

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

Nr. 58 // Frühling 2024

# GESUND *im Norden*

Gratis zum  
Mitnehmen!

**Aktiv und gesund  
in den Frühling**

→ Seite 14

**Biologische Krebsmedizin in Segeberg**

→ Seite 22

**Arbeitsmarkt Gesundheit**

→ Seite 31

Apothekenqualität  
zum fairen Preis

# Für Knochen und Knorpel\*

NEU

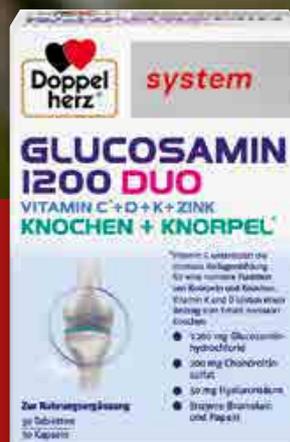


## CHONDR-KOMPLEX

- \* Mit Vitamin C zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Knorpels und der Knochen
- 5.000 mg Kollagenhydrolysat
- 1.200 mg Glucosaminhydrochlorid
- Plus 23 weitere Inhaltsstoffe
- 3-fach Kombination aus Liquidstick, Kapsel und Tablette



PZN: 18839967



## GLUCOSAMIN 1200 DUO

- 80 mg Vitamin C\*
- 1.200 mg Glucosaminhydrochlorid
- 200 mg Chondroitinsulfat
- Kombiniert mit Hyaluronsäure, Bromelain und Papain

PZN: 17874140



## KOLLAGEN 11.000 PLUS

- 60 mg Vitamin C\*
- 11 g Kollagenhydrolysat
- 100 mg Chondroitinsulfat
- 30 Trinkfläschchen mit Waldfrucht-Geschmack

PZN: 07625039

doppelherz.de





# Bereit für den Frühling? So starten Sie fit und gesund in die neue Saison

**D**er Frühling hat begonnen – eine Zeit des Erwachens, der Veränderung und der neuen Möglichkeiten. Während wir uns von den winterlichen Decken befreien und den Duft von frischer Luft einatmen, ist es an der Zeit, unseren Fokus auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu richten. Der Frühling bietet uns viele Gelegenheiten, aktiv zu werden, unsere Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und einen gesünderen Lebensstil zu beginnen. Interessante Artikel und Tipps, wie Sie fit in die neue Jahreszeit starten können, finden Sie in unserem Schwerpunktthema **Aktiv und gesund in den Frühling**.

Im Frühling erwacht Schleswig-Holstein zu neuem Leben und bietet eine Fülle von Ausflugs- und Reismöglichkeiten für Tourist:innen und Einheimische jeden Alters. Von den endlosen Sandstränden an der Nordsee über die idyllischen Seen im Binnenland bis hin zu den malerischen Küstenstädten bietet das Land Ausflugsziele für jeden Geschmack. Einige Anregungen und ein interessantes Interview mit **Dr. Bettina Bunge**, Geschäftsführerin der Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH, lesen Sie in der Rubrik **Ausflugs- und Reisetipps im Norden**.

Außerdem erwarten Sie in dieser Ausgabe noch die Themen **Wir stellen uns vor**, **Umwelt & Natur**, **Frauengesundheit**, **Gesundheit im Alltag**, **Arbeitsmarkt Gesundheit** und unsere beliebten **Service- und Unterhaltungsseiten**.

Und wenn Sie die Inhalte der **GESUND im Norden** auch online lesen möchten, besuchen Sie doch einfach unsere Website [www.gesund-im-norden.de](http://www.gesund-im-norden.de). Darüber hinaus informiert Sie unser regelmäßiger **Newsletter** über aktuelle Themen und kündigt Ihnen rechtzeitig die neueste Ausgabe an.



Jetzt wünschen wir Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der neuen Ausgabe und einen herrlichen Frühling. Bleiben Sie gesund und genießen Sie die schöne Jahreszeit in vollen Zügen!

**Ihre Inga-Kathrin Schelzig**  
Redaktionsleiterin



**Starkregen statt Frühlingserwachen?** 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



## 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)

### Ausflugs- und Reisetipps im Norden

- 06** Interview: Dr. Bettina Bunge,  
Geschäftsführerin der  
Tourismus-Agentur  
Schleswig-Holstein GmbH
- 07** Ausflugs- und Reisetipps im  
echten Norden
- 08** Herzlich Willkommen  
in der Probstei

### Wir stellen uns vor

- 10** Das neues Ansharhaus

### Umwelt & Natur

- 12** Gut für die Brut –  
Mehr nasse Moore

### Aktiv und gesund in den Frühling

- 14** Emils Welt –  
eine Gesellschaft im Wandel
- 15** Saisonbeginn bei den  
Küstenrad E-Bike Stores
- 16** Barfußschuhe und Einlagen –  
kein Widerspruch
- 17** Tipps für Bewegung im Frühling

### Frauengesundheit

- 18** Für Sie im Netz gefunden
- 19** Klinik Klosterstraße –  
eine Klinik zum Wohlfühlen

### Gesundheit im Alltag

- 21** Die Wohn-Pflege-Gemeinschaft  
des Graf Recke Quartiers in  
Neumünster
- 22** Biologische Krebsmedizin  
in Segeberg
- 23** Frühlingserwachen im RuheForst
- 24** Curtius Klinik eröffnet erste  
psychosomatische  
Institutsambulanz (PslA)  
in Schleswig-Holstein
- 25** Wenn die Wirbelsäule sich verbiegt
- 26** Das besondere Angebot der  
Heilbäder und Kurorte: Rechtzeitig  
etwas für die Gesundheit tun
- 27** Natural Well-Aging:  
Natürliches Lifting setzt bei den  
Stammzellen an
- 27** Barrierefreiheit ist ein  
Menschenrecht!
- 28** Mobil mit Rollstuhl und Joystick
- 30** Knieorthesen kann man  
unverbindlich ausprobieren

### Arbeitsmarkt Gesundheit

- 31** Das Projekt „Auszubildende  
leiten eine Station“
- 32** Ein Beruf mit Herz und  
Perspektive
- 33** Stellenmarkt

### Service & Unterhaltung

- 34** Rätseln und gewinnen!
- 35** Buchtipps
- 36** Podcasts und Events
- 37** Messen

### Was noch?

- 38** Vorschau
- 38** Newsletter-Anmeldung
- 38** Impressum



Jetzt zum kostenlosen Newsletter  
anmelden! → Mehr auf Seite 38

[www.gesund-im-norden.de/newsletter](http://www.gesund-im-norden.de/newsletter)

Aktiv und gesund in den Frühling

14



20

Gesundheit im Alltag



Arbeitsmarkt Gesundheit

31



Ihre  
**Spezialistin**  
für **präzises Hören!**



**Wir sind gerne für Sie da!**

- KOSTENLOSER Service von Fremdgeräten
- Inhabergeführter Meisterbetrieb
- KOSTENLOSER Hörtest
- Spezialist für Im-Ohr-Hörsysteme
- Hausbesuchsservice
- Eigene Meister-Werkstatt
- Reparaturen aller Hersteller
- Tinnitusversorgung

*Katharina Heineke*

Hörgeräteakustikermeisterin, Inhaberin

 **HEINEKE'S  
HRCHEN**

Ulzburger Str. 292 a | 22846 Norderstedt | Tel. 040 94369347  
[www.heinekes-ohrchen.de](http://www.heinekes-ohrchen.de) | [info@heinekes-ohrchen.de](mailto:info@heinekes-ohrchen.de)

**Montag - Freitag 9.00 - 13.00 Uhr | Dienstag + Donnerstag 14.00 - 18.00 Uhr**

 **STIFTUNG  
NATURSCHUTZ**  
Schleswig-Holstein

Natürlich hier.

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

**Gut für die Brut.**

**Mehr nasses Moor!**

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

Photos: Dieter Damschen



## Dr. Bettina Bunge · Geschäftsführerin der Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH

**Frau Dr. Bunge, seit November 2017 sind Sie Geschäftsführerin der Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein. Mit welchem beruflichen Hintergrund sind Sie in das Unternehmen gekommen, und was reizt Sie ganz besonders an Ihrer Tätigkeit?**

Bevor ich in den echten Norden kam, war ich über acht Jahre Geschäftsführerin der Dresden Marketing GmbH. Als promovierte Diplom-Kauffrau habe ich Berufserfahrungen bei der Deutschen Lufthansa AG, bei der Deutschen Zentrale für Tourismus e.V. und der Hamburg Tourismus GmbH gesammelt. An meiner jetzigen Tätigkeit reizt mich ganz besonders das wunderschöne Bundesland, die sympathischen Menschen und die Möglichkeit, unser Schleswig-Holstein im In- und Ausland als Tourismus- und Tagungsland noch bekannter zu machen.

**2023 war für den Tourismus in Schleswig-Holstein das bisher erfolgreichste Jahr. Insbesondere bei den Gäste- und Übernachtungszahlen gab es ein deutliches Plus. Warum wird der echte Norden bei so vielen Touristen immer beliebter?**

Das Meer ist für viele Menschen ein Sehnsuchtsort. Schleswig-Holstein hat gleich zwei zu bieten, dazu Natur pur mit dem Nationalpark Wattenmeer, Deichen und Steilküsten. Unser Binnenland besticht mit über 300 natürlichen Seen, Wäldern und sechs Naturparks. Wer hierher kommt, verliert schnell sein Herz an den echten Norden. In der Natur Ruhe und Abstand vom fordernden Alltag zu finden, sich den Wind um die Nase wehen zu lassen und beim Blick auf den weiten Horizont alles wieder in eine gute Perspektive rücken zu lassen - dafür steht Schleswig-Holstein.

**Die Leser:innen der GESUND im Norden interessiert bei der Auswahl ihrer touristischen Ziele natürlich auch ein gesundheitsorientiertes Angebot. Was hat Schleswig-Holstein zu diesem Thema anzubieten?**

Am besten ist, einfach rauszugehen, an die frische Luft. Sportlich als Nordic Walking-Runde, beim Strandspaziergang, beim Laufen,

Radfahren, Wandern oder meiner Lieblingsbeschäftigung Schwimmen. So tanken wir Energie. Für Menschen, die medizinische Unterstützung suchen, hilft der Heilbäderverband. Seebäder und Kurorte halten passende Angebote für Wellness-Fans bereit. Ob Meerwasser, Algen, Sand, Kreide, Schlick, Moor – alle möglichen natürlichen Materialien finden sich in den Anwendungen wieder. Gerade Kurzurlaube eignen sich gut für eine Auszeit vom stressigen Alltag.

**In unserem Magazin geht es auch um gesunde Ernährung. Haben Sie einen Tipp, welche regionale Küche besonders gesund ist und wo sich diese bei uns im Norden erleben lässt?**

Wichtig sind frische Zutaten aus der Region, idealerweise vom Gemüsehändler des Vertrauens oder aus dem eigenen Garten. In der Gastronomie lohnt ein Blick auf die Speisekarte, denn immer öfter ist hier nachzulesen, woher die Lebensmittel bezogen werden. Aber auch Gütesiegel wie das des Vereins FEINHEIMISCH bieten Orientierung. Dieser Genussverein hat sich die regionale, nachhaltige Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln auf die Fahnen geschrieben. Mein Tipp ist, neugierig sein, ausprobieren und auch nachfragen, woher das, was ich auf dem Teller vor mir habe, kommt.

**Verraten Sie uns doch zum Schluss bitte Ihr persönliches Rezept, um gesund zu bleiben.**

Jeden Januar mache ich eine dreiwöchige Ayurvedakur in Indien fürs Entgiften, Abnehmen und einen energetischen Start ins Jahr. Zudem trinke ich keinen Alkohol und esse kein Fleisch. Schwimmen und Gartenarbeit helfen mir, gesund zu bleiben. Liebe Menschen um mich herum sind tägliche Kraftquelle und machen glücklich.

Text: Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH  
Foto: sh-tourismus.de/Pepe Lange

Das neue Jahr wird in Schleswig-Holstein wieder richtig spannend!

# Ausflugs- und Reisetipps im echten Norden

Neue Unterkünfte und Wanderwege in Dünenlandschaften, Bars am Nord-Ostsee-Kanal oder auf Seebrücken, kulinarische Abenteuer sowie neugestaltete Unterwasser- und Überwasser-Attraktionen sowie kulturelle Höhepunkte können mit den Tipps der Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein erkundet werden. Also ab in den echten Norden und das vielfältige Angebot genießen. Ein kleine Auswahl finden Sie nachfolgend.

## 17. August Wattolümpiade in Brunsbüttel

Wer Zeuge einer echten Schlammschlacht werden möchte, sollte am 17. August nach Dithmarschen kommen. Denn die dort im Elbschlick von Brunsbüttel ausgerichtete „Wattolümpiade der Neuzeit“ findet in diesem Jahr zum letzten Mal statt. Seit 2004 haben sich sogenannte „Wattleten“ in verschiedenen Disziplinen wie **Wolliball**, **Wathandball**, **Wattfußball** und **Schlickschlitzenrennen** gemessen – und damit mehr als eine halbe Million Euro für den guten Zweck gesammelt. Die Erlöse kommen Krebsbetroffenen an der schleswig-holsteinischen Westküste zugute. Laut Veranstalter soll dieses Engagement auch nach der finalen Wattolümpiade aufrecht erhalten werden. Das schmutzige Vergnügen im Sommer soll den finanziellen Grundstock liefern. Für die Zuschauer, die das Schlamm-Spektakel vom Deich aus beobachten können, wird ein ereignisreiches Rahmenprogramm organisiert.



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

## 5. Juli – 8. September Festspiele in Eutin

Ein Opernfestival mit langer Tradition startet in diesem Jahr in eine neue Epoche: Seit 1951 werden die Eutiner Festspiele in den Sommermonaten im malerischen Schlossgarten der ostholsteinischen Stadt veranstaltet. Jetzt bietet eine neue Tribüne fast 2.000 bequeme Plätze mit freiem Blick auf die See-Bühne und den ebenfalls neu gestalteten Orchestergraben. Das verspricht außergewöhnlichen Musikkultur-Genuss auf einer der schönsten Freilichtbühnen Norddeutschlands. Inszeniert werden in diesem Jahr das **Musical „Jesus Christ Superstar“** und die **Oper „Der Freischütz“**. Darüber hinaus gibt es Konzerte mit bekannten Künstlern, wie zum Beispiel **Tom Gaebel** oder **Yvonne Catterfeld** und Orchesterproduktionen etwa mit der **Kammerphilharmonie Lübeck** oder der **NDR-Bigband**. Die Eutiner Festspiele finden zwischen dem 5. Juli und dem 8. September statt.



[www.eutiner-festspiele.de](http://www.eutiner-festspiele.de)

## Anfang März – Ende Oktober

### Vogelbeobachtung auf Fehmarn

Erholung vom Alltagsstress ist wichtig für unsere Gesundheit. Gerade Naturerlebnisse wirken wie Streicheleinheiten für die Seele. Die Sonneninsel Fehmarn ist ein beliebter Ort zum Entspannen – und um Vögel zu beobachten. Denn das Ostsee-Eiland ist auch ein begehrter Rastplatz für Vogelschwärme. Und so gibt es im **NABU-Wasservogelreservat Wallnau** an der Westküste Fehmarns immer etwas zu sehen: Mehr als 280 Arten, vom Alpenstrandläufer bis zum Zwergtaucher, konnten im Lauf der Jahre in Wallnau nachgewiesen werden. Darunter auch zahlreiche seltene Exemplare wie Rothalstaucher oder Zwergseeschwalbe. Beobachten lassen sich die gefiederten Freunde von Anfang März bis Ende Oktober in langgestreckten Holzhütten, sogenannten „Hides“. Eine Teilnahme an der eineinhalbstündigen Führung „Erlebnis Wasservogelreservat“ ist im Eintrittspreis enthalten.



[wallnau.nabu.de](http://wallnau.nabu.de)



Kilometerlange Sandstrände, idyllische Seen und romantische Dörfer

# Herzlich Willkommen in der Probstei

Radfahren entlang der Küste und durch Wiesen und Felder einer unverfälschten Landschaft. Eintauchen in die Vergangenheit bei einem Besuch der zahlreichen Museen und maritimes Flair in den Probsteier Häfen erleben. Das ist die Probstei. Der Schönberger Kultursommer, die Probsteier Korntage mit ihren fantasievollen Strohfiguren und der Laboer Hafengeburtstag laden zum Mitfeiern ein. Auch kulinarisch wird vieles geboten: Fischbrötchen am Strand, Probsteier Spezialitäten in den Gasthöfen, Kuchen im Hofcafé und Produkte direkt vom Erzeuger, frischer geht es nicht ...

Und überhaupt – wo außer in der Probstei gelangen Sie in fünf Minuten von Kalifornien nach Brasilien?

## Ostseebad Schönberg: Endlich wohlfühlen!

Ansichtskarten aus Kalifornien? Urlaubsspaß in Brasilien? Das ermöglicht Ihnen das Ostseebad Schönberg mit seinen besonderen Ortsteilen. Entdecken Sie auch die Vielfalt der kulturellen Angebote, kulinarische Spezialitäten oder Sportliches in und am Meer.

Auf dem Ostseeküstenradweg fahren Sie mit dem Fahrrad oder Inlinern in nur fünf Minuten von Kalifornien nach Brasilien. Begeben Sie sich auf spannende Zeitreisen beim Besuch des Probsteier Museums, stöbern Sie in Ihrer Vergangenheit im Kindheitsmuseum und bewundern Sie den historischen Fuhrpark der Museumsbahnen am Schönberger Strand. Bummeln Sie durch die Fußgängerzone im historischen Ortskern oder lassen Sie einfach beim Spaziergang über die Seebrücke die Seele baumeln.

## Die Probsteier Korntage 27. Juli bis 25. August 2024

Ab dem 27. Juli dreht sich in der Region wieder alles „Rund um das Korn“. Vier Wochen lang gibt es unterhaltsame, lehrreiche und spannende Veranstaltungen: Wie früher Korn gemahlen wurde, erfährt man in der Krokauer Mühle, in die Herstellung leckerer Probsteier Spezialitäten weihen die Direktvermarkter persönlich ein und mit der Pferdekutsche geht es quer durch die Kornfelder. Die aktuelle Landwirtschaft, ob konventionell oder ökologisch,

stellt sich auf den unterschiedlichen Hofführungen den Gästen und Einheimischen vor. Dabei werden Informationen, Spaß, Unterhaltung und Mitmachaktionen miteinander verbunden. Schlossbesichtigungen, Schmiedevorfürungen, Strohballensingen, die Ährensuche im Heckenlabyrinth und zum Abschluss die Probsteier Kaffeetafel im Hagener Schlosspark präsentieren ein abwechslungsreiches Programm – da ist für jeden Geschmack und für Groß und Klein etwas dabei. Die beliebten Strohfiguren sind während der gesamten Dauer der Korntage im ganzen Probsteier Land zu sehen.

Die Eröffnungsfeier findet am 27. Juli auf dem Dorfanger in der Gemeinde Barsbek statt.

## Eine Welt aus Stroh

Ottifanten am Dorfteich, einen riesigen Buckelwal und ein Froschkonzert konnten die Besucher im vergangenen Jahr bewundern.

Lassen Sie sich überraschen, was sich die Strohkünstler der Gemeinden für 2024 wieder ausgedacht haben. Die Skulpturen und Strohpanoramen sind während der gesamten Dauer der Probsteier Korntage im ganzen Probsteier Land zu sehen.

Bei der Stempelrallye zu allen 19 Strohfiguren gibt es tolle Preise zu gewinnen. Die Gewinner werden bei der Abschlussveranstaltung am 25. August in Probsteierhagen gezogen. Weitere Informationen unter: [www.probsteier-korntage.de](http://www.probsteier-korntage.de)

## Das Ostseebad Laboe liegt an der Sonnenseite der Kieler Förde

Am Ostufer der Kieler Förde liegt Laboe. Das Schönste an Laboe ist seine Wasserkante, der kurze Weg in das interessante Segelrevier der dänischen Südsee und nicht zuletzt liegt Laboe unmittelbar an einer der meistbefahrenen Schifffahrtsstraßen der Welt. Wo kann man schon am Strand liegen und so viele Kreuzfahrer, Frachter, Segelboote und Containerschiffe beobachten? Und wenn man Glück hat, entdeckt man sogar ein U-Boot bei der Ein- oder Ausfahrt in die Kieler Förde.

Entspannen Sie sich auf den Sitztreppen am Hafen und bestaunen Sie das rege Treiben – am besten mit einem leckeren Fischbrötchen auf der Hand.

Zum Laboe-Besuch gehört auch der Besuch des weltbekannten Marine-Ehrenmals. Weithin sichtbar erhebt sich das Monument 72 Meter in den Ostseehimmel. Von dort genießt man einen herrlichen Blick über die Ostsee bis hin zu den dänischen Inseln, der Fehmarnsundbrücke und den Hügeln der Holsteinischen Schweiz. Zu Füßen des Ehrenmals vermittelt die U-995, ein Original U-Boot aus dem Zweiten Weltkrieg, einen bleibenden Eindruck von der Enge, in der die Soldaten ihren Dienst versahen.

Lehnen Sie sich entspannt im Strandkorb zurück. Im flachen, von Sandbänken durchsetztem Wasser können Sie Ihre Kinder unbesorgt planschen lassen.

Egal bei welchem Wetter, ein Spaziergang am Hafen und Strandpromenade oder eine geführte Tour durch den Naturerlebnisraum Dünenlandschaft ist ein Garant für aktive Erholung. Und sollte die Sonne einmal nicht scheinen, sorgt ein Besuch in der Meeresbiologischen Station für viel Spaß und Abwechslung.

### Leckereien – direkt vom Erzeuger

Die Probstei entdecken, erleben – und schmecken! Ob Brot und Backwaren aus traditionellem und biologischem Anbau, Fischspezialitäten überwiegend direkt aus der Ostsee, Fleisch- und Wurstwaren aus der Region, inklusive Bio-Produkten, Geflügel und Eier, direkt vom Erzeuger, Honig direkt vom Probsteier Imker, Käsespezialitäten aus der Region und aller Welt oder Obst und Gemüse der Saison aus heimischem Anbau – hier gibt es alles, was das Herz begehrt. Heimische Produkte, bei denen man weiß, woher sie kommen. Und einen freundlichen Klönschnack gibts natürlich gratis dazu. Viele Restaurants und Gasthöfe, Hofcafés und Direktvermarkter finden Sie auf der Website:

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



## Kontakt

### Probstei Tourismus Marketing GbR

📍 Käptn's Gang 1 · 24217 Schönberger Strand  
 📞 Telefon 04344 4141-0 ✉ info@probstei.de  
 🌐 [www.probstei.de](http://www.probstei.de)

Text: Probstei Tourismus Marketing GbR · Fotos: Oliver Franke, Tourismusbetrieb Laboe, Tourismusverband Probstei e. V.



DRK-Anschar-Schwesternschaft Kiel e. V.

# Das neues 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.



Dank des engagierten Teams wird die Verwirklichung des neuen Anscharhauses erfolgreich gemeistert.

Seit ihrer Gründung im Jahr 1872 leisten die professionellen Pflegekräfte der Schwesternschaft einen bedeutenden Beitrag in der Kieler Pflegelandschaft. Das Pflegeangebot wird kontinuierlich an die aktuellen Bedürfnisse, insbesondere im Hinblick auf eine alternde Gesellschaft, angepasst.

Seit dem 1. Januar 2024 hat die DRK-Anschar-Schwesterenschaft Kiel e. V. ihr Engagement mit der Eröffnung des Pflege- und Beratungszentrums Anscharhaus erweitert. Dieses bietet vielfältige stationäre und ambulante Versorgungsformen sowie Beratungen, um den individuellen Bedürfnissen pflegebedürftiger Erwachsener aller Altersstufen gerecht zu werden. Im Anscharhaus kann je nach Pflegebedarf und häuslicher Situation eine passgenaue Versorgung gewählt werden.

Die schrittweise Umsetzung dieser wegweisenden Idee erfolgt über einen Zeitraum von zwei Jahren, in dem das bisherige Pflegewohnheim in das „Anscharhaus Pflege & Beratungszentrum“ umgewandelt wird. Bereits im Januar 2024 wurde erfolgreich mit der Kurzzeitpflege begonnen. Die Realisierung des Anscharhauses erfolgt durch ein hoch motiviertes, fachlich spezialisiertes Team.

### Kurzzeitpflege

Für ältere sowie jüngere Pflegebedürftige, auch im Rahmen der sogenannten „Jungen Pflege“, wurden Kurzzeitpflegeplätze geschaffen. Diese Versorgungsform eignet sich beispielsweise nach Krankenhausaufenthalten oder bei Verhinderung einer Pflegeperson und bietet 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 wurde für Menschen, die grundsätzlich in ihrer eigenen Häuslichkeit leben, aber aufgrund einer besonderen Situation zeitlich befristete Unterstützung benötigen, das Pflegehotel geplant. Hier wird ein Angebot aus Wohnen, Pflege und Betreuung genutzt werden können.

### Betreutes Wohnen

Dieses Wohnkonzept ist ab kommendem Jahr geplant und 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 im Anscharhaus kann das Team hier auf individuelle Bedürfnisse eingehen.

### Ambulante Pflege

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

### SAPV

Das SAPV-Team Kiel und Umgebung der DRK-Anschar Schwesternschaft übernimmt die spezialisierte ambulante Palliativversorgung von Menschen mit einer lebensbegrenzenden Diagnose Zuhause. Wenn die häusliche Versorgung nicht mehr möglich ist, können PatientInnen kurzfristig in das Anscharhaus aufgenommen und weiterhin vom SAPV Team betreut werden. So können auch nur für wenige Tage eine vollumfängliche Versorgung gewährleistet werden.

In besten Händen bei Ayaovi Dognah und Dirk Sackers: Siegfried Wilhelm Manschwedat strahlt mit seinem Pflegeteam um die Wette!



DRK-Anschar-Schwesterenschaft Kiel e.V.

Ambulanter  
Pflegedienst

SAPV

Pflegeheim

Kurzzeitpflege

„Letzte-Hilfe“

Pflegeberatung  
und Schulungen

Betreutes Wohnen  
ab Pflegegrad 2

Pflegehotel

Gesundheitliche  
Versorgungsplanung

### Beratungsangebote

Im Anscharhaus gibt es verschiedene Beratungsangebote, einschließlich der Gesundheitlichen Vorsorgeplanung (GVP), auch bekannt als Advanced Care Planning (ACP). Hier werden die persönlichen Vorstellungen zum Lebensende reflektiert und medizinische bzw. pflegerische Aspekte festgelegt. Für Angehörige und Interessierte veranstaltet das Anscharhaus Schulungen im Bereich der „Letzten Hilfe“, um sie bei der Begleitung Sterbender zu unterstützen und Unsicherheiten zu nehmen. Neben der Pflegeberatungen werden außerdem Pflegeschulungen und Austauschmöglichkeiten als weitere Angebote für An- und Zugehörige angeboten.

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

## Kontakt

### Anscharhaus Pflege & Beratungszentrum

DRK-Anschar-Schwesterenschaft Kiel e. V.

📍 Kronshagener Weg 128a · 24116 Kiel 📞 0431 122 11 12

🌐 [www.drk-schwesterenschaften-kiel.de](http://www.drk-schwesterenschaften-kiel.de)

Text: DRK-Anschar-Schwesterenschaft Kiel e. V.

Fotos: DRK-Anschar-Schwesterenschaft Kiel e. V., Marco Salecker-Ernst



Kranich bei der Aufzucht seiner Küken

Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein

# Gut für die Brut – Mehr nasse Moore

Frühlingszeit ist Brutzeit! Jetzt im März kommen die Kraniche aus ihren Überwinterungsgebieten in Südeuropa und Nordafrika zurück. Kaum gelandet, legen die Männchen auch schon los um die Weibchen zu werben. In der Morgendämmerung führen sie ihren Balztanz auf und geben dabei die charakteristischen Trompeten-Laute von sich. Die Damen lassen sich nicht lange bitten und stimmen ein ins Liebes-Duett – ein beeindruckendes Naturspektakel. Für ihre Familienplanung – die anschließende Brut im April und Mai, finden die stolzen Vögel in den Mooren unseres Stiftungslandes ideale Bedingungen vor. Doch das Kranich-Idyll ist bedroht und braucht aktiven Naturschutz.

Ihre Bodennester bauen sie am liebsten in Ufergebieten, Sümpfen und Mooren. Denn ein ausreichend hoher Wasserstand schützt den Nachwuchs vor Fressfeinden wie Fuchs und Dachs. Während der etwa 30-tägigen Brut setzen Kraniche auf gleichberechtigte Arbeitsteilung. Wenn das Männchen brütet oder auf die geschlüpften Küken aufpasst, begibt sich das Weibchen auf Futtersuche und umgekehrt.

Die kleinen Küken auf dem Foto sind übrigens nur einen Tag alt und schon richtig unternehmungslustig. Nach nur 24 Stunden verlassen die Kranichkinder meist schon das Nest und gehen auf Erkundungstour. Sie sind also echte Nestflüchter. Alles natürlich unter den wachsamen Augen von Mama oder Papa Kranich.

Leider ist jedoch nur ein Bruchteil der Moore Schleswig-Holsteins heute noch intakt. Fast alle natürlichen Moorflächen wurden in vergangenen Jahrhunderten trockengelegt, um sie landwirtschaftlich zu nutzen. Dabei sind Lebensräume und Brutstätten für viele angepasste Arten, wie Kranich oder Sonnentau, verschwunden.

## Klima- und Artenschutz durch Moorvernässung

Und damit nicht genug! Trockengelegte Moore sind echte Klimakiller, denn: Sie verursachen große Mengen des klimaschädlichen CO<sub>2</sub>. In Schleswig-Holstein entstehen gut 18 Prozent der menschengemachten Emissionen auf diese Weise – das ist ungefähr so viel, wie durch die gesamte Industrie!

Sonnentau wächst in nassen Mooren



Bagger bei der Moorvernässung



Kranich-Familie bei einem gemeinsamen Ausflug

Die Mission der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein ist daher die Renaturierung der Moore. Die gezielte Wiedervernässung hebt den Wasserspiegel in trockenen Mooren wieder an. Das Wasser schließt den kohlenstoffhaltigen Torf von der Luft ab und verhindert so die weitere Entstehung von CO<sub>2</sub>. Ist das Moor dauerhaft nass, entstehen durch Torfmoose und andere Pflanzenarten neue Torfschichten. Dabei wird der Umwelt sogar CO<sub>2</sub> entzogen – das Moor wird vom Klimakiller zum Klimaretter!

### Pionierin seit über 45 Jahren

Seit 1978 ist die Stiftung Naturschutz Pionierin in der Moorvernässung und konnte bereits mehrere tausend Hektar Moor ankaufen und renaturieren.

Die Naturschutzorganisation ist die größte in Schleswig-Holstein. Bis heute ist ihr Stiftungsland auf fantastische 38.500 Hektar angewachsen. Diesen Schatz hüten rund 100 Mitarbeiter\* innen. Sie schaffen letzten Rückzugsraum für Tier- und Pflanzenarten, die wir fast verloren hätten.

Im Herzen des Landes führt die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein genutzte Moore zurück in ihren ursprünglichen Zustand. Sie macht Schleswig-Holstein durch diese Wiedervernässung zur Vorreiterin im Klimaschutz. Denn das in den Stiftungsmooren gebundene CO<sub>2</sub> ist ein wichtiger Beitrag zu einer lebenswerten Zukunft für alle, die hoffentlich noch auf uns folgen werden.

Das Ergebnis kann sich bereits sehen lassen. So fühlt sich der Kranich erst seit den 1990er Jahren zum Brüten wieder wohl

in Schleswig-Holstein. In den Jahrzehnten davor flog er weiter nach Skandinavien. Nun findet er auch bei uns genügend nasses Moor – ein großer Erfolg für uns Naturschützer\*innen.

In Sachen Arten- und Klimaschutz ist bereits Einiges erreicht worden. Doch es liegen noch weitere Aufgaben an, die es zu bewältigen gibt. Noch immer sind über 90 Prozent der Moorflächen trockengelegt. Auf langen Wegen braucht es engagierte Menschen. **Viele von ihnen haben zur Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein gefunden. Sie geben mit gutem Gefühl.**

## Spendenkonto

**Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein**  
**Spendenzweck „mehr Moore“**  
 DE16 4306 0967 1007 0070 00  
 GLS Gemeinschaftsbank eG  
[stiftungsland.de/mehr-moore](https://stiftungsland.de/mehr-moore)



Text: Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein, Leon Gehde · Fotos: Hauptmotiv von Dieter Damschen, Kranich-Familie in Lizenz von Piotr Krzeslak – stock.adobe.com, alle anderen Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein



# Voller Energie durchstarten

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen im Frühling erwacht mit der Natur auch unser Bewegungsdrang zu neuem Leben. Ob es ein Spaziergang im Park, eine Fahrradtour entlang grüner Wege oder das Training im Freien ist – die Möglichkeiten sind vielfältig. Dabei tanken wir frische Luft, stärken unser Immunsystem und verbessern auch unsere Stimmung. Zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung starten wir fit und gesund in die wärmere Jahreszeit.

Ranga Yogeshwar

## Emils Welt – Eine Gesellschaft im Wandel

Der bekannte Wissenschaftsjournalist Ranga Yogeshwar wirft am Beispiel seines ersten Enkels einen Blick auf unsere zukünftige Gesellschaft, den Transformationsprozess und damit verbunden ein verändertes, neues Wertesystem.

Der erste Enkel Emil wurde im Januar 2020 geboren und die Chancen stehen gut, dass er das 22te Jahrhundert erleben wird. Damit konkretisiert sich Zukunft. In welcher Welt wird Emil leben? Seine Generation wächst mit allerlei neuen Selbstverständlichkeiten auf: sprechenden Apparaten, künstlicher Intelligenz, einer neuen Medizin, aber auch mit vernetzten Medien und einem Wandel im gesellschaftlichen Miteinander. Innerhalb der jungen Generation verschieben sich zudem tradierte Werte: Von der Mobilität bis hin zur Ernährung mit einer wachsenden Fokussierung auf Nachhaltigkeit und Sinnhaftigkeit. Bereits im Kontext von Corona offenbarten sich massive Veränderungen in der Arbeitswelt – Homeoffice – oder im Bereich des Einkaufens – Onlinehandel. KI-Anwendungen stehen zwar derzeit noch am Anfang, doch greifen sie immer tiefer in alle Lebensbereiche. Im größeren Kontext sind wir

Vortrag  
im Rahmen der  
**GO.GRØØN**  
Messe für Nachhaltiges  
& Faires  
→ Seite 37



Zeugen einer epochalen Veränderung: Vom Klimawandel, mit seinen spürbaren Auswirkungen, bis hin zur schwindenden Artenvielfalt, vom Ressourcenverbrauch bis hin zum konsumgeprägten Handeln beginnt ein Umdenken hin zu mehr Nachhaltigkeit. Emils Welt ist also anders als das „business as usual“ der Großeltern-Generation. Sie wird das Ergebnis einer globalen Transformation sein und hierbei stellt sich die Frage nach den neuen Prioritäten und Werten seiner Welt.

### Veranstalter

#### Musik- und Kongresshalle Lübeck

Karten gibt es im Vorverkauf für 25,00 € bei tips&TICKETS und im MUK-Ticketshop. Junge Menschen bis 26 Jahre erhalten im MUK-Ticketshop Freikarten (*Promotioncode: nachhaltig*) und weisen sich am Eingang bitte durch ihren Personalausweis aus.

Text: Musik- und Kongresshalle Lübeck · Foto: Copyright H.G. Esch

Saisonbeginn bei den Küstenrad E-Bike Stores

# Fit in den Frühling starten

Steigende Temperaturen und immer mehr Sonnenstunden laden dazu ein, das Auto hin und wieder stehen zu lassen – zum Beispiel für eine Radtour entlang der Küste. Wer dabei dem Gegenwind trotzen möchte und zu Beginn der Saison auf der Suche nach einem neuen E-Bike ist, stößt auf einen wachsenden Markt mit einer immer größer werdenden Auswahl verschiedenster Marken und Modelle. Alle, die bei diesem Angebot den Überblick verlieren, sind bei den Küstenrad E-Bike Stores an der richtigen Adresse. Diese gibt es an mittlerweile 11 Standorten in Schleswig-Holstein.

Neben einer guten Auswahl unterschiedlichster E-Bikes – vom City-E-Bike bis zum Cargobike ist alles dabei – setzt die „Küstenrad Crew“ in ihren Stores vor allem auf ein besonderes Beratungskonzept. Nach dem Küstenrad-Versprechen nimmt sich das Team für alle Kund\*innen, die unter [kuestenrad.de](https://www.kuestenrad.de) einen Termin buchen, mindestens eine Stunde Zeit. Zur Beratung gehören neben einer ausgiebigen Probefahrt auch eine Körpervermessung sowie eine Ergonomieberatung inklusive Sitzknochenvermessung. Für gesundes Fahren ist eine passende E-Bike-Geometrie besonders wichtig. Dabei greift Küstenrad auf ein diverses Portfolio der beliebtesten Marken zurück: Riese & Müller (in Kiel, Neumünster und Kaltenkirchen), Kalkhoff, Velo de Ville, i:SY und viele mehr!

Das Team begleitet ihre Kund\*innen ebenso beim Thema Dienstradleasing und ist auch nach dem Kauf gerne für sie da – mit gut ausgestatteten Werkstätten und top-ausgebildetem Personal. Hier sind auch all diejenigen an der richtigen Adresse, die ihr Fahrrad oder E-Bike fit für den Frühling machen wollen. Die Küstenrad-Wartung folgt dabei festen Richtlinien und umfasst 150 Arbeitsschritte. Die Küstenrad Crew hilft Ihnen gerne, zu Beginn der Saison wieder sicher auf Schleswig-Holsteins Radwegen unterwegs zu sein.

## Große Saisonöffnungsfeier mit Rabatten

Wer beim neuen E-Bike sparen will, kann die Küstenrad E-Bike Stores an vielen **Samstagen im März und April**, jeweils von 10 bis 16 Uhr zu Saisonöffnungsfeiern besuchen.

Neben **250 € Rabatt** wartet ein abwechslungsreiches Programm auf alle Besucher\*innen – inklusive Bratwurst, Getränken, Kaffee und Kuchen.

- 23. März** Küstenrad Heide & Plön
- 06. April** **NEUERÖFFNUNG** Küstenrad Rendsburg
- 13. April** Küstenrad Brunsbüttel & Pinneberg
- 20. April** Küstenrad Neumünster
- 27. April** Küstenrad E-Bike Outlet Sarzbüttel

[kuestenrad.de/saisonstart-2024](https://www.kuestenrad.de/saisonstart-2024)



Text + Fotos: Küstenrad E-Bike Stores



Nach dem Küstenrad-Versprechen, nimmt sich das Team für alle Kund\*innen, die unter [kuestenrad.de](https://www.kuestenrad.de) einen Termin buchen, mindestens eine Stunde Zeit.



Die Küstenrad Crew hilft Ihnen gerne, zu Beginn der Saison wieder sicher auf Schleswig-Holsteins Radwegen unterwegs zu sein.

# Barfußschuhe und Einlagen – kein Widerspruch

Barfußlaufen ist gesund. Ein Trend, der diese Idee aufgreift, sind Barfußschuhe. Vielfältige Modelle versprechen den Trägern eine verbesserte Fußgesundheit, die sich auf die Knie, die Hüfte und den Rücken auswirken soll.

Noch vor einigen Jahren lauteten die Prämissen der Sportschuhindustrie „dämpfen, stützen, führen“. Hiervon wollen sich die Träger von Barfußschuhen befreien. Der Fuß, die Bänder, Gelenke und Sehnen sollen wieder ihren ursprünglichen Aufgaben zugeführt werden, um so die Fußstellung, die Balance und das gesamte Gangbild zu verbessern. In der Theorie klingt diese Idee gut. Wie die Praxis dann konkret aussieht, erleben die beiden Orthopädienschuhmacher immer wieder: Patienten klagen über Schmerzen. Dabei sind die positiven Effekte von Barfußschuhen nicht gänzlich in Abrede zu stellen. Das Problem liegt vor allem daran, dass wir es schlichtweg nicht mehr gewohnt sind, barfuß zu gehen. Hinzu kommt, dass der Großteil unserer Umgebung aus asphaltierten Untergründen besteht. Während das Barfußgehen am Strand oder im Wald sehr zu begrüßen ist, kann es sich auf gleichbleibendem festem Untergrund negativ auf die Gelenke auswirken. Einen Kompromiss stellt eine sensomotorische Einlagenversorgung in Barfußschuhen dar. Durch das Tragen von sensomotorischen Einlagen in Barfußschuhen wird die intensive Beanspruchung der Fußmuskulatur optimiert. Die Einlagen können dazu beitragen Fehlstellungen aktiv zu korrigieren, ohne dabei das gewünschte natürliche Abrollverhalten des Fußes einzuschränken. Die ebenfalls beim Barfußgehen gewünschten propri-



Cornelius und Julius Höffer von Möller Orthopädie-Schuhtechnik Experten in der Einlagenversorgung

ozeptiven Reize, können auch durch die Einlage verstärkt werden, wodurch die Sensomotorik gefördert wird. Für einen Beratungstermin in einer der Filialen in Rendsburg, Schleswig, Kiel oder Flensburg rufen Sie gerne Möller Orthopädie-Schuhtechnik unter unten genannter Telefonnummer an.

## Kontakt

### Möller Orthopädie-Schuhtechnik

📍 Kiel, Rendsburg, Schleswig, Flensburg  
📞 0431 95775 🌐 [www.laufimpuls.com](http://www.laufimpuls.com)



Rendsburg | Schleswig | Flensburg | Kiel

Text + Foto: Möller Orthopädie-Schuhtechnik

**#50 JAHRE**

**HALLENBAD!**

**Wir sind Schwimmbad**

Seit **50 Jahren** ist unser Hallenbad Freizeitvergnügen und Treffpunkt für Jung und Alt - ein Ort der Gemeinsamkeit in Neumünster. Im Bad am Stadtwald erleben Sie jede Menge Badespaß, entspannte Saunaabende und den sportlichen Ausgleich. Bei gutem Wetter öffnet sich unser Cabrio-Dach und ermöglicht Ihnen das Schwimmen unter freiem Himmel. Kommen Sie einfach vorbei und genießen Sie!

[swn.net/bad](http://swn.net/bad)  
Bad am Stadtwald • Hansaring 177 • 24534 Neumünster

Los geht's: Aktiv den Frühling genießen

# Tipps für Bewegung im Frühling

Im Frühling gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, um sich aktiv zu bewegen und die Natur zu genießen. Die größte Herausforderung beim sportlichen Neustart im Frühling ist es, den gewohnten Trott zu durchbrechen und Trainingseinheiten fest im Alltag zu verankern. Diese Tipps sollen Ihnen dabei helfen, sich nach der Winterpause wieder sportlich zu betätigen.

## Spaziergänge im Freien

Nutzen Sie das freundliche Wetter für regelmäßig Spaziergänge im Freien – alleine, mit Freunden oder mit der Familie. Erkunden Sie auch neue Gegenden, Parks oder Wanderwege in Ihrer Umgebung.

## Outdoor-Sportarten

Nutzen Sie die warmen Temperaturen, um Sportarten wie Fußball, Tennis, Basketball, Frisbee oder Volleyball im Freien auszuüben. Viele Sportplätze und Parks bieten kostenlose oder kostengünstige Möglichkeiten, diese Aktivitäten zu betreiben.

## Gartenarbeit

Wenn Sie einen eigenen Garten oder Zugang zu einem Gemeinschaftsgarten haben, ist der Frühling die perfekte Zeit, um sich um die Pflanzen zu kümmern. Gartenarbeit ist nicht nur eine großartige Möglichkeit, sich zu bewegen, sondern auch sehr spannend und belohnend.

## Yoga im Freien

Wenn Sie Yoga praktizieren, probieren Sie es doch mal im Freien aus. Ein ruhiger Park oder ein sonniges Fleckchen im Garten können eine ideale Umgebung für Ihre Yogaübungen bieten.

## Outdoor-Fitnesskurse

Viele Fitnessstudios bieten im Frühling Outdoor-Kurse an, bei denen Sie unter Anleitung eines Trainers trainieren können. Das kann von Yoga über Bootcamps bis hin zu Tanzkursen im Freien reichen.

## KÜSTENRAD

E-BIKE STORES

DEINE EXPERTEN

FÜR E-BIKES &

LEASING IN SH





ÜBER 10 X IN SCHLESWIG-HOLSTEIN.

Beratungstermine unter: [kuestenrad.de](https://www.kuestenrad.de)

## Fahrradfahren

Der Frühling ist eine großartige Zeit, um das Fahrrad aus Keller oder Schuppen zu holen und die Gegend zu erkunden. Fahren Sie durch die Natur, entlang von Flussufern, auf den Radwegen am Meer oder durch Stadtviertel. Das ist nicht nur gut für Ihre Fitness, sondern auch umweltfreundlich.

## Wassersport

Wenn Sie in der Nähe eines Sees, Flusses oder Nord- und Ostsee leben, probieren Sie doch mal Wassersportarten wie Kanufahren, Kajakfahren, Stand-Up-Paddeln oder Segeln aus.

Egal für welche Aktivitäten Sie sich entscheiden, planen Sie regelmäßige Bewegungseinheiten in Ihren Alltag ein. Setzen Sie sich Ziele und halten Sie sich daran, um Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Text: GESUND im Norden · Illustrationen: freepik.de



# Einfach Frau sein

Besonders beim Thema Gesundheit hat der weibliche Körper spezielle Bedürfnisse. Frauen müssen im Laufe ihres Lebens Pubertät, Schwangerschaft, Stillzeit und auch die Wechseljahre meistern, sich mit für sie geeigneten Verhütungsmethoden auseinandersetzen und mit zum Teil schweren Erkrankungen umgehen. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind daher unerlässlich, um potenzielle Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.



## Für Sie im Netz gefunden



**Suchmaschine Gynäkologen/ Frauenärzte und Informationen zu Erkrankungen und Frauengesundheit**

[www.frauenaerzte-im-netz.de](http://www.frauenaerzte-im-netz.de)



**Krebserkrankungen**

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



**Beratungsstellen und Kliniken für Frauen- und mütterspezifische Belastungen, Gesundheitsstörungen und Erkrankungen**

[www.eva-frauengesundheit.de](http://www.eva-frauengesundheit.de)



**Gewalt gegen Frauen**

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



**Frauenberatungsstellen in Schleswig-Holstein mit den Schwerpunkten Gewalt in Beziehungen, sexualisierte Gewalt, Trennung/Scheidung, Bewältigung krisenhafter Lebenssituationen, allgemeine Lebensberatung.**

[www.lfsh.de/beratungsstellen](http://www.lfsh.de/beratungsstellen)



**Frauenhäuser Schleswig-Holstein**

[www.frauenhaeuser-sh.de](http://www.frauenhaeuser-sh.de)



**Wechseljahre**

[www.hormontherapie-wechseljahre.de](http://www.hormontherapie-wechseljahre.de)



Herzlich Willkommen in der Klinik Klosterstraße

# Klinik Klosterstraße – eine Klinik zum Wohlfühlen

Die Klinik Klosterstraße ist die einzige gynäkologische Fachklinik in Neumünster, die ein zugelassenes ambulantes Operationszentrum besitzt und von Belegärzten zur Durchführung von gynäkologischen, urologischen und plastischen Operationen genutzt wird. Sie bietet für Frauenheilkunde und Geburtshilfe eine umfassende gynäkologische Betreuung von Frauen jeden Alters. Zahlreiche moderne Verfahren kommen hier zum Einsatz, um gynäkologische Erkrankungen zu behandeln.

Die Klinik Klosterstraße zeichnet sich durch eine exzellente qualifizierte und persönliche Pflege der Patienten in jeglicher Hinsicht aus. Seit mehr als 50 Jahren gibt es ein wichtiges Ziel: Nach dem ersten Schritt in die Klinik sollen sich die Patienten durch das freundliche Fachpersonal gut betreut, kompetent beraten und herzlich umsorgt fühlen. Auch wenn der Aufenthalt in der Klinik Klosterstraße so kurz und erfolgreich wie möglich bleiben soll, steht das individuelle Wohlbefinden während der Zeit an oberster Stelle.

Nachdem Ihnen fachärztlich zu einer Operation geraten wurde, haben Sie mit der Klinik Klosterstraße die richtige Adresse gefunden, sich in einem ruhigen, familiären Ambiente den Fachärzten der Klinik Klosterstraße anzuvertrauen. Das Besondere in der Klinik ist, dass Sie sich nicht auf einen anderen behandelnden Arzt einstellen müssen, sondern im Regelfall der eigene Facharzt Sie behandelt. Eine Operation ist in den seltensten Fällen eine freiwillige Maßnahme. Mit dem Ansatz, Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu machen, möchte das kompetente Fachpersonal Sie auf dem Weg Ihrer Genesung bestmöglich begleiten.

Die Klinik Klosterstraße bietet Ihnen ein weites Spektrum an professionellen Operationen auf dem neuesten Stand der Medizin.

## Dazu gehören folgende Fachgebiete

- Gynäkologie
- Urologie
- Plastisch-ästhetische Chirurgie

Seit April 2019 wird das gynäkologische Ärzteteam der Klinik Klosterstraße durch den Belegarzt und Ärztlichen Leiter Dr. Axel Rohne ergänzt. Seine Tätigkeitsschwerpunkte liegen neben der speziellen Perinatalogie, der Sexualmedizin und der Krebstherapie insbesondere in den neuesten, schonenden OP-Verfahren. Dazu gehört nicht nur eine minimal-invasive Behandlung bei Senkung der weiblichen Beckenorgane und der Harninkontinenz, sondern auch alle anderen modernen Verfahren der „Schlüssellochchirurgie“, die sonst nur an großen Kliniken angewandt werden.

Gern möchte die Belegklinik weiteren Fachärzten die Möglichkeit bieten in den Räumen eigene Patienten operativ behandeln zu können. Eine qualifizierte, exzellente Betreuung und moderne Technik warten auf sie.

## Kontakt

### Klinik Klosterstraße

📍 Klosterstraße 63–65 · 24536 Neumünster  
☎ 04321 9276-0 ✉ info@klinik-klosterstrasse.de

### Öffnungszeiten

🕒 Mo-Do 0.00–24.00 Uhr · Fr 0.00–14.00 Uhr

### Terminvereinbarung

🕒 Mo-Fr 7.00–12.00 Uhr ☎ 04321 9276-0

### Narkosegespräche

🕒 Mo-Do 9.00–12.00 Uhr ☎ 04321 9276-0



Text + Foto: Klinik Klosterstraße GmbH



# Gesundheit als Schlüssel zum Lebensglück

„Kümmere dich um deinen Körper.

Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast“,  
so Jim Rohn (†), US-amerikanischer Unternehmer,  
Autor und Motivationstrainer.

Diese Weisheit ist zeitlos und dennoch vergessen  
wir oft, sie in unserem Alltag zu berücksichtigen.  
Doch genau das ist von entscheidender Bedeutung.

In dieser vielseitigen Rubrik möchten wir Sie  
inspirieren und unterstützen, Ihren Fokus auf das  
Wichtigste zu legen – Ihre Gesundheit.



**Dreifach gemeistert!**

**Nicole Trede**  
Hörakustikmeisterin

**Michael Eggers**  
Inhaber | Hörakustikmeister

**Kornelia Probst**  
Hörakustikmeisterin

## FACHGESCHÄFT BORDESHOLM

Alte Landstraße 3  
24582 Bordesholm

**Telefon** 043 22 - 88 68 700

## 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)



HÖRSYSTEMANPASSUNGEN

HÖRSYSTEMSERVICE

(ICP-) GEHÖRSCHUTZ

HAUSBESUCHE

EIGENE KUNDENPARKPLÄTZE

BARRIEREFREIER ZUGANG

Die Alternative zum Pflegeheim

# Die Wohn-Pflege-Gemeinschaft des Graf Recke Quartiers in Neumünster



Fast eineinhalb Jahre nach Einweihung des Graf Recke Quartiers in Neumünster wird nun endlich die dazugehörige Wohn-Pflege-Gemeinschaft an den Start gehen.

Diese innovative Wohnform wendet sich mit seinem großzügigen Wohnraum an Menschen, die den Alltag zuhause nicht mehr allein bewältigen können oder wollen, oder an Menschen, die in Gemeinschaft älter werden möchten. Das Leben in einer Wohn-gemeinschaft ermöglicht eine selbstbestimmte Lebensführung, ähnlich der in einem eigenen Haushalt. Jeder Mieter hat die Möglichkeit sich zurückzuziehen und erlebt doch eine gewisse Geborgenheit, die das Leben in einer Gemeinschaft mit sich bringt.

Die Mieter und deren Angehörige entscheiden selbstbestimmt darüber, welche Hilfen und Unterstützung sie in Anspruch nehmen wollen und welche individuell und für die Wohngemeinschaft benötigt werden. Sie haben dabei die freie Wahl und entscheiden eigenverantwortlich, welchen Betreuungs- und/oder Pflegedienst sie beauftragen wollen. Die Einbeziehung und Hilfe-



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



stellung von Angehörigen und nahestehenden Personen in das alltägliche Leben ist von der Wohn-Pflege-Gemeinschaft ausdrücklich erwünscht.

Jeder der 12 Mieter verfügt über einen persönlichen Wohn-Schlafbereich mit eigenem Duschbad. Die große Wohnküche, sowie ein gemeinsames Wohnzimmer, schaffen Raum für Begegnungen und Aktivitäten in Gemeinschaft.

Wenn auch Sie sich für die Wohn-Pflege-Gemeinschaft im Graf Recke Quartier interessieren, weitere Information wünschen oder die Räumlichkeiten der Wohn-Pflege-Gemeinschaft besichtigen möchten, dann nehmen Sie bitte gerne Kontakt mit der Quartiersmanagerin auf:

**Jutta Thies-Petersen**

✉ [j.thies-petersen@graf-recke-stiftung.de](mailto:j.thies-petersen@graf-recke-stiftung.de)  
☎ 0152 54106781

## Kontakt

**Graf Recke Quartier Neumünster**

Haus Reckeblick

📍 Pestalozziweg 22 · Neumünster

☎ 04321 20 55 83

✉ [kpannenberg@graf-recke-stiftung.de](mailto:kpannenberg@graf-recke-stiftung.de)

🌐 [www.haus-reckeblick.de](http://www.haus-reckeblick.de)

Text + Fotos: Graf Recke Quartier Neumünster

Hyperthermie und Galvanotherapie

# Biologische Krebsmedizin in Segeberg

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

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

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

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

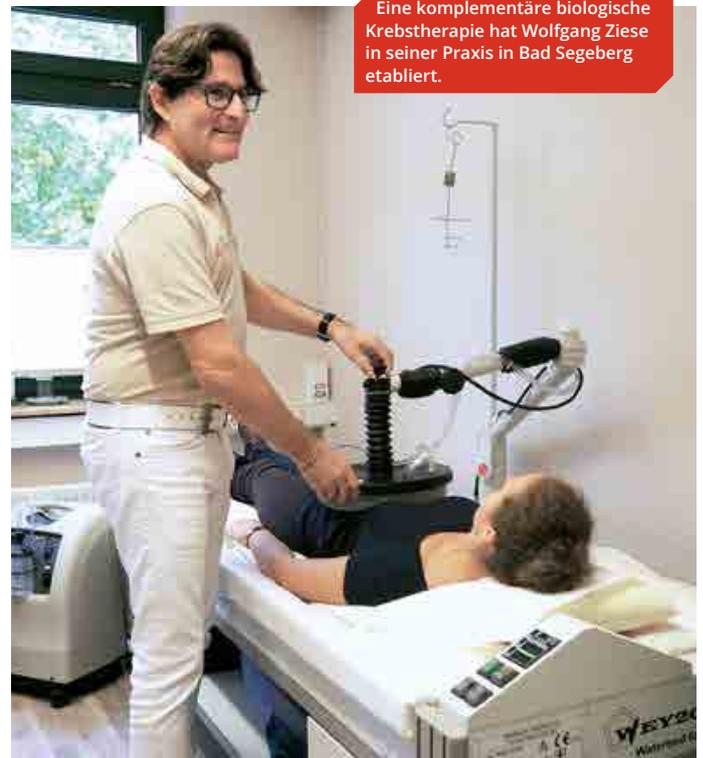
Die **persönliche Betreuung** in einer entspannten Umgebung ist besonders wichtig, um in einem ausführlichen Gespräch ein individuelles Behandlungskonzept zu erstellen. Dabei werden die Wünsche und Vorstellungen der Patienten in die Entscheidungen immer mit einbezogen. Die Absprache und Koordination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

Zur Optimierung der Therapie arbeitet die Praxis regional und überregional vernetzt mit Kliniken und Fachkollegen eng zusammen.

## Weitere Informationen

✉ [wziese@t-online.de](mailto:wziese@t-online.de) 📞 04551 800133 🌐 [www.mediziese.de](http://www.mediziese.de)

Text + Foto: MediZiese Naturheilpraxis



Eine komplementäre biologische Krebstherapie hat Wolfgang Ziese in seiner Praxis in Bad Segeberg etabliert.



**MEDIZIESE**  
IHRE NATURARZTPRAXIS

GANZKÖRPERHYPERTHERMIE  
ELEKTROHYPERTHERMIE  
OBERFLÄCHENHYPERTHERMIE  
GALVANTHERAPIE  
MISTELTHERAPIE  
THYMUSBEHANDLUNG  
VITALSTOFFOPTIMIERUNG

**Schwerpunktpraxis  
für Biologische Krebstherapie**

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



Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein

# Frühlingserwachen im RuheForst

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

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

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

Viele Menschen interessieren sich für diese Art der Beisetzung in einem solchen Wald. Dass jeder die Möglichkeit hat, bereits zu Lebzeiten hier die letzte Ruhestätte auszuwählen, ist für viele Menschen ein schöner Gedanke. Wer hier beigesetzt wird, wird Teil dieses Waldes. Ob um einen Baum herum, im Bereich eines Strauchs oder eines Findlings – es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten, zwischen denen jeder wählen kann. Aber eines ist immer gleich: Es ist eine Ruhestätte für „Ewig“ in einem wunderschönen Wald. Beisetzungen bzw. Trauerfeiern sind selbstverständlich individuell frei gestaltbar. Lernen Sie die RuheForste bei einer der regelmäßig stattfindenden Führungen kennen.

## Kontakt

**Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein**

☎ 04551 95 98 45 oder 95 98 65

✉ [waldbestattung@lksh.de](mailto:waldbestattung@lksh.de)

🌐 [www.ruheforst.de](http://www.ruheforst.de)

Text + Fotos: 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) ·**

# Curtius Klinik eröffnet erste psychosomatische Institutsambulanz (PsIA) in Schleswig-Holstein

## Dr. Angela Klein

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Leitung Psychosomatische Institutsambulanz (PsIA)



Die Curtius Klinik in Bad Malente ist eine moderne und innovative Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie. Sie steht seit über 30 Jahren für eine verlässliche und niedrigschwellig verfügbare psychosomatische Versorgung im Bereich Ostholstein und orientiert sich am biopsychosozialen Modell von Krankheit und Gesundheit.

Da für die Curtius Klinik eine regionale psychotherapeutische Versorgung im Vordergrund steht, wurde im Jahr 2016 ein medizinisches Versorgungszentrum, die Curtius Klinik MVZ GmbH, gegründet. Das MVZ ergänzt die Klinik mit ambulanter psychotherapeutischer Behandlung von Patienten in den Schwerpunkten Psychiatrie und Psychotherapie.

Seit dem 01.10.2022 hat die Curtius Klinik ihr Behandlungsangebot nunmehr um die PsIA nochmals erweitert. Die PsIA bietet eine intensive Behandlung im ambulanten Setting für Patienten mit einer schwerwiegenden Symptomatik, die in einer ambulanten Psychotherapie nicht ausreichend versorgt sind, eine vollstationäre oder eine umfangreiche tagesklinische Behandlung aber nicht mehr oder noch nicht erforderlich ist. Dieses gilt ebenso für Patienten, die eine Wartezeit bis zu einem verfügbaren ambulanten Therapieplatz überbrücken müssen.

Die Patienten werden in ein komplexes Therapieangebot mit einem multiprofessionellen Team eingebunden, bestehend aus einer Einzelpsychotherapie, psychotherapeutischen Gruppengesprächen, kreativtherapeutischen Gruppentherapien, Entspannungsverfahren sowie ärztlichen und pflegerischen Kontakten. Die Behandlung ist individuell auf die Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten mit einer Therapiedichte von 3 bis 4 Behandlungsangeboten pro Woche.

Das Behandlungsspektrum umfasst psychosomatische Erkrankungen wie somatoforme und dissoziative Störungen sowie psychische Erkrankungen mit begleitenden pathogenetisch verbundenen somatischen Erkrankungen:

- Depressive Erkrankungen
- Angststörungen
- Zwangsstörungen
- Essstörungen
- Persönlichkeitsstörungen

Für die Inanspruchnahme einer Behandlung in der PsIA ist eine Überweisung durch einen der folgenden Fachärzte notwendig: Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztlicher Psychotherapeut.

Kontaktieren Sie uns gern für weitere Fragen.

## Kontakt

### Psychosomatische Institutsambulanz (PsIA)

Curtius Klinik GmbH & Co. KG

Dr. Angela Klein · Leitung

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

📍 Neue Kampstraße 2 · 23714 Bad Malente

☎ 04523 407-852

✉ psia@curtius-klinik.de

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

Text + Fotos: Curtius Klinik GmbH & Co. KG

Skoliosezentrum im AMEOS Klinikum Eutin

# Wenn die Wirbelsäule sich verbiegt

Ab April 2024 wird das Team der renommierten Wirbelsäulenchirurgen um Prof. Dr. med. Markus Quante im AMEOS Klinikum Eutin das gesamte operative Spektrum der Wirbelsäulenchirurgie anbieten: vom kleinen mikrochirurgischen Eingriff bis hin zur großen komplexen dreidimensionalen Rekonstruktion längerer Wirbelsäulenabschnitte und der Korrektur von Deformitäten.

Die erfahrenen Ärzte aus den Fachbereichen Neurochirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie bieten Kindern und Erwachsenen umfassende Behandlungsmöglichkeiten bei Symptomen durch „Bandscheibenvorfälle“, „Wirbelbrüche“, Verschleiß- oder Verkrümmungserscheinungen, Instabilitäten, Entzündungen oder Tumore. Darüber hinaus behandeln die Wirbelsäulenspezialisten im Skoliosezentrum sowohl konservativ als auch operativ Deformitäten wie Skiosen oder Kyphosen, die auch bei Kindern und Jugendlichen auftreten.

In Deutschland leiden etwa eine halbe Million Menschen an Skoliose – eine Fehlstellung der Wirbelsäule. Die Ursachen für die Ausbildung einer Skoliose sind vielfältig und reichen von angeborenen Fehlbildungen bis hin zu muskulären oder nervalen Schädigungen nach Unfällen oder Erkrankungen. Die dauerhafte seitliche Verkrümmung mit gleichzeitiger Verdrehung der Wirbelsäule führt zu einer Asymmetrie des Oberkörpers mit Schulterschiefstand und zu einer schnelleren Abnutzung der Wirbelkörper, sodass Skoliose-Patienten mit zunehmendem Lebensalter unter erheblichen Beschwerden leiden. Die als Folge der Skoliose auftretende krankhafte Verkürzung des Rumpfes belastet auch die inneren Organe wie Herz, Lunge, Nieren, Magen und Darm.

Bei Kindern und Jugendlichen beeinflusst die Wirbelsäulenform während des Wachstums eine gesunde Entwicklung des Brustkorbs und der Lunge. Eine Skoliose im Kindes- oder Jugendalter kann vielfältige Folgen haben: Von einer Fehlfunktion der Wirbelsäule bis hin zu einer abnormalen Entwicklung des Körpers mit Deformität des Oberkörpers. Neben kosmetischen Problemen können Schmerzen und Fehlfunktionen der inneren Organe auftreten, im späteren Leben auch Lähmungen.

„Da das AMEOS Klinikum Eutin auch über eine Kinderklinik verfügt, ist das Wirbelsäulenteam mit dem Skoliosezentrum bei uns bestens aufgehoben. Kindern und Jugendlichen mit dieser Erkrankung kommt die enge Zusammenarbeit zwischen den Wirbelsäulenchirurgen und den Fachärztinnen und -ärzten der Pädiatrie zugute“, so Franz Loose, Krankenhausdirektor der AMEOS Klinika Eutin und Middelburg.

Welche Art der Therapie die Wirbelsäulenspezialisten wählen, richtet sich nach der Ursache der Skoliose, dem Alter der Patienten und dem Ausmaß der skoliotischen Fehlstellung. Modernste Medizintechnik ermöglicht den Wirbelsäulenexperten im AMEOS Klinikum Eutin eine präzise Diagnostik mit schonenden Verfahren und eine effektive Therapie.

## Kontakt

### AMEOS Klinikum Eutin

Klinik für Wirbelsäulenchirurgie mit Skoliosezentrum

Chefarzt Prof. Dr. med. Markus Quante

📍 Hospitalstraße 22 · 23701 Eutin 📞 04521 787-2360

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

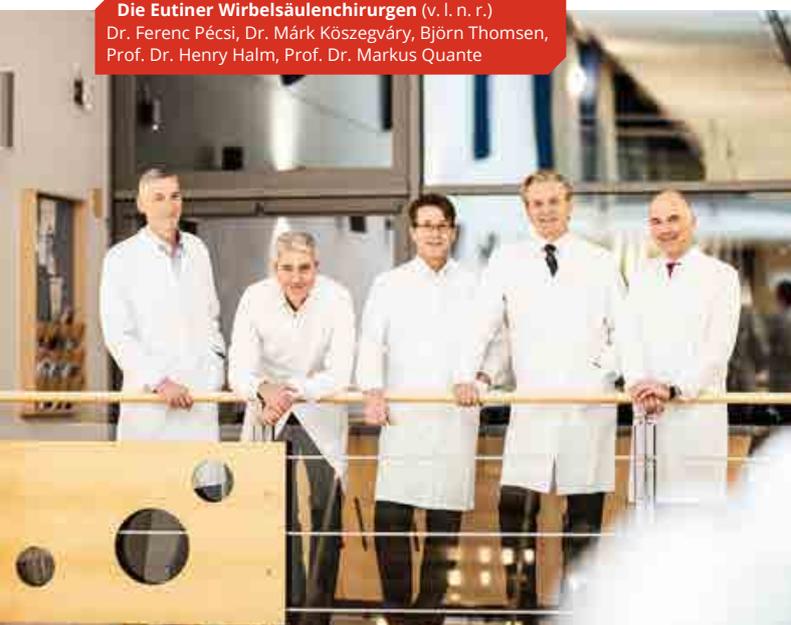
### Leistungsspektrum

Bandscheibenvorfall · Wirbelgleiten/Spondylolisthesis · Instabilität der Wirbelsäule · Skoliose/Kyphose · Wirbelfraktur · Osteoporotische Frakturen · Verschleißbedingte Deformitäten · Spinalkanalverengung · Entzündliche Erkrankungen der Wirbelsäule · Wirbelsäulentumore · Rückenmarktumore

Text + Fotos: AMEOS Klinikum Eutin

#### Die Eutiner Wirbelsäulenchirurgen (v. l. n. r.)

Dr. Ferenc Pécsi, Dr. Márk Kőszegváry, Björn Thomsen, Prof. Dr. Henry Halm, Prof. Dr. Markus Quante



In Deutschland leiden etwa eine halbe Million Menschen an Skoliose – eine Fehlstellung der Wirbelsäule.





Das besondere Angebot der Heilbäder und Kurorte

## Rechtzeitig etwas für die Gesundheit tun

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

### „Zur Kur fahren“

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

### Auf das Ortsprädikat kommt es an

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

### Natürliche, ortsgebundene Heilmittel für schonende Anwendungen

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

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

### Ihr Weg zur ambulanten Vorsorgeleistung (Kur)

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

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

### Kontakt

**Heilbäderverband Schleswig-Holstein e. V.**

📍 Wall 55 · 24103 Kiel 📞 0431 2108838

✉ info@heilbaederverband-sh.de

🌐 www.heilbaederverband-sh.de



Text: Heilbäderverband Schleswig-Holstein e. V.

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

# Natural Well-Aging: Natürliches Lifting setzt bei den Stammzellen an

Die Anti-Aging-Naturkosmetik der neuen Generation: PhytoXcellent ist eine exklusive Pflegeserie, die der chronologischen und hormonellen Hautalterung entgegenwirkt. Mit den Jahren und aufgrund hormoneller Veränderungen verlangsamt sich der Erneuerungsprozess der Hautzellen, die Hautdicke nimmt ab, der Kollagengehalt – verantwortlich für die Hautstabilität – sinkt, die Konturen wirken schlaffer.

Die **PhytoXcellent** Produkte



Gewinnen Sie ein Set PhytoXcellent von ARYA LAYA. Mehr dazu auf Seite 34.

## Gut zu wissen: Woher kommt der Name?

Phyto = Pflanzen  
Xcell = aus der Pflanzen-Stammzelle für die Haut-Stammzellen  
EXCELLENT = ausgezeichnete Wirkstoffe in einer einzigartigen Serie

**Dr. Wolf-Dieter Schmalz**  
ARYA LAYA Seniorchef  
Hat vor 40 Jahren  
den Klassiker Fett-Feucht-  
Balancer erfunden.



Der Abbau von Hautstammzellen ist die Hauptursache des Hautalterungsprozesses. Der Clou: Pflanzliche Stammzellen aus der seltenen Schweizer Varietät Uttwiler Spätlauber des Kulturapfels Malus Domestica stärken bestehende Hautstammzellen und regen zur Neubildung von Hautzellen an. PhytoXcellent sorgt für mehr Hautdicke, Festigkeit und Straffheit.

Das Unternehmen ARYA LAYA steht für innovative Naturkosmetik, hochwertige Rohstoffe und ausgezeichnete Qualität – und das schon seit 1970! Das Familienunternehmen hat seit 1905 eine lange Tradition. Entwicklung, Produktion und Versand aller Artikel erfolgt vom Standort Heidelberg aus. In der kleinen, modernen Manufaktur treffen hochwertige Pflanzenextrakte auf edle Pflanzenöle und innovative Wirkstoffe. Mit viel Leidenschaft und einem respektvollen Umgang gegenüber Menschen und Natur werden hier in sorgfältiger Handarbeit Produktneuheiten entwickelt und beliebte Klassiker produziert.

## Info

Die zertifizierte Hautpflege von ARYA LAYA ist exklusiv im **Reformhaus®** erhältlich und online über [www.arya-laya.de](http://www.arya-laya.de)

Text + Fotos: M.E.G. Gottlieb Diaderma-Haus GmbH + Co. KG

trivida®-Rollstuhlräder

# Barrierefreiheit ist ein Menschenrecht!



◀ Das Ein- und Ausklicken der Radsegmente ist durch einen ergonomischen Hebel leicht möglich.

## Leicht und sicher aus dem Rollstuhl umsetzen

Das trivida®-Rollstuhlräder ähneln äußerlich einem herkömmlichen Rollstuhlräder, weist jedoch einen entscheidenden Unterschied auf: trivida besteht aus drei Segmenten, damit für den Transfer das jeweils obenstehende Radteil entfernt werden kann. Das Ein- und Ausklicken der Radsegmente ist durch einen ergonomischen Hebel leicht möglich und die Barriere durch den Radhügel ist verschwunden. Umsetzen auf die gewünschte Sitzfläche wird ohne Hindernisse sicherer, Verletzungen wird vorgebeugt und das Dekubitusrisiko ist stark reduziert.

## Wann „lohnen“ sich trivida-Räder?

Die teilbaren Rollstuhlräder sind sinnvoll, wenn der Transfer für Rollstuhlfahrer:innen und pflegende Angehörige als kräftezehrende, zeitraubende und nervenaufreibende Prozedur empfunden wird oder durch das Umsetzen über herkömmliche Rollstuhlräder vermehrt Verletzungen drohen.

## Die wichtigsten Fakten

1. Die GKV übernehmen i. d. R. die Kosten (Hilfsmittelnummer 18.99.99.0010). Bei Widersprüchen unterstützt der trivida-Anwalt kostenlos, unkompliziert und schnell.
2. Kein „Suchen“ nach der richtigen Radposition. Egal wie das Rad steht, der obere Teil kann immer entfernt werden.
3. Die Räder passen an die meisten handbetriebenen Rollstühle.
4. Erhältlich in robustem Kunststoff oder leichtem Carbon.

**Übrigens:** trivida kann auch an Duschoilettenrollstühle montiert werden.

## Infos und Hilfe

☎ 07633 920 393 9 🌐 [www.trivida-info.com](http://www.trivida-info.com)

Text + Foto: trivida®



**Benjamin ist seit 2011 mit dem Joystick unterwegs**, seit 2015 in der eigenen V-Klasse. Jetzt hat er nach 220.000 km ein neues Modell bekommen.

Entspannt ankommen

## Mobil mit Rollstuhl und Joystick

**Benjamin ist seit 2011 und gut 400.000 Kilometern selbständig mobil. Nun hat er seine zweite Mercedes V-Klasse von PARAVAN in Empfang genommen. Neben dem neuen Modell hat der Neue auch technische Vorzüge, die das Autofahren sicherer und entspannter machen.**

Es ist der Zweite eigene für Benjamin. Seit fast 13 Jahren ist er mit einem auf seine individuellen Bedürfnisse angepassten Auto unterwegs, seit 2015 mit seiner ersten Mercedes V-Klasse. Nun nach acht Jahren und 220.000 Kilometern gab es ein neues Modell, mit vielen neuen Vorzügen. „Du bist flexibel und nicht von anderen abhängig“, sagt der 37jährige IT-Teamleiter, der seit seinem 15. Lebensjahr im Aktiv-Rollstuhl sitzt. Sein Auto nutzt er vor allem, um auf die Arbeit zu kommen bzw. um dienstliche Wege zurückzulegen, aber natürlich auch, um zu Therapien oder zu Familie und Freunden zu fahren.

2010 hat er – damals noch im Studium – bei der PARAVAN-Fahrschule seine praktische Fahrprüfung abgelegt und war im Anschluss die ersten 200.000 Kilometer erst einmal mit einem gemieteten Fahrzeug unterwegs. 2015 bekam er seine erste eigene

V-Klasse. „Der Job hat mir die Tür geöffnet für das Auto“, sagt Benjamin heute rückblickend. Denn ohne den Job hätte er keinen Kostenträger gehabt.

Seine neue V-Klasse steuert er wieder mit dem digitalen Fahr- und Lenksystem Space Drive und zwei Joysticks. Mit der rechten Hand lenkt er und die linke Hand nutzt er für die Bedienung von Gas und Bremse. Ansonsten ist einiges anders als im Vorgängermodell: Da gab es viele analoge Knöpfe, auch für die Wahl der Fahrstufen. Jetzt steht das PARAVAN Touch-System sowie die Sprachsteuerung für die Bedienung der Sekundärfunktionen zu Verfügung. „Das ist das Highlight im neuen Auto“, freut sich der IT-Spezialist. „Damit kann ich deutlich mehr Funktionen selbständig nutzen, wie zum Beispiel die Klimaanlage oder die Temperaturregelung“. Früher musste in diesem Fall der Beifahrer die Einstellung bzw. Anpassung während der Fahrt übernehmen. „Die Sprachsteuerung hebt den Komfort in eine neue Form der Mobilität.“ Und auch werksseitig gibt es Neuerungen, die für ein deutlich entspannteres Fahren sorgen, wie Abstandstempomat, Toter-Winkel-Assistent oder 360-Grad-Kamera.



Ins Fahrzeug kommt er über den Kassettenlift. Mit seinem E-Motion-Aktiv-Rollstuhl kann er wie bisher auch vor das Lenkrad fahren. Fest mit der Dockingstation verbunden, fährt ein zusätzliches Rückhalte-System hinter den Rollstuhl, sowie eine weitere Stütze für seinen Arm. Drei Tage Zeit hat er sich für die Anpassung genommen. Sein Fazit: „Perfekt, schon nach der ersten Jungfernfahrt. Ich habe nonstop gegrinst, weil es einfach ein Highlight war.“

Privat legt er auch gern mal längere Strecken zurück, weil Fliegen nicht so seine Sache ist. Seine längste Fahrt führte ihn über 1.600 km nach Valencia in Spanien. Seine Lieblingsfahrt ging jedoch nach Barcelona. „Monaco, Nizza, Marseille, immer am Meer entlang.“ Je weiter weg, umso größer seien die Aha-Momente, denn: „Ein Umbau ist gelungen, wenn ich nach vier Stunden noch entspannt Autofahren kann.“

## Kontakt

### Paravan GmbH

Anke Leuschke · Pressesprecherin

☎ +49 7388 99 95 81

✉ anke.leuschke@paravan.de

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

Text + Fotos: Paravan GmbH

1

**Neu für Benjamins Cockpit ist des PARAVAN Touch System.** Damit kann er jetzt während der Fahrt bis zu 99 Sekundärfunktionen seines Fahrzeuges bedienen. Fahren wird er das Auto mit dem Fahr- und Lenksystem Space Drive und zwei Joysticks.

2

**Mit seinem Rollstuhl fährt Benjamin direkt vor das Lenkrad.** Verankert ist er mit EZ-Look, einem flexiblen Sicherungssystem für Aktivrollstühle. Die PARAVAN Kopf- und Rückenstütze fährt im Anschluss in die optimale Position und sorgt für zusätzlichen Halt.

3

**Zum Schluss fährt die Armlehne in die gewünschte Position.** Anschnallen kann sich Benjamin mit dem serienmäßigen 3-Punkt Gurt mit angepasster Gurtpolsterung.

4

**Wichtig für eine entspannte Fahrt ist ein optimaler und bequemer Sitz.** Dazu gehören auch angepasste Abstützmöglichkeiten für die Füße, die bei Bedarf wieder entfernt werden können.

Schmerzen im Knie?

# Knieorthesen kann man unverbindlich ausprobieren

Sie haben Knieschmerzen beim Gehen, Treppensteigen, Aufstehen oder nachts? Bewegung ist bei Kniearthrose das A und O. Doch Schmerzen führen oft zu einer Schonhaltung. Hier kann eine Knieorthese helfen, die Schmerzen zu lindern und dadurch wieder ein aktives Leben zu führen.

## Was bewirkt die Knieorthese?

Gelenke haben eine schützende Knorpelschicht. Bei Arthrose wird diese Schicht immer dünner. Dadurch reiben die Knochen aneinander. Die Folge sind starke Schmerzen. Hier kann die Knieorthese helfen. Durch das einzigartige 3-Punkt-Wirkprinzip spreizt sie den Gelenkspalt auf und kann dadurch die Beschwerden lindern.

## Gratis testen

Im Rahmen seiner Testtage stellt das Sanitätshaus Kowsky, die Unloader One® X Knieorthese vor und bietet ausreichend Gelegenheit, diese auszuprobieren. Das Sanitätshaus Kowsky ist mit 12 Filialen in Schleswig-Holstein vertreten. Veranstaltungstermine findet man auf: [www.kowsky.com](http://www.kowsky.com)

## Kontakt

Sanitätshaus Kowsky GmbH

Havelstraße 6 · 24539 Neumünster

☎ 04321-9945-0

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

Text: Sanitätshaus Kowsky GmbH



**Gutes Gefühl.**

Jetzt **kostenlos** Knieorthese **testen.**

Anmeldung: 04321-9945-31

Gut bei Knieschmerzen:  
Unloader One® X

- ✓ Schmerzen lindern
- ✓ Medikamente einschränken
- ✓ Operation hinauszögern
- ✓ Aktiver und mobiler leben



**Kowsky**  
SANITÄTSHAUS

Sanitätshaus Kowsky GmbH  
Havelstraße 6 24539 Neumünster  
[www.kowsky.com](http://www.kowsky.com)

Quelle: www.ossur.com/de-de/Qualifizierendes-Entlastungsorthesen

# UNSER ANTRIEB: ZUR SEITE OFFEN.

Der einzigartige PARAVAN-Umbau des VW Caddy V Maxi mit seitlicher Rampe und Bodentieferlegung ist die ideale Wahl für Fahrer oder Beifahrer im Rollstuhl. Das optionale Luftfahrwerk ermöglicht einen flachen Einfahrwinkel sowie die bequeme Einfahrt über die seitliche Rampe bis hinter das Lenkrad. Durch die Bodentieferlegung verfügt der barrierefreie Innenraum über viel Kopffreiheit - eine Dockingstation (optional) sorgt für die sichere Verbindung zwischen Elektro-Rollstuhl und Fahrzeug. Im PARAVAN Caddy V Umbau ist der Einbau verschiedener Fahr- und Lenkhilfen möglich - vom Handgerät bis zum kompletten Space Drive System!

Mehr Infos auf [www.paravan.de](http://www.paravan.de)

**PARAVAN**  
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

## NEU UND WELTWEIT EINZIGARTIG!





*„Mein Anspruch an mich selbst ist es, körperlich, mental und empathisch die bestmögliche Versorgung für die Patient\*innen zu ermöglichen. Nichts anderes haben sie verdient.“*

**Sina · 24 Jahre**



Neue Wege in der Ausbildung

## Das Projekt „Auszubildende leiten eine Station“

Erstmals bilden die Klinik in Preetz und der Bildungscampus der AWO in Preetz einen Zusammenschluss für ein Projekt, bei dem Auszubildende aus den verschiedensten Einsatzbereichen gemeinsam eine Station in der Klinik Preetz vollumfänglich versorgen.

Im Rahmen Ihrer Examensvorbereitung verrichten die Auszubildenden einen Wahleinsatz, welcher je nach persönlichem Interesse in den verschiedensten pflegerischen Bereichen, wie in Kliniken, Pflegeeinrichtungen oder in Rettungsdiensten durchgeführt werden kann.

So haben 12 Auszubildende, davon 11 aus den Bereichen anderer Kliniken, Langzeitpflegeeinrichtungen oder der ambulanten Pflege, im Februar den Weg in die Klinik gefunden. Hier konnten Sie über eine Dauer von drei Wochen ihren Wahleinsatz durchführen und den Klinikalltag kennenlernen.

Damit die Auszubildenden voll umfänglich arbeiten konnten, wurden ihnen sämtliche erforderlichen Rechte und Zugriffe der Systeme zur Verfügung gestellt. Nach der Vorbereitungsphase wurden dann Dienstpläne, Schichten, Versorgung der

Patient\*innen und die interne Organisation von Aufnahme über Verlegung bis zur Entlassung der Patient\*innen eigenständig geplant.

Unter Aufsicht der Mitarbeiter\*innen des AWO-Bildungscampus Preetz und der Praxisanleiter\*innen der Klinik in Preetz hatten die Auszubildenden ständigen Rückhalt und Sicherheit in ihren Tätigkeiten und der Arbeit an und mit den Patient\*innen.

Nach den positiven Rückmeldungen der Auszubildenden, strebt die Klinik in Preetz gemeinsam mit der AWO-Bildungsstätte in Preetz weitere Projekte dieses Charakters an.

### Kontakt

#### Klinik Preetz

📍 Am Krankenhaus 5 · 24211 Preetz  
 ☎️ 04342 801-0 ✉️ info@klinik-preetz.de  
 🌐 klinik-preetz.de

Text + Fotos: Klinik Preetz



Senioren, die mehr Lebensfreude erhalten, und Angehörige, die entlastet werden, profitieren gleichermaßen von der Unterstützung durch die Senioren-Assistenz

Professionelle Senioren-Assistenz

## Ein Beruf mit Herz und Perspektive

Gerade nach der für ältere Menschen so schlimmen Coronazeit nimmt der Wunsch vieler Senioren zu, in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben und den Gang ins Heim zu vermeiden. Mit Unterstützung von Senioren-Assistenten ist das sehr viel leichter möglich. Denn diese kümmern sich abseits von Pflege und grober Hausarbeit um all die Dinge des Alltags, die Ältere nicht mehr bewältigen können oder machen wollen. Sie bringen den Älteren Wertschätzung und Anerkennung entgegen und sorgen so für ihre soziale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Davon profitieren nicht nur die Senioren, die mehr Lebensfreude erhalten, sondern auch Angehörige, die entlastet werden.

### Existenzsichernde Tätigkeit nah am Menschen

Da es bei Senioren einen großen Bedarf an stundenweiser Unterstützung gibt, haben selbstständige Senioren-Assistenten gute Chancen, nicht nur einen sinnstiftenden, sondern auch einen existenzsichernden Job auszuüben. In einem 120-stündigen Präsenz-Seminar nimmt der Weiterbildungsanbieter Büchmann Seminare KG die Teilnehmenden quasi „an die Hand“, bereitet sie auf die Selbstständigkeit im sozialen Bereich vor und schult sie außerdem in den Bereichen Marketing und Kundengewinnung. Nach dem Zertifikatsabschluss der Ausbildung gibt es weiteren Input durch das bundesweite Netzwerk der Senioren-Assistenten. Über ein kostenloses Vermittlungsportal haben sie zudem Zugriff auf die Kontaktdaten der Kollegen und Kolleginnen in der Region, so dass sie sich einem regionalen Netzwerk anschließen oder ein eigenes Senioren-Assistenz-Netzwerk gründen können. Die Vernetzung hat viele Vorteile: Manche Senioren-Assistenten haben zu viele Anfragen, die sie gar nicht alle bedienen können. So können sie entweder Aufträge an Senioren-Assistenten aus dem Netzwerk abgeben oder sie stellen Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter ein. Aktuell werden Seminare in oder in der Nähe von Kiel, Hamburg, Berlin, Düsseldorf und Leverkusen angeboten. Infos gibt es unter [www.senioren-assistentin.de](http://www.senioren-assistentin.de).

### Senioren-Assistenten können über die Pflegeversicherung abrechnen

Senioren-Assistenz ist eine Selbstständigkeit mit Sicherheitsnetz. Über die Pflegeversicherung können bis zu 2.400 Euro im Jahr abrechnet werden, so dass pflegebedürftige Senioren ab Pflegegrad

2 Teile der Dienstleistung über die Verhinderungspflege erstattet bekommen. In vielen Bundesländern, wie etwa in NRW, können Senioren-Assistenten mit der Schulung nach dem Plöner Modell auch die Betreuungs- und Entlastungsleistungen nach §45a SGB XI und weitere Leistungen für Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 über die Pflegekasse abrechnen. Dies entspricht einem jährlichen Betrag von 1.500 Euro und mehr. Professionelle Assistenten/Assistentinnen, die nach dem Plöner Modell ausgebildet sind, findet man unter [www.senioren-assistentin.de](http://www.senioren-assistentin.de).

Text: akz-o Foto: Janina Engelmann/akz-o

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





**ICH KÖNNTE NIRGENDWO ARBEITEN, WO TEAM-GEIST NICHT GANZ GROSS GESCHRIEBEN WIRD.**

**#MACHT SINN**

**ALLOHEIM SENIOREN-RESIDENZEN**  
Wir dienen Ihrer Lebensqualität.

Deutslands begehrteste Arbeitgeber

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



**„Bist du auch eine Nacht-Eule?“**

**Brutto-Gehalt bis zu 3.800 €\***  
Vermögenswirksame Leistungen, Kita-Zuschuss, Jubiläumsgeld, Einsparprämien u. v. m.  
\*Gehaltsbeispiel bei Vollzeit-Anstellung

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

**Wir suchen ab sofort eine Pflegefachkraft als Dauernachtwache**

(m/w/d) –Vollzeit, Teilzeit, GfB

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

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

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



**WIR IM QUARTIER: WERDE TEIL DES TEAMS**

**SOCIAL WORK since 1822**  
GRAF RECKE STIFTUNG

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)



# RÄTSELN + GEWINNEN

griech. Vorsilbe: außen, außerhalb	↓	Gluck verheißend, gesund	↓	Dichtungsmaterial	↓	elastisch	↓	pers. Fürwort (2. Person, 3. Fall)	↓	Kleinigkeit	↓	Zank, Streit	↓	Loriot (Vicco von ...)	↑	schwimmende Seezeichen	↓	Tanz-, Ballettröckchen	↓	tatsächlicher Bestand
spannender Film (Kurzzw.)	→				15	Eindruck, etw. schon erlebt zu haben	→							kleiner Junge (Kosewort)	→					7
gestorben	→			engl. Bez. für: Ausgang, Notausgang	→					Sportwette		Mann aus fernen Ländern	16						Kampfgewinn	
↑						Note beim Doktor-examen	→				4	Raumtonverfahren		in diesem Augenblick	→					10
oxidiert	Jagdergebnis		austral. Straußenvogel	ind. Bundesstaat		Prosaerwerke	→	Statuenrumpf ohne Kopf und Arme	→					Teil arabischer Namen				runde Stütze (Baukunst)		altgriech. Gewichts- und Münzeinheit
↑												Pullover und Jacke	→							
heimlich ausgehandelt			Denkschrift (Kw.)	→				kochsalthaltiges Wasser	11				Alpenpflanze			ehem. türk. Offiziers-titel	→			19
↑						eh. morgenländischer Herrscher	→	Tonart		schlechte Luft		Med.: Niere	2			Fußballmannschaft	→		US-Schauspieler (Keanu)	
sprachl.: Zukunftsform		schief, geneigt	Hochschulen	→										besitzanzeigendes Fürwort	→					
baltischer Staat	→							Fechthieb				dunstig, trüb	→							
zutreffend	Weitergabe des Balles		dampf lärm	→										Lichtsinnorgane bei Insekten		engl. und amerik. Längenmaß	1			
↑								Bericht, Sachvortrag	→											
						Alaska-Inselkette														
Zeit der Paarung beim Wild	→							Gymnasialklasse		ital. weibl. Vorname		natürlicher Goldklumpen	→							
US-amerik. Nationalfigur (Uncle ...)	→					Missgunst	Hunnenkönig	→						norddt.: kleine Bucht an der Ostsee	kath. Priestergewand		Europ. Welt-raumorg. (Abk.)	→		13
südam. eingeborener Tagelöhner	12					Sprengstoff (Abk.)		öster. Luftkurort in Vorarlberg	pers. Hausbauform	→							griech. Göttin der Verblendung		Kfz.-Z.: Sigmaringen	
↑									nordische Sagen-gestalt	→						amerik. Normierungsbe-hörde	→			8
Kopfschmuck aus Federn		gleicher Meinung werden	→									dt. Sängerin (Katja)	→							20
Parlament der Bundesländer	→																lat.: also, folglich	→		
																				21

© RateFUX 2024-015-001

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 besonderes Set der Pflegeserie PhytoXcellent von ARYA LAVA.

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

Einsendeschluss ist der 31. Mai 2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Weitere Infos finden Sie auf → Seite 27

## BUCHTIPPS

Die Kraft der grünen Resilienz

## Wie Kräuter und Pflanzen heilen

Resilienz ist die Fähigkeit, sich nach einer belastenden Situation zu regenerieren, sein Leben in die Hand zu nehmen und trotz schwieriger Umstände einen Schritt nach vorne zu machen.

In diesem Buch finden Sie Rezepte, Praktiken und Methoden, mit denen Sie Ihre schützende Wärmehülle aufbauen, die eigenen Widerstandskräfte stärken und schwierige Zeiten meistern können. Mit Heilpflanzenextrakten, der Kunst der Kräuterteezubereitung, äußerlichen Anwendungen, vitaler Kost, Bewegung und Meditation führt die Autorin Sie durch eine Kräuterreinigungskur.

**Die Autorin**

Karin Mecozzi, diplomierte Herboristin, Gesundheitsberaterin, Autorin von „Ars herbaria, Heilpflanzen im Jahreslauf“ im Verlag am Goetheanum. Ausbildung an der Universität Urbino in Heilpflanzenkunde, langjährige Praxis in der biologisch-dynamischen Landwirtschaft, Weiterbildung in anthroposophischer Naturheilkunde und Meditation. Lebt im grünen Apennin, Marken, Italien, Wildsammlung und Anbau von Heilkräutern und Verarbeitung zu Kräuterprodukten. Kursorganisatorin, Referentin, Forscherin, setzt sich international für eine ganzheitliche Gesundheitsprävention mit Heilpflanzen und Landwirtschaftskultur ein.

Neuaufgabe des Ratgebers stimmt magenfreundlich

## Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?

Sieben von zehn Menschen plagen hierzulande Magen-Darm-Probleme. Und sie finden häufig keine Ursache, warum sie sich nach dem Essen mit anhaltenden Beschwerden rumquälen.

Der jetzt in zweiter Auflage erschienene Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?“ der Verbraucherzentrale hilft mit einer passenden Dosis an Informationen, um auch ganz praktisch einen magenfreundlichen Alltag zu organisieren. Denn nur selten sind es einzelne Lebensmittel, die die Beschwerden erzeugen. Oft kommt es vielmehr auf deren Kombination, auf Portionsgrößen oder darauf an, in welchen Abständen gegessen wird.

Der Ratgeber nimmt Sie mit auf eine Reise durch den Körper. Jedes Verdauungsorgan wird in einem Porträt vorgestellt: Welche Aufgaben es jeweils erfüllt und wie das alles im Verdauungssystem zusammenwirkt, wird anschaulich erklärt. Denn mit einem guten Verständnis davon lassen sich eigene Magen-Darm-Beschwerden schon häufig besser einordnen und behe-

ben. Natürlich gibt es auch Symptome, die man unbedingt fachärztlich abklären lassen sollte. Das Buch stellt die wichtigsten Merkmale einer darmgesunden Kost vor, die individuell angepasst werden kann. Wem regelmäßig das Essen zu schwer im Magen liegt, der findet hier auch ein praktisches Erste-Hilfe-Paket an Gegenmaßnahmen. Fast immer hilfreich ist es beispielsweise, sich erst einmal genug Zeit fürs Essen zu nehmen.

### Bestellmöglichkeiten

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

Telefonisch  
0211 91 380-1555

Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



### Weitere Infos

Karin Mecozzi

**Wie Kräuter und Pflanzen heilen****Die Kraft der grünen Resilienz**

176 Seiten mit 204 Abbildungen

Format 15 x 21 cm · Hardcover

ISBN 978-3-8319-0833-2

Ellert &amp; Richter Verlag · 19,95 €



### Weitere Infos

Christiane Schäfer

**Wie ernähre ich mich bei****Magen-Darm-Beschwerden?**

200 Seiten · Ratgeber

ISBN 978-3-86336-199-0

Verbraucherzentrale · 20,00 €

E-Book 15,99 €



Auch online  
[gesund-im-norden.de](http://gesund-im-norden.de)



# PODCASTS



## Fit in den Frühling: Patric Heizmanns Tipps zum Nachhören

[www.rsh.de/fit-in-den-fruehling-patric-heizmanns-tipps-zum-nachhoeren](http://www.rsh.de/fit-in-den-fruehling-patric-heizmanns-tipps-zum-nachhoeren)



## Ernährung im Frühling aus ganzheitlicher Sicht

[www.podcast.de/episode/606638918/30-ernaehrung-im-fruehling-aus-ganzheitlicher-sicht](http://www.podcast.de/episode/606638918/30-ernaehrung-im-fruehling-aus-ganzheitlicher-sicht)



## Fit in den Frühling mit Lipödem

[www.podcast.de/episode/592569228/fit-in-den-fruehling-mit-lipoedem](http://www.podcast.de/episode/592569228/fit-in-den-fruehling-mit-lipoedem)



## Das Fitnessmagazin - Vorsätze und Motivation

[www.ardaudiothek.de/sendung/das-fitnessmagazin/5931854](http://www.ardaudiothek.de/sendung/das-fitnessmagazin/5931854)



## Frag dich fit - der Gesundheitspodcast mit Doc Esser und Anne

[www.ardaudiothek.de/sendung/frag-dich-fit-der-gesundheitspodcast-mit-doc-esser-und-anne/72578238/](http://www.ardaudiothek.de/sendung/frag-dich-fit-der-gesundheitspodcast-mit-doc-esser-und-anne/72578238/)



## VITAL - Der Gesundheits-Expertentalk

[driedltalkt.podigee.io](http://driedltalkt.podigee.io)

# EVENTS

## Schlemmerköste Neumünster

**12.-14.04.2024 // Fr 16–20 Uhr + Sa/So 12–20 Uhr**  
Innenstadt Großflecken · 24534 Neumünster  
[city-nms.de/projekte.html](http://city-nms.de/projekte.html)

## Megamarsch Ostsee

**20.04.2024 // 07.00–19.30 Uhr**  
Wiese an der Promenade · Kurpromenade 92 · 23743 Grömitz  
[www.megamarsch.de/ostsee](http://www.megamarsch.de/ostsee)

## Ringelganstage auf den Halligen

**Eröffnung: 20.04.2024 auf Hallig Hooge // Ende: 12.05.2024**  
Weitere Informationen und das Programm unter:  
[ringelganstage.de/ringelganstage/programm](http://ringelganstage.de/ringelganstage/programm)

## Gartenromantik Mölln

**27.-28.04.2024 // täglich 11–18 Uhr**  
Kurpark Mölln · Bergstraße · 27879 Mölln  
[www.moelln-tourismus.de/gartenromantik](http://www.moelln-tourismus.de/gartenromantik)

## Weltfischbrötchentag 04.05.2024

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

## Dahme // 11–22 Uhr

An der Strandpromenade · 23747 Dahme

## Flensburger Förde

Mehr unter: [www.flensburger-foerde.de/kulinarik/fischbroetchen](http://www.flensburger-foerde.de/kulinarik/fischbroetchen)

## Grömitz // 11–19 Uhr

Seebrückenvorplatz · Kurpromenade 56 · 23743 Grömitz

## Hamburg // 12–23 Uhr

Spielbudenplatz 21–22 · 20359 Hamburg

## Heikendorf // 9–14 Uhr

Hafen Möltenort · Strandweg 18 · 24226 Heikendorf

## Stoffköste Neumünster

**05.05.2024 // 12–18 Uhr**  
Kleinflecken · 24534 Neumünster  
[www.stoffkoeste.de](http://www.stoffkoeste.de)

## Anbaden in Travemünde

**11.05.2024**  
Strand Travemünde · Höhe Brüggmanngarten · Travemünde  
[www.travemuende-tourismus.de/veranstaltungen](http://www.travemuende-tourismus.de/veranstaltungen)

## Sprottentage

**17.-20.05.2024 // 11–23 Uhr**  
Hafen · Hafestraße · 24340 Eckernförde  
[www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage](http://www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage)

## Bierköste - Craft Beer Festival Neumünster

**31.05.-01.06.2024 // Fr 16–23 Uhr · Sa 14–23 Uhr**  
Kleinflecken · 24534 Neumünster  
[www.bierkoeste.de](http://www.bierkoeste.de)



# MESSEN

## Lauenburg Messe und Ehrenamtmesse

20.–21.04.2024 // Sa 12–18 Uhr · So 10–18 Uhr

Schulzentrum Hasenberg  
Schulstraße 1 · 21481 Lauenburg/Elbe  
wv-lauenburg.de/lauenburgmesse

## GO.GRØØN – Messe für Nachhaltiges & Faires

24.–28.04.2024 // Fr 12–18 Uhr · Sa + So 10–18 Uhr

Musik- und Kongresshalle Lübeck  
Willy-Brandt-Allee 10 · 23554 Lübeck  
www.gogroon.de

## Marathon Hamburg Expo

26.–27.04.2024 // Fr 12–19 Uhr · Sa 9–19 Uhr

Hamburg Messe- und Congress  
Halle A4 · Messeplatz 1 · 20357 Hamburg  
haspa-marathon-hamburg.de/marathon-expo

## Buddha & Balance Wedel 2024

27.–28.04.2024 // Sa 11–18 Uhr · So 11–17 Uhr

Volkshochschule Wedel  
ABC-Straße 3 · 22880 Wedel  
www.buddha-and-balance.de

## LebensArt Frühjahrsmarkt und Messe Basthorst 2024

03.–05.05.2024 // täglich 10–18 Uhr

Gut Basthorst  
Auf dem Gut 3 · 21493 Basthorst  
www.lebensart-basthorst.de

## Elmshorner Kultur- und Ehrenamtmesse

05.05.2024 // 12–17 Uhr

Innenstadt: Königstraße, Alter Markt, Marktstraße  
und Holstenplatz · 25337 Elmshorn  
www.elmshorn.de/Kultur-Freizeit-Tourismus/Kultur/  
Kulturnetzwerk/Kulturmessen

## Trends Norderstedt 2024

24.–26.05.2024 // Fr 12–18 Uhr · Sa + So 10–18 Uhr

Stadtpark Norderstedt  
Stormarnstraße 55 · 22844 Norderstedt  
trends-norderstedt.de

## vocatium

### Fachmessen für Ausbildung + Studium

Westküste/Husum // 04.06.2024 // 8.30–15.00 Uhr

Messe Husum & Congress  
Am Messeplatz 12–18 · 25813 Husum

Kiel // 05.–06.06.2024 // jeweils 8.30–15.00 Uhr

Wunderino Arena  
Europaplatz 1 · 24103 Kiel

Hamburg // 12.–13.06.2024 // jeweils 8.30–15.00 Uhr

edel-optics.de Arena  
Kurt-Emmerich-Platz 10–12 · 21109 Hamburg  
www.erfolg-im-beruf.de/fachmessen

# GO.GRØØN

Messe für Nachhaltiges & Faires



ZUKUNFT  
BRAUCHT  
WANDEL

Foto: © iStock.com / filmv

**MUK LÜBECK** 60 AUSSTELLENDEN  
RAHMENPROGRAMM  
FR 26.04. – SO 28.04.2024



DER SCIENCE SLAM LÜBECK  
ZUR GO.GRØØN 2024  
SLAM A RAMA

FR  
26.04.24  
19:30 UHR

Aktuelle Informationen zur Messe und zum  
Rahmenprogramm auf [gogroon.de](http://gogroon.de) oder  
einfach QR-Code scannen!



RANGA YOGESHWAR  
EMILS WELT – EINE GESELLSCHAFT  
IM WANDEL

SA  
27.04.24  
16:00 UHR



MUSIK- UND  
KONGRESSHALLE  
LÜBECK

# Impressum



Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

**Herausgeber + Gestaltung**

cyoto GmbH  
 Brachenfelder Straße 45  
 24534 Neumünster  
 www.cyoto.de



**Erscheinungsweise**

viermal im Jahr

**Druck**

Strube Druck & Medien GmbH

**Anzeigen**

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

**Fotos**

Titel: iStock © Halfpoint  
 S. 14: iStock ©  
 m-imagephotography  
 S. 18: iStock © Ulza  
 S. 20: iStock © Jub Job  
 S. 36: iStock © Prostock-Studio  
 S. 38: iStock © Kerkez

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 01.01.2024.



# Vorschau

Die nächste GESUND im Norden erscheint im Sommer 2024

**Das sind unsere Themen:**

- Den Sommer richtig genießen
- Diabetes im Alltag
- Zahngesundheit
- Knochen-, Gelenk- und Muskelerkrankungen
- Erneuerbare Energien für Ihr Zuhause

## Jetzt zum kostenlosen Newsletter anmelden!



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

Melden Sie sich bis zum 31.05.2024 an und gewinnen Sie mit etwas Glück ein Buch „Wie Kräuter und Pflanzen heilen - Die Kraft der grünen Resilienz“ vom Ellert & Richter Verlag (→ siehe Seite 35). Die Gewinner werden Anfang Juni 2024 informiert.



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

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

# 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.

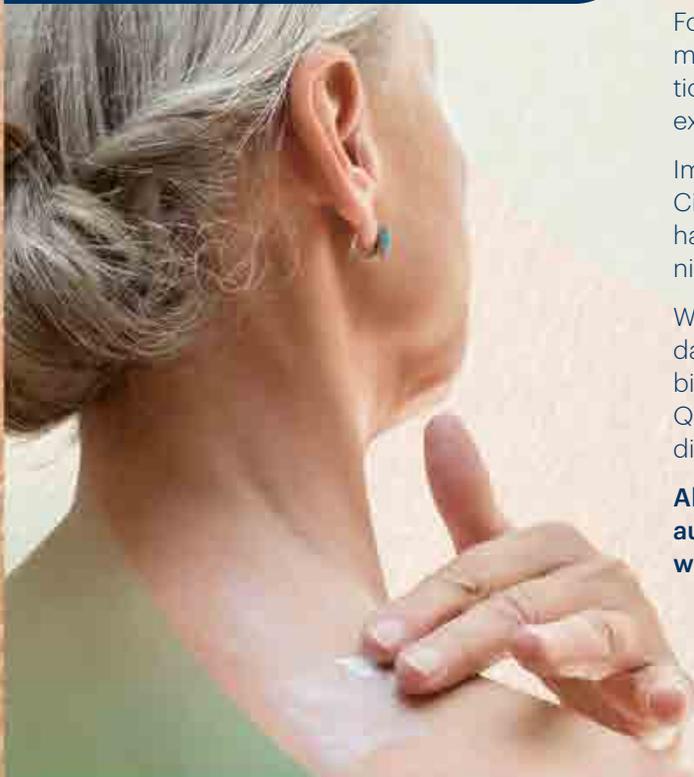


# HAUT- GESUNDHEIT

made in Reinbek

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

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



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

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

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

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

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

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

### **Almirall Hermal GmbH**

Scholtzstraße 3  
21465 Reinbek

Bohnenstraße 2  
20457 Hamburg

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