

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

Nr. 02 // Sommer 2024

GESUND

in Hamburg

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

**Ausflugs-
und Reisetipps
im Sommer**

→ Seite 8

Beauty & Wellness

→ Seite 16

Gesundheit im Alltag

→ Seite 18

Apothekenqualität
zum fairen Preis

Für
MUSKELN
und
NERVEN

Gute Wahl für Ihre Muskeln



MAGNESIUM 400 CITRAT

Trinkgranulat

- 400 mg Magnesium aus Citrat
- mit Orange-Granatapfel-Geschmack

PZN: 03979800



MAGNESIUM 400 DEPOT

2-Phasen-Depot-Tabletten

- 200 mg Magnesium in der Direkt-Phase mit schnellerer Freigabe
- 200 mg Magnesium mit Depot-Funktion

PZN: 11034864



MAGNESIUM 400 PUR

Kapseln

- 400 mg Magnesium, davon 50 mg Magnesium aus Citrat
- pflanzliche Kapselhülle

PZN: 18683809

Magnesium leistet einen Beitrag zur Unterstützung der normalen Muskel- und Nervenfunktion, des normalen Energiestoffwechsels sowie zur Aufrechterhaltung des Elektrolytgleichgewichts.

doppelherz.de





Sommerzeit in Hamburg

Im Sommer bietet Hamburg immer eine ganz besondere Atmosphäre. Die Hansestadt verwandelt sich in ein lebendiges Zentrum voller Aktivitäten und Veranstaltungen. Bei angenehmen Temperaturen strömen die Menschen an die Ufer von Alster und Elbe und in die zahlreichen Parks, um das Wetter zu genießen und zu entspannen. Die vielen Straßencafés und Biergärten sind gut besucht, und die Stadt vibriert vor Leben. Wer in der Hauptreisezeit der Großstadt entfliehen möchte, sollte in der aktuellen Ausgabe der **GESUND in Hamburg** nicht den Themenschwerpunkt **Ausflugs- und Reisetipps** mit inspirierenden Artikeln und Anregungen verpassen.

Das Gesundheitswesen in Hamburg zeichnet sich durch eine hohe Qualität und Vielfalt aus. Die Stadt beherbergt eine Reihe renommierter Krankenhäuser, medizinischer Zentren und Facharztkliniken, die eine umfassende Versorgung auf höchstem Niveau gewährleisten. Von Allgemeinmedizinerinnen bis hin zu Spezialisten in verschiedenen medizinischen Fachbereichen bietet Hamburg eine breite Palette an Gesundheitsdienstleistungen. „Hamburg wird auch in den kommenden Jahren weiterhin die Gesundheitsmetropole im Norden sein.“, so **Melanie Schlotzhauer, Senatorin für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration der Freien und Hansestadt Hamburg**. Das gesamte Interview mit Frau Melanie Schlotzhauer finden Sie in der Rubrik **Gesundheit in Hamburg**.

Außerdem erwarten Sie in dieser Ausgabe die Themen **Umwelt & Natur, Beauty & Wellness, Gesundheit im Alltag, Arbeitsmarkt Gesundheit** und die beliebten **Service- und Unterhaltungsseiten**.

Wenn Sie die Artikel der **GESUND in Hamburg** auch online lesen möchten, können Sie ganz einfach unsere Website www.gesund-in-hamburg.de besuchen. Zusätzlich hält Sie unser regelmäßiger **Newsletter** über aktuelle Themen auf dem Laufenden und informiert Sie rechtzeitig über die neueste Ausgabe.



Nun wünschen wir Ihnen einen perfekten Sommer und viel Freude mit unserer neuen Ausgabe.

Herzliche Grüße – und bleiben Sie weiterhin fit und gesund!

Ihre Inga-Kathrin Schelzig
Redaktionsleiterin



INHALT

08

Ausflugs- & Reisetipps



18

Gesundheit im Alltag



Gesundheit in Hamburg

- 06 ___ 5 Fragen an Melanie Schlotzhauer – Senatorin für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration der Hansestadt Hamburg

Ausflugs- & Reisetipps

- 08 ___ Gesunde Glücksmomente in Bad Harzburg
- 10 ___ Ausflugsziele rund um Hamburg
- 10 ___ Traumtour mit dem Glacier- und Bernina-Express
- 11 ___ Schleswig-Holstein Musik Festival: Musikalisch durch den Sommer
- 12 ___ Herzlich Willkommen in der Probstei

Umwelt & Natur

- 14 ___ Naturgenussfestival 2024 startet!

Beauty & Wellness

- 16 ___ Schönheit aus dem Meer mit oceanwell
- 17 ___ ARYA LAYA Rose Generation – Der schönste Liebesbeweis an die Haut
- 17 ___ Wellness im Sommer: Entspannung und Erholung in der warmen Jahreszeit

Gesundheit im Alltag

- 18 ___ trivida®-Rollstuhlräder: Barrierefreiheit ist ein Menschenrecht!
- 19 ___ Im Alter gut schlafen, unabhängig leben
- 20 ___ Bäderland Hamburg: Sicher durch die Badesaison
- 21 ___ Skoliosezentrum im AMEOS Klinikum Eutin: Wenn die Wirbelsäule sich verbiegt
- 22 ___ Ruhestätten in der Natur
- 23 ___ Reine Wässer sind tief – Was Mineralwasser ausmacht
- 24 ___ Für Sie im Netz gefunden: Gesund auf Reisen

Arbeitsmarkt Gesundheit

- 26 ___ Umschulung zur:zum Medizinischen Fachangestellten
- 27 ___ Leben und arbeiten in Nordfriesland
- 28 ___ Professionelle Senioren-Assistenz – Ein Beruf mit Herz und Perspektive
- 29 ___ Arbeit und Gesundheit in Hamburg: Spannende berufliche Herausforderungen
- 29 ___ Stellenmarkt



Von Juni bis
September 2024

NATURGENUSS FESTIVAL

Mit Genuss die Natur retten.

JETZT
QR-CODE
SCANNEN &
ANMELDEN!
naturgenussfestival.de



Service & Unterhaltung

- 25 __ Buchtipps
- 30 __ Rätseln und gewinnen!
- 31 __ TV-Tipps und Podcasts
- 32 __ Events und Messen

Was noch?

- 34 __ Vorschau
- 34 __ Newsletter-Anmeldung
- 34 __ Impressum



Jetzt online lesen!
www.gesund-in-hamburg.de



Starkregen statt Urlaubswetter?

Nicht nur Ihre Stimmung kann dabei Schaden nehmen. Sichern Sie sich mit uns gegen Elementarschäden ab und lassen Sie sich nicht den Sommer vermiesen. » www.ostangler.de

Ostangler 
Versicherungen



Melanie Schlotzhauer

Senatorin, Präses der Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration der Freien und Hansestadt Hamburg

- Geboren am 4. September 1971, verheiratet, 2 Kinder
- Stellvertretendes Mitglied des Bundesrates für die Freie und Hansestadt Hamburg
- Seit 15. Dezember 2022 Senatorin der Sozialbehörde

5

Fragen an Melanie Schlotzhauer Senatorin für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration der Hansestadt Hamburg

1 Frau Schlotzhauer, Sie sind seit Ende 2022 als Senatorin für die Bereiche Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration verantwortlich. Was sind die aktuellen Schwerpunktthemen in diesem vielfältigen Ressort?

Arbeit bedeutet soziale und gesellschaftliche Teilhabe. Diese müssen wir jeder und jedem ermöglichen. Gleichzeitig begegnen wir so dem Arbeits- und Fachkräftemangel. Hamburg hat in diesem Jahr den Vorsitz der Arbeits- und Sozialministerkonferenz inne. Das nutzen wir um Antworten auf die Frage zu entwickeln, wie wir Menschen ohne Arbeit noch besser in die Lage versetzen können, ihre Potentiale zu nutzen und wirksamer Bestandteil des Arbeitsmarktes zu sein.

Ein weiteres Thema ist die Umsetzung der Krankenhausreform. Hier sind wir zurzeit noch im Aushandlungsprozess des konkreten Gesetzesentwurfs. Hamburg wird auch in den kommenden Jahren weiterhin die Gesundheitsmetropole im Norden sein. Aktuell kommen mehr als 30 Prozent der Patientinnen und Patienten aus dem Hamburger Umland. Diese besondere Rolle und Funktion muss sich bei der Umsetzung der Krankenhausreform wiederfinden – zum Beispiel bei der Ausgestaltung der Vorhaltebudgets.

2 Erzählen Sie uns doch bitte, was Sie an Ihrem Amt besonders reizt und wo Sie Ihre persönlichen Stärken sehen?

Mich reizt die Möglichkeit viele Menschen in unterschiedlichen, teilweise auch sehr schwierigen Lebenslagen unterstützen zu dürfen. Ich komme aus der Praxis und bin seit über zehn Jahren in Führungspositionen, die immer durch sich kurzfristig verändernde Lagen geprägt waren. Das hilft mir in meiner täglichen Arbeit mit den vielfältigen Themen der Sozialbehörde.

3 Welche Chancen und Herausforderungen erwarten Sie für das Gesundheitswesen bei uns in Hamburg?

Gesundheitspolitik ist die neue Sozialpolitik. Unsere Aufgabe ist es, jeder Hamburgerin und jedem Hamburger einen guten Zugang in unser Gesundheitssystem zu ebnen. Eine große Herausforderung im Gesundheitssektor ist der zunehmend spürbare Fachkräftemangel. Hier steuern wir gegen. Hamburg stellt eine neue Fachkräftestrategie auf. Gesundheitsberufe werden hier ein Schwerpunktthema.

Wir erleichtern zudem die Zuwanderung ausländischer Fachkräfte in unseren Arbeitsmarkt. Weiterhin wird uns das Thema Digitalisierung beschäftigen. Digitale Anwendungen spielen bei der Gesundheitsversorgung der Menschen zunehmend eine große Rolle. Hier ist Hamburg als Modellregion der gematik in einer Vorreiterrolle. Themen sind hier eine bessere Verzahnung der Sektoren durch Digitalisierung, eine konsequente Nutzung der elektronischen Patientenakte und eine verbesserte Gesundheitsprävention.

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

Seitdem ich Senatorin bin, habe ich mein Programm ein bisschen umgestellt. Früher habe ich täglich Spaziergänge gemacht. Jetzt gehe ich joggen oder mache Yoga, und zwar immer morgens nach dem Aufstehen.

5 In unserem Magazin geht es auch immer um Ausflugs-tipps. Verraten Sie uns zum Schluss doch bitte noch Ihre Lieblingsziele in der Region.

Ich empfehle einen Ausflug in die Fischbeker Heide. Dort bin ich aufgewachsen und habe viele gute Erinnerungen daran.

„Hamburg wird auch in den kommenden Jahren weiterhin die Gesundheitsmetropole im Norden sein.“



Weitere Infos zur Senatorin unter www.hamburg.de/senatoren

Foto: © Senatskanzlei / Daniel Reinhardt

Bad Harzburg Tourismus

Gesunde Glücksmomente in Bad Harzburg



Sole-Therme Bad Harzburg

Die warme Jahreszeit ist da... auch im Sommer ist Bad Harzburg zum Verlieben. Ob im Wald oder im salzhaltigen Wasser: Abtauchen, ausspannen und auftanken, die wunderbare Natur erleben, wandernd in Bewegung kommen – alles das bietet das charmante Soleheilbad und noch viel mehr.

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

O Sole mio!

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

Besonders gesund ist die Solequelle für Bewegungsapparat und Atemwege, daher hat sich die Sole-Therme auch auf ambulante

Badekuren eingestellt. Diese werden übrigens von den Krankenkassen übernommen.

Heilquellen – aber bitte mit Sole

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

Glückauf!

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

Frühlingswald von oben

Wo es hinauf geht, geht es immer auch hinunter: Mit der BaumSchwebeBahn. Gemütlich in einem Gurt sitzend, gleiten wir durch die alten Eichen und Buchen des Burgbergs. Mit maximal 12 bis 15 km/h fliegend, ist dabei der Wald zum Greifen nah und atem-

beraubend der Blick zum Brocken, der sich auf dem Startturm offenbart. Ein ganz besonderes Flugerlebnis!

Dem Harzwald kommen wir jetzt noch einmal näher, und das aus einzigartiger Perspektive. Stauend spazieren wir über den – übrigens barrierefreien – Baumwipfelpfad Harz. Mit Hängebrücke, Glassteg und 50 Erlebnisstationen führt er durch die Baumwipfel des Kalten Tals. Majestätische Baumriesen präsentieren sich aus ungewohntem Blickwinkel: von oben, auf bis zu 26 Metern Höhe. Ein Kilometer Weg, ein reines Vergnügen.

Tausendundein Wanderwunder

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

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

Ganz große Luchsliebe

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

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

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

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

Wir sehen uns ... in Bad Harzburg!

Kontakt

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

📍 Nordhäuser Straße 4 · 38667 Bad Harzburg
☎ 05322 75330 ✉ info@bad-harzburg.de

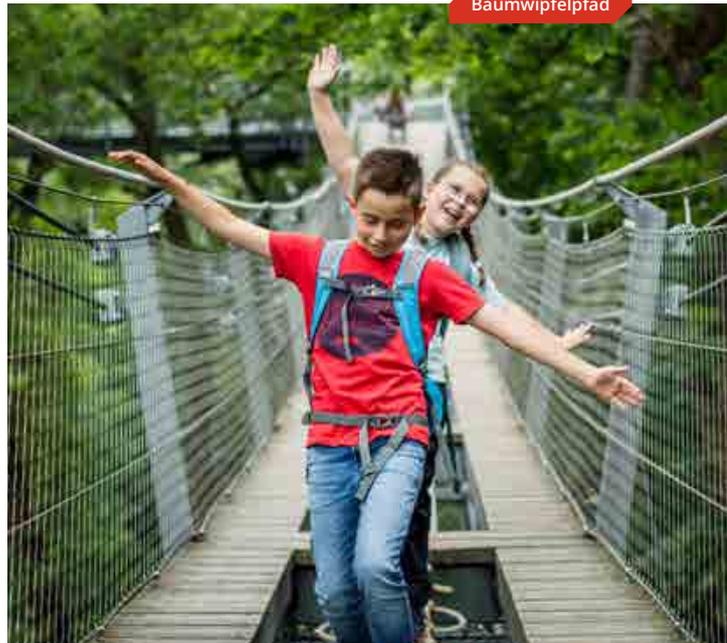


Text: Textfabrik Corinna Preusse · Fotos: Anne Krämer, Tourismusmarketing der Stadt Bad Harzburg

BaumSchwebeBahn



Baumwipfelpfad



Luchsliebe



Burgberg-Seilbahn





AUSFLUGSZIELE RUND UM HAMBURG

Einfach mal raus der Stadt

Möchten Sie Hamburg und seine Umgebung erkunden? Egal ob Sie das Meer und Seen, Heidelandschaften, Schlösser oder Hansestädte entdecken möchten – einige Tipps für Ihren Tagesausflug finden Sie hier.

Altes Land

Auf geht's zu den Obstbauern ins Alte Land, dem größten geschlossenen Obstanbaugebiet Europas in unmittelbarer Nähe zur Hansestadt. Erntefrische Früchte und reetgedeckte Bauernhäuser, Museen, Kirchen und Prunkportale, weite Deichlandschaften und die malerischen Städtchen Buxtehude, Jork und Stade laden zum Entdecken ein. Von August bis Oktober dreht sich alles rund um den Apfel bei den Altländer Apfeltagen.

Elbinsel Krautsand

Die Elbinsel Krautsand ist ein idyllisches Ausflugsziel an der Unterelbe, das besonders für seine langen Sandstrände und die vorbeiziehenden Schiffe bekannt ist. Wer sich auf den

Weg macht und dem Elbstrand in Hamburg folgt, wird nach einiger Zeit auf dieser charmanten Insel belohnt. Krautsand ist über zwei Brücken mit dem Festland verbunden und bietet Besuchern rund 20 Kilometer gut ausgebauten Rad- und Wanderwege.

Nationalpark Hamburgisches Wattenmeer und Neuwerk

Der Nationalpark Hamburgisches Wattenmeer und die Insel Neuwerk bieten eine einzigartige Gelegenheit, die unberührte Natur der Nordseeküste zu erleben. Dieser Nationalpark, der Teil des UNESCO-Weltnaturerbes Wattenmeer ist, liegt im Elbmündungsgebiet und umfasst eine faszinierende Landschaft aus Wattflächen, Salzwiesen und Sandbänken. Die Insel Neuwerk ist das

Herzstück des Nationalparks und kann auf eine über 700-jährige Geschichte zurückblicken. Neuwerk ist bekannt für seinen markanten Leuchtturm, der im 14. Jahrhundert erbaut wurde und heute als Wahrzeichen der Insel gilt.

Niedersächsische Elbtalaue

Die Niedersächsische Elbtalaue ist ein einzigartiges Natur- und Kulturlandschaftsgebiet entlang der Elbe im nordöstlichen Niedersachsen. Sie erstreckt sich von Schnackenburg im Osten bis nach Geesthacht im Westen und umfasst eine beeindruckende Vielfalt an Flora und Fauna, malerische Dörfer und historische Stätten. Dieses Gebiet ist Teil des Biosphärenreservats Flusslandschaft Elbe, das für seine unberührte Natur und vielfältigen Freizeitmöglichkeiten bekannt ist.

Text: GESUND in Hamburg · Bild: freepik.de

REISERING

HAMBURG

SOMMER-HIGHLIGHTS 2024

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

	10 Tage Faszination Lavendel/Frankreich	22.06.–01.07.	1.915,00 €
	5 Tage Städtetrip Breslau	26.06.–30.06.	817,00 €
	7 Tage Dresden & Görlitz	04.07.–10.07.	1.236,00 €
	8 Tage Begleitete Flugreise Azoren	10.07.–17.07.	2.221,00 €
	8 Tage Fichtelgebirge – Bischofsgrün	14.07.–21.07.	1.236,00 €
	8 Tage Damüls/Bregenzer Wald Alleinreise	15.07.–22.07.	1.897,00 €
	7 Tage Herrenberg und die Schwäbische Alb	20.08.–26.08.	1.150,00 €
	6 Tage Bad Mitterndorf/Salzammergut	25.08.–01.09.	1.348,00 €
	7 Tage Venedig & Teatro La Fenice	15.09.–21.09.	1.398,00 €

Alle Preise p. P. im DZ inkl. Halbpension, Taxiservice, Ausflugsprogramm

Tagesfahrten ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

07.06./07.08.	NordART in Büdelsdorf inkl. Mittag	89,50 €
16.06./21.07.	Malente mit Kellerssee-Rundfahrt	84,50 €
26.06./18.07.	Büsumer Seehundssafari	89,50 €
11.08.	Wikingerwelt in Haithabu mit Lunchbuffet	89,50 €

Tagesfahrten mit Rollator ab Hamburg-ZOB, Bergedorf Bf. & Ahrensburg Bf.

28.06.	Bad Bevensen & Kloster Medingen, Mittagessen	137,00 €
11.07.	Alpakahof „Pura Vida“, Mittagessen, Kaffeegedeck	155,00 €
31.07.	Rosarium Uetersen, Kaffeegedeck	133,00 €

Reisering Hamburg RRH GmbH · Adenauerallee 78 · 20097 Hamburg

040 280 39 11 (HH-ZOB) · 040 721 32 00 (Bergedorf)

www.reisering-hamburg.de und in jedem guten Reisebüro



Traumtour mit dem Glacier- und Bernina-Express

Das Miniatur-Wunderland in der Hamburger Speicherstadt gilt mittlerweile als einer der größten Tourismusmagneten Deutschlands. Wer überprüfen will, wie originalgetreu die filigranen Nachbauten der Schweizer Bergwelten sind, kann sich im August selbst ein Bild machen: Mit dem REISERING Hamburg fahren Sie ganz bequem im roten 5-Sterne-Bus mit Panoramaglasdach zu unseren Schweizer Nachbarn (10.–20.8.24/2.860 € p. P. im DZ/HP), wo die Freunde der gepflegten Bahnfahrt voll auf ihre Kosten kommen: Der Glacier-Express wird gern als der „langsamste Schnellzug der Welt“ bezeichnet. In ungefähr acht Stunden fährt er über 291 Brücken, durch 91 Tunnel und über den 2.033 m hohen Oberalppass. Dazu kommt eine Tour mit dem Bernina-Express, der auf der höchsten Bahntrasse der Alpen durch das Engadin bis in Italien fährt. Sie übernachten in ausgesuchten 4-Sterne-Häusern mit Halbpension in Münster im Wallis sowie in Lenzerheide im Kanton Graubünden.

Text + Foto: Reisering Hamburg RRH GmbH

Schleswig-Holstein Musik Festival

Musikalisch durch den Sommer



Das Schleswig-Holstein Musik Festival steht für Konzerte von Klassik über Pop bis Folk – und das an ungewöhnlichen Orten wie alten Kuhställen, malerischen Kirchen oder eindrucksvollen Industriehallen. Vom 6. Juli bis zum 1. September 2024 findet die 39. Ausgabe des Festivals statt und stellt die Musikstadt Venedig in den Mittelpunkt. In über 90 der insgesamt 203 Veranstaltungen dreht sich alles um den Klang der Lagunenstadt – im Gestern und im Heute. So widmet sich die 25-jährige Trompeterin Lucienne Renaudin Vary mit frischem Klang und einer natürlichen Leichtigkeit gemeinsam mit dem renommierten Kammerorchester „I Solisti Veneti“ Barockwerken von Antonio Vivaldi und weiteren venezianischen Komponisten (15. August, Hamburg, St. Michaelis). Auch abseits von Venedig hat das Festival viel zu bieten – beispielsweise ein abenteuerliches Familienkonzert: KiKA-Moderator Juri Tetzlaff entführt sein Publikum in die Märchenwelt von „1001 Nacht“ und präsentiert ein fröhliches Mitmach-Konzert für Jung und Alt (22. Juli, Schenefeld bei Hamburg, FORUM). Und beim Konzert des amerikanischen Streichensembles „Time for Three“ geht es dorthin, wo für gewöhnlich Flugzeuge gewartet werden – in den Hangar 7 der Lufthansa Technik Basis. Hier präsentieren die drei lässigen Virtuosen mit dem Kyiv Symphony Orchestra das Werk „Contact“ von Kevin Puts, das bereits für seine sphärisch-schwebenden Klänge einen Grammy erhielt (24. August, Hamburg).

Weitere Infos und Karten zu den Konzerten unter www.shmf.de

Kontakt

Stiftung Schleswig-Holstein Musik Festival

📍 Einsiedelstraße 6 · 23554 Lübeck
 📞 +49 451 38957 0 ✉️ info@shmf.de
 🌐 www.shmf.de

Text: Schleswig-Holstein Musik Festival · Foto: Lauren Desberg

ALTES STAHLWERK

NEUMÜNSTER

SCHÖNE FÜSSE & HÄNDE

HURRA DER SOMMER IST DA!

Die Blumen sprießen und die Sonne zaubert uns ein Lachen ins Gesicht. Verwöhnen Sie Geist und Seele zum Start in die herrliche Jahreszeit. In unserem Day-Spa „Schmelztiegel“ verwöhnt Sie unser Spa-Team von Kopf bis Fuß mit Anwendungen zum Dahinschmelzen. Entspannen Sie in der RelaxLounge mit Sauna und Dampfbad.

Damit das Lächeln auf Ihrem Gesicht noch größer wird schenken wir Ihnen **5% auf Ihre Anwendung bei Buchungen im Zeitraum von Juni bis August 2024 unter dem Stichwort: „Sommer“.**

Geheimtipp! Entspannen macht hungrig. Reservieren Sie einen Tisch zum Abendessen in unserem Buffet-Restaurant 1500°C oder á la carte Restaurant Gustavs.

WELLNESS & WEIN
 Hier geht's zu unserem Day-Spa-Special

FOLLOW US & TAG US
ON FACEBOOK & INSTAGRAM

Altes Stahlwerk JoPi Hotel GmbH
 Rendsburger Straße 81 | 24537 Neumünster
 Tel. 04321 55600 | info@altes-stahlwerk.com
 Sitz der Gesellschaft: JoPi Hotel GmbH
 Nordhackstedter Str. 8a | 24980 Hörup



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 Strohhfiguren 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 Probstei 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 Strohhfiguren 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 Strohhfiguren 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

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 der Strandpromenade oder eine geführte Tour durch den Naturerlebnisraum Dünenlandschaft sind 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



Kontakt

Probstei Tourismus Marketing GbR

📍 Käptn's Gang 1 · 24217 Schönberger Strand

☎ 04344 4141-0 ✉ info@probstei.de

🌐 www.probstei.de

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





Das Naturgenussfestival 2024 der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein startet

Natur pur und Genuss ohne Grenzen

Es ist eine der größten Outdoor-Event-Reihen Deutschlands – von Juni bis September gibt es über 120 Veranstaltungen im ganzen Norden. Das Naturgenussfestival 2024 kombiniert Ausflüge zu den schönsten Naturschutzperlen des Landes mit kulinarischem Hochgenuss. Es gibt spannende Einblicke in die Arbeit der Naturschützer*innen der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein.

Die Besucher*innen erfahren wie wichtig der Erhalt der Artenvielfalt für unser aller Überleben ist und bekommen auch einen exklusiven Einblick hinter die Kulissen vieler regionaler Manufakturen. Das Naturgenuss-Netzwerk, das die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein knüpft, hat inzwischen rund 80 aktive Partner*innen im ganzen Norden.

Vielfältige Veranstaltungen im ganzen Land für jeden Geschmack

Führungen durch Moore – Bei einer Führung durch diesen besonderen Lebensraum lernen die Besucher*innen wie Klimaschutz made in Schleswig-Holstein funktioniert und auch, dass nur wiedervernässte Moore große Mengen des klimaschädlichen CO₂ speichern und damit zu echten Klimahelden werden. Aber auch Märchen-Wanderungen durchs Moor oder eine Fahrt mit der landesweit einzigartigen und historischen Torfbahn durchs Moor gehören zu den Highlights des Naturgenussfestivals 2024.

Botanische Spaziergänge – Entdecken Sie die Vielfalt der regionalen Pflanzenwelt und ihre Bedeutung für die Biodiversität. Das Stiftungsland – das sind die Wiesen und Weiden, Moore und Wälder der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein mit seinen rund

38.500 Hektar in ganz Schleswig-Holstein – lädt Sie alle ein. So vielfältig wie das Land sind die Entdeckungen!

Kulinarische Erlebnisse mit regionalen Produkten – Genießen Sie Speisen, die aus nachhaltig angebauten lokalen Zutaten zubereitet werden oder von unseren tierischen Naturschutzpflégern, den Galloways stammen. Sie unterstützen damit aktiv die lokale Wirtschaft – vom Landwirt bis zum Gastronomen – und den Naturschutz! Genuss pur: Das reicht vom „Frisian-Whisky“ auf Föhr über ein Wein-Tasting inklusive Gourmet-Picknick auf der Wilden Weide des Winderatter Sees im Kreis Schleswig-Flensburg bis hin zum rustikalen Picknick auf wilder Weide.

Generationsübergreifend die Natur feiern – Ob jung oder alt, Eltern, Großeltern oder Singles: Bei diesem Festival bleibt niemand allein, die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein hat an alle Gäste gedacht. Es gibt spezielle Angebote z. B. extra für Großeltern mit Enkeln auf einem Erlebnishof in der Schlei-Region, Exkursionen zum Mitmachen und Lernen oder auch Genießer-Touren für Erwachsene wie Wein-Tastings oder Afterwork-Spaziergänge durch die schönsten Stiftungsgebiete. Die Gruppengrößen sind maßgeschneidert, so dass immer Zeit zum Schnackern und Kennenlernen bleibt.

Naturexkursion mit Expert*innen der Stiftung Naturschutz



Mitmachen und Gesundheit fördern

Unter dem Motto „Mit Genuss die Natur retten“ lädt das Festival dazu ein, aktiv zu werden, die Schönheit der Natur zu genießen und gleichzeitig die persönliche Gesundheit zu fördern. Für weitere Informationen und zur direkten Anmeldung besuchen Sie www.naturgenussfestival.de.

Das Naturgenussfestival

Seit nun schon 20 Jahren nimmt das Naturgenussfestival von Juni bis September einen festen Platz in den Festival-Charts ein. Von Juni bis September gibt es rund 120 Termine für Naturgenuss-Menschen, die gerne aktiv sind und die regionalen Produkte mit allen Sinnen erleben wollen! Das Festival will die Gäste begeistern, mit Genuss die Natur zu retten.



Alle Veranstaltungen, Infos
und Buchungen auf
www.naturgenussfestival.de

Die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein

Die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein kümmert sich seit über 45 Jahren um die einzigartige Natur im Norden. Eine Erfolgsstory, die ihresgleichen sucht. Sie begann 1978 mit 1,4 Hektar im Stiftungsland Delver Koog im Herzen von Schleswig-Holstein und wuchs bis heute auf insgesamt rund 38.500 Hektar an.

Das über 100-köpfige Team der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein packt die großen Themen unserer Zeit, wie den Klimaschutz und den Erhalt der biologischen Vielfalt an. Und es rettet Insekten, Frösche, Kröten und Unken, bietet Wiesenvögel einen Brutplatz und kümmert sich auch um Zauneidechsen und Kreuzottern. Infos unter www.stiftungsland.de

Kontakt

Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein

📍 Eschenbrook 4 · 24113 Molfsee

🌐 www.naturgenussfestival.de

Text + Fotos: Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein



Genießen und verwöhnen lassen

Tauchen Sie ein in eine Oase der Entspannung und Regeneration, in der Körper, Geist und Seele im Einklang miteinander schwingen. Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und gönnen Sie sich eine Auszeit, um sich zu verwöhnen und Ihr inneres Strahlen zum Vorschein zu bringen.

Einige Tipps für die Sommerzeit finden Sie in unserer Rubrik Beauty & Wellness.

Schönheit aus dem Meer mit Oceanwell

Die oceanBASIS GmbH forscht seit über 20 Jahren an Wirkstoffen aus dem Meer. Den wirkstoffreichen Algenextrakt für die eigene zertifizierte Naturkosmetik Oceanwell stellt das Unternehmen an der Kieler Förde selbst her. Die marinen Pflegeprodukte enthalten ausschließlich natürliche und qualitativ hochwertige Inhaltsstoffe, die zudem umweltschonend verarbeitet werden. Oceanwell-Produkte sind für alle Hauttypen geeignet und können ganz individuell miteinander kombiniert werden.

Meeresalgen sind exzellente Wirkstofflieferanten für eine gesunde Haut. In bioverfügbarer Form bringen sie Mineralstoffe bis in tiefe Hautschichten. Der Pflegetipp für den Sommer: Die Clean & Care Cream mit patentiertem ozeanischen Kollagen regt den Zellstoffwechsel bereits während der abendlichen Reinigung an. Anschließend als fettfreie Power-Nahrung das Meeres-Gel dünn auftragen – mit nur zwei Produkten zu einer schönen Haut!

Tipp: Das Meeres-Gel ist auch als alleinige Tagespflege im Sommer geeignet und besonders wohltuend als kühlendes After-Sun!

Meeresschutz inklusive

Ein Teil des Verkaufserlöses aller Oceanwell-Produkte fließt seit 2015 in die Firmeninitiative „Protect the Ocean“. Damit wird u. a. die Bergung von Geisternetzen in der Ostsee unterstützt.

www.oceanwell.de



Gewinnen Sie ein Algen-Wirkstoffkonzentrat für eine Intensivkur Gesicht, Hals und Dekolleté
Mehr dazu auf Seite 34.



weitere Infos

Text + Foto: oceanBASIS GmbH

ARYA LAYA Rose Generation

Der schönste Liebesbeweis an die Haut

Mehr echte Rose war selten – und jede Haut kann dafür dankbar sein. Seit Mai 2024 bietet die Heidelberger Naturkosmetikmanufaktur ARYA LAYA ihre neue Serie „Rose Regeneration“ an.

Abnehmende Rötungen, ein gestärktes Gewebe bei erweiterten Äderchen und Couperose sowie allgemein eine intensiv straffende Feuchtigkeits-Bewahrung: Das sind die herausragenden Eigenschaften von Rosenöl und Rosenwasser aus der Damaszener Rose. Die Serie „ARYA LAYA Rose Regeneration“ mit dem Herz aus Rosenöl und -wasser aus der Damaszener Rose und Wildrosenöl aus Hagebuttensamen umfasst insgesamt vier Produkte für Reinigung und Tonisierung sowie Pflege in zwei unterschiedlich reichhaltigen Texturen. Dazu verschmelzen in Rose Regeneration die bisherigen Pflegeserien „Regeneration“ und „Rose“. Wie bisher reinigt und pflegt Rose Regeneration Reinigung die Haut mit einer Kombination aus rückfettenden Pflanzenölen aus Argan-, Jojoba und Mandelöl. Im Kontakt mit Wasser entsteht eine gründlich reinigende Emulsion, die die Haut perfekt für die nachfolgende Pflege vorbereitet. Rosenwasser beruhigt und erfrischt die Haut, sie wirkt geschmeidig, samtig ohne Spannungsgefühle.

Info: ARYA LAYA ist neuform®-zertifizierte Naturkosmetik, erhältlich im Reformhaus und unter www.arya-laya.de.



**Rose
Regeneration
Reinigung**

100 ml Pumpflakon
16,95 €

Anwendung

Morgens und abends
auf die angefeuchtete Haut
auftragen, sanft
einmassieren und mit
Wasser abnehmen.

Kontakt

☎ 06221 8448-0 ✉ info@arya-laya.de 🌐 www.arya-laya.de

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

WELLNESS IM SOMMER

Entspannung und Erholung in der warmen Jahreszeit

Der Sommer ist die perfekte Zeit, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Die warmen Temperaturen und die langen Tage bieten zahlreiche Möglichkeiten für Wellness und Entspannung. Hier sind einige Tipps, wie Sie den Sommer zur Erholung nutzen können.

Spa-Tage im Freien

Genießen Sie Outdoor-Massagen, Yoga und Saunen mit Naturblick. Viele Wellness-Hotels bieten solche Erlebnisse an.

Schwimmen und Wassersport

Besuchen Sie Freibäder, Seen oder das Meer. Wassersportarten wie Stand-Up-Paddling und Kajakfahren bieten Entspannung und Bewegung.

Wandern und Radfahren

Erkunden Sie die Natur zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Bewegung an der frischen Luft fördert das Wohlbefinden.

Sommerliche Wellness-Rituale

Verwöhnen Sie sich mit kühlenden Fußbädern, erfrischenden Gesichtsmasken und selbstgemachten Körperpeelings.

Gesunde Ernährung

Essen Sie frisches Obst und Gemüse, trinken Sie ausreichend Wasser. Smoothies und Salate sind perfekt für heiße Tage.

Meditation und Achtsamkeit

Nutzen Sie die Natur für Meditation und Achtsamkeitsübungen, um innere Ruhe zu finden.

Garten-Wellness

Verwandeln Sie Ihren Garten in eine Wellness-Oase mit Liegestühlen, Hängematten oder einem kleinen Teich.

Fazit

Sommerliches Wellness bietet viele Möglichkeiten zur Erholung und Energiegewinnung. Nutzen Sie die warmen Monate, um sich selbst etwas Gutes zu tun und den Sommer in vollen Zügen zu genießen.

Text: GESUND in Hamburg · Bild: freepik.de



Fit von Kopf bis Fuß

Mit unserem Lebensstil können wir selbst aktiv Einfluss auf die eigene Gesundheit nehmen. Ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, mentale Ausgeglichenheit und kleine Anpassungen in der täglichen Routine sowie die Pflege sozialer Kontakte, können das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig verbessern.

Durch die bewusste Achtsamkeit auf unsere Gesundheit schaffen wir die Basis für ein vitales und glückliches Leben. Praktische Tipps und informative Beiträge, die Ihnen helfen, Ihre Gesundheit im Alltag zu fördern und zu erhalten, finden Sie in unserer Rubrik Gesundheit im Alltag.

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

Text + Foto: trivida®

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

Im Alter gut schlafen, unabhängig leben

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

Warum ist guter Schlaf im Alter so wichtig?

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

Das ideale Seniorenbett:

Komfort, Flexibilität und Sicherheit

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

Warum BETTENLAND in der Wohnmeile Halstenbek?

Deutschlands Bettenfachhändler 2023

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



Entdecken Sie das Doppelbett Lugano Boxlike:

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

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

Text + Fotos: BETTENLAND

Komfortbetten: natürlich, flexibel, sicher und zeitlos!

Doppelbett Lugano Boxlike

Komfort-Massivholz-Bett in höchster Qualitätsklasse

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

BETTENLAND
echt. besser. schlafen.

Lass uns doch

was schenken!

Ein Traumbett für wertvolle gemeinsame Zeit!



gleich vorbeikommen zur persönlichen Beratung!

Wohnmeile Halstenbek ■ Gärtnerstraße / Ecke Industriestraße 2+4 ■ 25469 Halstenbek ■ www.bettenland-halstenbek.de ■ Tel. 04101 4731-00



Bäderland Hamburg

Sicher durch die Badesaison

Endlich draußen baden: Wassersportler und Sonnenanbeter freuen sich über die ersten geöffneten Sommerfreibäder im Norden. Michael Dietel ist Sprecher von Bäderland Hamburg, dem Betreiber aller öffentlichen Bäder der Hansestadt. Er gibt hilfreiche Tipps, damit bei der sommerlichen Abkühlung neben dem Spaß auch die Sicherheit nicht zu kurz kommt.

Einen kühlen Kopf bewahren

Gerade wer lange in der Sonne lag, kühlt sich vor dem Baden unbedingt ab. Im Freibad geht dies ganz einfach über die Duschen vor Ort, andere Gewässer sollten möglichst langsam betreten werden. Für den Kreislauf ist es außerdem am besten, von unten nach oben abzukühlen – von herzfern zu herznah. Wer einfach so ins kühle Nass springt, überfordert sein Herz-Kreislauf-System. Denn die Temperaturunterschiede können abhängig vom Gewässer dramatisch sein. So kann es zu einem Abfall des Blutdrucks, Herzrhythmusstörungen und im schlimmsten Fall sogar zu Herzversagen kommen.

Kein Ort für Leichtsin

Leichtsinn hat in keinem Gewässer etwas verloren. Denn die größten Gefahren gehen entweder von Übermut, falscher Selbsteinschätzung, schlechten Schwimmkenntnissen oder mangelnder Vertrautheit mit der Badestelle aus. Daher ist es wichtig, die eigene Verfassung kritisch zu hinterfragen und sich im Vorfeld über das Gewässer, die Badeaufsicht und lokale Notrufnummern zu informieren. Baden gehen sollte nur, wer sich wohl und gesund fühlt.

Viel Luft – wenig Sicherheit

Viele Schwimmhilfen bergen für Nichtschwimmer – insbesondere Kinder – unerwartete Risiken. Die Kleinen können zum Beispiel jederzeit aus einem Schwimmring herausrutschen oder mit einem Schwimmsitz umkippen, ohne sich selbst wieder aufrichten zu können. Und auch die so beliebten Schwimmflügel flutschen gerne vom eingecremten Arm. Sicherer sind gutsitzende Schwimmwesten.

Weniger ist mehr: Essen und Trinken

Natürlich sollten beim oder vor dem Schwimmen keine berausenden Substanzen wie Alkohol konsumiert werden. Auch ein zu voller Magen ist nicht empfehlenswert, denn das kann mitunter zu Kreislaufproblemen führen. Gleichzeitig werden die Muskeln weniger mit sauerstoffreichem Blut versorgt. Auf der anderen Seite kann auch ein leerer Magen zu Kreislaufproblemen und Unterzuckerung führen. Deshalb besser eine Kleinigkeit vor dem Schwimmen essen.

Sonnenschutz zur Prävention

Nicht nur auf der Liegewiese, auch vor dem Schwimmen ist es wichtig, sich gut einzucremen. Denn die schädlichen UV-B-Strahlen erreichen die Haut noch knapp unter der Wasseroberfläche, zudem wirkt das Wasser wie ein Spiegel, der die Strahlung mehrfach Richtung Haut reflektiert. Bäderland Hamburg hat gemeinsam mit Asklepios in mehreren Sommerfreibädern kostenlose Sonnencreme Spender mit dem Lichtschutzfaktor 50 aufstellen lassen, denn wer sich oft und lange ungeschützt der Sonne aussetzt, riskiert nicht nur Sonnenbrand, sondern im schlimmsten Fall eine Hautkrebserkrankung. Prävention ist zum Glück denkbar einfach: Kopfbedeckungen, UV-resistente Kleidung, hochwertige Sonnencreme und auch mal Zeit im Schatten verbringen.

Kontakt

Bäderland Hamburg GmbH

📍 Weidenstieg 27 · 20259 Hamburg 📞 040 188890

✉ info@baederland.de 🌐 www.baederland.de

Text + Foto: Bäderland Hamburg GmbH

Skoliosezentrum im AMEOS Klinikum Eutin

Wenn die Wirbelsäule sich verbiegt

Seit April 2024 bietet das Team der renommierten Wirbelsäulenchirurgen um Prof. Dr. med. Markus Quante im AMEOS Klinikum Eutin das gesamte operative Spektrum der Wirbelsäulenchirurgie an: 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 Skoliosen 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

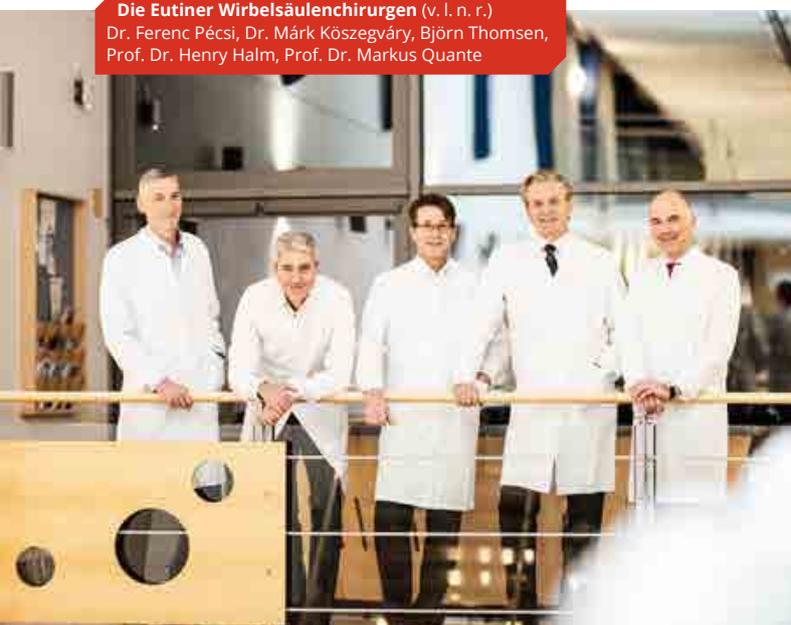
Leistungsspektrum

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.



Im Bestattungswald ist der Wald
Lebensraum und Friedhof zugleich

Ruhestätten in der Natur

Wer eine Alternative zum Friedhof oder zur Seebestattung sucht, entdeckt die Bestattungswälder in Schleswig-Holstein. Der Wald in einem Bestattungswald ist Lebensraum und Friedhof zugleich. Der Baum ist zugleich Lebensraum und Trostspender.

Im Wald spricht man nicht von Gräbern, sondern von Biotopen, deren Mittelpunkt meist ein Baum, Findling oder ein Strauch bildet. Dort wird die Asche von Menschen in biologisch abbaubaren Urnen beigelegt, die so Teil des Waldbodens wird.

Bestattungswälder arbeiten mit den frei wählbaren Bestattern Hand in Hand. Ein Andachtsplatz steht für eine Trauerfeier unter freiem Himmel zur Verfügung. Pfarrer, Trauerbegleiter, Musik und die örtliche Gastronomie können Teil der persönlichen Verabschiedung sein.

Je nach Jahreszeit legt die Natur selbst Laub oder Schnee sanft auf den Boden nieder, oder sie bringt Frühlingsblüher hervor. Die Grabpflege übernimmt die Natur, Verpflichtungen zur Grab-

gestaltung für die Angehörigen entfallen. Die Biotope tragen Nummern und sind in Karten eingezeichnet. Tafeln an den Bäumen erinnern an die Verstorbenen. Übersichtspläne hängen am Waldeingang und werden mit den Nutzungsverträgen verschickt.

Bei einer Gruppen- oder Einzelführung können Interessierte die Einzigartigkeit und die besondere Atmosphäre des Waldes kennenlernen.

Kontakt

Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein
Waldbestattung

📍 Hamburger Straße 115 · 23795 Bad Segeberg

☎ 04551 95 98 45 oder 95 98 65

✉ waldbestattung@lksh.de

🌐 www.lksh.de/forst/waldbestattung

Text + Fotos: Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein



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 ·

Reine Wässer sind tief

Was Mineralwasser ausmacht



Darauf können sich Verbraucher in Deutschland zu jeder Zeit verlassen: Wo natürliches Mineralwasser draufsteht, ist auch natürliches Mineralwasser drin – garantiert. So erhält es als einziges Lebensmittel in Deutschland eine amtliche Anerkennung, die seine herausragende Qualität bestätigt. Das gewährleistet die Mineral- und Tafelwasser-Verordnung (MTVO). Sie schreibt vor, dass nur Mineralwässer mit einer amtlichen Anerkennung und Nutzungsgenehmigung in den Verkauf gehen dürfen.

„Für die Beantragung der amtlichen Anerkennung wird das Mineralwasservorkommen über mehrere Monate hinweg Hunderten von Einzeltests unterzogen“, erläutert Sebastian Rau, Geologe und Experte für Qualitätssicherung bei dem unabhängigen Prüflabor SGS Institut Fresenius. „Dabei stehen neben der besonders vorteilhaften hydrogeologischen Situation vor allem die dauerhaft einwandfreien mikrobiologischen, physikalischen und chemischen Eigenschaften des Tiefenwassers auf dem Prüfstand.“ Die amtliche Anerkennung bestätigt also unter anderem, dass das Wasser aus geschützten unterirdischen Quellen stammt und seine Zusammensetzung an Mineralstoffen im Rahmen natürlicher Schwankungen konstant ist. Kein anderes Lebensmittel durchläuft hierzulande so ein strenges und zeitintensives Prüfverfahren wie Mineralwasser.

Rundum geschützt

Um die hohe Qualität sicherzustellen, schreibt der Gesetzgeber vor, dass Mineralwasser immer direkt am Quellort abgefüllt werden muss. Auch wieviel Wasser die Mineralbrunnen entnehmen dürfen, ist behördlich genau festgelegt. Mineralwasser ist vollkommen regenerativ und wird im Einklang mit der Natur und dem Wasserkreislauf der Erde gefördert – das ist Nachhaltigkeit im ursprünglichsten Sinn. Nach der Abfüllung in Flaschen und andere Gebinde versiegelt ein hochwertiger Verschluss den natürlichen Inhalt.

Zur Qualitätssicherung von Mineralwasser gehört auch, dass es im Restaurant und im Café in der verschlossenen Flasche serviert werden muss. Der Kellner darf die Mineralwasser-Flasche erst am Tisch öffnen, um die Frische und Qualität des Naturprodukts bis zum Gast zu gewährleisten.

REZEPT

Infused Mineral Water mit Apfel, Zitrone und Zimt

Zutaten für 2 Gläser á 300 ml

1 grüner Apfel · 1 Zitrone · 2 Zimtstangen ·
500 ml Mineralwasser ohne Kohlensäure ·
Eiswürfel aus stillem Mineralwasser (optional)

Zubereitung

Apfel und Zitrone waschen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Zimtstangen in eine Karaffe geben.
Mit stillem Mineralwasser auffüllen und ein bis zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
Nach Belieben Eiswürfel dazugeben.



REISEVORSORGE

Gesund auf Reisen Für Sie im Netz gefunden



Aktuelle Informationen rund um das Thema Reisemedizin und Informationen über die verschiedenen Länder
www.auswaertiges-amt.de



Umfangreiche reisemedizinische Informationen über Länder, Tropenkrankheiten und Vorsorgemaßnahmen
www.tropeninstitut.de



Rund um das Thema Reisemedizin
www.reisemed-experten.de



Reisemedizinischer Infoservice inkl. Arztsuche
www.fit-for-travel.de



Beratungsstellen Reisemedizin: Ärzte, Apotheken, Gelbfieber-Impfstellen, Gesundheitsreisebüros
www.crm.de/beratungsstellen



Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit e.V.
www.dtg.org



Reisevorbereitung, Checkliste Reiseapotheke, Impfungen
www.packliste-reise.de



Reiseapotheke

www.brisant.de/lifestyle/urlaub/reiseapotheke-checkliste-114.html



www.europ-assistance.de/privatkunden/reisetipps/reiseapotheke



Reiseversicherungen im Vergleich

www.check24.de/reiseversicherung



www.reiseversicherung.com



www.reisepolice.com



Sonnenschutz Ihrer Haut

www.sonnenbrand-tipps.de



www.unsererahut.de



Zeckenaktivität

www.zecken.de



www.zeckenwetter.de

Burgen und Schlösser in und um Hamburg

Magische Orte, versunkene Welten

Die Freie und Hansestadt Hamburg ist seit jeher eine Stadt des Bürgertums, und trotzdem gibt es hier Burgen und Schlösser. Nicht nur die einstigen Landesherren bauten ihre Residenzen, auch der Geldadel residierte in prächtigen Anwesen, die zu Recht als Schlösser bezeichnet werden.

Hamburgs Umland war in viele Territorien zersplittert, wo unzählige Burgen, Schlösser und Herrenhäuser, Ringwallanlagen, Wasserburgen und Turmhügelburgen entstanden. Manche Bauwerke haben die Zeiten überdauert und erstrahlen heute als

touristische Attraktion im alten Glanz, die meisten jedoch haben Belagerungen und Kriege nicht überstanden oder wurden schlichtweg aufgegeben.

Der Fotograf Michael Zapf hat die entlegensten Orte aufgesucht, um die besondere Magie der alten Burgen bildlich einzufangen. Hamburgs Landesarchäologe Rainer-Maria Weiss erklärt kenntnisreich die geschichtlichen Zusammenhänge, stellt die Bauherren und ihre Zeit vor und bietet für jede Burg einen Abriss ihrer Geschichte.

Weitere Infos

Rainer-Maria Weiss · Michael Zapf
Magische Orte, versunkene Welten
352 Seiten mit 201 Abbildungen
Format 15 x 21 cm · Klappenbroschur
ISBN 978-3-8319-0842-4
Ellert & Richter Verlag · 20,00 €



Kochen, genießen, Umwelt schonen

So schmeckt Klimaschutz

Rund ein Fünftel der schädlichen Treibhausgasemissionen gehen hierzulande aufs Konto unserer Ernährung. Anders als in vielen anderen Bereichen braucht es rund ums Essen und Trinken aber keine großen Investitionen, um was für den Klimaschutz zu tun.

Jeder und jede Einzelne kann mit Einkaufskorb und Kochtopf ganz einfach die Umwelt schonen. Der neue Ratgeber „So schmeckt Klimaschutz“ der Verbraucherzentrale macht Appetit, sowohl klimaschonend als auch gesund und ausgewogen zu essen. Er zeigt, wie nachhaltiges Einkaufen, Kochen und Genießen klappen kann. Über 70 erprobte Rezepte machen Appetit, es mit Klimaschutz zu probieren.

Was haben Käse und Flugobst mit dem Klima zu tun? Was sagt das Label „klimaneutral“ auf Lebensmitteln aus? Dürfen Fleisch und Eier weiter auf den Teller? Zum Ein-

stieg zeigt das Buch, was es eigentlich bedeutet, klimaschonend zu essen. Und dass damit keineswegs der harte Umstieg auf vegane Ernährung verbunden sein muss. An vielen Beispielen wird vorgerechnet, wie sich die Ökobilanz schon ganz einfach verbessern lässt, wenn mehr pflanzliche Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen. Was übrigens auch Ernährungsfachleute mit Blick auf die Gesundheit empfehlen.

Bestellmöglichkeiten

Online-Shop
www.ratgeber-verbraucherzentrale.de
Telefonisch
0211 91 380-1555

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

Weitere Infos

Melanie Kirk-Mechtel
So schmeckt Klimaschutz
Kochen, genießen, Umwelt schonen
192 Seiten · Ratgeber
ISBN 978-3-86336-333-8
Verbraucherzentrale · 20,00 €
E-Book 15,99 €



GESUND
in Hamburg

AUCH ONLINE
gesund-in-hamburg.de



Beruf mit Perspektive im Zukunftsmarkt Gesundheit

Der Arbeitsmarkt im Gesundheitswesen ist ein dynamischer und wachsender Sektor, der eine Vielzahl von Karrieremöglichkeiten bietet. Von Ärzten und Pflegekräften bis hin zu Verwaltungs- und Forschungsspezialisten – die Nachfrage nach qualifizierten Fachkräften ist hoch.

Durch den demografischen Wandel und den technologischen Fortschritt verändert sich die Branche kontinuierlich und bietet spannende Perspektiven für Berufseinsteiger und erfahrene Fachkräfte gleichermaßen. Ein Job im Gesundheitswesen bedeutet nicht nur eine sichere Berufswahl, sondern auch die Chance, einen bedeutenden Beitrag zur Gesellschaft zu leisten.

Umschulung zur:zum Medizinischen Fachangestellten

Medizinische Fachangestellte (MFA) spielen eine entscheidende Rolle im Gesundheitswesen und sind eine wichtige Schnittstelle zwischen Patient:innen und Ärzt:innen. Ihr Berufsbild ist vielfältig und anspruchsvoll, da sie administrative, organisatorische und medizinische Aufgaben vereint.

Mit dem raschen Fortschritt im Gesundheitswesen sind Medizinische Fachangestellte gefordert, sich kontinuierlich weiterzubilden. Neue Technologien und Therapieansätze in der Praxis erfordern ständige Anpassung und Lernen, um eine optimale Patientenversorgung sicherzustellen.

Medizinische Fachangestellte sind unverzichtbare Kräfte im Gesundheitswesen. Ihr vielseitiges Aufgabenspektrum erfordert medizinisches Wissen, organisatorisches Geschick und soziale Kompetenz.

Ihr Beitrag ist entscheidend für einen reibungslosen Praxisablauf und die Zufriedenheit der Patient:innen.



**Umschulung zur:zum
Medizinischen
Fachangestellten**

- ✓ Verkürzte Ausbildung
- ✓ Teilzeit und Vollzeit
- ✓ Onlinepräsenz
- ✓ Urlaub
- ✓ 2500 Euro Prämie nach Abschluss

Jetzt bewerben
www.quatra-care.de

Jetzt bewerben

quatraCare Gesundheitsakademie gGmbH

☎ 040 20940660

✉ bildungsberatung@quatra-care.de

🌐 www.quatra-care.de

Text: quatraCare Gesundheitsakademie gGmbH



Flexibel & angepasst an Ihre persönliche Situation

Leben und arbeiten in Nordfriesland

Haben Sie davon auch immer geträumt? Von einer professionellen Tätigkeit in einem engagierten, versierten und empathischen Team – und das in „Ihrem Rhythmus“? Zudem können Sie im Klinikum Nordfriesland Ihre hohe berufliche Fachlichkeit im Beruf mit einem attraktiven Lebensumfeld für ihre gesamte Familie kombinieren. Mit der Nordsee, den Inseln und Halligen, Wind und Wellen direkt vor der Haustür. Fernab von Staus, Stress und schlechter Luft.

Hochwertige ambulante und stationäre Leistungsangebote

Wir das Klinikum Nordfriesland sichern mit unseren drei **Akutkrankenhäusern** in Husum, Niebüll und Wyk auf Föhr, 16 Facharztpraxen und unseren Therapiezentren die wohnortnahe, hoch qualifizierte, und breit gefächerte ambulante und stationäre medizinische Versorgung für die Einwohner und Gäste Nordfrieslands. Neben der reinen Notfallversorgung bieten wir in verschiedenen medizinischen Schwerpunkten eine fachlich **hochqualifizierte Medizin und Pflege**.

Attraktive Angebote für Mitarbeitende

Wir bieten Ihnen einen „Arbeitsplatz in Ihrem Rhythmus“ einschließlich eines unbefristeten Arbeitsvertrages mit einer Vergütung nach TVöD-K, sehr flexible Arbeitszeitmodelle, eine zusätzliche betriebliche Altersvorsorge, viele Mitarbeiterbenefits und 30 Tage Urlaub im Jahr. Sprechen Sie uns an, wir finden mit Ihnen gemeinsam eine an Ihre Verhältnisse angepasste Tätigkeit in unserem Klinikum.

Ausbildung und Umschulung, Weiterbildung zum Facharzt (m/w/d)

Neben der regelhaften Qualifizierung unserer Mitarbeitenden bieten wir Ihnen auch eine Ausbildung / eine Umschulung in verschiedenen Berufsbildern an. Unser Klinikum verfügt selbst über zwei eigene Berufsfachschulen.

Wir sind akademisches Lehrkrankenhaus für Mediziner und Studierende der Hebammenwissenschaften. Darüber hinaus verfügen unsere leitenden Ärzte über umfangreiche Weiterbildungs-ermächtigungen für die Facharztzausbildung.

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt

Ihren ganz persönlichen Job, ihre ganz persönliche Facharztweiterbildung oder einen Ausbildungsplatz in Nordseennähe finden Sie unter:

- 🌐 www.klinikum-nf.de/karriere
- 🌐 www.instagram.com/klinikum_nf
- 🌐 www.facebook.com/klinikumnordfriesland

Ihre Bewerbung richten Sie gerne an:

Klinikum Nordfriesland Personalabteilung

📍 Erichsenweg 16 · 25813 Husum

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





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.

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.

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

Arbeit und Gesundheit in Hamburg

Spannende berufliche Herausforderungen

Die Gesundheitsbranche in Hamburg ist äußerst dynamisch und vielfältig. Die Hansestadt bietet eine Fülle von Beschäftigungsmöglichkeiten in verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens, angefangen von Krankenhäusern und Kliniken bis hin zu Pflegeeinrichtungen, Arztpraxen und medizinischen Forschungseinrichtungen.

Hamburg als einer der führenden Gesundheitsstandorte in Deutschland lockt Fachkräfte aus dem gesamten Land an. Mit einer starken Wirtschaft und einer wachsenden Bevölkerung ist die Nachfrage nach qualifizierten Fachkräften kontinuierlich hoch. Dabei werden nicht nur Ärzte und Pflegepersonal gesucht, sondern auch Spezialisten in Bereichen wie Medizintechnik, Gesundheitsmanagement, Therapie und Prävention.

Die Gesundheitsbranche bietet nicht nur spannende berufliche Herausforderungen, sondern auch attraktive Karrieremöglichkeiten und Weiterbildungsangebote. Mit einer modernen Infrastruktur und einem breiten Netzwerk an Gesundheitseinrichtungen ist Hamburg ein attraktiver Arbeitsmarkt für alle, die in diesem Bereich tätig sind oder es werden möchten.

Sie sind noch auf der Suche nach einem passenden Job im Gesundheitswesen, dann empfehlen wir Ihnen, einmal in diesen Stellenportalen für Hamburg zu recherchieren.



[www.karriere-hamburg.de/
stellenangebote-gesundheit](http://www.karriere-hamburg.de/stellenangebote-gesundheit)



www.jobs-für-hamburg.de



[www.stepstone.de/
jobs/gesundheitswesen/
in-hamburg](http://www.stepstone.de/jobs/gesundheitswesen/in-hamburg)



Text: GESUND in Hamburg · Bild: freepik.de

Ambulante Intensivpflege & Beatmung

Zuhause ist dort, wo man Geborgenheit findet!

Versorgung im eigenen Appartement

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

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

AIB GmbH

Ambulante Intensivpflege und Beatmung

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



AIB

Ambulante Intensivpflege
und Beatmung

www.aib-24.de

VERSTÄRKUNG IST BEI UNS IMMER WILLKOMMEN!



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

KEINE TOUREN

Wir suchen

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

Pflegeschwester/-mann

(m/w/d) – Vollzeit, Teilzeit, GfB

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

Wir freuen uns auf Ihre
aussagekräftige Bewerbung!

Ansprechpartnerin:

Frau Daniela Vogt (Pflegedienstleitung)
Tel.: (040) 35 98 248 - 0 · E-Mail: pd@ai-24.de

Hier finden Sie uns:



Standort Barsbüttel

Callingtonstraße 4
22885 Barsbüttel

Tel.: 040 - 35 98 248 - 0

Standort Halstenbek

Elisabeth-Miller-Weg 2
25469 Halstenbek

Tel.: 04101 - 85 922 - 13

Standort Wienebüttel

Gut Wienebüttel 1
21339 Lüneburg

Tel.: 04131 - 67 44 - 71

RÄTSELN + GEWINNEN

eigen-sinnig, start-köpfig	↘	japan. Papier-faltkunst	Summe aller Poker-einsätze	Kachel, Wand-platte	Zug-maschine (Kw.)	engl.: Alter	↘	musik. Bühnen-werk	altes Längen-maß	↘	einheit-licher Farbton	Wacht-meister, Polizist	altgriech. Sagen-gestalt	↘	Stadt in Schles-wig-Hol-stein	↘	ehem. Flughaf-en in Berlin
Hand-schutz am Herd	→			12							Teil eines Käfigs		16				
Facharzt	→							behörd-liche Ge-nehmigung	19						Freude, Genuss		Roman von Zola
↖	↻							Eisen-vorrat im Körper		weiter Herren-mantel	norddt.: langsam sein, trödeln	8					
Beurtei-ler, Tadler	austr. Beuteltier		Pferde-bürste		dt. Theor-etiker des Sozi-alismus	Kletter-pflanze	→				franz.: Gesetz		Einge-borenen-tanz auf Hawaii				18
Tonträger	↘		14					Steppen-art	→								Ausruf der Be-wunde-rung
im Dienst wirken	→					Geld-schrank, Safe	→						Zitter-pappel	↗			
↖				kleines vorlautes Mädchen	6				engl.: Zeit	3				ungefähr	Maximum der Fieber-kerve		Vorname von Fitzgerald
Israel. Politi-kerin † (Golda)	männl. Nach-komme		Geliebte des Zeus		Kfz.-Z.: Äthiopien	Insel-europäer	→				lat.: im Jahre	Angeh. e. europ. Völker-gruppe	11				
Jauche	↻	9				Hast, über-stürztes Drängen		ugs.: Band, Schnur	↗					Kurststeuer			Vorsilbe: Trillions-tel
Gestein vulkani-schen Ur-sprungs	→								Mundart: Trauben-kamm			Schiffs-tages-strecke					
niederdt.: Schilf, Röhricht	→			15	Münz-anstalt	↗						Beruf in der Metall-industrie	Pygmäen-volk der Philip-pinen				2
↖						von draußen nach drinnen		boshafte Aus-lachen		Schmuck-stein	↻	1		Seeräuber			klangvoll, voll-tönend
Erfinder d. luft-gefüllten Reifens	Soldaten-löhnung		Inselstaat in der Karibik	seem.: Tauhalter am Schiff	→			10			jeman-dem selbst ge-hörend		germani-sches Schrift-zeichen	↗			
Abk.: Sekunde	↘			russ. Kampf-flugzeug		ugs.: nein	Rich-tungsbe-stimmer	→						langes er-zählend. Helden-gedicht			Ausruf des Er-staunens
↻	17						Abk.: Ober-landes-gericht	→			span. Süßware		4				
Raum-inhalt		engherzig fromm	→						Paradies-garten	13				finnischer Dichter (Juhani) 1861-1921	→		
Arznei-pille	→						7	Klang, Laut	→		Schul-leiter	→					

© RateFUX | 2024-015-002

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

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie zwei Tickets zum Schleswig-Holstein Musik Festival – Kyiv Symphony Orchestra in Hamburg · 24. August 2024

Bitte senden Sie das Lösungswort per E-Mail an info@gesund-im-norden.de oder per Post an die GESUND im Norden, Memellandstraße 2, 24537 Neumünster. Stichwort: „Preisrätsel“.

Einsendeschluss ist der 01. August 2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



TV-TIPPS

Quarks: Vitamin D, Magnesium & Co Welche Nahrungsergänzungsmittel brauchen wir wirklich?

ARD · Sa, 29.06. // 11.30 Uhr

Nahrungsergänzungsmittel sollen Gesundheit und Fitness bringen. Aber was können diese Pulver, Kapseln und Tabletten? Brauchen wir sie wirklich oder sind sie sogar gesundheitsschädigend? Das schaut sich „Quarks“ in dieser Sendung genau an.

37°- Nebenwirkung Sucht Wenn Schmerzmittel krank machen

3sat · Mo, 04.07. // 23.50 Uhr

In der heutigen Leistungsgesellschaft müssen wir funktionieren. Schmerzen werden gerne schnell mit rezeptpflichtigen und freien Medikamenten, die oft heftige Nebenwirkungen haben, bekämpft. Über Schmerzmittelsucht zu sprechen, ist in unserer Gesellschaft ein Tabu. In „37°“ erzählen drei Betroffene, wie sie durch ihre Schmerzen in einen Teufelskreis aus Abhängigkeit und Krankheit geraten sind.

ARD Buffet

Das Erste · Mo-Fr // 12.15 Uhr

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

Aktiv und gesund

BR Fernsehen · Mo-Fr // 14.10 Uhr

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

Schnittgut - Alles aus dem Garten

BR Fernsehen · Mo-Fr // 15.30 Uhr

Tipps für die Gartenpraxis und die Gestaltung von Gärten, Terrassen und Balkonen. Des Weiteren erwarten die Zuschauer Berichte über Pflanzen und Filme über die schönsten Gärten der Welt. Hinzu kommen viele Anregungen und Gestaltungs-Inspirationen sowie Bastelvorschläge, Rezepte und Wissenswertes über Ernährung, Gesundheit und Heilpflanzen.

die nordreportage

NDR · Mo-Fr // 18.15 Uhr

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

Die Ratgeber

hr-fernsehen · Mo-Fr // 18.45 Uhr

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

Markt

NDR · Mo // 20.15 Uhr

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

Gesundheit!

BR Fernsehen · Di // 19.00 Uhr

Das Gesundheitsmagazin am Vorabend mit Hintergrundwissen und Expertengesprächen.

Visite

NDR · Di // 20.15 Uhr

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

m€x – Das Marktmagazin

hr-fernsehen · Mi // 20.15 Uhr

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

Die Ernährungs-Docs

SWR · Mi // 21.00 Uhr

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

Querbeet

3sat · Do // 12.40 Uhr

Expertentipps für Spaß und Freude am eigenen Garten, Gesundheit aus dem eigenen Garten und Fitness durch Gartenarbeit.

mareTV

NDR · Do // 20.15 Uhr

mareTV zeigt Geschichten und Reportagen von schönen Reisezielen, exotischen Schauplätzen und außergewöhnlichen Menschen sowie Tieren.

Achtung Abzocke

Kabel 1 · Do // 20.15 Uhr

Reporter Peter Giesel entlarvt mit seinem Team Nepp und Gaunereien an Touristen-Hotspots. Er schlüpft selbst in die Rolle der Urlauber mit versteckter Kamera und konfrontiert die Abzocker. Aber er möchte sie nicht nur überführen, sondern auch erfahren, was und wer eigentlich dahinter steckt.

mdr Garten

mdr · Sa // 12.15 Uhr

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



PODCASTS



Reisen Reisen:
Der Podcast mit Jochen Schliemann
und Michael Dietz
www.reisen-reisen-der-podcast.de



Travelisto:
Der Reise-Podcast für
aktive Familien
www.travelisto.net/podcast



CamperStyle:
Der Camping-Podcast
camperstyle.de/thema/podcast



Feuer, Glut und Herzblut –
Der Grillpodcast
www.feuerglutundherzblut.de/podcast



Podcast: Immer Sommer
immer-sommer.podigee.io



Podcast:
Gut schlafen trotz Sommerhitze
www.aponet.de/artikel/podcast-gut-schlafen-trotz-sommerhitze-28998



Der Podcast:
Gesund durch den Sommer
www.podcast.de/episode/622855732/
 31-folge-gesund-durch-den-sommer

EVENTS

Kieler Woche 2024

22.–30.06. // Innenstadt und Kieler Förde · Kiel
www.kieler-woche.de

JazzBaltica 2024

27.–30.06. // Warm up 22.05. // Timmendorfer Platz // 18 Uhr
 Weitere Spielstätten und Zeiten:
jazzbaltica.de/spielstaetten-uebersicht
jazzbaltica.de

Hamburg Harley Days 2024

28.–30.06. // Fr ab 12 Uhr // Sa ab 11 Uhr // So ab 10 Uhr
 Großmarkt Hamburg · Banksstraße 28 · 20097 Hamburg
<https://hamburgharleydays.de>

Karl-May-Spiele 2024

„Winnetou II – Ribanna und Old Firehand“
 29.06.–08.09. // Do, Fr, Sa 15 und 20 Uhr // So 15 Uhr
Premiere 29.06. 20.30 Uhr
 Karl-May-Platz · 23795 Bad Segeberg
www.karl-may-spiele.de

Musik-Beachfestival „Sonne, Strand und Sterne“

03.–07.07. // ab 9 Uhr
 Am Strand von Grömitz · 23743 Grömitz
www.groemitz.de/sonne-strand-sterne

R.SH Pop am Strand 2024!

06.07. // ab 14 Uhr // Südstrand · 24340 Eckernförde
www.pop-am-strand.de

Multivan Windsurf Cup 2024

St. Peter Ording // 11.–14.07. // ab 10 Uhr
 Ordinger Strand · 25826 St. Peter-Ording
Westerland/Sylt // 23.–28.07. // ab 10 Uhr
 Strandpromenade Westerland
 Brandenburger Strand · 25980 Sylt
Heiligenhafen // 29.08.–01.09. // ab 10 Uhr
 Seebrücke Heiligenhafen · 23774 Heiligenhafen
www.windsurfcup.de

SUZUKI World Triathlon powered by HAMBURG WASSER

13.–14.07. // ab 6 Uhr
 Vor dem Hamburger Rathaus · 20095 Hamburg
hamburg.triathlon.org

Hamburg Open 2024

13.–21.07. // Hallerstraße 89 · 20149 Hamburg
hamburgopenatp500.com

Kieler Bootshafensommer 2024

19.07.–25.08. // an sechs Wochenenden // Fr + Sa 15–22 Uhr
 Bootshafen Altstadt · 24103 Kiel
www.kiel.de

SEEBRÜCKENFEST 2024

19.–21.07. // Fr ab 16 Uhr // Sa ab 12.30 Uhr // So ab 11 Uhr
 Schönberger Strand · Deichweg · 24217 Schönberg (Holstein)
www.schoenberg.de



Kinderfest im Wilden Westen von Bad Segeberg

21.07. // 10–14 Uhr

Karl-May-Platz · 23795 Bad Segeberg
www.karl-may-spiele.de

Hamburger Sommerdom 2024

26.07.–25.08. // jeweils ab 15 Uhr

Heiligengeistfeld · 20359 Hamburg
www.hamburg.de/dom

Friedrichstädter Festtage 2024

26.–28.07. // Fr ab 16 Uhr // Sa ab 12 Uhr // So ab 6 Uhr

Altstadt Friedrichstadt & Stapelholmer Platz
25840 Friedrichstadt
www.friedrichstadt.de/die-stadt-entdecken/veranstaltungen/friedrichstaedter-festtage

Strandmeile 2024 Glücksburg

27.07. // ab 11 Uhr

Kurstrand Sandwig · 24960 Glücksburg (Ostsee)
www.gluecksburg-urlaub.de/veranstaltungen

Pride Week Hamburg

27.07.–04.08. // jeweils ab 12 Uhr

Hamburg Pride-House · An der Alster 40 · 20099 Hamburg
www.hamburg-pride.de

41. Husumer Hafentage

07.–11.08. // 8–18 Uhr

Am Binnenhafen · 25813 Husum
www.messehusum.de/veranstaltung/husumer-hafentage

MESSEN

Hamburg vocatium 2024

02.–03.07. // tägl. 8.30–15.00 Uhr // MesseHalle
Hamburg-Schnelsen · Modering 1a · 22457 Hamburg
www.vocatium.de/fachmessen

messe4dogs Bergedorf 2024

06.07. // 11–18 Uhr

Marktkauf Center Bergedorf
Alte Holstenstraße 30 · 21031 Hamburg
messe4dogs.de

World Triathlon Hamburg Messe 2024

12.–14.07. // Fr 12–20 Uhr // Sa–So 9–20 Uhr

Jungfernstieg 58 · 20354 Hamburg
hamburg.triathlon.org/messe

LebensArt Eutin 2024

12.–14.07. // Fr–So 10–18 Uhr

Historisches Bauhofareal · Küchengarten Schloss Eutin
Alter Bauhof 11 · 23701 Eutin
www.lebensart-messe.de

10. Lebensfreude Festival 2024

09.–11.08. // Fr 12–23 Uhr // Sa 11–23 Uhr // So 11–19 Uhr

Am Brügmanngarten 1 · 23570 Lübeck-Travemünde
www.lebensfreudemessen.de



29. September

Stoffköste

**In Neumünster
auf dem Kleinflecken**

Sonntag · 11–17 Uhr
Über 90 Aussteller bieten alles rund um Stoffe
und Ideen für Hobby- und Profischneider

**Verkaufsoffener
Sonntag
12–17 Uhr**

 stoffkoeste.de

 **HOLSTEN
GALERIE**

 **Citymanagement
Neumünster**

Norla 2024

29.08.–01.09. // tägl. 9–18 Uhr

Messe Rendsburg · Am Exerzierplatz 1 · 24768 Rendsburg
norla-messe.de

NordBau 2024

04.–08.09. // tägl. 9–17 Uhr

Holstenhallen Neumünster
Justus-von-Liebig-Straße 2–4 · 24534 Neumünster
nordbau.de

HAMBURG YACHTFESTIVAL 2024

06.–08.09. // tägl. 10–18 Uhr // abends Party-Time

Hamburger Yachthafen · Deichstraße 19 · 22880 Wedel
www.yachtfestival.de

Adventure Northside 2024

13.–15.09. // Fr–Sa 10–18 Uhr // So 10–17 Uhr

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

Messe für Körper, Geist & Seele 2024

14.–15.09. // tägl. 11–18 Uhr

Räume der Tanzgiesellschaft
Wärderstraße 8 · 21502 Geesthacht
www.messe-koerper-geist-und-seele.de

Impressum

GESUND in Hamburg

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

Herausgeber + Gestaltung

cyoto kreativ GmbH
Memellandstraße 2
24537 Neumünster
www.cyoto.de



Erscheinungsweise

viermal im Jahr

Druck

Druckzentrum Neumünster
GmbH

Anzeigen

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

Fotos

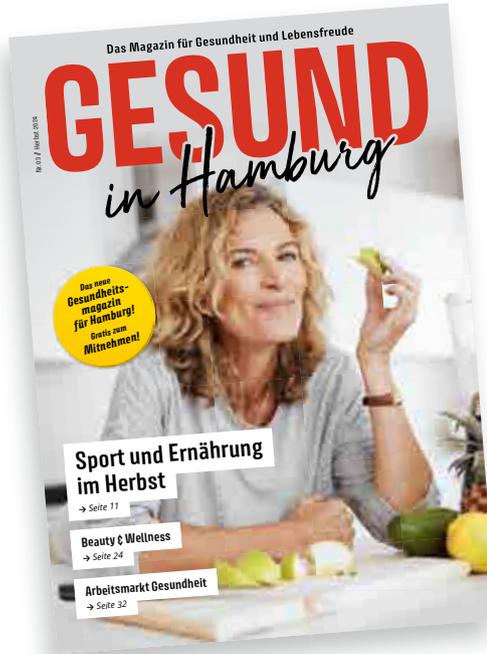
Titel: iStock © Imgorthand
S. 5: freepik.de
S. 16: iStock © PeopleImages
S. 18: iStock © Lordn
S. 26: iStock © LaylaBird
S. 31: iStock © Prostock-Studio
S. 32: iStock © hideos
S. 34: iStock © PeopleImages

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 Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.

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

Zurzeit gilt die aktuelle Anzeigenpreisliste gültig seit 1.1.2024.



Vorschau

Die nächste GESUND in Hamburg erscheint im Herbst 2024

Das sind unsere Themen:

- Die Gesundheitsbranche in Hamburg
- Sport und Ernährung im Herbst
- Besser nachhaltig leben!
- Gesundheit im Alltag
- Beauty & Wellness
- Arbeitsmarkt Gesundheit



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 Gesundheit und Lebensfreude. Profitieren Sie von unserem regelmäßigen Informationsangebot. **Jetzt den kostenlosen Newsletter abonnieren!**

Melden Sie sich bis zum **31.08.2024** an und gewinnen Sie mit etwas Glück ein aufbauendes **Algen-Wirkstoffkonzentrat** für eine Intensivkur Gesicht, Hals und Dekolleté der Meereskosmetik Oceanwell (→ siehe Seite 16). Die Gewinner werden Anfang September 2024 informiert.



Hier geht's zur Anmeldung:
www.gesund-im-norden.de/newsletter

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



Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de

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

OHNE
DEINE
SPENDE
GEHT'S
NICHT

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

    #TeamSeenotretter



Spendenfinanziert

HAUT- GESUNDHEIT

made in Reinbek

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

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



Der Patient steht für uns im Mittelpunkt unseres Handelns.

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

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

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

Weltweit beschäftigen wir ca. 1900 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 unter der Rubrik „Karriere“.

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