

GESUND im Norden

Winter 2019 · *Gratis zum Mitnehmen!*

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

Geriatric & Pflege

ALTERSMEDIZIN UND AKTIVIERENDE PFLEGE FÜR MEHR SELBSTÄNDIGKEIT

Seite 20



■ **Imland Klinik Rendsburg**
PROSTATAKREBS – NICHT IMMER
NUR EIN „HAUSTIERKREBS“!
Seite 33

■ **Unser Gehör**
WENN DAS SUPER-SINNESORGAN
DES MENSCHEN NACHLÄSST
Seite 16


MEDIESE
IHRE NATURARZTPRAXIS

**MEDIZINISCHES
HÖHENLUFTRAINING
IN BAD SEGEBERG**

Seite 31

SANFTE IMPULSE FÜR IHREN GESUNDEN RÜCKEN



Schneller wieder beweglich. Mit Lumbotech® und Lumbotech® XP.

Beide Bandagen unterstützen mit ihrer ergonomischen Form die korrekte Haltung der gesamten Lendenwirbelsäule. Sie entlasten und stabilisieren optimal, verteilen den Druck und passen sich individuell an. Ein toller Zusatz: Die Lumbotech® XP Bandage kann dank integriertem Elektrodenanschluss mit zusätzlicher Elektrostimulation kombiniert werden. Die Lumbotech® Serie - für Ihren Rücken, für Ihr Wohlbefinden.

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

neurotech®
Bewege dich frei.

www.neurotech-gmbh.de



OH DU STRESSIGE WEIHNACHTSZEIT...

Weihnachten klingt, als wäre es die schönste und die besinnlichste Zeit des Jahres. Wir wünschen uns friedliche Festtage im Kreise unserer Familien und Freunde. Leider sieht die Realität ein wenig anders aus, denn für viele von uns bedeuten die Festtage vor allem Stress und Hektik.

Ob die Feiertage entspannt verlaufen, ist oft nur eine Sache der Organisation. So lassen sich viele Weihnachtsgeschenke schon während des Jahres kaufen. Das erspart Zeitdruck und verhindert, dass man zu Verlegenheitsgeschenken greifen muss. Eine weitere Stressfalle ist das Essen und die Dekoration zum Weihnachtsfest. Gerade wir Frauen setzen uns an den Festtagen gern selbst unter Druck. Die Deko soll perfekt sein, der Baum muss den vom letzten Jahr übertreffen und das Essen muss alle begeistern. Die Folge davon ist oft Frust. Vieles lässt sich prima „step by step“ vorbereiten. Organisieren Sie nicht alles alleine – Teamwork ist das Stichwort! Ein weiterer Aspekt sind die zwischenmenschlichen Beziehungen. Gerade wenn die Familie über die Feiertage mehr Zeit als gewöhnlich miteinander verbringt, kommt es schnell zu Konflikten. Hier helfen getrennte Unternehmungen, um die Stimmung harmonisch zu halten. Niemand ist gezwungen, die kompletten Feiertage ununterbrochen beieinander zu sein. So kann ein Elternteil etwas mit den Kindern unternehmen, während Zuhause „klar Schiff“ gemacht wird.

Weihnachten kann kommen – ganz in Ruhe! Und seien wir doch mal ehrlich: Wer stört sich schon daran, wenn etwas nicht so gelungen ist? Im Gegenteil, viele lustige Geschichten innerhalb einer Familie entstehen aus genau diesen kleinen Katastrophen rund um's Weihnachtsfest.

Das erwartet Sie in dieser Winterausgabe:

Bad Malente – Erholung und Sport im Herzen der Holsteinischen Schweiz

Zwischen Dieksee und Kellerssee liegt der heilklimatische Luftkurort Bad Malente. Das besonders schonende Heilklima und die Lage inmitten der ausgedehnten Seenlandschaft bieten optimale Bedingungen für einen erholsamen und aktiven Gesundheitsurlaub. Die traumhafte Wald-, Seen- und Hügellandschaft bietet vielfältige Möglichkeiten und ist immer einen Besuch wert.

Altersmedizin und Pflege für mehr Selbstständigkeit im Alter

Wir leben immer länger. Der demografische Wandel führt dazu, dass heute immer mehr alte Patienten behandelt werden, die auf spezielle ärztliche Hilfe und besondere Pflege angewiesen sind. Wissenswerte Informationen zur Altersmedizin und Pflege lesen Sie im Schwerpunktthema „Geriatric & Pflege“.

Was tun, wenn das Gehör nachlässt

Ein gutes Gehör bedeutet eine aktive Teilnahme am Leben. Wie wichtig es ist, hören zu können, wird vielen Menschen erst bewusst, sobald ihr Hörvermögen eingeschränkt ist. Heutzutage gibt es eine Vielzahl an modernen Hörgeräten. Mehr dazu finden Sie in unserer Rubrik „Das Gehör – Sinnesorgan im Dauereinsatz“.

Lesen Sie darüber hinaus in dieser Winterausgabe spannende Naturberichte über den seltenen Mittelspecht und über die Vogelfütterung im Winter sowie wissenswerte Beiträge zum Thema Gesundheit im Alltag. Ein köstliches Backrezept für eine exotische Weihnachtstorte, Empfehlungen für außergewöhnliche Weihnachtsmärkte im Norden, unsere Buchtipps sowie das beliebte Kreuzworträtsel runden das Magazin ab.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine stressfreie Weihnachtszeit, einen gesunden Winter und einen erfolgreichen Start in das neue Jahr. Bleiben Sie auch 2020 gesund und fit!

Ihre Inga-Kathrin Schelzig

Redaktionsleiterin





12

SPECIAL: BAD MALENTE – DAS BUNTE HERZ DER REGION

06 Tief durchatmen und zur Ruhe kommen

UMWELT & NATUR

08 Runzlig, riesig und uralt – Mittelspecht steht auf Baumgreise

10 Alle Winter wieder ... füttern! Füttern?

GENIESSEN & VERWÖHNEN

13 Bad am Stadtwald – Eine Wasser-Oase

14 Außergewöhnliche Weihnachtsmärkte im Norden

15 *Leckeres Rezept:*
Exotische Weihnachts-Torte

unter allen wipfeln ist ruh!

Waldbestattungen im RuheForst

Zur Vorsorge und im Sterbefall

- Individuell und würdevoll
- Keine Grabpflege
- Kostenlose Führungen

Landwirtschaftskammer SH
Telefon: 04551 - 95 98 65
E-Mail: ruheforst@lksh.de



16

DAS GEHÖR – SINNESORGAN IM DAUEREINSATZ

17 Höre, was dich bewegt

18 Ihr Partner mit Know-How und modernster Anpasstechnik

19 Schleswig-Holsteiner helfen in Pakistan

GERIATRIE & PFLEGE

21 Was tun, wenn alles mühsamer wird?

22 Wieder auf die Beine kommen

23 Zugewandte Medizin und Pflege sichern Lebensqualität im Alter

24 Keine Angst vorm Älterwerden

26 Neuer Ansatz nach Knochenbrüchen im Alter

27 Haus Berlin stärkt Generationenaustausch

28 Pflegebedürftigkeit – wann ist sie gegeben?



20

GESUNDHEIT IM ALLTAG

29 Für Sie im Netz gefunden

30 Die Logik der Kiefergelenk-Orthopädie

31 Medizinische Neuheit:
Höhenlufttraining auf dem platten Land

32 Der Sozialverband Deutschland

33 Prostatakrebs – nicht immer nur ein „Haustierkrebs“!

34 Entspanntes Fahren dank Assistenzsystemen

36 Welche Methode ist bei Legasthenie und Dyskalkulie wirksam?

36 Ausbrennen? Nicht mit mir!

37 Kinomap – Upgrade für Ihr Heimtraining

38 o.t.n – Neue Räumlichkeiten ab 2020

39 Eine Bereicherung in der Frauenklinik

SERVICE & UNTERHALTUNG

40 Übersicht von TV-Angeboten, Events & Messen

42 Rätseln und gewinnen!

BUCHTIPPS

43 Nur wer digital dabei ist, bleibt auch im wirklichen Leben mittendrin

43 Wenn die Krebsdiagnose alles verändert

BERUF & KARRIERE

44 Klinikum Nordfriesland – nicht nur Natur, Nordsee und gute Luft ...

45 Stellenmarkt

WAS NOCH?

46 Vorschau

46 Impressum

MIT UNS BLEIBEN SIE MOBIL!

Kowsky Handicar GmbH
Havelstr. 6, 24539 Neumünster
Telefon: 0 43 21 / 26 12 22
E-Mail: info@handicar.de
www.handicar.de

HandiCar
Umrüstung
behindertengerechter
Fahrzeuge

Natürlich voller Leben.

Zu kalt zum Baden im Meer?

Im Bad am Stadtwald genießen Sie schon jetzt Wassertemperaturen von bis zu 32 Grad. So werden Sie ganz entspannt fit für den Sommer!

Bad am Stadtwald
Hansaring 177 · 24534 Neumünster
www.bad-am-stadtwald.de

SWN
Stadtwerke Neumünster

In der Holsteinischen Schweiz, zwischen Hügeln, Wäldern und Seen, ganz nah an der Ostsee

TIEF DURCHATMEN UND ZUR RUHE KOMMEN



In diesem für Schleswig-Holstein ganz untypischen Landstrich schlägt in Bad Malente das bunte Herz der Region. Zwischen Dieksee und Kellersee kommen Ruhe- und Entspannungssuchende genauso auf ihre Kosten wie Sportliebhaber und Fitnessjünger. Deutschlands nördlichstes Kneippheilbad lädt nicht nur zum Wassertreten ein, sondern verwöhnt seine Gäste mit einem weitgefächerten Angebot – zu Wasser und an Land.

Ganz nah an der Lehre Sebastian Kneipps können Gäste in Bad Malente Urlaub für Körper, Geist und Seele finden. Erfrischen des Wasser, sanfte Bewegung, gesunde Ernährung, natürliche Heilpflanzen und innere Balance sind die fünf Elemente, die die Säulen für allumfassende Gesundheit und Vitalität bilden. Ob dies aber bedeutet, im Storchengang durch das natürliche Kneippbecken direkt am Diekseeufer zu waten oder auf dem Weingut Ingenhof bei einem Glas Wein den Blick über die Weinberge schweifen zu lassen, muss jeder für sich entscheiden.

Kanufahren wie in Schweden nur nebenan

Ob in Kanadiern für mehrere Personen oder in Kajaks für einzelne Paddler, wer sein Boot im Kellersee einsetzt und mit einigen kräftigen Schlägen auf den See hinausrudert, wird mit himmlischer Ruhe und einem Blick über glitzerndes Wasser belohnt. Der Seglerhafen wird nun steuerbord liegen gelassen, um über die Schwentine, die die Ortsteile

Malente und Gremsmühlen trennt, in den Dieksee zu gelangen. Geübte können nun drei Tage lang dem Lauf der Schwentine folgen. Von Malente durch die Orte Plön und Preetz bis in die Landeshauptstadt Kiel paddelt man gute 50 km. In der Förde angekommen belohnt man sich am besten mit einem frischen Fischbrötchen direkt am Wasser. Hobby-Kanuten, die nicht ganz so weit hinauswollen haben die Möglichkeit, sich im Strandbad am Dieksee abzukühlen. Entweder schwimmend oder auch bei einem Eis.

Radfahren wie in Holland nur zwischen Rapsfeldern

Die Holsteinische Schweiz ist ein Paradies für Radfahrer – ob mit dem E-Bike oder per Muskelkraft. Mal nordisch flach, mal schweizerisch hügelig. Die Radwege führen neugierige Reisende vorbei an weiten gelben Rapsfeldern, durch schattige Wälder und um glasklare Seen herum. Immer dabei sein sollten ein Handtuch und Badezeug, denn die vielen großen und kleinen Seen verlocken bestimmt nicht nur verschwitzte Rad-

ler zu einer erfrischenden Runde im kühlen Nass. Wer möchte kann sogar ganz bis zur Ostsee radeln. Wer lieber verweilen will, sucht sich eines der vielen gemütlichen Cafés unter knorrigen Apfelbäumen oder auf alten Bauernhöfen als Ziel aus.

Wandern wie in den Alpen nur im hohen Norden

Wer lieber die Wanderschuhe schnürt, kann auf lauschigen Wegen die Gegend erkunden. Im Frühsommer schlüpfen in den dichten Schilfsäumen des Kellersees die Stockenten- und Blässhuhn-Küken. Mit etwas Glück kann man ihnen bei ihren ersten Schwimmversuchen zuschauen. Vielleicht wird man aber auch Zeuge eines Beutezuges des wunderschönen und seltenen Eisvogels, der sich kopfüber und in rasender Geschwindigkeit in die Fluten stürzt.

Am anderen Ende Malentes lädt die Promenade am Dieksee zum Flanieren ein. Wer ihr bis zum Ende folgt, taucht in den Diekseeholme ein, ein Wäldchen, das sich über meh-



rere Kilometer am Ufer des Dieksees entlangzieht. Hier unter dem dichten hohen Blätterdach kommen nur noch einzelne Sonnenstrahlen an. Die Luft riecht erdig nach saftigem Moos und altem Laub. Wer mag kann in dem Naturkneippbecken am Ufersaum Füße und Beine erfrischen. Für den Kneipp'schen Storchengang müssen die Füße bei jedem Schritt vollständig aus dem Wasser gehoben werden. Damit dabei niemand auf dem lehmigen Grund ausrutscht und vollständig untertaucht, sollten Anfänger keine Scheu haben, sich am Handlauf festzuhalten. Am Ende des Kneippgangs wird man mit erfrischten, gut durchbluteten Füßen und Beinen belohnt.

Ayurveda wie in Indien nur 20 Minuten von der Ostsee

Die Kraft von Kräutern und Gewürzen ist seit Jahrhunderten unbestritten. Alle die Körper und Geist eine entspannende und exotische Auszeit gönnen wollen, werden im Ayurvedazentrum Malente fündig. Kein riesiger Wellnessstempel, sondern ein intimer, persönlicher Rückzugsort. Ayurvedische Beauty-Behandlungen, HotStone-, Aroma- und Klangmassagen bilden einzelne wohltuende Glanzlichter eines Tages. Mehrtägige Entschlackungs- und Rasayanakuren, bei denen man die Seele baumeln lassen kann, sind ein Jungbrunnen für körperliche und geistige Gesundheit. Einen besonderen sinnlichen Genuss halten die ayurvedischen Kochkurse bereit. Hochwertige, vorzugsweise regionale Produkte werden mit indischen Gewürzen zu ayurvedischen Köstlichkeiten. Sie nähren nicht nur den Körper, sondern in der passenden Zusammenstellung auch die Seele der Essenden.

Genießen wie Gott in Frankreich nur direkt um die Ecke

Wenige Kilometer vom Zentrum Malentes entfernt liegt der Ingenhof. Ein Obsthof, der im Sommer nicht nur mit saftigen Erdbeeren und rosaroten Himbeeren lockt. Wenn man nach einer kurzen Wanderung durch Felder und Wälder schließlich im kleinen Dorf Malkwitz ankommt und der Kies der Einfahrt unter den Füßen knirscht, ist es nur noch ein kurzes Stück bis zum Bauernhofcafé. Dort wird man mit einer für Norddeutschland ungewöhnlichen Aussicht belohnt, direkt auf einen Weinberg. Aus dessen Trauben wird auf dem Ingenhof der nach der Familie benannte Engel No. 1 gekeltert. Für die Gäste des Ingenhofs nach einem Besuch in der hofeigenen finnischen Sauna ein besonderer Genuss.

Wellness wie auf Weltreise nur ganz ohne Flug

Ob Aktivurlaub oder Seele-baumeln-lassen, in Malente stellt sich Urlaubern eigentlich nur die Frage: Was darf es heute sein? Wie das persönliche Wohlfühlrezept aus Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Balance tatsächlich aussieht, können Gäste inmitten von malerischer Landschaft und idyllischer Natur individuell ausprobieren. Zwischen Kellersee und Dieksee bietet Malente vielfältige Möglichkeiten den Alltagsstaub von Körper, Geist und Seele zu spülen.

KONTAKT

Malente Tourismus- und Service GmbH
Bahnhofstraße 3
23714 Bad Malente
Telefon 04523 9842 730
info@tourismus-malente.de
www.tourismus-malente.de



Text & Fotos: Malente Tourismus- und Service GmbH



RUNZLIG, RIESIG UND URALT – MITTELSPECHT STEHT AUF BAUMGREISE

Intakte Mischwälder – besser noch Urwälder – darauf steht der seltene Mittelspecht. Beides hat die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein zu bieten. Anders als die übrigen Spechte Schleswig-Holsteins gehört der Mittelspecht nicht zu jenen seiner Zunft, die mit lautem Klopfen und Trommeln auf alten Bäumen auf sich aufmerksam machen.

Er – der Mittelspecht – gehört zu den Leisetretern. Er rennt Baum auf, Baum ab, stochert und pickt hastig nach Beute. Auf dem Speiseplan stehen vor allem Insekten, wie Ameisen, Blattläuse, Käfer. Und die gibt es nicht nur unter der Baumrinde.

Die gibt es direkt auf der rauen Borke im Kronenbereich alter „Baumriesen“, vorzugsweise auf alten Eichen, aber auch auf Buchen, Eschen und brüchigen Erlen. Hauptsache alt, ziemlich alt! Optimaler Weise ab 80 Jahren aufwärts bei Eichen, bei Rotbuchen jenseits von 140 Jahren, gerne dürfen sie aber auch 200 bis 250 Jahre alt sein. Ein Alter, das im Wirtschaftswald kaum ein Baum erreicht.

Diese Methusalems sind nicht nur in Schleswig-Holstein zur Mangelware geworden. Wald wird heute in erster Linie als Wirtschaftsgut „Forst“ begriffen. Es/Er wird gepflanzt, um schnellstmöglich geerntet zu werden. Ernten für Bauholz, Papier oder das knisternde Kaminfeuer. Alt-werden ist nicht angesagt auf den Forstflächen. Kein Wunder, dass dem Mittelspecht mit dem Abholzen alter Einzelbäume und dem Verlust alter Wälder die Puste ausgeht. Ihm fehlt dieser Lebensraum. Mit dem Engagement der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein soll das anders werden. Mehr Naturwald heißt das Credo der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein und pflanzt schon heute den Lebensraum des Mittelspechts in 300 Jahren. Gleichzeitig nimmt sie bestehende Wälder aus der Nutzung, damit schon früher Mittelspechtlebensräume entstehen können.

Und das übrigens nicht erst seit heute, die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein setzt schon seit langem auf den naturnahen Wald. Baut den Einheitsforst mit schnellwachsenden und oftmals nicht heimischen Nadelhölzern zu einem arten- und strukturreichen Wald mit heimischen, standorttypischen Gehölzen um.

Aktuell hat die Stiftung Naturschutz im Stiftungsland 4.200 Hektar Naturwald in ihrem Portfolio. Bewirtschaftet wird der Stiftungswald nicht! Muss er auch nicht, weil er keinen Profit abwerfen muss. Seine „Leistung“: Er dient der Artenvielfalt, ist Rückzugsraum und speichert CO₂ in den Bäumen sowie in der Humusschicht des Bodens. Hier dürfen Bäume altern – solange bis sie absterben. Egal, welches Stadium der Baum erreicht, er dient zahllosen Tieren und Pilzen als Lebensgrundlage.

Flaggschiff Mittelspecht

Das Flaggschiff unter den seltenen Arten in den Stiftungswäldern ist der Mittelspecht. Wo er sich wohl fühlt, hat er jede Menge Raritäten im Schlepptau. Eichenbock, Bart- und Bechsteinfledermaus, Eichen-Leberreischling (ein Pilz) und Altbaumflechten haben eins mit dem Mittelspecht gemeinsam: Sie stehen auf alte, lieber noch uralte Bäume und jede Menge Totholz.

In so manchem Stiftungswald ist der Mittelspecht wieder heimisch. Zum Beispiel im Stodthagener Wald bei Kiel oder dem Rülauer Holz bei Schwarzenbek. Weitere wichtige



Mittelspecht-Gebiete liegen im Lauenburgischen, dem Sachsenwald, den Staatsforsten Barlohe und dem Naturschutzgebiet Hahnheide bei Trittau.

Der Mittelspecht erreicht in Schleswig-Holstein inzwischen wieder einen Brutbestand von 2.000 Paaren. Tendenz steigend und immer weiter nach Norden vordringend – gegenüber dem Jahr 2000 verzeichnen die Ornithologen eine Bestandszunahme um 33 Prozent. Noch im 19. Jahrhundert war er in Dänemark und Südschweden, wenn auch nicht in großer Zahl, regelmäßig anzutreffen. Zwischen 1950 und 1980 verschwand er hier vollständig. In Schleswig-Holstein trat er auch nur noch spärlich auf.

Ursache des Rückgangs: Die Umwandlung alter Laubwälder in Nadelforste und die räumliche Isolierung des kleinen Restbe-

standes. Heute macht dem Mittelspecht vor allem die gestiegene Nutzungsintensität der Wälder zu schaffen.

Spendenaktion

Um den Mittelspecht bei seiner Rückkehr unter die Flügel zu greifen, hat die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein die Spendenkampagne „Bitte blecht für den Specht!“ ins Leben gerufen. Mit der Hilfe von Spender*innen bewahrt sie alte Wälder vor der Motorsäge und sorgt für die Baumgreise von morgen, wenn sie den Urwald für künftige Spechtgenerationen pflanzt.

Welt der Spechte erleben

Und wer das schönste Mittelspecht-Revier im Stiftungsland hautnah erleben möchte, sollte sich folgende Winterwanderung vormerken:

Stiftungsland Stodthagen bei Felm
9. Februar 2020
10.00 – 13.00 Uhr

Mehr Informationen zur Wanderung unter:
[www.stiftungsland.de/was-wir-tun/
erlebnisraumgestalter/unsere-
wanderungen-im-winter/](http://www.stiftungsland.de/was-wir-tun/erlebnisraumgestalter/unsere-wanderungen-im-winter/)

MEHR INFORMATIONEN

zur Spendenaktion unter:
www.spechtretter.de

*Text: Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein
Fotos: Antje Schultner, Thies Hinrichsen, Stiftung
Naturschutz Schleswig-Holstein*



**Bitte blecht.
Für den Specht.**

#spechtretter spenden!

DE16 4306 0967 1007 0070 00
GLS Gemeinschaftsbank eG
Verwendungszweck „Specht retten“
www.spechtretter.de



Vogelfütterung

ALLE WINTER WIEDER ... FÜTTERN! FÜTTERN?

Vogelfütterung im Winter hat nicht nur in Deutschland eine lange Tradition. Alle Jahre wieder stapeln sich in Baumärkten und Diskountern tonnenweise Futtermischungen und Futterhilfen – mittlerweile ein Multi-Millionengeschäft. Allein aufgrund dieser Futterberge müsste es den Vögeln im Winter doch eigentlich super gehen. Aber ist das so? Ist die Vogelfütterung im Winter eigentlich sinnvoll? Zunehmend wird auch die Ganzjahresfütterung immer beliebter. Sehr umstritten angesichts der Konsequenzen, die in Abhängigkeit von Zeitpunkt, Dauer und Standort der Futterstelle entstehen können.

Vogelfütterung ist bei vielen Vogelfreunden beliebt und auch für viele eine der wenigen Möglichkeiten, mal „wilde“ Tiere aus nächster Nähe zu beobachten. Neben dem Naturerlebnis lassen sich zudem erste Artenkenntnisse besonders für Kinder und Jugendliche vermitteln. Trotzdem sollte man die Vogelfütterung aber nicht mit dem effektiven Schutz bedrohter Vogelarten verwechseln. Nur wenige Arten profitieren von einer Fütterung im häuslichen Umfeld. Wer etwas für seine Gartenvögel tun möchte, gestaltet seinen Garten oder Balkon naturnah, bietet heimische Sträucher, Bäume, Stauden und Blumenwiesen an und hängt Nistkästen auf. Das ist zielführender als einen modern designten Garten mit exotischen Pflanzen, Beton-, bunten Zierkiesel- oder Glasbruchwegen anzulegen, um dann im Herbst auf einmal seine Tierliebe zu entdecken und ein schrill gefärbtes Vogelfutterhäuschen mitten auf den englischen Rasen zu stellen. Grundsätzlich kann vor allem im Winter

eine Vogelfütterung sinnvoll sein, denn die ausgeräumte Agrarlandschaft außerhalb der Städte und Gemeinden bietet zunehmend weniger Nahrung für die Vogelwelt.

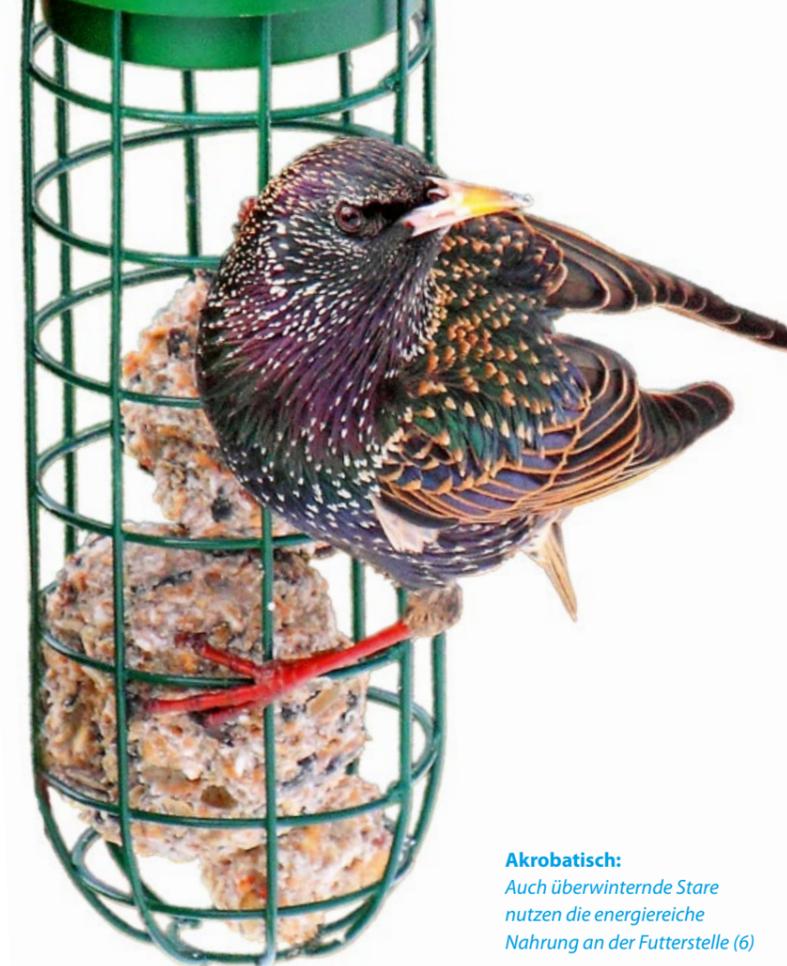
Richtig füttern

Sinnvollerweise wird die Fütterung besonders bei Frost oder geschlossener Schneedecke durchgeführt. Es sollten nur Futterspender angeboten werden, bei denen die Vögel nicht im Futter herumlaufen und dies mit Kot verschmutzen können. Damit lassen sich Übertragung und Ausbreitung von Krankheiten minimieren. Empfehlenswert sind Futtersilos, das Futter durchnässt hier nicht und kann somit nicht verderben oder vereisen. Herkömmliche Futterhäuser müssen regelmäßig mit heißem Wasser gereinigt werden, täglich – abhängig von den Witterungsbedingungen – sollte nur wenig dosiert Futter nachgelegt werden. Die Futterspender sollten an einer übersichtlichen Stelle platziert werden, um damit nicht un-

gewollt eine Futterstelle für Nachbars Katze einzurichten und anschleichende Stubentiger rechtzeitig von den Vögeln entdeckt werden können. Ein paar Büsche in der Nähe bieten aber gleichzeitig Schutz vor möglichen Sperberangriffen. Zudem sollten in der Nähe befindliche Fensterscheiben nicht zur tödlichen Falle werden, vermieden werden sollten daher Durchsichten oder Spiegelungen. Als Basisfutter, von fast allen Vogelarten gerne gefressen, eignen sich Sonnenblumenkerne, aber auch andere Samen in verschiedenen Größen. Für Weichfutterfresser kann man unbehandelte Rosinen, Obst, Haferflocken und Klei anbieten.

Kritische Ganzjahresfütterung

In einer aktuellen Untersuchung an der FU Berlin wurde der Bruterfolg von Blau- und Kohlmeisen mit und ohne Zufütterung mit handelsüblichen Meisenknödeln verglichen. Das erschreckende Ergebnis: Wo gefüttert wurde, blieben 47% der Nester ohne Nach-



Akrobatisch: Auch überwinterte Stare nutzen die energiereiche Nahrung an der Futterstelle (6)

wuchs, wo nicht gefüttert wurde, war das nur bei 13% der Fall. Je größer der Anteil an Fettfutter in der Nahrung der Mutter, desto geringer war der Bruterfolg.

Mehrere britische Studien kamen zu vergleichbaren Ergebnissen. Die genauen Gründe sind noch nicht ausreichend erforscht. Angenommen werden neben einem durch die Meisenknödel verursachten Eiweißmangel, auch Stress am Futterplatz

und Keimübertragungen, wenn alle am gleichen Meisenknödel picken.

Andere Studien kamen zum Ergebnis, das die Schnäbel britischer Kohlmeisen deutlich länger geworden sind als die von niederländischen Kohlmeisen. Damit passten sie sich an das dort seit Jahren beliebte Vogelfüttern aus Futterspendern an und gelangen so leichter an das Futter.

Immer wieder kommt es im Sommer zu Anrufen in NABU Einrichtungen, in denen besorgte Gartenbesitzer von mehreren Totfunden oder apatisch herumsitzenden Singvögeln berichten. Die unmittelbare Rückfrage, ob denn noch eine Vogelfutterstelle betrieben wird, wird praktisch immer bejaht. Mangelnde Hygiene an Futterstellen sorgt vielfach für die Verbreitung von Krankheiten mit einschlägigen Konsequenzen.

Nachweisliche Auswirkungen

Die Vogelfütterung – besonders auch noch im Sommerhalbjahr – hat also nachweislich Auswirkungen auf Bruterfolg, Verhalten und sogar Evolution. Es gibt auch keine Studie, die positive Effekte der Ganzjahresfütterung wissenschaftlich belegt. Artgerechtes Futter, ein möglichst naturnahes Futterspektrum in einem naturnahen, staudenreichen Garten mit wilden, unaufgeräumten Ecken ist fetten Meisenknödeln immer vorzuziehen.

An dieser Stelle sei auf die weiterführenden ausführlichen Informationen und Darstellungen des NABU u.a. auf seinen Internetseiten verwiesen:

www.NABU.de/winterfütterung

KONTAKT

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

Text: Carsten Pusch - Fotos: Carsten Pusch (3, 5), Lothar Sielmann (1, 2, 6), Dirk Schieder (4)



Verklebt: Wasserstellen müssen besonders sorgfältig betreut und gereinigt werden, dieser Gimpel hat sich bereits mit Trichomonaden infiziert (1)



Geeignet: Ideale Futtereinrichtungen im Garten sind Silos, sie minimieren die Gefahr von Krankheiten, hier für Feldsperlinge (2)



Notration: Je kälter der Winter und je höher die Schneedecke, um so mehr drängen auch nordische heimische Gärten (3)



Schönheit: Kernbeisser gehören zu den regelmäßigen Gästen an Futterstellen, sind vielen Naturfreunden aber unbekannt (4)



Energereich: Obstbäume sollten für den Winter ein paar Früchte auch für die heimische Vogelwelt – wie diesen jungen Amselhahn – behalten (5)

WINTERZEIT IST WOHLFÜHLZEIT

Draußen herrlich frisch – drinnen wohlig warm! Gerade im Winter hat der Körper das Bedürfnis, einen Gang runterzuschalten. Gönnen Sie sich eine erholsame Auszeit für Körper und Geist und kommen Sie zur Ruhe. Ob ein entspannter Saunagang zur Stärkung des Immunsystems, eine Massage für das Wohlbefinden, ein Spaziergang an der frischen und kühlen Luft für einen schönen Hautteint oder die Zubereitung einer leckeren exotischen Weihnachtstorte – Tipps erhalten Sie auf den folgenden Seiten. Viel Spaß beim Lesen!



Bad am Stadtwald

EINE WASSER-OASE

Was gibt es an kalten Tagen Besseres, als mit Freunden und Familie ein paar schöne Stunden im Hallenbad zu verbringen? Das Bad am Stadtwald in Neumünster bietet immer eine spannende Zeit im besonderen Waldambiente.

Wer ist am mutigsten beim Turmspringen? Das 1-, 3- oder 5-Meter-Brett sind für Groß und Klein geöffnet. Eine weitere Spaß-Attraktion im Hallenbad ist die 90-Meter-Wasserrutsche mit Echtzeitmessung und Lichteffekten, während das Freizeitbecken mit Birkenwaldoptik, Wasserdüsen und Unterwasserliegen zur Entspannung einlädt. Außerdem gibt es ein 25-Meter-Sportbecken mit Startblöcken für ein kleines Wetschwimmen. Ambitionierte Schwimmer kommen im 50-m-Sportbecken voll auf ihre Kosten – die Bahnen können unter dem modernen Cabrio-Dach gezogen werden, welches bei gutem Wetter öffnet.

Die Kleinen haben ihr eigenes Reich und können im wohltemperierten Kinderbecken

nach Herzenslust planschen. Hier sorgen farbenfroh kindgerechte Wasserspielzeuge für Stimmung. Vor allem SWE N Knolle, der Waldgeist im Bad, ist mit seinem Freund, dem Frosch, ein besonderer Hingucker. Eine Kinderrutsche darf natürlich auch nicht fehlen, damit sich die Energiebündel so richtig austoben können.

Nach dem Aufenthalt im kühlen Nass kann in der Saunawelt des Bad am Stadtwalds so richtig entspannt werden. Die großzügige Saunalandschaft bietet optimale Voraussetzungen, um dem hektischen Alltag zu entfliehen und die Abwehrkräfte für die kalte Jahreszeit zu stärken.

Dabei haben die Saunagäste vier Saunen zur Auswahl: die Kräutersauna auf der Dachterrasse mit wechselnden Düften und grünen Farblichtern, ein Sanarium mit Farbwechsel-Spielen und Hintergrundmusik, eine finnische Sauna und ein Dampfbad. Zusätzlich bietet der Saunabereich ein Solarium, einen Ruhebereich, eine Regenwald-Dusche, ein

Tauchbecken sowie eine Bar mit kleinen Snacks und Erfrischungsgetränken.

Ein beliebtes Event im Dezember ist die stimmungsvolle Adventssauna: Am Dienstag, 3. Dezember von 18–21 Uhr wird es bei duftenden Aufgüssen, Winterapfelpunsch und Plätzchen so richtig vorweihnachtlich gemütlich.

Übrigens bieten sich Gutscheine für Wohlfühlstunden im Bad am Stadtwald auch gut als tolle Geschenkidee für Freunde und Familie an. Sie sind am Empfang des Bads erhältlich.

KONTAKT

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

Text & Fotos: Bad am Stadtwald

Kiel. Sailing.City.
Kiel



ALLTAG AUS.

ENTSPANNUNG AN.

Vier Themensaunen. Duftende Aufgüsse. Panoramablick. Dachterrasse. Und ganz, ganz viel Entspannung.

Das ist der Wellness- und Saunabereich im Hörnbad.

KIELER BÄDER

kieler-baeder.de

AUSSERGEWÖHNLICHE WEIHNACHTS-MÄRKTE IM NORDEN

Endlich ist die besinnliche Zeit des Jahres wieder da! Die Gelegenheit über die vielen Advents- und Weihnachtsmärkte in unserer Region zu schlendern. Immer mehr Weihnachtsmärkte punkten mit nachhaltigen Produkten, Naturprodukten sowie regionalen Köstlichkeiten und alles außer Massenware. Eine Auswahl der schönsten Märkte haben wir für Sie zusammengestellt.

Weihnachtsmarkt Gut Stockseehof

30.11.–15.12.2019 | 11–18 Uhr

Stockseehof

Stockseehof 2 · Stocksee

www.stockseehof.de/events/weihnachtsmarkt/

Erzgebirgkünstler in Bad Schwartau

4.–8.12.2019 | 10–18 Uhr

Elisabeth-Selbert-Gemeinschaftsschule

Krummland-Halle

Schulstraße 10 · Bad Schwartau

www.bad-schwartau.de

Weihnachtsmarkt auf Gut Basthorst

6.–8.12., 13.–15.12. und

20.–22.12.2019 | 11–19 Uhr

Gut Basthorst

Auf dem Gut 3 · Basthorst

www.gut-basthorst.de

Märchenweihnacht auf Schloss Glücksburg

7.–8.12., 14.–15.12. und

21.–22.12.2019 | 11–20 Uhr

Schloss Glücksburg · Glücksburg

www.gluecksburg-weihnachtsmarkt.de

Romantischer Weihnachtsmarkt Bad Bramstedt

6.12.2019 | 17–22 Uhr

7.12.2019 | 11–22 Uhr

8.12.2019 | 11–18 Uhr

Innenstadt

Bleek · Bad Bramstedt

www.bad-bramstedt.de/Veranstaltungen

Hummerbuden Zauber auf Helgoland

6.–15.12.2019 | 15–22 Uhr

Helgolands Hummerbuden

Lung Wai 28 · Helgoland

www.nordseetourismus.de/veranstaltungen/helgoland/e-hummerbudenzauber

Pronstorfer Weihnachtsmarkt

Der exklusive Weihnachtsmarkt im gutsherrlichen Ambiente

6.–8.12. und 13.–15.12.2019

11–18 Uhr

Hotel Gut Pronstorf

Gutshof 3 · Pronstorf

www.gutpronstorf.de/events/weihnachtsmarkt

Ökologischer Adventsmarkt auf Gut Karlshöhe

7.–8.12.2019 | 10–18 Uhr

Gut Karlshöhe

Karlshöhe 60d · Hamburg

www.gut-karlshoehe.de

Große Waldweihnacht – ErlebnisWald Trappenkamp

7.–8.12.2019 | 11–18 Uhr

ErlebnisWald Trappenkamp

Tannenhof · Daldorf

www.erlebniswald-trappenkamp.de

Weihnachtsmarkt auf dem Hof Thorn

7.–8.12., 14.–15.12. und

21.–22.12.2019 | 11–18 Uhr

Hof Thorn

Ovendorfer Straße 25 · Lübeck-Ivendorf

www.hof-thorn.de/weihnachtsmarkt

KIWANIS-Weihnacht im Schloss

7.12.2019 | 13–20 Uhr

8.12.2019 | 12–18 Uhr

Schloss Eutin

Schlossplatz · Eutin

www.kiwanis-ostholstein.de/termine/weihnacht-im-schloss

Weihnachtsmarkt auf Gut Augustenhof

7.–8.12. und 14.–15.12.2019

10–17 Uhr

Gut Augustenhof · Osdorf

www.gut-augustenhof.de/weihnachtsmarkt

Weihnachtsmarkt Schloss Hagen

7.–8.12. und 14.–15.12.2019

11–18 Uhr

Schloss Hagen

Schlossstr. 16 · Probsteierhagen

www.schloss-hagen.de/veranstaltung

Weihnachtsmarkt – Kloster Preetz

14.–15.12. und 21.–22.12.2019

11–18 Uhr

Adeliges Kloster Preetz

Klosterhof 5 · Preetz

<https://klosterpreetz.de/weihnachtsmarkt>

Historischer Weihnachtsmarkt auf Gut Bossee

14.–15.12. und 21.–22.12.2019

11–16 Uhr

Gut Bossee

Gut Bossee 3 · Westensee

www.bossee.de/veranstaltung

Exotische Weihnachts-Torte

Wenn im Winter heimisches Obst rar wird, sind exotische Früchte wie Kakis eine köstliche Alternative. Die orangen Früchte sind wahre Vitaminbomben: Sie sind reich an Mineralstoffen (u.a. Kalium, Phosphor) und Vitaminen – insbesondere Provitamin A, das gut für Augen und Nerven ist, und Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt. Zwei Kakis decken bereits den Tagesbedarf an Vitamin A. Kakis schmecken fruchtig-süß, ähnlich wie Pfirsich oder Mango, mit einer leichten Vanillenote. Obwohl sie sehr süß sind, haben sie wenig Kalorien: Eine Kaki kommt auf wenige 100 Kalorien. Das erklärt sich durch den hohen Wassergehalt – Kakis bestehen zu 80 Prozent aus Wasser.

Ursprünglich stammt die Kaki aus Asien, wird aber inzwischen auch in Spanien angebaut. Im sonnigen Mittelmeerklima fühlt sich die Sorte Rojo Brillante in der Region Valencia sehr wohl. Seit 2002 trägt die Kaki Ribera del Xúquer die geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der EU. Das Siegel garantiert, dass Erzeugung, Verarbeitung und Herstellung eines Produkts in einem bestimmten geografischen Gebiet nach festgelegten Verfahren erfolgen.

In der Küche sind Kakis vielseitig einsetzbar – in Obstsalaten, Quarkspeisen oder Kuchen. Wie wär's mit einer feinen Spekulatius-Käse-Kaki-Torte? Die ist ein toller Hingucker beim Adventskaffee und dazu noch so köstlich.

Spekulatius-Käse-Torte mit Kaki

Zutaten für ca. 12 Stücke

200 g Gewürz-Spekulatius

150 g Mehl

1 TL Backpulver

175 g Zucker

125 g Butter, 1 Ei (Größe M)

8 Blatt Gelatine

300 g griechischer Joghurt

500 g Doppelrahm-Frischkäse

2 Kaki Ribera del Xúquer g.U.

1/2 TL gemahlener Piment

1 TL flüssiger Honig

Saft von 1/2 Limette

Trockenerbsen zum Blindbacken



Zubereitung

- 50 g Spekulatius fein mahlen. Mit Mehl, 125 g Zucker, Backpulver, Butter, Ei zu glattem Teig verkneten und in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kühlen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, eine gefettete Springform (ca. 26 cm Ø) damit auslegen. Rand hochdrücken. Boden mit Gabel einstechen.
- Backpapier auf den Teig legen, Trockenerbsen einfüllen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C) ca. 25 Minuten blindbacken. Aus dem Ofen nehmen, Erbsen und Backpapier entfernen. Boden auskühlen lassen.
- 100 g Spekulatius zerbröseln. 6 Blatt Gelatine einweichen. Joghurt, Frischkäse, 50 g Zucker glattrühren. Spekulatiusbrösel unterheben. Gelatine ausdrücken, mit 2–3 EL Joghurtcreme verrühren. Alles unter die übrige Creme rühren, kaltstellen. 1 Kaki schälen und mit Piment, Honig, Limettensaft pürieren. 2 Blatt Gelatine einweichen, ausdrücken, mit 2–3 EL Kakipüree verrühren. Dann unter das übrige Püree rühren, kaltstellen.
- Joghurtcreme auf Tortenboden streichen. Kakipüree löffelförmig unter die Creme ziehen. Torte mindestens 3 Stunden kaltstellen. 1 Kaki waschen und würfeln. 50 g Spekulatius grob zerbrechen. Torte aus der Form lösen und anrichten. Mit Spekulatius-Stückchen und Kakiwürfeln verzieren.

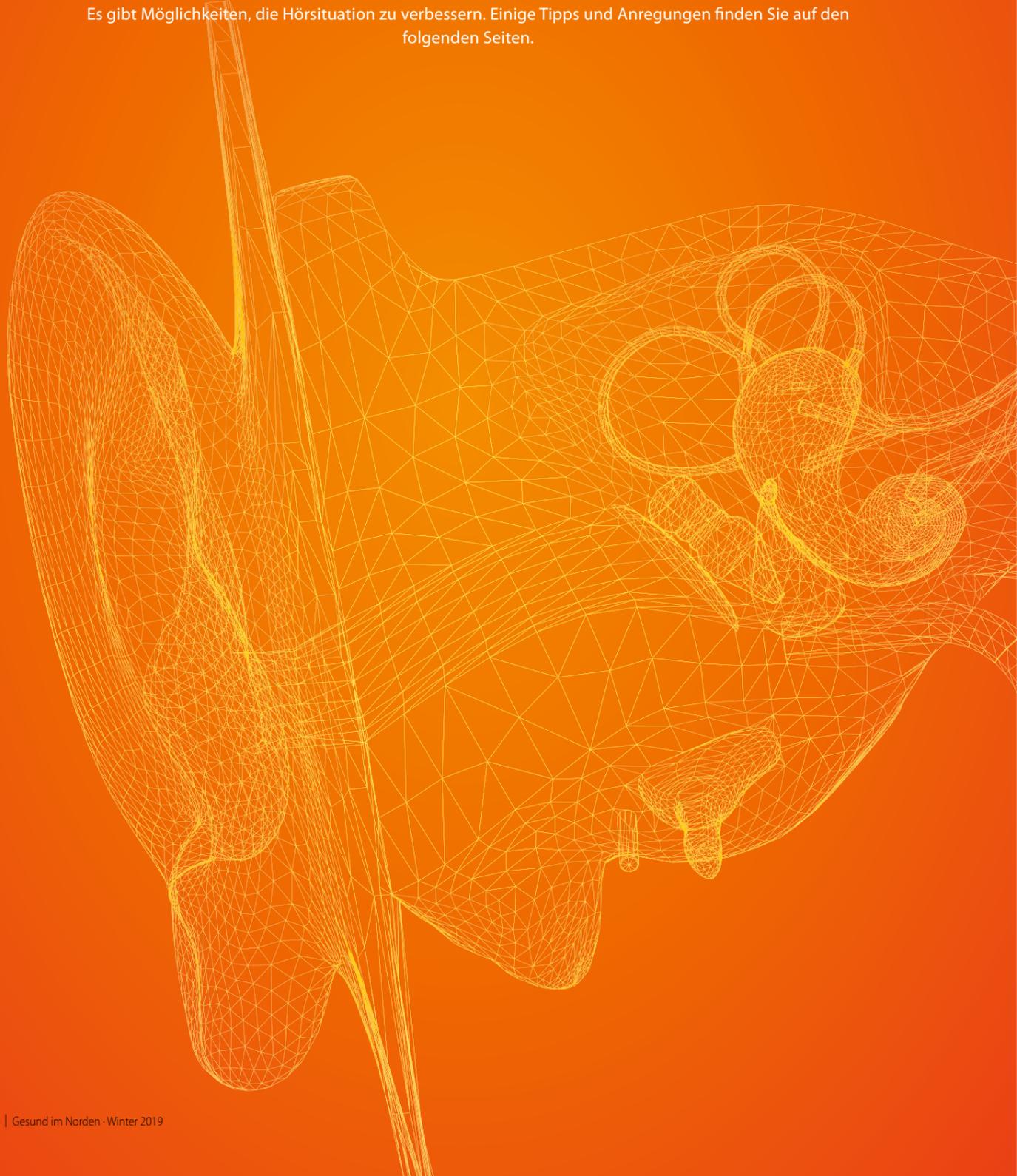


Text: akz & Fotos: House of Food/akz-o, Pexels

DAS GEHÖR – SINNESORGAN IM DAUEREINSATZ

Unser Gehör ist der aktivste Sinn des Menschen. Es erkennt Sprachen, Melodien, Höhen und Tiefen sowie Richtungen. Es warnt uns vor Gefahren und regelt den Gleichgewichtssinn. 24 Stunden lang ist es im Einsatz und wird unendlich vielen Einflüssen gleichzeitig ausgesetzt. Wenn die eigene Hörfähigkeit nachlässt oder eingeschränkt ist, sollten die Veränderungen nicht ignoriert werden, denn das hat Folgen für unser Gehör.

Es gibt Möglichkeiten, die Hörsituation zu verbessern. Einige Tipps und Anregungen finden Sie auf den folgenden Seiten.



Ein kompetentes Team steht an Ihrer Seite

V. Birke, A. Malkus, A. Pianowski-Böhlecke, P. Pavel, G. Pavel, A. Graf, X. Nagel, M. Hammann



Spitzentechnologie für persönliches Hören

HÖRE, WAS DICH BEWEGT

Miroslav Nemeč ist einer der beliebtesten TV-Kommissare und begnadeter Musiker. Seit einem Hörsturz vor zehn Jahren ist ein Tinnitus sein ständiger Begleiter. Erst während eines Termins beim Akustiker fällt auf, dass Miroslav Nemeč neben dem Tinnitus auch einen Hörverlust hat. Im ersten Moment ist er darüber überrascht, immerhin kommt er ohne Hörgeräte gut klar – im Alltag und im Beruf. „Rein subjektiv würde ich sagen, ist da alles gut.“ Aber dann will er doch ausprobieren, wie sich sein Hörvermögen mit Hörgeräten verbessern würde und er testet Signia Xperience Hörgeräte.

Innen Hightech – Außen hohe Design-Kunst

Im Inneren der kleinen Hightech-Geräte vollbringt die YourSound Technology wahre Klangwunder. Bisherige Technik musste immer entscheiden, ob sie auf einen Gesprächspartner fokussiert und Umgebungsgeräusche abschirmt oder ob sie Umgebung verstärkt. Dadurch wurden aber Gespräche schwieriger verständlich. Mit den Signia Xperience Hörgeräten von Miroslav Nemeč ist jetzt beides gleichzeitig möglich.

Außerdem verfügen sie über alle Annehmlichkeiten aus der Consumer Elektronik, wie Lithium-Ionen-Akku und Bluetooth®-Streaming. Dank der im Licht schimmernden Metallic-Oberflächen überzeugen die schlanken Hörgeräte auch mit Design.

„Sauber! Fast schade, dass die so klein sind. Die können sich schon sehen lassen.“, sagt Nemeč mit einem Zwinkern.

Ein bewegendes Erlebnis

Nachdem er das erste Mal mit den Signia Xperience Hörgeräten auf die Straßen der Münchner Innenstadt tritt, ist er begeistert. Er erlebt die Atmosphäre deutlich plastischer, echter, spürbarer. Sprache ist klar verständlich, gleichzeitig bekommt er alles um ihn herum mit. Auf das klare Sprachverstehen und den natürlichen Klang will er nun nicht mehr verzichten: „Vielleicht bräuchte ich noch keine Hörgeräte, aber ich möchte sie.“



Miroslav Nemeč
trägt Signia Xperience

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 & Fotos: Pavel Hörgeräte

Hörakustik Oberdieck in Kiel und im südlichen Kieler Umland

IHR PARTNER MIT KNOW-HOW UND MODERNSTER ANPASSTECHNIK

Im Oktober fand in Nürnberg der 46. internationale Hörakustikerkongress der Europäischen Union der Hörakustiker e. V. (EUHA) in Nürnberg statt. Beim Team um Lutz Oberdieck können Sie sich über alle großen und wichtigen Trends eingehend informieren!

Beispiele sind die **Akkutechnologie** (Mit wiederaufladbaren Lithium-Ionen-Akkus ermöglichen moderne Hörsysteme langanhaltende, unübertroffene Hörerfahrung, auch beim Audio-Streaming.), die **Bluetooth Konnektivität** (Streamen von TV, Musik und Telefonaten, APP-Steuerung für iPhone und Android Smartphones) und die **künstliche Intelligenz in Hörsystemen (AI)**.

Letztere bedeutet Folgendes: Dank integrierter Akustik-Bewegungs-Sensorik kann die Situation des Höreräteträgers besser analysiert werden als je zuvor.

AKTIVITÄTS TRACKING: Aus der täglichen Bewegung, einem Training und der Anzahl an Schritten errechnet sich der Aktivitäts Score – täglich abrufbar über eine App.

MENTALES FITNESS TRACKING: Besseres Hören hält fitter. Sie benötigen weniger Anstrengung beim Zuhören und haben Freude, sich öfter und länger zu unterhalten. Eine App zeigt mit max. 100 Punkten das tägliche mentale Training durch das Tragen der Hörsysteme an.

STURZDETEKTOR UND -ALARM: Der weltweit erste Sensor zur Sturzerkennung in einem Hörsystem sendet eine Sturzmeldung an ausgewählte Familienmitglieder, Freunde oder Pflegekräfte und informiert diese darüber, dass der Träger gefallen ist oder einen Alarm ausgelöst hat.

SPRACHÜBERSETZUNG: Über die leicht bedienbare Übersetzungsfunktion in der Thrive Hearing App ist die Kommunikation mit Personen, die eine andere Sprache sprechen, problemlos möglich.

Die heutige Hörerätegeneration unterscheidet sich maßgeblich von den Geräten vergangener Jahrzehnte, es sind nahezu kleine Wundergeräte.

Die modernen Hörsysteme wissen z.B. genau, wo Sie sich gerade befinden – ob im Auto, in einem Meeting, beim Einkaufen oder bei einem Treffen mit Freunden in großer Runde. Darauf aufbauend sorgt die Automatik für eine maßgeschneiderte Konfiguration aller Höreräte-Funktionen für die **jeweilige Hörsituation**. Die Hörsystem-Einstellungen arbeiten in wechselnden Hörumgebungen **fließend** und für Sie unmerklich. So werden z.B. auch in geräuschvoller Umgebung unterschiedliche Schallarten analysiert und die Hörsysteme seitendifferent aufeinander abgestimmt. So

können Sie Ihren Gesprächspartner deutlich leichter aus einem Stimmengewirr heraus hören.

Für weitere Informationen wenden Sie sich gern an eine der 3 Filialen von Hörakustik Oberdieck in und um Kiel.

KONTAKT



Hörakustik Oberdieck Kiel
Knooper Weg 8 · 24103 Kiel
Telefon 0431 2202820

Hörakustik Oberdieck Flintbek
Dorfstraße 2 · 24220 Flintbek
Telefon 04347 9090571

Hörakustik Oberdieck Molfsee
Hamburger Landstraße 10 · 24113 Molfsee
Telefon 0431 60067590

info@hoerakustik-oberdieck
www.hoerakustik-oberdieck.de

Text & Foto: Hörakustik Oberdieck



Michael Eggers,
Heinke Hedler,
Mutter des Kindes

Pakistan-Hilfe zur Selbsthilfe e. V.

SCHLESWIG-HOLSTEINER HELFEN IN PAKISTAN

Nach Angaben des Deutschen Schwerhörigen Bund (DSB) werden in Deutschland 19% der Gesamtbevölkerung über 14 Jahre als mindestens leichtgradig schwerhörig eingestuft und haben Anspruch auf einen Festbetrag gegenüber ihrer Versicherung oder Krankenkasse. Diese flächendeckende Versorgung ist in vielen Ländern der Welt nicht gegeben, so dass ein Team von zwei Hörakustikern, einem Hörgeschädigtenpädagogen, einem HNO-Arzt sowie einer Kinderpsychologin aus Schleswig-Holstein es sich seit 2013 zur Aufgabe macht, Menschen und vor allem Kindern in Pakistan eine Hörsystemversorgung zu ermöglichen.

Hörakustikermeister Michael Eggers reiste 2013 das erste Mal nach Pakistan, um die Möglichkeiten einer Hörsystemversorgung auszumachen und den Bedarf zu erfragen. „Es gibt die Möglichkeit sich in Pakistan mit Hörsystemen versorgen zu lassen“, so Michael Eggers. „Allerdings muss dies privat getragen werden, so dass viele Menschen aus ärmlichen Regionen des Landes keine Möglichkeit haben, ihre Schwerhörigkeit behandeln zu lassen.“ Aus diesem Grund entschied sich der Verein, dessen zweiter Vorsitzender Michael Eggers mittlerweile ist, für eine Kooperation mit einer ebenfalls aus Spenden finanzierten Klinik im Bundesland Punjab, nah der indischen Grenze. Das Hashim Welfare Hospital behandelt gegen einen symbolischen Beitrag von 10 Pak. Rupie (0,06 Euro) die Menschen der landwirtschaftlich geprägten Region im Nord-Osten Pakistans.

Mit der Möglichkeit zur Kooperation mit einer bestehenden Klinik wurde das Team über die Größe. Die Flensburger rund um Hörakustikermeisterin Heinke Hedler, HNO-Arzt Dr. Henning Rasche mit seiner Frau Dr. Sabine Rasche sowie dem in Schleswig am Landesförderzentrum tätig gewesenen Hörgeschädigtenpädagogen Johann Bürgstein, wurde das Team so komplettiert, dass der Klinik über die Jahre die Möglichkeit gegeben wird, ab 2022 die Untersuchung und Versorgung

Schwerhöriger selbständig sicherzustellen. Die technischen Möglichkeiten hierfür wurden mit finanziellen Mitteln der für Entwicklungshilfe zuständigen Schmitz-Stiftung sichergestellt. Die Hörsysteme erfolgen im großen Umfang aus ganz Deutschland von Patienten, deren Hörsysteme durch neue ersetzt wurden. Über Ausbildung und Schulung des Klinikpersonals soll die Nachhaltigkeit des Projektes sichergestellt werden. Die nächsten Reisen sind im März und November kommenden Jahres geplant.

MÖCHTEN SIE HELFEN?

Möchten auch Sie die Arbeit des Vereins finanziell, materiell oder tatkräftig unterstützen, wenden Sie sich an die **Pakistan-Hilfe zur Selbsthilfe e.V.**, Gründer Kamp 9, 24582 Bordesholm, Telefon 04322-584755, www.pakistan-hilfe.org oder an **Michael Eggers**, Alte Landstraße 3, 24582 Bordesholm, Telefon 04322 8868700, www.eggers-hoerakustik.de

Text: Michael Eggers · Foto: Dr. Henning Rasche

Wir schärfen Ihr Gehör ...



... und schützen können wir es auch!

- Kostenfreie Höranalyse und Beratung
- Unverbindliches Probetragen verschiedener Hörsysteme
- Tinnitusberatung
- Moderne Anpass- und Diagnoseverfahren
- Kurzfristige Terminvergabe
- Hauseigenes Fertigungslabor für Otoplastiken und Gehörschutz



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

FILIALE WANKENDORF
Bornhöveder Landstraße 1
24601 Wankendorf
Telefon 043 26 - 99 99 480
Telefax 043 26 - 99 98 053
www.eggers-hoerakustik.de

WAS DIE ALTERSMEDIZIN UND PFLEGE LEISTET

Das Leben ist ein unaufhörlicher Prozess von Veränderungen. Auch die Alterungsprozesse gehören zum Leben dazu. Infekte, Stürze, Operationen – was junge Leute meist gut wegstecken oder in kurzer Zeit auskurieren, wirft ältere Menschen leicht aus der Bahn. Mit zunehmendem Alter schwinden die Reservekapazitäten. Ziel der Altersmedizin und Pflege ist es, die größtmögliche Vitalität und Mobilität zu ermöglichen und auch mit Hilfsmitteln sowie Betreuung eine hohe Lebensqualität zu gewährleisten. Lesen Sie auf den folgenden Seiten interessante Beiträge zum Thema „Geriatric und Pflege“!



Die Wohnberatung „Wohnen im Alter“ bietet Lösungsansätze

WAS TUN, WENN ALLES MÜHSAMER WIRD?



↑ Wohnberatung mit einer Ausstellung von kleinen und größeren Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten
→ Alterssimulationsanzug „Gert“ – wie sich Einschränkungen im fortgeschrittenen Alter anfühlen



Manchmal kommt eine körperliche Einschränkung früher als gedacht. Neben altersbedingter Gebrechlichkeit können auch ein Unfall oder eine schwere Krankheit wie ein Schlaganfall der Auslöser sein, dass ein Wohnen in der bisherigen Form nicht mehr möglich ist. Hier greift dann das Angebot der Wohnberatung „Wohnen im Alter“.

Zertifizierte Wohnberaterinnen und Wohnberater aus den Wohnungsunternehmen der Grundstücks-Gesellschaft TRAVE mbH, des Lübecker Bauverein eG und der Neue Lübecker – Norddeutsche Baugenossenschaft eG bieten Informationen und einzelne Maßnahmen und Finanzierungsempfehlungen zu Wohnraumanpassungsmaßnahmen an.

In die Wohnberatung ist eine Ausstellung über kleinere und größere Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag integriert. Alles kann angefasst und ausprobiert werden. Ausstellungsbereiche zu Badumbaubspielen, zum Küchenbereich sowie Darstellungen von Seh- und Höreinschränkungen stellen ein breites Angebot dar. Der Alterssimulationsanzug „Gert“, mit dem man erfährt, wie sich Einschränkungen im fortgeschrittenen Alter anfühlen, wird gern von Schülerinnen und Schülern der Pflegeschulen in Lübeck im Rahmen von Hospitationen ausprobiert.

Offene Sprechstunden durch die Beratungsstelle für Erwachsene und Senioren und den Pflegestützpunkt der Hansestadt Lübeck ergänzen das Beratungsangebot in der Wohnberatung um Hilfsmöglichkeiten bei der Alltagsbewältigung oder bei der Pflege.

Zu Themen der Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung bietet der Verein für Betreuung und Selbstbestimmung in Lübeck e. V. seit 2018 einmal im Quartal eine offene Sprechstunde in den Räumlichkeiten der Wohnberatung an.

KONTAKT

Wohnberatung „Wohnen im Alter“
Kolberger Platz 1
23558 Lübeck
Telefon 0451 98 95 08-10
info@wohnberatung-luebeck.de

Weitere Informationen finden Sie unter www.wohnberatung-luebeck.de



Text: Wohnberatung „Wohnen im Alter“
Fotos: Rebecca Jesse Fotografie, Christine Rudolf



Geriatrische Tageskliniken der Malteser

WIEDER AUF DIE BEINE KOMMEN

Es kann im Alter schnell passieren, dass die Folgen eines vermeintlich kleinen Vorfalls wie die eines Sturzes das Leben der Betroffenen stark einschränken. Dr. Klaus Weil, Chefarzt der Klinik für Geriatrie und Frührehabilitation im Malteser Krankenhaus St. Franziskus-Hospital in Flensburg, macht Mut: „Es gibt zahlreiche Wege zur Vermeidung, aber auch zur Überwindung von Unfallfolgen. Wir setzen in unseren Geriatrischen Tageskliniken in Flensburg und Schleswig alles daran, eine weitgehend selbstständige Lebensführung gemeinsam mit unseren Patienten wiederzuerlangen.“

In den beiden Geriatrischen Tageskliniken werden ältere Menschen wieder fit für den Alltag gemacht, um möglichst in ihr häusliches Umfeld zurückkehren zu können. Das kann beispielsweise nach einem Unfall, Operationen an Gelenken, einem Schlaganfall, bei Parkinsonerkrankungen oder einem Herzinfarkt infrage kommen. Es handelt sich um teilstationäre Einrichtungen der Flensburger Klinik für Geriatrie. Die gewohnte Lebensführung bleibt also während der Therapie erhalten, denn die Patientinnen und Patienten wohnen und schlafen zu Hause.

Die Patienten der Tageskliniken werden nach dem Ankleiden und ihrem Frühstück zur vereinbarten Zeit von einem von den Maltesern organisierten (rollstuhlgeeigneten) Fahrdienst im Umkreis von bis zu 30 Kilometern um Schleswig und Flensburg abgeholt und am späten Nachmittag wieder nach Hause gebracht. In der Tagesklinik erfolgen einzeln und in Gruppen physio- und ergotherapeutische Einheiten. Auch Logopäden, Neuropsychologen sowie Ärzte und Pfleger unterstützen den individuellen Therapieplan der Patienten. Die Behandlungsdauer nach einem individuell festgelegten Trainingsprogramm bei gleichzeitiger ärztlicher Betreuung umfasst in der Regel 15 Werktage. Die Einweisung zu dieser teilstationären Krankenhausbehandlung erfolgt über den Hausarzt, wenn dieser einen geriatrisch-rehabilitativen Behandlungsbe-

darf festgestellt hat. Zudem muss die häusliche Versorgung nachts und an den Wochenenden gesichert sein.

„Wir sind spezialisiert auf die Behandlung älterer Menschen und verstehen uns als Bindeglied für Menschen, die nicht mehr vollstationär behandelt werden müssen, je-

doch mehr als einer ambulanten Behandlung bedürfen“, erklärt Weil.

Das Einzugsgebiet der Geriatrischen Tageskliniken des Malteser Krankenhauses St. Franziskus-Hospital umfasst mit den Standorten Flensburg und Schleswig das gesamte nordöstliche Schleswig-Holstein.



BEI FRAGEN WENDEN SIE SICH GERNE AN:

Malteser Krankenhaus St. Franziskus-Hospital
Klinik für Geriatrie & Frührehabilitation
Geriatrische Tageskliniken
Schleswig · Am Damm 1 · Telefon 04621 984-1949
Flensburg · Waldstraße 17 · Telefon 0461 816-2515
www.malteser-franziskus.de

Text & Foto: Malteser Krankenhaus

Die Johanniter-Klinik für Geriatrie Geesthacht hält ein Angebot vor, das einem Ziel dient: Senioren ein lebenswertes Alter zu ermöglichen

ZUGEWANDTE MEDIZIN UND PFLEGE SICHERN LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Manchmal geht es ganz schnell: ein Sturz, ein gebrochener Knochen und mit der Mobilität im Alter ist es erst einmal vorbei. Oder ein Schlaganfall, der die Fähigkeiten des Betroffenen einschränkt – zeitweise oder dauerhaft. Die Vorstellung eines selbstbestimmten und selbstständigen Lebens im Alter gerät so schnell in Gefahr. Dann ist es gut, wenn Fachleute Diagnostik, Therapie und Pflege übernehmen, die sich mit Geriatrie, der Altersmedizin, auskennen. Experten, wie sie in der Johanniter-Klinik und Tagesklinik für Geriatrie Geesthacht zur Verfügung stehen.

Die Klinik, 2018 von den Johannitern übernommen, ist spezialisiert auf Altersmedizin und Frührehabilitation. Da im Alter häufig mehrere Krankheiten nebeneinander bestehen, wird in der Johanniter-Klinik für Geriatrie dem ganzheitlichen Ansatz große Bedeutung beigemessen. Alle Erkrankungen müssen in den Blick genommen werden, die chronischen ebenso wie die akuten.

Fachärzte für Geriatrie, Innere Medizin, Neurologie, Allgemeinmedizin, Palliativmedizin oder Naturheilkunde kümmern sich um Patienten mit Herz- oder Nierenerkrankungen, neurologischen Einschränkungen, Erkrankungen der Atemwege oder auch nach Krebsoperationen. Die Spezialisten der unterschiedlichen Fachgebiete arbeiten eng zusammen. Sie alle bringen neben ihrer fachlichen Kompetenz große Erfahrungen im Bereich der Altersmedizin mit. Ihnen stehen kompetente Therapeuten zur Seite, die durch Behandlungsformen wie Physiothera-

pie, Ergotherapie, neuropsychologische Diagnostik und Betreuung oder die Behandlung von Sprach- und Schluckstörungen Beweglichkeit, Kraft und Selbstständigkeit der Patienten erhalten beziehungsweise so weit wie möglich wiederherstellen können. In regelmäßigen Besprechungen aller beteiligten Mediziner und Therapeuten werden Fortschritte und Erfolge erörtert – mit dem Ziel einer bestmöglichen Förderung des Patienten.

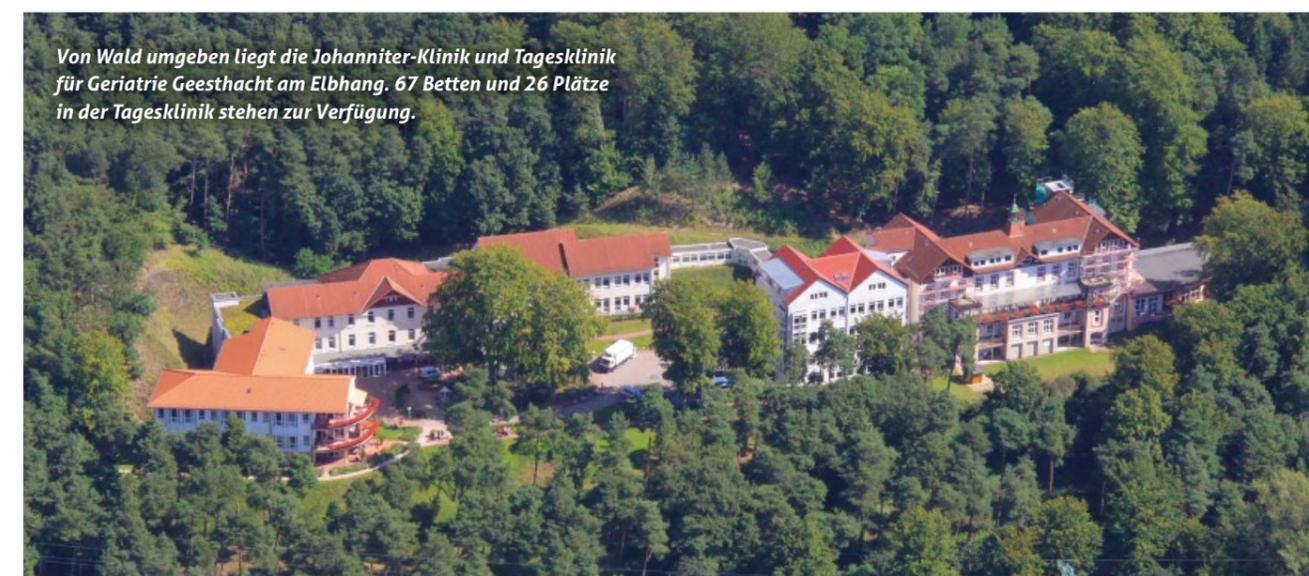
Neben der Fachklinik für Altersmedizin und Frührehabilitation gibt es eine Tagesklinik auf demselben Gelände, in der eine teilstationäre Versorgung angeboten wird. Hier werden akut erkrankte Seniorinnen und Senioren betreut, die den Tag in der Klinik verbringen, hier die erforderlichen Therapien erhalten und pflegerisch versorgt werden. Die Nacht und das Wochenende verbringen die Patienten in der heimischen Umgebung. In der Tagesklinik werden vor allem ältere

Menschen beispielsweise mit Erkrankungen des zentralen Nervensystems oder des Herz-Kreislauf-Systems, nach operativen Eingriffen, dem Einsatz künstlicher Gelenke oder auch mit verzögerter Rekonvaleszenz nach schweren chirurgischen Eingriffen betreut. Auch hier stehen der Erhalt oder die Wiederherstellung der Fähigkeiten, die für ein selbstbestimmtes Leben nötig sind, im Mittelpunkt aller Maßnahmen.

IHR ANSPRECHPARTNER

Johanniter Geriatrie und Seniorenzentrum Geesthacht GmbH
Johannes-Ritter-Straße 100
21502 Geesthacht
Telefon 04152 171-0
info@joga.johanniter.de

*Text: Johanniter-Klinik für Geriatrie Geesthacht
Fotos: Timo Jann, Hermann Willers*



Von Wald umgeben liegt die Johanniter-Klinik und Tagesklinik für Geriatrie Geesthacht am Elbhang. 67 Betten und 26 Plätze in der Tagesklinik stehen zur Verfügung.

KEINE ANGST VORM ÄLTERWERDEN

Wie hilft ein Sanitätshaus dabei?



Untersuchungen zufolge sind wir zwischen 58 und 77 Jahren am glücklichsten. Grund genug also, sich nicht vor dem Alter zu fürchten. Die Vorteile des Alters fallen uns jedoch nicht in den Schoß. Wir müssen selbst etwas dafür tun, dass es eine schöne Zeit werden kann. Denn im Laufe der Jahre wird der Organismus träger. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab und mehr oder weniger starke körperliche Einschränkungen entstehen.

Zahlen des Statistischen Bundesamtes zeigen, dass die Menschen in Deutschland immer älter werden. Seit mehr als 170 Jahren steigt die Lebenserwartung kontinuierlich. Der medizinische Fortschritt und die veränderten Lebensbedingungen spielen dabei eine große Rolle. So lässt sich das Altern zwar etwas hinauszögern, ganz aufhalten lässt es sich allerdings nicht. Irgendwann wird der Körper müde und ist nicht mehr so mobil. Zunehmend bemerken wir, dass einiges nicht mehr so gut funktioniert wie früher.

Trotzdem ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen. Körperliche Aktivität hält das Herz-Kreislauf-System sowie das Gehirn in Schwung und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Schon der antike Arzt Hippokrates nannte die Bewegung eine „Säule der Gesundheit“. Und die neuere Forschung gibt ihm Recht: Bewegung wirkt auch in fortgeschrittenem Alter gesundheitsfördernd und trägt dazu bei, die im Alter auftretenden Erkrankungen zu verhindern oder etwas hinauszuzögern.

Maßvolle körperliche Aktivität fördert die motorischen Fähigkeiten und hat gleichzeitig positive Effekte auf das menschliche Gehirn. Durch mehr Muskelkraft, Beweglichkeit und einen besseren Gleichgewichtssinn können viele Stürze vermieden werden.

Hilfsmittel aus dem Sanitätshaus können helfen

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die eine große Wirkung haben. Bewegungstrainer zum Beispiel helfen dabei, Arme und Beine täg-

lich zu bewegen. Durch eine Widerstandsschraube kann das Training individuell angepasst werden. Aufgrund faltbarer Beine lässt sich der Trainer problemlos aufbauen und schnell wieder platzsparend verstauen.

Ein weiteres Beispiel ist der Handlauf, der für viele Menschen sinnvoll ist. Schnell montiert, gibt er große Sicherheit und vermeidet Stürze. Die heutigen Modelle sind stabil, fühlen sich gut an und sind sogar schön anzusehen.

Auch die modernen Rollatoren sind inzwischen in ganz leichter und schicker Ausführung zu haben. Mit ihnen lassen sich Bordsteine und Stufen gut überwinden. Zu Hause, im Garten und unterwegs. Rollatoren gehören inzwischen zum normalen Stadtbild und viele ältere Menschen nutzen sie täglich oder auch nur mal sporadisch, wenn sie Unterstützung beim Gehen oder Stehen benötigen.

Toilettensitzerhöhungen können hilfreich sein für Menschen, die Schwierigkeiten beim Hinsetzen und/oder Aufstehen haben oder nicht mehr so beweglich sind. Im Grunde sind sie für jeden geeignet, der Schwierigkeiten mit der regulären WC-Höhe hat und bietet dadurch mehr Sicherheit beim Toilettengang.

Das Sanitätshaus Kowsky bietet darüber hinaus noch weitere Produkte für den täglichen Gebrauch an. Zum Beispiel Hilfen zum Duschen oder Baden, Gehhilfen und -stöcke, Spezialgriffe, Rücken- und/oder Armlehnen und vieles mehr. Bereits das eigenständige Aufstehen mit einer Aufstehhilfe oder ein Gehstock bedeuten oft schon sehr viel. Anziehhilfen für Schuhe und Kleidung, Heizkissen und -decken sowie Fitness- und Wellnessprodukte sind gut geeignet, um den Alltag angenehmer zu gestalten und somit weiterhin aktiv am Leben teilnehmen zu können.

Alle 11 Filialen des Sanitätshauses bieten eine große Auswahl an Hilfsmitteln und geschultes Fachpersonal. Dort findet man für jeden Wunsch die richtige Lösung und eine kompetente Beratung.

KONTAKT

Sanitätshaus Kowsky GmbH
Havelstraße 6
24539 Neumünster
Telefon 04321 9945-0
info@kowsky.com
www.kowsky.com

Text: Sanitätshaus Kowsky GmbH
Fotos: Wavebreakmedia, iStock, Sanitätshaus Kowsky GmbH



Rainer Hänfler ist täglich für seine Kunden unterwegs und hat für alle Sorgen und Wünsche kompetente Lösungsvorschläge an Bord.



Sorgfältige Auswahl und genaues Anpassen des Rollators sind wichtig für den leichten und unkomplizierten Umgang im Alltag.



Marcus Sängler, zertifizierter Wohnraumberater, berät kostenfrei und unverbindlich mit vielen Umbautipps.

Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster

NEUER ANSATZ NACH KNOCHENBRÜCHEN IM ALTER



Nasses Laub oder der erste Bodenrost und schon ist es passiert: Oberschenkelhalsbruch. Diese Diagnose zieht einen operativen Eingriff nach sich und für Menschen in höherem Alter drohte danach auch häufig der Verlust der Selbstständigkeit durch den Verlust der Mobilität.

Das Friedrich-Ebert-Krankenhaus in Neumünster eröffnete am 1. Oktober eine Einheit für Alterstraumatologie (EAT) und verfolgt damit einen neuen, übergreifenden Ansatz.

In diesem Bereich werden alterstraumatologische Patienten wie z.B. ältere Patienten mit Schenkelhalsbrüchen, Wirbelkörperbrüchen oder Oberarmbrüchen von Anfang an – von Aufnahme bis zur Entlassung – sowohl unfallchirurgisch als auch altersmedizinisch (geriatrisch) gemeinsam behandelt. Ähnlich wie „Stroke Units“ in der Schlaganfallbe-

handlung, haben auch Alterstraumatologische Zentren nachgewiesen, dass durch die gleichzeitige unfallchirurgische und altersmedizinische Behandlung eine Vielzahl von Qualitätsindikatoren im Vergleich zum bisherigen Vorgehen, nämlich zuerst rein unfallchirurgische, dann rein altersmedizinische frührehabilitative Behandlung, positiv beeinflusst werden können.

Vorteile der gleichzeitigen unfallchirurgischen und altersmedizinischen Behandlung für die Patienten der EAT sind unter anderem:

- Steigerung der Selbstständigkeit und Selbstversorgung
- Reduktion der Erfordernis von Pflegeheimunterbringung
- Senkung der Komplikationsrate (z. B. postoperatives Delir, Lungenentzündung)
- Senkung der Gesamtsterblichkeit

Die Einheit für Alterstraumatologie startet zunächst mit sieben Behandlungsplätzen, eine weitere Kapazitätserhöhung ist im Verlauf, je nach Erfordernis, geplant. Grundprinzip der Behandlung in der EAT ist eine durchgängige, ganzheitliche, interprofessionelle Behandlung im multiprofessionellen Team, bestehend aus Unfallchirurgen, Geriatern (Altersmedizinern), speziell altersmedizinisch geschulten Pflegekräften, Physio- und Ergotherapeuten, Sozialpädagogen sowie bei Bedarf Logopäden und Psychologen.

Es erfolgen dort gemeinsame unfallchirurgisch/geriatrische ärztliche Visiten, wöchentliche interdisziplinäre Teambesprechungen unter Beteiligung o. g. Berufsgruppen mit Besprechung der bisher erzielten Behandlungserfolge und Erstellung neuer Therapieziele für die Folgewoche. Bereits frühzeitig werden die Patienten auf ihre Entlassung, im Idealfall wieder zurück in die eigene Häuslichkeit, vorbereitet. Bei Bedarf werden hierfür erforderliche Hilfsmittel wie z. B. Rollatoren, Toilettensitzerhöhungen, Greifzangen u. ä. verschrieben sowie bei Erfordernis ambulante Hilfen wie z. B. Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst organisiert.

Ziel ist es, die Patienten mit einem größtmöglichen Grad an Selbstständigkeit und Selbstversorgung zu entlassen, um eine Pflegeheimunterbringung wenn irgend möglich zu vermeiden.

KONTAKT

Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster GmbH
Friesenstraße 11
24534 Neumünster
Telefon Zentrale 04321 405-0
www.fek.de

Text & Foto: FEK Neumünster GmbH



Graf Recke Quartier in Neumünster

HAUS BERLIN STÄRKT GENERATIONENAUSTAUSCH

Am 25. November wurde feierlich der erste Spatenstich für das Graf Recke Quartier Neumünster gesetzt. Die Fertigstellung ist für den Spätsommer 2021 geplant. Das Quartier entsteht direkt neben dem Seniorenheim Haus Berlin der Graf Recke Stiftung. Die Idee: eine optimale pflegerische und medizinische Versorgung der Bevölkerung bei gleichzeitiger Förderung des aktiven Generationenaustausches durch ein vielfältiges Veranstaltungs- und Aktivitätsprogramm. Das Ziel: Teilhabe für alle am gesellschaftlichen Leben im Stadtteil und in der Stadt.

Die Senioreneinrichtung Haus Berlin in Neumünster versteht sich schon jetzt als offenes Haus mit vielen Kontakten in die Nachbarschaft. Nun soll in naher Zukunft das Graf Recke Quartier Neumünster direkt nebenan und mit enger Anbindung ans stationäre Haus auf dem knapp einen Hektar großen Eckgrundstück an der Hanssenstraße und der Plöner Straße als Quartiersentwicklung für den Stadtteil Brachenfeld-Ruthenberg umgesetzt werden. „Ausgangslage und Motiv des Projekts sind Vorausberechnungen der Stadt Neumünster, wonach bis zum Jahr 2030 allein in diesem Stadtteil mehr als 560 Personen und im gesamten Stadtgebiet mehr als 2.000 Menschen älter als 65 Jahre sein werden“, erläutert Haus-Berlin-Geschäftsführer Jürgen Büstrin. „Es ist ein Wunsch der Stadt Neumünster, dass das

Wohnen im Sozialraum für die Zukunft das Angebot der vollstationären Pflegeeinrichtungen sinnvoll und engagiert ergänzt.“

Das neue Graf Recke Quartier Neumünster ermöglicht älteren Menschen auch bei steigendem Hilfebedarf ein Leben in der eigenen Häuslichkeit bei enger sozialer Anbindung. Dabei sollen auch die Bürger selbst an den Prozessen zur Lebensgestaltung im Alter aktiv beteiligt werden. „Damit beugen wir einer sozialen Isolation älterer Menschen vor“, sagt Geschäftsführer Jürgen Büstrin.

Darüber hinaus werden im Quartier auch Angebote für jüngere Menschen vorgehalten. So werden junge Menschen mit Behinderungen des Vereins Lichtblicke dort wohnen und es ist auch eine mehrzügige Kita und eine Kindertagespflege vorgesehen. „Damit tragen wir aktiv zu einem Generationenaustausch und zum inklusiven Miteinander bei“, so Jürgen Büstrin.

Geplant sind unter anderem 86 Wohnungen inklusive Service und Betreuung sowie Hauswohngemeinschaften für demenziell erkrankte Menschen sowie weitere Wohngemeinschaften für junge Erwachsene mit Behinderungen. Die Wohnungen werden im Rahmen des sozialen Wohnungsbaus teilweise gefördert. Es wird eine Tages- und Nachtpflege für Senioren geben sowie ein Marktcafé und eine Begegnungsstätte für offene Seniorenarbeit im Quartier. Ein Quar-

tiersmanager bietet Beratungsmöglichkeiten und gemeinschaftliche Angebot. Das Haus Berlin wird so zu einem Gesundheits- und Dienstleistungszentrum im Sozialraum mitten im Stadtteil Brachenfeld-Ruthenberg mit einer attraktiven Nachbarschaftsstruktur, Einkaufsmöglichkeiten sowie einer guten verkehrstechnischen Anbindung ans Stadtzentrum.

Das Haus Berlin in Neumünster bietet 151 Langzeitpflegeplätze und 14 Plätze für die Kurzzeitpflege mit einem differenzierten Hilfeangebot. Im Haus angesiedelt sind eine Praxis für Physiotherapie mit einem Bewegungsbad, eine Praxis für Ergotherapie sowie eine für Fußpflege, die – ebenso wie die eigene Küche – schon jetzt nicht nur den Bewohnern, sondern der auch Öffentlichkeit zur Verfügung stehen.

KONTAKT



Haus Berlin gGmbH
Ihr Dienstleistungszentrum für Pflege und Gesundheit
Pestalozziweg 22 · 24536 Neumünster
Telefon 04321 205-0
www.haus-berlin.com

Text & Foto: Haus Berlin gGmbH

Familien- und Seniorenbetreuung

PFLEGE- BEDÜRFTIGKEIT – WANN IST SIE GEGEBEN?

Häusliche Betreuung schon ab Pflegegrad 1 – was bedeutet das eigentlich?

Home Instead Kiel bietet häusliche Betreuung für Menschen, die ihren Alltag zuhause – zumeist altersbedingt – nicht mehr gut allein bewältigen können. Dabei können die Leistungen bereits ab Pflegegrad 1 mit den Budgets der Pflegekasse abgerechnet werden. Doch was bedeutet dieser Grad, und wann ist ein Mensch aus Sicht des Gesetzgebers pflegebedürftig?

Welche Hilfe und Unterstützung Pflegebedürftige genau erhalten, regelt in Deutschland das Elfte Buch im Sozialgesetzbuch (SGB XI) insbesondere in den Paragraphen 14 und 15. Grundsätzlich wird Pflegebedürftigkeit als ein Zustand verstanden, in dem der Betroffene aufgrund von Alter, Krankheit oder Behinderung seinen Alltag nicht mehr dauerhaft selbständig bewältigen kann. Dann hat er einen Anspruch auf Pflegeleistungen.

Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

Egal, wann Sie uns brauchen, wir sind für Sie da.

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Hilfen im Haushalt
- Grundpflege
- Demenzbetreuung
- Entlastung pflegender Angehöriger

Den Zeitumfang bestimmen Sie.

Kostenfreie unverbindliche Beratung.
Rufen Sie uns an!

Tel. 0431 128760 -38
kiel@homeinstead.de

www.homeinstead.de



Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2019 Home Instead GmbH & Co. KG

Kosten-
übernahme
durch alle
Pflegekassen
möglich.



Es gibt insgesamt fünf Pflegegrade: von Grad 1 (geringe Beeinträchtigung der Selbständigkeit oder Fähigkeiten) bis Grad 5 (schwerste Beeinträchtigungen der Selbständigkeit, die mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung einhergeht).

Festgestellt wird das Maß der Pflegebedürftigkeit von Gutachtern des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) nach insgesamt sechs Kriterien: Mobilität, geistige und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, Selbstversorgung, selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen sowie Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte. In diesen Kategorien werden Punkte verteilt, die Gesamtpunktzahl definiert den Pflegegrad.

Grundsätzlich gilt bei Pflegebedürftigkeit das Prinzip „ambulant vor stationär“. Auch darum ist die häusliche Betreuung ein wichtiges Element zur Ergänzung der Pflege: Sie ermöglicht vielen Menschen, weiterhin in den eigenen vier Wänden leben zu können.

Über Home Instead

Home Instead wurde 1994 in den USA gegründet und verfügt heute über mehr als 1.000 Standorte in 12 Ländern auf vier Kontinenten. Die Betreuungskräfte von Home Instead ermöglichen hilfs- und pflegebedürftigen Menschen ein Leben in ihrer vertrauten Umgebung.

In Deutschland ist Home Instead seit 2008 vertreten, die Zentrale befindet sich in Köln. Aktuell gibt es bereits über 100 Betriebe in Deutschland, die allesamt über eine Pflegekassenzulassung verfügen und somit alle ambulanten Budgets der Pflegeversicherung nutzen können.

WEITERE INFORMATIONEN

Familien und Seniorenbetreuung Kiel GmbH
Ann-Christin Wallisch
Holtenauer Straße 94 · 24105 Kiel
Telefon 0431 128760-38 · kiel@homeinstead.de

Text & Fotos: Familien und Seniorenbetreuung Kiel GmbH

FÜR SIE IM NETZ GEFUNDEN

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

Stress im Alltag – allgemeine Informationen, Ursachen, Symptome und Erklärung von Begrifflichkeiten

www.netdoktor.de/stress

Was bedeutet Stress und was sind mögliche Stressfaktoren?

www.antistress.de/was-ist-stress

Was ist Stress und was können mögliche Stresssymptome sein?

www.meine-gesundheit.de/krankheit/krankheiten/stress

Definition von Stress, positiver und negativer Stress, Symptome und körperliche Erkrankungen durch Stress.

www.vton.de/stress-definition

Schwierigkeiten bei der Definition Stress und Auslöser von Stress

www.bgv-depression.de/stress.html

Wechselwirkung Stress und Depression

www.zeitblueten.com/disstress-eustress

Distress und Eustress – worin besteht der Unterschied?

Stress im Berufsleben – wenn der Arbeitsstress uns im Job belastet

www.arbeits-abc.de/arbeitsstress-gruende-der-ueberbelastung

Gründe der Überbelastung am Arbeitsplatz

www.arbeitsschutzgesetz.org/psychische-belastung-am-arbeitsplatz

Wie sich psychische Belastung am Arbeitsplatz bemerkbar macht.

Erschöpfung bis zum Burnout – was steckt hinter dem Begriff „Burnout“?

www.burnout-syndrom-symptome.de

Was ist Burnout, Hilfe bei Burnout und Prominente mit Burnout

www.das-burnout-syndrom.de

Burnout - Hintergründe, Heilung und Prävention

www.burn-out-syndrom.org

Wenn Stress zur Krankheit wird - Informationen über das Burnout-Syndrom.

www.hilfe-bei-burnout.de/depressionen

Burnout in Abgrenzung zu Depressionen

Stress abbauen – Tipps zur Stressbewältigung

www.frisches-denken.de/stress-abbauen

13 Power-Tipps zur schnellen Stressbewältigung

www.palverlag.de/Stressabbau.html

Stress abbauen und vermeiden – Anti-Stress-Techniken

www.minddrops.de/infos/progressive-muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

www.einfachmeditieren.net/autogenes-training-anleitung

Autogenes Training - Anleitung für Anfänger





Die Kiefergelenkorthopädie auf Basis einer Fasziendeckung von Dr. Klaus-Richard Herrmann revolutioniert möglicherweise die regenerative Zahnheilkunde

DIE LOGIK DER KIEFERGELENK-ORTHOPÄDIE

Kopfschmerzen, Knacken der Kiefergelenke mit Höreinschränkungen und orthopädische Probleme haben funktionslogisch oft ihre Ursache in zahnverführten Kiefergelenkverstellungen (CMD). So kommt es durch unabsichtliches Überbelasten von Zähnen und ihrer funktionellen Führung durch verstellte Kiefergelenke zu den CMD-Schmerzen durch die sogenannte „autodestruktive Kieferorthopädie“ oder „tiefbissbedingte Kiefergelenkfunktionsumkehr“.

Universitätsbestätigt erklärt zudem eine von Dr. Klaus-Richard Herrmann entdeckte Faszie (Fascia Pterygoidea Cervicalis) den Krankheitsbefund CMD funktionsanatomisch. Der nachweislich erfolgreiche, wissenschaftlich unwidersprochene Therapieweg der Kiefergelenkorthopädie (KGO) vermindert oder

behebt Kopf und Ohrschmerzen, Muskelverspannungen und Kiefergelenkknacken.

Durch die Aufhebung von Zahn- und Kiefergelenkfehlstellungen können sich sogar Kiefergelenke und Parodontien lebensaltersunabhängig regenerieren. Auch wies die Ärztekammer Schleswig-Holstein in einem Kammerbericht auf eine Bedeutung für die Kardiologie hin.

Der Therapieweg der Kiefergelenkorthopädie wurde vom Förderkreis Qualitätssicherung in der Medizin prämiert. Es folgten Kongresseinladungen – unter anderem zum Osteopathenkongress in Polen (2016), Deutschen Zahnärztetag in Frankfurt (2017) und Winterkongress in Österreich (2018). Die Therapielogik der Kiefergelenkorthopädie auf Basis der anatomischen Fasziendeckung ist somit die Grundlage für eine mög-

liche regenerative Zahnheilkunde. Anhaltspunkte hierfür haben sich aus den anatomischen Untersuchungen zur Bedeutung der neuen Faszie durch Prof. Fanghänel (Uni Regensburg) und Dr. I. Weyers (Uni Lübeck), sowie aus den Messdatendiskussionen der CMD-Therapieergebnisse mit Prof. Kordaß (Uni Greifswald) ergeben. Es zeichnet sich ein neues Verständnis für CMD-Therapie ab, das als Grundlage für das KGO-Therapiekonzept dient, das schon lange in der Praxis von Dr. Herrmann angewandt wird.

Selbstverständlich deckt die Praxis Dr. Herrmann das gesamte Spektrum der Zahnheilkunde von der Prophylaxe, Parodontal-, Füllungstherapie, Implantologie und EMG-kontrollierter Prothetik ab.

Text & Foto: Dr. K.-R. Herrmann



Wolfgang Ziese
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Schmerztherapie, Ernährungsmedizin
und Naturheilverfahren

MediZiese

MEDIZINISCHE NEUHEIT: HÖHENLUFTTRAINING AUF DEM PLATTEN LAND

Eine komplementäre biologische Krebstherapie hat Wolfgang Ziese, Facharzt für Allgemeinmedizin, Schmerztherapie, Ernährungsmedizin und Naturheilverfahren in seiner Praxis in Bad Segeberg etabliert. Dabei arbeitet er eng mit Onkologen zusammen, um das bestmögliche Therapieergebnis für die Betroffenen zu erreichen.

Komplementäre biologische Maßnahmen sind keine Alternative, sondern sinnvolle Ergänzungen und dienen der Unterstützung der etablierten Behandlungsmaßnahmen. Ziel der Behandlung sei es, die Lebensqualität zu verbessern, die Nebenwirkungen der Therapie zu verringern, die Wirkung der Therapie zu stärken und das Immunsystem zu kräftigen, erklärt der Mediziner.

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

Neben krebstherapeutischen Behandlungsmaßnahmen bietet Facharzt Ziese auch ein neuartiges sowie innovatives **Vitalbalance-Programm** an. Dieses basiert auf dem gezielten und kontrollierten Einsatz von Höhenluft. Das Einatmen von Höhenluft, welche durch einen speziell dafür konzipierten Generator produziert wird, löst einen Sauerstoffmangel in den Zellen aus, was wiederum die körpereigenen Anpassungs- und Selbstheilungsprozesse enorm steigert. So vermehren sich unter anderem die Mitochondrien, was zu einer verbesserten Energieversorgung und Verlangsamung des Alterungsprozesses führt.

Die Ausschüttung verschiedenster Botenstoffe stellt auch die **mentale Balance** schnell wieder her. Sie verspüren beispielsweise wieder mehr Energie, einen verbesserten und tieferen Schlaf, eine Stärkung des Immunsystems, eine Optimierung von Herz- und Kreislauffunktionen, eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, eine Stoffwechselverbesserung bei Diabetes sowie einen ganzheitlichen Stressabbau des Körpers.

„Dieses **zertifizierte Höhenbalance-Training** passen wir individuell jedem Patienten maßgeschneidert an“, verspricht Ziese. Höhenluft ist auch ein Kalorienfresser. Der gezielte Einsatz von Höhenluft zur Beschleunigung von Stoffwechselprozessen wird im Spitzensport schon lange erfolgreich umgesetzt. Gerade beim Abnehmen ist die Wirkung sauerstoffreduzierter Luft enorm. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass schon das kontrollierte Einatmen von Höhenluft den Ruhestoffwechsel und somit den Kalorienverbrauch stark erhöht und gleichzeitig den Appetit zügelt.

Text & Foto: MediZiese Naturheilpraxis



Bei dem neuartigen Höhenlufttraining kontrolliert Facharzt Wolfgang Ziese bei Patientin Martina Zepernick die Behandlung.

Was tun, wenn's knirscht ...

Wir kennen, nennen und praktizieren den **kiefergelenk-orthopädischen Therapieweg** – EMG-optimiert gelenkt und qualitätsgesichert dokumentiert.



Die biomechanische durch Zähne verführte Kiefergelenkverstellung wird mit der **KGO-Therapie** aufgehoben.

Die bestätigte anatomische Grundlage der CMD-Therapie ist auch durch die Universität Lübeck veröffentlicht.

Grafik aus CT-Daten
Dr. Frieder Cortbus, Ostseepraxisklinik · Dipl. Inf. Florian Mösch, UKSH Lübeck · 2007, Institut technische Informatik



Zahnarztpraxis
Dr. K.-R. Herrmann

Dr. med. dent. Klaus-Richard Herrmann · Zahnärztin Ricarda Herrmann
Praxis für regenerative Zahnheilkunde & CMD-Kiefergelenkorthopädie
Brandenbaumer Landstraße 241 · 23566 Lübeck · Telefon 0451 60 45 60
krh@cmd-optiprax.de · www.kiefergelenkorthopaedie.de

MEDIZIESE

IHRE NATURARZTPRAXIS

GANZKÖRPERHYPERTHERMIE
ELEKTROHYPERTHERMIE
OBERFLÄCHENHYPERTHERMIE
GALVANTHERAPIE
MISTELTHERAPIE
THYMUSBEHANDLUNG
VITALSTOFFOPTIMIERUNG

Schwerpunktpraxis
für Biologische Krebstherapie

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

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 Schleswig-

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

KONTAKT

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

Text & Foto: Sozialverband Deutschland Landesverband Schleswig-Holstein

Nah bei den Menschen

Der Sozialverband Deutschland (SoVD)

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

Der Sozialverband Deutschland (SoVD)

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

Der Sozialverband Deutschland (SoVD)

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

„Gemeinsam statt einsam!“

SoVD
Sozialverband Deutschland
 Nah bei den Menschen

Günstige Einzel-, Partner- und Familienmitgliedschaften

Kontakt:

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



„Den Tumor erkennen, wenn er noch keine Beschwerden verursacht.“

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Andreas Bannowsky

Imland Klinik Rendsburg

PROSTATAKREBS – NICHT IMMER NUR EIN „HAUSTIERKREBS“!

Früherkennungsuntersuchungen wahrzunehmen, ist für viele Männer im Alltag nicht drin. Diese können jedoch, wie im Fall von Holger Bohrmann*, lebensrettend sein. Während einer Vorsorgeuntersuchung wurde bei ihm Prostatakrebs diagnostiziert. Daraufhin suchte er Rat im Prostatakrebszentrum der imland Klinik Rendsburg, wo interdisziplinäre Expertenteams ganz individuelle Therapieempfehlungen ermöglichen.

Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Blut im Urin und Schmerzen bei der Ejakulation können Anzeichen für Prostatakrebs sein. „Eindeutige Warnsignale, die frühzeitig darauf hinweisen, gibt es aber nicht. Genau das ist ein großes Problem: Bemerkbar macht sich das Karzinom meist erst dann, wenn es sich bereits ausgebreitet hat“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Andreas Bannowsky, Chefarzt der Klinik für Urologie sowie des Prostatakrebszentrums der imland Klinik Rendsburg.

Heilungschancen sind im Anfangsstadium am größten

„Ziel der Früherkennungsuntersuchung ist es daher, den Tumor zu erkennen, wenn er noch örtlich auf die Prostata begrenzt ist und keine Beschwerden verursacht“, weiß der Mediziner. „Die Heilungschancen sind in diesem Stadium am größten.“ Später erst kann die Geschwulst in benachbartes Gewebe hineinwachsen. Dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich Krebszellen über Lymph- und Blutbahn im Körper verteilen und Metastasen bilden.

Während der Vorsorge werden die Krankheitsgeschichte und eventuelle Beschwerden des Patienten erfragt. Außerdem erfolgt eine Tastuntersuchung der Prostata, bei der auch die äußeren Genitalorgane sowie die Lymphknoten in der Leiste überprüft werden. Besteht ein Verdacht auf Prostatakrebs, kann dieser durch eine Laboruntersuchung des Blutes, eine Biopsie und weitere bild-



gebende Verfahren mittels Ultraschall oder MRT abgeklärt werden.

Kontinenz und Erektionsfähigkeit erhalten

Betroffene sind im Prostatakrebszentrum der imland Klinik Rendsburg bestens aufgehoben. „Zur Anwendung kommen die modernsten Methoden und Techniken einschließlich Laser-, Strahlen- und Chemotherapie“, berichtet der Chefarzt. „Neue Operationstechniken erlauben außerdem ein nervenschonendes und blutsparendes Vorgehen. So kann neben der Kontinenz in geeigneten Fällen auch die Erektionsfähigkeit

erhalten werden.“ Kommt ein chirurgischer Eingriff nicht in Frage, können Patienten auch in der Strahlentherapeutischen Klinik behandelt werden.

Bei Holger Bohrmann konnte der Tumor durch eine Operation komplett entfernt werden – er hatte noch keine Metastasen gebildet. „Das zeigt, wie wichtig die Früherkennungsuntersuchungen sind“, erläutert Dr. Bannowsky. Ab 45 Jahren wird eine jährliche Prostatakrebs-Vorsorge von den gesetzlichen Krankenkassen gezahlt. Liegt die Anlage zum Prostatakarzinom in der Familie, kann es jedoch wichtig sein, bereits in jüngeren Jahren damit zu beginnen. „In begründeten Fällen springt die gesetzliche Krankenkasse auch schon früher ein“, so der Mediziner.

**Name von der Redaktion geändert*

KONTAKT

imland Klinik Rendsburg
 Ihre Fachklinik vor Ort

Prostatakrebszentrum
 Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Andreas Bannowsky
 Lilienstraße 20–28 · 24768 Rendsburg
 Telefon 04331 200-3301
 E-Mail: urologie@imland.de
 www.imland.de

Text: imland Klinik Rendsburg · Fotos: imland Klinik Rendsburg, Sebastian Kaulitzki, Adobe Stock



Dank Space Drive kann Moritz Schön jetzt mit der rechten Hand ganz entspannt Gas geben oder die Bremse betätigen.

PARAVAN – Tesla Model 3

ENTSPANNTES FAHREN DANK ASSISTENZSYSTEMEN

Stolz sitzt der 19-jährige Moritz Schön in seinem umgebauten Tesla Model 3. Der angehende Fachinformatiker hat sich ganz bewusst für ein Elektrofahrzeug entschieden. Nicht nur der Umwelt zuliebe, sondern auch weil es in diesem Fahrzeug viele Fahrassistenten gibt, die ihm das Autofahren deutlich erleichtern: Angefangen von der leichtgängigen Lenkung bis zu den zahlreichen Assistenzsystemen wie Abstandstempomat, Spurhalte- bzw. Spurwechselassistent, bis hin zu den Kameras, die ständig die Route neu berechnen und einen Spurwechsel vorschlagen. Durch Probleme bei der Geburt hat er motorische Einschränkungen und benötigt einen Rollstuhl.

„Moritz hat schon immer vom Tesla geredet“, berichtet seine Mutter Hildegard Schön-Loos. „Ich habe es schon nicht mehr hören können, aber ich habe auch viele Vorteile gehört.“ Das überzeugte die Schöns letztendlich. „Fahren kann ich mit fast jedem Fahrzeug. Aber durch die Assistenzsysteme kann ich deutlich weiter fahren, ohne abgespant zu sein“, berichtet Moritz.

Die Kraft für die Lenkung war nach dem verkehrsmedizinischen Gutachten beim Tesla ausreichend. 8 N waren vorgegeben, damit reicht die serienmäßige Lenkung im Komfortmodus aus. „Ein weiterer Vorteil: Wird nicht in das Lenksystem eingegriffen, bleiben alle Assistenzsysteme in Bezug auf

die Lenkung erhalten“, berichtet Thomas Minde, zuständig für die technische Beratung bei PARAVAN. „Im Falle des Teslas birgt dies sehr große Vorteile.“

Für die Betätigung von Gas und Bremse benötigt Moritz Schön zusätzliche Unterstützung über das PARAVAN Drive-by-Wire-System Space Drive. Nach dem Umbau lenkt er mit der linken Hand. Zur Unterstützung ist ein Multifunktionslenkknopf auf dem Lenkrad befestigt. Mit der rechten Hand betätigt er einen Gas-Bremsschieber, der auf der Mittelkonsole des Fahrzeuges angebracht ist. „Ein Handgerät funktionierte nicht. Rechts ist meine schwache Seite“, berichtet Moritz.

PARAVAN – Tesla Model 3

- Durch serienmäßige Komfort-Lenkung kann auf ein modifiziertes Lenk-System verzichtet werden
- Zahlreiche Assistenzsysteme unterstützen ein sicheres und entspanntes Fahren
- Drive-by-Wire-System Space Drive für die Bedienung von Gas und Bremse via Gas-/Brems-schieber



Den Rollstuhl verlädt er selbst – Dank Ladeboy Heck



„Fahren kann ich mit fast jedem Fahrzeug. Aber durch die Assistenzsysteme kann ich deutlich weiter fahren, ohne abgESPANT zu sein.“



Mit seinem Rollstuhl fährt er zum Heck des Fahrzeuges und verlädt ihn mit einem Ladeboy in den Kofferraum. Bis zum Fahrersitz schafft er es mit Gehstützen. Dank der „Easy-Entry-Funktion“ ist der Einstieg für ihn deutlich einfacher zu bewerkstelligen. Dabei richtet sich Fahrersitz und Lenkrad nach dem Parken so aus, dass der Ausstieg erleichtert wird. Steigt man wieder ein, richten sich Sitz und Lenkrad nach der Betätigung der Bremse wieder so ein, wie sie im jeweiligen Fahrerprofil hinterlegt sind.

Im Vorfeld hat sich Moritz intensiv mit dem Thema Elektromobilität auseinandergesetzt. Und beim Fahrzeug allein hört der ökologische Gedanke auch noch lange nicht auf.

Zuhause werden die Batterien über die Fotovoltaikanlage geladen, ist das nicht ausreichend, mit Ökostrom. „Tesla wird seine Batterieproduktion bis Ende des Jahres komplett mit erneuerbaren Energien realisieren“, weiß der junge Mann.

Seit Februar haben die Schöns ihren Tesla und sind schon weit über 5.000 Kilometer gefahren. Nach der Umrüstung wird im Wesentlichen Moritz das Auto fahren. 15 Kilometer von zuhause entfernt ist sein Ausbildungsplatz. „Mit einer Batterieladung könnte ich theoretisch eine ganze Woche fahren“, rechnet er vor. Das entspannte und ruhige Fahren schätzt er besonders. Für andere sei eher die bessere Beschleunigung

der Grund. Gleich nach der Abholung in Aichelau ging es zum Tesla-3-Treffen nach Fulda, wo der erste Tesla-3-Umbau mit Space Drive im Mittelpunkt des Interesses der Besucher stand.

KONTAKT

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

Text & Fotos: Paravan GmbH

Claudia Boeden – TalentEntwicklung

WELCHE METHODE IST BEI LEGASTHENIE UND DYSKALKULIE WIRKSAM?

Viele Schüler haben Probleme alterssprechend zu Lesen, zu Schreiben oder zu Rechnen. Das gefährdet ihren Schulerfolg und damit ihre Entwicklungschancen. Eine frühzeitige und intensive Förderung ist daher dringend angeraten. Hierzu stehen zahlreiche Therapiemethoden und Institutionen zur Verfügung. Für Eltern ist es schwer, in dieser Angebotsvielfalt die Qualität und Effektivität der Angebote zu unterscheiden.

Wer anhaltende Schwierigkeiten im Lesen hat oder die Rechtschreibung und die Grammatik nicht beherrscht, bekommt bald auch Probleme in anderen Fächern. Kinder mit Rechenschwäche zeigen schon oft Ende

der ersten Klasse Auffälligkeiten beim Umgang mit Zahlen, die sich dann bei der Erweiterung im Zahlenraum über 100 steigern. Es fehlt auch oft die Vorstellung von Mengen, Größen, Grundrechenarten, Raum- und Zeitangaben.

„Üben und Wiederholen durch Nachhilfe ist bei einer solchen Lernstörung nicht ausreichend. Zertifizierte Lerntherapeuten erfassen das Begabungsprofil Ihres Kindes und leiten daraus konkrete Maßnahmen ab. Das Lerntraining findet im Einzelcoaching statt, so dass große Lernfortschritte in kurzer Zeit erzielt werden. Der Erfolg und die Anerkennung fördern ein neues Selbstvertrauen



und eröffnen ihrem Kind einen neuen Zugang zum Lernen“, so Claudia Boeden, Mitglied im Berufsverband Integrative Lerntherapie.



KONTAKT

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

Text & Foto: Claudia Boeden

Mehr Balance mindert Stress und fördert Resilienz

AUSBRENNEN? NICHT MIT MIR!



Stress lässt sich nicht beiseiteschieben? Klar, er erschöpft uns. Doch Stress muss nicht immer erschöpfen. Resiliente Menschen können selbst aus Krisen gestärkt hervorgehen. Unser Gehirn passt sich zahlreichen Überforderungssituationen an, es reagiert mit erhöhtem produzieren von Dopamin.

Der Kampfmodus wird dann zum Dauerzustand: Ein schnellerer Herzschlag und Atemrhythmus, hoher Blutdruck und Adrenalin führen zur erhöhten Reizverarbeitung und schneller Reaktionsfähigkeit gepaart mit Unruhe und geringer Merkfähigkeit. Ein energiezehrender Modus, der über längere Zeit zur Erschöpfung, zum Schmerzsyndrom, zu Störungen im Immunsystem oder Stoffwechsel, zu Herz-Kreislauf-Krankheiten, Depression oder Angststörung führt.

Rechtzeitige Gegensteuerung ist dringend notwendig. Stresshormone schaden nicht automatisch, denn Stressminderung durch Achtsamkeit ist möglich. Unser Gehirn kann lernen, auf einen erholsamen Rhythmus umzuschalten. Stress in Maßen kann auch gesund sein. Dafür braucht es Regelmäßigkeit: Essen, schlafen, bewegen, entspannen und einen insgesamt achtsamen Umgang mit sich selbst. Grundlegend ist wahrzunehmen „Wie geht es mir? – Was brauche ich jetzt?“

Resilientere Menschen leben regelmäßiger und lassen eher fünf gerade sein. Sie lassen sich vom Umfeld unterstützen und nutzen Kontakte auch um sich mitzuteilen und unterstützen zu lassen. Achtsamkeit führt fast automatisch zu mehr Selbstfürsorge im Alltag.

Regine Lorenzen unterstützt sie in Einzel- und Gruppengesprächen auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit.



KONTAKT

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

Text: Dipl. Soz. Päd. Regine Lorenzen
Foto: stockfour, iStock



Sport-Tiedje

KINOMAP – UPGRADE FÜR IHR HEIMTRAINING

Fitnessgeräte haben zur Zeit wieder Hochsaison. Gerade in der kalten Jahreszeit bieten Crosstrainer und Co. eine tolle Möglichkeit, sich trotz Schietwetter flexibel von zu Hause aus fit zu halten. Jetzt gibt es eine neue Trainings-App, die Ihrem Home-Workout mehr Pfiff verleiht: Kinomap bietet Zugang zu beeindruckenden Trainingsstrecken rund um den Globus – und spannende Funktionen für noch mehr Trainingsmotivation!

Vom Wohnzimmer in die weite Welt

Wem das Fitnesstraining Spaß macht, der bleibt auch langfristig dabei. Auf diesen Grundsatz für den Trainingserfolg setzt auch Kinomap: Die Fitness-App bietet Videos mit über 180.000 km Trainingsstrecken aus aller Welt. Sie können von zu Hause aus quer durch die USA joggen, mit dem Rad die Berge der Mongolei erklimmen oder auf den Wasserwegen Sydneys rudern. Kurz: Mit Kinomap machen Sie Sport und entdecken gleichzeitig als Globetrotter die Welt! Außerdem können Sie selbst Videos Ihrer norddeutschen Lieblingsstrecken hochladen und der Community zur Verfügung stellen.

Zusätzlich bietet Kinomap alle Funktionen einer Trainings-App. Ein Highlight ist der Multiplayer Modus, in dem Sie Freunde und Familie herausfordern können und das Workout in ein interaktives Event verwandeln.



Radfahren, Laufen, Rudern – Sie haben die Wahl

Die Videosammlung umfasst Trainingsstrecken für Radfahren, Laufen und Rudern. Die App funktioniert also sowohl mit Fahrrad-Trainern und Laufbändern als auch mit Crosstrainern und Rudergeräten. Die Fitness-Experten von Sport-Tiedje helfen Ihnen gerne bei der Frage, ob Ihr Fitnessgerät mit Kinomap kompatibel ist. Wer sich für die Indoor-Saison noch mit einem passenden Fitnessgerät ausstatten möchte, findet bei Europas führendem Heimfitness-Spezialisten verschiedene Bundles aus Fitnessgerät und der Kinomap-App.

Feeling wie beim echten Outdoor-Training

Die App passt die Intensität Ihres Trainings automatisch an das jeweilige Höhenprofil des Videos an. Das heißt: Wenn es auf Ihrer Trainingsstrecke bergauf geht, erhöht sich auf dem Fitnessgerät gleichzeitig der Widerstand bzw. die Steigung. Dadurch wirkt das Trainingserlebnis besonders real.

Einfach ausprobieren – in der kostenlosen Testversion

Laden Sie die App kostenlos im Google Play Store bzw. Apple App Store auf Ihr Smartphone oder Tablet und schon beginnt Ihr Kinomap-Abenteuer. In der Testversion steht Ihnen je ein Video pro Gerät zur Verfügung. Darüber hinaus können Nutzer eines von zwei Abo-Modellen mit Zugriff auf alle Streckenvideos und Funktionen wählen.

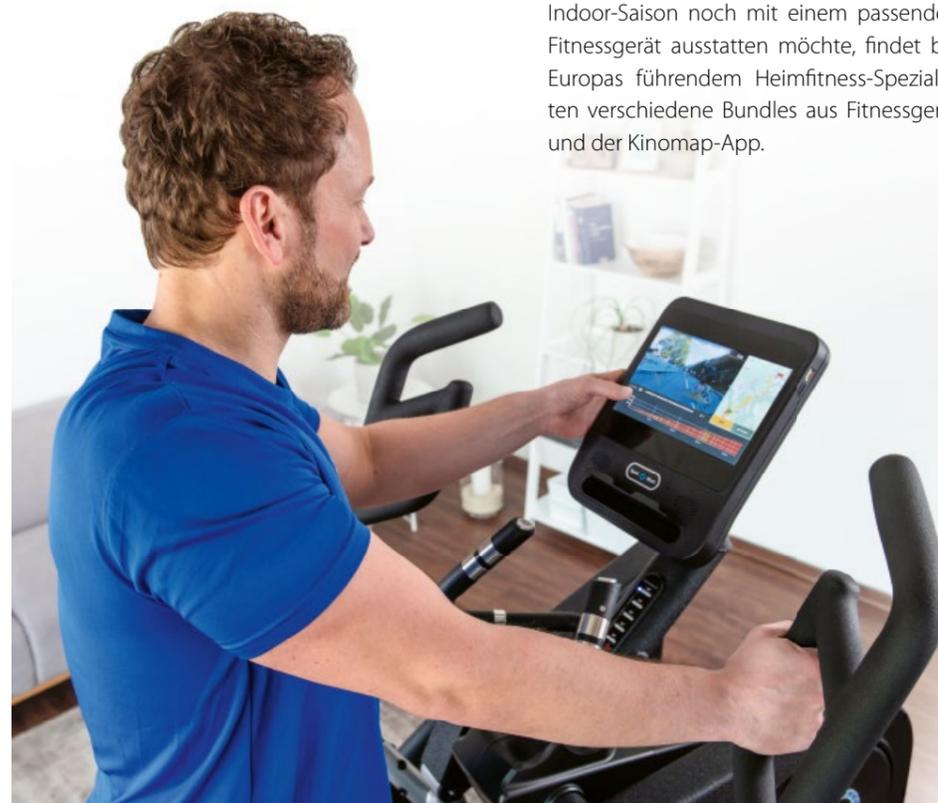
Tipp: Wer nach dem Monatsabo gerne mit Kinomap weitertrainieren möchte, kann es sich beim Kauf des zeitlich unbegrenzten Lifetime-Abos bei Sport-Tiedje gegenrechnen lassen. Ein Kinomap-Abonnement ist übrigens auch eine schöne Geschenkidee zu Weihnachten.

Lassen Sie sich zu Kinomap gerne telefonisch beraten oder besuchen Sie Sport-Tiedje vor Ort: **Das Team freut sich auf Ihren Besuch in Schleswig, Kiel oder Hamburg!**

KONTAKT

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

Text: Sport-Tiedje · Foto: antonel, Adobe Stock, Sport-Tiedje



Seit 1996

„...um Menschen zu helfen!“



7 Kompetenzen unter einem Dach

- Sanitätshaus
- Prothesen-Atelier
- Orthopädietechnik
- Schuhtechnik
- Reha & Pflege
- Kinderversorgung
- Lauf- & Bewegungslabor

Mehr Informationen:
Tel.: 04321/979449
www.o-t-n.de

o.t.n
orthopädie.technik.nord

NEUE RÄUMLICHKEITEN AB 2020

Unter dem Motto „Um Menschen zu helfen“ ist die orthopädie.technik.nord gmbh seit 1996 in Neumünster und Umland aktiv. In dieser Zeit hat sich die Firma sowohl durch eine hohe fachliche Kompetenz als auch durch die Kundenfreundlichkeit der motivierten und engagierten Mitarbeiter einen Namen gemacht.

Mit mehr als 100 Angestellten werden vom Stammsitz Neumünster und von 7 Filialen aus die Kompetenzbereiche Sanitätshaus, Orthopädietechnik, Schuhtechnik, Reha und Pflege, Lauf- und Bewegungslabor, Kinderversorgung und Prothesenatelier bearbeitet.

Ab 2020 in neuen Räumlichkeiten in Kaltenkirchen und im Ärztehaus Neumünster

Im Dezember ist der Umzug der o.t.n Filiale in Kaltenkirchen in die neue Seniorenresidenz Am Bahnhof 2 geplant. In hellen, lichtdurchfluteten Räumlichkeiten erwartet den Kunden die gewohnt kompetente Betreuung und modernste Technik zum berührungslosen Ausmessen von Kompressionsstrümpfen. Die Orthopädieschuh-technik bildet hier einen weiteren Versorgungsschwerpunkt.

Anfang des Jahres 2020 steht eine weitere Filialeröffnung an: Im neu gebauten Ärztehaus in der Altonaer Straße entsteht die vierte Neumünsteraner o.t.n Filiale mit dem Leistungsschwerpunkt Phlebologie.



Text & Foto: orthopädie.technik.nord gmbh

Dr. Kuszka Chefarzt der Klinik in Preetz

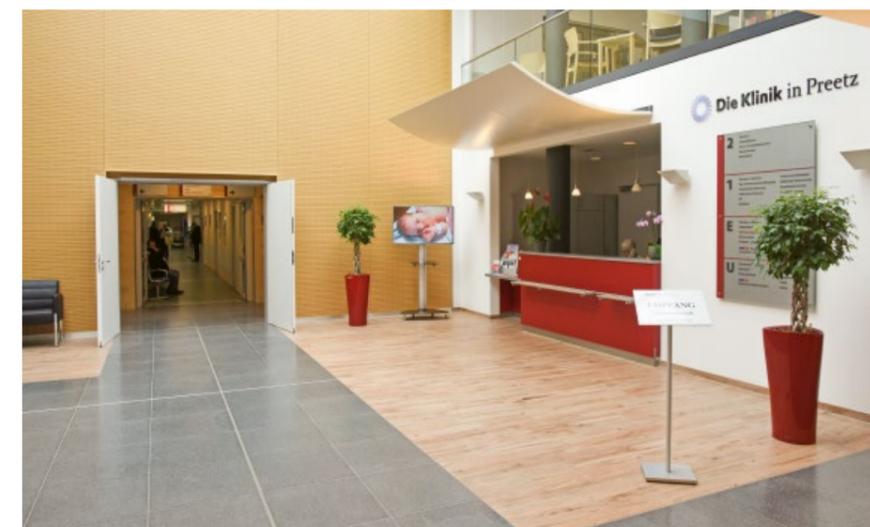
EINE BEREICHERUNG IN DER FRAUENKLINIK

Dr. Kuszka ist seit Juni der Chefarzt der Frauenklinik in der Klinik Preetz. Nach einer Assistenzarztzeit am Westpfalzkl. in Kaiserslautern war er seit 2005 zunächst als Assistenzarzt, später als Oberarzt am Ev. Krankenhaus Hagen-Haspe beschäftigt, von wo aus er über Jahre auch eine urogynäkologische Sprechstunde in der Kaiserswerther Diakonie, Düsseldorf betreute. Seine Studien hat der Familienvater in seinem Heimatland Polen an den Universitäten in Białystok sowie in Paris und Heidelberg absolviert, wo er auch promovierte.

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

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

Darüber hinaus hat sich Dr. Kuszka die **moderne Geburtshilfe**, den Einsatz der **Lasertherapie** im gynäkologischen Bereich, die **minimal invasiven Therapieverfahren** in der Frauenheilkunde sowie die Etablie-



rung eines **Kontinenz- und Beckenbodenzentrums** an der Preetzer Klinik als weitere Schwerpunkte gesetzt.

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

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



wenn es die Zeit erlaubt, steht er auch gern in der Küche.

KONTAKT

Die Klinik in Preetz
Am Krankenhaus 5
24211 Preetz
Telefon 04342 801-200
info@klinik-preetz.de
www.klinik-preetz.de

Text & Fotos: Klinik in Preetz

TV-TIPPS

odysso „Fit im Schritt! Hilfe für den Intimbereich“

SWR Fernsehen · Do, 5.12.2019 | 22 Uhr
Das Magazin für Neugierige! In der Folge „Fit im Schritt!“ beschäftigt man sich mit den Problemen im Intimbereich. Viele Betroffene gehen aus Scham erst spät zum Arzt – ebenso mit Geschlechtskrankheiten, obwohl gerade hier eine frühe Therapie wichtig ist. Wissenswerte Informationen zu diesem Tabuthema erfahren Sie bei odysso.

wissen aktuell „Kunststoff überall – Wege aus der Plastikflut“

3sat · Do, 5.12.2019 | 20.15 Uhr
„wissen aktuell“ zeigt die Auswirkungen der Plastikflut für die Umwelt sowie Gesundheit und beschäftigt sich mit der Frage warum der Anteil alternativer, biologisch gut abbaubarer Kunststoffe so gering ist.

Quarks „Erkältung und Grippe – was wirklich hilft“

alpha · Fr, 6.12.2019 | 15.15 Uhr
Was macht uns anfällig für Erkältungen und Grippe und wie werden wir wieder fit? Kommt die Erkältung wirklich von der Kälte und warum erkältet man sich immer wieder neu? Welche Tipps und Medikamente helfen wirklich? Und warum ist das Auskurieren so wichtig? „Quarks“ zeigt neue Erkenntnisse und hat Antworten auf die wirklich wichtigen Fragen.

W wie Wissen: Trägerische Erinnerungen / Streiks und Streiche / Daddeln gegen Demenz / Gedächtnisverlust nach Narkose

ARD · Sa, 7.12.2019 | 16 Uhr
Was wären wir ohne unser Gedächtnis und die Erinnerungen? Streiks und Streiche – was steckt dahinter, wenn unser Gedächtnis uns im Stich lässt? Daddeln gegen Demenz – wie Computerspiele den Denkkapazität auf Trab hält? Warum Operationen unter Vollnarkose den Gedächtnisverlust erhöhen können? Viele interessante Themen bei W wie Wissen.

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 und 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.

nano

3sat · Mi | 18.30 Uhr
Das ausgestrahlte Wissenschaftsmagazin berichtet ausführlich, verständlich und aktuell über die Themen Technik, Medizin, Wissenschaft und Forschung.

rbb PRAXIS

rbb · Mi | 20.15 Uhr
Viele live-Informationen rund um Medizin, Gesundheit und Wohlbefinden aus der Region.

Die Ratgeber

hr-fernsehen · Mo-Fr | 18.45 Uhr
Ein multithematisches Ratgeber-Magazin zu den Themen Verbraucher, Gesundheit, Ernährung, Reise, Haus/Garten sowie Ausflugs- und Freizeittipps.

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 Frühlingausgabe? Sind Sie selbst Veranstalter eines Events? Dann senden Sie uns Ihren Termin mit den Angaben: Titel, Ort, Zeit und gegebenenfalls einer Web-Adresse per E-Mail an info@gesund-im-norden.de. Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge!

EVENTS

Informations- und Motivationsgruppe: Suchterkrankung im familiären Umfeld

11.12.2019 | 16.30-17.30 Uhr
ATS – Ambulante und Teilstationäre Suchthilfe
Kirchenstraße 33a · Preetz
www.ats-sh.de

Fackelwanderung in Scharbeutz

13.12.2019 | 10.1.2020 | 14.2.2020
18.00-19.00 Uhr
Seebrücke Scharbeutz
Höhe Strandallee 134 · Scharbeutz
www.luebecker-bucht-ostsee.de

35. Adventlauf Flensburg

15.12.2019 | erste Lauf ab 9.30 Uhr
Stadion Fensburg
Jahnstraße · Flensburg
www.flensburger-lauftreff.de

Vortrag:

Wer entscheidet, wenn ich dazu nicht mehr in der Lage bin?

17.12.2019 | 18.00-19.00 Uhr
Bildungszentrum
Städtisches Krankenhaus Kiel
Hasseldieksdammer Weg 30 · Kiel
www.krankenhaus-kiel.de

Lebensmut- Kunsttherapie für Kinder krebskranker Eltern in Kiel

18.12.2019 | 15.30-18.30 Uhr
Haus der Begegnung
Waitzstraße 17 · Kiel
www.krebsgesellschaft-sh.de

Silvester-Crosslauf

31.12.2019 | ab 14.00 Uhr
Erlebnispromenade St. Peter- Ording
Strandpromenade
www.st-peter-ording.de

Anbaden

1.1.2020 | ab 13.00 Uhr
Seebrückenvorplatz · Grömitz
www.groemitz.de/winter-highlights

Neujahrsschwimmen in Büsum

1.1.2020 | 17.00-21.00 Uhr
Hauptstrand/Watt-Tribüne · Büsum
www.buesum.de

Neujahrsschwimmen in der Nordsee

1.1.2020 | ab 10.30 Uhr
Stockmannsweg 1 · Wyk auf Föhr
www.foehr.de/veranstaltungskalender

Vortrag:

Fragen und Antworten rund ums Watt

1.1.2020 | 15.00-16.00 Uhr
Museum am Meer
Am Fischereihafen 19 · Büsum
www.museum-am-meer.de

Sonntagsvorlesung:

Computer, Tablet, Smartphone & Co. – Kommunikation und Teilhabe im Alter

5.1.2020 | 11.30-12.30 Uhr
Rathaus Lübeck (Audienzsaal)
Breite Straße 62 · Lübeck (Innenstadt)
www.uni-luebeck.de/aktuelles/oeffentliche-vorlesungen/

Veranstaltung:

MedizinKompakt: Schilddrüse – kleines Organ, große Wirkung

15.1.2020 | 18.00 Uhr
Ev. Amalie Sieveking Krankenhaus
Haselkamp 33 · Hamburg
www.albertinen.de

VHS-Kurs:

Im Alltag nicht untergehen Aufbau und Stärkung von Resilienz

25.1.2020 | 10.00-15.00 Uhr
VHS
Gartenstr. 32 · Neumünster
www.vhs-neumuenster.de

Sonntagsvorlesung:

Prazisionsmedizin in der Krebstherapie

2.2.2020 | 11.30-12.30 Uhr
Rathaus Lübeck (Audienzsaal),
Breite Straße 62 · Lübeck (Innenstadt)
www.uni-luebeck.de/aktuelles/oeffentliche-vorlesungen/

Selbsthilfegruppe Lungenkrebs in Lübeck

17.2.2020 | 17.00-19.00 Uhr
Angehörigenwohnung „Stützpunkt“
Lübeck der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.
Paul-Ehrlich-Straße 9a · Lübeck
www.krebsgesellschaft-sh.de

MESSEN

Mineralien Hamburg

6.-8.12.2019 | tägl. 10.00-18.00 Uhr
Messeplatz 1 · B-Gelände (Halle B3.EG/OG und B4.EG/OG) · Hamburg
Nordeuropas größte Mineralien- und Schmuckmesse. Mehr als 400 nationale und internationale Aussteller zeigen interessante Stücke aus den Bereichen Mineralien, Fossilien, rohe und verarbeitete Edelsteine, Schmuck und Schmuckzubehör sowie Geozubehör und entsprechende Fachliteratur.
www.mineralien-hamburg.de

Nordstil 2020

11.-13.1.2020
Sa, So 9.00-18.00 Uhr
Mo 9.00-17.00 Uhr
Messeplatz 1 · Hamburg
Mehr als 900 internationale Aussteller präsentieren ein umfassendes Produktangebot gegliedert in die Produktbereiche Haus & Garten, Stil & Design, Geschenke & Papeterie, Küche & Genuss, Entspannung & Pflege sowie Schmuck & Mode.
www.hamburg-messe.de

Bauen Wohnen Lifestyle Flensburg 2020

24.-26.1.2020
tägl. 10.00-17.00 Uhr
Campusallee 2 · Flensburg
Die neuesten Trends rund um Bauen, Energiesparen, Wohnen und Einrichten sowie Garten, Freizeit und Lifestyle oder auch Multimedia, Technik und Elektronik.
www.bauenwohnenlifestyle.de

Heldenmarkt Hamburg 2020

25.-26.1.2020
Sa 10.00-19.00 Uhr | So 10.00-18.00 Uhr
Messeplatz 1 · Hamburg
Hier finden Sie nachhaltige Alternativen aus allen Lebensbereichen – Nahrungsmittel, Getränke, Wohnen/Haushalt, Finanzen, Geldanlagen, Urlaub/Reisen, Mode, Accessoires, Freizeit, Grundsätze des fairen Handels, Verwendung von recycelten Materialien und Förderung von Umwelt- und Klimaschutzprojekten sowie der Förderung umweltgerechter Mobilität.
www.heldenmarkt.de

abf Aktiv & Fit 2020

29.1.-2.2.2020 | tägl. 10.00-18.00 Uhr
Messe Gelände
Hermesallee · Hannover
Die Messe rund um die Themen Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden, Golfausrüstung, Sportbekleidung, Outdoor-Ausrüstung und Wassersport.
www.abf-hannover.de

oohh! 2020

5.-9.2.2020 | tägl. 10.00-18.00 Uhr
Messeplatz 1 · Hamburg
Unter der Dachmarke oohh! - Die Freizeit-Welten der Hamburg Messe, werden vier Spezialmessen zusammengefasst, die parallel zueinander stattfinden: REISEN HAMBURG – FreizeitWelt für Urlauber, RAD HAMBURG – Die FreizeitWelt für (E-)Biker, CARAVANING HAMBURG - Die FreizeitWelt für Camper, KREUZFAHRTWELT HAMBURG – Die FreizeitWelt für Kreuzfahrer und FOTOHAVEN HAMBURG – die Freizeit-Welt für Fotografen.
www.oohh-freizeitwelten.de

Gesund + Aktiv Hamburg 2020

8.-9.2.2020 | tägl. 10.00-17.00 Uhr
MesseHalle Hamburg-Schnelsen
Moderung 1a · Hamburg
„Gesund leben, gesund bleiben, gesund werden“ – so lautet das Motto der Messe in Hamburg. Den Besuchern soll eine unterhaltsame, erlebnisreiche und kurzweilige Orientierungshilfe über die vielfältigen Themenbereiche liefern, die unter den Oberbegriff „Gesundheit“ eingeordnet ist.
www.fabrik10.de

LebensArt Lübeck 2020

21.-23.2.2020 | tägl. 10.00-18.00 Uhr
Kulturwerft Gollan
Einsiedelstraße 6 · Lübeck
Die Messe für Garten, Wohnen und Lifestyle. Ein reichhaltiges Angebot mit Antiquitäten, Möbel, Wohn-Accessoires, Tischwäsche und Glas in erstklassiger Qualität sowie Schmuck und Mode.
www.lebensart-messe.de

RÄTSELN & GEWINNEN

Radio und TV: direkt	Golf-schläger-art (engl.)	günstige Reisezeit	Ver-mächtnis	ital.: Früchte	Tauf-zeuge	Befehl, An-ordnung	mit Vor-liebe, bereit-willig	Apfel-sorte	Speisen-folge (veralt.)	Vorname der Nosbusch	Staub-besen mit Fransen	japan. Währung
			Fahne					Gedächtnisspiel für Kinder		11		
verstan-den (Funk-ver-kehr)					junge Men-schen von 13-19 J.		4			Sattler-ahle	japan. Kimono-gürtel	
Südwind am Gardasee			Schande, Schmach					13	Name für Japan			
					dt. Schrift-steller (Stefan) †	Skizze, Plan				6	Abk.: Bundes-freiwilli-gendienst	Fluss in Norwe-gen
unbe-ständig	astrol. Schick-salsdeu-tung		Haupt-stadt von Dominica	Mietauto			17	Schank-tisch	Abk.: Gebrüder	Nachlass-empfän-gerin		5
Vieh-hüterin						unvor-bereitet (aus dem ...)					corpulent	
Abk.: Ost-südost			Aufschlag am Hosen-bein	Spritzer (beim Getränk-mischen)				Zeit-einheit	Wäh-rungsein-heit in Georgien	altstän-d. Dichtung		1
poetisch: Pferd				ital. Weinbau-stadt	Fett auf der Milch	Hoheits-zeichen		12			austral. Pop-gruppe	poet. ver-hüllend: Tod
						Tracht d. Frauen aus Bhutan				Wett-kampf der alten Griechen	die eigene Person	
die Fi-nanzen betref-fend	Saat legen								hinter-listige Intri-gen-spiele	14		
					schwers-ter Stö-rungsfall im AKW	Einsiedler	ur-wüchsig, urtümlich			21	Heraus-geber eines Buches	poet.: kleine Insel
ver-borgen, geheim	engl. Gewichts-einheit	Haut-farbstoff						18	zeitlich ausge-dehnt	Metall-schlaufen		
				Längs-träger eines Schiffes	Papst-name	jammer-voller Zustand, Misere		7			Münz-einheit in Samoa	Schrift-stück
Beiname New Yorks (Big ...)	Befehls-form von sein	Gewässer	Eisen-bahn-abteil				veralt.: Ameise		indisches Gewicht	span.: Insel		
japan. Rohfisch-speise				uner-messlich				9		wertvolle Holzart	3	
Fluss in Peru			Futterale				mit Geschick ausge-führt					
muster-gütig, voll-kommen				Lang-strecken-rennpferd						8	Vortrag	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 2 x 1 Buch „Wir versilbern das Netz! Das Mutmachbuch“. 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 29. Februar 2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Das Mutmachbuch für Senioren

NUR WER DIGITAL DABEI IST, BLEIBT AUCH IM WIRKLICHEN LEBEN MITTENDRIN

„Wir versilbern das Netz“ erzählt von neugierigen, aufgeschlossenen Menschen. Die ältesten sind schon über 90 Jahre alt. Sie haben gemerkt, dass die sich mit Smartphone und Tablet auskennen müssen. Denn die Digitalisierung schreitet mit Siebenmeilenstiefeln voran. Arzt- und Amtstermine? Zunehmend digital! Reisebuchungen? Online! Wer nicht drin ist, der ist draußen.

Die Großeltern-Enkel-Kurse sind besonders schnell ausgebucht.

Dagmar Hirche und ihr Verein „Wege aus der Einsamkeit“ widmen sich seit ein paar Jahren der Schulung von Senioren – wobei Dagmar Hirche das Wort „Schulung“ für vollkommen unpassend hält, denn bei ihr soll die Beschäftigung mit Clouds und Passwörtern Spaß machen. „Es geht nur mir Freude“ sagt sie. Ihre wöchentlichen Veranstaltungen sind gut gebucht.

Hirche macht Älteren erfolgreich Mut zum Einstieg in die digitale Welt. Mit ihrem ersten Buch gibt sie ihr Wissen weiter. Die Journalistin Angela Meyer-Barg hat Hirche und ihre Veranstaltungen ein Jahr lang begleitet und in einem sehr unterhaltsamen Buch zusammengefasst. Es enthält Berichte, Reportagen, Porträts und Interviews: mit Rita Süßmuth, Dorothee Bäre, Sophie Rosentreter, Greta Silber, Monika Fuchs u.v.a.m.

„Für mich sind die Geräte Hilfe zur Selbsthilfe, um mir das Leben im Alter zu erleichtern“, so Monika K., 80 Jahren, Teilnehmerin einer Info-Party.



Angela Meyer-Barg
Hrsg. von Dagmar Hirche
Wir versilbern das Netz – Das Mutmachbuch
KJM Buchverlag
184 Seiten · 16 Euro
ISBN 978-3-96194-081-3

Ein Buch für Angehörige

WENN DIE KREBSDIAGNOSE ALLES VERÄNDERT

„Und wie geht es eigentlich dir?“ Diese Frage hören Angehörige von Krebspatienten selten. Denn der Fokus der Aufmerksamkeit ist meist auf die erkrankte Person gerichtet. Für Angehörige von krebserkrankten Menschen bedeutet die Zeit unmittelbar nach der Diagnose genau das: sich zurücknehmen, eigene Bedürfnisse zurückstellen, sich um einen funktionierenden Alltag kümmern. Doch hält dieser Notfallmodus über längere Zeit an, leidet die Seele.

Bewusst hat die Autorin ihre Interviews mit Betroffenen in den Mittelpunkt ihres Buches gestellt.

Deshalb ist es gerade für Angehörige wichtig, auch den eigenen Themen Raum zu geben: Wo bleibe ich? Woher beziehe ich meine Kraft? Was wird aus mir, wenn es den geliebten Menschen nicht mehr gibt? Im neuen Buch der Hamburger Gestalttherapeutin Nele Koch kommen Angehörige selbst zu Wort und berichten von ihren Er-

fahrungen. Das Buch lebt von den zahlreichen, oft tief berührenden wörtlichen Zitaten aus den Interviews. Ergänzt werden diese Berichte der Angehörigen zum einen durch kurze einfühlsame Texte der Autorin, zum anderen durch die gelungene Gestaltung von Ute Necker, die über großzügige Fotoserien eine ganz eigene Bildsprache zum Thema entwickelt hat.

Abgerundet wird der ebenso ungewöhnliche wie hilfreiche Ratgeber durch einen Serviceteil mit Literaturhinweisen und Kontaktadressen. Ein Mut machendes Buch über Einbrüche, Umbrüche, Aufbrüche und vielfältige (Über-)Lebensstrategien.



Nele Koch
Und wie geht es eigentlich dir?
Angehörige von Krebspatienten erzählen von ihren Erfahrungen
BoD – Books on Demand
Softcover · 176 Seiten
14,90 Euro
ISBN 978-3-74319-329-1



KLINIKUM NORDFRIESLAND – NICHT NUR NATUR, NORDSEE UND GUTE LUFT ...

Das Klinikum Nordfriesland mit seinen vier Standorten in Husum, Niebüll, Tönning und Wyk/Föhr liegt direkt an der schleswig-holsteinischen Nordseeküste mit dem Nationalpark Wattenmeer mit den Inseln Sylt, Föhr, Amrum und Pellworm. Die Region ist aufgrund ihrer Natur, der Nordsee, der guten Luft und ihres hohen Freizeitwertes eine sehr beliebte Urlaubsregion – fernab von Staus, Stress und Parkplatznot.

Das Klinikum bietet den Einwohnern und Gästen der Region eine wohnortnahe, hoch qualifizierte und breit gefächerte ambulante und stationäre medizinische Versorgung, die von engagierten, versierten und freundlichen Teams getragen wird. Die drei Akutkliniken in Husum, Niebüll und auf Föhr versorgen rund um die Uhr akute Krankheitsgeschehen, wie z.B. Schlaganfälle, Herzinfarkte oder Unfälle aller Art.

Über die Notfallversorgung hinaus verfügt die Klinik Husum über verschiedene medizinische Schwerpunkte, so zum Beispiel das HERZZENTRUM NORDsee, das gemeinsam mit dem Herzzentrum des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf und der kardiologischen Facharztpraxis in Husum die Versorgung von herz-/kreislaufkrankten Patienten sicherstellt. Die Klinik ist zudem für die Gastroenterologie, Schlaganfalltherapie, Unfallchirurgie, Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie, die Bauch-, Thorax- und Gefäßchirurgie sowie die Onkologie, Gynäkologie und Geburtshilfe eine über die Region hinaus bekannte Adresse.

In der Klinik Niebüll liegt der Schwerpunkt auf der Unfallchirurgie und Orthopädie: Von der Hand- und Schulterchirurgie über Eingriffe an Knie, Hüfte und Fuß bis hin zur Implantation von künstlichen Gelenken werden alle Eingriffe auf hohem Niveau durchgeführt. Die Innere Medizin behandelt alle typischen Herz-/Kreislaufkrankungen, alle Erkrankungen im Bauchraum und sehr viele Krebserkrankungen.

In Husum wie in Niebüll werden im Geriatrischen Zentrum ältere Patienten nach einem akuten Krankheitsgeschehen erfolgreich wieder auf ein Leben zu Hause ohne fremde Hilfe vorbereitet – sowohl stationär als auch tagesklinisch und ambulant.

An jedem Standort verfügt das Klinikum über MVZ-Facharztpraxen mit insgesamt 13 Sitzen.

Das Klinikum Nordfriesland ist Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Hamburg, so dass im Klinikum Medizinstudenten erste Praxiserfahrungen sammeln können. Darüber hinaus wird auch medizini-

sches Fachpersonal ausgebildet: Von Pflegefachkräften über medizinische Fachangestellte und Operationstechnische Assistenten bis hin zu Physiotherapeuten, Kaufleuten und weiteren Spezialisten.

Dem Klinikum Nordfriesland wurde unlängst erneut das Zertifikat „berufundfamilie“ verliehen, was es als familienorientierten Arbeitgeber kennzeichnet. In 2018 und 2019 folgten die Auszeichnungen „wertvoller Arbeitgeber“ für das Gemeinwohl im Landkreis Nordfriesland.

WEITERE INFORMATIONEN

Klinikum Nordfriesland
Husum · Niebüll · Tönning · Föhr-Amrum
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Hamburg
www.klinikum-nf.de/karriere

*Text: Klinikum Nordfriesland
Foto: Uwe Gosch, Klaus Kaparek, Fotosearch*

**Wo die Nordseewellen ...
... bieten wir Arbeitsplätze
im Gesundheitswesen!**

**Die Akut-Kliniken und Praxen
des Klinikums Nordfriesland**

- sind in öffentlicher Trägerschaft
- bieten umfangreiche Sozialleistungen
- liegen in einer Region mit höchstem Freizeitwert

Sie möchten sich verändern?

Das Klinikum Nordfriesland sucht für seine Standorte an der Nordsee stets nach weiteren engagierten und kompetenten Kolleginnen und Kollegen!

www.klinikum-nf.de/karriere



Klinikum Nordfriesland | Erichsenweg 16 | 25813 Husum | Tel. 04841 660-1487

**Unsere Arbeitszeiten
sind wie Sie: flexibel.**

Sie haben ein Herz für Senioren?
Wir brauchen Ihre Unterstützung als

**Betreuungskraft/
in Teilzeit/Minijob (m/w/d)**

Wir bieten:

- eine gute Entlohnung
- eine wertvolle, verantwortungsvolle Aufgabe
- flexible Arbeitszeiten

Home Instead ist weltweit führend in der Seniorenbetreuung zuhause. Mit Ihrer Unterstützung ermöglichen Sie Senioren, durch Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfen, so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung leben zu können.

Seien Sie Teil eines lokalen Teams. Sie benötigen keine spezielle Vorbildung, wir bieten Ihnen kostenfreie Schulungen. Bitte bewerben Sie sich per E-Mail:

kiel@homeinstead.de
oder rufen Sie uns an:
0431 128760 -38
www.homeinstead.de/315



Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig.
© 2019 Home Instead GmbH & Co. KG

Zuhause umsorgt



**HELDEN DER ZUKUNFT GESUCHT
UND WIE SIEHT
IHRE ZUKUNFT AUS?**

**WIR SUCHEN PFLEGEFACHKRÄFTE
IN VOLL- UND TEILZEIT!**

SCHON GESEHEN? DIE BAUEN JETZT WAS NEUES!
Neben dem Seniorenheim Haus Berlin entsteht das Graf Recke Quartier Neumünster! Generationenübergreifend und inklusiv: Darum geht es beim Zukunftsprojekt Graf Recke Quartier Neumünster am Haus Berlin.

Wir unterstützen Sie durch eine offene, innovationsbereite Arbeitsumgebung, individuell abgestimmte Einstiegs- und Entwicklungsmöglichkeiten, sorgfältige Einarbeitung, familienorientierte Dienstzeiten, attraktive Vergütung in einem zukunftssicheren Beruf!

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

JETZT BEWERBEN | **ALLE INFOS UNTER:
WWW.GRS-KARRIERE.DE/070/**



Graf Recke Stiftung
das Leben meistern

VORSCHAU

Special: Helgoland – die einzigartige Hochseeinsel mitten in der Nordsee
 Gesundheit fängt im Darm an • Unser Herz – Motor des Lebens
 Essstörungen: Wenn Essen das Leben bestimmt

Die nächste Ausgabe der „Gesund im Norden“ erscheint im März 2020.



IMPRESSUM

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

Erscheinungstermine
 März, Juni, September, Dezember

Druck
 oeding print GmbH

Anzeigen
 Katja Knabe · Telefon 0170 4314762
 Klaus 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: © Geber86, iStock | Seite 12: © baza178, iStock, Plätzchen | Seite 14: © mstein, Adobe Stock, Lübeck | Seite 16: © Slim3D, iStock, Ohr | Seite 20: © Syda Productions, Adobe Stock, Hände | Seite 46: © Arnd Drifte, Adobe Stock, Helgoland; © Ds Foto, Adobe Stock, Darm; © terovesalainen, Adobe Stock, Essstörung; © yodiyim, Adobe Stock, Herz

Ohne Auto? Auf gar keinen Fall!

Denise, 25 Jahre

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



Für weitere Informationen einfach den QR-Code scannen

040 / 79687230 · hamburg@paravan.de

www.paravan.de/mobility



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



Unsere kostenlosen Veranstaltungen

16.12.2019 16:00 - 18:00 Uhr

Problematik der Organspende und der Hirntoddiagnostik

Die Organspendebereitschaft der Bevölkerung und die Ablauforganisation sind in Deutschland ein Dauerthema und neue Wege wie die Zustimmungs- und Widerspruchslösung zur Organspende werden im Bundestag diskutiert. Darüberhinaus haben aber sehr viele Menschen grundsätzliche Fragen im Umfeld von Organspende und Transplantation sowie der Todesfeststellung im Rahmen der Hirntoddiagnostik. Wir haben uns daher erneut entschlossen, von neurologischer und chirurgischer Seite das Thema für Sie aufzugreifen und wollen versuchen die fachlichen Fragen, die Sie interessieren, zu beantworten.

Prof. Dr. med. Hansen, Chefarzt der Neurologie
 PD Dr. med. Schwarz, Chefarzt der Chirurgie

Konferenzräume in der Cafeteria im FEK



10.02.2020 19:00 - 21:00 Uhr

Demenz - Nebel im Gehirn

Demenz – jeder kennt den Begriff und sicherlich auch Menschen, die von dieser Erkrankung betroffen sind. Doch was bedeutet Demenz eigentlich genau? Mit der stetig wachsenden Lebenserwartung wird diese Erkrankung immer bedeutender. Nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige ist das Krankheitsbild häufig eine belastende Erfahrung. Der Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Demenz-Formen, erläutert in diesem Zusammenhang Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten und ist offen für Fragen aus dem Zuhörerkreis.

Sönke von Drathen, Oberarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Konferenzräume in der Cafeteria im FEK



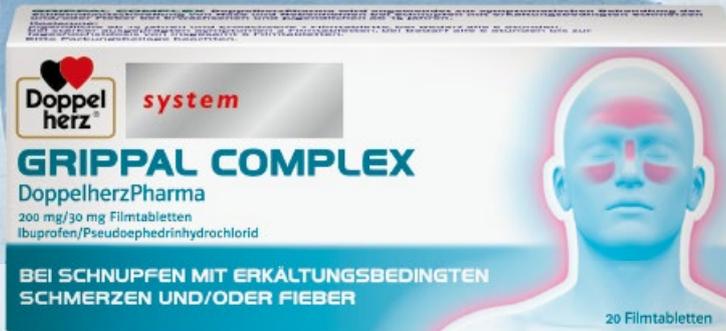
www.fek.de

Schluss mit erkältungsschlapp!

**GRIPPAL COMPLEX von Doppelherz system.
Bringt Sie wieder auf die Beine.**



Neu von Doppelherz system:



**Lindert zuverlässig alle wichtigen
Symptome bei grippalem Infekt:**



PZN: 14227635 (10 Filmtabletten)
PZN: 14227641 (20 Filmtabletten)

www.doppelherz.de



system

GRIPPAL COMPLEX DoppelherzPharma 200 mg/30 mg Filmtabletten. Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren. Wirkstoffe: Ibuprofen, Pseudoephedrinhydrochlorid. Anwendungsgebiet: Zur symptomatischen Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen bei Schnupfen mit erkältungsbedingten Schmerzen und/oder Fieber bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 15 Jahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 04/2019