

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

Nr. 59 // Sommer 2024

GESUND im Norden

Das
Gesundheits-
magazin!
Gratis zum
Mitnehmen!

**Den Sommer
richtig genießen**

→ Seite 6

Interview NABU Schleswig-Holstein

→ Seite 10

Erneuerbare Energien für Ihr Zuhause

→ Seite 12

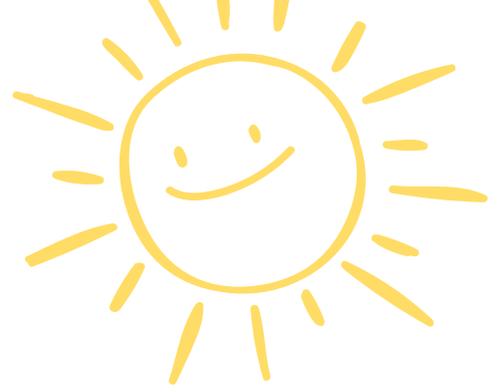
SANFTE IMPULSE FÜR IHREN GESUNDEN RÜCKEN



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.





Sommer, Sonne, Sonnenschein ...

Der Sommer ist die beliebte Jahreszeit für Reisen oder Ausflüge, denn das warme Wetter und die langen Tage bieten optimale Bedingungen für verschiedenste Aktivitäten und Erlebnisse. Ob ein erholsamer Strandurlaub, ein kulturell bereichernder Städtetrip, ein abenteuerlicher Outdoorausflug oder der Besuch einer Veranstaltung unter freiem Himmel – der Sommer bietet beste Voraussetzungen, um Energie zu tanken und unvergessliche Momente zu erleben. Inspirierende Artikel und nützliche Tipps entdecken Sie im Themenschwerpunkt „Den Sommer richtig genießen“.

Auch beim Urlaub ist es möglich, nachhaltig zu handeln und die Umwelt zu schützen. Durch bewusste Entscheidungen bei der Reiseplanung, der Wahl der Transportmittel und Unterkünfte sowie durch einen nachhaltigen Konsum und respektvolles Verhalten tragen wir dazu bei, unsere Umwelt zu bewahren und die Schönheit der Natur für zukünftige Generationen zu erhalten. Mit diesen Maßnahmen können wir unbeschwert reisen und gleichzeitig unseren Planeten schützen. Einige Anregungen und ein interessantes Interview mit **Alexander Schwarzlose**, Landesvorsitzender des NABU SH und **Thomas Rothmund**, Landesgeschäftsführer des NABU SH lesen Sie in der Rubrik **Wir stellen uns vor**.

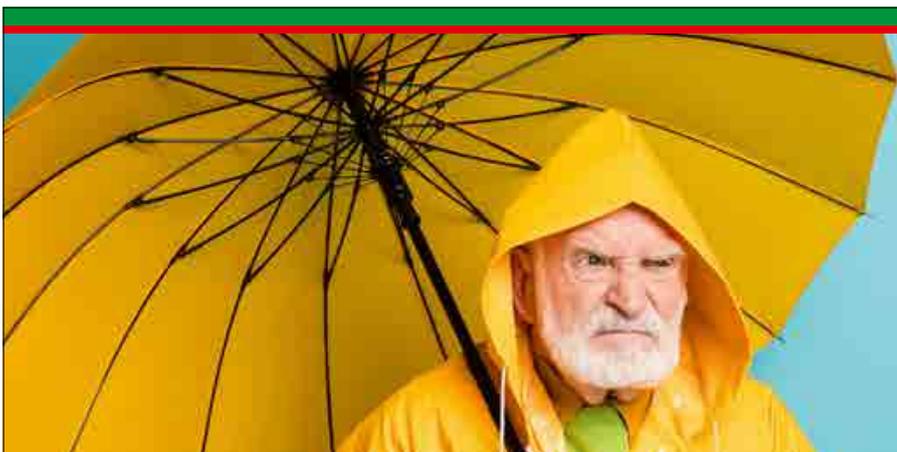
Des Weiteren können Sie in dieser Ausgabe auf interessante Themen wie **Erneuerbare Energien für Ihr Zuhause**, **Gesundheit im Alltag** und **Arbeitsmarkt Gesundheit** gespannt sein. Und selbstverständlich erwarten Sie wieder die beliebten **Service- und Unterhaltungsseiten**.

Wenn Sie die Artikel der **GESUND im Norden** auch online lesen möchten, können Sie ganz einfach unsere Website www.gesund-im-norden.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



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

INHALT

Den Sommer richtig genießen

- 06 Für jeden Traum die richtige Reise
- 07 Küstenrad E-Bike Stores – Die Experten für E-Bikes und Dienstrad-Leasing im Norden
- 08 Schönheit aus dem Meer mit Oceanwell
- 08 Naturgenussfestival 2024 startet!
- 09 Das Kultur- und Musikfestival in Kiel: Bootshafensommer 2024
- 09 39. Schleswig-Holstein Musik Festival: Musikalisch durch den Sommer

Wir stellen uns vor

- 10 NABU Schleswig-Holstein: Die Naturschutzmacher

Erneuerbare Energien für Ihr Zuhause

- 12 Tipps zur Nutzung erneuerbarer Energien für Zuhause
- 13 Jetzt auf neue Energien umstellen

Gesundheit im Alltag

- 14 CRS Kiel – Spezialist für Patientenversorgung auf höchstem Niveau
- 15 Im Alter gut schlafen, unabhängig leben
- 16 Jetzt anmelden! 12. Kowsky Team- und Firmenlauf Neumünster
- 16 recke:mobil – Ambulanter Pflegedienst im Graf Recke Quartier Neumünster
- 17 Ruhestätten in der Natur
- 18 „... aber bitte mit Sahne!“ Das etwas andere Schleswig-Holsteinische Kochbuch
- 19 Tinnitus-Beratung bei Michael Eggers Hörakustik
- 20 Städtisches Krankenhaus Kiel: Veranstaltungskalender „Einfach gut informiert“ Juli bis Dezember 2024
- 21 Reine Wässer sind tief – Was Mineralwasser ausmacht
- 22 Paravan GmbH: Per Joystick zum Führerschein

Arbeitsmarkt Gesundheit

- 24 Landesarbeitsgemeinschaft Heimmitwirkung SH e. V.: Beratung bringt viel, Selbstbestimmung ist das Ziel
- 25 August-Bier-Klinik: Ein Job in der Pflege? Aber gern doch!
- 26 Klinikum Nordfriesland: Leben und arbeiten in Nordfriesland
- 27 Stellenmarkt

Service & Unterhaltung

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

Was noch?

- 34 Vorschau
- 34 Newsletter-Anmeldung
- 34 Impressum



KÜSTENRAD
E-BIKE STORES

An 12 Standorten in Schleswig-Holstein.
Wir geben dir die volle Ladung:

**E-BIKES, LEASING-
EXPERTISE, SERVICE.**

Jetzt Beratungs-Termin buchen!
kuestenrad.de



IHRE ALLTAGSBEGLEITER

KOSTENFREI BEREITS AB PFLEGEGRAD I

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

Noch kein Pflegegrad?
Wir beraten Sie gerne kostenlos!

04321 877 68 72
WWW.OMA-IRMA.DE

KIEL | NEUMÜNSTER | BAD SEGEBERG & UMGEBUNG

Das Erste
Hanshilfen

Den Sommer richtig genießen

06



14

Gesundheit im Alltag



Arbeitsmarkt
Gesundheit

24



**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



Erleben Sie den Sommer in seiner ganzen Pracht

Sind Sie bereit, den Sommer in vollen Zügen zu genießen? Die warme Jahreszeit ist perfekt, um neue Abenteuer zu erleben und unvergessliche Erinnerungen zu schaffen. Ob Sie sich an einem einsamen Strand entspannen, durch duftende Wälder wandern oder aufregende Städte erkunden möchten – der Sommer bietet unendliche Möglichkeiten, die Schönheit der Natur und das Leben im Freien zu genießen.

Tauchen Sie ein in diese lebhafteste Zeit des Jahres und lassen Sie sich von der sommerlichen Atmosphäre inspirieren.

ADAC Reisebüro

Für jeden Traum die richtige Reise

Die ADAC Reiseexperten beraten Sie individuell für Ihren Traumurlaub. Neben verschiedenen ADAC Reisen mit exklusiven Vorteilen finden Sie auch Angebote anderer Reiseanbieter zu Pauschalreisen, Kreuzfahrten, Flügen, Hotels und Mietwagen.

Ebenso unterstützen Sie die Urlaubsexperten bei Auslandskrankensicherungen sowie Reiserücktritts- und Abbruchversicherungen. Sie benötigen eine Beratung zu den ADAC-Mitgliedschaften? Kein Problem, auch hier steht man Ihnen beratend zur Seite, damit Sie bei Urlaubsfahrten mit dem eigenen Auto gut abgesichert sind. Und Konzert- und Musicaltickets, teilweise inkl. Mitgliederermäßigung, sind ebenfalls im ADAC Reisebüro erhältlich.

Text: ADAC Schleswig-Holstein e. V.

E-Bike-Reise: La Dolce Vita in Venetien

ab 1.490,- € p.P im DZ

© Shutterstock | travelview



ADAC

Per E-Bike vom Monte Grappa durch Venetiens Weinberge in die Prosecco-Region

Inklusivleistungen:

- 5 Übernachtungen im Komfort-Hotel in Bassano del Grappa
- E-Bike inkl. Tasche für das Tagesgepäck
- Deutsch sprechende Reiseleitung von/bis Bassano del Grappa (maximale Gruppengröße: 14 Personen)
- Mahlzeiten, Trinkwasser auf der gesamten Reise
- Verkostungen, geführte Besichtigungen und Eintrittsgelder

Reisetermine: 01.06. – 06.06., 31.08. – 05.09., 08.09. – 13.09., 09.10. – 14.10.2024

ADAC Geschäftsstelle & Reisebüro Neumünster

Wasbeker Str. 306 | 24537 Neumünster
04321 927 00 | neumuenster@sho.adac.de

Veranstalter: Belvelo – E-Bike-Reisen für Entdecker, 10787 Berlin

Küstenrad E-Bike Stores

Die Experten für E-Bikes und Dienstrad-Leasing im Norden



Unternehmen, die an einer unkomplizierten Einführung von Dienstradleasing interessiert sind, hilft das Leasing-Team der Küstenrad E-Bike Stores gerne.

Der Sommer steht in den Startlöchern und spätestens jetzt startet Schleswig-Holstein in die Fahrradsaison. Wer das gute Wetter auf zwei Rädern genießen möchte, ohne dabei ins Schwitzen zu kommen, hat vielleicht schon einmal über die Anschaffung eines E-Bikes nachgedacht. Bei einer großen Auswahl verschiedenster Modelle und Marken, braucht es Experten, die auf dem Weg zum passenden Bike unterstützen – zumal die Erwartungen und Anforderungen an das neue Gefährt meist sehr individuell sind. Genau auf diesen Grund haben sich die Küstenrad E-Bike Stores an ihren 12 Standorten im Norden auf eine persönliche und ausführliche Beratung spezialisiert.

Für alle, die sich online unter kuestenrad.de einen Termin in einem der vielen Stores buchen, nimmt sich die „Küstenrad Crew“ mindestens eine Stunde Zeit. Zu jeder Beratung gehört neben einer ausgiebigen Probefahrt auch eine Körper- und Sitzknochenvermessung sowie eine anschließende Ergonomieberatung. Diese ist für den langfristigen Fahrspaß und die Gesundheit besonders wichtig. Die „volle Ladung“ gibt es in den Küstenrad E-Bike Stores nicht nur in Sachen E-Bikes, sondern auch im Bereich Dienstradleasing. Aber was ist das eigentlich?

Wer ein E-Bike least, spart im Vergleich zum Direktkauf bis zu 40 Prozent. Diese hohe Ersparnis entsteht dadurch, dass die monatliche Leasingrate direkt vom Bruttolohn abgezogen wird. Neben diesen steuerlichen Vorteilen profitiert man von einer umfangreichen Fahrrad-Versicherung. Nach 36 Monatsraten hat der Arbeitnehmende die Möglichkeit, das entsprechende E-Bike zu einem Restwert aus dem Leasing rauszukaufen.

Bei einer großen Anzahl von Leasinganbietern am Markt und einem zunächst umfangreich erscheinenden Leasingprozess, ist Küstenrad der zentrale Ansprechpartner und hilft nicht nur bei der Wahl des richtigen E-Bikes, sondern unterstützt Arbeitneh-

mende wie Arbeitgebende bei der Einführung des Leasings im Unternehmen, beim gesamten Papierkram, bei allen Fragen rund ums Leasing und beim Service. Dazu bietet Küstenrad Unternehmen exklusive Benefits, die sie an ihre Mitarbeitenden weitergeben können – zum Beispiel Zubehörgutscheine oder Infoveranstaltungen.

Arbeitnehmende, die ein E-Bike leasen und sparen möchten, können sich in einem der Küstenrad E-Bike Stores beraten lassen: www.kuestenrad.de

Unternehmen, die an einer unkomplizierten Einführung von Dienstradleasing interessiert sind, hilft das Leasing-Team der Küstenrad E-Bike Stores gerne.

Kontakt

Küstenrad E-Bike Stores

✉ leasing@kuestenrad.de ☎ 0431 221 392 62

🌐 kuestenrad.de

Text + Foto: Küstenrad E-Bike Stores

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-Wirkstoff-
konzentrat für eine
Intensivkur Gesicht,
Hals und Dekolleté
Mehr dazu auf
Seite 34.



weitere Infos

Text + Foto: oceanBASIS GmbH

Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein

Naturgenussfestival 2024 startet!



Von Juni bis September über 120 Termine – von Radtour über Whisky-Tasting bis hin zum Afterwork-Spaziergang ist für jeden Naturgenießer etwas dabei.

Entdecken Sie die Schönheiten der Natur im Norden beim diesjährigen Naturgenussfestival der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein! Von Juni bis September sind wieder rund 120 Veranstaltungen im ganzen Norden geplant, die einzigartige Erlebnisse rund um Natur- und Klimaschutz bieten.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der regionalen Produkte und genießen Sie Wanderungen mit Gourmet-Picknick im Stiftungsland Hessenstein bei Lütjenburg, Bio-Wein und -Käse bei einer mystischen Moorwanderung durchs Stiftungsland Dosen-

moor bei Neumünster, regionalem Whisky auf Föhr oder erfrischendes Craft Beer mit Wild-Gulasch in Unewatt bei Langballig im Kreis Schleswig-Flensburg.

Die Expert*innen der Stiftung Naturschutz nehmen Sie mit in den faszinierenden Lebensraum Moor, erklären Ihnen wie die Moore in Schleswig-Holstein unser Klima schützen oder die Urwälder von Morgen aussehen. Besuchen Sie auch die Galloway- und Highland-Rinder auf den wilden Weiden überall im Land. Lernen Sie wie auch Sie Natur und Klima vor der eigenen Haustür schützen können. Tauchen Sie ein, atmen Sie tief durch und erleben Sie die Arbeit des 100-köpfigen Teams der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein hautnah und zum Anfassen.

Seien Sie dabei und erleben, wie man mit Genuss die Natur retten kann. Besuchen Sie das Naturgenussfestival und entdecken die Schätze vor Ihrer Haustür. Alle Termine und Buchungsmöglichkeiten direkt auf www.naturgenussfestival.de

Kontakt

Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein

Eschenbrook 4 · 24113 Molfsee

www.naturgenussfestival.de



Text + Foto: Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein

Das Kultur- und Musikfestival in Kiel

Bootshafen- sommer 2024



Kiel, Sommer, Sonne, Wasser und mittendrin im Herzen der Stadt lockt zum 16. Mal der Kieler Bootshafensommer, ein Kultur- und Musikfestival, das Gäste und Einheimische gleichermaßen an die Uferterrassen lockt.

Umsonst und draußen gibt es an sechs Wochenenden, jeweils freitags und samstags Live-Musik und Poetry Slams, Kunst und Kultur auf der schwimmenden Bühne in schönster maritimer Kulisse. Vom **19. Juli bis zum 25. August 2024** steht jedes Wochenende unter einem anderen Motto, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Von Rock über Soul bis hin zu Pop-Musik, die abwechslungsreichen Genres sorgen für ausgelassene Stimmung und bieten dabei nicht nur etablierten Künstler*innen eine Bühne, sondern auch regionalen Talenten und überregionalen Newcomer*innen die Möglichkeit, ihr Können zu zeigen. Foodstände mit regionalen Produkten und sommerlichen Kaltgetränken sorgen für das leibliche Wohl. Die Kombination aus Musik und Kulinarik am Bootshafen, schafft eine unvergleichliche Atmosphäre, die den Sommer in Kiel zu einer unvergesslichen Zeit macht.

Kontakt

Kiel-Marketing | Welcome Center Kieler Förde

📍 Stresemannplatz 1-3 · 24103 Kiel

🌐 www.kiel-sailing-city.de/bootshafensommer

Text + Fotos: Kiel-Marketing e.V. / GmbH



39. Schleswig-Holstein Musik Festival

Musikalisch durch den Sommer

Vom 6. Juli bis zum 1. September 2024 findet das 39. Schleswig-Holstein Musik Festival statt und verwandelt alte Kuhställe, malerische Kirchen oder eindrucksvolle Industriehallen in stimmungsvolle Kulissen.

Im Mittelpunkt des Programms steht dieses Jahr die Musikstadt Venedig. In über 90 der insgesamt 203 Veranstaltungen dreht sich alles um den Klang der Lagunenstadt – im Gestern und im Heute. So auch beim großen Festival Finale mit Stargeiger Daniel Hope, der sich den „Vier Jahreszeiten“ des wohl berühmtesten Venezianers, Antonio Vivaldi, widmet. Mit beeindruckenden Projektionen der Videokünstlerin Anna Chocholi erreicht Vivaldis Musik nicht nur die Ohren, sondern ist auch etwas fürs Auge (31. August, Kiel, Wunderino Arena).

Auch abseits von Venedig hat das Festival eine breite Musikauswahl zu bieten – beispielsweise Afrobeat! Mit Fatoumata Diawara ist ein Superstar des Global Pop beim SHMF zu Gast. Die Sängerin aus Mali trat bereits mit Paul McCartney und den Red Hot Chili Peppers auf und verbindet mit ihrer E-Gitarre traditionelle Melodien Westafrikas mit europäischen Rock- und Folkelementen (30. Juli, Kiel, Freilichtbühne Krusenköppel und 31. Juli, Lübeck, Kulturwerft Gollan). Auch die Band Newen Afrobeat aus Chile bringt ihren ganz eigenen rasanten Sound mit nach Lübeck. Inspiriert vom nigerianischen Afrobeat-Begründer Fela Kuti präsentiert die Band gut gelaunte, kraftvolle afrikanische Klänge und südamerikanische Melodien (2. August, Kulturwerft Gollan).

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

Text: Schleswig-Holstein Musik Festival

Fotos: Shelby-Duncan, Daniel Waldhecker





Im Einsatz für die Natur: Der NABU Schleswig-Holstein

Die Naturschutzmacher

Sie kümmern sich um geschwächte Fledermäuse, pflegen wilde Orchideenwiesen, bauen Brutflöße für bedrohte Vogelarten, machen trockengelegte Moore wieder nass, begeistern in naturkundlichen Führungen für die Naturschätze in unserem Land und geben in Politik und Öffentlichkeit der Natur und ihrer Artenvielfalt eine starke Stimme. Das Engagement der Naturschutzmacher*innen im NABU (Naturschutzbund) Schleswig-Holstein hat viele Gesichter. Zwei neue Gesichter gibt es auch an der Spitze des fast 30.000 Mitglieder starken Landesverbandes. GESUND im Norden sprach mit Alexander Schwarzlose, seit Januar 2024 als Landesvorsitzender im Amt, und Thomas Rothmund, seit April 2024 neuer Geschäftsführer.

Was macht das Leben und Arbeiten in Schleswig-Holstein für Sie beide so reizvoll?

Alexander Schwarzlose: Ich mag das raue Wetter, den Wind und den Regen. Außerdem die vielfältigen, einzigartigen Landschaften, die Schleswig-Holstein so besonders machen. Als Hobby-Ornithologe interessiert mich natürlich vor allem die faszinierende Vogelwelt – wenn ich draußen unterwegs bin, ist das Fernglas immer griffbereit. Das Beste an Schleswig-Holstein sind natürlich die vielen tollen Menschen, die sich für den Naturschutz stark machen und mit denen ich zusammenarbeiten darf.

Thomas Rothmund: Mir gefallen vor allem die Meere und die Moore. Das Tolle an unserer Arbeit im NABU ist ja, dass wir uns für den Erhalt und den Schutz dieser Naturschätze in Schleswig-Holstein, die mir ganz persönlich am Herzen liegen, im Arbeitsalltag ganz konkret einsetzen können. Besser lassen sich private und berufliche Interessen kaum miteinander verbinden.

Was hat Sie motiviert, sich für Natur und Umwelt zu engagieren?

Thomas Rothmund: Bei mir sind das zwei Motive – einmal die Liebe und Begeisterung für die Natur, die ich seit meiner Kindheit habe. Das andere ist die Sorge um den Zustand der Natur.

Alexander Schwarzlose: Ich hatte das große Glück, einen Großvater zu haben, der mir die Schönheit der Natur eröffnet hat. Dieses Glück gebe ich an meine Kinder weiter und ich möchte, dass sie es eines Tages auch ihren Kindern einmal weitergeben können.

„Die Natur hat heute bei uns Menschen einen schweren Stand, denn viele haben den Bezug zu ihr verloren.“

Was sind aus Ihrer Sicht die größten Herausforderungen im Umwelt- und Naturschutz in Schleswig-Holstein?

Alexander Schwarzlose: Das Thema Klimawandel ist zu Recht sehr präsent. Der Naturschutz ist jedoch ebenso wichtig und das ist bei den meisten Menschen noch nicht richtig angekommen. Lebensräume gehen verloren, Arten sterben aus – und in der öffentlichen Diskussion ist davon kaum etwas zu hören. Dabei spitzt sich die Naturkrise im gleichen Tempo zu wie der Klimawandel. Beide Themen, Naturschutz und Klimawandel, hängen eng miteinander zusammen, werden aber viel zu oft gegeneinander ausgespielt, zu Lasten des Naturschutzes. Hier entschieden dagegengusteuern ist aktuell eine unserer größten Aufgaben. Denn es geht um unsere eigenen Lebensgrundlagen.

Thomas Rothmund: Die Natur hat heute bei uns Menschen einen schweren Stand, denn viele haben den Bezug zur Natur verloren. Das hängt ein Stück weit auch an der Digitalisierung, die ja auch die Freizeit betrifft. Mehr Bildschirmzeit heißt oft weniger Zeit in



← **NABU-SH-Geschäftsführer** Thomas Rothmund (li.) und **Landesvorsitzender** Alexander Schwarzlose.

↑ **Die Vogelinsel Trischen** im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer.
→ **Die Haselmaus** – putziger Kletterkünstler, leider stark gefährdet. ↗ Der NABU packt's an, hier auf der **Halbinsel Holnis**.



der Natur. Eine große Herausforderung ist also, den Menschen die Natur wieder näher zu bringen. Denn man schützt nur, was man kennt. Eine andere wichtige Aufgabe ist, den stetig steigenden Ressourcenbedarf an Flächen, Energie und Rohstoffen in den Griff zu kriegen.

In unserem Magazin geht es in erster Linie um Gesundheitsthemen. Welchen Einfluss haben Natur- und Umwelt aus Ihrer Sicht auf unsere Gesundheit?

Thomas Rothmund: Eine intakte Natur mit artenreichen Ökosystemen ist die Grundlage unserer Gesundheit, denn sie sorgt für saubere Luft, sauberes Wasser und gesunde Lebensmittel.

Alexander Schwarzlose: Ein Waldspaziergang ist Balsam für die Seele und Waldluft wirkt außerdem antidepressiv, krebshemmend und stärkt das Immunsystem. Wie gut sich Meeresluft auf die Gesundheit auswirkt, braucht man in Schleswig-Holstein wohl kaum jemandem zu erzählen – die vielen Kur- und Reha-Kliniken an den Küsten sprechen da für sich. Und wer mal einen Spaten in die Hand nimmt oder ein Insektenhotel baut, der tut nebenbei etwas für seine körperliche Gesundheit.

Was tun Sie beide persönlich, um fit und gesund zu bleiben?

Alexander Schwarzlose: Ich bin gerne mit meinen Kindern im Wald unterwegs und liebe es, Vögel zu beobachten und einmal alles um mich herum zu vergessen. Außerdem habe ich eine Arbeit, die mich glücklich macht.

Thomas Rothmund: Ich fahre mit dem Fahrrad in die NABU-Geschäftsstelle und verbringe möglichst viel freie Zeit mit meiner Familie an der frischen Luft. Außerdem bin ich ab und zu als ehrenamtlicher Moorführer im Dosenmoor unterwegs.

Text: NABU SH

Fotos: Kristina Tönnsen, Björn Marten Philips, Kirsten Giese, Carsten Pusch

Machen Sie mit!

Werden Sie **Mitglied** im größten Umweltverband Schleswig-Holsteins und unterstützen Sie die vielfältige Naturschutzarbeit des NABU.



Hier gibt es alle Infos:

Lust, selbst aktiv zu werden?

In **über 40 Ortsgruppen** engagieren sich begeisterte Naturfreund*innen direkt vor Ort.



Hier finden Sie heraus, wer die **NABU-Ansprechpartner*innen** in Ihrer Nähe sind:

Nachhaltige Energiequellen für Ihr Zuhause

Möchten Sie Ihr Zuhause in eine grünere Zukunft führen? Mit erneuerbaren Energien können Sie nicht nur Ihre Energiekosten senken, sondern auch einen positiven Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Von Solarstrom über Elektromobilität bis hin zur Wärmepumpe – die Möglichkeiten sind vielfältig und bieten eine nachhaltige Alternative zu fossilen Brennstoffen.



Tipps zur Nutzung erneuerbarer Energien für Zuhause

Der Einsatz erneuerbarer Energien im Haushalt ist ein wichtiger Schritt hin zu mehr Nachhaltigkeit und Umweltschutz. Es hilft nicht nur dabei, die CO₂-Emissionen zu reduzieren, sondern auch langfristig bares Geld zu sparen. Hier sind einige Tipps, wie Sie erneuerbare Energien in Ihrem Zuhause nutzen können:

Photovoltaikanlagen

Installieren Sie Solarmodule auf dem Dach, Carport oder Balkon, um aus Sonnenlicht Strom zu erzeugen. Nutzen Sie hierfür auch Förderprogramme des Bundes oder Landes.

Solarthermie

Solarthermische Kollektoren auf dem Dach erzeugen Warmwasser. Kombinieren Sie diese mit einem effizienten Heizsystem.

Wärmepumpen

Wärmepumpen entziehen der Umgebung Wärme und nutzen diese zur Heizung. Luft-Wasser-Wärmepumpen sind einfacher zu installieren als Erd-Wärmepumpen.

Mini-Windkraftanlagen

In windreichen Regionen können kleine Windkraftanlagen zusätzlichen Strom erzeugen. Überprüfen Sie die lokalen Bauvorschriften.

Biomasse-Heizungen

Heizen Sie mit Holzpellets oder -scheiten. Achten Sie auf nachhaltige Forstwirtschaft bei der Biomasse.

Energiespeicherung

Batteriespeicher speichern überschüssigen Solarstrom für den Bedarf bei wenig Sonne und in der Nacht.

Energieeffizienz

Reduzieren Sie den Energieverbrauch mit energieeffizienten Geräten, LED-Beleuchtung und guter Gebäudedämmung. Ein Energieberater kann helfen.

Grüner Strom

Wechseln Sie zu einem Ökostromanbieter, der Strom aus erneuerbaren Quellen bezieht.

Fazit

Durch die Kombination verschiedener erneuerbarer Energien und Effizienzmaßnahmen können Sie Ihren Haushalt umweltfreundlicher und kosteneffizienter gestalten. Nutzen Sie Förderprogramme und lassen Sie sich bei Bedarf von Expert:innen beraten.

Text: GESUND im Norden · Bild: freepik.de



Hess Wellnitz Elektrotechnik GmbH: Ihre Solaranlage sofort verfügbar!

Jetzt auf neue Energien umsatteln

Das Thema Fotovoltaik ist nach wie vor sehr präsent – die Strompreise sind hoch, die Preise für die Anlagen sind gefallen und mit verschiedenen Modellen fördert der Staat die Anschaffung einer Fotovoltaik-Anlage für Hausbesitzer, beispielsweise durch den Entfall der 19 Prozent Mehrwertsteuer. Doch wie finden Sie nun eine Lösung, die für Ihre Bedürfnisse passt, installiert von einer Fachfirma, der Sie vertrauen können?

Da kommt die Hess Wellnitz Elektrotechnik GmbH ins Spiel! Das Kerngeschäft des Ingenieur- und Meisterbetriebs aus Schwentimental bei Kiel ist der Verkauf und die Montage von Fotovoltaik-Anlagen. Bei Interesse kommt ein Mitarbeiter der Hess Wellnitz Elektrotechnik zunächst zu einem unverbindlichen Termin zu Ihnen nach Hause, schaut sich die örtlichen Gegebenheiten, wie beispielsweise Ihre Hauselektrik, sowie das Dach an, redet über Ihren Jahresstromverbrauch und kann Ihnen so ein maßgeschneidertes Angebot machen. Dadurch, dass die Dachmontage bei der Hess Wellnitz Elektrotechnik von einem Dachdeckermeister durchgeführt wird, können die Installationen auf sämtlichen Dächern, wie zum Beispiel auch Pappdocken angeboten und professionell durchgeführt werden.

Die Hess Wellnitz Elektrotechnik hat einen Ausstellungsbereich – Interessenten können sich also vorab bereits die verschiedenen Dachmodule sowie Wechselrichter und Speicher ansehen und die verschiedenen Vorteile und Besonderheiten live kennenlernen.

Sollten Sie sich für eine Fotovoltaikanlage der Hess Wellnitz Elektrotechnik entscheiden, geht nun alles sehr schnell. Da es immer einen großen Vorrat an Modulen und sämtlichen Komponenten

vor Ort gibt, kann das Team Ihnen in der Regel einen Installationstermin innerhalb zwei bis vier Wochen anbieten. Hier erfolgt dann zunächst die Dachmontage und am darauffolgenden Tag die Installationen der elektrischen Komponenten wie Wechselrichter und Speicher. Und von da an produzieren Sie Ihren eigenen Strom! Natürlich erledigt die Hess Wellnitz Elektrotechnik auch die An- und Fertigmeldung beim Energieversorger für Sie.

Und das Gute für Sie: Sie brauchen keinerlei Anzahlung leisten! Erst wenn die Anlage komplett installiert ist und läuft, wird der Kaufpreis fällig. So gehen Sie keinerlei Risiko ein und können unbesorgt sein. Und gerne ist die Hess Wellnitz Elektrotechnik auch nach der Installation bei Fragen für Sie da.

Kontakt

Hess Wellnitz Elektrotechnik GmbH

📍 Zum See 4-6 · 24223 Schwentimental 📞 04307 209074-0

✉ info@hwelektrik.de 🌐 www.hwelektrik.de

Text: Hess Wellnitz Elektrotechnik



**IHRE
SOLAR-
ANLAGE
SOFORT
VERFÜGBAR**

Vereinbaren
Sie noch
heute einen
Termin!



WWW.HWELEKTRIK.DE

ADRESSE: ZUM SEE 4-6 · 24223 SCHWENTIMENTAL
TEL: 04307 20 90 740 · MAIL: INFO@HWELEKTRIK.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.

CRS Clinical Research Services Kiel

Spezialist für Klinische Prüfungen auf höchstem Niveau

Seit mehr als 30 Jahren hat das CRS Kiel unter der Leitung von Dr. Atef Halabi, Geschäftsführer und medizinischer Direktor, umfangreiche Erfahrungen in der Durchführung klinischer Untersuchungen an Patient:innen mit eingeschränkter Nieren- und Leberfunktion gesammelt. Das hochqualifizierte Team verfügt über ein umfassendes Fachwissen und wird kontinuierlich geschult.

LEIDEN SIE AN EINER LEBER- ODER NIERENKRANKHEIT?

NEHMEN SIE TEIL AN UNSEREN KLINISCHEN UNTERSUCHUNGEN UND TRAGEN SIE MABÖEBLICH ZUR ENTWICKLUNG NEUER THERAPIEN BEI!

SIE ERHALTEN EINE AUFWANDSENTSCHÄDIGUNG VON MINDESTENS €2000 + FAHRTKOSTEN

Ihre Hilfe zählt!

INTERESSIERT? KONTAKTIEREN SIE UNS! E-MAIL: INFOKIEL@CRS-GROUP.DE
TELEFON: 0431-8999800






CRS Clinical Research Services Kiel

Bevor neue Medikamente auf den Markt kommen, müssen sie in klinischen Prüfungen am Menschen erprobt werden. Klinische Prüfungen sind gesetzlich vorgeschrieben und werden vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) überwacht. Ohne Freiwillige, die an klinischen Untersuchungen teilnehmen, würden wir heute weder über Kopfschmerz- und Allergiemedikamente noch über einen Coronaimpfstoff verfügen.

Ablauf einer klinischen Studie

Zu Beginn erhalten Sie Informationen über die klinische Prüfung, gefolgt von einer Aufklärung durch einen Arzt und einer gründlichen Voruntersuchung. Wenn die Voruntersuchung ergeben hat, dass Sie für die Untersuchung geeignet sind, bekommen Sie in der Regel ein paar Tage später das Studienmedikament verabreicht. Während der Untersuchung selbst werden Sie von erfahrenen Ärzten und

Pflegepersonal individuell betreut. Am Ende der Studie erhalten Sie eine ausführliche gesundheitliche Abschlussuntersuchung mit EKG, Labor, körperlicher Untersuchung etc. Teilnehmende bekommen eine Aufwandsentschädigung, Fahrtkostenerstattung und in der Regel weit umfangreichere medizinische Leistungen, als bei einer üblichen ärztlichen Versorgung vorgesehen ist.

Text + Foto: CRS Kiel

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

Jetzt anmelden!

12. Kowsky Team- und Firmenlauf Neumünster

Am 13. September geht es wieder los: der Lauf rund um den Tierpark in Neumünster mit dem besonderen Flair. Der 4,5 km lange Lauf soll Menschen zum Laufen motivieren und auch das gesellige Beisammensein fördern. Dabei sind Anfänger genauso willkommen wie die sportlichen Läufer, Kinder ab sechs Jahren, Erwachsene und Vereine. Wer mitmachen möchte, kann sich hier noch anmelden: www.stgk.de



Zur guten Vorbereitung für den Lauf bietet Johanna Schulz ab dem 22.07. jeden Montag ein Lauftraining an – für Anfänger und Fortgeschrittene

uns auch auf die sportlichen Läufer, die geübt sind und gern eine gute Zeit laufen wollen, denn dies ist auch ein Wettkampf!" so Jörg Kowsky, Geschäftsführer der Sanitätshaus Kowsky GmbH.

Herr Kowsky gründete den Lauf zum 100-jährigen Bestehen seiner Firma. Unter anderem mit dem Hintergrund, soziale Projekte oder Organisationen zu unterstützen. Der Erlös der Veranstaltung wird zu 100 Prozent gespendet. Umso mehr Sponsoren sich einfinden, desto höher wird die zu spendende Summe. Auch kleine Beträge helfen. Informationen über den Lauf und die Möglichkeiten, wie dieser unterstützt werden kann, gibt es unter:

www.kowsky.com

„Meine Überzeugung ist, Menschen, die sich bewegen, geht es besser. Ich bin seit vielen Jahren Läufer. Durch das Laufen habe ich Fitness, Vitalität, Ausdauer und Wohlbefinden erlangt. Ich bin so regelmäßig an der frischen Luft und genieße die Natur. Wenn man mit dem Laufen beginnt, sollte man sich langsam steigern. Aus diesem Grund haben wir bewusst eine kurze Distanz für unseren Lauf gewählt. 4,5 km rund um den Tierpark sind, mit ein wenig Training, für fast jeden zu bewältigen. Natürlich freuen wir

„Neues aus dem Quartier“

recke:mobil – Ambulanter Pflegedienst im Graf Recke Quartier Neumünster

Seit nun mehr zwei Jahren unterstützt der Pflegedienst recke:mobil Neumünster Bewohner:innen im Graf Recke Quartier bei einem möglichst sorgenfreien und selbstbestimmten Leben im eigenen Wohnumfeld. Als Teil eines umfangreichen Versorgungsangebotes werden über den Pflegedienst pflegerische, hauswirtschaftliche und beratende Leistungen bedürfnis- und bedarfsorientiert für die Bewohner:innen im Graf Recke Quartier Neumünster angeboten.

„Es ist unser gemeinsames Ziel das Leben in den eigenen vier Wänden auf Dauer zu ermöglichen, so Jürgen Büstrin, Geschäftsführer Graf Recke Quartier Neumünster, Haus Reckeblick gGmbH.

Erfolgreich! Denn nahezu alle hilfsbedürftige Bewohner:innen im Quartier haben sich bereits für den Pflegedienst entschieden. Besonders hervorzuheben ist die neu gegründete Wohngemeinschaft „Heimathafen“. Die Bewohner:innen profitieren von einer individuellen und einfühlsamen Betreuung, die rund um die Uhr durch eine Alltagsbegleitung des Pflegedienstes sichergestellt wird. Durch die enge Zusammenarbeit und räumliche Nähe mit den Pflegekräften vor Ort wird eine ganzheitliche Versorgung gewährleistet, die sowohl medizinische als auch soziale Aspekte berücksichtigt.

Jürgen Büstrin
Geschäftsführer Graf Recke
Quartier Neumünster,
Haus Reckeblick gGmbH



„Mit dem uns entgegengebrachten Vertrauen ist es uns eine Herzensangelegenheit, unser Angebot über die Quartiersgrenzen hinaus zu tragen. Gerne möchte wir unsere Leistungen und Erfahrung, nun auch im Stadtteil Brachenfeld/Ruthenberg, sowie angrenzenden Stadtteilen anbieten“, so Jürgen Büstrin. Nehmen Sie gerne und jederzeit mit dem Team recke:mobil Kontakt auf.

Kontakt

recke:mobil – Ambulanter Pflegedienst im Graf Recke Quartier Neumünster

Nicole Clausen · Pflegedienstleitung

[Hanssenstraße 55 · 24536 Neumünster](https://www.gesund-im-norden.de) ☎ 04321 205 903

✉ recke-mobil-neumuenster@graf-recke-stiftung.de

Text + Fotos: Graf Recke Quartier Neumünster

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 beigesetzt, 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 ·

BUCHTIPP

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

„... aber bitte mit Sahne!“ Das etwas andere Schleswig- Holsteinische Kochbuch

„Kochen heißt Geschichten schreiben“, sagt ein schwedisches Sprichwort. Denn kochen ist mehr als nur Nahrungszubereitung. Düfte werden geweckt und regen den Appetit an, das Auge isst mit und der leckere Geschmack zergeht auf der Zunge: Essen ist Lust am Leben und Wohlbefinden. Gemeinsam vorbereitete Mahlzeiten strukturieren den Tagesablauf, liefern Gesprächsstoff, bringen Geselligkeit, und wecken Erinnerungen.

Das ist besonders für Menschen mit Demenz wichtig. Das Kochbuch „... aber bitte mit Sahne! Das etwas andere Schleswig-Holsteinische Kochbuch“ bietet deshalb einfache, saisonale und regionale Rezepte. Es soll aber nicht nur zum gemeinsamen Kochen einladen, sondern durch eingestreute Gedichte, Lieder und Fotos aus dem Alltag in den 50er und 60er Jahren auch zum Erzählen und Erinnern. Über das gemeinsame Blättern und Ausprobieren können Informationen aus dem Langzeitgedächtnis aktiviert werden. Diese sind bei Menschen mit Demenz in der Regel noch gut abrufbar.

Abgerundet wird das Buch der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein in Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum Demenz, der Alzheimer Gesellschaft Kiel und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Sektion Schleswig-Holstein durch Informationen, Adressen und Tipps zum Thema Demenz. Denn Wissen über Demenz hilft, Schwierigkeiten bei der Ernährung sowie allgemein im Umgang mit der Krankheit und den Erkrankten zu vermeiden.



Gemeinsam vorbereitete Mahlzeiten strukturieren den Tagesablauf, liefern Gesprächsstoff, bringen Geselligkeit, und wecken Erinnerungen.

Demenz hat viele Gesichter. Manche Erkrankte essen weniger, weil sie kein Hunger- und Durstgefühl verspüren oder ihnen das Kauen und Schlucken schwerfällt. Einige verbrauchen durch ihre innere Unruhe und ihren Bewegungsdrang viele Kalorien. Sie benötigen deshalb reichhaltige Kost. Bei anderen ist eher das Gegenteil der Fall. Sie werden antriebslos oder können sich durch körperliche Einschränkungen nicht mehr so viel bewegen. Oft fehlt zudem das Sättigungsgefühl und alles Erreichbare wird verzehrt. Auffällig ist auch die häufige Vorliebe für Süßes. In diesen Fällen sollte die Nahrung kalorienärmer sein oder ablenkende andere Beschäftigung geboten werden.



Beispieltipps aus dem Buch



Den Esstisch übersichtlich gestalten
und nicht zu sehr schmücken.

Kontraste nutzen

Auf weiße Tischdecken gehört Geschirr in kräftigen Farben. Keine Milch in einem weißen Becher oder Wasser in einem durchsichtigen Glas.

Persönliche Ansprache ist wichtig

Öfter mal Zuprosten und auch selbst einen Schluck nehmen. Animieren durch wohlklingende Worte wie „Mmmm, ist das lecker!“.

Von der Hand in den Mund

Kleinigkeiten anrichten, die gut mit den Fingern nebenbei verzehrt werden können (z. B. die gute alte Klappstulle, Kekse oder ein Stück Obst). Solche leckeren Happen am Lieblingsplatz oder auf der üblichen Wegstrecke durch die Wohnung gut sichtbar positionieren oder immer mal in die Hand geben.

Bestellung Kochbuch

... aber bitte mit Sahne!

Das etwas andere Schleswig-Holsteinische Kochbuch

DIN A5 · Ringbindung · 174 Seiten · 12,95 € zzgl. Porto

Erhältlich über: ✉ info@demenz-sh.de oder ☎ 040 2383 0440

Weitere Veröffentlichungen der Alzheimer Gesellschaft SH und des Kompetenzzentrums Demenz:

🌐 www.demenz-sh.de/infoservice/downloads.html

Text: Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein
Fotos: Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein, freepik.de

Interdisziplinäre Betreuung von Tinnitusbetroffenen

Tinnitus-Beratung bei Michael Eggers Hörakustik

Seit 13 Jahren betreibt Michael Eggers in Bordesholm und Wankendorf Fachgeschäfte für Hörakustik. Das Berufsbild des Hörakustikers ist dabei sehr vielfältig. Während die individuelle Anpassung von Hörsystemen zum Ausgleich von Schwerhörigkeiten im Vordergrund steht, stellt die Anpassung von Gehörschutz und die interdisziplinäre Betreuung von Tinnitusbetroffenen jeweils weitere Schwerpunktfelder dar.

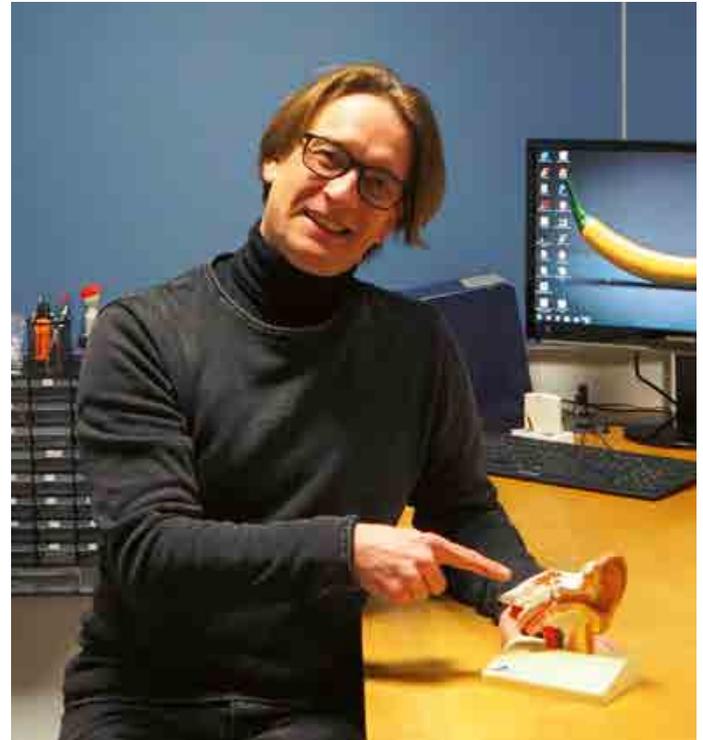
Gerade die Betreuung von Menschen mit Tinnitus ist dabei eine besondere Herausforderung, da die Ursachen und Ausprägungen sehr vielfältig sind. Die „Eine Behandlungsform“ gibt es nicht, so dass der Ursprung des Tinnitus individuell und in Zusammenarbeit mit der HNO-Heilkunde und gegebenenfalls anderen Disziplinen abgeklärt werden sollte, da der Tinnitus häufig als Folge von anderen Krankheitsbildern oder alltagsbedingten Situationen auftritt.

Die Untersuchung des Gehörs steht dabei im Vordergrund, da ein Tinnitus auch in Verbindung mit einer Schwerhörigkeit gebracht werden kann. Ist dies der Fall, ist ein Ausgleich der Schwerhörigkeit mit Hörsystemen anzuraten.

Ziel einer Versorgung mit Hörsystemen ist dabei nicht nur der Ausgleich der Hörminderung, sondern auch das so genannte „Maskieren“ des Tinnitus. Bei dieser Art der Behandlung maskiert die Verstärkung des Hörsystems den Tinnitus, der anschließend oft in den Hintergrund tritt, oder vermindert wahrgenommen wird.

Aber auch bei Menschen ohne Hörverlust kann ein Tinnitus auf diese Weise mit speziellen „Tinnitus-Maskern“ behandelt werden. Letztlich ist das Ziel die Wahrnehmung vom Tinnitus abzulenken, um diesem keine überhöhte Aufmerksamkeit zu schenken. Spezielle, individuell angelegte Trainingsmethoden in Bezug auf Wahrnehmung und Aufmerksamkeit können den möglichen Erfolg dabei erhöhen oder den Leidensdruck verringern.

Das Team um Michael Eggers bietet sehr gerne in ruhiger Atmosphäre unverbindliche Beratungstermine und Hilfestellung bei offenen Fragen an. Nach diesem ersten Schritt können weitere Möglichkeiten besprochen und angegangen werden.



Nicole Trede
Hörakustikmeisterin

Michael Eggers
Inhaber | Hörakustikmeister

Kornelia Probst
Hörakustikmeisterin

Kontakt

Michael Eggers Hörakustik

Alte Landstraße 3 · Bordesholm

04322 8868700

www.eggers-hoerakustik.de

Text + Bild: Michael Eggers Hörakustik

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

URL www.eggers-hoerakustik.de



michael eggers
hoerakustikermeister

HÖRSYSTEMANPASSUNGEN

HÖRSYSTEMSERVICE

(ICP-) GEHÖRSCHUTZ

HAUSBESUCHE

EIGENE KUNDENPARKPLÄTZE

BARRIEREFREIER ZUGANG

Städtisches Krankenhaus Kiel

Veranstaltungskalender „Einfach gut informiert“ Juli bis Dezember 2024

Jeden letzten Dienstag im Monat, um 18 Uhr, veranstaltet das Städtische Krankenhaus Kiel in seinem Bildungszentrum einen Informationsabend für Interessierte. Unter dem Motto „Einfach gut informiert“ gibt es 60 Minuten Veranstaltungen zu medizinischen und auch anderen klinikrelevanten Themen. Die Anmeldung erfolgt unter [✉ anmeldung@krankenhaus-kiel.de](mailto:anmeldung@krankenhaus-kiel.de).

Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen und mit dem*der Referent*in ins Gespräch zu kommen. Auch für persönliche Fragen nach dem offiziellen Teil ist meist noch Gelegenheit. Anregungen und Wünsche oder Themenvorschläge nehmen wir gerne unter [✉ info@krankenhaus-kiel.de](mailto:info@krankenhaus-kiel.de), Betreff „Einfach gut informiert“, entgegen.

Themenschwerpunkte im 2. Halbjahr 2024

Am 30. Juli informiert Oberärztin Dr. Verena Schneider, Leiterin der Rheumatologischen Ambulanz über „Chronische Wirbelsäulenentzündungen und wie diese wirksam behandelt werden“. Auch der Lifestyle mit den Themen Ernährung und Sport werden angesprochen. Am 27. August geht es um Neuigkeiten zur „Lun-



Im Bildungszentrum des Städtischen Krankenhauses finden jeden letzten Dienstag, 18 Uhr, im Monat Informationsveranstaltungen statt.

genkrebs-Therapie: Individuelle Behandlungsmöglichkeiten und neue Immuntherapien“. Immer wieder von Teilnehmer*innen nachgefragt und deshalb regelmäßig im Programm ist das Thema „Chronische Darmentzündungen: Morbus Chron und Colitis Ulcerosa“ am 24. September.

Den Veranstaltungskalender Juli bis Dezember 2024 mit weiteren Informationen finden Sie auf → Seite 33.

Kontakt

Städtisches Krankenhaus Kiel GmbH

📍 Chemnitzstraße 33 · 24116 Kiel

🌐 www.krankenhaus-kiel.de

Text + Foto: Städtisches Krankenhaus Kiel

Ihre ambulanten Pflegedienste im Norden

Locations: Helgoland, Kiel, Neumünster, Dörnick / Plön, Dörnick, Bad Segeberg, Lübeck, Groß Grönau, Reinfeld, Bernstorff, Schwerin, Geesthacht.



Jetzt bewerben und PNTler werden:

☎ **0176 300 200 40** 📱
(Bewerbungen für alle Standorte)

✉ bewerbung@pnt-pflegedienste.de

zur Schnellbewerbung



Erwachsenen-intensivpflege

Kinderpflege

Wohngemeinschaft Intensivpflege

Pflegeüberleitung

Ambulante Pflege

Pflegeassistenz

Palliativversorgung

Kranken-transporte

Ausbildung

www.pnt-pflegedienste.de

www.kinderpflegedienst-luebeck.de

Pflege auf Helgoland ist eine außergewöhnliche Aufgabe, der sich die PNTler angenommen haben. Die Rahmenbedingungen auf der Insel unterscheiden sich deutlich von den anderen Standorten.

Neben der Pflege sorgt PNT auf Helgoland auch für Mobilität.

Für Helgoländer und Touristen stehen Rollatoren, Rollstühle und eScooter zur Vermietung bereit.

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.

Fotos: Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)/akz-o, freepik.de
Text: akz-o

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.



Paravan GmbH

Per Joystick zum Führerschein

In den PARAVAN-Fahrschulen im Mobilitätspark Aichelau und in der Niederlassung Heidelberg können Menschen mit Handicap ihre Führerscheinausbildung absolvieren. Ein umfangreicher Fuhrpark mit verschiedenen flexibel anpassbaren Fahrzeugen macht es möglich, dass zum Beispiel die nur 85 Zentimeter große Marina entspannt ihre praktische Fahrausbildung absolvieren kann.

Gut sechs Wochen hat Marina ihre praktische Fahrausbildung bei der PARAVAN Fahrschule im Mobilitätspark Aichelau benötigt. „Erste Fahrten gingen rund um Aichelau“, berichtet die 31-Jährige, die extra aus dem Rheinland auf die Schwäbische Alb gekommen ist. „Es geht schon ganz gut, aber es ist anspruchsvoller als gedacht.“ Die Sozialpädagogin fährt mit dem Fahr- und Lenksystem Space Drive und zwei individuell platzierten Joysticks, links für Gas und Bremse und mit der rechten Hand lenkt sie. Aufgrund ihrer kurzen Arme und ihrer geringen Muskelkraft ist ein Lenken mit dem klassischen Lenkrad nicht möglich.

Doch im individuell auf die Fahrschüler anzupassenden Schulungsauto stellt das kein Problem dar. Alles ist flexibel anpassbar und kann auch noch variiert werden. Die Sekundärfunktionen des Fahrzeuges bedient Marina mit der Sprachsteuerung. „Jetzt in Ruhe Gas geben und mit etwas Schwung in die Kurve“, ermutigt Fahrlehrer Ralf Buhmann und lobt: „Navigieren mit dem Joystick geht schon ganz gut. Jetzt muss noch die Geschwindigkeit kommen und die Sicherheit.“ Demnächst stehen Fahrten in der Stadt auf dem Plan sowie die Sonderfahrten. „Für mich ist das Freiheit, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung, die ich hier erlebe. Es ist noch einmal eine ganz andere Perspektive vom Fahrersitz und es macht so viel Spaß“, sagt Marina, die demnächst selbstständig zur Arbeit fahren möchte.

Ihre theoretische Fahrausbildung hat Marina in ihrer Heimatstadt absolviert. Neben Fahranfängern kommen auch Wiedereinsteiger in die PARAVAN-Fahrschulen. Menschen, die erst im Laufe ihres Lebens erkrankt sind oder einen Unfall erlitten haben, können mit entsprechenden Auflagen, die im verkehrsmedizinischen Gutachten vermerkt sind, unter bestimmten Bedingungen wieder ihren Führerschein erlangen. „Wichtig ist, den Führerschein nicht gleich abzugeben“, sagt Fahrlehrer Ralf Buhmann. „Nach einem Unfall oder Erkrankung sollte man erst einmal Kontakt mit einem Verkehrsmediziner suchen und sich beraten lassen.“ In diesem Gutachten ist die Voraussetzung für die Zulassung zur Fahrausbildung und attestiert die Fahrtüchtigkeit unter bestimmten technischen Voraussetzungen. Dann kann die Ausbildung starten. Ein technisches Gutachten bestätigt die Funktionalität und den korrekten Umgang mit den nötigen Anpassungen.

Insgesamt verfügt die PARAVAN-Fahrschule am Stammsitz über fünf Fahrzeuge: Zwei Mercedes Sprinter und einen Peugeot Traveller, ausgestattet mit dem Fahr- und Lenksystem Space Drive sowie verschiedenen elektromechanischen Handgeräten und

einer sogenannten „leichten Lenkung von 10 bzw. 6 Newton (N)“, wenn die Kräfte nachlassen, aber der Umstieg auf Joystick jedoch noch nicht notwendig ist. Für FahrschülerInnen, die noch umsetzen können, gibt es zudem zwei weitere Ausbildungsfahrzeuge, ausgestattet unter anderem mit elektrischen Rutschbrettern sowie elektromechanischen Fahr- und Lenkhilfen. Ein weiterer Fahrlehrer, Carsten Seidler betreibt die Fahrschule in der PARAVAN-Niederlassung Heidelberg. Auch dort ist eine hochspezialisierte Fahrausbildung mit den nötigen Kraftmessungen im Vorfeld sowie Space Drive und den unterschiedlichsten Eingabegeräten möglich.

Die Fahrlehrer, die über eine entsprechende Weiterbildung verfügen, können in Verbindung mit dem passenden Schulungsfahrzeug Menschen mit körperlichen Einschränkungen ausbilden. Die PARAVAN-Fahrlehrer beraten gern und schulen entsprechend. Die Begeisterung der SchülerInnen für die Ausbildung ist einzigartig und nicht mit einer herkömmlichen Fahrschule zu vergleichen. „Die Aussicht der FahrschülerInnen, nach erfolgreich abgelegter Fahrprüfung wieder unabhängig von anderen am

Leben teilzuhaben ist die größte Motivation. Für den Fahrlehrer der größte Lohn ist, im Anschluss in die glücklichen Gesichter zu schauen. Denn selbstständig ein Fahrzeug steuern zu können, bedeutet am Ende ein deutliches Plus an Lebensqualität.

Marina hat es geschafft, jetzt hat sie ihren Führerschein! Die Anspannung war groß, die Freude über die bestandene praktische Prüfung umso größer! „In der Stadt fühle ich mich wohler, da ist es entspannter, kleiner und sicherer“, erzählt sie. „Auf der Landstraße oder Autobahn wird man überholt, mit den hohen Geschwindigkeiten tue ich mich noch etwas schwer.“ Nach der Pflicht folgt die Kür. Die Auswahl des Autos, die individuelle Anpassung des Sitzes und der damit verbundene Antragsmarathon stehen an. Das genaue Auto steht noch nicht fest, aber es muss mindestens so groß sein, dass „ich mit dem Rollstuhl mit dem Kassettenlift ins Auto komme“, so der Plan. Nun hofft sie, in einem Jahr selbst fahren zu können. „Dann habe ich eines meiner größten Ziele in Sachen Unabhängigkeit erreicht“, strahlt Marina.



Ein hochauflösendes Kamerasystem sorgt für den perfekten Rundumblick. Monitore mit der erforderlichen Umfelderkennung im Fahrzeug geben das Bild weiter und zeigen an, wie weit Personen und Gegenstände vom Auto entfernt sind, und ob sie sich bewegen.

Kontakt

Paravan GmbH · Anke Leuschke · Pressesprecherin

☎ +49 7388 99 95 81 ✉ anke.leuschke@paravan.de

🌐 www.paravan.de

Text + Fotos: Paravan GmbH



Marina ist nur 85 Zentimeter groß und absolviert mit Hilfe von zwei Joysticks ihre Fahrausbildung bei PARAVAN. Kurze Zeit später kann ein anderer Fahrschüler mit einer komplett anderen Fahrzeugkonfiguration im Auto sitzen und trotzdem eine optimale Ausbildung erhalten.



Der Mercedes Sprinter der PARAVAN-Fahrschule bietet viele Möglichkeiten und ist je nach Bedarf sehr schnell umgerüstet, vom einfachen mechanischen Handbediengerät bis zum elektronischen Fahr- und Lenksystem Space Drive.



Fünf Meilensteine zum Führerschein

Am Anfang steht die **verkehrsmedizinische Begutachtung**. Dabei prüft ein spezialisierter Arzt die kognitiven Fähigkeiten. Spricht nichts dagegen, kann eine **spezialisierte Fahrschule** mit modifizierten Fahrschulfahrzeugen gesucht werden. Dabei wird geprüft, welche Hilfsmittel benötigt werden. Am Ende steht ein **technisches Gutachten** – Grundlage für den behindertengerechten Fahrzeugumbau beim Umrüster. Im Anschluss folgt die **Fahrschulausbildung**, die mit der **Fahreignungsprüfung bzw. der praktischen Fahrprüfung** für Führerscheinneulinge abgeschlossen wird. Hier muss der Prüfling beweisen, dass er sein Fahrzeug mit den entsprechenden Umbaumaßnahmen absolut sicher im Straßenverkehr beherrscht. Im Anschluss wird der **Führerschein** ausgehändigt. Nun geht es an die Auswahl eines geeigneten Grundfahrzeuges. Je nach Fall, können für den Fahrzeugumbau Anträge auf Kostenübernahme gestellt werden.



Horst Hilsenbeck und Ralf Buhmann (v. l.) von der PARAVAN-Fahrschule im Mobilitätspark Aichelau verfügen über die notwendige Qualifikation und haben einen vielseitigen Fahrschulfuhrpark, mit dem Sie fast jedes Beschwerdebild schulen können.



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.

Landesarbeitsgemeinschaft Heimmitwirkung SH e. V.

Beratung bringt viel, Selbstbestimmung ist das Ziel

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

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

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

Was sind meine Aufgaben?

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



Was habe ich davon?

Alles, was Sie an sozialem Engagement für diese Mitbürger*innen einsetzen, bekommen Sie mit Dank zurück und helfen ihnen beim Ziel der Selbstbestimmtheit. Mitglied sein heißt: Einen regelmäßigen Austausch auf regionaler Ebene zu haben (Kreisebene) sowie überregionale Treffen auf Landesebene und Weiterbildungen. Ein Mitgliedsbeitrag wird nicht erhoben. **Termin der Grundschulung: 30.09. bis 01.10.2024, Akademie am See, Plön.**

Kontakt

LAG Heimmitwirkung SH e. V.

📍 22824 Norderstedt · Postfach 31 24

✉ info@lag-heimmitwirkung.de

🌐 www.lag-heimmitwirkung.de

Text + Foto: LAG Heimmitwirkung SH e. V.

HERZLICH ♥ WILLKOMMEN



AUGUST-BIER-KLINIK
Neurologie und Rehabilitation



Ein Job in der Pflege? Aber gerne doch!



Manchmal tragen die Kolleginnen und Kollegen Britta Grahl auch auf Händen. Hier kann man sich aufeinander verlassen!

Bad Malente - Menschen helfen, spannende fachliche Herausforderungen meistern, Teil eines funktionierenden Teams sein und Anerkennung für die geleistete Arbeit erfahren - als Britta Grahl sich für einen Beruf in der medizinischen Pflege entschied, wollte sie das ganze Paket. Gefunden hat sie es vor acht Jahren in der AUGUST-BIER-KLINIK. In Zeiten, in denen das Wort „Pflege“ nur allzu oft von einem Stoßseufzer begleitet wird, kann Britta Grahl als Stationsleiterin der Frührehabilitation III eine andere Geschichte erzählen. Sie handelt von Lösungen anstelle von Problemen und ihr Arbeitsplatz spielt dabei eine wesentliche Rolle. „Der medizinische Aspekt in Verbindung mit der Pflege hat mich immer fasziniert“, sagt Britta Grahl. Auf ihrer 19-Betten-Station werden Patienten im frührehabilitativen Bereich behandelt.

Die meisten kommen direkt von den Intensivstationen aus Akut-Krankenhäusern, viele haben einen Schlaganfall oder eine Hirnblutung erlitten. Im Frühdienst werden sie von fünf Pflegekräften betreut, mindestens drei von ihnen sind examinierte Fachkräfte. Während die Pflege-Profis jeweils drei bis vier Patienten versorgen, kümmert sich eine Servicekraft um die Erledigung hauswirtschaftlicher Aufgaben wie die Essensausgabe, das Bettenmachen und die Ordnung auf den Nachttischen: „Damit können wir uns voll auf die pflegerischen Inhalte konzentrieren“, unterstreicht Britta Grahl.

Entlastend wirkt auch die Arbeit der Stationssekretärin. Diese Spezialisierung ist in der AUGUST-BIER-KLINIK so selbstverständlich wie das ausgewogene Verhältnis von Anforderungen und Personalstärke. Um für die Anforderungen der Behandlungspflege das notwendige fachliche Rüstzeug zu erwerben, werden Zusatzqualifikationen durch die AUGUST-BIER-KLINIK finanziell und zeitlich unterstützt. Britta Grahl selbst ist zum Beispiel als Diabetes- und Pain-Nurse Spezialistin für zuckerkranken und Schmerz-Patienten

ausgebildet. Kompetenz, die nicht nur Anerkennung findet, sondern sich auch auf die Gehaltsgruppe auswirkt. Die vielfältigen Weiterbildungsangebote machen die AUGUST-BIER-KLINIK auch für Fachkräfte aus der Altenpflege zu einem 1A-Arbeitsplatz und eröffnen tolle berufliche Perspektiven. Den interdisziplinären Austausch zwischen Pflegefachkräften, Ärzten, therapeutischen Abteilungen, der Neuropsychologie und dem Sozialdienst pflegt man auf Augenhöhe.

In Sachen Dienstpläne ist längst Standard, was anderswo bestenfalls als Zukunftsmusik anklingt: „Wir nehmen Rücksicht auf individuelle Besonderheiten und die verschiedenen Lebensmodelle“, erklärt Jana Deichert, stellvertretende Pflegedienstleitung. Das heißt konkret: Kita-Zeiten und die pflegebedürftigen Eltern werden berücksichtigt. Britta Grahl weiß das Komplett-Paket „August Bier“ zu schätzen: „Das Besondere sind die Momente, wenn jemand als Vollpflegepatient gekommen ist und die Klinik zu Fuß wieder verlässt“, schildert Britta Grahl. Solche Erfolge sind immer das Ergebnis einer gemeinsamen Anstrengung und auch deshalb bietet die AUGUST-BIER-KLINIK beste Arbeitsbedingungen. Vom Lifter für rückschonendes Arbeiten über den Massagesessel für die Pause bis zur elektronischen Arbeitszeiterfassung gibt es zahlreiche gute Gründe für Pflegekräfte, einmal einen intensiven Blick auf die AUGUST-BIER-KLINIK zu werfen.

An spannenden Aufgaben ist kein Mangel und von der Praxisanleiterin bis zum Azubi gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, den beruflichen Werdegang in der Pflege an der Fachklinik für Neurologie, Neurotraumatologie und Rehabilitation zu planen. Beste Aussichten sind garantiert - und das nicht nur, weil die Klinik malerisch am Dieksee liegt.



Neugierig geworden?

Einfach eine Mail an info@august-bier-klinik.de schreiben oder den QR-Code scannen.



**KOMM ZU UNS INS TEAM
ALS PFLIEGEFACHKRAFT M/W/D**



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 Facharztausbildung.

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



Ambulante Intensivpflege & Beatmung

Zuhause ist dort, wo man Geborgenheit findet!

Versorgung im eigenen Appartement

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

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

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

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

Pflegefachfrau/-mann

(m/w/d) – Vollzeit, Teilzeit, GfB

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

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

Ansprechpartnerin:
Frau Daniela Vogt (Pflegeteamleitung)
Tel.: (040) 35 98 248 - 0 · E-Mail: pdl@aib-24.de

WIR IM QUARTIER:

WERDE TEIL DES TEAMS

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

SOCIAL WORK
since
1822
GRAF RECKE STIFTUNG

**JETZT
BEWERBEN**

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



Was wir bieten

- » Vergütung nach Tarif (Caritas-AVR)
- » Zusätzlich 5,6% vom Bruttolohn für Ihre Altersvorsorge (KZVK)
- » 30 Tage Urlaub, persönliches Gesundheitsbudget
- » Spannende Aufgabe einer Neugründung
- » Tolle Teamstrukturen in einem starken Sozialverband

Wir suchen Sie zum nächstmöglichen Zeitpunkt als Pflegedienstleitung (PDL) ambulante Pflege

in **Vollzeit** oder **Teilzeit**, unbefristet – für die Neugründung einer Sozialstation in Kiel

Mehr Informationen unter: www.caritas-im-norden.de/jobs

Ihr Dienstort
Caritas-Sozialstation
 Ostring 191
 24148 Kiel

Bitte schreiben Sie an:
André Springer
 Landesleitung SH
andre.springer@caritas-im-norden.de



„Leiten, begleiten und führen mit Herz!“

Der perfekte nächste Schritt auf Ihrem Karriereweg!



Wir suchen ab sofort eine Pflegedienstleitung

(m/w/d) –Vollzeit

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

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!

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

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

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



JOB GESUCHT ?

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



Zum Bewerbungsformular:



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



RÄTSELN + GEWINNEN

eigen-sinnig, starr-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. Flughafen in Berlin
Hand-schutz am Herd	→			12							Teil eines Käfigs		16				
Facharzt	→							behörd-liche Ge-nehmigung	19						Freude, Genuss		Roman von Zola
↖	↻ 5							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-kurve		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		boshafes 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	→					

© RataFUX, 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 – Fatoumata Diawara in Lübeck am 31. Juli 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 15. Juli 2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



BUCHTIPPS

Weitere Infos

Marina Rüther

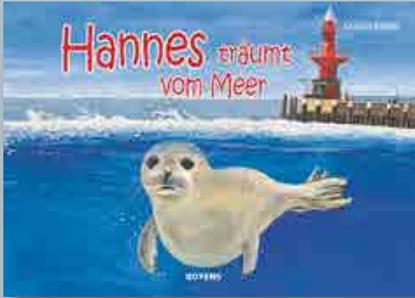
Hannes träumt vom Meer

ab 4 Jahren

durchgehend farbig illustriert
gebunden · 28 Seiten · 12,00 €

Boyens Buchverlag

ISBN 978-3-8042-1576-4



Vorlesespaß ab 4 Jahren

Hannes träumt vom Meer

Das Buch

In seinem Becken an der Ostsee hat der kleine Seehund Hannes viel Spaß. Doch abends schaut er immer wieder sehnsüchtig auf die große Wasserfläche, die er in der Ferne sehen kann. Irgendetwas zieht ihn magisch an.

Als es Hannes eines Morgens gelingt, unbemerkt aus dem Gehege auszureißen, beginnt sein großes Abenteuer. In der neu gewonnenen Freiheit entdeckt er lauter spannende Dinge, bis ihm plötzlich ein riesiges Tor den Weg versperrt. Was mag dahinter sein?

Liebevoll gezeichnete, detailreiche Bilder zeigen den Weg des kleinen Seehundes in Richtung Nordsee, wo ihn noch eine große Überraschung erwartet.

Die Autorin

Marina Rüther, geboren 1979. Nach ihrer Ausbildung als Verwaltungsfachangestellte absolvierte sie ein Lehramtsstudium an der Universität Osnabrück. Seit 2007 ist sie Lehrerin an der Martinus-Oberschule in Haren, seit 2008 hat sie die Fachleitung Kunst inne. Die Mutter zweier Kinder stellte ihre künstlerischen Arbeiten bereits mehrfach aus, außerdem illustrierte sie ein Heimatbuch. Im Boyens Buchverlag erschienen bisher die beliebten Kinderbücher „Mo in der Seehundstation“, „Mo und die verschundene Sandbank“, „Frieda schützt den Deich“, „Friedas Deich muss wachsen“, „Frieda hilft der Bienenkönigin“, „Das gehört doch nicht hier hin“, „Auf an die Nordsee!“ und „Kannst Du schon schwimmen?“.

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 €



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 Einstieg 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.



AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de



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.

Gesundheit!

BR Fernsehen · Di // 19.00 Uhr

Das Gesundheitsmagazin am Vorabend mit Hintergrundwissen und Expertengespräche.

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 und IT-Sicherheit sowie Finanz- und Anlagetipps 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 fit durch Gartenarbeit, u. v. m.

mareTV

NDR · Do // 20.15 Uhr

mare TV 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 „Zimmertgärtner“.

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:

<https://jazzbaltica.de/spielstaetten-uebersicht>

<https://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. // jeden 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 für 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

<https://hamburg.triathlon.org>

Hamburg Open 2024

13.–21.07. Hallerstraße 89 · 20149 Hamburg

<https://hamburgopenatp500.com>

Kieler Bootshafensommer 2024

19.07.–25.08. // An sechs Wochenenden

immer 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
<https://messe4dogs.de>

World Triathlon Hamburg Messe 2024

12.-14.07. // Fr 12-20 Uhr · Sa-So ab 9-20 Uhr
Jungfernstieg 58 · 20354 Hamburg
<https://hamburg.com.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 Brüggmanngarten 1 · 23570 Lübeck-Travemünde
www.lebensfreudemessen.de

Norla 2024

29.08.-01.09. // tägl. 9-18 Uhr
Messe Rendsburg · Am Exerzierplatz 1 · 24768 Rendsburg
<https://norla-messe.de>

Stoffköste Neumünster

29.09. // So 11-17 Uhr
Auf dem Kleinflecken · 24534 Neumünster
www.city-nms.de

NordBau 2024

04.-08.09. // tägl. 9-17 Uhr
Holstenhallen Neumünster,
Justus-von-Liebig-Straße 2-4 · 24534 Neumünster
<https://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
<https://adventurenorthside.de>

Messe für Körper, Geist & Seele 2024

14.-15.09. // tägl. 11-18 Uhr
Räume der Tanzgesellschaft
Wärderstraße 8 · 21502 Geesthacht
www.messe-koerper-geist-und-seele.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



stoffkoeste.de



Veranstaltungskalender Juli bis Dezember 2024

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

Ort der Veranstaltungen:

Städtisches Krankenhaus Kiel, Bildungszentrum, Eingang Hasseldieksdammer Weg 30

Anmeldung unter: anmeldung@krankenhaus-kiel.de

Folgen Sie uns auf:

- Di. 30. Juli 2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Axiale Spondyloarthritis – chronische Wirbelsäulenzündung, Symptome erkennen und wirksam behandeln
- Di. 27. August 2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Neues zur Lungenkrebs-Therapie: Individuelle Behandlungsmöglichkeiten und neue Immuntherapien
- Di. 3. September 2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Kostenlose Infoveranstaltung „Das Rauchfrei-Programm“
- Di. 24. September 2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Chronische Darmentzündungen: Morbus Chron und Colitis Ulcerosa
- Di. 29. Oktober 2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Endokrinologie: Schilddrüsenerkrankungen mit großer Wirkung auf den Körper
- Di. 26. November 2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Gutartige Vergrößerung der Prostata – Wasserdampfablation als neues schonendes Operationsverfahren
- Di. 17. Dezember 2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Blasenschwäche: Verschiedene Ausprägungen und Behandlungsmöglichkeiten

Impressum



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 © Kerkez
S. 6: iStock © VYCHEGZHANINA
S. 12: freepik.de
S. 14: iStock © Lordn
S. 24: iStock © LaylaBird
S. 31: iStock © Prostock-Studio
S. 32: iStock © hidesy
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 01.01.2024.



Vorschau

Die nächste GESUND im Norden erscheint im Herbst 2024

Das sind unsere Themen:

- 15 Jahre GESUND im Norden
- Sport und Ernährung im Herbst
- Die Saunasaison beginnt
- Wenn Stress krank macht
- Besser nachhaltig leben

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 8). 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.

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

PARAVAN
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

NEU UND WELTWEIT
EINZIGARTIG!



QR-Code einlesen und
Produktvideo ansehen:



Wir kommen zu Ihnen

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

Sie kommen zu uns

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

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

PROFESSIONELLE FOTOS FÜR IHR UNTERNEHMEN



GeschäftsFotos

Wir sind Ihre Ansprechpartner*innen für ausdrucksstarke und eindrucksvolle Fotografie für Kliniken und Arztpraxen zu fairen und transparenten Preisen. Mit viel Erfahrung und Spaß an der Arbeit. Anruf genügt.

☎ 04321 260 977
☎ 0176 620 229 02
✉ info@geschaefsfotos.de
🌐 www.geschaefsfotos.de



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