

# GESUND im Norden

Sommer 2019 · *Gratis zum Mitnehmen!*

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude



*Einfach Frau sein*

## GESUNDHEIT VON KOPF BIS FUSS

Alles zum Thema Frauengesundheit lesen Sie hier!

*Seite 12*

### **Leben im Rollstuhl**

SELBSTÄNDIG LEBEN  
MIT HANDICAP

*Seite 20*

### **Imland Klinik Rendsburg**

ERSTES ZERTIFIZIERTES RAL-GEFÄSS-  
ZENTRUM IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

*Seite 30*



**DIE FACHKLINIK  
MIT WOHLFÜHLFAKTOR**

*Seite 18*

# 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.

Telefon +49 6443 8333-130 | Telefax +49 6443 8333-169  
E-Mail kundenservice@neurotech-gmbh.de

neurotech®  
Bewege dich frei.

www.neurotech-gmbh.de



## ALLES IST STETS UND STÄNDIG IN BEWEGUNG

Heute halten Sie die 40ste Ausgabe der Gesundheit im Norden in der Hand! Seit genau zehn Jahren versorgen wir Sie alle drei Monate mit interessanten und informativen Berichten aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Freizeit, Reise sowie Sport und Fitness. An dieser Stelle möchten wir uns auch bei Ihnen, unseren Lesern, für die Treue über all die Jahre bedanken. Sie sind prima!

Doch alles ist stets im Wandel. Deshalb haben wir unser Jubiläum zum Anlass genommen, das beliebte Magazin für Gesundheit und Lebensfreude etwas aufzupeppen und uns einen neuen Namen zu geben. Sie halten heute die **Gesund im Norden** mit einem veränderten Look in den Händen. Wir hoffen, Ihnen gefällt es. Das erwartet Sie in dieser Ausgabe:

### Willkommen im kleinen „Venedig des Nordens“

Der Sommer zählt für die meisten Menschen zur schönsten Zeit des Jahres, denn dann geht's in den ersehnten Urlaub! Wer eine echte „Auszeit“ vom stressigen Alltag sucht, sollte vielleicht die überfüllten Touristenhochburgen einmal meiden und stattdessen die charmante Auen- und Rolandstadt Bad Barmstedt im Herzen Schleswig-Holsteins besuchen. Sechs Auen mit mehr als 20 Brücken durchziehen das Stadtgebiet. Der Kurort und seine Umgebung laden zum Nordic Walken, Radfahren, Baden, Kanufahren oder Picknicken ein. Entspannung und Bewegung: Im anerkannten Heilbad mit langer Tradition machen Sie Gesundheitsurlaub.

### Die Frau im Fokus

Ein Thema der aktuellen **Gesund im Norden** beschäftigt sich mit dem weiblichen Geschlecht. Haben Sie gewusst, dass Frauen und Männer nicht nur an anderen Erkrankungen leiden, sondern auch unterschiedlich krank sind? Frauen und Männer beschreiben Schmerzen anders und gehen auch anders mit Krankheiten um. Lesen Sie in unserem Schwerpunktthema „Frauensache – Gesundheit von Kopf bis Fuß“ hierzu interessante Beiträge und Expertentipps.

### Leben mit dem Rollstuhl

Ältere Menschen im Rollstuhl sind kein ungewohnter Anblick. Doch auch jüngere Erwachsene und Kinder können durch eine angeborene oder im Laufe ihres Lebens erworbene Behinderung dauerhaft auf einen Rollstuhl angewiesen sein. Der Rollstuhl verhilft Menschen egal welchen Alters zu einem erhöhten Bewegungsradius. In unserem Beitrag „Leben im Rollstuhl“ erfahren Sie mehr zu diesem spannenden Thema.

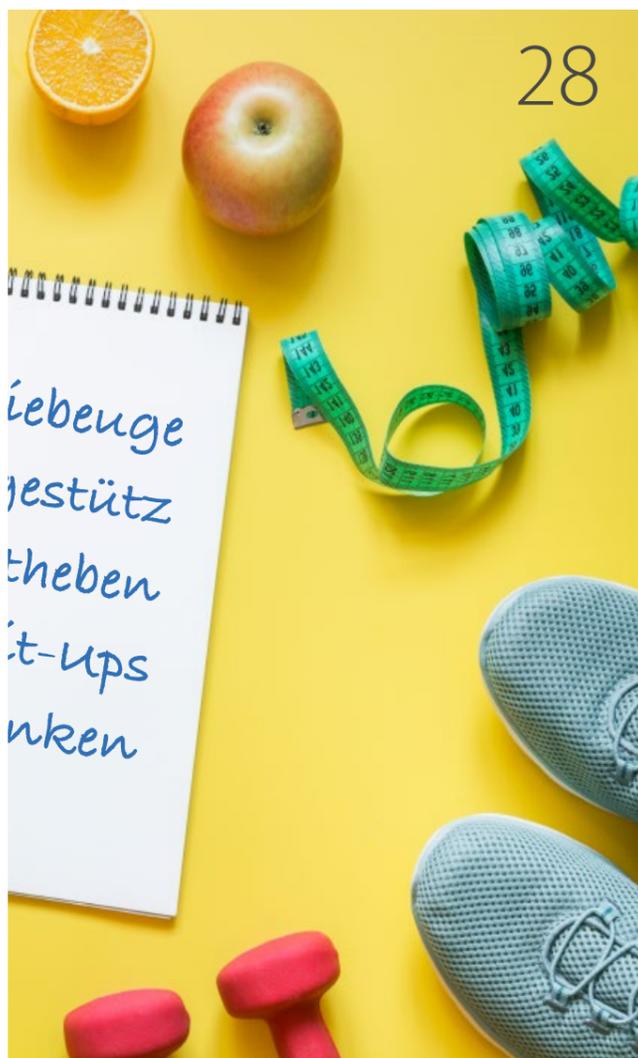
Darüber hinaus informieren wir Sie in dieser Jubiläumsausgabe über eine Kanutour auf der wunderschönen Schwentine und zeigen Ihnen, wie Sie im Alltag gesund bleiben. Leckere Rezepte zum Nachkochen, interessante Buchtipps und das begehrte Kreuzworträtsel runden diese Ausgabe der **Gesund im Norden** ab.

Nun wünsche ich Ihnen einen perfekten Start in den Sommer. Bleiben Sie aktiv und gesund!

### Ihre Inga-Kathrin Schelzig

Redaktionsleiterin





**SPECIAL: BAD BRAMSTEDT**  
06 Bad Bramstedt – das kleine „Venedig des Nordens“

**UMWELT & NATUR**  
08 Die Schwentine und ihre Seen: ökologisch wertvolle Perlenkette

**GENIESSEN & VERWÖHNEN**  
Leckere Rezepte:  
10 Im Ganzen rosa gebratenes Rinderkotelett  
11 Geschmorte Ochsenbäckchen

**FRAUENSACHE – GESUNDHEIT VON KOPF BIS FUSS**  
13 Wechseljahre – Wenn Körper, Geist und Seele verrücktspielen  
14 Für Sie im Netz gefunden  
15 Klinik in Preetz: Eine neue Bereicherung in der Frauenklinik  
16 Familienfreundlichkeit im Haus Berlin  
17 Pränatale Diagnostik in der Schwangerschaft  
18 Klinik Klosterstraße in Neumünster: Die Fachklinik mit Wohlfühlfaktor

**SELBSTÄNDIG LEBEN MIT HANDICAP**  
21 Rampen zur Überwindung von Balkon- oder Terrassentürschwellen  
22 PARAVAN PR 40 – neuer Elektro-Stehrollstuhl  
24 Neu-Eröffnung des Sanitätshauses Kowsky  
26 Rollstuhl-Hebebühnen und -Aufzüge bei Hamburg

**BERUF & KARRIERE**  
27 Stellenmarkt

**GESUNDHEIT IM ALLTAG**  
29 Fit mit Nordic Walking  
30 Erstes zertifiziertes RAL-Gefäßzentrum in Schleswig-Holstein  
31 Schmerzen in der Hüfte: Hüftgelenk-Operation durchs Schlüsselloch  
32 Erschöpfung bis zum Burnout? Lieber raus aus alten Mustern!  
32 Nachhilfe oder Lerntherapie?  
33 Städt. Krankenhaus Kiel: Veranstaltungskalender Juli bis Dezember 2019  
34 Das Krebszentrum Neumünster  
35 Schleswig-Holsteiner helfen in Pakistan  
36 Der Sozialverband Deutschland  
37 Alles aus einer Hand bei Lipp-Art  
37 Besser schlafen – Fit im Alltag

**SERVICE & UNTERHALTUNG**  
38 Übersicht von TV-Angeboten, Events und Messen  
40 Rätseln und gewinnen!

**BUCHTIPPS**  
41 Die Energie der Edelsteine für die eigene Gesundheit nutzen  
41 Pflanz nicht irgendeinen Apfelbaum

**WAS NOCH?**  
42 Vorschau  
42 Impressum



**Wir kommen zu Ihnen Sie kommen zu uns**

- umfassende Beratung
- häusliche Krankenpflege
- Behandlungspflege
- hauswirtschaftliche Versorgung
- Kinderbetreuung
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Betreutes Wohnen und Urlaubspflege im Grammerstorf'schen Hof, Laboe
- Service-Wohnen in der Dammstraße, Kiel
- 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**

**LIPP-ART** | Steinmetz Bildhauer

Grabsteine  
Grabdenkmäler  
Skulpturen  
Gartenkunst  
Individuelle Anfertigungen

**www.lipp-art.de**

**Kostenfreie Hotline: 0800 10 01 248**

Elmschenhagener Allee 5 24146 Kiel Tel. (0431) 78 34 48	Kleiststr. 55 24118 Kiel <b>neue Filiale ab 1.5.</b>	Friedhofsdam 8 24211 Preetz/Holst. Tel. (04342) 37 36	Mensingstr.10 24321 Lütjenburg Tel. (0 43 81) 41 96 45
---	--	---	--

# BAD BRAMSTEDT – DAS KLEINE „VENEDIG DES NORDENS“

Die charmante Auen- und Rolandstadt im Herzen des malerischen Holsteiner Auenlandes ist ein beliebtes Ausflugs- und Reiseziel in Schleswig-Holstein. Das Holsteiner Auenland ist ein Paradies für alle Zweiradfans. Radeln Sie auf Feld- und Waldwegen, entlang der Auen oder auf den bekannten Radfernwegen, Mönchsweg und Ochsenweg, die beide durch die Gesundheitsstadt Bad Bramstedt führen.

Zentral im **Städtedreieck Hamburg – Kiel – Lübeck** ist Bad Bramstedt per Auto (A7 – Abfahrt Bad Bramstedt), per Zug (mit der AKN Linie 1 oder mit der DB über den Bahnhof Wrist) sowie per Bus aus der Region schnell und bequem zu erreichen. Die idyllische Kleinstadt steht für Erleben, Entdecken und Entspannen inmitten der bezaubernden Naturlandschaft des Holsteiner Auenlandes. **Sechs Auen** durchziehen das Stadtgebiet und mehr als **20 Brücken** führen darüber und laden zum Walking, Radfahren, Kanufahren, Baden und Picknicken ein.

**Kulturelle Leckerbissen** gehören ebenso wie ein **facettenreiches Unterhaltungsprogramm** zum Angebot in Bad Bramstedt. Im Kurhaustheater der Stadt werden Gastspiele der Hamburger Spielstätten, Musikdarbietungen bekannter Gruppen und Solokünstler sowie Theaterstücke in plattdeutscher Sprache aufgeführt. Im **Bad Bramstedter Schloss** finden regelmäßig Konzerte, Lesungen und viele weitere musikalische Darbietungen nationaler und internationaler Künstler statt.

Zu Gaumenfreuden und kulinarischen Erlebnissen lädt die **vielfältige Gastronomie** in der Stadt ein. Ausgewählt werden kann

zwischen einheimischen und typisch holsteinischen Gerichten genauso wie aus der vielfältigen internationalen Küche.

Die historische **Moorbahn** nimmt ihre Fahrgäste mit auf eine Reise in die Moorlandschaft Bad Bramstedts und die zentrumsnahe **Roland Oase** lädt zum Baden im Warmwasserfreibad ein. **Golfen im Grünen** lässt sich in Bad Bramstedt komfortabel auf einem 9- und einem 18-Loch-Golfplatz, die heimische Natur- und Tierwelt auf einem Ausflug in den ganzjährig geöffneten **Wildpark Eekholt** entdecken. Ebenso lohnt ein Tagestrip an die Nord- oder Ostsee, die von Bad Bramstedt aus beide einfach erreichbar sind.

Auch für **Radtouren** ist die Kleinstadt ein beliebter Start- und Zielpunkt. Wählen Sie zwischen fünf verschiedenen **Themenrouten**, die als Rundwege in Bad Bramstedt beginnen und dorthin zurückführen. Auf den Spuren der alten Mönche pilgern lässt es sich auf dem 980 km langen **Mönchsweg**, von Bad Bramstedt aus gleich in zwei Himmelsrichtungen: in Richtung Nordosten, bis auf die Insel Fehmarn, und in Richtung Südwesten, bis in die Hansestadt Bremen. Und wo 1.000 Jahren die Ochsen südwärts zogen, radelt man heute auf dem historischen

**Ochsenweg** (250km) durch typisch norddeutsche Wiesen- und Heidelandschaften, vorbei an Seen und entlang von Flüssen. Von Bad Bramstedt aus wahlweise gen Norden, bis nach Flensburg, an die deutsch-dänische Grenze oder gen Süden bis vor die Tore Hamburgs.

Ganz gleich, ob als Kur-, Tages- oder Urlaubsgast – die idyllische Auen- und Rolandstadt Bad Bramstedt heißt Sie zu jeder Jahreszeit: **Herzlich willkommen!**

## KONTAKT

**Tourismusbüro Bad Bramstedt**  
Bleek 17-19 · 24576 Bad Bramstedt  
Telefon 04192 506 27  
[www.bad-bramstedt.de](http://www.bad-bramstedt.de)

*Text: Tourismusbüro Bad Bramstedt  
Fotos: Hans-Jürgen Kütbach, SHBTphotocompany,  
image-foto.de*





Kiel

1 Zwischen Süßwasserschwämmen und Wandermuscheln leben noch viele andere wirbellose Wassertiere.

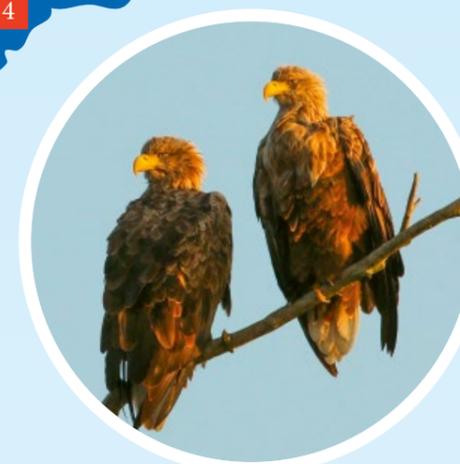


2 Naturidylle pur am Fuhlensee bei Gut Wahlsdorf im Verlauf der Schwentine – häufig mit rufenden Kranichen im Hintergrund.



3 Die Kolbenenten sind seltene Brutvögel auf den Möweninseln der Plöner Seen.

Großer Plöner See



4 In fast keiner Region Schleswig-Holsteins lassen sich Seeadler häufiger beobachten als in der Holsteinischen Schweiz.



5 Im flachen Wasser der Schwentine aufsteigende Fische, hier Alande.

Die Schwentine und ihre Seen

# ÖKOLOGISCH WERTVOLLE PERLENKETTE

Die Schwentine ist mit gut 62 Kilometern einer der längsten Flüsse in Schleswig-Holstein. Knapp zwei Kilometer südwestlich des Bungsbergs, der mit rund 168 Metern höchsten Erhebung im Land, entspringt das Gewässer auf einer Quellwiese nordöstlich des Dorfes Bergfeld bei Kirchnüchel. Das Gewässer durchfließt anschließend 17 Seen, den Naturpark „Holsteinische Schweiz“, passierte dabei die Orte Eutin, Malente, Plön, Preetz, Schwentintal und mündet in die Kieler Förde der Ostsee. Wie eine Perlenkette verbindet die Schwentine dabei unterschiedlichste Seen, verknüpft einzigartige Lebensräume und touristische intensiv genutzte Regionen – Konflikte vorprogrammiert.

Dabei liegt die ursprüngliche Quelle der Schwentine gar nicht am Bungsberg sondern in der Nähe von Bornhöved. Dieses heute als „Alte Schwentine“ bezeichnete Gewässer ist aus Sicht von Historikern und Sprachforschern die ursprüngliche Schwentine. Erst in Preetz vereinen sich beide Arme des Schwentinesystems und fließen dann Richtung Ostsee. Der Name „Schwentine“ kommt übrigens vom slawischen Sventana oder dem baltischen šventa für „die Heilige“.

### Modellregion für den Gewässerschutz

Das Tal der Schwentine macht stellenweise noch einen naturbelassenen Eindruck, ist jedoch auch eng mit der Industrialisierung

der Stadt Kiel verbunden. Zwei als Kulturdenkmale eingestufte Wasserwerke im Unterlauf sind bis heute in Betrieb. Im Rahmen der Umsetzung der Europäischen Wasserrahmenrichtlinie EG-WRRL wurden diese für auf- und absteigende Fischarten sowie weitere Wasserlebewesen durchgängig gestaltet. Dies gilt mittlerweile auch für alle anderen Querbauwerke und Staueinrichtungen für die Nutzung von Mühlen oder Aalwehren vor allem im Bereich der Ortschaften im Gewässerverlauf.

Der „Altarm der Schwentine“ zwischen Raisdorf und Klausdorf ist ein 1984 als Naturschutzgebiet ausgewiesenes Teilstück der

Schwentine. Es erhielt diesen Schutzstatus, da der Gewässerabschnitt aufgrund seiner steilen Uferhänge naturnah verblieben ist und Lebensraum für eine Reihe seltener Pflanzen und Tiere darstellt. Der NABU Schleswig-Holstein ist betreuender Verband. Dies gilt auch für das NSG „Inseln im Plöner See und Halbinsel Störland“ im Großen Plöner See.

### Große naturschutzfachliche Bedeutung

Die Seen der Schwentine sind als Lebensraum von außerordentlich großer ökologischer sowie naturschutzfachlicher Bedeutung – besonders für die Vogelwelt.

Sie erfüllen wichtige Funktionen im Natur- und Wasserhaushalt. Als Wasserspeicher halten sie das Niederschlagswasser in der Landschaft.

Aber auch die volkswirtschaftliche Bedeutung der Seen für Fischerei und Tourismus ist groß. Die meisten Seen Schleswig-Holsteins und somit auch des Schwentinegebiets sind nährstoffreich, nur wenige wie der Suhrer See am Rande von Plön gelten noch als nährstoffarm und benötigen daher besondere Schutzanstrengungen zum Erhalt dieses Zustands. Die Stoffeinträge aus den großen Einzugsgebieten erhöhen sich in den letzten Jahrhunderten jedoch durch menschliche Nutzung weiter stark. Nach Untersuchungen des Landes kommen die Stickstoff- und Phosphoreinträge vor allem aus der intensiven Landwirtschaft aus dem Einzugsgebiet in die Gewässer und bewirken dabei eine zunehmende Eutrophierung.

### Alarmsignal Blaualgenblüten

Ein starkes Wachstum von Algen und sogenannten „Blaualgen“, Sauerstoffdefizite im Tiefenwasser und Verschiebungen im Artengefüge von Pflanzen und Tieren sind weitere negative Konsequenzen. Der Bestand der Ufer- und Unterwasservegetation ist im Laufe der letzten Jahrzehnte an Arten dramatisch verarmt. Eine aktuelle Auswertung der Gewässerdaten der letzten Jahre belegt zudem einen massiven Einfluss von beispielsweise Pflanzenschutzmitteln und weist auf eine erhebliche, ökotoxikologische Beeinträchtigung der Gewässerbiologie hin. Überhaupt noch nicht berücksichtigt sind zudem z.B. die hormonellen Belastungen aus Arzneimittelrückständen aus der Masttierhaltung und menschlichen Abwässern. Zwischen den Zuständen vieler Seen des Landes und damit auch des Schwentinesystems und den gewässer- und naturschutzrechtlichen Zielvorstellungen bestehen aktuell im Land erhebliche Diskrepanzen.

### Naturerlebnis pur!

Noch aber lohnt sich ein Besuch dieser einzigartigen See- und Flusslandschaft. Wer sich die Zeit nimmt und die Augen aufhält, mit dem Fahrrad am – und dem Kanu auf den Gewässer dahingleitet, kann Schwämme, Muscheln und Fische entdecken, Seeadler, Eisvögel und Ringelnattern bei der Jagd beobachten oder Schellenten bei der Balz – Naturgenuss pur!

### KONTAKT

NABU Schleswig-Holstein  
Carsten Pusch  
carsten.pusch@nabu-sh.de  
www.nabu-sh.de

Text & Fotos: Carsten Pusch

„Von Haubentauchern und Muskelkatern“ – Kanutouren des NABU auf den Plöner Seen werden gerne besucht.



# Im Ganzen rosa gebratenes Rinderkotelett



## ZUTATEN für 8 Portionen

- 5 kg Rinderhochrippe, küchenfertig und gut abgehangen
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 2 Zehen Knoblauch, ungeschält
- 1 Stück frische Chilischote
- 3 EL Öl zum Braten
- 100 g Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

Den Backofen unbedingt auf 120°C vorheizen lassen. Ein Ofengitter auf einem Blech vorbereiten und parat stellen.

**Tipp:** Ober- und Unterhitze benutzen. Der Gebrauch von Umluft lässt das Fleischstück oft trocken werden.

Die Fettseite des Fleischstückes mit einem scharfen Messer rauhenförmig einritzen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Am besten eignen sich schwere gusseiserne Pfannen für dieses Gericht. Dann beginnend mit der Fettseite das Fleischstück rund herum bei mittlerer Hitze anbraten. Darauf ist zu achten, dass sich eine schöne braune Kruste bildet. Anschließend aus der Pfanne heben und auf das Gitter setzen.

Die Butter (wahlweise kann auch Olivenöl benutzt werden) in der Pfanne schmelzen lassen und dabei etwas bräunen. Nicht

verbrennen lassen. Den Knoblauch mit der flachen Hand zerdrücken und in die Butter legen. Langsam mitbraten lassen. Die Kräuter dazulegen und alles auf der Hochrippe verteilen.

Dann die Pfanne auf die mittlere Schiene in den Ofen stellen.

Haben Sie ein Fleischthermometer? Dann kann man es sehr gut in das Fleisch stechen und mit in den Ofen geben. Bitte darauf achten, dass es im Kern des Stückes steckt. Die Hochrippe braucht ca. 4 bis 4,5 Stunden. Sie sollte dann im Kern eine Temperatur von 52°C haben. Dann das Stück aus dem Ofen nehmen und mit etwas Alufolie an einem warmen Ort 10–15 Minuten ruhen lassen. Nun kann die Hochrippe serviert werden.

Dazu empfehlen sich Kartoffelgratin und ein kräftiger Rotkohl oder eine Pilzpfanne mit frischen Waldpilzen. *Guten Appetit!*

Rezept & Foto: Fischers Fritz Restaurant im Ringhotel Birke · [www.hotel-birke.de/restaurant-kiel](http://www.hotel-birke.de/restaurant-kiel)



REZEPT FÜR 4 PERSONEN

# Geschmorte Ochsenbäckchen

## ZUTATEN

- 4 Ochsenbäckchen
- Meersalz
- weißer Pfeffer
- Mehl
- 40 g Butterschmalz
- 5 Schalotten, geschält
- 200 g Sellerieknolle
- 1 große Möhre
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml Rotwein
- 400 ml Rinderfond
- 2 Thymianzweige
- 1 Rosmarinzweig
- 8 Wacholderbeeren
- 1 TL schwarzen Pfeffer
- 4 Pimentkörner (im Mörser gestoßen)

## ZUBEREITUNG

Die parierten Ochsenbäckchen mit dem Meersalz und dem weißen Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben, abklopfen und in Butterschmalz von allen Seiten goldbraun anbraten. Möhre, Sellerie, Knoblauch und die Schalotten würfeln, dann zu den Bäckchen geben. Das Fleisch mit dem Gemüse so lange anbraten bis alles goldbraun ist. Das Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten und mit ein wenig Rotwein ablöschen. Dieses wiederholen bis der Rotwein verbraucht ist.

Mit dem Rinderfond auffüllen, den Pfeffer, Wacholder, Piment und Kräuter zugeben und mit geschlossenem Deckel im vorgeheiztem Ofen circa 2,5 Stunden weich schmoren. Die Bäckchen aus der Soße nehmen, warm stellen und die Soße durch ein Sieb passieren, das Gemüse mit durchdrücken (ergibt die Bindung für die Soße). Nochmals abschmecken.

Als Beilage kann man Kartoffelstampf und frisches Gartengemüse reichen.  
Rezept & Foto: Café und Restaurant *himmel+erde*  
Kirchenstraße 5 · 25524 Itzehoe · Telefon 04821 6048234 · [www.himmelunderde.sh](http://www.himmelunderde.sh)

**Fischgeschäft & Fischrestaurant**  
Garantierte Frische und Nordsee-Qualität

Gemütlich maritimes Ambiente und norddeutsche Gastlichkeit. Fischgerichte nach alten Familienrezepten zubereitet.

A. Urthel Krabben & Fischdelikatessen, Hafenstr. 71, 25718 Friedrichskoog, Tel. 04854/291, [www.urthel.de](http://www.urthel.de)

**Der Einzige, der die Krabben in Schleswig-Holstein schält!**

**FEINHEIMISCH**  
Schleswig-Holstein

stilvoll feiern im herzen von itzehoe

Lassen Sie sich mit Ihren Gästen im stilvollen Ambiente unseres Hauses, in Verbindung mit „feinheimischer“ Küche und außergewöhnlichen Weinen, verwöhnen.

Café / Restaurant *himmel + erde*  
Kirchenstraße 5 · 25524 Itzehoe  
Telefon: 04821 - 604 82 34 · Fax: 04821 - 604 82 35  
[www.himmelunderde.sh](http://www.himmelunderde.sh)

**EINFACH MAL SCHLEMMEN...**  
in Garding - Nordseehalbinsel Eiderstedt

AUS LIEBE AM KOCHEN

„Schwyzer Rösti“- Spezialitäten, Lamm-, Steak- und Fischgerichte

**Kerlins Kupferpfanne** · [www.kerlins-kupferpfanne.de](http://www.kerlins-kupferpfanne.de)  
Fischerstr. 1 · 25836 Garding · Telefon: 04862 - 256  
Öffnungszeiten: Tägl. von 11:00 bis 22:00 · Mittwoch Ruhetag

# EINFACH FRAU SEIN

Gerade beim Thema Gesundheit hat der weibliche Körper spezielle Bedürfnisse. Frauen müssen im Laufe ihres Lebens Pubertät, Schwangerschaft, Stillzeit und auch die Wechseljahre meistern, sich mit für sie geeigneten Verhütungsmethoden auseinandersetzen und mit zum Teil schweren Erkrankungen umgehen. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sollten daher von Kopf bis Fuß wahrgenommen werden, um gefährliche Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Auf den folgenden Seiten haben wir interessante Beiträge zum Thema Frauengesundheit für Sie recherchiert!

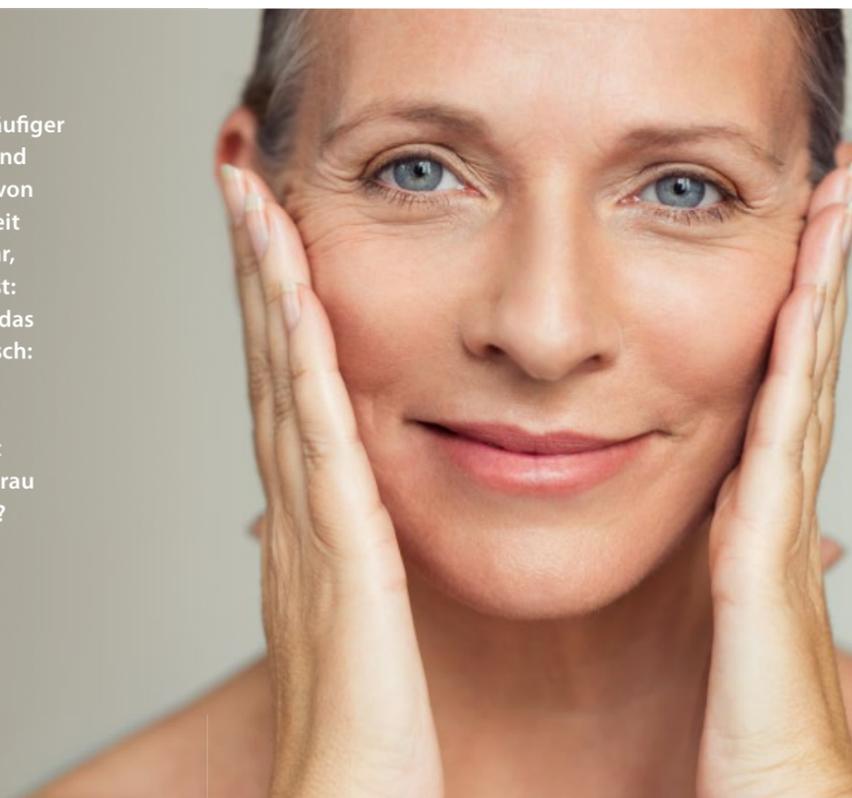


Alternativmedizin Hamburg

## WECHSELJAHRE – WENN KÖRPER, GEIST UND SEELE VERRÜCKTSPIELEN

Sie leiden unter Schlafstörungen, trockener Haut, bemerken immer häufiger Schweißflecken auf Ihrer Kleidung und können plötzlich binnen Sekunden von himmelhochjauchzend zu Betrübtheit wechseln? Einige Frauen leiden mehr, andere weniger. Aber eines steht fest: Jede Frau durchlebt in ihrem Leben das so genannte Klimakterium, zu Deutsch: die Wechseljahre.

Doch was genau ist eigentlich damit gemeint? Und vor allem: Was kann Frau tun, wenn der Körper verrücktspielt?



Als Wechseljahre bezeichnen wir den Übergang von der Lebensphase, in der Frauen Kinder bekommen können, hin zu der Lebensphase, in der keine Schwangerschaft mehr möglich ist. Die Fruchtbarkeit nimmt ab, sodass die Monatsblutungen zunächst unregelmäßiger eintreten, bis sie irgendwann komplett enden. Die komplexen hormonellen Vorgänge im Körper der Frau kommen in dieser Phase meist durcheinander, was mittlerweile bei jeder zweiten deutschen Frau im Alter über 40 zu Symptomen an Körper, Geist und Seele führt. Insbesondere seelische Veränderungen bekommen die meisten Frauen zu spüren, die sich dann auch wieder auf den Körper auswirken.

Die Haut wird trockener und Falten werden sichtbar, die Knochen schmerzen, die Schweißsporen laufen auf Hochtouren und die Nächte sind eine wahre Tortour.

Die Schulmedizin setzt in der Regel auf eine Hormonersatztherapie. Diese kommt wegen ihrer Nebenwirkungen, die von Gewichtszunahme und Wassereinlagerungen bis hin zu erhöhtem Risiko für Thrombosen, Schlaganfall und Brustkrebs reichen, nur bei sehr starken Wechseljahresbeschwerden zum Einsatz.

### Die Natur ist unsere beste Apotheke

Die grüne Apotheke hält einiges bereit, um den weiblichen Körper in der Phase der Umstellung zu unterstützen und Wechseljahresbeschwerden zu lindern. Dazu gehört zum Beispiel der Mönchspfeffer (Agnus Castus) sowie die Traubensilberkerze (Cimicifuga), die regulierend in den weiblichen Hormonhaushalt eingreifen. Bei Schlafstörungen kommen unter anderem Baldrian, Melisse und Passionsblume infrage, beispielsweise als Tee getrunken am Abend

oder Lavendel als Kissenspray oder ätherisches Öl im Schlafzimmer als Tipps für Zuhause.

Ein weiteres bewährtes Mittel bei Wechseljahresbeschwerden ist die Ohrakupunktur. Über kleinste Punktionen werden Reflexzonen im Ohr und somit betreffende Organe angeregt. Die Selbstregulation und Selbstheilung des Körpers werden unterstützt und der weibliche Körper bekommt den Anreiz, sich selbst wieder in Balance zu bringen.

### Gesundheit ist nur dort, wo sie in jedem Augenblick des Lebens erzeugt wird

Wer sich ausgewogen ernährt, sich viel bewegt, Genussgifte wie Zucker und Alkohol größtenteils vermeidet und sich um seinen Körper achtsam kümmert, geht nicht nur gestärkt durch die Wechseljahre, sondern durch das ganze Leben. →

Zu einem gesunden Lebensstil gehören **drei Dinge**: Neben einer ausgewogenen, vitaminreichen Ernährung und Sport ist die richtige Pflege des größten Körperorgans, der Haut, wichtig. Unsere Haut ist nämlich nicht nur das Spiegelbild unserer Seele, sondern auch der Spiegel unserer Gesundheit und unserer körperlichen Veränderungen. So wird im Alter der erfahrenen Frau ab vierzig Jahren sichtbar, dass der Stress des Alltags mit Kindern, Job sowie häuslichen und sozialen Verpflichtungen Spuren hinterlassen hat. Die ersten Fältchen kommen zum Vorschein und die Haut wirkt trockener als je zuvor. Um das lästige Spannungsgefühl los zu werden und dem Fortschreiten der Falten den Kampf anzusagen hilft hochwertige Wirkstoffkosmetik, die sich gezielt den Bedürfnissen der weiblichen Haut ab 40 Jahren widmet, wie zum Beispiel die Serie „Sublime Skin“ der Marke [comfort zone].

**Von Experten empfohlene Wirkstoffkosmetik online kaufen:**

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

**Rabattierte Wirkstoffkosmetik:**

[www.secretcosmetic.club](http://www.secretcosmetic.club)



**ÜBER DIE AUTORIN**

**Denise Lentge**

ist Heilpraktikerin sowie staatlich anerkannte Kosmetikerin und Inhaberin der Praxis für Alternativmedizin und Hautgesundheit in Hamburg.

[www.alternativmedizin-hamburg.de](http://www.alternativmedizin-hamburg.de)



Text: LOVELYVICO UG - Fotos: Shutterstock

## FÜR SIE IM NETZ GEFUNDEN

Das Internet bietet eine unüberschaubare Fülle von Informationen zum Thema Frauengesundheit. Wir von der Redaktion der „Gesund im Norden“ haben deshalb einige besonders interessante Internetseiten für Sie ausgewählt.

**Allgemeine Informationen**

- [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)
- [www.gesunde-frauen.info](http://www.gesunde-frauen.info)
- [www.wunderweib.de/frauen-gesundheit](http://www.wunderweib.de/frauen-gesundheit)
- [www.onmeda.de/frauengesundheit](http://www.onmeda.de/frauengesundheit)

**Arztsuche und Beratungsstellen**

- [www.frauenaerzte.de](http://www.frauenaerzte.de)
- [www.frauenaerzte-im-netz.de](http://www.frauenaerzte-im-netz.de)
- [www.lfsh.de/beratungsstellen](http://www.lfsh.de/beratungsstellen)
- [www.eva-frauengesundheit.de](http://www.eva-frauengesundheit.de)

**Spezialthemen**

- [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)
- [www.kinderwunsch-experte.de](http://www.kinderwunsch-experte.de)
- [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)
- [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)
- [www.meine-wechseljahre.info](http://www.meine-wechseljahre.info)
- [www.hormontherapie-wechseljahre.de](http://www.hormontherapie-wechseljahre.de)
- [www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)
- [www.frauenhaeuser-sh.de](http://www.frauenhaeuser-sh.de)
- [www.bgv-blasenschwaeche.de](http://www.bgv-blasenschwaeche.de)
- [www.special-harninkontinenz.de/frau](http://www.special-harninkontinenz.de/frau)
- [www.frauenundhiv.info](http://www.frauenundhiv.info)



Grafiken © Designed by Freepik

Dr. Andrzej Kuszka ist der neue Chefarzt der Frauenklinik der Klinik in Preetz.



Dr. Andrzej Kuszka neuer Chefarzt der Klinik in Preetz

## EINE NEUE BEREICHERUNG IN DER FRAUENKLINIK

„Ich freue mich riesig auf meine neue Aufgabe“, so Dr. Andrzej Kuszka, der neue Chefarzt der Frauenklinik in der Klinik in Preetz. Nach einer Assistenzarztzeit am Westpfalzkrankenhaus in Kaiserslautern war er seit 2005 zunächst als Assistenzarzt, später als Oberarzt am Ev. Krankenhaus Hagen-Haspe beschäftigt, von wo aus er über Jahre auch eine urogynäkologische Sprechstunde in der Kaiserswerther Diakonie, Düsseldorf betreute. Seine Studien hat der Familienvater in seinem Heimatland Polen an den Universitäten in Białystok sowie in Paris und Heidelberg absolviert, wo er auch promoviert.

„Fast ein Viertel aller Frauen leiden in Deutschland unter Inkontinenz, die verschiedene Ursachen haben kann. Vielen von ihnen kann nachhaltig geholfen werden“, beschreibt der neue Chefarzt seinen besonderen Schwerpunkt, nämlich die Urogynäkologie. In diesem Bereich hat er bereits viele international anerkannte wissenschaftliche Veröffentlichungen vorgelegt. „Es ist leider so, dass dieses Thema immer noch nahezu komplett tabuisiert wird, weil es offensichtlich peinlich ist, darüber zu reden. Hier möchte ich gerne zusammen mit meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern helfen, sowohl durch Beratung und Aufklärung, als auch durch konservative und operative Therapien“, so der bekennende Teamplayer.

Kuskas Anspruch ist, Urogynäkologie auf allerhöchstem Niveau und dem jeweilig aktuellen Stand der Wissenschaft anbieten zu können. Dafür bietet die Klinik in Preetz die besten Voraussetzungen, insbesondere durch das seit 2004 segensreiche Wirken des bisherigen Chefarztes Dr. Achim Niesel, der ebenfalls über einen international exzellenten Ruf verfügt und Ende Juni in den wohlverdienten Ruhestand tritt.

Darüber hinaus hat sich Dr. Andrzej Kuszka die **moderne Geburtshilfe**, den Einsatz der **Lasertherapie** im gynäkologischen Bereich, die **minimal invasiven Therapieverfahren**



in der Frauenheilkunde sowie die Etablierung eines **Kontinenz- und Beckenbodenzentrums** an der Preetzer Klinik als weitere Schwerpunkte gesetzt.

Geschäftsführer Hermann Bölting zeigt sich froh und erleichtert, dass es gelungen ist, Kuszka für die Holsteinische Schweiz zu gewinnen. Es gebe nicht viele Experten vom Format des neuen Chefarztes, welche sich so engagiert der Linderung und Heilung von Inkontinenz bei Frauen verschrieben haben.

Kuszka ist verheiratet, hat einen Sohn und eine Stieftochter. Er segelt gern, und wenn es die Zeit erlaubt, steht er auch gern in der Küche.

**KONTAKT**

**Die Klinik in Preetz**  
 Am Krankenhaus 5 · 24211 Preetz  
 Telefon 04342 801-200  
[info@klinik-preetz.de](mailto:info@klinik-preetz.de) · [www.klinik-preetz.de](http://www.klinik-preetz.de)

Text & Fotos: Klinik in Preetz



Pilotprojekt „Evangelisches Gütesiegel Familienorientierung“

## FAMILIENFREUNDLICHKEIT IM HAUS BERLIN

Das „Haus Berlin“ beteiligt sich seit circa einem Jahr an dem bundesweiten Pilotprojekt „Evangelisches Gütesiegel Familienorientierung“. Dieses Projekt ist eine gemeinsame Initiative von der Evangelischen Kirche in Deutschland und der Diakonie Deutschland. Mit dem Gütesiegel wird ein Verfahren entwickelt, welches es u. a. diakonischen Einrichtungen, wie dem „Haus Berlin“, ermöglichen soll, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf weiter zu entwickeln. Ziel ist es, das Selbstverständnis einer familienorientierten Personalpolitik im Hause strategisch und inhaltlich umzusetzen und zu erreichen, ein verlässlicher Arbeitgeber zu sein.

Mit der Hilfe und dem Engagement von allen Mitarbeitenden wurden die im Hause bereits bestehenden Angebote zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf überarbeitet. Hierbei wurden weitere Bedarfe erkannt und in die schriftliche Ausarbeitung mit einbezogen. Eine transparente Struktur sorgt für eine große Akzeptanz und Anwendbarkeit. Alle Mitarbeitende haben einen gewichtigen Beitrag zur Erstellung der Maßnahmenplanung und zur Projektumsetzung der Familienorientierung geleistet.

Im Folgenden sind exemplarisch einige (diakonische) Angebote für die Mitarbeitenden im Sinne einer familienorientierten Haltung aufgeführt:

### 1. Dienstzeiten

Sorge dafür, dass z. B. eine Mutter ihr Kind in Ruhe zum Kindergarten bringen kann.

### 2. Kinderbetreuung

In Notsituationen können die eigenen Kinder sich betreut im Betrieb aufhalten.

### 3. Vertrauensarbeitszeit

Eigene Einteilung der Arbeitszeit in Abstimmung mit dem Betrieb.

### 4. Betriebssport

Wassergymnastik als Ausgleich zur Arbeitsbelastung.

Die Inanspruchnahme aller Angebote wird über entsprechende Verfahren, Formulare, Informationen sichergestellt. Über die Leitungskräfte haben alle Mitarbeitende des Haus Berlins die Möglichkeiten Ihr Interesse an der Inanspruchnahme von entsprechenden Angeboten zu kommunizieren und sicherzustellen. Alle Mitarbeitende sind eingeladen Ihre eigene Überlegungen, Ideen und Anregungen zu dem Thema Familienorientierung im „Haus Berlin“ offen zu kommunizieren. Sie werden ermuntert, diese aktiv und engagiert in die weitere Entwicklung mit einzubringen. Die Leitungsebene und der Betriebsrat, sowie die Projektleitung nehmen die Vorschläge zur weiteren Bearbeitung gerne entgegen.

Die Erstellung von Angeboten im Sinne der Familienorientierung endet nicht nach der bereits erfolgreichen Zertifizierung, sondern wird über eine „Strategie zur Nachhaltigkeit und Verstetigung von familienorientierten Angeboten und Maßnahmen“ sukzessive und konsequent weiterentwickelt.

Der Einklang von Familie und Beruf sind die Voraussetzung für eine attraktive und erfüllende Arbeitswelt und der Balance zwischen An- und Entspannung.

## KONTAKT

Haus Berlin gGmbH

Ihr Dienstleistungszentrum  
für Pflege und Gesundheit

Pestalozziweg 22 · 24536 Neumünster  
Telefon 04321 205-0  
www.haus-berlin.com

Text & Fotos: Haus Berlin gGmbH

Wer, wann, was und wo?

# PRÄNATALE DIAGNOSTIK IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die pränatale, also vorgeburtliche Diagnostik des ungeborenen Kindes wird immer wieder sehr kontrovers empfunden und diskutiert. Das liegt daran, dass die Schwangerschaft ein besonderes Ereignis für die werdenden Eltern ist. Die Freude überwiegt und man möchte sich keine unnötigen Sorgen machen. Und nicht alle Eltern möchten unbedingt alle Details über ihr Kind wissen. Der Informationsstand der Paare ist unterschiedlich und es kursieren viele Gerüchte. Und nicht zuletzt gibt es große Qualitätsunterschiede in der Art der pränatalen Diagnostik. Diese sind abhängig davon, wo welche Untersuchungen durchgeführt werden.



3D-Visualisierung in der 13. Schwangerschaftswoche

identifiziert werden. In den meisten Fällen ergibt diese Untersuchung einen normalen Befund und die weitere Schwangerschaft kann beruhigt genossen werden. In Fällen mit auffälligen Befunden oder erhöhtem Risiko für Komplikationen können weiterführende Untersuchungen sinnvoll sein.

Bei einem erhöhten Risiko für genetische Defekte kann ein risikoloser Bluttest durchgeführt werden. In wenigen Fällen kann aber auch eine sogenannte invasive Diagnostik (z. B. die Punktion der Plazenta oder die Fruchtwasseruntersuchung) sinnvoll sein.

Die Ärzte im Zentrum für Pränatale Medizin bieten alle heute gängigen Formen der pränatalen Diagnostik an. Hierbei gelten höchste Anforderungen sowohl an die Qualität der verwendeten Ultraschallgeräte, als auch an die Qualifizierung der untersuchenden Ärztinnen und Ärzte. Im Vordergrund der Arbeit stehen aber die Vorstellungen und Wünsche der werdenden Eltern.

Das Zentrum für Pränatale Medizin informiert und berät Sie gerne persönlich über alle Möglichkeiten – Sie entscheiden, welche Form der Diagnostik für Sie die richtige ist.

Die Basis-Ultraschalldiagnostik in der Schwangerschaft wird von dem/der betreuenden Frauenarzt/-ärztin durchgeführt. Hierbei werden bestimmte Risiken oder Fehlbildungen in der Regel erkannt. Es gibt aber auch schwere Fehlbildungen (z. B. viele genetische Defekte, bestimmte Herzfehler etc.), die bei Routineuntersuchungen oft nicht erkannt werden können. Wenn also der/die behandelnde Arzt/Ärztin einen Verdacht hat oder Ultraschallbefunde nicht sicher beurteilen kann, oder die werdenden Eltern zusätzliche Sicherheit wünschen, kann ein spezialisierter Pränatalmediziner aufgesucht werden.

Es gibt heute Untersuchungsmöglichkeiten, die durch erfahrene Spezialisten ausgeführt, eine hohe Sicherheit bezüglich des Gesundheitszustandes des ungeborenen Kindes bieten. Das erweiterte Erst-Trimester-Screening kann z. B. in der 12. bis 14. Schwanger-

schaftswoche durchgeführt werden. Hierbei handelt es sich um eine frühe Diagnostik zum Ausschluss vieler schwerer Fehlbildungen sowie der Risikoabschätzung bestimmter genetischer Erkrankungen. Auch Frauen mit einem erhöhten Risiko für Schwangerschaftskomplikationen, wie z. B. Mangelversorgung des Kindes, können frühzeitig



## KONTAKT

Zentrum für Pränatale Medizin

Standort Kiel

Prüner Gang 15 · 24103 Kiel

Standort Flensburg ab Juli 2019

Bahnhofstraße 23c · 24937 Flensburg

Telefon 0431 97413 46

www.zentrum-praenatale-medizin.de

Text: abts+partner · Foto: Our Focus Photography

Herzlich Willkommen in der Klinik Klosterstraße

# DIE FACHKLINIK MIT WOHLFÜHLFAKTOR

Die Klinik Klosterstraße ist eine Belegklinik in Neumünster, in der ambulante und stationäre Operationen im Bereich der Gynäkologie und ambulante Operationen in der Chirurgie und Urologie durchgeführt werden. Das kompetente Fachpersonal begleitet Frauen in ihren verschiedenen Lebensphasen: Von der Schwangerschaftsbetreuung bis hin zur Behandlung von Patientinnen mit schweren Erkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane. Alle anfallenden Operations- und Behandlungskosten werden von Ihrer gesetzlichen oder privaten Krankenkasse übernommen.

Für optimale Behandlungsmöglichkeiten stehen ein Operationsaal mit modernster Technik, ein Aufwachraum und ein neu sanierter Sterilisationsbereich zur Verfügung. Zur besonderen Ausstattung der Klinik gehört ein Szintigraphie-Scanner für die sogenannte Sentinel-Lymph-Node-Szintigraphie oder Wächterlymphknotenszintigraphie. Natürlich sorgt die Klinik Klosterstraße dafür, dass sich die Patienten auch außerhalb der Behandlungen wohlfühlen. Die Klinik verfügt daher über moderne Zwei-Bett-Zimmer und einen sonnigen Aufenthaltsraum mit Zugang auf eine grüne Terrasse. Alle geräumigen Zimmer sind jeweils mit einem gepflegten Badezimmer und WC ausgestattet. Darüber hinaus verfügt die Klinik über zwei helle Einzelzimmer mit Blick ins Grüne. Die Unterbringung in einem Einzelzimmer steht nicht nur Privatpatienten, sondern auch Kassenpatienten kostengünstig zur Verfügung.

Viele Patienten wünschen sich vor oder nach der unmittelbaren Behandlung einen kurzen Aufenthalt in der Klinik, beispielsweise aufgrund von Unsicherheit oder langen Anfahrtswegen. Die Klinik Klosterstraße bietet den Patienten die Möglichkeit, nach einem ambulanten Eingriff kostengünstig in der Klinik zu übernachten. Selbstverständlich entstehen bei medizinisch begründeter, stationärer Aufnahme keine zusätzlichen Kosten. Auch für das leibliche Wohl



Unser Patientempfang

der Patienten ist gesorgt. Das Hauswirtschaftspersonal geht auf spezielle Ernährungswünsche ein und bietet ein individuelles Serviceangebot. Optimale Sauberkeit und Hygiene wird durch eine externe Hygienikerin, eine Hygienefachkraft und einem internen Hygienebeauftragten garantiert.

Die Klinik Klosterstraße ist ein kleines Haus mit vielen Möglichkeiten in zentraler und gleichzeitig ruhiger Lage. Vom Hauptbahnhof erreichen Sie die Klinik zu Fuß in zehn Minuten. Darüber hinaus gibt es auch im kleinen Hinterhof Parkmöglichkeiten für die Patienten und Besucher.



Unser OP-Team



Unser Stationsteam



Unser Hauswirtschafts-Team

## Ihre Vorteile auf einen Blick

- **Exzellente Betreuung** und ein Mehr an Zuwendung für alle Patienten
- **Modernste Technik** und optimal ausgestattete Räumlichkeiten
- Szintigraph-Scanner für die **Wächterlymphknotenszintigraphie**
- **Geräumige Zwei-Bett-Zimmer** und zwei **helle Einzel-Zimmer**
- **Individuelles Serviceangebot** für Speisen und Getränke
- **Zentrale und ruhige Lage** und ausreichend **Parkmöglichkeiten**
- **Mehrsprachiges Klinikpersonal** für optimale Verständigungsmöglichkeiten

## Belegarzt Dr. Rohne ergänzt das Ärzteteam

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

## KONTAKT

Klinik Klosterstraße · Klosterstraße 63–65 · 24536 Neumünster  
Telefon 04321 9276-0 · info@klinik-klosterstrasse.de

### Terminvereinbarung

Montag – Freitag 7.30–13.30 Uhr · Samstag nach Absprache

### Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 0.00–24.00 Uhr · Freitag 0.00–19.00 Uhr

[klinik-klosterstrasse.de](http://klinik-klosterstrasse.de)

Text & Fotos: Klinik Klosterstraße GmbH



**DR. MED. RODRIGO MUNOZ- HENCKE**

Doctor en medicina y Cirugía / Universidad Nacional de Asunción  
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Neumünster  
Sprachen: Deutsch, Spanisch



**JÖRG MICHAEL GÜNTHER**

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Neumünster  
Weiterbildung für ambulante Operationen und Onkologie  
Sprachen: Deutsch, Russisch, Französisch



**CHRISTIAN REMMERT**

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Neumünster  
Weiterbildung für ambulante Operationen  
Sprachen: Deutsch, Englisch



**DR. MED. JOHANN H. SIEVERS**

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Bad Bramstedt  
Schwerpunkte: Gynäkologische Onkologie, Endokrinologie, Sexualmedizin  
Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch



**DR. MED. DORETTE KINZEL HERWIG**

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Neumünster  
Schwerpunkte: Gynäkologische Endokrinologie, Gynäkologische Onkologie  
Weiterbildung für Akkupunktur & Ambulante Operationen  
Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Türkisch, Arabisch



**MATTHIAS THOMAS BÖHM**

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Neumünster  
Sprachen: Deutsch



**DR. MED. AXEL ROHNE**

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Neumünster  
Schwerpunkte: Spezielle Perinatalogie & Geburtshilfe & medikamentöse Tumorthherapie, MIC II Zertifizierung  
Weiterbildung für Urogynäkologie, Sonographie & Sexualmedizin  
Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch



**DR. MED. WOLFGANG MICHELSEN**

Facharzt für Anästhesiologie  
Schwerpunkte: Anästhesie bei Säuglingen und Kleinkindern, Neuro- und Kardioanästhesie  
Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch



**DR. MED. SVEN CARSTENSEN**

Facharzt für Anästhesiologie  
Schwerpunkte: Anästhesie bei Hochrisikopatienten, Neuroanästhesie, Anästhesie in der Geburtshilfe, Intensivmedizin, Spezielle Schmerztherapie  
Sprachen: Deutsch,



**DR. MED. BJÖRN BUTTGEREIT**

Facharzt für Anästhesiologie  
Schwerpunkte: Regional-Anästhesie, Anästhesie bei thoraxchirurgischen Eingriffen, Kinder-Anästhesie  
Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch

# SELBSTÄNDIG LEBEN MIT HANDICAP

Auch mit einem Handicap hat jeder Mensch das Recht, so zu leben, wie er es möchte. Manchmal sind es nur kleine Veränderungen, die zu einer vollen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben führen. Zum Beispiel in den eigenen vier Wänden. So kann ein Mensch im Rollstuhl durch ein paar bauliche Maßnahmen in der Wohnung ein selbstbestimmtes Leben ohne fremde Hilfe führen. Auf den folgenden Seiten finden Sie hierzu interessante Experteninformationen.



Arne Buchholz arbeitet als Zertifizierter Sachverständiger für Barrierefreies Planen und Bauen (Technische Akademie Konstanz am Bodensee), in Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen.



## Hamburg Lifte

# RAMPEN ZUR ÜBERWINDUNG VON BALKON- ODER TERRASSENTÜRSCHWELLEN

Balkon- oder Terrassentürschwellen können die Lebensqualität enorm mindern. „Dabei gibt es eine ganze Palette an Möglichkeiten, um seinen Balkon oder seine Terrasse weiterhin genießen zu können“, sagt Arne Buchholz, Zertifizierter Sachverständiger für Barrierefreies Planen und Bauen. Liegt der Eingang außen deutlich höher als die Terrasse oder die Zuwegung, empfiehlt sich der Einbau einer Rollstuhlrampe.

Rollstuhlrampen sind für den Einsatz von Rollstühlen und Rollatoren vorgesehen. Sie sind geeignet für den Einsatz in öffentlich zugänglichen Gebäuden nach DIN 18040-1 sowie für private Anwender in Wohngebäuden und Ein- oder Zweifamilienhäusern.

„Türschwellenrampen und Rollstuhlrampen sollten witterungsbeständig sein und dürfen daher gerne in Edelstahl gefertigt werden“, begeistert sich der Experte. „Rampen benötigen häufig keinerlei bauliche Veränderung, sind einfach zu montieren und leicht zu bedienen“. Rampen können auf der Zimmerseite wie eine Fußmatte vor der Tür platziert werden. Durch die geringe Bauhöhe ab 20 mm sind sie für den Einsatz an nahezu jeder Balkon- oder Terrassentür geeignet.

Buchholz erklärt: „Der Profi unterscheidet zwischen ein-, zwei- und dreiteiligen Rampen. Die einteilige Rampe ist erforderlich, bei einseitigem Niveaueausgleich, die zweiteilige Variante setzt die Befahrbarkeit der Barriere selbst voraus und bei dreiteiligen Rampensystemen wird über die innere und äußere Rampe eine Überbrückungsrampe bzw. ein Blech gelegt. Das kleine und leichte Mittelstück wird bei Bedarf ergänzt oder entfernt. Die Tür lässt sich direkt über der Rampe schließen“.

Ein schwellenloser Zugang zur Terrasse bzw. zum Balkon kann des Weiteren durch eine Kombination von Türschwellenrampe und den Niveaueausgleich der Stufe zur Terrasse bzw. zum Balkon erreicht werden. D.h. an der Innenseite der Balkon- bzw. Terrassentür wird eine Türschwellenrampe angebracht und der Höhenunterschied an der Außenseite der Türschwelle wird durch eine Höhenanpassung des Balkons bzw. der Terrasse beseitigt.

Rollstuhlrampen werden auf Maß für den jeweiligen Anwendungsbereich und Einsatzzweck gefertigt. Bei langen Wegstrecken können Podeste oder Eckelemente eingebaut und integriert werden. Die Breite liegt standardmäßig bei 800 mm, Sonderlösungen sind möglich. Als Sonderlösung werden auch Rampen einschließlich Treppenstufen und Eingangspodest gefertigt. In Abhängigkeit von Steigung und Stufenhöhe sind verschiedene Rampenkombinationen möglich. „Das wichtigste ist allerdings den Nutzer und seine Fähigkeiten in Bezug auf Rampenbreite, Rampenlänge und Rampensteigung zu verstehen“, erklärt Arne Buchholz.

Für eine individuelle Lösung sowie der Einschätzung der erforderlichen Rampensteigung, sollte vorab eine umfassende Beratung erfolgen. Rampen sind z. T. im Rahmen der Hilfsmittelversorgung durch die gesetzlichen Krankenkassen erhältlich.



Die Hamburg Lifte GbR ist Ihr Partner für Ihre Barrierefreiheit.

Wir helfen Ihnen, einen bedarfsgerechten Lift entsprechend Ihrem Budget zu finden.

**Schnelle Lieferung und Montage.**



## HAMBURG LIFTE

- TREPPENLIFTE
- HUBLIFTE
- PLATTFORMLIFTE
- RAMPEN



Arne Buchholz  
(Dipl.-Kaufmann und Sachverständiger für barrierefreies Bauen)

HAMBURG LIFTE  
Emilienstraße 36  
20259 Hamburg

T: 040.85 18 07 03  
M: 0173.527 04 57  
[www.hamburg-lifte.de](http://www.hamburg-lifte.de)



AUTOS NACH MAß

KIRCHHOFF Mobility Hamburg ist Ihr Fahrzeugumrüster für vielseitige, bedienerfreundliche und angepasste Mobilitätshilfen in Hamburg und Schleswig-Holstein. Für jede Einschränkung, ob Aktiv- oder Passivfahrer, bieten wir die passende Lösung. Nutzen Sie unseren Rundum-Service und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin unter 040 20 947 936 oder [hamburg@kirchhoff-mobility.com](mailto:hamburg@kirchhoff-mobility.com).

[www.kirchhoff-mobility.com](http://www.kirchhoff-mobility.com)

**KIRCHHOFF**  
MOBILITY

Text & Foto: Hamburg Lifte

Der neue PARAVAN PR 40 – durchdacht nach Schwäbischer Tüftlermanier

## NEUER ELEKTRO-STEHROLLSTUHL

Ganz leise, äußerst wendig, multifunktional und elegant kommt er daher, der neue PARAVAN Stehrollstuhl PR 40 – mit 64 Zentimetern Außenbreite, im eleganten Schwarz oder in einer der sechs anderen frischen Farben – für den, der es beispielsweise etwas auffälliger mag. Ein leichter multifunktionaler Elektro-Rollstuhl mit Steh-, Liege-, Sitz- und Kantelfunktion in einem äußerst attraktiven Preissegment.



Der neue PARAVAN Stehrollstuhl PR 40:  
Vom eleganten schwarz bis zum frischen  
Apfelgrün reicht die Farbpalette.

Das neue Mitglied der PARAVAN-PR-Rollstuhl-Familie wurde sehr eng an den Bedürfnissen des Marktes sowie der Kunden entwickelt. „Wir haben den Markt sehr genau analysiert, ebenso wie die Bedürfnisse unserer Kunden“, berichtet der Leiter Rollstuhlssysteme Stefan Ludwig. „Wir wollten ein Zeichen setzen: in Deutschland entwickelt und gebaut nach schwäbischer Tüftler-Manier, mit Top Service und After Sales Management, alle Teile verfügbar und mit äußerst kurzen Lieferzeiten, ohne Sonderbau innerhalb von einer Woche und das von der ersten Bestellung an.“

In nur drei Monaten Entwicklungszeit hat Ludwig mit seinem Rollstuhlteam den ersten Prototyp realisiert und im Anschluss dem Fachpublikum auf der EXPOLIFE, der Internationalen Fachmesse in Kassel, Ende März präsentiert, mit Erfolg. „Auch bei den Endkunden kam der PARAVAN-Neuling auf der REHAB vor kurzem in Karlsruhe gut an“, sagt Stefan Ludwig, der sich über das positive Feedback freute.

Der Stehrollstuhl ist für das untere Preissegment konzipiert: mit **Steh-, Sitz-, Liege- und Kantelfunktion** nach hinten und vorne sowie mit **elektrischer Beinwinkelverstellung** mit Längenausgleich. „Damit schließt der PR 40 eine wichtige Lücke in der PR-Elektro-Rollstuhl-Serie“, sagt der PARAVAN-Rollstuhl-Experte. „Mit programmierbarer Stehkurve und R-Net-Steuerung ist der PR 40 bereits in der Basisversion voll funktionstüchtig und ab Mai bestellbar. Die HMV-Nummer wird in der zweiten Jahreshälfte folgen. **Der PR 40 ist sofort bestellbar.**“

Zudem besticht der Stehrollstuhl mit einer **sehr niederen Sitzhöhe, hoher Stabilität, geräuscharmen Antriebs- und Verstellmotoren**, einzeln gefederten Hinterachsen sowie mit einer **überdurchschnittlichen Reichweite** mit 85 Ah, durch die serienmäßig leistungsstarken Batterien. „Der **biometrische Gleitrücken**, der in diesem Zuge neu entwickelt wurde, ist ein weiteres Produkt-Highlight“, unterstreicht Ludwig.

„Beim Aufstehen bleibt der angepasste Sitz so dort, wo er optimal sitzt.“ Ausgeliefert wird der PR 40 mit einer **individuell auf den Kunden angepassten und programmierbaren Stehkurve**, mit abgestimmten Motoren. Weitere programmierbare Positionen können über die Memoryfunktion der Steuerung hinterlegt werden, zum Beispiel für das Einfahren in das Auto.

Die ersten Präsentationen in Sanitätshäusern, wie auch bei Kunden verliefen äußerst positiv. „Die Fachleute waren teilweise sehr erstaunt, dass wir das Produkt so günstig anbieten“, berichtet Außendienstmitarbeiter Matthias Enneper. „Die ersten Interessenten lobten vor allem die einfache und intuitive Bedienbarkeit sowie den **schmerzfreen Aufstehvorgang**, durch die individuell programmierbare Stehkurve. Durch die verbauete Hinterradfederung hat sich zudem der Fahrkomfort deutlich verbessert. Selbst unebene Schotterstrecken sind so kein Problem mehr.“

Der Rollstuhl ist für alle Kunden ab zehn Jahre bis ins hohe Alter geeignet, für neurologische Versorgungen wie bei **Multiple Sklerose (MS)**, amyotrophe Lateralsklerose (ALS) oder **Muskeldystrophien** sowie allen mit Lähmungen (Para- oder Tetraplegiker). „Damit kann der Rollstuhlfahrer viel aktiver und **selbstbestimmter am Arbeitsleben teilnehmen**“, weiß Ludwig. „Eine Akte beispielsweise, in einem höheren Regalboden, ist so kein Problem mehr. Zudem wirkt sich Bewegung immer positiv aus, sei es für die **Durchblutung** oder für das **limbische System**.“

### KONTAKT

Paravan GmbH

Anke Leuschke

Pressereferentin, Pressesprecherin

Telefon 07388 999 81

Mobil 0172 7916987

E-Mail anke.leuschke@paravan.de

Text & Fotos: Paravan GmbH

**Leistung im Team:**  
Die Rollstuhlkollegen haben innerhalb von drei Monaten den neuen PR 40 entwickelt – ganz nach schwäbischer Tüftlermanier.





← **Hereinspaziert:** Das kompetente Sanitätshaus team in der Havelstraße: Maja Rogel, Birgit Hinz, Anna Lowicki und Stephanie Träger (von links nach rechts)  
 ↑ **In der Orthopädischen Werkstatt:** Jens Nielsen und Niko Nordmeyer (rechts) beim Prothesenbau · **Für jeden Fall eine Lösung:** Faltbar und extra leicht – der Scooter für den Urlaub · **Philipp Hänfler**, zertifizierter Berater im Sanitätshaus Kowsky, beim Anpassen von Einlagen · **Die neuen Farben sind da:** Kompressionsstrümpfe bei Kowsky

Mehr Platz für Beratung und Kompetenz

## NEU-ERÖFFNUNG DES SANITÄTSHAUSES KOWSKY

Sanitätshaus einmal anders: Die Zentrale in der Havelstraße 6 in Neumünster eröffnete am 1. April ihr neues Sanitätshaus mit großer Ausstellungshalle. Hier bekommt man alles zum Thema „Rundum versorgt“. Zusätzlich zum üblichen Sanitätshaus mit persönlicher Beratung finden Kunden dort eine große Erlebniswelt mit neuen Produkten zum Kennenlernen und Ausprobieren.

Neben der Filiale in der Innenstadt gibt es nun im Süden Neumünsters ein zusätzliches Sanitätshaus mit großzügigen Parkflä-

chen und guter Verkehrsanbindung. Hier ist eine neue Welt des Sanitäts- und Pflegebedarfs entstanden. In einer großen Ausstellung können sich Interessierte informieren und verschiedene Produkte testen und probieren.

**Ausstellung, Verkauf und Beratung – alles unter einem Dach**

Rollatoren, Rollstühle, Reha- und Pflegehilfsmittel können verglichen und ausprobiert werden. Ein barrierefreies Musterbad kann besichtigt und ein **Treppenlift** kann Probe gefahren werden – hier in der Havel-

straße steht die größte Anlage Schleswig-Holsteins. Der Sanitätsbedarf wurde mit zusätzlichem Produkten erweitert. Für die Kompressionstherapie, die Versorgung mit Mieder und Bademoden für Brustoperierte, das Anpassen von Bandagen und die Versorgung bei Inkontinenz stehen große, moderne Räume bereit. Im Bereich der Kompressionsbekleidung bietet das Sanitätshaus modernste Technik mit einer innovativen Lösung: der digitalen 3D-Körpervermessung. Eine präzise Maßnahme ist entscheidend, damit eine perfekte Passform und die damit verbundene, optimale

Wirkung erzielt werden kann. Mit BodyLux® werden die Körpermaße während einer 360°-Rotation berührungslos in nur 50 Sekunden ermittelt.

Wer einen **behindertengerechten Umbau seines Autos plant**, kann die Firma Handicar um Rat fragen. Sie ist samt Werkstatt in die Havelstraße gezogen. Hier erfolgt auch die TÜV-Sonderabnahme und die Kostenabwicklung mit Kostenträgern. Die Möglichkeit, behindertengerechte Fahrzeuge zu mieten, stellt einen weiteren Pluspunkt dar.

In der Orthopädischen Werkstatt wird nach Maß gefertigt. Die Fachleute fertigen Orthesen und Prothesen direkt vor Ort an. Orthesen wirken äußerlich direkt am Körper. Sie dienen dazu, Gliedmaßen oder den Rumpf zu stabilisieren, zu entlasten, ruhig zu stellen, zu mobilisieren oder Fehlhaltungen zu kor-

rigieren. Sie können auch zum Teil ausgefallene Funktionen ersetzen oder Deformationen vorbeugen. Prothesen bilden fehlende oder geschädigte Körperteile vollständig oder teilweise nach. Sie schaffen einen funktionellen Ausgleich und stellen das optische Erscheinungsbild wieder her.

In der Orthopädischen Schuhwerkstatt werden Maßschuhe und Schuheinlagen gefertigt. Individuelle orthopädische Einlagen korrigieren Füße. Bei kleinen Übeln wie Fersensporn und auch bei Fehlstellungen, Arthrosen und diabetischen Füßen. Sie können dort bestellen, wo auch produziert wird und finden alle Fachleute direkt vor Ort. Individuelle Anliegen können persönlich und individuell besprochen werden. Das erspart unnötige Wege und eventuelle Ärgernisse.

Das Sanitätshaus Kowsky bietet in allen Filialen eine große Auswahl an Hilfsmitteln und geschultes Fachpersonal. Dort findet man für jeden Wunsch die richtige Lösung und berät Sie gerne – auch zu Fragen rund um Rezept und Zuzahlung.

### KONTAKT

**Sanitätshaus Kowsky GmbH**

Havelstraße 6  
 24539 Neumünster  
 Telefon 04321 9945-87  
 info@kowsky.com

### Öffnungszeiten

Montag – Freitag · 8 – 18 Uhr  
 www.kowsky.com

Text & Fotos: Sanitätshaus Kowsky GmbH

MTB-Treppenlift Service

## ROLLSTUHL-HEBEBÜHNEN UND -AUFZÜGE BEI HAMBURG



Da es in vielen Gebäuden nicht möglich ist, einen Schrägaufzug anzubauen, nutzen immer mehr Menschen die Möglichkeit einer Rollstuhl-Hebebühne.

Nicht nur in öffentlichen Gebäuden ist es keine Seltenheit mehr, sondern auch in Privathaushalten finden diese immer öfter Verwendung. Denn Sie eignen sich sehr gut, um Menschen mit Gehbehinderung oder

Rollstuhlfahrer senkrecht bis zu einer Höhe von 1,5 Metern zu transportieren. Dies ist im Normalfall bis zu einer Tragfähigkeit von 315 Kilogramm möglich.

Wenn auch Sie vor der Frage stehen, wie Sie Ihr weiteres Leben trotz eingeschränkter Mobilität oder Rollstuhl bewältigen sollen, so entscheiden auch Sie sich für Selbstständigkeit in Ihren eigenen vier Wänden.

MTB-Treppenlift in Barmstedt bei Hamburg hilft Ihnen dabei, die Hürde des Alltags zu überwinden und findet für Sie die optimale Lösung, die zu Ihrer individuellen Lebenssituation passt. Eine Rollstuhl-Hebebühne von Ihrem Fachhandel bei Hamburg ist nicht nur eine gute Lösung, wenn die Anbringung eines Plattformlifts aus Platzgründen nicht möglich ist, sondern auch preislich eine günstige Alternative.

### KONTAKT

**MTB Treppenlifte**  
Charlotte-Niese-Weg 6 · 25355 Barmstedt  
Telefon 04123 809700  
[www.mtb-treppenlifte.de](http://www.mtb-treppenlifte.de)

*Text & Fotos: MTB Treppenlifte*



Inh. Marc Behrens

## Ihr Spezialist im Norden

### MTB Treppenlift Service

• Sitzlift • Plattformlift • Hebebühnen

**Barmstedt bei Hamburg**  
Tel.: 041 23/8097 00 · Fax: 041 23/8097 01  
[www.mtb-treppenlift.de](http://www.mtb-treppenlift.de)  
E-Mail: [info@mtb-treppenlift.de](mailto:info@mtb-treppenlift.de)



## DER WICHTIGSTE JOB IN BAD SCHWARTAU

**Für PatientInnen**, die Pflege brauchen und auf besonders viel Menschlichkeit angewiesen sind.

**Für KollegInnen**, deren Beruf eine Berufung ist und die gemeinsam für andere alles geben.

„Express-  
Bewerbung“  
—  
Rückruf nach  
60 min

**Werde jetzt Pflegekraft im Helios Agnes Karl Krankenhaus Bad Schwartau**, für 5.700 PatientInnen und 207 KollegInnen.

[wichtigster-job.de](http://wichtigster-job.de)

**Helios**



**Komm in  
unser Team!**  
In Kiel, Neumünster oder Nortorf

Infos unter 04321/25 05 62

**Unsere Kolleg\*innen freuen sich schon auf Dich!**

Als Pflegefachkraft oder Pflegekraft triffst du bei uns auf ein herzliches Miteinander und familienfreundliche Arbeitszeitmodelle. Wenn du auch ein Teil der Pflege Diakonie werden möchtest, dann bewirb dich jetzt unter:

[bewerbungen@diakonie-altholstein.de](mailto:bewerbungen@diakonie-altholstein.de)

[www.diakonie-altholstein.de](http://www.diakonie-altholstein.de)



KOMMEN SIE ZU UNS UND TANKEN SIE

**NEUE PFLEGEKRAFT!**

WIR SUCHEN PFLEGEFACHKRÄFTE

IN VOLL- UND TEILZEIT!

SOCIAL WORK  
since  
1822  
GRAF RECKE STIFTUNG

**NEUE PFLEGEKRAFT TANKEN?** Gute Pflege braucht Einsatz und ausreichend Zeit. Daher bieten wir Ihnen im Haus Berlin der Graf Recke Stiftung ein Arbeitsumfeld, in dem Sie – und die Menschen, mit denen Sie arbeiten – an erster Stelle stehen. Ihre Leistung erkennen wir durch eine attraktive Vergütung an und wir fördern Ihre berufliche Entwicklung durch vielfältige Weiterbildungsangebote. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist uns wichtig, deshalb arbeiten Sie im Haus Berlin von Anfang an unbefristet und nach einem mit Ihnen abgestimmten Dienstplan!

KONTAKT: Sabine Mainka · Telefon: 04321. 205-981 · erreichbar von 8-16 Uhr

**JETZT  
BEWERBEN** ALLE INFOS UNTER:  
[WWW.GRS-KARRIERE.DE/042/](http://WWW.GRS-KARRIERE.DE/042/)

**Graf Recke Stiftung**  
das Leben meistern

## GESUND UND VITAL DEN ALLTAG MEISTERN

Der Alltag wird immer hektischer, die Anforderungen immer größer. Kein Wunder, denn wir machen tausend Dinge gleichzeitig, leiden unter Termindruck und sind rund um die Uhr erreichbar. Auf Dauer kann uns Stress aber krank machen. Reizbarkeit, Schlafstörungen und das Gefühl der permanenten Überforderungen nehmen immer mehr zu. Lesen Sie in unserer Rubrik „Gesundheit im Alltag“ wissenswerte Artikel, wie man mit wenig Aufwand seine Gesundheit im Alltag fördern und erhalten kann.

Sport-Tiedje

## FIT MIT NORDIC WALKING

Früher gerne als „Schnecken-Stechen“ belächelt, ist Nordic Walking heute eine der beliebtesten Outdoor-Sportarten. Durch das dynamische Walken, das mit speziellen Stöcken unterstützt wird, können Sie sich auf effektive und gelenkschonende Weise draußen fit halten.

Auf der Straße, auf Waldwegen, in der Stadt oder auf dem Deich: Nordic Walking können Sie fast überall ausüben. Die aus Finnland stammende Sportart hat sich mit ihrer simplen Technik bei Menschen jeden Alters, vom Sport-Anfänger bis zum Wiedereinsteiger, als effektive Ausdauersportart etabliert.

Möchten Sie Ihr Körpergewicht reduzieren und fühlen sich vom Joggen noch überfordert? Oder möchten Sie Ihrem Training eine neue Komponente hinzufügen? Mit Nordic Walking trainieren Sie Ihre Ausdauer und beinahe die gesamte Muskulatur Ihres Körpers. Informieren Sie sich über den richtigen Bewegungsablauf, legen Sie sich die passenden Stöcke zu und Sie können direkt loslegen!

### Nordic Walking ist eine der gesündesten Sportarten

Mit der dynamischen Bewegung stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, kräftigen Ihre Muskeln und können sogar Ihre Knochen-dichte verbessern. Durch den wesentlich

höheren Energieverbrauch als beim Walking ohne Stöcke ist Nordic Walking ein effizienter Weg, um Kalorien zu verbrennen, und hilft effektiv beim Abnehmen.

Das Walken auf die nordische Art trainiert fast 90 % der Körpermuskulatur in Beinen, Rücken, Rumpf, Schultern und Armen. Neben der Steigerung von Kraft und Ausdauer bewirkt das Training außerdem positive Effekte auf Koordination und Beweglichkeit.

### Darauf sollten Sie beim Kauf von Nordic Walking Stöcken achten

- Die richtige Stocklänge können Sie anhand folgender Faustformel errechnen: Körpergröße x 0,66. Nordic Walking Stöcke werden in Längen mit 5-cm-Schritten angeboten. Liegt Ihr errechnetes Ergebnis zwischen zwei Größen, runden Sie ab. Bei aufrechtem Stand sollte der Ausgang der Schlaufe am Stock außerdem auf Bauchnabelhöhe sein.
- Die Stockspitzen können Sie mit Gummi-, Asphalt-Pads oder Metallspitzen versehen. Die Stockspitzen sollten auf den Bodenbelag abgestimmt sein, auf dem Sie walken.
- Nordic Walking Stöcke sind in vielen modernen Materialien wie Aluminium,

Carbon, Kohle- oder Glasfaser erhältlich. Hier gilt: je hochwertiger das Material, desto leichter, robuster und vibrationsärmer die Stöcke.

- Sie haben die Wahl zwischen Stöcken mit einer festen Länge und Teleskopstöcken, die sich zusammenschieben und leichter transportieren lassen. Stöcke mit einer festen Länge sind meist leichter als Teleskopstöcke.

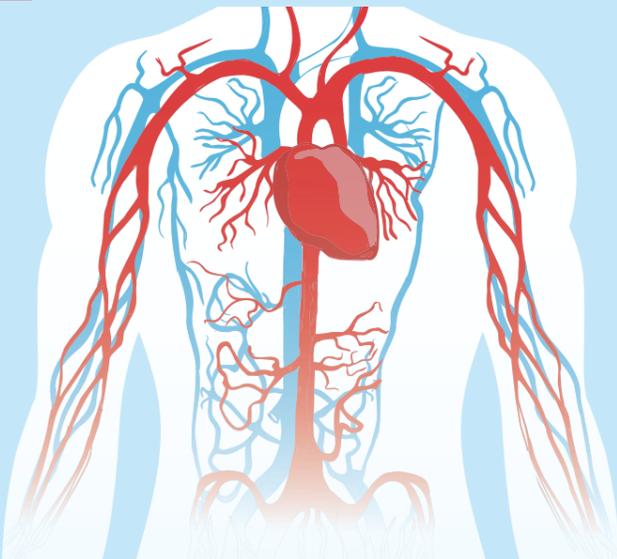
In den 49 Sport-Tiedje Fitness-Fachmärkten in Deutschland können Sie sich von den Experten zum optimalen Nordic Walking Stock für Ihre Bedürfnisse beraten lassen und viele Modelle aller bekannten Hersteller direkt vor Ort ausprobieren. Außerdem wird Ihnen gerne die Grundlagen der Nordic Walking Technik erklärt. Das Team von Sport-Tiedje freut sich auf Ihren Besuch!

### KONTAKT

**Sport-Tiedje**  
Europas Nr. 1 für Heimfitness  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Telefon 04621 42100  
info@sport-tiedje.de  
www.sport-tiedje.de

Text: Sport-Tiedje - Foto: LEKI





**Imland Klinik Rendsburg:**  
Zertifikat als Gefäßzentrum und Aortenzentrum

## ERSTES ZERTIFIZIERTES RAL-GEFÄSSZENTRUM IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Das Deutsche Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung (RAL) bestätigt das exzellente Niveau der Gefäßmedizin der imland Klinik Rendsburg: Die Abteilung erhält die Gütezeichen für gefäßchirurgische Eingriffe an Arterien und an der Aorta. Das unabhängige Prüfungsgremium bestätigt damit, dass die imland Klinik die hohen Anforderungen erfüllt, die etwa die Krankenkassen an die Versorgung von Aortenaneurysmen und Gefäßerkrankungen stellen.

### Krankenversicherer empfehlen Behandlung in Gefäßzentren

Bei einem Aortenaneurysma handelt es sich um eine lokal begrenzte Aussackung der Aorta, der Hauptschlagader unseres Körpers. Geringe Erweiterungen der Bauchschlagader sind meist unproblematisch. Allerdings ist eine regelmäßige, meist jährliche Kontrolle mit Ultraschall notwendig.

Mit zunehmendem Durchmesser können Aneurysmen zu lebensbedrohlichen inneren Blutungen führen. Ein geplatztes Bauchaorten-Aneurysma muss deshalb sofort versorgt werden. Schon seit Jahren werden für die Versorgung von Aortenaneurysmen strenge Qualitätsanforderungen an die versorgenden Krankenhäuser gestellt. Wie zuletzt auch in der Presse berichtet wurde, fordern die AOK Nord und die BEK als größte Krankenversicherer in Norddeutschland dazu auf, Aortenaneurysmen nur noch in Gefäßzentren behandeln zu lassen, weil die Ergebnisqualität an Krankenhäusern mit großer Fallzahl deutlich besser ist.

### Alleinstellungsmerkmal: imland Klinik ist das einzige zertifizierte Gefäß- und Aortenzentrum Norddeutschlands

„Deswegen haben wir uns entschieden, unsere Qualitätsstandards in der Gefäßmedizin durch ein unabhängiges Verfahren überprüfen zu lassen“ sagt Dr. Markus Siggelkow, Chefarzt der Klinik für Gefäß- und Thoraxchirurgie.

Die RAL überprüft unabhängig die Qualitätsstrukturen von Gefäßmedizinischen Kliniken in Deutschland. „Wir sind stolz darauf, in die Gütegemeinschaft aufgenommen zu sein und das einzige zertifizierte Gefäßzentrum und Aortenzentrum in Norddeutschland zu sein“ erklärt Dr. Anke Lasserre, die medizinische Geschäftsführerin der imland gGmbH. „So sichern wir auch langfristig eine hohe gefäßmedizinische Versorgungsqualität für die Bevölkerung im Landkreis Rendsburg-Eckernförde und Schleswig-Holstein“. Die Klinik für Gefäßchirurgie ist bereits seit 2005 regelmäßig als Gefäßzentrum der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie zertifiziert worden. Das neue Ver-

### Verleihungs-Urkunde



fahren ist deutlich aufwendiger. Damit reiht sich das RAL-Gefäßzentrum in die Gruppe der zertifizierten Zentren in der imland Klinik ein: Darmkrebszentrum, Gelenkzentrum, Prostatakrebszentrum, Holsteinisches Brustzentrum und die imland Klinik selbst erfüllen seit Jahren die strengen Anforderungen.

### KONTAKT

imland Klinik Rendsburg  
Lilienstraße 20–28  
24768 Rendsburg  
Telefon 04331 200-0  
info@imland.de  
www.imland.de

Text & Foto: imland Klinik Rendsburg

## Schmerzen in der Hüfte – Hüftgelenk-Operation durchs Schlüsselloch



Im Helios Agnes Karll Krankenhaus Bad Schwartau werden Hüftgelenkserkrankungen im Frühstadium mithilfe einer Arthroskopie behandelt. Der minimal-invasive Eingriff kann bei vielen Erkrankungen der Hüfte die offene Operation ersetzen.

Bis vor einigen Jahren wurden Eingriffe am Hüftgelenk nur mittels offener Operationsverfahren behandelt. Eine Hüftoperation war für den Betroffenen ein großer Eingriff, dauerte in der Regel mehrere Stunden und zog eine lange Regenerationsphase nach sich. Mit der Weiterentwicklung der arthroskopischen Operationstechnik hat sich die Hüftarthroskopie in den letzten 15 Jahren etabliert. „Die Behandlung mittels Arthroskopie ist für Patienten geeignet, die eine Sportverletzung oder beginnende Arthroseschmerzen in

der Hüfte aufweisen, sowie zum Teil Patienten, die für eine Endoprothese zu jung sind“, so Belegarzt Dr. Richard Jung, der seit 2010 bereits mehr als 300 Patienten mit dieser minimal-invasiven Technik operiert hat. Damit ist das Helios Agnes Karll Krankenhaus Bad Schwartau für die Hüftgelenk-arthroskopien das Schwerpunktzentrum in der Region und darüber hinaus. Bei diesem Eingriff kann der Gelenkknorpel geglättet, sowie die Gelenkklappe entfernt oder repariert werden. Zudem können

kleine Knorpelteile beseitigt und freie Gelenkkörper entfernt werden. „In speziellen Fällen entnehmen wir Knorpelzellen aus der Hüfte und implantieren sie nach einer weiteren Anzüchtung wieder (Autologe Chondrozyten-Transplantation)“, so Dr. Jung. Die Dauer der Operation liegt meist bei unter 90 Minuten. Die Mobilisation des Patienten erfolgt am selben Tag und die Entlassung aus dem Helios Agnes Karll Krankenhaus schon nach zwei bis drei Tagen.

### Das Helios Agnes Karll Krankenhaus Bad Schwartau ...

... ist ein reines Belegkrankenhaus mit 100 Betten verteilt auf vier Stationen. Die ärztliche Betreuung erfolgt ausschließlich durch Belegärzte, die über eine eigene Facharztpraxis in Bad Schwartau, Lübeck oder im Umland verfügen. Durch angestellte Assistenzärzte ist die ärztliche Präsenz rund um die Uhr sichergestellt. Patienten folgender Fachabteilungen werden im Helios Agnes Karll Krankenhaus Bad Schwartau behandelt:

- Anästhesie
- Allgemeine Chirurgie, Fußchirurgie/ Gefäßchirurgie/Handchirurgie
- Frauenheilkunde
- Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
- Innere Medizin
- Koloproktologie
- Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
- Neurochirurgie
- Orthopädie und Unfallchirurgie
- Palliativmedizin
- Plastische und Ästhetische Chirurgie
- Schmerztherapie
- Urologie

Weitere Informationen zum Leistungsspektrum finden Sie auf unserer Internetseite:  
[www.helios-gesundheit.de/bad-schwartau](http://www.helios-gesundheit.de/bad-schwartau)



„Die Erteilung des Zertifikats ist eine Bestätigung der hervorragenden Arbeit meines erfahrenen Teams und der kollegialen Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern in der imland gGmbH in den letzten Jahren.“

Dr. Siggelkow · Chefarzt Gefäß- und Thoraxchirurgie



Regine Lorenzen

## ERSCHÖPFUNG BIS ZUM BURNOUT? LIEBER RAUS AUS ALTEN MUSTERN!

Erschöpfung beginnt oft schleichend mit Unlust und Müdigkeit. Erholung? Ein Fremdwort. Kopf- oder Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Herzerkrankungen können hinzu kommen und den Schlaf stören. Die Stimmung verschlechtert sich vom Jammern, Weinen oder der Gefühlsleere bis zur Hoffnungslosigkeit. „Es ändert sich nichts, worauf soll ich noch hoffen?“ jammert mancher und wird noch passiver.

Eine Depression ist schwer auszuhalten und nicht nur deshalb sollte man bei den ersten Anzeichen gegensteuern. Eine eventuell medikamentöse Behandlung sollte durch eine Psychotherapie oder psychologische Beratung ergänzt werden. Schwere Depressionen müssen klinisch behandelt werden.

Jede qualifizierte psychologische Beratung sollte individuell ausgerichtet sein und sowohl körperliche Ursachen (wie z.B. Allergien, Entzündungen, die Schilddrüse) als auch psychische Ursachen (wie z.B. Überlastung, ungünstige Gewohnheiten, Konflikte oder unverarbeitete Trauer oder Aggression) einbeziehen.

Gestalttherapie ist keine Kassenleistung, eignet sich jedoch sehr gut zur Prävention und bei Erschöpfung, Burnout, Depression und Trauer. Gerade diese Methode hebt die Einheit aus Körper, Geist und Seele besonders hervor. Unsere Lebensweise stört das natürliche Bedürfnis zur Ausgeglichenheit dieser Komponenten leider allzu oft.

Bei einer Depression geht die Fähigkeit zur Selbstregulation verloren. Gestalttherapie rückt die Achtsamkeit für unbewusste Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmungen in den Vordergrund. Mit der Suche nach persönlichen Ressourcen und Bewältigungsstrategien steigern Sie ihre Selbstwirk-

samkeit. Sie lernen Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren, in der Einzelberatung, Kleingruppe oder Familie.



### KONTAKT

**Regine Lorenzen**  
Erziehungsberatung, psychologische Beratung, Entwicklungsförderung NE  
Lassenweg 1 · 24220 Flintbek  
Telefon 043479098833  
regine.lorenzzen@t-online.de  
www.reginelorenzen.de

Text: Dipl. Soz. Päd. Regine Lorenzen  
Foto: z\_wei, iStockphoto

Wenn das Lernen schwerfällt

## NACHHILFE ODER LERNTHERAPIE?

In jeder Klasse haben wir Kinder, die große Schwierigkeiten beim Lernen haben. Nachhilfe hat seine Berechtigung, wenn der Unterrichtsstoff für eine kürzere Zeit oder ein spezielles Thema in Mathematik oder Physik nicht verstanden wurde. Durch Fehlzeiten oder Schulwechsel kann Unterrichtsstoff versäumt worden sein, der aufgearbeitet werden muss. Führt Nachhilfe längerfristig zu keinem Fortschritt und nicht zu selbstorganisiertem Lernen, so gehen die Lernschwierigkeiten über normale Lernlücken hinaus.



Fehlen wichtige Grundlagen oder liegt eine Lese- und Rechtschreibschwäche oder eine Rechenschwäche vor, die meist durch eine Aufmerksamkeitsstörung begleitet ist, sollte eine Lerntherapie besucht werden. Denn

wer Schwierigkeiten im Lesen hat oder die Rechtschreibung und die Grammatik nicht beherrscht, bekommt bald auch Probleme in anderen Fächern. Wer keine Vorstellung von Mengen und von unserem Stellenwertsystem hat, wird weiterhin mit Unterstützung der Finger rechnen.

Qualifizierte Lerntherapeuten mit pädagogischer und fachdidaktischer Ausbildung erfassen das Begabungsprofil Ihres Kindes mit seinen Stärken und Schwächen. Das Lerntraining findet im Einzelcoaching statt, so dass große Lernfortschritte in kurzer Zeit erzielt werden. Versäumte Lerninhalte werden mit den passenden Lernstrategien aufgearbeitet und eine stabile Aufmerksamkeit

des Schülers hergestellt. Der Erfolg fördert ein neues Selbstvertrauen und eröffnet einen neuen Zugang zum Lernen.



### KONTAKT

**Claudia Boeden**  
Lehrerin, Lerntherapeutin FiL  
TalentEntwicklung  
23669 Timmendorfer Strand  
info@talententwicklung.org  
Telefon 0160 7106891

Text & Foto: Claudia Boeden

## Veranstaltungskalender Juli bis Dezember 2019



30.07.2019, 18.00 - 19.00 Uhr

- **Endokrinologie:**  
**Wenn die Schilddrüse nicht richtig arbeitet**  
Prof. Dr. Heiner Mönig, Oberarzt 3. Medizinische Klinik

27.08.2019, 18.00 - 19.00 Uhr

- **Rheuma und Gicht: Wenn es zwickt und zwickt und die Gelenke schmerzen**  
PD Dr. Sebastian Ullrich, Chefarzt 3. Medizinische Klinik

24.09.2019, 18.00 - 19.00 Uhr

- **Alterstraumatologie: Bei Unfällen im Alter Selbstständigkeit so schnell wie möglich wiedererlangen**  
Dr. Martin Weber, Leiter Unfallchirurgie  
Dirk Hagmann, Oberarzt Klinik für Geriatrie

29.10.2019, 18.00 - 19.00 Uhr

- **Verstopfung bei Kindern und Jugendlichen: Ursachen, Vorbeugung, Behandlung**  
PD Dr. Andreas Claab, Chefarzt Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

26.11.2019, 18.00 - 19.00 Uhr

- **Osteoporose – eine Volkskrankheit? Prävention, Diagnose und Therapie der primären Osteoporose**  
Prof. Dr. Heiner Mönig, Oberarzt 3. Medizinische Klinik  
Thomas Wessolowski, Leiter der Praxis für Physiotherapie

17.12.2019, 18.00 - 19.00 Uhr

- **Wer entscheidet, wenn ich dazu nicht mehr in der Lage bin?**  
Dr. Andreas Hückstädt, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Anästhesie und Operative Intensivmedizin

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

Einfach gut informiert ...

„Ihr Städtisches in Kiel“ !

Friedrich-Ebert-Krankenhaus

# DAS KREBSZENTRUM NEUMÜNSTER



Um der Herausforderung „Krebs“ gerecht zu werden und die immer komplizierter werdenden Behandlungsmethoden auf jeden einzelnen Krebspatienten abzustimmen, plant das FEK in Neumünster sich als Krebszentrum Neumünster zertifizieren zu lassen. Ziel des Krankenhauses ist es, jeden Krebspatienten in jeder Krankheitsphase von der Ersterkrankung bis zur Nachsorge oder im Falle eines ungünstigen Krankheitsverlaufes bis zum krebisbedingten Sterben optimal zu versorgen.

Die angestrebte Patientenversorgung bedeutet nicht nur die bestmögliche medizinische Behandlung, sondern eine umfassende Betreuung bei allen krankheitsrelevanten Aspekten. Dies beinhaltet die hochqualifizierte pflegerische, psychoonkologische und soziale Betreuung. Von zentraler Wichtigkeit zur Erhaltung der Lebensqualität sind auch Bewegung, Sport und eine krankheitsangepasste Ernährung.

Mit dem Darmkrebszentrum am FEK und dem Holsteinischen Brustzentrum existieren bereits zwei Organzentren am FEK, in denen die Betreuung von Darm- und Brustkrebspatienten/-innen vorbildlich und vollumfänglich gewährleistet ist. Beide Zentren sind Mitglieder im Krebszentrum.

Die Diagnostik und Therapie von Tumorpapienten ist im FEK klar strukturiert. Die Diagnostik erfolgt in der jeweils zuständigen Fachabteilung mit den entsprechenden spezifischen diagnostischen Möglichkeiten und Expertise. Auch die operative und minimal invasive Therapie wird von den jeweils zuständigen Abteilungen durchgeführt.

Die systemische Therapie erfolgt zentral in der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Nephrologie. Sämtliche Behandlungsprozesse sind zentral und durch Verfahrensweisungen geregelt.

Die **Behandlung der Tumorpatienten** erfolgt unter fachlicher Führung der Klinik für Hämatologie und Onkologie. Leitgedanke ist dabei, neben der fachlich exzellenten Versorgung, die interprofessionelle und interdisziplinäre Behandlung der Patientinnen und Patienten. Hierzu dient insbesondere die wöchentliche Tumorkonferenz, in der alle mitbehandelnden Fachgebiete vertreten sind. Das sind im Wesentlichen die Kliniken für Chirurgie, Diagnostische und Interventionelle Radiologie/Nuklearmedizin, Gastroenterologie, Neurochirurgie, Pneumologie, Thoraxchirurgie sowie die externen Partner der Strahlentherapie. Jeder Tumorpatient wird in der Tumorkonferenz vorgestellt, jede therapeutische Maßnahme besprochen.

Neben der stationären Versorgung der onkologischen Patienten und Patientinnen ist über eine Onkologische Ambulanz die

gesamte **Behandlungskette aus ambulanter und stationärer Behandlung** bis hin zur Nachsorge sichergestellt. Die Betreuung erfolgt immer in enger Abstimmung mit den betreffenden Fachbereichen und den Haus- und Fachärzten.

Dr. med S. Mahlmann, Chefarzt der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Nephrologie und Leiter des geplanten Zentrums, ist begeistert, mit welchem Enthusiasmus sich alle Beteiligten in die Zentrumsvorbereitung stürzen. „Hier wird jeder Prozess kritisch überprüft, wenn nötig geändert und für alle verbindlich festgelegt. Das steigert die Qualität der Behandlung enorm“ freut sich Dr. Mahlmann.

## KONTAKT

**Friedrich-Ebert-Krankenhaus  
Neumünster GmbH**  
Friesenstraße 11 · 24534 Neumünster  
Telefon Zentrale 04321 405-0  
[www.fek.de](http://www.fek.de)

Text: FEK Neumünster GmbH · Foto: Geschäftsfotos

Pakistan-Hilfe zur Selbsthilfe e. V.

# SCHLESWIG-HOLSTEINER HELFFEN IN PAKISTAN

Der Bordscholmer Verein Pakistan-Hilfe zur Selbsthilfe e.V. hat im Februar und März 2019 zwei weitere Hilfsprogramme erfolgreich abgeschlossen.

## Free Ear Camp

Bei dem **Free Ear Camp 2019** konnte das Team in neun Arbeitstagen 269 Patienten untersuchen, 79 mit einem und acht mit zwei aus Deutschland gespendeten Hörgeräten versorgen.

Im Sinne einer aus Kapazitätsgründen notwendigen Schwerpunktbildung traf man die Entscheidung, bei den nächsten Free Ear Camp nur noch Kinder mit Hörgeräten zu helfen. Sie sollen hören, sprechen, zur Schule gehen und lernen können, um eine Zukunftsperspektive zu haben.

## Audiology Training Program

Zum ersten Mal wurde dann im März ein einwöchiges **Audiology Training Program** durchgeführt. Ziel dieses Programmes ist, Personal des Partners **Hashim Welfare Hospital** so in Theorie und Praxis auszubil-

den, dass das Hospital – im Sinne Hilfe zur Selbsthilfe – ab 2022 die Untersuchung von Hörbehinderten, die Versorgung mit Hörgeräten und die Nachsorge eigenständig wahrgenommen werden können.

Ausgewähltem Personal wurde durch Michael Eggers zuerst Grundlagenwissen der Physik des Schalls und der Anatomie des Hörapparates vermittelt. Dann wurde „an lebenden Objekten“ – zuerst hatte Michael Eggers mutig „seine Ohren zur Verfügung gestellt“ – die Abdrucknahme des äußeren Gehörganges geübt.

## Weitere Programme 2019–2021

Zurzeit plant der Verein für die Jahre 2019 bis 2021 im Bereich Gesundheitsfürsorge folgende Programme:

1. Unterstützung bei dem **Bau eines neuen Gebäudes** für das Hashim Welfare Hospi-



tal und Einrichten eines ENT Department/ (HNO-Abteilung) mit aus Deutschland gespendetem Gerät.

2. Jährlich ein **zweiwöchiges Free Ear Camp** und ein **einwöchiges Audiology Training Program**.

## KONTAKT

**Pakistan-Hilfe zur Selbsthilfe e.V.**  
Grüner Kamp 9 · 24582 Bordscholm  
Telefon 04322 584755  
pakistan-hilfe@gmx.de  
www.pakistan-hilfe.org

## SPENDENKONTO

**Bordscholmer Sparkasse**  
IBAN DE96 2105 1275 0165 0165 38  
BIC NOLADE21BOR

Text & Fotos: Pakistan-Hilfe zur Selbsthilfe e.V.



## Das Team aus SCHLESWIG-HOLSTEIN (v.l.n.r.)

Dr. Henning Rasche (Flensburg), Hans Bürgstein (Lürschau), Dr. Sabine Rasche (Flensburg), Heike Hedler (Flensburg), Michael Eggers, Hans Joachim Gerber (Bordscholm)



## Neue Zukunftsperspektiven für Kinder in Pakistan

Michael Eggers im Einsatz – ein weiteres Kind wird mit einem Hörgerät geholfen.

Eine starke Gemeinschaft in Schleswig-Holstein

## DER SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND



Der Sozialverband Schleswig-Holstein (SoVD) schreibt weiter an seiner beeindruckenden Erfolgsgeschichte. Seit 1995 hat er seine Mitgliederzahl von 60.000 auf heute 150.000 mehr als verdoppeln können. Der SoVD in Schleswig-Holstein ist damit noch leistungsfähiger geworden. Er hat sich mit den Familien- und Partnermitgliedschaften auch breiteren Bevölkerungsschichten geöffnet.

4.000 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich in rund 400 Ortsverbänden um unsere Mitglieder. Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam!“ organisieren sie zahlreiche Veranstaltungen – von Ausflugsfahrten über Informationsabende bis zu geselligen Treffen. In 15 Beratungszentren helfen kompetente und erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Mitgliedern in Fragen des Sozialrechts. Sie unterstützen bei der Antragsstellung und Durchsetzung von Ansprüchen gegenüber den Behörden – vor allem in der Renten-, Kranken-, Unfall-, und Pflegeversicherung sowie in allen Angelegenheiten des Schwer-

behindertenrechts. Der Sozialverband übernimmt auch die Vertretung seiner Mitglieder vor den Sozialgerichten. Durch seine sozialrechtliche Arbeit erreicht der SoVD für seine Mitglieder Zahlungen in Höhe von rund zehn Millionen Euro jährlich.

Aktueller Schwerpunkt der politischen Arbeit des SoVD Schleswig-Holstein ist die gemeinsam mit dem Mieterbund initiierte Volksinitiative für bezahlbaren und angemessenen Wohnraum. Darüber hinaus soll das mit der Arbeiterwohlfahrt und dem Deutschen Gewerkschaftsbund Nord geschlossene „Soziale Bündnis für Schleswig-

Holstein“ dazu beitragen, zusammen mit den politisch Verantwortlichen die soziale Lage der Bürgerinnen und Bürger in unserem Land zu verbessern.

### KONTAKT

**Sozialverband Deutschland  
Landesverband Schleswig-Holstein**  
Muhliusstraße 87 · 24103 Kiel  
Telefon 0431 983 88-0 · Fax 0431 983 88-10  
info@sovd-sh.de · www.sovd.de

*Text & Foto: Sozialverband Deutschland  
Landesverband Schleswig-Holstein*

Neu: Blumen am Nordfriedhof in Kiel

## ALLES AUS EINER HAND BEI LIPP-ART

Blumen verschiedenster Art gehören zu jeder Jahreszeit und sind an vielen Orten zu finden – auch auf dem Friedhof.

Seit dem 2. Mai diesen Jahres ist der Floristikbetrieb „Blumen am Nordfriedhof“ für die florale Gestaltung von Grabstätten in der Hand der Firma Lipp-Art. Gunter Lippert bietet mit seinem Team an mehreren Standorten (Kiel, Lütjenburg und Preetz) eine umfangreiche Auswahl **hochwertiger Grabmale** sowie **Gedenksteine** und ist nun auch im Bereich der **Floristik** ein kompetenter Ansprechpartner.

Der **Blumenladen am Nordfriedhof** hilft in Fragen der Trauerfloristik genauso wie bei der Auswahl von Topfpflanzen, Schnittblumen und kreativen Dekorationsartikeln. Wünsche und Anliegen der Kunden sind Herrn Lipperts Team eine Herzensangele-

genheit, wenn es z.B. um die Fertigung von Trauerkränzen und Gestecken geht.

**Grabgestaltung ist ein weiterer Schwerpunkt:** Das Anlegen neuer Gräber und deren Bepflanzung sind zu jeder Jahreszeit eine Selbstverständlichkeit für die äußerst kompetenten Mitarbeiter.

**Auch die Grabpflege darf natürlich nicht zu kurz kommen:** Das Team um Gunter Lippert befreit die Gräber seiner Kunden sorgfältig von Laub und kümmert sich ebenfalls um das Setzen neuer Pflanzen – je nach Kundenwunsch.

Bei einem spontanen Friedhofsbesuch macht die Lage des Blumenladens – dem Haupteingang des Nordfriedhofs direkt gegenüber – ihn zur optimalen Anlaufstelle, um den möglicherweise noch fehlenden frischen Blumenstrauß zu erwerben.



### KONTAKT

**Lipp-Art · Steinmetz und Bildhauer**  
Elmschenhagener Allee 5 · Kiel  
Telefon 0431 783448  
www.lipp-art.de

**Blumen am Nordfriedhof**  
Kleiststraße 55–59/Ecke Westring · Kiel  
Telefon 0431 802006  
www.floristik-kiel.de

*Text: Lipp-Art · Bilder: studio-pure, iStockphoto*

## Nah bei den Menschen

### Der Sozialverband Deutschland (SoVD)

- hilft seinen Mitgliedern bei der Antragstellung und Durchsetzung von Ansprüchen aus dem Sozialrecht gegenüber den Behörden.  
Erfahrene und sachkundige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vertreten die Mitglieder gegenüber Ämtern, Behörden und vor den Sozialgerichten.

### Der Sozialverband Deutschland (SoVD)

- informiert über Sozialpolitik und Sozialrecht in Mitgliederversammlungen, in einer monatlich erscheinenden Mitgliederzeitung und in Ratgeberbroschüren.

### Der Sozialverband Deutschland (SoVD)

- bietet zwischenmenschliche Kontakte durch geselliges Beisammensein, Ausflüge, Hobbygruppen und vielfältige Aktivitäten unter dem Motto:

„Gemeinsam statt einsam“.

**SoVD**  
Sozialverband  
Deutschland  
Nah bei den Menschen

Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt bei einer Einzelmitgliedschaft 6 Euro, bei Partnermitgliedschaften 9 Euro und bei Familienmitgliedschaften 10 Euro.

### Kontakt:

Sozialverband Deutschland, Landesverband Schleswig-Holstein  
Muhliusstraße 87 · 24103 Kiel  
Telefon: 0431/98388-0 · Fax: 0431/98388-10  
info@sovd-sh.de · www.sovd.de oder www.sovd-sh.de

Fünf Tipps für einen gesunden Schlaf

## BESSER SCHLAFEN – FIT IM ALLTAG

Schlafen wie ein Murmeltier – wer so tief und entspannt schläft, fühlt sich tagsüber herrlich erholt und der neue Tag kann kommen. Anders sieht es aus, wenn die Nacht zum Tag wird, weil die Gedanken kreisen und man einfach nicht zur Ruhe kommt – zum Beispiel, weil es im Job Probleme gibt oder man Sorgen wegen der Familie hat. Ein Teufelskreislauf aus schlechtem Schlaf und dem Gefühl, allem nicht gewachsen zu sein, kann dann schnell entstehen. Daher ist es wichtig, frühzeitig etwas gegen innere Unruhe und Nervosität zu unternehmen und so wieder für einen guten Schlaf zu sorgen. Diese Tipps können helfen: Joggen, Walken oder Radfahren – Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf das Allgemeinbefinden aus, sondern auch auf den Schlaf. Denn wer sich regelmäßig bewegt, ist abends eher müde und kann nachts besser ein- und durch-



*Das pflanzliche Arzneimittel Lasea lindert schon nach wenigen Tagen spürbar Anspannung und Nervosität und ermöglicht so einen erholsamen Schlaf.*

schlafen. Ein Buch lesen oder stricken, ruhige Musik hören oder ein kleiner Spaziergang um den Block – Rituale helfen, dem Körper und der Seele zu signalisieren, dass nun die Ruhephase des Abends beginnt. Diese ruhige Routine hilft, entspannter ein- und ruhiger durchzuschlafen. Wenn das Gedankenkarussell einen nicht zur Ruhe kommen lässt oder innere Unruhe den Schlaf verhindert, können pflanzliche Präparate wie Lasea helfen, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Der hochdosierte Wirkstoff des Arzneilavendelöls in Lasea reduziert schon nach wenigen Tagen spürbar Anspannung und Nervosität und sorgt so für einen erholsamen Schlaf.

*Text: akz-o  
Foto: Wavebreakmedia/istockphoto.com/spp-o*

# TV-TIPPS

## Pendler-Wahnsinn im Norden – Der Kampf um jeden Kilometer

NDR · Fr 14.6.2019 | 21.15 Uhr

Die Reportage berichtet über die Pendlerströme im gesamten Norden Deutschlands. Egal ob auf dem Land, auf den Inseln oder in den Metropolen – der Stress beginnt noch bevor die eigentliche Arbeit angefangen hat.

## odysso

ARD-alpha · Di 18.6.2019 | 17.00 Uhr

Das Magazin für Neugierige! In der Folge „Blut spendet Leben“ werden u. a. die Themen Spenderblut, Bluttest-Skandal, Jungbrunnen Blutplasma, Was verrät mein Blut über mich (und was nicht?) und Bluttransfusionen behandelt.

## Schnittgut. Alles aus dem Garten

BR Fernsehen · Do 20.6.2019 | 15.30 Uhr

Expertentipps für die Gestaltung von Gärten, Terrassen und Balkonen mit vielen Anregungen sowie Bastelvorschläge, Rezepte und Wissenswertes über Ernährung, Gesundheit und Heilpflanzen.

## Markt

NDR · Mo | 20.15 Uhr

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

## Volle Kanne – Service täglich

ZDF · Mo–Fr | 9.05 Uhr

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

## ARD Buffet

ARD · Mo–Fr | 12.15 Uhr

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

## Tele-Gym – Fit für den Alltag

BR Fernsehen · Mo–So

7.20–7.35 Uhr + 8.30–8.45 Uhr

Fitnessübungen von Experten für den Alltag – mitmachen erlaubt!

## Gesundheit!

BR Fernsehen · Di | 19.00 Uhr

Das Gesundheitsmagazin am Vorabend mit Hintergrundwissen und Expertengespräche.

## Visite

NDR · Di | 20.15 Uhr

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

## rbb PRAXIS

rbb · Mi | 20.15 Uhr

Viele live Informationen rund um Medizin, Gesundheit und Wohlbefinden aus der Region.

## nano

3sat · Mi | 18.30 Uhr

Das ausgestrahlte Wissenschaftsmagazin berichtet ausführlich, verständlich und aktuell über die Themen Technik, Medizin, Wissenschaft und Forschung.

## Die Ratgeber

hr-fernsehen · Do | 18.45 Uhr

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

## Hauptsache gesund

MDR Fernsehen · Do | 21.00 Uhr

Die Sendung gibt Empfehlungen rund um die menschliche Gesundheit.

## FEHLT IHR TERMIN?

**Haben Sie noch einen interessanten TV- oder Veranstaltungstipp für unsere Herbstaussgabe? Sind Sie selbst Veranstalter eines Events?**

Dann senden Sie uns Ihren Termin mit den Angaben: Titel, Ort, Zeit und ggf. einer Web-Adresse per E-Mail an:

[info@gesundheit-im-norden.com](mailto:info@gesundheit-im-norden.com)

Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge!

# EVENTS

## Komm doch zu den Rolliflizern!

Rollstuhl-Sportgruppe für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Freitags | 15.00–17.00 Uhr

In der Spielhalle des Sportzentrums der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel  
Olshausenstraße 70-74 · Kiel

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

## Holstenküste

13.–16.6.2019 · Innenstadt Neumünster

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

## 30. Holstenküstenlauf

14.6.2019 | 15.00–20.30 Uhr

Innenstadt Christianstraße, direkt vor der Anscharkirche · Neumünster

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

## Kieler Woche

22.6.–30.6.2019

Innenstadt und Kieler Förde · Kiel

[www.kieler-woche.de](http://www.kieler-woche.de)

## Miniatur Wunderland Hamburg

Rollstuhl-Abend – unser Abend für Menschen mit Behinderungen

24.6.2019 | 19.00 Uhr

Kehrwieder 2 · Hamburg

[www.miniatur-wunderland.de](http://www.miniatur-wunderland.de)

## 25. hella Halbmarathon Hamburg

30.6.2019 | 9.30 – 13.00 Uhr

Start: Reeperbahn (U-Bahn St. Pauli)

Ziel: Jungiusstraße/Messegelände (U-Bahn Messehallen/S-Bahn Dammtor)

Hamburg

[www.hamburg-halbmarathon.de](http://www.hamburg-halbmarathon.de)

## Selbsthilfegruppe für Brustkrebspatientinnen in Brunsbüttel

1.7.2019 | 14.30–16.00 Uhr

Krebsberatungsstelle (im Ärztehaus neben der Dr. Scheel's Apotheke)

Koogstraße 41–43 · Brunsbüttel

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

## „Bühne frei für die Königin“ Theaterworkshop für Frauen

Älterwerden und unsere Gefühle Wut, Traurigkeit, Angst und Freude erleben

5.–7.7.2019 | 18.00 Uhr

Tai Chi Center Leck · Bergstraße 12 · Leck

[www.theater-vivalavida.de](http://www.theater-vivalavida.de)

## 7. Spreehafenlauf Veddel

7.7.2019 | 10.00–12.15 Uhr

Harburger Chaussee auf dem Parkstreifen in Höhe der Hausnummern 25–55 · Hamburg  
[www.spreehafenlauf-veddel.de](http://www.spreehafenlauf-veddel.de)

## Selbsthilfegruppe für Angehörige von Krebsbetroffenen in Kiel

10.7.2019 | 17.00–19.00 Uhr

KIBIS Gruppenräume, Vorderhaus

Lerchenstraße 22 · Kiel

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

## Blutspende

DRK Kreisverband Neumünster

12.7.2019 | 14.00–18.00 Uhr

Schützenstraße 14–16 · Neumünster

[www.drk-nms.de](http://www.drk-nms.de)

## Abenteuer in der Nacht – Vollmondklettern im Hochseilgarten

13.7.2019 | 21.00 Uhr

Natur-Hochseilgarten Altenhof, Wald

Am Bahnhof 14 · Altenhof

[www.hochseilgarten-eckernfoerde.de](http://www.hochseilgarten-eckernfoerde.de)

## 44. Heiligenhafener Hafenfesttage

12.–21.7.2019 | 11.00–23.00 Uhr

Kommunalhafen · Heiligenhafen

[www.heiligenhafen-touristik.de](http://www.heiligenhafen-touristik.de)

## Gruppenangebot für an Krebs erkrankte Frauen: Eine Insel zum Auftanken und Loslassen

Kursnr.: 192-G701

12.8.2019 | 16.30–18.45 Uhr

Dauer: 10 Termine

Psychosoziale Krebsberatungsstelle,

Hilfe und Selbsthilfe bei Krebs

Esmarchstraße 23 · Kiel

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

## Tag der offenen Tür

16.8.2019

UKSH Campus Kiel

Arnold-Heller-Straße 3 · Kiel

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

# MESSEN

## HanseBird

15.–16.6.2019 | Sa–So 10.00–18.00 Uhr

Wasserkunst Elbinsel Kaltehofe

Kaltehofe Hauptdeich 6–7 · Hamburg

Das Vogelfestival des Nordens – mehr als 30 Aussteller präsentieren auf der Hanse-Bird Messe Hamburg Vogelbeobachtern und Naturfreunden ihre Produkte wie Kameras, Ferngläser, Spektive und Zubehör, Outdoor-Ausrüstung, Naturreisen, Naturschutzprodukte, Ausflugszentren, Kunst und Fachliteratur für Vogelfreunde und vieles mehr.

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

## Landträume Friedrichsruh

22.–23.6.2019 | Sa–So 11.00–18.00 Uhr

Schloss Friedrichsruh

Am Schlossteich 8 · Aumühle

Eine Messe zu den Themen Haus, Garten, Mode, Schmuck und Freizeit mit rund 100 Ausstellern mit einer wunderschönen Kulisse im „Garten der Schmetterlinge“. Zusätzlich wird auch Mode, Schmuck, Kunsthandwerk, internationale Spezialitäten und vieles mehr präsentiert.

[www.selekt-veranstaltungen.de](http://www.selekt-veranstaltungen.de)

## [Mohltied!] Green Market Husum

23.6.2019 | So 9.00–17.00 Uhr

Husum Messehalle & Plaza

Am Messeplatz 12–18 · Husum

Aussteller aus den Bereichen regionale Bäckereien und Fleischereien, Obsthöfe und Gemüsegärtnereien, Molkereien und Käseereien, Brennereien und Brauereien, Fischräuchereien und Chokolaterien erwarten die Besucher.

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

## Home & Garden Hamburg

27.–30.6.2019

Do–So 10.00–18.00 Uhr

Derby Park Hamburg Klein Flottbek

Baron-Voght-Straße 81 · Hamburg

Die Messe für exklusiven Lebensgenuss mit zahlreichen namhaften Ausstellern. Hier finden Sie Klassisches wie Extravaganter sowie Schönes und Ausgefallenes zu den Themen Haus und Garten.

[www.homeandgarden-net.de](http://www.homeandgarden-net.de)

## LebensArt Eutin

19.–21.7.2019

Fr 10.00–19.00 Uhr

Sa–So 10.00–18.00 Uhr

Historisches Bauhofareal

Am Schlossgarten 7 · Eutin

Ein buntes Pflanzenangebot, Mode, Schmuck & Accessoires bis hin zu Einrichtungsideen, Möbeln und Dekorationen sowie kulinarischen Leckereien.

[www.lebensart-messe.de](http://www.lebensart-messe.de)

## Lebensfreude Festival Travemünde

9.–11.8.2019

Fr–Sa 11.00–22.00 Uhr

So 11.00–19.00 Uhr

Strandpromenade Lübeck-Travemünde

Am Brüggmanngarten 1 · Lübeck

Ein langes Wochenende Sommerparty

mit 50 Live-Acts und 80 Aussteller mit

1000 Tipps für Gesundheit und Glück.

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

## Fashion & Food

17.–18.8.2019

Sa 10.00–19.00 Uhr · So 10.00–18.00 Uhr

Norderstedter Stadtpark

Stormarnstraße 55 · Norderstedt

Über 70 Aussteller mit Mode für Frauen,

Männer und Kinder sowie eine kulinarische

Vielfalt an vielen Ständen.

[www.fashion-norderstedt.de](http://www.fashion-norderstedt.de)

## EuroEyes Cyclassics Messe

23.–25.8.2019

Fr 12–20 Uhr · Sa 10.00–20.00 Uhr

So 9.00–17.30 Uhr

Rathausmarkt · Hamburg

Die Fahrradmesse rund um Fahrradtechnik,

Outdoor und Lifestyle im Rahmen des

Hamburgers Radrennen. Rund 80 Aussteller

präsentieren ihre neuesten Produkte und

Dienstleistungen für die sportlichen

Bedürfnisse der Radfahrer.

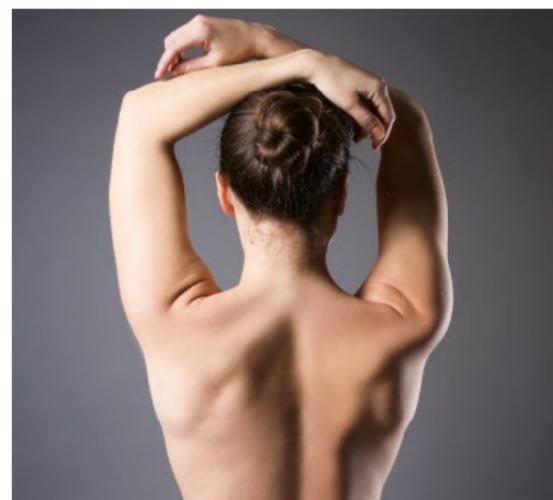
[www.cyclassics-hamburg.de](http://www.cyclassics-hamburg.de)



# VORSCHAU

**Special: Die Ostfriesischen Inseln** – eine Perlenkette im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer • **Gesund aufwachsen: Kinder- und Jugendmedizin** • **Ein gesunder Rücken** kann entzücken • **Wohnen im Alter** – betreut oder allein?

Die nächste Ausgabe der „Gesund im Norden“ erscheint im September 2019.



## IMPRESSUM

**Herausgeber + Gestaltung**  
Lürssen Brügmann Werbeagentur GmbH  
Sauerbruchstraße 39–41, 24537 Neumünster  
www.gesund-im-norden.de

**Erscheinungstermine**  
März, Juni, September, Dezember

**Druck**  
oeding print GmbH

**Anzeigen**  
Katja Knabe - Telefon 0170 4314762  
Klaus Volkmann - Telefon 0174 3884813  
Inga-Kathrin Schelzig - Telefon 04321 4989-0

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung nur, wenn Rückporto beiliegt. Der Herausgeber übernimmt hinsichtlich Richtigkeit und Vollständigkeit der veröffentlichten Beiträge keine Gewährleistung. Gesetzliche, rechtliche oder medizinische Informationen sind unverbindlich. Berichte einzelner Autoren 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 wie CD-ROMs etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Agentur. Zurzeit gilt die aktuelle Anzeigenpreisliste gültig seit 1.1.2019.

**Fotos:** Titel: © courtneyk, iStock | Seite 11: © praveskhem, iStock, Mörsler; © robynmac, iStock, Pfefferkörner; © robynmac, iStock, Weinglas | Seite 12: © DGLimages, iStock, Familie | Seite 20: © yacobchuk, iStock, Rollstuhl | Seite 28: © Svetlana-Cherruty, iStock, Fit | Seite 30: © corbac40, iStock, Blutkreislauf | Seite 42: © LianeM, iStock, Ostfriesische Inseln; © Staras, iStock, Rücken; © FatCamera, iStock, Kinder; © Ridofranz, iStock, Pflege

**HandiCar**  
Umrüstung  
behindertengerechter  
Fahrzeuge

Mit uns  
bleiben Sie  
mobil!

**NEU!**  
Unser neuer Service:  
behindertengerechte  
Mietwagen

Kowsky HandiCar GmbH, Havelstraße 6, 24539 Neumünster  
Telefon: 0 43 21 / 26 12 22, Telefax: 0 43 21 / 99 45 55  
E-Mail: info@handicar.de, www.handicar.de

**Wir schärfen Ihr Gehör!**

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

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

**michael eggens**  
hoerakustikermeister

- HÖRGERÄTEANPASSUNGEN
- HÖRGERÄTESERVICE
- HÖRTRAINING
- GEHÖRSCHUTZ
- SCHULUNGEN

## Zum Italiener oder zum Griechen?

Boris, 31 Jahre

Bei Paravan erfüllen wir Dir Deinen Traum von Mobilität mit einzigartigen Lösungen. Unsere Mobilitätsberater und Fahrlehrer unterstützen Dich Schritt für Schritt auf Deinem Weg zur eigenen mobilen Unabhängigkeit. Von der ersten Fahrprobe, über das technische Gutachten, die Auswahl der richtigen Fahrhilfen, bis hin zur Realisierung Deines ganz persönlichen „Paravan“. Hautnah auf Deine individuellen Wünsche und Bedürfnisse zugeschnitten. Für uns ist Mobilität Lebensqualität. Was können wir für Dich tun?

040 / 79687230 · hamburg@paravan.de

**PARAVAN**  
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

Für weitere Informationen einfach den QR-Code scannen

www.paravan.de/mobility

# Gut versorgt mit Omega-3!



PZN: 06132731 (60 Kapseln)



PZN: 13335788 (60 Kapseln)



PZN: 12351236 (60 Gel-Tabs)



PZN: 12351259 (250 ml)

## Omega-3-Fettsäuren: zum Erhalt der normalen **Herzfunktion** (DHA/EPA)<sup>1</sup> und der normalen **Gehirnfunktion** (DHA)<sup>2</sup>

### Konzentriert aus hochgereinigtem Seefischöl

- **Hohe Qualität und Reinheit** durch PureMax<sup>TM3</sup>-Technologie



### Rein pflanzlich und hochdosiert

- Aus **Algenöl**
- Zusätzlich: **10 µg Vitamin D<sup>4</sup>**

### Leckere Gel-Tabs zum Kauen

- Mit **Zitronengeschmack**

### Flüssig und fruchtig

- Mit **wichtigen Vitaminen**



<sup>1</sup> Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg EPA/DHA ein

<sup>2</sup> Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg DHA ein

<sup>3</sup> PureMax<sup>TM</sup> ist eine Marke der Croda International PLC, England

<sup>4</sup> Tagesdosis: 2 Kapseln



**system**