolgreich zu therapieren. Dafür wird bei einer meist ambulanten Operation die eingetrübte Linse durch ein Kunstlinsenimplantat ersetzt. Hier haben Betroffene die Wahl zwischen verschiedenen Linsenmodellen, die bei Bedarf gleichzeitig etwa auch eine Altersweitsichtigkeit und eine Hornhautverkrümmung korrigieren können. Gute Ergebnisse erzielte hier etwa die Kunstlinsenimplantate TECNIS Eyhance IOL von Johnson & Johnson Vision in einer aktuellen Studie der Hochschule Aalen. Bei Vergleichstests im Nachtsimulator überzeugte hier die Monofokal Plus IOL vor allem beim Fahren unter schlechten Lichtverhältnissen.

## Bessere Orientierung im Alltag

Wie sich zeigte, können Patienten und Patientinnen dank einer speziellen Optik nicht nur Straßenschilder gut erkennen und das Navigationssystem im Auto richtig nutzen, sondern auch bei der Suche nach Produkten im Supermarktregal oder beim Kochen besser sehen. Nach der Operation selbst darf man in der Regel noch am selben Tag wieder nach Hause und schon innerhalb von 24 Stunden den üblichen Alltagsaktivitäten nachgehen. Bei einem Kontrolltermin ein bis zwei Tage später prüft der Arzt die Sehleistung und stellt sicher, dass das Auge nicht entzündet ist und sich gut erholt. Etwa einen Monat später sind auch Tätigkeiten wie Autofahren, Golfspielen, Sport, Lesen und Reisen wieder erlaubt.

Foto: DJD/Johnson & Johnson Vision/trendobjects - stock.adobe.com



**Wir wünschen Ihnen allen eine gesegnete Weihnachtszeit und bedanken uns sehr herzlich für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen. Ihre Augenklinik Rendsburg und Teams**

Augenklinik Rendsburg  
 Provianthausstraße 9  
 24768 Rendsburg  
**fon: 04331 - 590 20**

**AUGENKLINIK**   
**RENSBURG**  
 MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM GmbH

[www.augenklinik-rd.de](http://www.augenklinik-rd.de)

Apothekenqualität  
zum fairen Preis

# Weil gutes Sehen so wichtig ist



Doppelherz system

## AUGEN SEHKRAFT+SCHUTZ

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

PZN: 04260465



Doppelherz system

## AUGEN PLUS

+TRÄNENFILM-FORMEL

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

PZN: 05517713

doppelherz.de

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



# Gesundheit im Alltag

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



Für einen vitalen Winter

## Das Immunsystem in der kalten Jahreszeit stärken

Das Immunsystem schützt den Körper das ganze Jahr vor Bakterien und Viren. Ein echter Vollzeit-Job! Doch gerade im Winter steht es vor besonderen Herausforderungen, wenn sich die Sonneneinstrahlung verringert, die Temperaturen klirrend kalt werden und der Körper vermehrt unter Kontakt mit Erkältungsviren steht. Diese saisonalen Veränderungen belasten die Abwehrkräfte.

Zur Unterstützung und Stärkung sorgt das MYLILY Immunbooster-Set. Mit dem perfekt abgestimmten Duo, bestehend aus der Alltagsheldin und der Sonnengöttin, macht das Immunsystem nicht schlapp und der Körper bleibt geschützt.

Die Alltagsheldin mit natürlichem Vitamin C aus der Hagebutte, Ingwer, Traubenkern und Zink bringt das Immunsystem auf Hochtouren. Mit der Sonnengöttin ist der Körper das ganze Jahr über ausreichend mit Vitamin D3 + K2 versorgt. Das Sonnenvitamin D reguliert das Immunsystem, damit die Haut auch in den dunklen Monaten strahlt.

MYLILY ist ein organic Femcare Start-up aus Hamburg und entwickelt nachhaltige und qualitativ hochwertige Frauen\*produkte für jede Lebensphase. Dabei steht die ganzheitliche Betrachtung der Frauen\*gesundheit im Mittelpunkt. Das Start-up widmet sich besonders den Themen erste Periode, Schwangerschaft und Meno-Pause. Das Ziel ist es, Frauen\* zu unterstützen, sich an allen Tagen in ihrer Haut wohl zu fühlen. Alle Produkte sind 100 Prozent vegan und tierversuchsfrei, ohne Chemie und Schadstoffe oder Gentechnik.



Gewinnen Sie  
ein Immunbooster-  
Set von MYLILY.  
Mehr dazu auf  
Seite 46.

### Bezugsmöglichkeiten

Onlineshop: [mylily.eu](https://mylily.eu)

Firmensitz: MYLILY GmbH · Stahltwiete 2 · 22761 Hamburg

Text + Foto: MYLILY GmbH

Hält fit und schont den Geldbeutel

# Dienstradleasing bei den Küstenrad E-Bike Stores

Zum Ende des Jahres rückt die Zeit der guten Vorsätze näher. Für viele steht dabei mehr Bewegung im Vordergrund. Studien zeigen, dass gerade leichte sportliche Aktivität im Alltag, wie zum Beispiel das Fahren eines E-Bikes, gesundheitsfördernd ist. Für alle, die beim Kauf eines motorisierten Fahrrads auf den Geldbeutel achten wollen, bietet sich mit dem sogenannten „Dienstradleasing“ eine attraktive Möglichkeit – hier können bis zu 40 Prozent gespart werden. Die Küstenrad E-Bike Stores sind mit ihren mittlerweile über 10 Standorten die Ansprechpartner für E-Bike Leasing in Schleswig-Holstein.

Die hohe Ersparnis beim Dienstradleasing entsteht durch eine Gehaltsumwandlung, welche das zu versteuernde Bruttogehalt senkt und somit auch die Sozialabgaben sowie Steuern reduziert. Jedes geleaste E-Bike wird außerdem umfassend versichert und kann sowohl privat als auch beruflich unbegrenzt genutzt werden. Nach der Leasing-Laufzeit von 36 Monaten kann das Bike für einen geringen Preis vom Leasinganbieter übernommen werden.

Beim Leasen über die Küstenrad E-Bike Stores profitieren Nutzer\*innen von vielen weiteren Vorteilen: Die „Küstenrad Crew“ ist nicht nur absolute Expertin in Sachen Leasing, sondern bietet außerdem ein umfassendes Beratungserlebnis. Für jeden Termin nimmt sich das Team mindestens eine Stunde Zeit, um das perfekte E-Bike zu finden. Jede Beratung startet mit einem Gespräch, in dem die Ansprüche an das neue E-Bike erfragt werden. Es folgt eine ausgiebige Probefahrt sowie eine Körpervermessung mit dem innovativen SMARTFIT-System, eine Sitzknochenmessung für einen passenden Sattel und eine anschließende Ergonomieberatung. Für entspanntes und gesundes Fahren sind diese Schritte essenziell. Dabei findet man in allen Küstenrad E-Bike Stores eine Riesenauswahl an Marken und Modellen, sodass garantiert für alle das passende E-Bike dabei ist.

Auch nach dem Kauf bietet Küstenrad einen umfassenden Service. Filialen gibt es mittlerweile überall in Schleswig-Holstein: In Kiel, Eckernförde, Neumünster, Kaltenkirchen, Pinneberg, Plön, Brunsbüttel, neu in Itzehoe und schon bald in Heide. Termine können kostenlos und unkompliziert über [www.kuestenrad.de](http://www.kuestenrad.de) gebucht werden.

Die Küstenrad E-Bike Stores arbeiten bereits mit vielen Leasing-Anbietern zusammen. Unter anderem mit Bikeleasing, Lease A Bike, Jobrad, Mein Dienstrad, Businessbike und Beovelo. Falls dein Arbeitgeber bisher kein Leasingprogramm anbietet, hilft das Team gerne bei der Umsetzung.

## Kontakt

### Angelina Natermann

Leasingexpertin der Küstenrad Crew

E-Mail: [leasing@kuestenrad.de](mailto:leasing@kuestenrad.de)

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



Text + Foto: Küstenrad E-Bike Stores

Beim Leasen über die Küstenrad E-Bike Stores profitieren Nutzer\*innen von vielen Vorteilen: Die „Küstenrad Crew“ ist nicht nur absolute Expertin in Sachen Leasing, sondern bietet außerdem ein umfassendes Beratungserlebnis.





# Winterzauber im RuheForst

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

Maurice Reinhold von Stern

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

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

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

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

## Kontakt

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

Text + Foto: Landwirtschaftskammer SH



## Waldbestattung im RuheForst

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



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

Kleine Wohlfühlmomente für zu Hause

## Kuschelige Angebote im Sanitätshaus Kowsky

Wärme tut nicht nur der Seele gut, sie hilft auch, die Muskulatur zu lockern und Schmerzen zu lindern und ist somit eine gute Hilfe ganz ohne Nebenwirkungen.

Neben Wärmewäsche, Kuschelsocken und Heizdecken bietet das Sanitätshaus auch Fitness- und Massagegeräte sowie weitere Wohlfühlprodukte an und lädt somit in die Zentrale mit Ausstellungshalle in der Havelstraße 6 in Neumünster sowie in allen Filialen ein.

Das Sanitätshaus Kowsky zeigt inzwischen mit 15 Filialen Präsenz. Wer nicht selbst in die Läden gehen möchte oder keine Gelegenheit dazu hat, dem stehen vielfältige Online-Möglichkeiten, wie zum Beispiel ein **Online-Shop**, **soziale Medien** und ein **Online-Rezeptservice** zur Verfügung.

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

Text + Foto: Sanitätshaus Kowsky



**Kuschelheizdecke**, Fußwärmer und Bewegungstrainer tun Körper und Seele gut.

## KÜSTENRAD E-BIKE STORES

**DEINE EXPERTEN  
FÜR E-BIKE  
LEASING IN SH**



ÜBER 10 X IN SCHLESWIG-HOLSTEIN.  
Beratungstermine unter: [kuestenrad.de](http://kuestenrad.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](mailto:info@eggers-hoerakustik.de)

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



michael eggers  
hoerakustikermeister

HÖRSYSTEMANPASSUNGEN

HÖRSYSTEMSERVICE

(ICP-) GEHÖRSCHUTZ

HAUSBESUCHE

EIGENE KUNDENPARKPLÄTZE

BARRIEREFREIER ZUGANG



Mobiler Start ins Arbeitsleben

# Von der Fahrschule bis zur Fahrzeuganpassung

Zum Ausbildungsstart ist Bruno mobil. Erst die Fahrschul Ausbildung und danach folgte der individuelle Fahrzeugumbau. Gut ein Jahr später und pünktlich zum Beginn seiner Ausbildung konnte der frischgebackene Azubi sein Fahrzeug in Empfang nehmen und kann damit unabhängig und ohne auf andere Menschen angewiesen zu sein ins Berufsleben starten.

Für Bruno war es ein ganz besonderer Tag. Nicht nur, dass er seine Ausbildung zum Technischen Produktdesigner beginnt, er kann nun auch mit seinem eigenen Auto ganz ohne fremde Hilfe zu seinem Ausbildungsplatz fahren. Vor gut einem Jahr hat er seine praktische Fahrprüfung bei der PARAVAN-Fahrschule absolviert und nun konnte er seinen individuell angepassten PARAVAN VW T6.1 in Empfang nehmen.

Bereits seit dem zweiten Lebensjahr sitzt er im Rollstuhl. Von daher ist er Joystickfahren bereits gewohnt, auch wenn im Auto alles anders ist. „Wenn der Rollstuhl-Tisch weggeklappt ist und der Joystick zum Autofahren stattdessen da ist, ist das für mich zwar

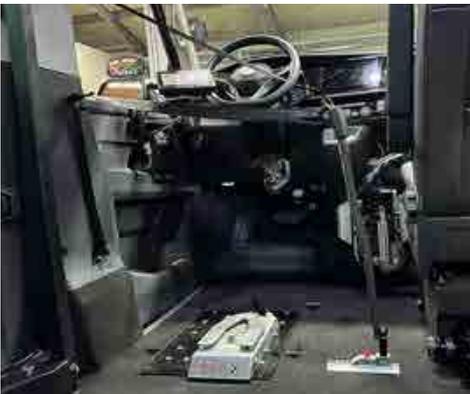
noch etwas ungewohnt, aber sehr gut zu händeln,“ sagt der 19-jährige. Der sich an das etwas andere Handling seines 4-Wege-Joysticks mit dem er das Auto mit Hilfe des Fahr- und Lenksystems Space Drive steuert schnell gewöhnt hat. „So anders ist das ja gar nicht, rechts, links für das Lenken, nur Gas und Bremse sind andersherum.“ Denn anders als beim Rollstuhl drückt er den Joystick zum Bremsen nach vorn und zum Gas geben nach hinten, in der Diagonale kann er aus der Kurve heraus beschleunigen oder eben abbremsen.

Über einen Kassettenlift kommt er ins Fahrzeug und kann mit seinem Rollstuhl direkt in den Gurt vor das Lenkrad fahren. Sein eigener Protektor-Gurt bietet zusätzlichen Schutz. Für einen sicheren Rückhalt fährt ergänzend noch eine Rückenstütze hinter den in der Dockingstation fixierten Rollstuhl. Die Besonderheit: Sein Rollstuhl hat eine Tischplatte. Per Knopfdruck kann er seine Tischplatte zur Seite fahren. Im Anschluss fährt der 4-Wege-Joystick für das Autofahren in die korrekte Position. Die Sekundärfunktionen



← **Letzte Checkfahrt** mit Fahrlehrer Horst Hilsenbeck. Jetzt werden alle Einstellungen noch einmal geprüft: Ist ein ermüdungsfreies Fahren gewährleistet, passen die Verankerungen und die Rückstütze für den zusätzlichen Halt im Rollstuhl?

↓ „Passt alles?“, fragt PARAVAN-Techniker Edgar, der für die Anpassung von Brunos Fahrzeug zuständig war. Viel Detailarbeit ist am Ende notwendig, denn so ein Fahrzeug muss passen wie ein Maßanzug, sonst kann es zu einer frühzeitigen Ermüdung beim Fahren kommen. Ein letzter Check vor der Auslieferung und schon kann es losgehen.



↑ **Über den Kassettenlift** kommt Bruno in seinem Rollstuhl ins Auto und fährt, nachdem er den Tisch vom Rollstuhl etwas angekippt hat, direkt in den Gurt vors Lenkrad. Per Knopfdruck fährt der Tisch weg und der 4-Wege-Joystick für das Autofahren auf den gewünschten Platz und schon kann es losgehen.



seines Fahrzeuges wie Blinker, Scheibenwischer oder Sonnenblende kann er über das PARAVAN-Touchsystem, die Sprachsteuerung oder über seine App auf dem Smartphone bedienen. Ein zusätzlich installiertes Kamerasystem mit Umfelderkennung sorgt für einen sicheren Rundumblick.

Vor drei Jahren hatte er eine erste Fahrprobe gemacht, um ein Gefühl zu bekommen, ob es überhaupt möglich ist ein Auto zu fahren. Was folgte war ein Gutachten- und Antragsmarathon. Vor gut einem Jahr hat er seine praktische Fahrprüfung in der PARAVAN-Fahrschule erfolgreich abgeschlossen und nach drei Wochen Ausbildung beim ersten Versuch bestanden. Dass Bruno dann ein Jahr Pause hatte, hat Fahrlehrer Horst Hilsenbeck gar nicht gemerkt, ganz schnell hat er sich wieder in die neue Situation eingefunden.

„Fahrstufe Drive“, sagt Bruno und nichts passiert. Fahrlehrer Horst Hilsenbeck schmunzelt. „Versuchs mal auf Deutsch.“ Klack und schon geht es los. Und dann fängt es auch noch an zu regnen.

„Scheibenwischer Intervall“, sagt Bruno zum Auto und schon ist die Sicht wieder klar. Drei Stunden hat Bruno gebraucht und dann konnte ihn sein Fahrerlehrer mit gutem Gewissen in die neue mobile Freiheit entlassen. „Sehr cool“, freut er sich. „Ein weiteres Stück vom Leben mit viel mehr Eigenständigkeit, Freiheit und es macht einfach Spaß“. Jetzt kann er auch einmal etwas zurückgeben und die Familie chauffieren.

## Kontakt

### Paravan GmbH

Anke Leuschke · Pressesprecherin

Telefon +49 7388 99 95 81

anke.leuschke@paravan.de

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

Text + Fotos: Paravan GmbH

## 5

## Fragen an Claus Ruhe Madsen // Minister für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus

### 1 Lieber Minister Madsen, seit gut 1,5 Jahren sind Sie Wirtschaftsminister in Schleswig-Holstein. Welchen Eindruck haben Sie in dieser Zeit vom echten Norden bekommen?

Ich bin von Anfang an viel unterwegs gewesen, um Land und Leute kennenzulernen. Das ist mir sehr wichtig, denn es macht einen großen Unterschied, ob ich einen Vermerk lese oder mich direkt vor Ort informiere. Ich habe viele anpackende Menschen getroffen, die tolle Arbeit leisten. Schleswig-Holstein punktet schon jetzt mit vielen Hidden Champions und guten Standortfaktoren, die wir selbstbewusst in Schaufenster stellen sollten. Dazu gehört auch die starke Gesundheitswirtschaft.

### 2 Welchen Stellenwert nimmt die Gesundheitsbranche in Schleswig-Holstein und für Sie ein?

Allein in den vergangenen Monaten habe ich viele Unternehmen der Branche besucht, um mich über die aktuellen Herausforderungen zu informieren. Ich bin stolz darauf, dass im ganzen Land große und kleine Unternehmen Leistungsträger in diesem Sektor sind und für eine bessere medizinische Versorgung der Bevölkerung sorgen. Denn das wiederum wirkt sich positiv für die ganze Wirtschaft im Norden aus und sichert Wertschöpfung und Arbeitsplätze. Wir haben aber auch viel Know-How aus der Wissenschaft. Unser Ziel ist es deshalb, Wirtschaft und Wissenschaft noch besser zusammenzubringen.

### 3 Wie wird sich die Gesundheitsbranche hier bei uns im Norden weiter entwickeln? Wo sehen Sie Chancen für die Beschäftigten und potenzielle Berufsanfänger:innen?

Die Gesundheitsbranche ist bei uns gut aufgestellt, aber die Herausforderungen sind groß. Gerade EU-Regelungen stellen die Unternehmen häufig vor gewaltige Aufgaben. Dazu kommt der große Bedarf an Fachkräften in allen Bereichen der Gesundheitswirtschaft. Für Beschäftigte sind die Aussichten daher gut. Besonders Themenbereiche wie Medizintechnik oder alles rund um die Digitalisierung im Medizinsektor können dabei ein spannender Einstieg für Berufsanfängerinnen und -anfänger sein.

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

In meiner knappen Freizeit versuche ich so oft wie möglich aufs Rennrad zu steigen. Das ist für mich wie ein Kurzurlaub, einfach mal abschalten und losradeln. Das ist das beste Rezept für Körper und Geist.

*„Unser Ziel ist es, Wirtschaft und Wissenschaft noch besser zusammenzubringen.“*

### 5 In unserem Magazin geht es auch immer um Ausflugs- und Reisetipps für Norddeutschland. Verraten Sie und zum Schluss doch bitte noch Ihre Lieblingsziele.

Es gibt so viele schöne Orte in Schleswig-Holstein, die viele vielleicht gar nicht auf dem Schirm haben. Auf meiner Minister-Sommerreise bin ich mit dem Rad viel durchs Binnenland gefahren. Gerade wenn man es im Sommer mal etwas ruhiger mag, lohnt sich eine Reise. Aber auch die Küste lohnt sich, da teilt man sich häufig den Weg mit ein paar Schafen. Das war für mich ein richtiges Highlight, sie sind mir dadurch noch sympathischer geworden. Sehr entspannte Tiere!

Foto: Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus

Mensch und Gesundheit im Fokus der täglichen Arbeit

# Arbeitsmarkt Gesundheitsbranche

In Schleswig-Holstein spielt der Gesundheitssektor eine entscheidende Rolle für die regionale Wirtschaft und die Gesellschaft im Land. Die demografische Entwicklung mit einer zunehmenden älteren Bevölkerung verstärkt die Bedeutung dieser Branche weiter. Insbesondere Krankenhäuser, Kliniken, Pflegeeinrichtungen, Arztpraxen und Forschungseinrichtungen prägen das Gesundheitswesen in der Region.

Ein Beispiel für die wirtschaftliche Relevanz ist die Anzahl der Beschäftigten im Gesundheits- und Sozialwesen. Laut Statistikamt Nord waren im Jahr 2021 etwa 191.000 Menschen in Schleswig-Holstein in diesem Bereich tätig, was einem Anteil von rund 12 Prozent an allen Erwerbstätigen entspricht. Diese Zahlen verdeutlichen die signifikante Rolle, die die Gesundheitsbranche auch als Arbeitgeber in der Region spielt.

Die Gesundheitswirtschaft in Schleswig-Holstein zeichnet sich auch durch eine hohe Qualität in der medizinischen Versorgung aus. Beispielhaft hierfür ist die Zusammenarbeit von Universitätskliniken, wie dem Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH), mit regionalen Krankenhäusern. Diese Kooperation stärkt nicht nur die patientennahe Versorgung, sondern fördert auch die Forschung und den Austausch von Expertise.

Ein weiteres Beispiel für die Bedeutung der Gesundheitsbranche in Schleswig-Holstein ist die Ausbildung von Fachkräften. Hochschulen und Bildungseinrichtungen in der Region bieten eine Vielzahl von Studiengängen und Ausbildungen im Gesundheitssektor an, um den steigenden Bedarf an qualifiziertem Personal zu decken. Dies trägt nicht nur zur Beschäftigungssicherheit der Absolvent:innen bei, sondern stärkt auch die Fachkompetenz in der Region.

Die Perspektiven für den Gesundheitsarbeitsmarkt in Schleswig-Holstein sind vielversprechend. Die steigende Nachfrage nach Gesundheitsdienstleistungen, insbesondere im Bereich der Pflege und Altenbetreuung, führt zu einem anhaltenden Bedarf an qualifizierten Fachkräften. Dies schafft nicht nur Arbeitsplätze, sondern bietet auch Karrieremöglichkeiten für verschiedene Berufsgruppen, von Pflegepersonal über Ärzt:innen bis hin zu Mitarbeitenden in Forschung und Technologie.

Zukunftsweisende Entwicklungen, wie die Digitalisierung im Gesundheitswesen und die Integration von Telemedizin, eröffnen darüber hinaus neue Horizonte. Die Förderung von Innovationen und Forschungsprojekten in der Gesundheitsbranche trägt dazu bei, Schleswig-Holstein als einen Ort der medizinischen Exzellenz und technologischen Fortschritts zu positionieren.

Insgesamt bietet die Gesundheitsbranche in Schleswig-Holstein nicht nur eine solide wirtschaftliche Basis, sondern prägt auch das soziale Gefüge und die Lebensqualität in der Region. Die Verbindung von Wirtschaft, Bildung und Forschung im Gesundheitssektor macht diesen Arbeitsmarkt zu einem dynamischen und zukunftsfähigen Bereich für Fachkräfte und Unternehmen.

Text: Gesund im Norden · Fotos: iStock



2021 waren etwa 191.000 Menschen in Schleswig-Holstein in der Gesundheitsbranche tätig, was einem Anteil von rund 12 Prozent an allen Erwerbstätigen entspricht.



# Berufliche Perspektiven im Gesundheitswesen

In einer Zeit, in der Gesundheit und Wohlbefinden vermehrt in den Fokus rücken, wird der Arbeitsmarkt im Gesundheitswesen zu einer besonders attraktiven Option. Ein Jobwechsel innerhalb der Gesundheitsbranche oder ein Neuanfang in dieser Branche bedeuten nicht nur eine berufliche Neuorientierung, sondern bieten auch die Möglichkeit, einen bedeutenden Beitrag für die Gesellschaft zu leisten. Eine steigende Nachfrage nach Fachkräften und vielfältige Berufsfelder mit ganz unterschiedlichen Anforderungen bietet der Arbeitsmarkt im Pflege- und Gesundheitssektor.



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

**Physiotherapeut** m/w/d

**Masseur / med. Bademeister** m/w/d

**Sporttherapeut** m/w/d

**Ergotherapeut** m/w/d

**Pflegfachkraft** m/w/d

**Servicemitarbeiter** m/w/d

**Maler / techn. Allroundkraft** m/w/d

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

Detaillierte Ausschreibungen unter



**www.drk-nordsee-reha-klinik.de**  
Stellenanzeigen

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



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

Jetzt bewerben!



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

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Voll- oder Teilzeit einen

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

### **WIR SIND**

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

### **IHR PROFIL**

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

### **WIR BIETEN**

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

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

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

**Asklepios Nordseeklinik Westerland/Sylt**

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



# ASKLEPIOS

## Teamverstärkung gesucht



**KLINIKUM**  
Nordfriesland

**Wir suchen für unsere Standorte  
Husum, Niebüll, Tönning und Wyk/Föhr**

- Assistenz- und Fachärzte (m/w/d)
- Pflegekräfte (m/w/d)
- Reinigungskräfte (m/w/d)
- Auszubildende (m/w/d)

und viele weitere neue Mitarbeiter (m/w/d)  
in unterschiedlichen Positionen

**Wir bieten flexible Arbeitszeitmodelle,  
Bezahlung nach Tarif, betriebliche  
Altersvorsorge und viele weitere Benefits.**

Alle Stellenangebote finden Sie unter  
[www.klinikum-nf.de](http://www.klinikum-nf.de)  
[www.jobs.sh](http://www.jobs.sh)



Folgen Sie uns auch auf  
[www.instagram.com/klinikum\\_nf](https://www.instagram.com/klinikum_nf)

Klinikum Nordfriesland gGmbH  
Erichsenweg 16 · 25813 Husum · Tel. 04841 660-0

**klinikum-nf** ■ de



Aus Liebe zum Leben

## Anderen helfen – Ihr Beruf mit Perspektive



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

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

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

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

#### Zugangsvoraussetzungen:

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

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

Ihre vollständigen Unterlagen senden Sie bitte an das

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



**JOHANNITER**  
Johanniter-Krankenhaus  
Geesthacht

### Ambulante Intensivpflege & Beatmung

## Zuhause ist dort, wo man Geborgenheit findet!

### Versorgung im eigenen Appartement

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

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

**AIB GmbH**  
**Ambulante Intensivpflege und Beatmung**

Callingtonstraße 4 Tel.: 040 - 35 98 248 - 0  
22885 Barsbüttel E-Mail: [info@aib24.de](mailto:info@aib24.de)



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

Hier finden Sie uns:

Standort Barsbüttel	Standort Halstenbek	Standort Wienebüttel
Callingtonstraße 4 22885 Barsbüttel Tel.: 040 - 35 98 248 - 0	Elisabeth-Miller-Weg 2 25469 Halstenbek Tel.: 04101 - 85 922 - 13	Gut Wienebüttel 1 21339 Lüneburg Tel.: 04131 - 67 44 - 71

## VERSTÄRKUNG IST BEI UNS IMMER WILLKOMMEN!



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

**KEINE TOUREN**

### Wir suchen

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

## Pflegefachfrau/-mann

(m/w/d) – Vollzeit, Teilzeit, GfB

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

Wir freuen uns auf Ihre  
aussagekräftige Bewerbung!

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

# „Das ist kein Job wie im Pflegeheim“

## Versorgung von Intensivpatienten im häuslichen Umfeld

Mit ein paar Sätzen zur Situation in den letzten Stunden wird Aida von ihrer Kollegin auf den neuesten Stand gebracht. Die Kollegin verlässt die kleine Wohnung, in der Roland lebt und 24 Stunden täglich durchgehend von einer Pflegekraft betreut wird. Aida startet in die Nachtschicht und sorgt dafür, dass Roland ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird, seine Medikamente erhält und sich auch ab und an bewegt. „Ansonsten ist es ihm eigentlich lieber, wenn er allein ist“, sagt die Pflegekraft, die sich in Rolands Team der PNT Pflegedienste seit vielen Jahren um den Patienten kümmert. Zur Begrüßung hebt er die Hand und bildet eine Faust, Aida hält ihre dagegen.

Aida zieht sich in den Nebenraum zurück, ein Tisch, eine kleine Kochzeile und das war es. Die nächsten 12 Stunden wird Aida damit verbringen, ein Ohr auf die Maschinen zu haben, die nebenan Roland versorgen. In der Tagschicht kümmern sich die PNTler, wie die Mitarbeiter der PNT Pflegedienste gerne genannt werden, zugleich um den Haushalt, waschen, bügeln, putzen. Außerdem verlässt Roland täglich das Bett und verbringt einige Stunden in seinem Rollstuhl. Der Bewegungsradius ist für den Patienten aktuell auf die Wohnung begrenzt. Umso herzlicher kümmert sich das Team um ihn. Dafür bleibt im Schichtmodell auch ausreichend Zeit.

Die 1:1-Pflege, wie diese Pflegeform für Intensivpatienten genannt wird, trifft genau den Geschmack von Aida. Vor acht Jahren kam sie nach Deutschland. In ihrer Erzählung klingen sowohl Länder- wie auch Berufswahl eher wie ein Zufallstreffer. Damals wirkte ihre spanische Heimat etwas langweilig auf sie. Sie wollte etwas Neues erleben. Einige Jahre lang hatte sie ihren Großvater gepflegt. Der Berufsstart in Deutschland wurde im zweiten Anlauf und recht kurzfristig geplant. „Die meisten, die mit mir nach Deutschland kamen, waren die ersten Tage in ihrem Ausbildungsbetrieb, für mich ging es direkt in die ‚Schwesternschule‘. Da habe ich natürlich kein Wort verstanden“, blickt sie zurück.

Aida gibt zu, dass sie manchmal auch die verrückteren Ideen verfolge, sich dann aber auch durchbeißt. So hat sie es auch mit ihrer Ausbildung in einem Alten- und Pflegeheim gehalten. Nach der Ausbildung konnte sie sich aber nicht so richtig an den Gedanken gewöhnen, dass sie für den Einsatz in der ambulanten Pflege eingeplant werden sollte. In ihrer direkten Nachbarschaft gab es eine Wohngemeinschaft für Intensivpatienten. Beim Spaziergang mit ihrem Hund kam sie da mit Mitarbeitenden ins Gespräch. Hier entdeckte sie die Vorzüge der persönlichen Betreuung für wenige Patienten und dem Kontakt zu den Patienten. Sie



Für Patienten hat Aida in der 1:1-Pflege viel Zeit.

beschloss in die WG zu wechseln, die später von den PNT Pflegediensten, ihrem jetzigen Arbeitgeber, übernommen wurden.

Die Pflege für technologieabhängige Patienten, wie es im Fachjargon heißt, ist der Schwerpunkt der PNT Pflegedienste.

„Im Umkreis unserer Standorte, suchen wir immer Pflegekräfte, nehmen aber auch neue Patienten auf, gerade in Kiel wollen wir neue Teams aufbauen“, beschreibt Inhaber Andreas Schäfer die aktuelle Situation.

Neben der verhältnismäßig ruhigen Pflegetätigkeit und der Möglichkeit zum persönlichen

Patientenbezug ist Aida aber noch etwas bei PNT wichtig. Nach einigen Wochen in der Intensivpflege Wohngemeinschaft wurde sie von Vorgesetzten angesprochen, ob alles in Ordnung sei und sie sich wohl fühle. Außerdem gefällt ihr, dass sich der Inhaber und Gründer der PNT Pflegedienste möglichst selbst um die Aufnahme neuer Patienten kümmert. Oftmals übernimmt er einige der ersten Dienste, um die Patienten kennen zu lernen. So arbeitet er die PNTler dann selbst ein. Für Aida ist es gut zu wissen, dass ihr Chef selbst einen Pflegeberuf erlernt hat und so weiß, wovon er spricht.

**Jetzt bewerben und PNTler werden:**

zentraler Bewerberkontakt für alle Standorte:

☎ **0 45 51 - 893 71 32**  
**0176 300 200 40** 📱

zur Schnellbewerbung



✉ **bewerbung@pnt-pflegedienste.de**



**zentraler Kontakt für Intensivpatienten:**  
 ☎ **0 45 51 - 893 71 11**  
**01514 4041 554** 📱



**Wohngemeinschaft Intensivpflege**

✉ **casemanagement@pnt-pflegedienste.de**



mehr erfahren: [www.pnt-pflegedienste.de](http://www.pnt-pflegedienste.de)

[www.kinderpflegedienst-luebeck.de](http://www.kinderpflegedienst-luebeck.de)

# 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



KLAR GIBT ES  
JOBS, IN DENEN  
DU MEHR  
VERDIENST.  
ABER KAUM  
WELCHE, DIE  
MEHR SINN  
MACHEN.



Weitere Stellenangebote unter  
[www.alloheim.de/karriere](http://www.alloheim.de/karriere) oder einfach den Code scannen.

BEWIRB DICH JETZT IN KIEL ALS  
**PFLEGEFACHKRAFT (M/W/D)** in Voll- oder Teilzeit

Haus am Holunderbusch  
Krummbogen 80a | 24113 Kiel | [kai.ufer@alloheim.de](mailto:kai.ufer@alloheim.de)  
Telefon +49 431 640414 | WhatsApp +49 152 53342270



#  
MACHT  
SINN

WIR IM QUARTIER:

# WERDE TEIL DES TEAMS

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

JETZT  
BEWERBEN

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

SOCIAL WORK  
Since  
1822  
GRAF RECKE STIFTUNG

# RÄTSELN + GEWINNEN

ugs.: gleichgültig		Siegeszeichen, Jagdbeute	Spitzname Lincolns	Eine der Kleinen Sunda-Inseln	österr. Fluss in Tirol	Satz zusammengehöriger Dinge	nicht dunkel	Abgötter	unbest. span. Artikel	immer	Warenanlieferung	Hinterlegtes	
Südeuropäerin									9	45. US-Präsident	18		
wütend, zornig						4	Abk.: Attribut	Verabredung (engl.)		Betrug, Abzocke (engl.)		japan. Gesellschafterin	
Gedichte			5		griech. Vorsilbe: anders, fremd				Monat im jüdischen Kalender	Hemlocktanne		20	
	21		Flüssigkeit im Körper			Flachs-, Hanfabfall	ugs.: gehen	17					
Elan, Schwung	gefälschte Banknote		Kfz.-Z.: Cochem/Zell		Meeres-säugetiere	Kleider-, Mantelstoff			Vorrichtung z. Segelverkürzen	trocken, dürr (Boden)			
Erzeugnis aus Teig					1		Nebenfluss der Elbe	poetisch: Wohlgeruch	8		islam. Vorbeter in der Moschee	alte Einheit der Radioaktivität	
häufiger Papstname			übereinstimmend		altröm. Monatsmitte	Wasserleitungen	12			Nadelloch	Christusmonogramm	2	
							nicht mehr verfügbar	ge-normtes Größenverhältnis					
von hinten		Kettgarn	wüst und leer			Haus-haltsplan	Namensgebung			16	Amerikaner (Mz., Kw.)	japan. Politiker (Hi-robumi, †1909)	
Mensch zwischen 20 u. 29 Jahren		7			Miss-stand	14			hinauf-führender Weg	Angeh. e. afrik. Volksstamms			
			beinahe			Einzelvor-tragender	großer Krach, Radau				6	Anmut, Liebreiz	kleine Ab-stufung
1. Frau Jakobs im A.T.	indische Anrede		organi-sche Ver-bindung		Stadt in Alt-kastilien	sich sehr an-strengen			Quantum, Anzahl	Pro-gramm-symbol (EDV)			
							griech. Vorsilbe: gegen	Schmet-terschlag beim Tennis	15			Durch-schein-bilder (Kw.)	
bekann-teste Welthilfs-sprache		Abk.: Schüler-mit-verwaltung			Fragewort (3. Fall)	Ein-wohner von Laos				best. Artikel (3. Fall)	Königin von Kari-en (4. Jh. vor Chr.)	13	
			Ritter der Artus-runde					3	Süd-asiatin		10		
ägypti-scher Mondgott		Nacht-vogel	19			Latten-kiste						Bestand-teil schott. Namen	
Zuruf an Pferde: Halt!				ital. Geigen-bau-meister				essbare Feld- u. Garten-gewächse				11	

© RateFUX 2023-015-004

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

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

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

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



Erhältlich im Fachhandel und unter: [www.oceanwell.de](http://www.oceanwell.de)

## Weitere Infos

Kimberly Schwarz

### Enno entdeckt das Watt

ab 4 Jahren

durchgehend farbig illustriert  
gebunden · 36 Seiten · 15,00 Euro  
Boyens Buchverlag  
ISBN 978-3-8042-1571-9



Lesespaß ab 4 Jahren

# Enno entdeckt das Watt

## Das Buch

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

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

Wattenmeer im Allgemeinen und über Strandkrabben im Besonderen.

## Die Autorin

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

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

## Weitere Infos

Verbraucherzentrale

### Handbuch Pflege

198 Seiten · 18,00 Euro

Bestellung im Online-Shop

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

Bestellung per Telefon

0211 913 801-555

Auch im Buchhandel erhältlich.



Handbuch bietet wichtige Infos, Anträge und Checklisten

# Pflege praktisch organisieren

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

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

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

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



GESUND  
im Norden

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



# TV-TIPPS

## Doc Fischer „Superfood Nüsse – was wirklich hinter der harten Schale steckt“

SWR · Mi, 06.12.2023 // 20.15 Uhr

Nüsse – sie gehören zur Vorweihnachtszeit wie Lebkuchen oder ein Adventskranz. Sie sind nicht nur lecker, sondern stecken auch voller gesunder Inhaltsstoffe. Was Nüsse so besonders macht, warum sie ein Superfood sind und wieviel man davon essen sollte, zeigt die Ärztin und Journalistin Dr. Julia Fischer.

## Leschs Kosmos: „Der Schatz in der Mülltonne – das Recycling-Versprechen“

ZDF Info · Mi, 13.12.2023 // 9.00 Uhr

Unser Müll - morgens vor die Tür gestellt, mittags schon entsorgt, Hauptsache der Müll ist weg. Dabei bergen Mülltonnen wahre Schätze. Harald Lesch öffnet die „Blackbox Mülltonne“ und wirft einen völlig neuen Blick hinein, nicht angewidert vom Gestank, sondern fasziniert.

## Lebensmitteltricks – Lege packt aus „Leere Gesundheitsversprechen“

ZDF Info · Fr, 15.12.2023 // 22.30 Uhr

Produktentwickler Sebastian Lege nimmt die Lebensmittelindustrie unter die Lupe. Eine informative und unterhaltsame Dokumentation über die leeren Gesundheitsversprechen, mit denen Verbraucher:innen im Supermarkt gelockt und getäuscht werden.

## Aktiv und gesund

BR Fernsehen · Mo–Fr // 14.10 Uhr

Unterschiedliche Themen pro Sendung mit allen Aspekten der menschlichen Gesundheit, von wissenschaftlichen Erkenntnissen über neue Sporttrends bis zu Tipps für den Alltag.

## Die Gesundheitsmacher

hr-fernsehen · Mo // 20.15 Uhr

Die Sendung blickt bei den hessischen Top-Mediziner:innen hinter die Kulissen, zeigt die neuen Entwicklungen in der Gesundheitsbranche und gibt Tipps.

## Volle Kanne - Service täglich

ZDF · Mo–Fr // 09.05 Uhr

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

## die nordreportage

NDR · Mo–Fr // 18.15 Uhr

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

## Tele-Gym - Fit für den Alltag

BR Fernsehen · Mo–So // 7.20–7.35 Uhr und 8.30–8.45 Uhr

Fitnessübungen von Experten für den Alltag – mitmachen erlaubt!

## Gesundheit!

BR Fernsehen · Di // 19.00 Uhr

Das Gesundheitsmagazin am Vorabend mit Hintergrundwissen und Expertengespräche.

# PODCASTS



## Die Ernährungs-Docs: Essen als Medizin

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



## Dr. Matthias Riedl: So geht gesunde Ernährung

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



## Natürlich gesund

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



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

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



## Gesund gefragt

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



## Veranstaltungskalender Januar bis Juni 2024

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

**Ort der Veranstaltungen:** Städtisches Krankenhaus Kiel, Bildungszentrum, Eingang Hasseldieksdammer Weg 30

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

Folgen Sie uns auf:   

- Di. 30. Januar 2024, 18.00 - 19.00 Uhr  
Atemwegserkrankungen bei Kindern ernst nehmen und richtig auskurieren
- Di. 30. Januar 2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
Kostenlose Infoveranstaltung zum Kursprogramm Rauchfrei
- Di. 6., 13. und 20. Februar 2024, 18.00 - 21.00 Uhr  
Kostenpflichtiges Kursprogramm Rauchfrei
- Di. 27. Februar 2024, 18.00 - 19.00 Uhr  
Gutartige Vergrößerung der Prostata – schonendes Operationsverfahren
- Sa. 16. März 2024, 10.00 - 14.00 Uhr  
Krebsinformationstag: Vorträge, Workshops, Selbsthilfegruppen
- Di. 26. März 2024, 18.00 - 19.00 Uhr  
Zivilisationskrankheit Divertikulitis – Diagnose, moderne Therapieverfahren
- Di. 30. April 2024, 18.00 - 19.00 Uhr  
Herzinfarkt – Warnzeichen erkennen und handeln
- Di. 7. Mai 2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
Kostenlose Infoveranstaltung zum Kursprogramm Rauchfrei
- Di. 28. Mai 2024, 18.00 - 19.00 Uhr  
Neues aus dem Brustzentrum: Brustkrebs - Diagnose, Therapie, Prävention
- Di. 25. Juni 2024, 18.00 - 19.00 Uhr  
Lungenkrebs – Früherkennung und neue Therapieverfahren

# EVENTS

## Eiswelt Scharbeutz

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

## Grömitzer Eiszeit

bis 07.01.2024 // Mo–Fr 13–21 Uhr // Sa–So 10–21 Uhr  
Ferienzeit tägl. 10–21 Uhr // Eisstock tägl. 19–22 Uhr  
Uferstraße · Wiese Uferstraße · 23743 Grömitz  
[www.groemitz.de/eiszeit](http://www.groemitz.de/eiszeit)

## Hamburg „Mit allen Sinnen“

2023: 09.12 / 16.12. / 30.12.  
2024: 06.01. / 13.01. / 27.01. / 03.02. / 10.02. / 17.02. / 24.02.  
jeweils 10 Uhr  
St. Pauli Elbtunnel (Alter Elbtunnel) · 20359 Hamburg  
[www.stadterlebnis-hamburg.de/stadtfuehrungen/buchung-mit-allen-sinnen](http://www.stadterlebnis-hamburg.de/stadtfuehrungen/buchung-mit-allen-sinnen)

## Nikolauslauf Neumünster

09.12.2023 // 10 Uhr / Strandallee 31 · 24536 Neumünster  
[nikolauslauf-nms.net](http://nikolauslauf-nms.net)

## Fackelwanderungen Lübecker Bucht 2023/2024

Scharbeutz // 09.12.2023 + 12.01.2024 // 18.30 Uhr  
Seebrückenvorplatz Scharbeutz  
Strandallee 134 · 23683 Scharbeutz  
Rettin // 09.12.2023 + 13.01.2024 // 18.30 Uhr  
Kleine Seebrücke Rettin · Strandweg · 23730 Rettin  
Haffkrug // 15.12.2023 + 19.01.2024 // 18.30 Uhr  
Seebrücke Haffkrug · 23683 Haffkrug Gem. Scharbeutz  
Sierksdorf // 05.01.2024 // 18.30 Uhr  
Fischrplatz am Strand · Am Strande 1 · 23730 Sierksdorf  
Pelzerhaken // 06.01.2024 // 18:30 Uhr  
Seebrückenvorplatz · 23730 Neustadt in Holstein-Pelzerhaken  
[www.luebecker-bucht-ostsee.de](http://www.luebecker-bucht-ostsee.de)

## 38. Flensburger Adventlauf 2023

10.12.2023 // 9–15 Uhr  
Volkspark am Mürwiker Stadion · 24943 Flensburg  
[flensburger-laufftreff.de/adventlauf](http://flensburger-laufftreff.de/adventlauf)

## Dahmer Winterdorf

27.12.2023 – 01.01.2024 // tägl. 13–20 Uhr  
Nystedplatz · 23747 Dahme / [www.dahme.com](http://www.dahme.com)

## Kieler Silvester-Lauf 2023

31.12.2023 // ab 11 Uhr  
Klausdorfer Weg · Rohdehoffplatz · 24148 Kiel  
[www.ltvkiel-ost.de/kieler-silvester-lauf](http://www.ltvkiel-ost.de/kieler-silvester-lauf)

## Silvesterlauf SPO

31.12.2023 // ab 14Uhr  
Erlebnis-Promenade · Vorplatz Seebrücke · St. Peter-Ording  
[www.st-peter-ording.de/event/silvesterlauf](http://www.st-peter-ording.de/event/silvesterlauf)

## Hohwachter Strandleuchten

01.01.2023 // ab 16.30 Uhr  
Alt-Hohwacht bis zur Flunder · 24321 Hohwacht  
[www.hohwachterbucht.de](http://www.hohwachterbucht.de)

## Neujahrsschwimmen 01.01.2024

Büsum // ab 16 Uhr // Hauptstrand/Watt-Tribüne · Büsum  
[www.buesum.de](http://www.buesum.de)  
Heiligenhafen // 12 Uhr // Seebrückenprom. 4 · Heiligenhafen  
[www.ostseespitze.de](http://www.ostseespitze.de)  
Sylt // 14 Uhr // Haupttreppe & kursaal<sup>3</sup> · Wenningstedt  
[www.sylt.de](http://www.sylt.de)

## Öffentliche Sonntagsvorlesung: Beeinflusst Ernährung die biologische Uhr des Darms?

Implikationen auf das Darmkrebsrisiko im jungen  
Erwachsenenalter // 04.02.2024 // 11.30–12.30 Uhr  
Rathaus Lübeck (Audienzsaal) · Breite Straße 62 · 23552 Lübeck  
[www.uni-luebeck.de/aktuelles/oeffentliche-vorlesungen](http://www.uni-luebeck.de/aktuelles/oeffentliche-vorlesungen)

## Biikebrennen an der Nordseeküste

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

# MESSEN

## nordstil 2024

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

## Bauen Wohnen Lifestyle Flensburg 2024

26.–28.01.2024  
Fr 12–17 Uhr · Sa + So 10–17 Uhr  
FLENS-ARENA Flensburg · Campusallee 2 · 24943 Flensburg  
[bauenwohnenlifestyle.de](http://bauenwohnenlifestyle.de)

## Kiel Kreativ 2024

28.01.2024 // tägl. 10–17 Uhr  
Cruise Terminal Ostseekai · Ostseekai · 24103 Kiel  
[www.nhvs-events.de/märkte/kreativ-kiel](http://www.nhvs-events.de/märkte/kreativ-kiel)

## abf Aktiv & Fit 2024

31.01.–04.02.2024 // tägl. 10–18 Uhr  
Messegelände · Hermesallee · 30521 Hannover  
[www.abf-hannover.de](http://www.abf-hannover.de)

## oohh! FreizeitWelten Hamburg 2024

Rad Hamburg  
CARAVANING HAMBURG  
GENUSSREISE

## REISEN HAMBURG

InterDrive  
07.–11.02.2024 // tägl. 10–18 Uhr  
Hamburg Messe und Congress · Messeplatz 1 · 20357 Hamburg  
[www.oohh-freizeitwelten.de](http://www.oohh-freizeitwelten.de)

## Gesundheitsmesse Buddha & Balance 2024

17.–18.02.2024  
Sa 11–18 Uhr · So 11–17 Uhr  
Burg Seevetal · Am Göhlenbach 11 · 21218 Seevetal  
[www.buddha-and-balance.de](http://www.buddha-and-balance.de)



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

*Vernetzung & Transparenz*  
**17. und 18. Februar**

**BURG SEEVETAL**  
Am Göhlenbach 11  
21218 Seevetal

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

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

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



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

Gesundheitsmesse Buddha & Balance

## Mit Liebe die Welt bewegen!

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

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

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

### Messe Buddha & Balance

**17. und 18. Februar 2024**

**Sa 11-18 Uhr · So 11-17 Uhr**

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

### LebensArt Lübeck 2024

**23.-25.02.2024 // tägl. 10-18 Uhr**

Kulturwerft Gollan · Einsiedelstraße 6 · 23554 Lübeck  
[www.lebensart-messe.de](https://www.lebensart-messe.de)

### gesundheitstage ECKERNFÖRDE 2024

**02.-03.03.2024 // tägl. 10-17 Uhr**

Stadhalle Eckernförde · Am Exer 1 · Eckernförde  
[www.fabrik10.de/messen/gesundheitstage-eckernfoerde.htm](https://www.fabrik10.de/messen/gesundheitstage-eckernfoerde.htm)



**MUSIK- UND KONGRESSHALLE LÜBECK**



**BLECHSCHADEN MIT BOB ROSS**  
40 JAHRE JUBILÄUM

**SO 07.01.24**  
18:00 UHR



**CONNIE**  
DAS ZIRKUS-MUSICAL!

**SA 27.01.24**  
15:00 UHR

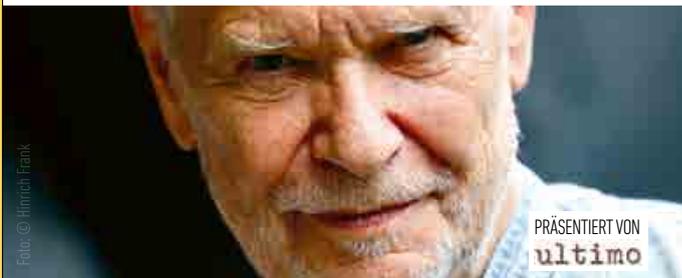
Aktuelle Informationen zum Programm der MUK unter [www.muk.de/veranstaltungen](https://www.muk.de/veranstaltungen)

**Einfach QR-Code scannen!**




**CHINESISCHER NATIONALCIRCUS**  
CHINA GIRL 4.0

**DO 07.03.24**  
20:00 UHR



**ACHIM REICHEL**  
„SCHÖN WAR ES DOCH“-TOUR 2024

**MO 25.03.24**  
20:00 UHR

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

# Impressum



Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

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



**Erscheinungsweise**  
 viermal im Jahr

**Druck**  
 Druckzentrum Neumünster GmbH

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

**Fotos**  
 Titel: AdobeStock © Markus Schröder / Seite 10: iStock © Rike\_ / Seite 11: iStock © Karl-Friedrich Hohl / Seite 16: iStock © Jacob Wackerhausen / Seite 20: iStock © Diamond Dogs / Seite 28: iStock © jacoblund / Seite 36: iStock © SDI Productions / Seite 46: iStock © SolStock

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 Frühjahr 2024

**Das sind unsere Themen:**

- Aktiv und gesund in den Frühling!
- Rezepte und Tipps gegen Allergien
- Spannende Ausbildungsberufe im Gesundheitswesen
- Rund um die Frauengesundheit



## 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 29.2.2024 an und gewinnen Sie mit etwas Glück ein **Immunbooster-Set von MYLILY** (→ siehe Seite 28). Die Gewinner werden Anfang März 2024 benachrichtigt.



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



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

# 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](http://www.paravan.de)

**PARAVAN**  
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

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



Wir wollen mit unserer Verlagssparte weiter wachsen und suchen deshalb

## Freiberufliche Medienberater m/w/d

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

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

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



**GESUND**  
*im Norden*

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

Spende und werde  
ein Teil von uns.  
[seenotretter.de](http://seenotretter.de)

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



OHNE  
DEINE  
SPENDE  
GEHT'S  
NICHT

Einsatzberichte, Fotos, Videos und  
Geschichten von der rauen See erleben:



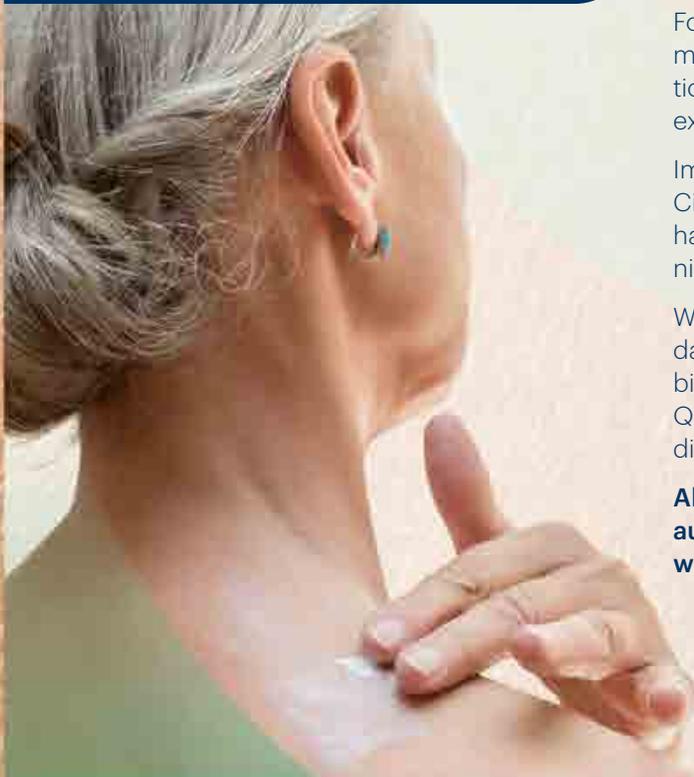
#TeamSeenotretter

# HAUT- GESUNDHEIT

made in Reinbek

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

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



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

Als ein führender Anbieter für verschreibungspflichtige und rezeptfreie Dermatika mit einem vielfältigen Angebot an hochwertigen Arzneimitteln zur Behandlung von Hauterkrankungen wie Psoriasis (Schuppenflechte), atopischer Dermatitis (Neurodermitis), aktinischer Keratose (Frühform des hellen Hautkrebses), Ekzemen, Hautinfektionen, Akne und Nagelerkrankungen sind wir einer der wichtigsten Partner der Dermatologen in Deutschland.

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

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

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

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

**Almirall Hermal GmbH**  
Scholtzstraße 3 | Bohnenstraße 2  
21465 Reinbek | 20457 Hamburg  
Tel.: +49 40 72704-0, [info@almirall.de](mailto:info@almirall.de)