GESUND im Norden

Herbst 2019 · Gratis zum Mitnehmen!

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude



Wohnen im Alter

MÖGLICHKEITEN DER UNTER-STÜTZUNG UND PFLEGE Seite 22 Imland Klinik Rendsburg

HILFE BEI PROBLEMEN MIT DEM WEIBLICHEN BECKENBODEN Seite 36 HILFE BEI TINNITUS UND SCHWERHÖRIGKEIT

Seite 35



Noch mehr Gesundheit entdecken:

Am Kurpark 6-12 • 23611 Bad Schwartau Tel. 0451 / 20 04 - 0



Gesundheitszentrum

Anmeldung & Infos Tel.-Termindisposition: 0451/2004-144 www.asklepios.com/bad-schwartau

Ambulante Rehabilitation und Heilmittelversorgung



Quelle meiner Erholung: Telefon: 0451/2004-148 www.holstein-therme.de



facebook.com/ Holstein.Therme



Medical Fitness

Anmeldung & Infos Tel.-Probetraining: 0451/2004-125 www.asklepios-medical-fitness.de



facebook.com/ Asklepios. Medical. Fitness









MIT POWER IN DEN HERBST

Ein abwechslungsreicher Sommer liegt hinter uns. Nun ist die große Uhr der Jahreszeiten vorgerückt – der Herbst steht vor der Tür. Ja, vielleicht waren wir noch zu verwöhnt vom Sommer 2018, aber ein Mix aus Sonne sowie Regen hat uns – und vor allem der Natur – doch ganz gut getan.

Deutschland niest und schnieft! Pünktlich zum Herbstbeginn steigen die Verkaufszahlen von Taschentüchern, Nasenspray und Erkältungstee. Doch statt die Symptome einer starken Erkältung zu bekämpfen, ist es sinnvoller, den Viren und Bakterien vor einer unangenehmen Infektion den Kampf anzusagen. Deshalb müssen wir Kraft und Energie tanken – viel Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichender Schlaf. Vor allem Bewegung an der frischen Luft tut dem Immunsystem gut. Sport und ausgedehnte Spaziergänge regen die Durchblutung an und bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Auf einen erkältungsfreien Start in den Herbst!

Das erwartet Sie in dieser Ausgabe:

Nordstrand die ruhige und grüne Halbinsel im Watt

Grüne Wiesen und Deiche mitten im Wattenmeer, eine klare wohltuende Nordseeluft – Hektik und Stress bleiben auf dem Festland zurück. Den Gästen werden viel Ruhe, eine einmalige Natur und zahlreiche Möglichkeiten zur Bewegung an der frischen Luft geboten. Das Meeresreizklima steigert die körperlichen Abwehrkräfte. Diese Mischung macht gesund und so trägt Nordstrand den Titel "Nordseeheilbad". Kuren auf Nordstrand werden das ganze Jahr über angeboten. Das Gesundheits- und Therapiezentrum verfügt über sämtliche medizinische Abteilungen unter einem Dach was Ihrem Kopf, Ihrem Körper und Ihrer Seele gut tut.

Junge Helden und ihre Gesundheit

In unserer aktuellen Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema Kinder- und Jugendgesundheit. Von der Geburt bis zur Pubertät durchlaufen Kinder verschiedene Entwicklungsstufen mit einer Vielzahl von Veränderungen und Gesundheitsphasen. Eltern, aber auch äußere Einflüsse, prägen das Gesundheitsverhalten der Kinder entscheidend. Wissenswertes zu unseren kleinen Helden lesen Sie im Schwerpunktthema "Gesund aufwachsen: Kinder- und Jugendmedizin".

Leben und Wohnen im Alter

Auch im Alter möchten viele Menschen auf ihre vier Wände nur ungern verzichten. Die gewohnte Umgebung bietet Erinnerung, Geborgenheit und "Heimat". Diese Wohnform kann für viele Menschen lange Zeit passend sein, doch die Lebensumstände und Bedürfnisse verändern sich mit den Jahren. Dann stellt sich die Frage, welche Veränderungen, Unterstützungen oder Maßnahmen getroffen werden müssen. Wie das aussehen kann und welche Möglichkeiten es gibt, finden Sie in unserer Rubrik "Wohnen im Alter".

Zusätzlich informiert Sie der NABU Schleswig-Holstein in unserer Herbstausgabe über die heimischen Tagfalter und Sie erhalten Gesundheitstipps sowie wissenswerte Beitrage für den Alltag. Tolle Wellness- und Entspannungstipps sowie schmackhafte Herbstrezepte zum Nachkochen finden Sie wie gehabt unter dem Themenbereich "Genießen & Verwöhnen". Natürlich gibt es auch wieder unsere Buchtipps und das begehrte Kreuzworträtsel

Für welche Themen Sie sich auch interessieren, wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserer Septemberausgabe der Gesund im Norden! Bleiben Sie fit und gesund und kommen Sie mit viel Power gut in den Herbst!



HERBST 2019 · INHALT





- SPECIAL: NORDSEEHEILBAD NORDSTRAND
- 06 Auf der Suche nach Stille Nordstrand gefunden
- UMWELT & NATUR
- 08 Sympathieträger und Sommerboten
- GENIESSEN & VERWÖHNEN
- 11 Tief entspannt und voller Energie ...
- 12 Die Y-Küche Eine zeitgemäße Interpretation der klassischen Insellösung

 Leckere Rezepte:
- 13 Rindergulasch mit Rotwein
- 14 Walnuss-Selleriebacklinge
- 15 Tschüss Alltag Hallo Miniurlaub
- 15 Regelmäßiges Saunieren hilft
- 16 Die neue Wohlfühl-Insel in der Ostsee Therme

GESUND AUFWACHSEN: KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

- 19 Neues Therapieangebot für Familien
- 20 Warum Rechtschreibung wichtig ist?
- 20 Für Sie im Netz gefunden
- 21 Viel Fingerspitzengefühl für die kleinen Patienten

WOHNEN IM ALTER – BETREUT ODER ALLEIN?

- 3 Treppenlifte die oft preiswertere Alternative
- 24 Meine Eltern brauchen Hilfe? Und ich?
- 25 Rundumbetreuung im gesamten Kieler Stadtgebiet
- 26 Beim Treppenlift gilt es zu entscheiden: Einrohrsystem oder Doppelrohrsystem

GESUNDHEIT IM ALLTAG

- 27 Natürlich hören. Wie früher
- 28 "Wenn ich fertig bin, kann ich mich einfach ins Auto setzen"
- 30 Wann hilft das Sanitätshaus?
- 31 Revolution aus dem 3D-Drucker
- 32 Der Sozialverband Deutschland
- 33 "Sole" das Kopfkissen neuester Generation für einen gesunden Schlaf
- 34 Gesund werden und wohlfühlen direkt am Kellersee
- 35 Hilfe bei Tinnitus und Schwerhörigkeit
- 36 Hilfe bei Problemen mit dem weiblichen Beckenboden

BERUF & KARRIERE

37 Stellenmarkt

SERVICE & UNTERHALTUNG

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

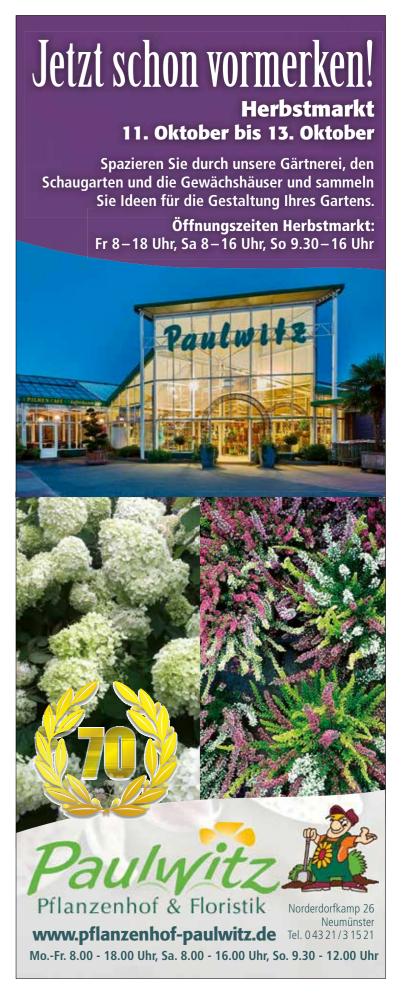
BUCHTIPPS

- 41 Mit richtiger Ernährung und Bewegung Gelenke schützen und heilen
- 41 Es lebe die Vielfalt in der Küche!

WAS NOCH?

- 42 Vorschau
- 42 Impressum





Die leise Halbinsel am Wattenmeer

AUF DER SUCHE NACH STILLE NORDSTRAND GEFUNDEN



Was die kleine Halbinsel Nordstrand am nordfriesischen Wattenmeer mit ihrem immergrünen Seedeich ausmacht, lässt sich besonders gut mit dem beschreiben, was ihr fehlt: Es ist die Abwesenheit des Zu-laut, Zu-voll, Zu-viel, Zu-schnell, die hier glücklich macht. Schon beim Fahren über den Nordstrander Damm und bei lang gezogenen Seevogelrufen kommt die großstadtmüde Seele an. Eine Halbinsel zum wieder Ganzwerden.





Nordstrand ist eine Halbinsel für das halbe Tempo, die Weite, die Stille. Keine Ampeln, keine Staus und kein Gehupe. Auf den geraden, freien Wegen steigt man am besten gleich auf das Fahrrad um. Statt Berge gibt es hier den Wind: Innendeichs fährt es sich im Windschatten geschützter, außendeichs auch schon mal sportlich. Das macht den Kopf frei und ist gleich eine Kurmaßnahme: Das nordseetypische Reizklima mit Sonne, Wind und salzhaltiger Luft fordert die Abwehrkräfte heraus und stärkt damit "nebenbei" das ganze Immunsystem. Dazu wenig Pollen und kaum Schadstoffe – hier atmen auch Asthmatiker und Allergiker auf. Am meisten lässt sich vom Reizklima bei einem längeren Aufenthalt von drei bis vier Wochen profitieren. Denn auch Heilwerden braucht seine Zeit.

Nordstrand ist als anerkanntes Nordsee-Heilbad ein idealer Ort für die Kur. Im Kurzentrum mit seinem Kurmittelhaus und Schwimmbad kommen hochwirksame Thalasso-Zutaten aus dem nahen Meer zum

Einsatz. Mineralstoffreicher Schlick, gereinigtes und erwärmtes Meerwasser, dazu salzhaltige Inhalationen sind hier medizinische Helfer mit spürbarer Wirkung. Ein breites Angebot reicht von Therapie bis Wellness. Individuelle Beratung und maßgeschneiderte Therapievorschläge sind selbstverständlich. Vor- und Nachsorgefälle bei Operationen sind hier bestens aufgehoben. Auch die Physiotherapie bildet einen besonderen Schwerpunkt. Denn Bewegung und manuelle Berührung haben am ganzheitlichen Genesungsprozess ihren entscheidenden Anteil.

Eine besonders empfehlenswerte Fahrradtour ist die Umrundung des **Beltringharder Koogs**, des größten Naturschutzgebiets des schleswig-holsteinischen Festlandes. Das Nebeneinander der unterschiedlichen Zonen wie Salz- und Süßwasserlebensraum, Sümpfe und Feuchtgrünland ist hier einzigartig. Amphibische Pflanzen und seltene Tierarten haben sich hier angesiedelt wie der Wachtelkönig, das Blaukehlchen, der

Seeadler, der Löffler und die Rohrdommel. Wegen des strengen Schutzes ist das Betreten nur in bestimmten Teilen und innerhalb von Führungen gestattet, daher ist die Erkundung von außen mit dem Fahrrad ein echter Tipp.

Das Glück der Langsamkeit lässt sich nicht nur mit dem Fahrrad hier genießen. Die begehrten Kutschfahrten durchs das Watt zur schönen Vogelschutzhallig Südfall sind oft Wochen im Voraus ausgebucht. Im Sommerhalbjahr starten die Pferdekutschen täglich ab Fuhlehörn. Bitte rechtzeitig anmelden: täglich von 8 bis 15 Uhr unter Tel. 04842 300. Die etwa einstündige Wattfahrt führt mitten durch das Gebiet, in dem das 1362 untergegangene, sagenumwobene Rungholt verortet wird. Auch zu Fuß mit einer geführten Wattwanderung ist Hallig Südfall zu erreichen. Wattführer öffnen dabei die Augen für die verborgene Welt hinter dem grauen Schlick. Denn mit rund 10.000 Arten ist der Reichtum im Nationalpark und Weltnaturerbe nordfriesisches Wattenmeer vergleichbar mit dem des Regenwalds. Der pulsierende Atem von Ebbe und Flut schafft hier einen gigantischen, zunächst kaum sichtbaren Lebensraum und ist für zahllose Zugvögel ein unverzichtbarer Rastplatz auf ihrer großen Reise.

Die Halbinsellage macht Nordstrand auch als Ausgangspunkt für **Tagesausflüge** attraktiv. Nahe Ziele wie Husum, Tönning oder Seebüll sind über den Damm in weniger als einer Stunde zu erreichen. Der **Fährhafen** ist das Tor zu den Nachbarinseln und den Halligen. Amrum, Hooge oder Pellworm sind schöne Tagesziele. Und die Krabbenkutter legen hier an: Meist freitags früh bekommen Sie fangfrische Krabben ab Kutter zum selber Pulen, frischer als in jedem Fischgeschäft. Einfach hin und weg.

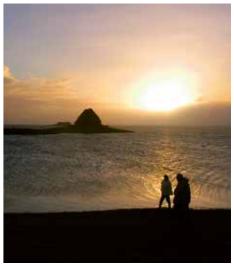
KONTAKT

Nordstrand Tourismus

Schulweg 4 · 25845 Nordstrand Telefon 04842 454 info@nordstrand.de www.nordstrand.de

Text & Fotos: Nordstrand Tourismus











UMWELT & NATUR

Gut getarnt:Schwarzkolbiger Braun-Dickkopffalter
in blütenreicher Feuchtwiese

Heimische Tagfalter – bedrohte Farbtupfer

SYMPATHIETRÄGER

UND SOMMERBOTEN

In Zeiten eines dramatischen Rückganges vieler Insektenarten sind leider auch die meisten der

heimischen Schmetterlingsarten davon betroffen. Noch vor wenigen Jahren waren Beobachtungen

von Tagfaltern wie dem Kleinen Fuchs Aglais urticae oder des Tagpfauenauges Inachis io alltäglich

und kaum einer Erwähnung wert, heute freut man sich, während eines Spazierganges selbst

diese Arten einmal zu Gesicht zu bekommen. Im nachfolgenden Beitrag werden einige häufigere

Tagfalterarten vorgestellt, die viele Naturfreunde kaum (noch) kennen werden.

Der attraktive Große Schillerfalter Apatura iris ist in Laub- und Mischwäldern beheimatet. Aufgrund der versteckten Lebensweise im Wipfelbereich der Bäume wird diese Art leicht übersehen. Nur in den Morgenstunden kommen die Falter an den Boden, um Salze und Wasser aufzunehmen. Durch die Intensivierung der Waldbewirtschaftung mit dem Verlust struktureller Vielfalt, dem Entfernen von Weichhölzern (Weiden, vor allem der Salweide als wichtige Raupenpflanze) oder dem Asphaltieren von Wegen ist diese Art zunehmend gefährdet. Das Schillern der männlichen Falter entsteht durch den Einfall von Licht auf die Schuppen, das bei einem bestimmten Einfallwinkel nur in den blauen bis violetten Wellenlängen reflektiert wird.

Der Distelfalter Vanessa cardui ist ein Langstreckenzieher aus dem Süden. Der Winterlebensraum liegt vor allem im subtropischen und tropischen Afrika, von den Kapverden bis nach Äthiopien. Von dort fliegen sie zum Mittelmeer, wo sich die nächste Generation entwickelt. Diese kann dann weiter nach Norden bis nach Skandinavien fliegen. Im letzten Jahr gab es in den Herkunftsregionen gute Bedingungen, so dass sich so viele Distelfalter wie seit zehn Jahren nicht mehr auf den Weg nach Norden gemacht haben.

Als Nektarquelle und Raupennahrung dienen verschiedene Pflanzenarten. Im Laufe des Sommers legen die Falter Eier, die Raupen schlüpfen und im Spätsommer/Herbst zieht die neue Faltergeneration wieder nach Süden. Dabei legen die Insekten bis zu 4000 km in einem Stück zurück – die längste weltweit bekannte "Non-Stop"-Insektenwanderung.

Das Sechs-Fleck-Widderchen Zygaena filipendulae gehört noch zu den häufigeren Widderchen-Arten, gut erkennbar an den sechs roten Flecken auf der Flügeloberseite. Die ursprünglichen Lebensräume dieser Art – u.a. Magerrasen, Dünen, Heiden oder strukturreiche Waldränder – sind heute weitestgehend zerstört. Durch menschliche Tätigkeit geschaffene Ersatzlebensräume, wie z.B. Kiesgruben, dienen der Art heute als Rückzugsgebiete, die aber durch Offenhaltung, z. B. durch extensive Beweidung, erhalten werden müssen. Zu den wichtigsten Raupenpflanzen gehören verschiedene Hornkleearten.

Das Waldbrettspiel Pararge aegeria ist erst im Zeitraum von 1880 bis 1900 im Südosten von Schleswig-Holstein eingewandert. Inzwischen kommt die Art in ganz Norddeutschland vor und ist häufig in Wäldern, vom Nadelforst bis hin zum Buchenwald. anzutreffen. Aber auch in Gärten, kleinen Gehölzen oder an Knicks ist die Art zu finden. Da sich die Falter bevorzugt in von Licht und Schatten durchmischten Bereichen aufhalten, sind die Tiere durch ihre Färbung und Fleckenmuster hervorragend getarnt. Die Raupen fressen an verschiedenen Gräsern.

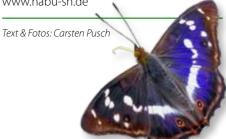
Gut getarnt ist auch der Schwarzkolbige Braun-Dickkopffalter Thymelicus lineola. Erst wenn die Falter auffliegen, werden sie von den meisten Naturfreunden entdeckt. Die Art ist noch weit verbreitet und gehört zu den häufigen Tagfalterarten. Als Lebensraum dienen nicht oder lediglich extensiv bewirtschaftete Offenländereien, in intensiv genutzten Agrarflächen fehlt die Art hingegen. Die zunehmende Industrialisierung der Landwirtschaft mit all ihren Begleiterscheinungen stellt aber auch für diese noch häufigen Schmetterlingsarten eine zunehmende Bedrohung dar.

Wer sich intensiver mit den heimischen Schmetterlingen beschäftigen will, in seinem Garten oder auf seinem Balkon etwas für diese Insekten tun will, sollte sich mit Naturschutzorganisationen wie dem NABU in Verbindung setzen und dort informieren lassen.

KONTAKT

NABU Schleswig-Holstein

Carsten Pusch carsten.pusch@nabu-sh.de www.nabu-sh.de



Seltener Anblick:

Den Großen Schillerfalter bekommt man meist nur morgens am Boden bei der Aufnahme von Wasser und Mineralsalzen zu sehen



Wichtige Nahrungsquelle: Faulende Früchte stellen auch für Schmetterlinge, hier ein Waldbrettspiel, eine wichtige Nahrungsquelle dar.



Farbenprächtiges Schauspiel: Sechs-Fleck-Widderchen bei der Paarung am Rande eines kleinen Moores.



JETZT BIN ICH DRAN – ENDLICH EINE AUSZEIT GENIESSEN







iRest® Yoga Nidra

TIEF ENTSPANNT UND VOLLER ENERGIE ...

... zu sein, das wünschen wir uns alle und wir kennen auch alle das Gefühl von tiefer Zufriedenheit und der damit verbundenen Resilienz. Die Herausforderungen des Alltags sind oft nicht leicht zu bewältigen und fordern uns bis an unsere Grenzen heraus. Wie wäre es, Gefühle und Emotionen mit einer gesunden Distanz einfach willkommen zu heißen, anstatt sich darin hoffnungslos zu verfangen?

iRest® Yoga Nidra ist eine auf aktueller neurowissenschaftlicher Forschung beruhende Meditationspraxis. Diese Trauma empfindsame und geführte Meditation im Liegen beruhigt das Nervensystem und entspannt den Körper.

iRest® bedeutet Integrative Restauration. Das heißt, den Urzustand des Seins oder unsere wahre Natur mit allen Aspekten wieder herzustellen und (wieder) ins Leben zu integrieren. iRest® Yoga Nidra ist eine Meditationspraxis mit Wurzeln in den alten spirituellen Lehren der Nicht-Dualität. Sie wurde von Dr. Richard Miller, klinischer Psychologe, langjähriger Meditationslehrer und Gründer des Integrative Restauration Institutes, erweitert und an die heutige Lebensweise angepasst.

Yoga Nidra ist der yogische Schlaf. Wir tauchen ein in ein Gefühl von Losgelöstheit und Freiheit. Gleichzeitig sind wir präsent mit allem was wir sind, mit unserem Körper, unserem Geist und unserer Persönlichkeit. Es öffnen sich Türen und neue Räume zeigen sich. Wir erkennen Möglichkeiten und Lösungen, die wir uns nicht hätten denken können.

In der Praxis des iRest® Yoga Nidra üben wir uns von den alltäglichen Verstrickungen zu lösen. Das erreichen wir, indem alles sein darf, was auftaucht, alles was uns beschäftigt und was uns vielleicht stört. Wir heißen es willkommen. Durch diese Annahme lösen sich Identifikationen, wir können sie hinter uns lassen. Dieses Üben bedeutet eine Stärkung unserer Resilienz mit den Herausforderungen des täglichen Lebens gelassener umzugehen. Das macht uns zu reifen und glücklichen Menschen.

Im Yoga-Studio in Flintbek ist es möglich, die Praxis von iRest® Yoga Nidra kennen zu lernen und zu üben. Es finden regelmäßig Kurse und Workshops statt. Außerdem kommt Frau Monika Permann-Stephenson gern in Ihre Firma, Praxis, Yogagruppe oder private Gruppe.



KONTAKT

Monika Permann-Stephenson Yogalehrerin BDY/EYU und iRest Yoga Nidra Level1 Teacher

Kurse in Flintbek bei Kiel, Freeweid 24 oder in Ihren Räumlichkeiten

Informationen & Anmeldung unter: Telefon 04347 3667 www.hatha-yoga-ki.de



Text & Fotos: Monika Permann-Stephenson

10 | Gesund im Norden · Herbst 2019



DIE Y-KÜCHE

Sie lieben das kreative Kochen in einem modernen, technisch ausgereiften Ambiente mit kommunikativer Gesellschaft? Alle diese Komponenten vereint die Y-Küche in sich – mit dem Architekten und Designer Michael Hilgers präsentiert von der Firma Ballerina Küchen.

Das Ypsilon-förmige Design ist bis ins letzte Detail durchdacht. Es bündelt die wesentlichen Funktionsbereiche Herd-Spüle-Arbeitsplatte so raffiniert, dass Vorbereiten, Kochen und Spülen einander zugewandt in entspannter Atmosphäre stattfinden können. Die mit dem Interior Innovation Award ausgezeichnete Küche kann je nach Raum-



architektur freistehend oder wandseitig positioniert werden. In erster Linie zeichnet sich das Konzept in einer offenen Bauweise aus und lässt die Küche so zu einem zentralen, außergewöhnlichen Schnittpunkt im Haus werden. Die Y-Küche – die innovative Kommunikationsplattform für social cooking.

KONTAKT

Falke Küchen und Hausgeräte Kiel Eckernförder Str. 337 · 24107 Kiel Telefon 0431 5459304 ww.falke-kuechen.de

Text & Fotos: Falke Küchen



18 Jahre Erlebniskochen

Beratung · Planung · Verkauf · Montage

TALKE KÜCHEN

und HAUSGERÄTE

Aktuelle Termine unter: www.falke-kuechen.de oder www.special-catering.de

KÜCHEN FÜR JEDEN ANSPRUCH

Eckernförder Str. 337, 24107 Kiel, Tel. 0431 - 54 59 304, info@falke-kuechen.de

WEIDEABTRIEB **IM HERBST**

Die Tage werden kürzer und die Landschaft taucht in ein buntes Farbenmeer von Blättern. Wenn die Tage kälter werden, beginnt die Zeit des Weideabtriebes in Negenharrie und der Region. Die Familie Einfeld aus Negenharrie züchtet seit Jahren die Rinderrasse Deutsch-Angus. Diese Rasse ist besonders für die Mutterkuhhaltung und zur Fleischgewinnung geeignet. Es sind schöne, robuste Tiere, die für Ihre Gutmütigkeit bekannt sind.

Die Tiere stehen die meiste Zeit des Jahres auf den saftigen Weiden. Dort haben Sie viel Auslauf und genügend Gras. In der Fleischerei der Familie Einfeld finden Sie ganzjährig feinstes Fleisch aus der eigenen Herde und von ausgewählten Landwirten aus der Region. Das Besondere daran ist, dass die Tiere einen kurzen Anlieferungsweg haben und die Schlachtung, Reifung, Zerlegung und Veredelung zu Wurst und Räucherwaren in den modernen Produktionsräumen des Familienunternehmens in Negenharrie stattfinden, also alles unter einem Dach. Kürzere Transportwege gibt es nicht. Aus der Wurstküche oder der Rauchkammer sind es nur wenige Schritte bis die fertigen Waren in der Theke liegen. Hier wird das Handwerk noch gelebt und von Generation zu Generation weitergegeben.

Den Produkten wird die Zeit gegeben zu reifen, damit sie ihren vollen Geschmack entfalten können. Im großzügigen Ladengeschäft in Negenharrie finden Sie eine große Auswahl an Fleisch-, Wurst- und Räucherwaren – alles aus eigener Herstellung – und natürlich auch saisonale Produkte wie Kochwurst. Schweinebacke. Kasseler und Schinken.

Rezept, Text & Foto: Fleischerei Einfeld



Rindergulasch mit Rotwein für 4 Portionen

1 kg Gulasch in größeren Stücken 1 kg Zwiebeln ca. 2 Liter trockener Rotwein Salz, Pfeffer, 2 bis 4 Nelken

Einen Topf mit etwas Öl erhitzen und das Gulasch scharf anbraten bis sich am Boden eine leicht braune Schicht mit Röstaromen gebildet hat. Mit etwas Rotwein ablöschen. Anschließend das Fleisch mit den geschälten, ganzen oder halbierten Zwiebeln bedecken. Mit Nelken, Salz und Pfeffer würzen und mit 200 ml Wasser und dem restlichen Rotwein auffüllen. Das Gulasch auf mittlerer Hitze und mit einem Deckel köcheln lassen.

Es macht sich ein schöner Rotweinduft in der Küche breit.

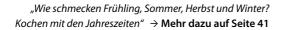
Nach ca. 3 Stunden ist das Fleisch durch das lange köcheln butterzart und die Zwiebeln haben ein fein würziges Aroma gebildet.

Serviertipp

Das Rotweingulasch in einer großen Schüssel mit reichlich Rotweinbratensud servieren, als Beilage schönes Brot.



12 | Gesund im Norden · Herbst 2019 Gesund im Norden · Herbst 2019 | 13





Walnuss-Selleriebacklinge

Diese Backlinge sind durch den herben Geschmack der Walnüsse, den würzigen Sellerie und die fruchtigen Äpfel ein gutes Gericht, um den Herbst in all seinen Facetten geschmacklich zu genießen.

Das wird benötigt

- 70 g Hirse
- 200 ml Gemüsebrühe
- 70 g Zwiebeln gewürfelt
- 1/2 Sellerieknolle
- 1 gehäufter TL Butter
- eine kleine Handvoll Walnusskerne
- 80 g Quark
- 1 TL frisch geriebener Ingwer

- 1 TL Curry
- 2 TL Zitronensaft
- Cayennepfeffer, Salz
- 2 Eier
- Öl oder Backpapier für das Backblech
- 2 Äpfel
- ein Schuss Holundersaft (oder ein paar Holunderfrüchte, wenn es keine gibt, geht auch ein Schuss Apfelsaft oder Wasser, aber die kardinalrote Farbe entsteht nur mit Holunder)

So geht's

Die Hirse auf einem Sieb mit heißem Wasser waschen, danach in der Gemüsebrühe aufkochen und bei milder Hitze etwa 10 Minuten weich kochen, danach beiseite stellen und ausquellen lassen, bis sie nicht mehr knurpsig ist. Die Zwiebelwürfel und die geschälte und auch fein gewürfelte Sellerieknolle in der Butter goldgelb anbraten und bissfest garen. Die Walnusskerne hacken und zur Gemüsemischung in die Pfanne geben. Den Quark, die Gewürze und den Zitronensaft untermischen.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Äpfel waschen und entkernen und in kleine Stückchen schneiden, mit etwas Holundersaft kurz ankochen. Die Mischung sollte nicht zu weich sein.

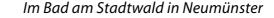
In einer Schüssel die Hirse, die Gemüsemischung und die Eier gründlich vermischen und mit einem Esslöffel kleine portionsgerechte Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder eine flache gefettete Form setzen.

Die Backlinge etwa 10 Minuten backen.

Das Blech aus dem Ofen nehmen und auf jeden Backling etwas Apfel-Holunder-Kompott geben und kleine Butterflöckchen oben drauf setzen.

Weitere 10 Minuten backen und servieren.

Rezept & Foto: KJM Buchverlag GmbH & Co. KG



TSCHÜSS ALLTAG - HALLO MINIURLAUB

Vergessen Sie den hektischen Alltag und kommen Sie fernab vom Trubel zur Ruhe. Die großzügige Saunalandschaft des Bad am Stadtwald in Neumünster bietet optimale Voraussetzungen, um Ihrem seelischen Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Regelmäßige Saunabesuche sind wohltuend und gesund. Das Wechselspiel zwischen Hitze und Abkühlung stärkt das Immunsystem, stabilisiert das Herz und den Kreislauf, entspannt die Muskulatur und fördert die Hautdurchblutung. Die Anzahl weißer Blutkörperchen erhöht sich, die wichtig im Kampf gegen Krankheitserreger sind. Daher dient das Saunieren ideal zur Infektabwehr.

Im Bad am Stadtwald stehen vier Saunen zur Auswahl: die Kräutersauna auf der Dachterrasse mit grünen Farbleuchten auf drei Sitzhöhen, ein Sanarium mit Farbwechsel-Spielen und Hintergrundmusik, eine finnische Sauna und ein Dampfbad, welches Platz für acht Saunagäste bietet. Weitere Akzente setzen der Ruhebereich, die Regenwald-Dusche, ein Tauchbecken, Fußbäder und ein Solarium sowie eine Bar mit Erfrischungsgetränken und kleinen Snacks. Nach dem Saunieren ist die Abkühlung des gesamten Körpers wesentlich, am besten bei Frischluft, durch kaltes Abduschen oder Eintauchen in ein Kaltwasserbecken.







KONTAKT

Bad am Stadtwald · Hansaring 177 · 24534 Neumünster Telefon 04321 202-580 · bad@swn.net · www.bad-am-stadtwald.de

Text: SWN · Fotos: SWN · VRD, Fotolia.de

Körper und Geist profitieren

REGELMÄSSIGES SAUNIEREN HILFT

80% der Deutschen schlafen schlecht: Und 10% der Bevölkerung leiden sogar unter einer regelrechten Insomnie, so der DAK Gesundheitsreport 2017. Während uns die Gründe, die uns den Schlaf rauben – vom Stress im Job, schwerem Essen am Abend bis zum nervenden Handy am Nachttisch – meist bekannt sind, wissen die wenigsten, wie tiefgehend und nachhaltig positiv sich eines der ältesten Gesundheitsangebote auswirken kann: Wer regelmäßig in der Sauna schwitzt, kann seinen Schlaf positiv beeinflussen.



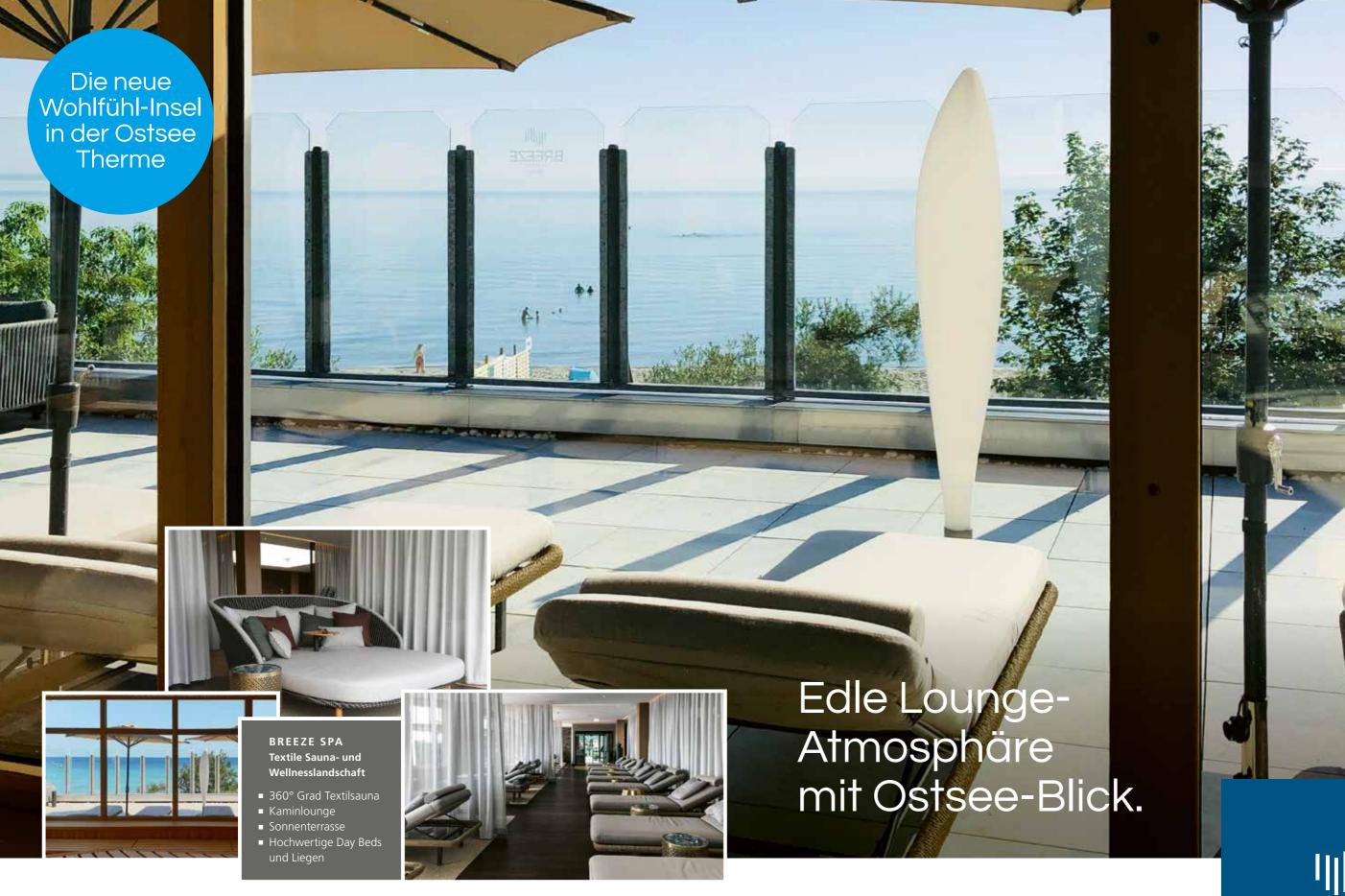
Wer regelmäßig in der Sauna schwitzt, kann seinen Schlaf positiv beeinflussen.

Körper und Geist profitieren von den Effekten eines typischen, zumeist finnisch genannten Saunagangs. Dabei ist das Aufheizen der Sauna auf 70°C bis 90°C sowie zwei bis drei Gänge à 10 bis 15 Minuten zu empfehlen. Auch die anschließende Abkühlung, beispielsweise durch das Abduschen mit kaltem Wasser, ist wichtig. Nach dem Saunabad stellt sich dann oft eine angenehme Müdigkeit ein

Forscher, die mit Hilfe von EEG-Messungen den Schlaf von Probanden untersuchten, konnten nachweisen: Angelegt nach einem typischen finnischen Saunaablauf zeigen die Aufzeichnungen deutlich, dass in den Nächten nach Saunabesuchen die Tiefschlafphasen im Vergleich zu den Nächten ohne Sauna zunehmen. Die gesundheitlichen Vorteile häufiger Saunabesuche kann man sich ganz einfach selbst ins eigene Zuhause holen. Eine nach 30 Qualitätskriterien geprüfte RAL-Sauna sichert dauerhaft höchste Qualität in den eigenen vier Wänden. Die Gütegemeinschaft Saunabau, Infrarot und Dampfbad e.V. (www.sauna-ral.de) bietet dem Verbraucher so eine wichtige Orientierung beim Saunakauf.

Text: AKZ · Foto: Gütegemeinschaft Saunabau,Infrarot und Dampfbad e. V., Wieshaden/akz-o





Die Ruhe. Der sensationelle Ausblick. Die Atmosphäre? Sehr edel! Seit Kurzem ist die Ostsee Therme in Scharbeutz um eine Besonderheit reicher: Das BREEZE SPA ist die Textilsauna für alle, die stilvolle Lounge-Atmosphäre schätzen. Fein entspannen lässt es sich auf der Terrasse mit Ostsee-Blick, auf den Day Beds oder in der Kamin-Lounge.

Mit Wärme verwöhnt die große Panorama-Textilsauna. Zum Erfrischen geht's ins Freie und unter die Erlebnisduschen mit Lichtinszenierung. Für tiefe Entspannung und Wohlbefinden sorgen die SWAY Pendelliege, die Aqua-Massageliege und die Infrarotkabine. Stimmungsvoll: Sauna-Meditationen und Teezeremonien zu bestimmten Terminen ab dem Herbst.

TIPP: Reservieren Sie exklusiv Ihr Day Bed für zwei. Mit Sekt, kleinen Köstlichkeiten und kuscheligem Bademantel.

Ostsee Therme GmbH & Co. KG Strandallee 143 · 23683 Scharbeutz · Telefon 04503 35260 info@ostsee-therme.de · www.ostsee-therme.de/breeze

GLÜCKLICH UND GESUND AUFWACHSEN

Vom Kleinkind bis zum Jugendlichen durchlaufen Kinder verschiedene Entwicklungsphasen. Jede für sich ist mit Neuem, Spannendem, aber auch mit großen Herausforderungen verbunden. Die Begleitung und Betreuung unserer Kinder erfordert ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen – besonders dann, wenn Probleme ihre physische oder psychische Gesundheit beeinträchtigen. Die Redaktion der Gesund im Norden gibt Ihnen auf den folgenden Seiten Tipps zur Gesundheit unserer Sprösslinge.





Eltern stehen während der Entwicklung ihrer Kinder oft vor großen Herausforderungen, die sie nicht allein bewältigen können. In der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie des Helios Klinikum Schleswig gibt es jetzt eine neue Möglichkeit, Familien in Krisen bei allen Störungsbildern des kinder- und jugendpsychiatrischen Alltags zu unterstützen. Mit der neu eröffneten Eltern-Kind-Station "Bootshaus" erweitert die Klinik ihr stationäres Angebot für Kinder im Alter von null bis zwölf Jahren mit ihren Bezugspersonen.

Starkes Trotzverhalten, aufmüpfiges und aggressives Verhalten, Schulverweigerung, Ängste und Zwänge oder auch Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern -Beispiele für Situationen, die für Familien nicht immer leicht zu meistern sind. Zeigt ein Kind Verhaltensauffälligkeiten sind nicht nur Eltern, sondern auch das soziale Umfeld gefordert. Oftmals gerät der komplette Familienalltag aus den Fugen. Hier setzt das multiprofessionelle Team der Eltern-Kind-Station "Bootshaus" an und bietet durch die gemeinsame stationäre Aufnahme Eltern die Möglichkeit, in intensiver Form in die Therapie eingebunden und damit an der Entwicklung von Lösungen direkt beteiligt

"Der Beitrag der Eltern ist hier unerlässlich, denn keiner kennt die Kinder besser als sie", weiß Dr. Jessika Kienel-Winter, Oberärztin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie. Der Aufenthalt in einer Klinik stellt für Kinder oft eine schwierige Situation und eine große Herausforderung dar. Durch die Begleitung eines Elternteils fühlen Kinder eine sofortige Unterstützung, meistern die neue, ungewohnte Situation entspannter und können sich gemeinsam mit Vater oder Mutter auf Veränderung einlassen. Die multiprofessionelle Diagnostik im gemeinsamen Stationsalltag ermöglicht es, Schwierigkeiten in der Eltern-Kind-Interaktion besser zu erkennen und ein Stück Familienalltag in die Therapie zu integrieren. "So können wir alltägliche Probleme besser herausarbeiten und individuelle Lösungsansätze für aufkommende Schwierigkeiten entwickeln", so die Expertin. Die Kinder kommen anschließend nicht nur im familiären Alltag besser zurecht, auch die gestellten Aufgaben in der Schule oder im Kindergarten sind leichter zu meistern.

Ein großer Vorteil ist zudem, dass sich die Eltern während des stationären Aufenthaltes vollständig auf die Therapie konzentrieren können, ohne durch den oft schwierigen Alltag gestresst und abgelenkt zu sein. Gemeinsam erlebte schöne Momente stärken zudem die Bindung zwischen Kind und Eltern. Auch der enge Austausch der Eltern miteinander im Stationsalltag oder während der Therapieeinheiten wird als hilfreich und unterstützend empfunden. "Unser Ziel ist es, die Schwierigkeiten des Kindes verständlich

zu machen, um wieder gemeinsam im Familienalltag miteinander zurecht zu kommen und gemeinsame Lösungen zu finden, die das Kind in seiner Entwicklung spürbar unterstützen", so Dr. Kienel-Winter.





Helios Klinikum Schleswig Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Eltern-Kind-Station Friedrich-Ebert-Str. 5a · 24837 Schleswig Telefon 04621 83-1606

jessika.kienel-winter@helios-gesundheit.de www.helios-gesundheit.de/



Text: Helios Klinikum Schleswig

ABC

Claudia Boeden

WARUM RECHTSCHREIBUNG WICHTIG IST?

Paul hat keine Lust mehr zu schreiben. Seine Schrift kann man nur schwer lesen. Regelmäßig bekommt er schlechtere Noten, weil er so viele Fehler macht: beim Abschreiben, im Diktat und vor allem im freien Schreiben. Seine Aufsätze sind fantasievoll, aber seine Rechtschreibung und seine Zeichensetzung sind voller Fehler. Heute sind gute Rechtschreibkenntnisse noch immer ein Hinweis für eine gute Ausbildung.



Aber bis zu 20% der Kinder zeigen gravierende Schwächen in ihren Lese- und/ oder Rechtschreibkompetenzen. Bis zu 10% leiden unter einer Lese- und Rechtschreibstörung. Kinder und Jugendliche bewegen sich heute größtenteils in sozialen Medien.

Die Rechtschreibung ist dort quasi egal oder sie schicken gleich eine Sprachnachricht. Sie lesen kaum noch zusammenhängende Texte. Die Folge ist, dass immer mehr Schüler Probleme haben, richtig zu schreiben.

Dabei ist die deutsche Rechtschreibung gar nicht so schwer. "Mit Paul habe ich die wichtigsten Rechtschreibprinzipien und -regeln überschaubar in kleine Lerneinheiten strukturiert. Wir haben ein "Haus der Orthographie" aufgebaut mit den Bereichen: Aussprachebesonderheiten, Vokallänge, Wortstamm und Wortendungen, Ableitungen und Groß- und Kleinschreibung und später noch der Zeichensetzung. Das Schreiben fällt Paul heute erheblich leichter und er

ist selbstbewusster geworden", so Claudia Boeden, Lerntherapeutin & Lehrerin.



KONTAKT

Claudia Boeden Lehrerin, Lerntherapeutin FiL

Talent*Entwicklung*

23669 Timmendorfer Strand info@talententwicklung.org Telefon 0160 7106891

Text & Foto: Claudia Boeden







Zahnarztpraxis Dr. Marten Lehmann

VIEL FINGERSPITZENGEFÜHL FÜR DIE KLEINEN PATIENTEN

Am 1. April 2013 hat Dr. Marten Lehmann die Zahnarztpraxis von seinem Vorgänger Detlev Drögenkamp in Neumünster übernommen, komplett renoviert und auf den neuesten Stand der Technik gebracht. Die Praxis und "der Neue" wurden schnell von den Patienten angenommen. Unterstützt wird Dr. Lehmann von seiner jungen Kollegin Dr. Miriam Seidel, die parallel zu ihrer Tätigkeit in der Praxis eine Facharztausbildung in der Parodontologie an der Universitätsklinik in Kiel absolviert.

Im Februar dieses Jahres hat sich die Praxis vergrößert. Die Nachbarräumlichkeiten konnten übernommen werden und so wurde die Praxis mit Weitblick für die Zukunft ausgerichtet. Es ist nicht nur ein weiteres modernes Behandlungszimmer hinzugekommen, sondern auch ein weiterer Raum, der für Narkosebehandlungen vorgesehen ist, sowie ein Aufwachraum.

Die Qualität der Leistungen sowie regelmäßige Fortbildungen des gesamten Teams haben in der Zahnarztpraxis höchste Priorität – immer orientiert, den Patienten die bestmögliche Versorgung anbieten zu können.

Ab September wird Dr. Lehmann eine 1,5-jährige Fortbildung in der Kinderzahnheilkunde machen. Gerade Kinder sind in der Zahnmedizin sehr anspruchsvolle Patienten und verlangen vom Zahnarzt viel Fingerspitzengefühl. Kinder sollten gerade bei den ersten Zahnarztbesuchen gute Erfahrungen machen, damit es in Zukunft eine Freude ist, zum Zahnarzt zu gehen.

Deshalb ist ein Zahnarztbesuch bereits ab dem ersten Zahn zu empfehlen. So kann sich das Kind an eine fremde Umgebung und einen fremden Menschen gewöhnen, der dann auch noch in die Mundhöhle schauen möchte. Hierfür ist es besonders wichtig, dass die Eltern sensibilisiert werden und das gemeinsame Ziel, die Zahngesundheit des Kindes, klar definiert wird. Nötige Behandlungsmaßnahmen und die tägliche Mundpflege werden in der Praxis ausführlich sowohl mit den Kindern als auch mit den Eltern besprochen. Mit viel Humor und Fröhlichkeit gelingt es dem Praxisteam der Zahnarztpraxis Dr. Marten Lehmann, den Kindern die Angst zu nehmen.

Die Praxis ist aber nicht nur auf Kinder ausgerichtet, sondern bietet jedem Patienten

in allen Bereichen der Zahnheilkunde ihre Kompetenzen an. Prophylaxe, konservierende Maßnahmen und Zahnersatz kommen aus qualifizierten Händen.

Auch wenn das Praxisteam alles versucht Zähne zu erhalten, gelingt es nicht immer. Für solche Fälle ist das Implantat in vieler Munde. Dr. Lehmann qualifizierte sich bereits früh durch eine zusätzliche Fortbildung, das Curriculum Implantologie an der Zahnärztekammer Hamburg, auf Implantate, sodass Sie auch in diesem Bereich der Zahnmedizin bei Dr. Lehmann bestens beraten werden.

KONTAKT



Zahnarztpraxis Dr. Lehmann

Kuhberg 53 · 24534 Neumünster Telefon 04321 43628

info@m-lehmann.dental www.m-lehmann.dental

Text & Fotos: Zahnarztpraxis Dr. Marten Lehmann

FÜR SIE IM NETZ GEFUNDEN

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

Allgemeine Informationen rund um das Thema Kindergesundheit

www.dkhw.de
www.kindergesundheit-info.de
www.kindergesundheit.de
www.gesundes-kind-info.de
www.portal-der-kinder.de
www.gluecksknirpse.de
www.profamilia.de/fuer-jugendliche

Arztsuche/Beratungsstellen

www.kinderaerzte-im-netz.de www.sexundso.de/online-beratung



Spezialthemen www.baby-und-fa

www.baby-und-familie.de/Kinderkrankheiten
www.kinderkrebsinfo.de
www.verbraucherzentrale.de/ernaehrungsempfehlungen-fuer-kinder
www.essen-und-trinken.de/kinderkueche
www.kinderrechte.de
www.recht-auf-spiel.de
www.kinderpolitik.de
www.schau-hin.info
www.codingkids.de





www.kinderstarkmachen.de

www.elternberatung-sucht.de



www.kindergesundheit-info.de/themen/medien



20 | Gesund im Norden · Herbst 2019

WOHNEN IM ALTER – WAS IST DAS BESTE FÜR MICH?

Oft leben wir seit Jahrzehnten in dem selben Haus oder der gleichen Wohnung. Haben dort Kinder aufgezogen, sie wieder ausziehen sehen und sind in Rente gegangen. Doch mit den Jahren kommen neue Bedürfnisse, denen das langjährige Domizil womöglich nicht gerecht wird. Ob Seniorenheim, Mehrgenerationenhäuser, Wohngemeinschaft, betreutes Wohnen oder altersgerechter Umbau – wie Wohnen im Alter aussehen kann, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.



MTB Treppenlifte

TREPPENLIFTE – DIE OFT PREISWERTERE ALTERNATIVE

Für viele ältere Menschen ist das Treppensteigen kaum noch zu bewältigen. Oft bedeutet dies den Auszug aus dem eigenen Zuhause in eine andere Wohnung oder sogar in ein Heim. Im Vergleich zu den Umzugskosten ist die Anschaffung eines Treppenliftes oft die preiswertere Lösung. Natürlich auch die angenehmere, weil man in seiner liebgewonnen Umgebung bleiben kann. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, unter bestimmten Voraussetzungen einen Zuschuss von ca. 4000 Euro von der Pflegekasse zu bekommen. Dafür muss die betreffende Person in einen Pflegegrad eingruppiert sein und der Treppenlift vom Medizinischen Dienst befürwortet werden. "Wir arbeiten herstellerunabhängig, deshalb können wir den Treppenlift anbieten, der für unsere Kunden am geeignetsten und am preisgünstigsten ist", sagt der Geschäfts-

führer Marc Behrens. Eine kostenlose Beratung durch einen Treppenlift-Techniker gibt schnell Aufschluss, was es für Lösungsmöglichkeiten gibt. Die Fachfirma MTB Treppenlifte ist ein kompetenter Anbieter für die Treppenlift-Montage und den Kundendienst. Aufgrund der Ortsnähe werden Beratungen für Interessierte kostenlos angeboten.

KONTAKT

MTB Treppenlifte

Charlotte-Niese-Weg 6 25355 Barmstedt Telefon 04123 809700 www.mtb-treppenlifte.de

Text & Fotos: MTB Treppenlifte







Inh. Marc Behrens

Ihr Spezialist im Norden

MTB Treppenlift Service

Sitzlift • Plattformlift • Hebebühnen











Regine Lorenzen

MEINE ELTERN BRAUCHEN HILFE? – UND ICH?



Unsere Elterngeneration ist vital und eigenständig bis ins Alter. Doch irgendwann ändert sich dies – plötzlich oder langsam, schleichend. Dann werden Eltern krank, komisch und hilfsbedürftig. Selbstverständlich wollen Sie gern helfen. Wer welche Hilfen anbietet, finden sie im Internet oder in Beratungsstellen. Und doch sind Sie selbst ratlos und überfordert? Wo bleiben Sie mit ihren Fragen und Belastungen, den unangenehmen Gefühlen von Ärger, Hilflosigkeit oder Empörung?

Psychologische Beratung bietet ihnen Raum für sich selbst. Für Gedanken, die niemand sonst hören will. Für Gefühle, die sie niemandem zumuten möchten.

Fragen und Unklarheiten rauben Kraft. Nicht immer kann der Wunsch der Eltern erfüllt werden, weil es für die Kinder zu viel ist. Einerseits muss sortiert und abgewogen werden, damit Aufgaben verteilt werden können. Andererseits stehen alte Verstrickungen manchen rationalen Entscheidungen entgegen. Was man früher schlecht abhaken konnte, weil zu wenig Platz für Klärung war, kann in der Beratung nachgeholt werden.

Insbesondere gestalttherapeutische Methoden bieten den geeigneten Rahmen, um vernünftige Überlegungen mit im Hintergrund weilenden alten Verletzungen und Gefühlen in Kontakt zu bringen. Im geschützten Raum ihren Ärger, ihre Enttäuschung oder ihre Hilflosigkeit wahrzunehmen und auszusprechen, kann sie entlasten.

Nutzen sie nun erneut die Chance, sich klar zu werden, was sie leisten können und welche aktuellen und alten Belastungen zu viel sind und ihnen Kraft rauben. Obwohl die Situation an sich schwer ist, ist die Chance, dass der Umgang mit den Eltern leichter wird, groß, insbesondere wenn dann noch Humor Einzug halten kann.

KONTAKT

Regine Lorenzen
Erziehungsberatung, psychologische
Beratung, Entwicklungsförderung NE

Lassenweg 1 · 24220 Flintbek Telefon 043479098833 regine.lorenzen@t-online.de www.reginelorenzen.de

Text: Dipl. Soz. Päd. Regine Lorenzen Foto: PIKSEL, iStockphoto

Haus Berlin gGmbH Ihr Dienstleistungszentrum für Pflege und Gesundheit



Pestalozziweg 22 · 24536 Neumünster Telefon 04321. 205 - 0 Telefax 04321. 205 - 904 wwwhaus-berlin.com



Seniorenwohn- und Pflegeheim

- Langzeitpflege
- Pflegegrade 2-5
- Geschützter/ therapiebezogener Wohnbereich für dementiell Erkrankte mit einem individuellen Therapieangebot
- Solitäre Kurzzeitpflege
- Schwimmbad und Therapie vor Ort

Unser Sozialdienst

informiert Sie gerne:

Telefon 04321, 205-0

04321. 205-903

Praxis für Physiotherapie

Wir bieten für Sie an:

- Massagen, Krankengymnastik, Bobath
- med. TrainingstherapieBewegungsbad
- Kiefergelenkbehandlung, Shiatsu
- Akupunkturmassagen, manuelle Therapie, Lymphdrainage
- Aroma-/Wellnessmassagen, »Hot Stone«
- Baby- und Kinderschwimmen, Wassergymnastik

Ihr Ansprechpartner:

Frau Rode

Telefon 04321. 205-950

Praxis für Ergotherapie

Wir bieten Ihnen Behandlungen in den Bereichen:

- Neurologie
- Pädiatrie
- Geriatrie
- Paraffinbad zur Behandlung von Arthritis

Ihr Ansprechpartner:

Frau Stoeck

Telefon 04321. 205-960

Rundumbetreuung im gesamten Kieler Stadtgebiet

HDU AMBULANTER PFLEGEDIENST E.V.

Häusliche Pflege, Behandlungspflege, zusätzliche Betreuungsleistungen und Haushaltshilfe

Ihr selbstbestimmtes Leben steht für den HDU ambulanter Pflegedienst e. V. jederzeit im Mittelpunkt. Sich für Ihre Freiheit in der Häuslichkeit einzusetzen und Ihre Entscheidungen in jeglicher Form zu unterstützen, das bewegt die Mitarbeiter/-innen seit mehr als 30 Jahren in Kiel. Für sie steht der Mensch mit allen seinen individuellen Bedürfnissen, Wünschen und Problemen unbedingt im Zentrum. Sie hören achtsam zu, um Ihnen allzeit ernsthaft gerecht werden zu können. Alle qualifizierten Mitarbeiter/-innen des Pflegeteams sind dann zufrieden, wenn Sie sich unter ihrer Betreuung geborgen fühlen und verstanden wissen.

Das Mehrgenerationenhaus beherbergt neben dem Stützpunkt des Pflegeteams auch den 1995 gegründeten Kindergarten und die im Jahre 2009 eröffnete Seniorenwohngruppe. Selbstverständlich kommen sie auch gerne zu Ihnen ins Haus und beraten Sie und Ihre Angehörigen über alle Angebote und Leistungen ihres Pflege- und Betreuungsprogramms. Benötigen Sie Unterstützung bei der Antragstellung, sind Sie auch hier in sicheren Händen.

Und was hat der HDU Ambulanter Pflegedienst e.V. sonst noch zu bieten?

Die Seniorenwohngruppe in der Beselerallee

Genannt wurde schon kurz die Seniorenwohngruppe im Haus in der Beselerallee. In dieser Wohngemeinschaft leben Menschen in sieben behindertengerechten Zimmern. Der große barrierefreie Gemeinschaftsraum mit einer wohnlichen Küche lädt zur Begegnung ein. Als Hauptbezugsperson steht den Bewohnern für vier Stunden am Tag eine Hauswirtschafterin mit Rat und Tat zur Verfügung. Die Mitarbeiter/-innen vom ambulanten Pflegeteam können bei Bedarf die Hilfe bei der pflegerischen Versorgung übernehmen. Selbstverständlich gehören gemeinschaftliche Aktivitäten wie z. B. Gymnastik, Gedächtnistraining, Spiele etc. zum täglichen Angebot.

Das ServiceWohnen in der Dammstraße

In diesem Haus mit altersgerechten Wohnungen wird von Montag bis Freitag die Betreuung angeboten und bei Bedarf kann ein Servicevertrag abgeschlossen werden. Sollte Hilfe außerhalb der Betreuungszeiten notwendig sein, deckt das Team der HDU – Ambulanter Pflegedienst e.V. diesen durch den ambulanten Pflegedienst sicher ah

Betreutes Wohnen im Grammersdorf'schen Hof in Laboe

In diesem Haus gibt es 70 individuelle, altersgerechte und barrierefreie Wohnungen. Durch die vielfältigen Dienstleistungen des Hauses lässt es sich in einer angenehmen Atmosphäre ganz entspannt mit maritimem Flair leben. Sicherheit gibt den Bewohnern das Pflegeteam, welches für alle Bewohner rund um die Uhr 24 Stunden täglich zur Verfügung steht.

Text & Foto: HDU ambulanter Pflegedienst e. V.





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

Beim Treppenlift gilt es zu entscheiden

EINROHRSYSTEM ODER DOPPELROHRSYSTEM







Möchte man auch im Alter weiterhin alle Räume in der Wohnung nutzen, ist die Anschaffung eines Treppenlifts eine Möglichkeit, Barrieren zu beseitigen.

Hierzu wird ein Schienensystem zumeist direkt auf den Stufen montiert. Entweder an der Innen- oder an der Außenseite der Treppe. In der Regel bietet sich die Innenseite an, da der Weg hier kürzer ist und somit weniger Schiene benötigt wird. "Auf Grund von baulichen Gegebenheiten (Türen, Hindernisse, usw.) kann es aber auch Sinn ergeben, den Lift an der Außenseite zu montieren", sagt Arne Buchholz, Zertifizierter Sachverständiger für Barrierefreies Planen und Bauen. Beide Systeme lassen sich an alle Treppenformen (gerade Treppe, Kurventreppe, Wendeltreppe, L-Treppe, U-Treppe, Freiformtreppe) individuell anpassen.

Die alternativen Einbaumöglichkeiten müssen in einem Beratungsgespräch immer zur Sprache kommen. "Den Profi muss das Krankheitsbild beziehungsweise die Beschwerden des Patienten interessieren. Er muss herausfinden, ob ein automatischer Drehsitz oder ein automatisches Fußbrett erforderlich sind. Wenn nicht heute, dann aber eventuell in der Zukunft. Nur so kann er eine fundierte Beratung einschließlich alternativer Einbau- und Gestaltungsmöglichkeiten bieten", weiß der Experte.

Die Liftschiene verursacht oft die Hauptkosten bei der Anschaffung eines Treppenliftes. Da die Länge und die Biegung der Schiene für jede Treppe genau passen muss, wird die Liftschiene für jede Treppe individuell angefertigt. "Vor der Fertigung der Schiene muss der Kunde allerdings entscheiden, ob der Sitz auf einem Einrohrsystem oder auf zwei Rohren fahren soll", erklärt Buchholz.

Beim **Einrohrsystem** fährt der Lift auf einer Schiene. Über diese Schiene erfolgen Antrieb und Führung. Die Schiene wird wenige Zentimeter über den Treppenstufen angebracht. Der Schienen-Durchmesser ist größer als beim 2-Schienen-System. Das 1-Schienen-System wird eher bei geraden Treppen eingesetzt. "Der Hauptvorteil des 1-Schienen-System ist, es braucht weniger Platz in der Höhe, da der Abstand zu Boden und Treppe geringer ist als beim

2-Schienen-System. Der Hauptnachteil diese Systems ist, das Nutzergewicht lastet komplett auf einer Schiene. ", erklärt der Sachverständige Arne Buchholz.

Beim **2-Schienen-System** fährt der Treppenlift auf zwei übereinander parallel verlaufenden Schienen. Über eine Laufschiene wird der Lift angetrieben (Antriebsschiene), über die andere Schiene wird der Lift geführt (Führungsschiene).

Aufgrund der Kraftverteilung sind mehr Treppenfixierungen notwendig als beim 1-Schienen-System. Der Schienen-Durchmesser selbst ist geringer als beim 1-Schienen-System. Aufgrund der doppelten Schienenführung hat das 2-Schienen-System eine höhere Tragfähigkeit. Den Hauptvorteil sieht der Sachverständige Buchholz darin, dass die Schienen näher an der Wand montiert sind als beim 1-Schienen-System. Dadurch kann der Treppenlift auch auf eher schmalen Treppen eingebaut werden. Der Hauptnachteil liegt darin, dass das 2-Schienen-System mehr Platz in der Höhe benötigt als die 1-Schienen-Variante.

Text & Foto: Arne Buchholz

(Dipl.-Kaufmann und

barrierefreies Bauen)

Die Hamburg Lifte GbR ist Ihr Partner für Ihre Barrierefreiheit. Wir helfen Ihnen, einen bedarfsgerechten Lift entsprechend Ihrem **HAMBURG** Budget zu finden. **Schnelle Lieferung** und Montage. LIFTE · TREPPENLIFTE • HUBLIFTE PLATTFORMLIFTE RAMPEN HAMBURG LIFTE | T: 040.85 18 07 03 Arne Buchholz

Emilienstraße 36

20259 Hamburg

M: 0173.5270457

www.hamburg-lifte.de



Ein kompetentes Team steht an Ihrer Seite: V. Birke, A. Malkus, A. Pianowski-Böhlecke, P. Pavel, G. Pavel, A. Graf, X. Nagel, M. Hammann

Neues Hörgeräteverfahren "Natural Fitting" sorgt für einen besonders realitätsgetreuen Klang

NATÜRLICH HÖREN. WIE FRÜHER

Natural Fitting – Natürlich hören wie früher: Dieses neuartige Anpassverfahren begeistert die Kunden von Pavel Hörgeräte.

Natural Fitting ist eine besondere Entwicklung, die Fachleute aus der Hörakustik zusammen mit Musikwissenschaftlern, Tontechnikern und Ohrenärzten realisiert haben. Eine Anpassung, die möglichst genau auf die Bedürfnisse der Kunden zugeschnitten ist, sie spontan zufrieden stellt und noch schnell geht: diesen Wunsch hegen viele Träger von Hörgeräten. Seit Mai 2018 gibt es dieses weltweit patentierte Verfahren, um Hörgeräte optimal auf jeden Kunden einzustellen

Pavel Hörgeräte hat hierbei in eine spezielle Messanlage investiert und das Team wurde durch entsprechende Fortbildungen zertifiziert, um dieses einmalige Anpassverfahren anwenden zu dürfen. "Wir sind sehr stolz darauf, dieses patentierte Anpassverfahren in Schleswig, Rendsburg, Flensburg, Trappenkamp und Kiel anbieten zu dürfen und somit zu mehr Lebensqualität des Einzelnen beitragen zu können", berichtet Melanie Hammann, Hörgeräteakustikerin bei Pavel Hörgeräte.

Als Hörgeräteträger kann es sein, dass man manchmal Sprache undeutlich und verzerrt wahrnimmt oder den Klang bei vielen Gelegenheiten als zu "blechern" empfindet. Diese Zeiten sind jetzt vorbei. "Mit Natural Fitting" gibt es nun für jedes Hörgerät die Möglichkeit zu einer optimierten Einstel-

lung, die dem natürlichen Klang absolut nahe kommt", sagt Aaron Malkus, Filialleiter in Schleswig. Und dies gilt nicht nur für die aktuellen Topmodelle: Für alle Preisklassen lässt sich ein realitätsgetreuer Klang einstellen. Die Ergebnisse sind spektakulär. Selbst Hörgeräteträger, die keine Schwierigkeiten mit ihren Hörgeräten hatten, sind auf einmal absolut begeistert. Nichts stört mehr, Sprache wird hervorragend verstanden und der Klang wird als natürlich wahrgenommen.

Diese Vorteile machen sich nicht nur bei erfahrenen Hörgeräteträgern bemerkbar, sondern gelten für Einsteiger ebenso. "Kürzlich kam ein Musiker zu uns, der mit den neuesten Hightech-Hörgeräten immer noch Probleme beim Singen und Gitarre spielen hatte. Nach nur einer Sitzung bei uns waren die Probleme beseitigt", erzählt Melanie Hammann.

Wer sich jetzt schnell für das neu patentierte Verfahren, das in Europa bereits mehr als 100 Akustiker anbieten, entscheidet, erhält bei Pavel Hörgeräte einen besonderen Rabatt. Malkus Aaron: "Die ersten fünf Kunden erhalten die Natural-Fitting-Einstellung gratis."

"Mit Natural Fitting gibt es nun für jedes Hörgerät die Möglichkeit zu einer optimierten Einstellung, die dem natürlichen Klang absolut nahe kommt."

Ratott Maikus Filialleiter bei Pavel-Hörgeräte in Schleswig

KONTAKT



Pavel Hörgeräte Kiel

Am Germaniahafen 4 · 24143 Kiel Telefon 0431 23760890

Pavel Hörgeräte Kiel-Brunswik

Brunswiker Straße 53 · 24103 Kiel Telefon 0431 553956

Pavel Hörgeräte Flensburg

im Citti-Park

Langberger Weg 4 · 24941 Flensburg Telefon 0461 1682268

Pavel Hörgeräte Handewitt

Wiesharder Markt 5 · 24983 Handewitt Telefon 04608 972730

Pavel Hörgeräte Schleswig

Plessenstraße 30 · 24837 Schleswig Telefon 04621 9514830

Pavel Hörgeräte Rendsburg

Wallstraße 40-44 · 24768 Rendsburg Telefon 04331 4382398

Pavel Hörgeräte Trappenkamp

Am Markt 18 · 24610 Trappenkamp Telefon 04323 8048068

Text & Foto: Pavel Hörgeräte

PARAVAN – Alles aus einer Hand für Ihre Mobilität

"WENN ICH FERTIG BIN, KANN ICH MICH EINFACH INS AUTO SETZEN"

"Das ist ein ganz neues Gefühl – denkt man gar nicht", beschreibt Anita Raguwaran ihre neue Freiheit, einfach irgendwo hinfahren zu können. Seit Mai ist sie mit ihrem neuen Peugeot Traveller – individuell angepasst auf ihre Bedürfnisse, unter anderem mit dem Drive-by-wire-System "SpaceDrive", inklusive zwei Zwei-Wege-Joysticks für Lenkung bzw. Gas und Bremse, Kassettenlift und Transferkonsole für den Fahrersitz – unterwegs.

Die 29-jährige Assistenzärztin der Nuklearmedizin hat von Geburt an eine Muskeldystrophie. Trotzdem oder gerade deshalb wollte sie von Kind auf Medizin studieren. Zu Beginn ihrer Ausbildung konnte Anita noch mit Bus und Bahn von Saarbrücken zur Uniklinik nach Homburg/Saar fahren. Doch der Weg zur Uni wurde zunehmend beschwerlicher. Zwar kann sie noch ein paar Schritte laufen, doch seit ihrem 25. Lebensjahr ist sie auf einen Rollstuhl angewiesen. Spontane Unternehmungen ließen sich so immer schwieriger realisieren. Trotzdem möchte sie so lange es geht möglichst viel aus eigener Kraft bewältigen.

Über einen Freund, mit dem sie in der Para-Boccia-Nationalmannschaft spielt, wurde sie auf PARAVAN aufmerksam. Die Finanzierung eines Fahrzeugumbaus war während des Studiums nicht möglich, doch schon damals hat sie auf das "Unternehmen Auto" hingearbeitet. "Ich wusste, dass ich nach dem Studium keine Zeit mehr haben werde", berichtet sie und machte ihre Fahrausbildung noch während des Studiums auf eigene Kappe. Nach drei Wochen Praxisausbildung im Mobilitätspark Aichelau hieß es: "Hey jetzt habe ich den Führerschein, jetzt brauche ich ein Auto."

Anfang 2018 trat Anita die angestrebte Assistenzarztstelle in der Radiologie am Uni-Klinikum in Bad Homburg an. Nun konnte Anita auch formal einen passenden Fahrzeugumbau über das Arbeitsamt beantragen, der Anfang dieses Jahres bewilligt wurde. Anfang April konnte sie hinter dem Steuer ihres eigenen Fahrzeuges Platz nehmen.

Über einen Kassettenlift gelangt Anita ins Auto und setzt anschließend auf den Transfersitz um. Steuern wird sie ihr Fahrzeug über das Drive-by-wire-System "Space Drive",



mit zwei Zwei-Wege-Joysticks – links für Gas und Bremse, mit der rechten Hand lenkt sie. Per Sprachsteuerung PARAVAN Voice-Control wird das Auto bedient, bis zu 100 Passivfunktionen können ebenfalls darüber gesteuert werden, bei Anita Raguwaran unter anderem das Herunterklappen der Sonnenblende.

"Das Umsetzen aus dem Rollstuhl klappte von Anfang an gut", berichtet die glückliche Fahrzeugbesitzerin. Nur noch kleinere Anpassungen waren notwendig, wie beispielsweise die optimale Position des Touch-Systems, gleich neben dem rechten Joystick, oder entsprechende Ablagen für die Hände am Joystick. "Eine perfekte Fahrzeuganpassung ist extrem wichtig, damit der Kunde auch längere Strecken ermüdungs- und schmerzfrei fahren kann", weiß Joachim

Glück, bei PARAVAN zuständig für die technische Beratung. Nur so sei eine optimale und vor allem sichere Nutzung des Fahrzeuges möglich

Die ersten Probefahrten mit dem neuen Auto nach gut zweieinhalb Jahren waren erst einmal ein komisches Gefühl. "In der Fahrschule war ich mutiger", sagt Anita Raguwaran nach der ersten Fahrt. Aber die Routine kam schnell zurück. Nach drei Tagen Fahrtraining fühlte sie sich wieder sicher. "Das gehört einfach dazu, das man nach so einer langen Pause mit dem Kunden noch einmal fährt", sagt PARAVAN Instrukteur Daniel Haberbosch, "damit sie sich sicher fühlen". Nach zehn Fahrstunden – über Land und in der Stadt – hatte Anita Raguwaran die Technik wieder im Griff. "Dann hat es gepasst", berichtet Haberbosch.







Das neue Auto bedeutet für die Assistenzärzten vor allem Unabhängigkeit. Ihre Bahnfahrten musste Anita bisher langfristig anmelden oder war auf andere Leute angewiesen. "Ich musste viel im Voraus planen", berichtet sie, beispielsweise wenn es auf Fortbildung ging. "Wenn ich fertig bin, kann ich mich einfach ins Auto setzen und losfahren."

Mittlerweile gehört das Auto zur angenehmen Alltagsroutine. Bereits gut eine Woche nach der Fahrzeugübergabe hatte sie bereits 1.000 Kilometer auf dem Tacho. "Ich fühle mich sicher und happy mit meinem neuen Auto. Ohne Ihre tolle Hilfe wäre das nie so schnell vorangegangen".

KONTAKT

Paravan GmbH

Anke Leuschke

Pressereferentin, Pressesprecherin Telefon 07388 99 95 81 E-Mail anke.leuschke@paravan.de

Text & Fotos: Paravan GmbH

Zum Italiener oder zum Griechen?

Boris, 31 J

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





Hilfsmittel rechtzeitig beantragen!

Die Beantragung der Kostenübernahme muss vor der Auslieferung von Hilfsmitteln oder vor der Durchführung von Umbaumaßnahmen geschehen. Das Sanitätshaus ist bereits während des Klinikaufenthaltes Ansprechpartner, damit die Entlassung bequem und reibungslos verläuft.

Das Team vom Sanitätshaus Kowsky hilft bei allen Fragen rund um die Gesundheit. Während des Klinikaufenthaltes und auch zu Hause.

Sanitätshaus Kowsky – Ambulant vor stationär

WANN HILFT DAS SANITÄTSHAUS?

Als Bindeglied zwischen Patienten, Arzt und Krankenkasse sind Sanitätshäuser wichtige Partner in der Heil- und Hilfsmittelversorgung. Neben einer individuellen Beratung bieten sie die Versorgung eines Patienten wie aus einer Hand. Das kann von einer einfachen Bandage bis hin zu einem komplexen Überleitmanagement vom Krankenhaus nach Hause sein.

Die meisten Patienten sind froh, wenn sie schnell wieder aus dem Krankenhaus entlassen werden und nach Hause in ihre gewohnte Umgebung dürfen. Aber das ist oft gar nicht so einfach, denn fit ist man nun noch lange nicht. Man benötigt weiterhin medizinische Betreuung und diverse Hilfsmittel, damit der Alltag einigermaßen bewältigt werden kann. Hier setzt das Überleitungsmanagement eines Sanitätshauses an.

Sobald der Patient zuhause ist, treten nämlich Fragen auf. Dazu gehören zum Beispiel: Wie geht es nun weiter, wer ermittelt meinen weiteren Pflegebedarf? Woher bekomme ich meine Hilfsmittel? Was muss ich beachten bei der Wundversorgung, Ernährung oder Bewegungseinschränkung? Wer berät mich bei Fahrzeug- oder Wohnungsumbau und wer trägt die Kosten? Das Überleitmanagement eines Sanitätshauses klärt diese Fragen und hilft in allen Punkten weiter

Ausgebildete Fachleute führen im Vorfeld Gespräche mit Ärzten und Therapeuten, kümmern sich um die Anschlussberatung und gewährleisten einen betreuten Übergang zwischen Klinik und Zuhause. Darüber hinaus ermitteln sie den individuellen Pflegebedarf, klären ab, welches Verbrauchsmaterial und welche Hilfsmittel benötigt werden und welche davon wirklich sinnvoll sind. Damit der Patient mit den verordneten Medizinprodukten richtig umgehen kann, wird er fachkundig eingewiesen und in der Handhabung der Produkte geschult.

Umfassende Hilfeleistung eines Sanitätshauses

Besonders hilfreich ist darüber hinaus die Unterstützung bei der Beantragung der Leistungen zur häuslichen Krankenpflege. Im Intensivbereich ist diese nämlich meistens an verschiedene Kostenträger zu stellen, wie z.B. an Krankenkassen, Pflegekassen, Bezirksämter u.a.. Das Sanitätshaus Kowsky verfügt über langjährige Erfahrung und entlastet Patienten seit vielen Jahren im Überleitmanagement mit seiner fachkundigen Unterstützung. Dazu gehört qualifiziertes Fachpersonal wie examinierte Krankenschwestern und -pfleger, zertifizier-

te Ernährungs- und Wundmanager, Wohnraumberater, Medizinproduktberater, Reha-Fachberater, Orthopädietechnik-Meister, Orthopädie-Schuhmacher und viele mehr.

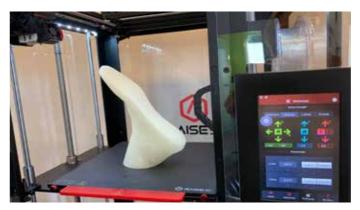
Das Sanitätshaus übernimmt auf Wunsch die gesamte Kommunikation mit dem Kostenträger – wie beispielsweise der Krankenoder Pflegekasse. Nachdem dieser die Kostenübernahme bewilligt, wird der Patient versorgt. Auch nach der Versorgung bleibt das Sanitätshaus weiterhin erster Ansprechpartner – für den Fall, dass das Hilfsmittel noch nicht optimal angepasst sein sollte oder der Patient weitere Wünsche oder

KONTAKT

Sanitätshaus Kowsky GmbH

Havelstraße 6 · 24539 Neumünster Telefon 04321 9945-0 www.kowsky.com

Text & Foto: Sanitätshaus Kowsky GmbH



3D-Druck-Technologie in der Maßschuhfertigung

REVOLUTION AUS DEM 3D-DRUCKER

Der Digitalisierungsprozess ist längst im Handwerk angekommen. Die Möglichkeiten von digitalen Fertigungen in der Orthopädie & Schuhtechnik mit Hilfe eines 3D-Druckers sind enorm.

Im motion-center Holger Otto wird der 3D-Drucker zur Fertigung von Leisten oder Probeschuhen in der Maßschuhfertigung eingesetzt. Zur Herstellung eines 3D-Leistens wird der zuvor gescannte Fußabdruck am PC modelliert und später an den Drucker zum Druck geleitet. Je nach Größe und Umfang des Abdrucks benötigt der Drucker für einen Leisten oder Probeschuh circa 6 bis 8 Stunden. Das motion-center Holger Otto setzt auf Innovation und Fortschritt. Das Unternehmen arbeitet ständig daran, Kundenwünsche zu erkennen und diese zeitnah umzusetzen. Das ist nicht immer leicht, denn viele Fertigungsprozesse sind sehr zeitaufwendig.

Seit Juni 2019 wird ein 3D-Drucker zur Fertigung moderner Maßschuhe in der Orthopädieschuhtechnik des motion-centers eingesetzt. Diese Investition hat große Auswirkungen und setzt neue Maßstäbe in der Versorgung von Menschen, die orthopädische Maßschuhe benötigen. Die Fertigung ist extrem passgenau in kürzester Zeit möglich. Zudem kommt der Umweltaspekt hinzu. Die Fertigung mittels 3D-Drucker ist umwelt- und ressourcenschonend, da nur so viel Material zum Drucken verwendet wird wie benötigt.

Mit der Veränderung des Fertigungsprozesses durch den Einsatz eines 3D-Druckers wurde die Schuhtechnik im motion-center Holger Otto revolutioniert. Der Vorteil für den Kunden liegt auf der Hand: Keine langen Wartezeiten aufgrund fremdgefertigter Teile von Zulieferern. Im motion-center Holger Otto erhalten Sie alles aus einer Meisterhand.

KONTAKT

motion-center Holger Otto GmbH

Büsumer Straße $32-36 \cdot 24768$ Rendsburg Telefon 04331 4670-0 · schuhtechnik@motion-center.de www.motion-center.de

Text & Foto: motion-center Holger Otto GmbH





E-Mail: info@handicar.de

www.handicar.de

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 155.000 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 SchleswigHolstein" 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

Entspannung für die Wirbelsäule bei Waterbed Discount Kiel

"SOLE" – DAS KOPFKISSEN NEUESTER GENERATION FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

1 Die runde, konkave Form gewährleistet, dass der Hinterkopf stabil bleibt und auf Linie der sie die Schultern. Wirbelsäule ist, um Muskelverspannungen zu lösen.

2 Das Kopfkissen ist h\u00f6henverstellbar, indem die darunter liegende blaue Schicht von 2 cm entfernt wird. Dies macht das Kissen geeignet für Personen mit einer aroßen. mittleren oder kleinen Schulterbreite.

3 Die Buchtung gibt der Wirbelsäule Platz. In der Seitenlage entspannt

4 Oberflächenösen ermöglichen einen erhöhten Luftaustausch.



Nackenstützkissen jederzeit testen.

In unserer Filiale können Sie das "Sole"-



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

"Gemeinsam statt einsam".

SoVD Sozialverband Deutschland Nah bei den Menschen

Günstige Einzel-, Partner- und Familienmitgliedschaften

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

Auch Lust auf einen besseren Schlaf? **Dann besuchen Sie uns!** Gutenbergstraße 40 · Ecke Westring Waterbed illscount 24118 Kiel Mo-Fr 9.00-18.30 · Sa 9.00-16.00 Uhr

Telefon 0431 24 89 320

www.waterbeddiscount.de

EUROPAS GRÖSSTE WASSERBETTENKETTE

"Sole" – das neue Nackenstützkissen!

Hauptzweck dieses Kissens ist die Dehnung und bessere Entspannung des ganzen Körpers, indem die Hals- und Rückenwirbel sanft gestreckt werden. Zudem verhindert die besondere Form ein Zusammendrücken des Ohres für ein ausgeglichenes Erwachen.

Seine runde und konkave Form ermöglicht eine optimale Abstützung des Hinterkopfes für eine korrekte Ausrichtung der Wirbelsäule, um Muskelverspannungen vorzubeugen. Das Kissen für alle die gerne auf dem Rücken oder auf der Seite schlafen.

Hergestellt wurde das Nackenkissen aus Memory Fresh Blue und aus Soja Memory Touch, beides antiallergische Materialien, die nach den strengsten internationalen Standards dermatologisch getestet sind. Der Außenbezug besteht aus bielastischem Gewebe, das bei 60°C waschbar ist. Der Innenbezug ist aus Baumwolle, ebenfalls bei bei 60°C waschbar. Äußerst kuschelig, frisch und atmungsaktiv: Das Kissen hält die ideale Temperatur und vermeidet das Schwitzen insbesondere zur heißen Jahreszeit.

Text: Waterbed Discount Fotos: Waterbed Discount · Tetiana Lazunova, iStockphoto

32 | Gesund im Norden · Herbst 2019 Gesund im Norden · Herbst 2019 | 33 Curtius Klinik

GESUND WERDEN UND WOHLFÜHLEN DIREKT AM KELLERSEE

Die Curtius Klinik in Bad Malente ist eine moderne und innovative Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie. Sie steht seit über 25 Jahren für eine verlässliche und niedrigschwellig verfügbare psychosomatische Versorgung im Bereich Ostholstein und orientiert sich am biopsychosozialen Modell von Krankheit und Gesundheit.

Das biopsychosoziale Modell ist ein Konzept, welches die bisher bekannte "Körper-Seele-Einheit" um den Aspekt des soziokulturellen Umfeldes als Rahmenbedingung erweitert. Das bedeutet, dass in der Diagnostik und Therapie sowohl seelische als auch körperliche und lebensbezogene Bereiche (Arbeit, Wohnen, Familie, wirtschaftliche Sicherung) parallel diagnostiziert und in die Behandlung integriert werden. Dabei fließen die langjährigen Erfahrungen über das Zusammenwirken und die gegenseitige Beeinflussung dieser drei Faktoren in die Planung der Therapien ein. Ergebnis ist ein breit aufgestelltes, multimodales Behandlungskonzept unter Beteiligung vieler verschiedener Berufsgruppen.

Das Leistungsspektrum umfasst die psychosomatische stationäre Akutbehandlung, die Rehabilitation und die prästationäre Diagnostik mit integrativem Ansatz und tiefenpsychologischem Schwerpunkt. Es werden Patienten u.a. mit Depression, Burnout, Essstörungen, Traumafolgestörungen, Angsterkrankungen, Zwangs- und Schmerzstörungen behandelt.

Für die Curtius Klinik steht die regionale psychotherapeutische Versorgung im Vordergrund, dies zeigt sich u.a. in der engen Zusammenarbeit mit den umliegenden Kliniken, den niedergelassenen Fachärzten und Universitäten in Kiel, Lübeck und Hamburg. Seit 2016 wird mit der Curtius Klinik MVZ (Medizinisches Versorgungszentrum) GmbH die ambulante psychotherapeutische Behandlung von Patienten in den Schwerpunktbereichen Psychiatrie und Psychotherapie ergänzt. Die Curtius Klinik hat sich jetzt daran gemacht, den Komfortbereich für Wahlleistungspatienten im akutstationären Bereich zu erweitern und damit die bestehende professionelle psychotherapeutisch-psychosomatische Versorgung um Service auf höherem Niveau zu ergänzen.

Im Frühjahr 2019 wurden in einem eigens dafür fertiggestellten Anbau 12 Einzelzimmer mit herrlichem Blick über den Kellersee und hochwertigem Wohnkomfort eröffnet. Im dazugehörigen eigenen Speisesaal serviert die hauseigene Küche ein exklusives Speisen- und Getränkeangebot in hoher Vielfalt und Qualität.

Da Psychotherapie "Behandlung in und durch menschliche Beziehung" bedeutet, sind die zusätzlichen Komfortleistungen gut in das interaktionelle und multimodale





Behandlungskonzept der Gesamtklinik integriert und miteinander abgestimmt. Weitere Informationen über die Klinik finden Sie auf www.curtius-klinik.de

KONTAKT

Curtius Klinik GmbH & Co. KG

Clemens Medlin

Chefarzt Akut und ärztlicher Direktor

Dr. Judith Kuhnert

Chefärztin der Abteilung für psychosomatische Rehabilitation

Neue Kampstraße 2 23714 Bad Malente-Gremsmühlen Telefon 04523 407744

sekretariatca@curtius-klinik.de

Text & Fotos: Curtius Klinik GmbH & Co. KG



Behandlungsschwerpunkte:

- Essstörungen:
- Anorexie, Bulimie, Adipositas
- Depressive Störungen und Angststörungen
- Chronische Erschöpfungszustände
- Persönlichkeitsstörungen
- Internistische Erkrankungen mit psychischen Begleitsymptomen
- Selbstverletzendes Verhalten
- Chronische Schmerzzustände

Individuelle Therapie von Hörstörungen in Bad Schwartau

HILFE BEI TINNITUS UND SCHWERHÖRIGKE

Tinnitus und Schwerhörigkeit haben sich zu einer Volkskrankheit entwickelt. Immer mehr Menschen leiden unter guälenden Ohrgeräuschen und zunehmender Schwerhörigkeit. Die Ursachen sind vielfältig und können nur durch eine genaue Untersuchung herausgefunden werden. Häufig spielen Beschwerden der Halswirbelsäule eine bedeutende Ursache, die eine anlagebedingte Schwerhörigkeit verschlechtern kann. Als erstes Symptom treten unangenehme Ohrgeräusche auf. Eine zügige Behandlung ist dann angezeigt.

Genaue Analyse

In der Praxis von Prof. Stieve stehen moderne Analyseverfahren zur Verfügung, um Aufschluss der Hörstörung zu bekommen. Der Schädigungsort kann so eindeutig festgelegt werden. Am häufigsten sind die Sinneszellen im Innenohr betroffen. Die "Sinneszell-Aktivität" lässt sich mit einer Sonde registrieren.

Individuelle Therapie

Je nach Ursache bietet Prof. Stieve unterschiedliche Therapieverfahren an. Insbesondere bei Hörstörungen im Zusammenhang mit Halswirbelsäulenbeschwerden kommt die Mikrosystemakupunktur zur

Anwendung. Diese spezielle Form der Akupunkturbehandlung geht zurück auf verschiedene Akupunktursysteme, entnommen aus der koreanischen, japanischen und chinesischen Akupunkturlehre, die den Erkrankungen im Kopf-Hals-Bereich angepasst sind und eine individuelle Behandlung ermöglichen. Prof. Stieve hat damit gute Erfahrungen gemacht und die Patienten profitieren sehr davon.

Darüber hinaus wird diese spezielle Akupunkturform auch bei anderen Erkrankungen im Kopf-Hals-Bereich erfolgreich ein. Des Weiteren sind auch Infusionsbehandlungen gegen Tinnitus und Hörminderung angebracht. Hier bietet Prof. Stieve das kom-

plette Spektrum an Substanzen an, die zu einer Ausheilung der Probleme führen können. Auch nicht privatversicherte können die Behandlung wahrnehmen. Die Kosten werden aber nur in Ausnahmefällen von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

KONTAKT

Prof. Dr. med. Martin Stieve

Lübecker Straße 68 · 23611 Bad Schwartau Telefon 0451 45059285 hno@prof-dr-stieve.de www.prof-dr-stieve.de

Text: Prof. Dr. med. Martin Stieve



krh@cmd-optiprax.de · www.kiefergelenkorthopaedie.de

Gesund im Norden · Herbst 2019 | 35 34 | Gesund im Norden - Herbst 2019

Imland Klinik Rendsburg

HILFE BEI PROBLEMEN MIT DEM WEIBLICHEN BECKENBODEN

Jede dritte Frau ab 50 Jahren leidet unter Beckenbodenfunktionsstörungen, d.h. eine Verlagerung von Blase, Scheide oder Darm bis außerhalb der Beckenhöhle. Damit gehören die Beckenbodenfunktionsstörungen zu den häufigsten Erkrankungen der Frau überhaupt. Aufgrund der Senkungsbeschwerden mit oder ohne Inkontinenzproblematik kann es zu einer massiven Einschränkung der Lebensqualität kommen. Betroffene Frauen warten oft viel zu lange damit, Hilfe zu suchen. Dabei ist es häufig sehr einfach, mit schonenden therapeutischen Mitteln hervorragende Ergebnisse zu erzielen. Mittlerweile gibt es Problemlösungen für alle Patientinnen, egal welchen

In der imland Klinik in Rendsburg wird jeder Patientin eine individuelle Beratung angeboten. Nach einem ausführlichen Gespräch mit anschließender gynäkologischer Untersuchung können der Patientin meistens unmittelbar schon während des ersten Termins Therapievorschläge unterbreitet werden. Manchmal ist noch eine zusätzliche Untersuchung notwendig, eine sogenannte Blasendruckmessung (Urodynamik).

Erst wenn sämtliche konservative Therapien (z.B. Pessareinlage, Beckenbodengymnastik, Therapie der Scheidenhaut, Veränderung des Trinkverhaltens) erschöpft sind, kommt eine operative Behandlung in Betracht. Die imland Klinik in Rendsburg bietet auf die Patientin abgestimmte Korrekturen der verschiedenen Senkungszustände an (mit und ohne Netzimplantate) sowie verschiedene Kontinenztherapien wie z.B. die Bändcheneinlage zur Unterstützung der Harnröhre



Prof. Dr. Oliver Behrens, Chefarzt (r.) · Dr. Sünje Keden, Ltd. Oberärztin Gynäkologie und Geburtshilfe (l.)

oder die Botox-Behandlung der Harnblase. In der urogynäkologischen Sprechstunde kann jederzeit unter der Telefonnummer 04331 200-5050 (Gynäkologische Ambulanz) ein Termin vereinbart werden.

KONTAKT

Prof. Dr. Oliver Behrens · Chefarzt Dr. Sünje Keden · Ltd. Oberärztin Gynäkologie und Geburtshilfe

imland gGmbH

Lilienstraße 20–28 · 24768 Rendsburg Telefon 04331 200-5001

04331 200-5010

E-Mail suenje.keden@imland.de

www.imland.de

Text & Foto: imland Klinik Rendsburg



Veranstaltungen imland 2019

Medizin erleben 2019

Experten aus den imland Kliniken informieren Sie kostenlos über verschiedene medizinische Themen Die Vorträge beginnen jeweils um 18.00 Uhr.

Einlass ab 17.30 Uhr. Nach der Veranstaltung können bei einem kleinen Imbiss in einer Diskussionsrunde Fragen an die Referenten gestellt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Mittwoch, o6. November 2019

Prof. Dr. med. Ulrich Pulkowski Chefarzt Neurologie mit Stroke Unit Hohes Arsenal, Rendsburg

Woche der Wiederbelebung

Anlässlich der "Woche der Wiederbelebung" lädt die imland Klinik zu Aktionstagen unter dem Motto "Ein Leben retten. 100 Pro Reanimation"

"Es lohnt sich, seine Fähigkeiten aufzufrischen, denn Reanimation ist einfacher als viele glauben. Jeder kann es!"

Zu dem Reanimationstraining für Jung und Alt ist jeder herzlich eingeladen: Denn die meisten Fälle von plötzlichem Herzstillstand ereignen sich zu Hause bzw. im

Freundeskreis. Mittwoch, 18. September, 10.00 - 18.00 Uhr, Hafenspitze, Eckernförde

Samstag, 21. September, 10.00 - 18.00 Uhr, RONDO Finkaufszentrum Rüdelsdorf

Gelenkersatz und Sport - was alles möglich ist -

Vortrag von Dr. Oehme

Mittwoch, 18. September 2019 Anmeldungen telefonisch über das Sekretariat, Dagmar Dubil, 04351-8821311, 17.00 Uhr Vortragsbeginn.

Hand in Hand gegen den Krebs -7. imland Gesundheitstag

Mittwoch, 13. November 2019, ab 15.30 Uhr Hohes Arsenal, Rendsburg

www.imland.de



Medienberater (m/w)

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

Schicke deine Kurzbewerbung per Mail an Martin Lürssen, ml@lbwa.de.

Lürssen Brügmann Werbeagentur GmbH Sauerbruchstr. 39 – 41 | 24537 Neumünster Fon +49 4321 4989-0 | info@lbwa.de www.lhwa.de





(1) Helios

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





www.helios-gesundheit.de

Gesund im Norden · Herbst 2019 | 37 36 Gesund im Norden - Herbst 2019

TV-TIPPS

Doc Esser - Der Gesundheits-Check

WDR Fernsehen · *Mi 18.9.2019* 21.00 Uhr

In der Folge "Wie bleiben unsere Zähne stark und gesund?" beschäftigt sich Doc Esser mit der Zahngesundheit. Wie gut kümmern wir uns im Westen um unsere Zähne und was beeinflusst unsere Zahngesundheit – viele Informationen und Wissenswertes werden Sie erfahren.

Die Garten-Docs

NDR · Mo 23.9.2019 | 21.00 Uhr

Fiese Schädlinge, matschiger Schattenrasen oder invasives Springkraut? Dann kommen die Garten-Docs um Profigärtner Peter Rasch zum Einsatz. Viele Tipps rund um den Garten erwarten Sie.

odysso

SWR Fernsehen · *Do 26.9.2019* 22.00 *Uhr*

Das Magazin für Neugierige! In der Folge "So überzeugt man Pendler vom Nahverkehr" beschäftigt man sich mit der Frage: Wie gut sind die öffentlichen Verkehrsangebote in Deutschland und wie gut könnten sie sein?

Schnittgut. Alles aus dem Garten

BR Fernsehen · Mo – Fr | 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 · Mo – Fr | 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 Winterausgabe? 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@gesund-im-norden.de

Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge!

EVENTS

VHS-Vortrag: Männergesundheit

16.9.2019 | 19.00–21.00 Uhr Friedrich-Ebert-Krankenhaus, Konferenzräume in der Cafeteria Friesenstraße 11 · Neumünster www.friedrich-ebert-krankenhaus.de

Kindertag im Robbenzentrum für Groß und Klein

17.9.2019 | 15.00 Uhr Robbenzentrum Föhr Achtern Diek 5 · Wyk auf Föhr www.robbenzentrum-foehr.de

Workshop - Einführung in iRest® Yoga Nidra

21.9.2019 | 10.30–18.00 Uhr Monika Permann-Stephenson, Yogalehrerin und iRest Yoga Nidra Level1 Teacher, Freeweid 24 · Flintbek www.hatha-yoga-ki.de/kurse

Schusterlauf 2019

22.9.2019 | ab 9.15 Uhr Preetzer Marktplatz www.sohlenkiller.de

Alterstraumatologie: Bei Unfällen im Alter Selbständigkeit so schnell wie möglich wiedererlangen

24.9.2019 | 18.00–19.00 Uhr Städtisches Krankenhaus Kiel, Bildungszentrum, Eingang Hasseldieksdammer Weg 30 · Kiel www.krankenhaus-kiel.de

Nahrungsergänzungsmittel – Gesundheit durch Pillen und Pulver?

25.9.2019 | 18.30–20.00 Uhr Verbraucherzentrale Rathausallee 38 · Norderstedt www.verbraucherzentrale.sh

Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene in Eckernförde

30.9.2019 | 17.30–19.00 Uhr Bürgerbegegnungsstätte Eckernförde, 1. Etage Zimmer "Um's Eck" Rathausmarkt · Eckernförde www.krebsgesellschaft-sh.de

Tag der Legasthenie und Dyskalkulie

30.9.2019 | 19.30 Uhr Vortrag "Entscheidungshilfen zur Fremdsprachenwahl bei LRS/Legasthenie" - Diplom Psychologin Eva Reinicke Max-Planck-Schule, Kiel www.lesen-schreiben-rechnen.de

Tag der Deutschen Einheit – Bürgerfest in Kiel

Unter dem Motto "Mut verbindet"

2.-3.10.2019
Rathausplatz · Kiel
https://mut-verbindet.de

46. Kongress Stottern & Selbsthilfe

4.-6.10.2019 Kiek in!

Gartenstraße 32 · 24534 Neumünster www.stottern-der-kongress.de

DKMS-LIFE Kosmetikseminar für Krebspatienten

9.10.2019 | 14.30–16.30 Uhr Städtisches Krankenhaus Kiel 2. OG Konferenzraum Eingang Metzstr. 2 · Kiel www.krankenhaus-kiel.de

Stadtwerke Lübeck Marathon

13.10.2019 | ab 10 Uhr Kohlmarkt · Lübeck www.stadtwerke-luebeck-marathon.de

Verstopfung bei Kindern und Jugendlichen: Ursachen, Vorbeugung, Behandlung

29.10.2019 | 18.00–19.00 Uhr Städtisches Krankenhaus Kiel, Bildungszentrum, Eingang Hasseldieksdammer Weg 30 · Kiel www.krankenhaus-kiel.de

39. Tiergarten-Cross

3.11.2019 | ab 10 Uhr Tiergarten · Schleswig www.spiridon-schleswig.de

Vorsorge treffen

14.11.2019 | 18.30–20.00 Uhr Verbraucherzentrale Postelweg 4 · Heide www.verbraucherzentrale.sh

Fortbildung "Alter in Bewegung"

15.–16.11.2019

Fr 16.00 Uhr | Sa 18.00 Uhr

Landesturnschule Trappenkamp

Lessingstraße 5 · Trappenkamp

www.lsv-sh.de

MESSEN

Messe Weite Horizonte

28.–29.9.2019
Sa 11.00–18.00 Uhr
So 11.00–17.00 Uhr
Stadthalle Eckernförde
Am Exer 1 · Eckernförde

Die Messe in Eckernförde rund um die Themen bewusstes Leben, Lebensplan und Berufung, Spiritualität, neue Heilweisen, gesunde Ernährung, Bewegungen mit Körper, Seele und Geist, Energien der Zukunft, Nachhaltigkeit, zukunftsfähige Landwirtschaft, leben in Gemeinschaft und im Alter und vieles mehr.

www.weite-horizonte.de

therapie HAMBURG

25.–26.10.2019 | 9.00–18.00 Uhr Hamburg Messe und Congress Messeplatz 1 · Hamburg

Die Fachmesse mit Kongress für Therapie und medizinische Rehabilitation.
Eine Veranstaltung für Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden sowie Sporttherapeuten mit einem hochkarätigen Fortbildungsprogramm und aktuellen Produkthighlights.

www.therapiemesse-hamburg.de

Bauen Wohnen Lifestyle Kiel

25.–27.10.2019 Fr 12.00–17.00 Uhr Sa, So 10.00–17.00 Uhr Sparkassen-Arena Europaplatz 1 · Kiel

Mehr als 100 Aussteller präsentieren ihre Produkte, Dienstleistungen und neuesten Trends rund ums Bauen, Energiesparen, Wohnen und Einrichten sowie Garten, Freizeit und Lifestyle oder auch Multimedia, Technik und Elektronik.

www.bauenwohnenlifestyle.de Aktiv Leben Ahrensburg 2019

27.10.2019 | So 11.00–16.00 Uhr Kamux Auto

Kornkamp 6 · Ahrensburg

Ein vielfältiges Informationsangebot was Menschen der Generation 55plus interessiert. Themen rund um die Gesundheit, Wohnen, Ernährung, Mobilität im Alter und vieles mehr erwartet die Besucher. www.aktivleben-55plus.de

Änderungen vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

ww.aktiviebeii-55pius.ue

Travel&Fun Hamburg 2019

1.–2.11.2019 | Fr, Sa 10.00–20.00 Uhr Alstertal-Einkaufszentrum Heegbarg 31 · Hamburg

Die Travel&Fun ist eine Messe für Reisen und Freizeit. Zahlreiche namhafte Aussteller aus ganz Deutschland präsentieren ihr Angebot zu den neuesten Trends für Urlaub und Freizeit.

www.um-ex.com/travel-fun-2019

Lebensfreude Messe Kiel

2.–3.11.2019 | Sa, So 10.00–18.00 Uhr An der Halle 400 Nr. 1 · Kiel

Die Lebensfreude Messe in Kiel – fit und glücklich in den Herbst starten. Die Messe beinhaltet die Bereiche Gesundheit, Naturheilkunde, Ernährung und Wohlbefinden. www.lebensfreudemessen.de

FooDrinks Hamburg 2019

8.–9.11.2019 | Fr, Sa 10.00–20.00 Uhr Alstertal-Einkaufszentrum Heegbarg 31 · Hamburg

Auf der Verbraucherausstellung FooDrinks präsentieren namenhafte Aussteller aus ganz Deutschland die neusten Trends, Ausblicke und Anregungen für das kommende Jahr in Sachen Essen und Trinken. www.um-ex.com/foodrinks-2019

Family360 Hamburg 2019

15.–16.11.2019 | Fr, Sa 10.00–20.00 Uhr Alstertal-Einkaufszentrum Heegbarg 31 · Hamburg

Auf der Family360 Messe Hamburg finden Sie die neusten Trends für die ganze Familie, u. a. die Bereiche Heim und Haus, Bildung und Freizeit, Sport und Wellness, sowie Haustiere und noch vieles mehr.

www.um-ex.com/family360-2019

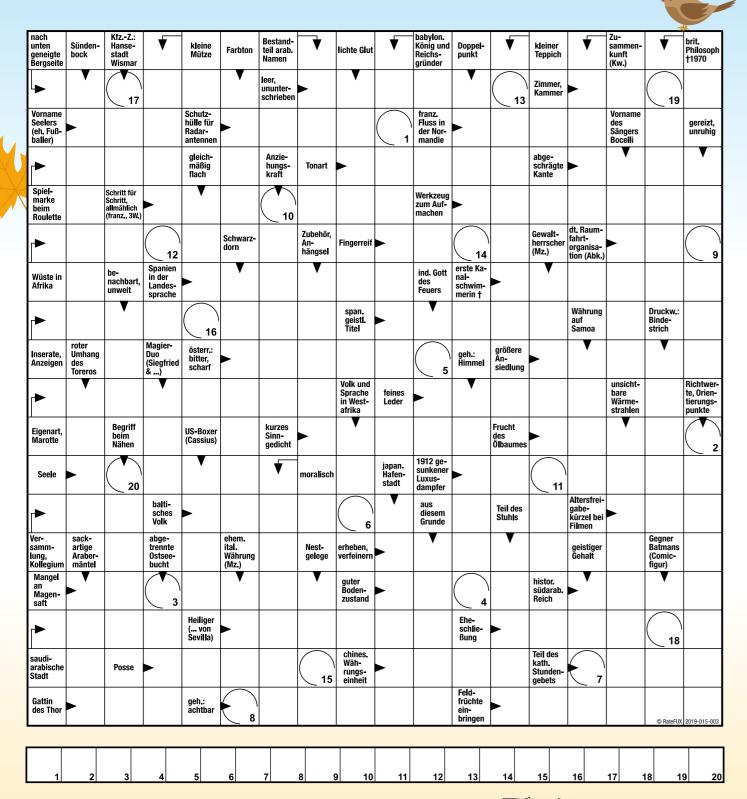
Lebensfreude Herbstmesse Hamburg 2019

22.–24.11.2019
Fr 13.00–19.00 Uhr
Sa 10.00–19.00 Uhr
So 10.00–18.00 Uhr
Messehalle Schnelsen
Modering 1a · Hamburg

Die Messe für Lebensfreude, Power, Bewegung und Gesundheit. Zahlreiche Tipps und Produkte bei über 120 neuen und bekannten Ausstellern und in mehr als 150 Vorträgen, Events und Workshops erwarten Sie.

www.lebensfreudemessen.de

RÄTSELN UND GEWINNEN!



Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 3 x 1 Buch "Heimliche Entzündungen – Sanfte Hilfe für die Gelenke". Bitte senden Sie das Lösungswort per Mail an redaktion@gesund-im-norden.de oder per Post an die Gesund im Norden, Sauerbruchstraße 39–41, 24537 Neumünster, Stichwort: "Preisrätsel". Einsendeschluss ist der 30.11.2019.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

SAMPTE HI DIE GE DIE GELENKE

Heimliche Entzündungen

MIT RICHTIGER ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG GELENKE SCHÜTZEN UND HEILEN

"Silent inflammation" sind stille, "heimliche" Entzündungen im Körper, die oft über Jahre unentdeckt schwelen. Sie scheinen nach neueren Untersuchungen die Hauptursache vieler chronischer Krankheiten wie Diabetes, Rheuma, Gelenkbeschwerden, Darmerkrankungen, Arthrose usw. zu sein. Die Liste chronischer Entzündungen ist lang und die Anzahl der Betroffenen nimmt immer weiter zu. Wissenschaftler sind sich einig, dass die Ernährung dabei eine entscheidende Rolle spielt.

"Richtig" essen beugt also der Entstehung von gefährlichen, heimlichen Entzündungen vor und bewahrt die natürliche Vitalität. Eine anti-entzündliche Ernährung besteht vorwiegend aus frischen und nicht verarbeiteten Lebensmitteln.

Nach ihren Bestsellern "Heimliche Entzündungen" und "Heimliche Entzündungen – Das Kochbuch" legt die Autorin Silvia Bürkle nun ein weiteres Buch zu diesem Thema vor: Mit der richtigen Ernährung können wir Entzündungen im Körper vorbeugen und eventuelle Beschwerden lindern. Und wir

können zusätzlich etwas tun – mit leichten Bewegungsübungen. Denn häufig sind von den Auswirkungen Gelenke betroffen, die dann schmerzen und in ihren Funktionen eingeschränkt sind.

Die Physiotherapeutin Gisela Ziegltrum widmete sich genau diesem Thema und entwickelte speziell zu diesem Buch Übungen, die jeder nachmachen kann, die die Gelenke schonen, Entzündungsprozesse beruhigen, die Beweglichkeit wiederherstellen und damit die Lebensqualität entscheidend steigern.



Silvia Bürkle · Gisela Ziegltrum

Heimliche Entzündungen – Sanfte Hilfe für die Gelenke

Königsfurt-Urania Verlag

Set mit Buch, 128 Seiten und 33 Übungskarten 20 Euro - ISBN 978-3-86826-179-0

Kochen mit den Jahreszeiten

ES LEBE DIE VIELFALT IN DER KÜCHE!

Raus aus dem kulinarischen Allerlei, ran an die Jahreszeiten! Das ist das Motto der Biologinnen und Köchinnen Katharina Henne & Lore Otto, die schon mit ihrer WILDEN Küche viele, überraschende Anregungen für die häusliche Küche gegeben haben. Jetzt plädieren sie mit vielen Anregungen für das Kochen mit den Jahreszeiten – für die saisonale Küche und regionales Einkaufen.

Wie schmecken Frühling, Sommer, Herbst und Winter? Nehmen wir den Herbst: Er ist eine Zeit der Fülle. Das letzte sonnengereifte Gemüse des Sommers ist noch vorhanden, dazu kommen die ersten frischen herbstlichen Gemüse- und Obstsorten, wie Äpfel, Kürbis und Rote Beete, Zwetschen und Nüsse. Es lassen sich köstliche Kombinationen ausprobieren. Bunte Rohkost (Brokkoli und Rotkohl), sämige Suppen (Blumenkohl- und Kürbissuppe), sättigende Kartoffelgerichte (Backofengemüse und Béchamelkartoffeln) und nussige und fruchtige

Süßigkeiten (Apfelcreme, Schokoquark und Haselnusskugeln) kommen auf den Tisch.

"Wir möchten mit unseren Rezepten alle unterstützen, die gern mit frischen Zutaten kochen. Wir bieten konkrete Vorschläge für saisonale Rezepte. Sowie nützliches Hintergrundwissen über einzelne Produktgruppen und auch Tipps und Tricks zur Zubereitung." Ein Saisonkalender hilft durch das Jahr. Und gar nicht so ganz nebenbei ist das Buch auch ein Hinweis, wie man genießen und etwas gegen den Klimawandel tun kann.



Katharina Henne · Lore Otto

Wie schmecken Frühling, Sommer, Herbst und Winter? Kochen mit den Jahreszeiten

KJM Verlag

Hardcover, 168 Seiten 20 Euro · ISBN 978-3-96194-083-7

VORSCHAU

Special: Ostseebad Insel Poel - ein "Fleckchen" Land ohne Stress und Hektik in der Wismarer Bucht • Wir leben nachhaltig – Haushalt & Wohnen • Hören & Sehen – ein perfektes Zusammenspiel • Wintersport – aktiv und gesund durch die kalte Jahreszeit

Die nächste Ausgabe der "Gesund im Norden" erscheint im Dezember 2019.









IMPRESSUM

Herausgeber + Gestaltung

Lürssen Brügmann Werbeagentur GmbH Sauerbruchstraße 39-41, 24537 Neumünster www.gesund-im-norden.de

Erscheinungstermine

März, Juni, September, Dezember

Anzeigen

oeding print GmbH

Katja Knabe · Telefon 0170 4314762 Klaus Volgmann - 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: © sborisov, Adobe Stock | Seite 10: © contrastwerkstatt, Adobe Stock, Frau mit Tasse | Seite13: © Bernd Jürgens, Adobe Stock, Gulasch | Seite 18: © New Africa, Adobe Stock, Kind mit Brille | Seite 19: © Christian Schwier, Adobe Stock, Kinder beim Tauziehen | Seite 22: © conceptualmotion, Adobe Stock, Fotoalbum | Seite 46: © TeleMakro Fotografie (Ina Hensel), iStock, Insel Poel; © BillionPhotos.com, Adobe Stock, Ohr; © Halfpoint, Adobe Stock, Wintersport; © Studio.SS, Adobe Stock, Müll



Gut versorgt mit Omega-3!



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

Konzentriert aus hochgereinigtem Seefischöl

 Hohe Qualität und Reinheit durch PureMax^{TM3}-Technologie

Rein pflanzlich und hochdosiert

- Aus Algenöl
- Zusätzlich:
 10 μg Vitamin D⁴

Leckere Gel-Tabs zum Kauen

 Mit Zitronengeschmack

Flüssig und fruchtig

Mit wichtigen
 Vitaminen



- Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg EPA/DHA ein
- ² Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg DHA ein
- $^{\rm 3}$ PureMax $^{\rm TM}$ ist eine Marke der Croda International PLC, England
- ⁴ Tagesdosis: 2 Kapseln



system