GESUND im Norden

Frühling 2020 · Gratis zum Mitnehmen!

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude



imland Kliniken

TAG DER OFFENEN TÜR IN DER IMLAND KLINIK ECKERNFÖRDE Seite 5

Essstörungen
GEFÄHRLICHER KAMPF
GEGEN DEN EIGENEN KÖRPER
Seite 14

HERZ-KREISLAUF-MEDIZIN IM JOHANNITER-KRANKEN-HAUS GEESTHACHT

Seite 20





EIN STÜRMISCHER FRÜHLING

Langweilig war das Wetter in Deutschland in den vergangenen Monaten wohl kaum. Orkanböen, Sturmfluten, Schneeregen und Glatteis. Die ersten Sturmtiefs fegten im Februar über das Land und sorgten für Chaos. Die Folgen von Sabine, Uta und Victoria haben vor allem uns Nordlichter ganz schön auf Trab gehalten. Doch selbst wenn der Blick aus dem Fenster uns heute ein wenig daran zweifeln lässt, spüren wir es in jeder Faser des Körpers – es ist Frühling. Und das liegt am Licht: Denn egal ob der Himmel nun wolkenverhangen ist oder nicht, die Tage sind wieder länger und die Sonne ist jetzt so nah, dass wir förmlich Licht tanken können. Das drosselt die Produktion des Schlafhormons Melatonin und kurbelt zugleich die Produktion der Glückshormone an. Kein Wunder, dass wir trotz des schlechten Wetters Frühlingsgefühle bekommen

Daher lassen Sie nicht den Kopf hängen, auch wenn der Frühling sich noch nicht von seiner besten Seite zeigt. Machen Sie es sich doch Zuhause gemütlich und lesen Sie unsere neueste Frühlingsausgabe. Es gibt wieder viel zu entdecken und das erwartet Sie:

Erholung für Allergiker und Asthmatiker: Der Frühling auf Helgoland

Urlaub auf Helgoland bedeutet Abstand vom Festland. Mitten in der Nordsee liegt Deutschlands einzige Hochseeinsel. Die Lummenfelsen bis hin zum Wahrzeichen der "Langen Anna", der weiße Sand der Badedüne, das blaugrüne Meer ringsum und die unverbrauchte Natur mit ihren seltenen Seevögeln verspricht ein einzigartiges Reiseziel. Insbesondere für Allergiker, Asthmatiker und alle Personen mit chronisch erkrankten Atemwegen ist Helgoland ausgezeichnet. Die Insel darf sich mit dem Titel Nordseeheilbad schmücken und hat Deutschlands jod- und sauerstoffreichste Luft zu bieten. Zudem ist die Insel pollenarm und somit auch im Frühling ein wahrer Wohlfühlort.

Essstörungen – ein krankhaftes Suchtverhalten

Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating – Essstörungen nehmen in den letzten Jahren kontinuierlich zu. Es sind Erkrankungen, bei denen es aufgrund von "krank machenden" seelischen Belastungen zu körperlichen Schäden kommt. Die Betroffenen haben das natürliche Gefühl für Hunger und Sattsein verloren. Das Essverhalten wird entweder gar nicht oder viel zu stark kontrolliert. Dieses Suchtverhalten kann sich durch alle Altersgruppen ziehen und verursacht langfristig mögliche Organschäden. Wichtige Informationen zu diesem ernst zunehmenden Thema lesen Sie in unserer aktuellen Ausgabe.

Unser Herz – die einzigartige Powerpumpe

Das Herz ist unser größter und wichtigster Muskel. Noch während wir uns im Mutterleib befinden, fängt unser Herz etwa ab der 10. Schwangerschaftswoche von selbst an zu schlagen. Was unser Herz krank macht und mit welchen kleinen Umstellungen im Alltag wir ihm seine lebenswichtige Arbeit leichter machen können, finden Sie in unserer Rubrik, Unser Herz".

Des Weiteren informiert Sie der NABU Schleswig-Holstein in einem Naturbericht über die Spechte in der Stadt und es erwarten Sie wissenswerte Beiträge zum Thema Gesundheit im Alltag, Genießen & Verwöhnen sowie unsere Buchtipps in dieser Frühlingsausgabe. Und versuchen Sie sich doch mal an unserem Kreuzworträtsel. Ganz nach dem Motto: Frühling beginnt im Kopf.

Kommen Sie fit und gesund in den Frühling!

Ihre Inga-Kathrin Schelzig

Redaktionsleiterin







system

Frühling 2020







INHALT

SPECIAL: HELGOLAND

06 Pollenarme Luft und allergikerfreundliche Kommune

UMWELT & NATUR

08 Wohnungsnot macht kreativ

GENIESSEN & VERWÖHNEN

- 11 Die Sauna hilft!
- 12 Einfelds Landschinken der ideale Begleiter zum feinen Spargel Leckere Rezepte:
- 12 Herzhafter Spargelkuchen mit Schinken
- 13 Graue Erbsen

ESSSTÖRUNGEN

- 15 Essstörung: Wenn Essen zum Wahn wird
- 16 Wenn das Essen das Leben bestimmt
- 17 Für Sie im Netz gefunden

UNSER HERZ

- 19 Reha für Ihr Herz
- 20 Herz-Kreislauf-Medizin im Johanniter-Krankenhaus Geesthacht
- 22 Schonende Wellen freie Gefäße



GESUNDHEIT IM ALLTAG

- 24 Hilfe bei Kopf-, Ohr- und Rückenschmerzen
- 25 Die bestmögliche Versorgung
- 26 Grauer Star was nun?
- 28 Der Sozialverband Deutschland
- 29 Gelenkzentrum Orthopädie und Unfallchirurgie
- 30 HDU Ambulanter Pflegedienst
- 31 Erschöpft, unkonzentriert, gereizt, depressiv Burnout! Oder?
- 32 "Früher hatte ich das Gefühl, ich fahre über 50 Ecken"
- 34 Städtisches Krankenhaus Kiel: Krebsinformationstag 2020
- 35 Hilfe in der letzten Lebensphase im Haus Berlin
- 36 Schilddrüsenerkrankungen: Jeder Dritte ist betroffen!

BERUF & KARRIERE

37 Stellenmarkt

SERVICE & UNTERHALTUNG

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

BUCHTIPPS

- 41 LebeR gesund Mit der richtigen Ernährung entgiften und heilen
- 41 Alte Rezepte wiederentdeckt und neu gekocht

WAS NOCH?

- 42 Vorschau
- 42 Impressum



Tag der offenen Tür imland Klinik Eckernförde

Wir präsentieren Ihnen im Erdgeschoss der Klinik unsere Fachabteilungen und im Raum Noor Vorträge von unseren Experten

10:30 - 10:50 Uhr

- Leben mit Gelenkverschleiß -Dr. med. Steffen Oehme Chefarzt Gelenkzentrum, Orthopädie und Unfallchirurgie

11:00 - 11:20 Uhr

 Was macht eigentlich die Geriatrie? -

Dr. med. Zita Krasemann Chefärztin Geriatrie

11:30 - 11:50 Uhr

- Einblicke ins Herz -Dr. med. Carsten Joachim

Chefarzt Innere Medizin

12:00 - 12:20 Uhr - Schulterendoprothetik

Dr. med. Jörn Ailland Leitender Arzt Unfallchirurgie Gelenkzentrum

12:30 - 12:50 Uhr

- Wenn die Blase undicht ist – Diagnostik und mögliche Therapieformen der Harninkontinenz der Frau

Dr. med. Christian Müller, Leitender Oberarzt Frauenklinik

13:00 - 13:20 Uhr

- Multimodale Schmerztherapie - Neu in Eckernförde -

Prof. Dr. med. Peter OsswaldLtd. Arzt Multimodale Schmerztherapie

13:30 - 13:50 Uhr

- Schmerzfreies Krankenhaus -

Dr. med. Jürgen Bernhardt Ltd. Oberarzt Anästhesie und Schmerztherapie

Samstag, 21.03.2020 10:00 - 15:00 Uhr



Kowsky Handicar GmbH

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

www.handicar.de



Helaoland

POLLENARME LUFT UND ALLERGIKERFREUNDLICHE KOMMUNE

Reisen stellen für Allergiker in verschiedener Hinsicht eine gesundheitliche Herausforderung dar. In einer Allergikerfreundlichen Kommune fördert die Kommunalverwaltung Maßnahmen, die die touristische Infrastruktur für Gäste verbessert die von Allergien betroffen sind

Die vergleichsweise geringe Pollenbelastung auf Helgoland wird von vielen Urlaubern bereits seit Jahren als angenehm emofunden. Die Zertifizierung geht aber noch weiter. Pollenallergiker können im Pollenprofil der Insel einsehen, zu welcher Zeiten welche Pollenbelastung herrsch und sich entsprechend darauf einrichten Bei einer Neubepflanzung im Ortskerr sollen pollenarme Pflanzen bevorzug werden. Der Lebensmittelmarkt hat zu nehmend auch Produkte im Sortiment die den besonderen Anforderungen vor Allergikern gerecht werden, die zertifizier ten Restaurants und Beherbergungsbe

freundliche Umgebung zu sorgen, und au Anliegen und spezielle Bedürfnisse von Allergikern einzugehen. Seit dem 1. Apr 2019 führt die Gemeinde nun das ECARF Siegel, das Allergikern eine Orientierungs hilfe bietet. Zertifizierte Betriebe aus der Bereichen Einzelhandel, Beherbergung und Gastronomie erkennen Allergiker au dem Siegel der ECARF.









Entschleunigung, mildes Klima, viele Sonnenstunden und einfach mal wieder tief Durchatmen können, tragen sicher auch zum besonderen Wohlbefinden bei.

Auf Helgoland hat Seele baumeln lassen immer Saison.

Helgoland in Zahlen

Helgoland liegt inmitten der Nordsee, etwa 60 km von der deutschen Küste entfernt. Rund 1.500 Insulaner haben auf Deutschlands einzigartiger Hochseeinsel ein Zuhause gefunden. Gleichzeitig strömen jährlich etwa 350.000 Gäste nach Helgoland - Tendenz steigend! Das zum Kreis Pinneberg in Schleswig-Holstein zugehörige Eiland besteht seit dem Jahr 1720 aus zwei Inseln. Seinerzeit kappte eine verheerende Sturmflut die Verbindung zwischen der "Hauptinsel" mit seiner imposanten Steilküste, die 61 Meter aus dem Meer ragt, und der vorgelagerten Düne. Während die Hauptinsel circa 1 km² misst, kommt die benachbarte Badedüne auf eine Größe von etwa 0,7 km².

Helgoland in allen Facetten

Helgoland ist eine Oase der Ruhe für Stressgeplagte und ein einzigartiges Naturparadies. Begünstigt durch das milde Hochseeklima, ist Helgoland eine außergewöhnlich vielseitige Urlaubs- und Erlebnisinsel sowie Kurort und Heilbad zu allen vier Jahreszeiten. Ob Groß oder Klein: Auf einem kleinen

Streifzug läßt sich vielerlei Wissenswertes, Nützliches, Überraschendes und Nachdenkliches über Deutschlands einzige Hochseeinsel erfahren. Nicht ohne Grund verbringen Generationen immer wieder ihren Urlaub hier bei uns.

Das Prädikat Seebad oder Seeheilbad

Helgoland trägt das Prädikat Seeheilbad, oder besser gesagt Nordseebad – da sich die speziellen Voraussetzungen, die erfüllt werden müssen, für Nord- und Ostsee voneinander unterscheiden. Die Voraussetzungen für den Status Nordseebad sind erfüllt: Helgoland bietet eine Fülle an Gesundheitsdienstleistungen. Vom Kurarzt und medizinischen Einrichtungen für kurspezifische Versorgung durch Ärzte und Apotheker bis hin zur medizinisch-therapeutischen Infrastruktur.

Ein Aufenthalt auf Helgoland stärkt das Herz-Kreislaufsystem und die Atemwege. Zu verdanken ist das dem Reizklima, das die Atemtätigkeit vertieft und die Immunabwehr steigert. Gutes Bioklima und hohe Luftqualität auf Helgoland entsprechen den erhöhten Ansprüchen von Atemwegserkrankungen. Wie es gesetzliche Vorschriften erfordern, befindet sich die Ortsmitte nicht weit entfernt vom Strand und eine ofmals barrierearme Infrastruktur erlaubt es Kurgästen, sich ihren Anforderungen entsprechend auf der Insel fortzubewegen. Eine strandnahe

Promenade, verschiedene Themenwanderwege, bewachte Badestrände, gastronomische Betriebe sowie die Tourist-Information runden das touristsiche Angebot ab.

Auch die Unterkünfte halten die Rahmenbedingungen für einen erholsamen Aufenthalt ein. Darüberhinaus gibt es kulturelle, gesundheitsdienliche und sportliche Angebote zu therapeutischen genauso wie unterhaltenden Zwecken. Regelmäßig überprüfen wir die Qualitätsstandards der Helgoländer Kur- und Touristikorganisationen. Auch eine Klimabeurteilung des Bioklimas und der Luftqualität sowie Kontrollen der bioklimatischen Einflussfaktoren und Gutachten zur Luftqualität werden in den vorgeschriebenen Abständen sorgfältig.

KONTAKT

Helgoland Tourismus-Service

Tourist Information

Lung Wai 27 (im, atoll") Telefon 04725 808 808 info@helgoland.de www.helgoland.de

Text: Helgoland Tourismus-Service Fotos: Helgoland Tourismus-Service Ottmar Heinze, Brigitte Rauch, Ralf Steinbock, rphstock – shutterstock



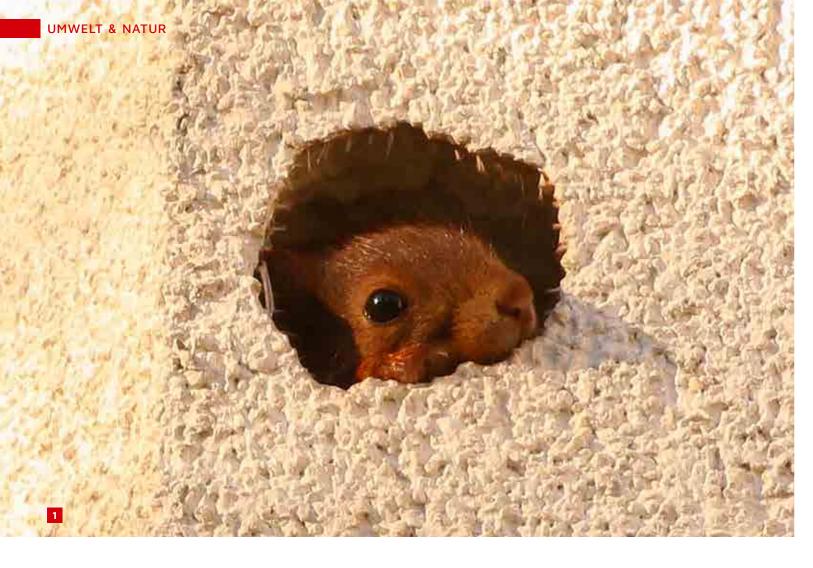












Spechte in der Stadt

WOHNUNGSNOT MACHT KREATIV

Spechte sind gern gesehene Gäste am morschen Apfelbaum in Park und Garten. Doch in den letzten Jahren häufen sich negative Meldungen über Spechte, in der Regel Buntspechte, die im Siedlungsbereich baulich aktiv werden. Schäden finden sich vor allem an nachträglich aufgetragenen Fassadendämmungen. Anderenorts entdecken Spechte Straßenlaternen als weithin tragende Klangkörper, werden Strom- und Telefonmasten als geeignete Brutbäume genutzt.

Zur Revierabgrenzung und zur Balz nutzen Spechte ihre "Trommelwirbel". Hohle Stämme und Äste, in Siedlungen auch Blechverkleidungen, metallene Leitungsmasten oder sogar Straßenlampen dienen als geeignete Resonanzkörper. Der Schaden ist meist eher gering, sehr sensible Anwohner sprechen allerdings schnell von "Lärmbelästigung". Getrommelt wird meist im Frühjahr, nach einiger Zeit hört das morgendliche "Wecken" aber von alleine auf.

Ideales Baumaterial

Kleinere Spechteinschläge im Putz einer gedämmten Fassade weisen hingegen auf nahrungssuchende Vögel hin. Die durch die Sonne erwärmten Putz-Fassaden ziehen viele Insekten an. Meisen, aber eben auch Spechte nehmen diese Wirbellosen und deren Jugendstadien auf. Werden sie einmal fündig, untersuchen sie den Bereich genauer – der Schritt zum Bau einer Spechthöhle in der Fassade ist dann nur noch klein. Hohl klingende Fassadenbereiche hören sich nicht nur täuschend ähnlich an wie morsches Holz, sondern lassen sich zudem gut bearbeiten. Nach Überwindung der härteren Außenschicht werden die Höhlen in das weiche Isolationsmaterial gebaut. Bevorzugte "Angriffsflächen" sind Hauskanten, Bereiche um Fenster und unterhalb der Dachrinnen. Durch die entstehenden Öffnungen im Putz entstehen "Kältebrücken", Feuchtigkeit kann in die Dämmschicht einsickern, mit der Folge von Schimmelbildung und Frostsprengung. Spechtlöcher sollten

daher schnell wieder verschlossen werden. Anfallende Kosten zur Beseitigung der Schäden werden allerdings von der Wohngebäudeversicherung in der Regel nicht erstattet.

Nachmieter gibt's reichlich

Betroffene Gebäude stehen meist in der Nähe größerer, älterer Bäume. Da in der Stadt, in Parks, im Straßengrün und in Alleen kranke und beschädigte Bäume und Äste, also für Spechte geeignete Altbäume fast immer aus Gründen der Verkehrssicherheit entfernt werden, nutzen diese vom Menschen angebotene Möglichkeit. Wie auch im Wald werden die geschaffenen Höhlen, von verschiedenen Nachmietern dankbar angenommen. Zu den Nutznießern gehören Vogelarten wie Kohl- und Blaumeisen,

Stare, Feld- und Haussperlinge, Mauersegler, Dohlen, Säuger wie Eichhörnchen und verschiedene Fledermausarten, Spinnentiere oder Insekten wie Wespen und Hornissen.

Artenschutzrechtliche Probleme

Artenschutzrechtlich entsteht hier schnell ein Problem für den Hausbesitzer, der zum Erhalt seiner Fassadendämmung die entstandenen Löcher oder die Hausfassade sanieren und isolieren will. Zunächst ist es gesetzlich grundsätzlich verboten, geschützte Arten zu verletzen oder zu töten, erheblich zu stören oder ihre Fortpflanzungs- und Ruhestätten zu entnehmen, zu beschädigen oder zu zerstören.

Nutzt eine Art ihren Unterschlupf wiederkehrend, gilt ein ganzjähriger Schutz dieses Quartiers z.B. bei Fledermäusen, Mauerseglern oder Schwalben. Diese dürfen auch außerhalb der Brutzeit nicht zerstört werden. Bestehen Hinweise, dass Spalten, Ritzen besiedelt oder Nester besetzt sind, müssen die zuständigen Naturschutzbehörden informiert werden. Ein Fachgutachter ermittelt, welche Maßnahmen ergriffen werden müssen, um die bestehenden gesetzlichen Vorgaben einzuhalten. Durch künstliche Nisthilfen lassen sich im Rahmen von Sanierungen oder Baumaßnahmen verlorene Brutplätze meist aber ersetzen.

Zur Verhinderung von Spechtschäden kommen längere Girlanden, Windräder oder -spiele aus Plastikstreifen, Alufolie oder -blech sowie auch Mobiles aus ausrangierten CDs zur Anwendung. Engmaschige

beitet werden, sind ebenfalls geeignete Abwehrmaßnahmen. Gleiches gilt für glatte, harte Putze, sie bieten weniger Halt. Für Hausecken lassen sich dünne Metallbleche aufbringen. Mit Grün gegen den Specht

Drahtgeflechte, die unter dem Putz eingear-

Fassadenbegrünungen sind besonders geeignet, Spechte von ihrem Treiben abzuhalten. Sie verbessern das Klima in der Stadt, bieten anderen Singvögeln Brutplätze sowie Insekten dringend benötigte Nahrungsquellen. Möglichst straff gespannte Ranknetze, engmaschige Rankhilfen aus Draht, Edelstahlseilen und Spaliergittern hindern Spechte am Fassadenanflug. Efeu, Wilder Wein und Kletterhortensie sind aber für die Begrünung gedämmter Wände aufgrund ihrer Haftwurzeln ungeeignet. Empfehlenswert sind je nach Standort schnell und dicht wachsende Rankgehölze wie Schlingknöterich, Blauregen, Scharlachwein oder die Gemeine Waldrebe.

Viele weitere sinnvolle Tipps zum Erhalt einer auten Nachbarschaft zwischen Mensch und Tier erhalten Interessierte unter www. NABU.de.

KONTAKT

NABU Schleswig-Holstein

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

Text & Fotos: Carsten Pusch





1. Gut geschützt, schön warm und ein toller Ausblick aus dem dritten Stock – Eichhörnchen als Nachmieter in der Buntspechthöhle in der der Fassadendämmung.

2. Ab in die Heia!

Regelmäßig am frühen Abend, kurz nach 18.00 Uhr suchte dieses Eichhörnchen mitten in Kiel "sein" Übernachtungsquartier auf.

3. Knackiger Bissen:

Buntspecht hämmern sich ihre Nahrung nicht nur aus morschen Stämmen und Ästen, sondern nehmen Insekten auch vom Boden auf, wie hier einen Mistkäfer.

4. Wohnungsbauprogramm:

Da fliegt das Dämmmaterial! -Buntspecht beim Höhlenbau am Neujahrsmorgen in einer aufgesetzten Fassaden-

8 | Gesund im Norden · Frühling 2020 Gesund im Norden · Frühling 2020 | 9





DIE SAUNA HILFT!

"Erstaunlich vielfältig und verblüffend wirksam, um stark im Leben zu stehen", so fasst Thorsten Damm seine Erfahrungen mit der Sauna zusammen. Als Geschäftsführer der Gütegemeinschaft Saunabau weiß er natürlich genau um die positiven Effekte von Saunagängen und betont dabei, wie wichtig die Regelmäßigkeit sei, um umfassend von der Sauna zu profitieren.

Saunabaden stärkt das Immunsystem, da es die Aktivität von Interferon und die Produktion weißer Blutkörperchen anregt. Der Wechsel von Warm und Kalt regt die Durchblutung an – was sich positiv auf die Herz-Kreislauf-Tätigkeit auswirkt. In Studien wurde sogar nachgewiesen, dass die Sauna Bluthochdruck lindern bzw. Hypertonikern zu Beschwerdefreiheit verhelfen kann.

Die gesundheitlichen Vorteile häufiger Saunabesuche kann man sich ganz einfach selbst ins eigene Zuhause holen. Nur die RAL-geprüfte Sauna sichert dabei dauerhaft höchste Qualität in den eigenen vier Wänden. Die Gütegemeinschaft Saunabau, Infrarot und Dampfbad e.V., der namhafte deutsche Saunahersteller angehören, verleiht seit fast 40 Jahren das RAL-Gütezeichen auf Basis von 30 Qualitätskriterien und bietet dem Verbraucher eine wichtige Orientierung beim Saunakauf. Weitere Infos unter www.sauna-ral.de

Text: akz, Katja Knabe · Fotos: Gütegemeinschaft Saunabau, Infrarot und Dampfbad e.V., Wiesbaden/spp-o, Pixabay





HILFREICHE SAUNAREGELN

- 1. Nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen.
- 2. Die Sauna unbekleidet betreten zwecks Entspannung ruhig verhalten.
- Vor dem Betreten der Sauna immer duschen nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen.
- 4. Vor der Sauna gut abtrocknen die trockene Haut schwitzt besser.
- 5. Ein warmes Fußbad vor dem Saunagang wirkt akklimatisierend.
- 6. Legen Sie ein großes Badetuch auf die Sitzbank. Merke: Da warme Luft nach oben steigt, ist es auf den oberen Bänken heißer. Für Sauna-Anfänger ist es ratsam, die Bänke der unteren oder mittleren Reihe zu bevorzugen.
- 7. Um Schwindel oder gar einen Ohnmachtsanfall zu vermeiden, setzen Sie sich die **letzten 2 Minuten** aufrecht hin. Bewegen Sie Ihre Beine, so sackt das Blut nicht in Ihren Unterkörper.
- 8. Ein Saunabad dauert zwischen 8 und 12 Minuten, maximal 15 Minuten. Verlassen Sie die Sauna frühzeitig, wenn Sie sich nicht wohl fühlen.
- 9. Thema Aufguss: Nach einer Phase des Vorschwitzens (5 bis 10 Minuten) folgt der Aufguss als "Höhepunkt" (6 bis 8 Minuten) und evtl. noch eine Phase des Nachschwitzen (1 bis 2 Minuten).
- **10. Verlassen oder betreten** Sie die Sauna nicht während des Aufgusses.
- 11. Um die Atemwege zu kühlen und Sauerstoff zu tanken ist es üblich, etwa 2 Minuten an die frische Luft zu gehen.
- **12. Nach dem Verlassen** der Sauna immer duschen, genauso wie vor der Nutzung des Tauchbeckens.
- **13.** Eine **gesundheitsfördernde Wirkung** erzielen Sie nur, wenn die **Abkühlung** durch Kaltwasser und Frischluft stark genug ist.
- 14. Ein warmes Fußbad ist auch nach dem Abkühlen empfehlenswert es verhindert das Nachschwitzen. Die noch im Körper verbliebene Wärme wird abgeführt, was auch eine gute Vorbeugemaßnahme gegen Erkältungen ist.
- **15.** Wenn Sie entspannen wollen, können Sie sich in einen **Ruheraum** zurückziehen.
- Keinen Alkohol trinken! Empfehlenswert sind calciumund magnesiumreiche Getränke oder verdünnte Fruchtsäfte (mindestens ein Liter).

10 | Gesund im Norden · Frühling 2020

EINFELDS LANDSCHINKEN – DER IDEALE BEGLEITER ZUM FEINEN SPARGEL

Mit den ersten Sonnenstrahlen erwacht unsere Natur und man merkt das der Frühling in großen Schritten kommt. Nun dauert es nicht mehr lang und man kann den ersten Spargel genießen. Ein idealer Begleiter des edlen Gemüses ist Einfelds Landschinken.

In der Familienfleischerei W. Einfeld & Sohn in Negenharrie wird der Schinken noch nach alter Tradition von Hand gesalzen. Drei Generationen der Familie arbeiten Hand in Hand, sodass die Erfahrungen des Handwerks immer weitergegeben werden können. Eine sorgfältige Auswahl der Rohschinken entscheidet darüber, ob diese hinsichtlich Größe und Fettgehalt zum Räuchern geeignet sind. Der Landschinken wird von Hand gesalzen und liegt 4 bis 5 Wochen im Salz und wird mehrmals von Hand umgebettet, damit das Salz gleichmäßig bis ins Innere eindringen kann. Danach hängt der Schinken nochmal 8 bis 9 Wochen im kalten Buchenrauch und wird täglich vom Meister in Augenschein genommen. Hier gibt man den Produkten noch die Zeit zum reifen, damit sie ihren vollen Geschmack entfalten können.

Das Ergebnis sind qualitativ hochwertige Landschinken von hervorragendem Geschmack und köstlichem Aroma. Bei der Fleischerei Einfeld kann der Kunde den Schinken so zuschneiden lassen wie er es möchte. Ob dicke oder dünne Scheiben, ob mager oder mit einem Fettrand. Das Fachgeschäft kann auf eine jahrzehntelange Schinkenerfahrung zurückblicken und holt nach Bedarf die Schinken für die Kunden direkt aus der eigenen Räucherei. Der milde Landschinken ist so vielseitig wie der Frühling. Ob als Begleiter zum Spargel oder herzhaft auf Brot, er schmeckt immer.

Rezept, Text: Fleischerei Einfeld · Foto: Fleischerei Einfeld, patnowa – iStock



Herzhafter Spargelkuchen mit Schinken



für 4 Portionen

1 kg weißer Spargel • 500 g Blätterteig, tiefgekühlt 250 g Einfelds Landschinken • 150 g Mozzarella 4 Eier • 140 ml Sahne • ein Schuss trockener Weißwein 1 Teelöffel Butter • 1 Teelöffel Fleischbrühe 1 Esslöffel fein gehackter Schnittlauch • Salz • Zucker Pfeffer • Kräuter nach Geschmack • Käse

Zum Anfang wird der weiße Spargel geschält.
Die holzigen Enden werden entfernt. Den Spargel in
ca. 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker und Butter die Spargelstücke 15 Minuten garen, im Anschluss herausnehmen
und abtropfen lassen.

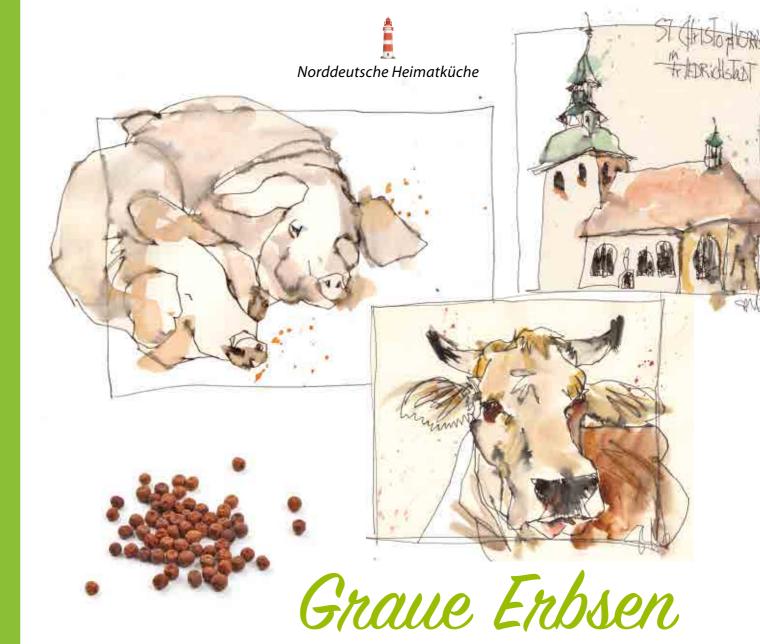
Die Blätterteigscheiben im aufgetauten Zustand übereinander legen und mit etwas Mehl auf die Fläche in Größe der Springform ausrollen. Den ausgerollten Blätterteig in die Springform geben und den Teigrand etwas festdrücken.

Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Landschinken in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten. Die Spargelstücke in die mit Blätterteig ausgelegte Springform verteilen und mit dem Schinken und Mozzarella belegen.

Im Vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 10 Minuten backen.

Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit einem Schuss Weißwein, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, der Fleischbrühe und nach Geschmack mit Kräutern gut verrühren. Die Sauce in die mit Schinken, Spargel überbackene Springform geben, mit Schnittlauch bestreuen und weitere 30–35 Minuten backen.

Wer mag darf vor dem Servieren etwas Käse über den Spargelkuchen streuen.





Kür 4 Personen

500 g graue Erbsen (Kapuzinererbsen)
500 g durchwachsener Speck
4 Mohrrüben
2 große Gemüsezwiebeln
30 g Butter
Wasser, Salz
200 g Schweinebacke
4 Scheiben Kassler
4 Kochwürste

Die grauen Erbsen 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen und quellen lassen. Die Erbsen mit frischem Wasser drei Stunden auf kleiner Hitze kochen. Noch nicht salzen. Nun die Erbsensuppe nach Belieben salzen und pfeffern.

Kassler ca. 15 Minuten, den Schweinebauch 25 Minuten und die Würste ca. 15 Minuten vor dem Ende der Garzeit mitköcheln, dann das Fleisch herausnehmen. Zwiebeln in kleine Stücke schneiden, Speckwürfeln und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Kurz vor dem Servieren das Fleisch und die Zwiebeln zur Suppe geben.

In einer großen Terrine servieren.

Rezept & Illustrationen aus: "Sprotten, Mutt und Ofenkatze – Norddeutsche Heimatküche



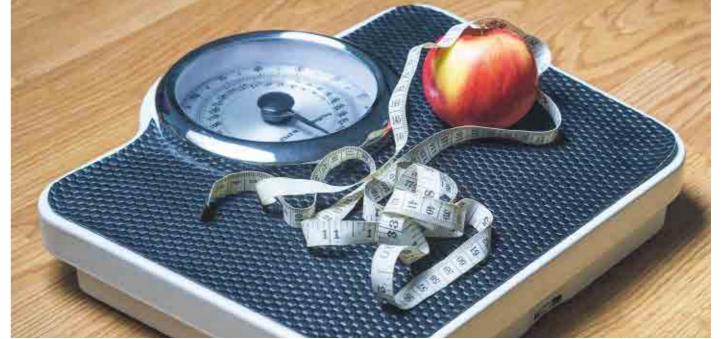
BUCHTIPP

"Sprotten, Mutt und Ofenkatze – Norddeutsche Heimatküche"

→ Mehr dazu auf Seite 41

12 | Gesund im Norden · Frühling 2020 Gesund im Norden · Frühling 2020 13





Helios Klinikum Schleswig

Inke Kühn
Oberärztin der Klinik für Kinder- und
Jugendpsychiatrie und -psychotherapie



ESSSTÖRUNG: WENN ESSEN ZUM WAHN WIRD

Sich gesund ernähren – diesen Anspruch haben viele Menschen. Ausgewogen, fettarm, vitaminreich, kalorienreduziert oder auch eiweißhaltig soll das Essen sein. Doch was, wenn Essen zum bestimmenden Faktor im Leben wird und nichts mehr mit Genuss und Ernährung zu tun hat? Deutschlandweit leiden fünf Millionen Männer und Frauen an Essstörungen. Die Dunkelziffer liegt deutlich höher. Stress, Leistungsdruck, falsche Vorbilder sowie die Pubertät können gerade bei Jugendlichen zu einer Essstörung führen mit oft schweren gesundheitlichen und psychischen Folgen. In der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie des Helios Klinikum Schleswig erhalten junge Betroffene individuelle Therapie- und Hilfsangebote.

"Essstörungen gehören zu den gravierenden psychischen Erkrankungen des späten Kindes-, Jugend- und auch jungen Erwachsenenalters mit oftmals langandauernden Behandlungsverläufen", erklärt Inke Kühn, Oberärztin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie. Dabei zählen Magersucht (Anorexia nervosa), die Bulimie (Bulimia nervosa) sowie die Binge-Eating-Störung zu den am häufigsten auftretenden Essstörungen. Mädchen und junge Frauen erkranken häufiger als Jungen und Männer. Zudem werden die Betroffenen immer jünger, wie Inke Kühn bestätigt: "Zunehmend behandeln wir bereits zwölf jährige Kinder, die vorwiegend an einer Magersucht leiden." Das liegt nicht zuletzt daran, dass sich eine Bulemie oder Binge-Eating-Störung leichter und über eine längere Zeit gut im Alltag verheimlichen lassen.

Früherkennung ist wichtig

Daher appelliert die Expertin Alarmsignale richtig zu deuten, bewusst wahrzunehmen und gegebenenfalls Hilfe durch den Kinder-

arzt, Kinder- und Jugendpsychiater oder Beratungsstellen in Anspruch zu nehmen. Denn je früher eine Essstörung erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Behandlungs- und Heilungschancen. "Eltern sollten wachsam sein, wenn sie bei ihren Kindern einen auffälligen Gewichtsverlust oder ein ungewöhnlich häufiges Wiegeverhalten bemerken. Ebenso können ein exzessives Beschäftigen mit Ernährung, langes Verweilen nach den Mahlzeiten im Bad oder aber ein erhöhtes Sportpensum, Alarmsignale sein", meint sie.

Individuelles Behandlungskonzept

Die Ursachen für eine Essstörung können vielfältig sein. Allen gemein sind eine gestörte Wahrnehmung des eigenen Körperbildes sowie das Gefühl den eigenen Körper kontrollieren zu können. Dabei dominiert die Essstörung die Gedanken, die Gefühle und die Beziehungen der Betroffenen. In der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie werden betroffene Jugendliche daher mit einem multimodalen Be-

handlungskonzept therapiert. Dieses beinhaltet medizinisch-internistische Interventionen sowie Psychotherapie. Inhaltlich geht es um eine schrittweise Normalisierung von Gewicht und Essverhalten. Zugleich wird ein individuelles Erkrankungsmodell erarbeitet, um therapeutische Ansätze zu entwickeln. "Unsere Patienten erhalten neben Gesprächstherapeutischen Angeboten, Bewegungs- und Kreativtherapeutische Angebote. Diese erfolgen als Einzel- oder Gruppentherapie. Auch das familiäre Bezugssystem wird in die Behandlung mit eingebunden", erklärt die Oberärztin.

KONTAKT

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Friedrich-Ebert-Str. 5a · 24837 Schleswig Telefon 04621 83-0 www.helios-gesundheit.de/schleswig

3

Text & Fotos: Helios Klinikum Schleswig







Essstörungen

WENN DAS ESSEN DAS LEBEN BESTIMMT

Möchten Sie nicht auch schön, schlank und fit sein? Mit diesen Tipps ist es ganz einfach, abzunehmen und Ihre Traumfigur in Rekordzeit zu erreichen.

So oder so ähnlich finden viele Menschen den Weg in eine Diät. Suggestiv und die ganzheitliche Komplexität verleugnend lassen wir uns gern an die Hand nehmen und schließen uns einem Gruppendenken an. Psychologisch werden so tief in uns verankerte Bedürfnisse angesprochen, Teil von etwas Größerem zu sein, uns mit Idealen zu identifizieren, aber dabei ganz eigene Entscheidungen zu treffen.

Die meisten Diätversuche enden jedoch mit Abbrüchen oder weichen neuen Food-Trends, so dass sich letztendlich die vorheri-

gen Gewohnheiten wieder durchsetzen. Typische Folgen sind schließlich Gewichtssteigerungen, der so genannte Jojo-Effekt, die wiederum die nächste Diät begünstigen können. Trifft ein solcher Teufelskreis auf ein ebenso tief in der Psyche verankertes, negatives Selbstbild, können beispielsweise Schuldgefühle, Kontrollverlustängste oder strenge Leistungserwartungen einen entsprechenden seelischen Teufelskreis auslösen, der nicht selten zu krankheitswertigen Symptomen führen kann. Auf der Ebene des Essens bzw. Ablehnung des Essens erleben betroffene Menschen dann ein Wiedererlangen an Kontrolle über die sichtliche und messbare Veränderung des eigenen Körpergewichts. Werden innere, seelische Spannungen durch Verweigerung von Essen

oder selbst ausgelösten Essattacken, vielleicht sogar gefolgt von eigens herbeigeführten Erbrechen versucht zu lösen, so spricht man von Essstörungen.

Die häufigste Essstörung ist die so genannte Binge-Eating-Störung, also das Verfallen in Essattacken, die häufig mit starkem Übergewicht einhergehen. Betroffen sind laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ca. 1,6 Prozent der 12- bis 35-jährigen Frauen. An der Ess-Brechsucht, der Bulimia nervosa, leiden in derselben Altersgruppe 1,2 Prozent und der Magersucht, der Anorexia nervosa, ca. 0,6 Prozent. Bislang waren Männer kaum betroffen, wobei jedoch Studien auf eine hohe Dunkelziffer sowie eine zunehmende Häufigkeit aufzeigen.

Die psychotherapeutische Behandlung der Essstörungen ist komplex und erfordert eine lange Anwendungserfahrung. Die größte Hürde stellt jedoch die Behandlungsmotivation der Patienten dar, die sich, vielleicht zusammen mit erheblichen Einschränkungen der Selbstreflexion und des Denkens in der Mangelernährung in der Magersucht, im Soa des Abnehmens und der Pseudokontrolliertheit befinden können. Meist sind es daher zuerst Angehörige, die Hilfe bei Hausärzten oder Beratungsstellen suchen.

Die Curtius Klinik verfolgt ein strenges Diätverbot und setzt sich in einem tiefenpsycho-

logisch fundierten, integrativen Therapiekonzept mit den individuellen Schwierigkeiten der Betroffenen auf den Ebenen der Ernährungsbegleitung (Ökotrophologen), der Psychotherapie (Einzel- und körperbezogene Gruppenpsychotherapie sowie Familiengespräche) und der Körperwahrnehmung (Physiotherapie) aktiv auseinander. Der Therapieerfolg ist letzten Endes maßgeblich davon abhängig, dass die Patienten von der guten Zusammenarbeit der stationären und auch ambulanten Angebote wie Psychotherapie, Hausarzt, Ernährungsberatung und Beratungsstellen profitieren.

KONTAKT

Curtius Klinik GmbH & Co. KG Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin

Neue Kampstraße 2 23714 Bad Malente Telefon 04523 407-0 info@curtius-klinik.de www.curtius-klinik.de

Text & Fotos: Curtius Klinik

Behandlungsschwerpunkte:

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

Für Sie im Netz gefunden – alles zum Thema Essstörungen

Kliniken und Beratungsstellen

www.essstoerungen-onlineberatung.de www.lfsh.de/index.php/essstoerungen www.anad.de/essstoerungen/adressverzeichnis www.rehakliniken.de/krankheiten

Spezialthemen

www.magersucht.de

www.netdoktor.de/krankheiten/bulimie www.apotheken-umschau.de/Binge-Eating-Stoerung www.anad.de/essstoerungen/andere-essstoerungen www.psychenet.de/de/selbsttests/essstoerungen www.palverlag.de/magersucht-test.html

Allgemeine Informationen

www.bzga-essstoerungen.de www.anad.de/essstoerungen www.bundesfachverbandessstoerungen.de www.ernaehrung.de/tipps/essstoerungen www.gesundheit.de/ernaehrung/essstoerungen https://ninette.berlin/mainsite https://lebenshungrig.de/essstoerungen www.vitanet.de/essstoerungen www.g-netz.com/essstoerungen

KLINIK Psychosomatische Medizin Neue Kampstraße 2 23714 Bad Malente-Gremsmühlen Telefon: 04523 / 407-0 www.curtius-klinik.de

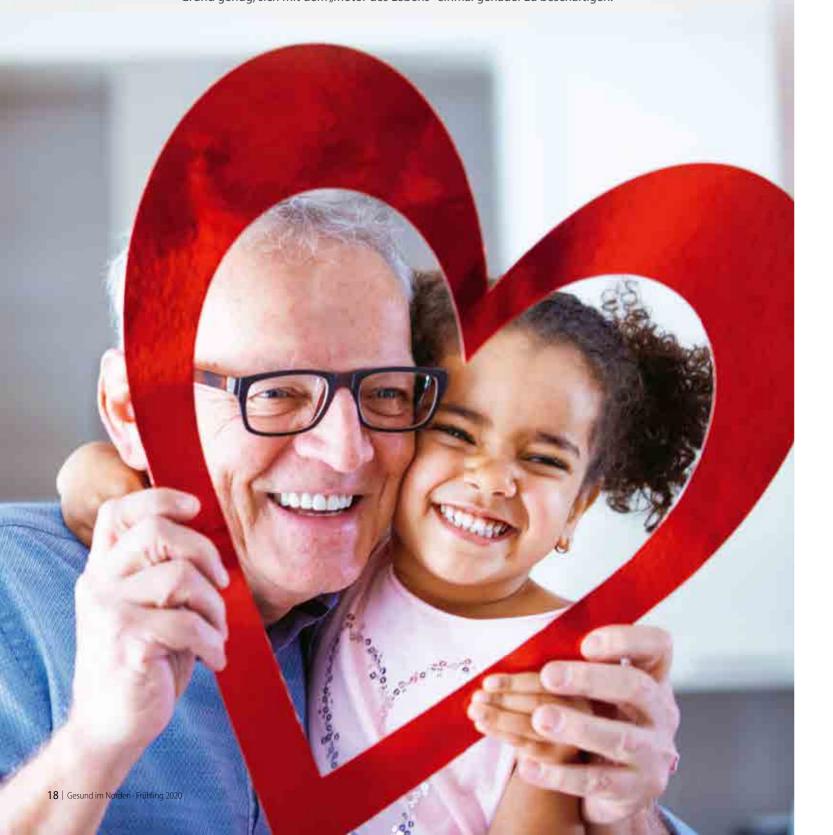
16 Gesund im Norden - Frühling 2020

nd nik ng

DAS HERZ – EINE WAHRE WUNDERLEISTUNG, SOLANGE ES GESUND IST

Herzen können einem in die Hose rutschen, man kann sie an jemanden verlieren und glaubt man Liedertexten, dann "tanzt" das Herz sogar manchmal. Kaum ein anderes Organ kommt in Gedichten und Songs so häufig vor.

Grund genug, sich mit dem "Motor des Lebens" einmal genauer zu beschäftigen.



Herzgesund und selbstbestimmt leben dank kardiologischer Rehabilitation

REHA FÜR IHR HERZ

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, das Herz und die Gefäße durch einen ausgewogenen Lebensstil zu schützen. Dennoch stellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen hierzulande die häufigste Todesursache dar. Ein stressiger Alltag, wenig Bewegung und eine einseitige Ernährung zählen zu den Risikofaktoren. Nahezu jeder zweite Erwachsene leidet unter Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen oder anderen Herzerkrankungen. Vor allem ältere Menschen sind von Herzinfarkt oder Schlaganfall betroffen, doch auch die Zahl der Erkrankten unter 50 Jahren steigt.

Kardiologische Reha – an wen richtet sie sich?

Eine kardiologische Rehabilitation richtet sich an Menschen mit akuten und chronischen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Bei Herzinfarkten, behandelten Gefäßverschlüssen sowie Herz- und Gefäßoperationen schließt sie in der Regel unmittelbar an einen Krankenhausaufenthalt an.

"Herzerkrankungen sowie operative Eingriffe am Herzen stellen erfahrungsgemäß einen gravierenden Einschnitt im Leben des betroffenen Menschen dar", erläutert Tatyana Korotkow, Chefärztin und Kardiologin der DRK-Nordsee-Reha-Klinik in St. Peter-Ording. "Genau in dieser herausfordernden Lebenssituation holen wir unsere Patienten ab und begleiten sie im Rahmen der kardiologischen Rehabilitation Schritt für Schritt in ihrer Genesung. Vor allem für multimorbide Herzpatienten, die zusätzlich an Diabetes, Übergewicht, Hauterkrankungen oder orthopädischen Beschwerden leiden, ist ein ganzheitlicher Behandlungsansatz ausschlaggebend."

"Herzensangelegenheiten" ganzheitlich behandeln

In erster Linie soll die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems während der Reha langsam gesteigert werden, um die Patienten behutsam an alltagsrelevante Aktivitäten heranzuführen. Darüber hinaus werden Verhaltensstrategien erarbeitet, die helfen, Risiken für Folgeerkrankungen zu minimieren. Neben schonender Physio- und Bewegungstherapie beinhaltet der Therapieplan folglich auch Entspannungsverfahren, Ernährungsberatung sowie Seminare zum Umgang mit der Erkrankung, Schulungen zur Stressbewältigung und Empfehlungen für Herzsportgruppen am Wohnort. Da die Verarbeitung der Erkrankung häufig ebenfalls belastend wirkt, ist eine psychologische Betreuung ein weiterer wichtiger Therapiebaustein.

"Gemeinsam mit dem Patienten wollen wir als Rehateam Risikofaktoren reduzieren, gesundheitsfördernde Lebensgewohnheiten entwickeln und so die Krankheitsspirale durchbrechen", betont Tatyana Korotkow. "Daher ermutigen wir sie, ihre Gesundheit aktiv zu stärken – mit individuellem Herz-Kreislauf-Training, ausgewogener Ernährung und gesunder Work-Life-Balance. Wir möchten unsere Herzpatienten für eine dauerhaft herzgesunde Lebensführung gewinnen – zu ihrem eigenen größtmöglichen Wohlbefinden!"



Unmittelbar am Unesco Weltnaturerbe Wattenmeer gelegen: Die DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel

Schritte zur Reha

Als Ansprechpartner informiert der behandelnde Arzt und unterstützt bei der Antragstellung. Für Patienten ist es lohnenswert, das gesetzliche Wunsch- und Wahlrecht zu nutzen und eine Klinik auszuwählen, die hinsichtlich der Indikationen, Ausstattung und Lage den eigenen Wünschen entspricht. Die Wunschklinik wird bei Antragstellung mit angegeben.

KONTAKT

DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel Fachklinik für interdisziplinäre

Ganzheitsmedizin

Schwerpunkte: Kardiologie, Pneumologie, Orthopädie, Dermatologie

Im Bad 102 · 25826 St. Peter-Ording Telefon 04863 702 0

www.drk-nordsee-reha-klinik.de

Text & Fotos: DRK-Nordsee-Reha-Klinik





Manchmal ist sehr schnelle medizinische Hilfe gefragt. Es treten akut Atemnot, Brustschmerzen, Beklemmungsgefühl, Herzrasen, Schwindel oder eine Bewusstlosigkeit auf. Dies sind alles Symptome, die auf eine Kreislauf- oder Herzerkrankung hinweisen können. Daher ist es gut, dass das Johanniter-Krankenhaus Geesthacht eine breite Versorgung von Herz- und Kreislauf-erkrankungen gewährleistet.

Die Notarztwagen im Südkreis Herzogtum Lauenburg starten von der Rettungswache, die sich direkt am Klinikgelände in Geesthacht befindet. Innerhalb von Minuten ist eine medizinische Erstversorgung so gewährleistet. Das Johanniter-Krankenhaus hat zudem eine komplett neue Notaufnahme erhalten, mit deren Ausstattung die Symptomatik eines Patienten schon in wenigen Minuten zuverlässig eingeschätzt werden kann. Hier werden die diagnostischen Weichen in einem interdisziplinären Team aus Ärzten verschiedener Fachrichtungen und Pflegekräften gestellt.

Im Fall von Schwindelzuständen oder Bewusstlosigkeit werden neben dem Herzmonitoring und Kreislaufmonitoring nach Bedarf Fachspezialisten für Neurologie hinzugezogen und eine entsprechende bildgebende Diagnostik etwa mittels Computertomographie und Ultraschalluntersuchungen veranlasst.

Bleibt der Fokus auf dem Herzen und der Lunge, erfolgt neben Laboranalysen- und EKG-Untersuchungen je nach Bedarf eine differenzierte Diagnostik, die Röntgenuntersuchungen der Lunge und Ultraschalluntersuchungen des Herzens und der Blutgefäße beinhalten kann.

Sofern sich anhand der Symptomatik, des EKGs oder der Laborwerte ein Verdacht auf einen Herzinfarkt ergibt, kann unverzüglich im Haus eine Herzkatheteruntersuchung erfolgen. Dies erfolgt im Notfall auch an Wochenenden, Feiertagen und nachts. Durch eine Herzkatheteruntersuchung kann eine Verengung oder ein Verschluss eines Blutgefäßes des Herzens erkannt werden. Ein frischer Verschluss eines Blutgefäßes, welches das Herz mit Blut, Nährstoffen und



Prof. Dr. med. Ralf Köster *Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin*





Sauerstoff versorgt, ist lebensbedrohlich. Daher wird in einem solchen Fall versucht, das Gefäß mit einem Katheter wieder zu eröffnen und den eröffneten Bereich durch die Implantation einer Gefäßstütze (Stent) zu stabilisieren.

Die akute Versorgung von Herzkrankheiten erfordert im Krankenhaus eine moderne Intensivstation und ein auf die Intensivmedizin spezialisiertes Team. Im Johanniter-Krankenhaus Geesthacht wurde vor wenigen Jahren eine neue und moderne Intensivstation eingerichtet. Das Ärzteteam ist interdisziplinär mit Anästhesisten, Internisten und Neurologen aufgestellt. So ist eine optimale akute Rundumversorgung der Herz- und Kreislaufpatienten gewährleistet.

Doch nach der Akutversorgung kommt die Frage auf, wie es weitergeht. Hier kümmern sich Kardiologen und Internisten um die

Optimierung der medikamentösen Therapie, Pflegekräfte, Physiotherapeuten und Ernährungsberaterinnen um das Wohl, die Mobilisation und Beratung der Patientinnen und Patienten. Der Sozialdienst ist behilflich, wenn Fragen zur weiteren Pflege, Behandlung und Rehabilitation auftauchen.

Sollte einmal im Einzelfall ein sehr komplexer Befund erhoben werden, der eine Spezialbehandlung in einem Maximalversorgungszentrum erfordert, bestehen sehr enge Kooperation mit den naheliegenden Universitätskliniken.

Zusammengefasst bietet das Krankenhaus ein breites Programm für eine möglichst wohnortnahe Versorgung der meisten Patientinnen und Patienten mit akuten und chronischen Herzkrankheiten an. Dabei wird auf die traditionellen Werte geachtet und es steht trotz der rasanten technischen Entwicklungen der Mensch im Mittelpunkt. Das Haus soll weiter eine geborgene und familiäre Atmosphäre bieten. Gleichzeitig stehen aber durch die guten Verbindungen zu den Maximalzentren alle medizinischen Möglichkeiten offen.

KONTAKT

Johanniter-Krankenhaus Geesthacht GmbH

Abteilung für Innere Medizin

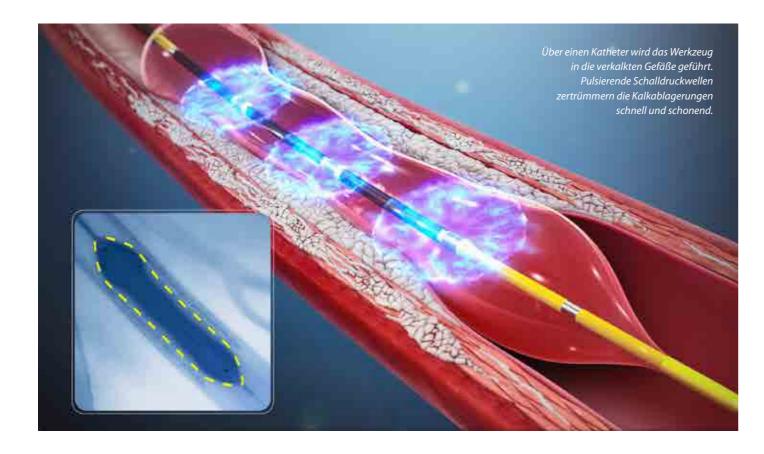
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Hamburg

Am Runden Berge 3 · 21502 Geesthacht Telefon 04152 179-201 www.johanniter-krankenhaus.de

Text: Prof. Dr. med. Ralf Köster, Sylvia Ziesmann-Busche Fotos: Timo Jann, Andreas Rieß, iStock © yodiyim

Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster

SCHONENDE WELLEN – FREIE GEFÄSSE



Als eine von ganz wenigen Kliniken in Norddeutschland wendet das kardiologische Team des Friedrich-Ebert-Krankenhauses eine neue, bahnbrechende Methode zur Behandlung schwerer Gefäßverkalkungen an.

Elisabeth Wagner ist überglücklich. Nach erfolgreicher Schalldruckwellen-Therapie trifft sich die aktive Seniorin wieder regelmäßig mit ihren Freundinnen zum Nordic Walking, und auch die Nachmittage mit ihrem fünfjährigen Enkel bereiten ihr wieder große Freude. Das war nicht immer so. Vor einigen Wochen verspürte die 69-Jährige erstmals einen unspezifischen Druck auf der Brust. Als dann auch noch Atemnot bei Anstrengungen hinzukam, konsultierte sie ihren Hausarzt. Der erfahrene Mediziner vermutete Herzprobleme und überwies seine Patientin ins Friedrich-Ebert-Krankenhaus (FEK). Koronarstenose lautete die Diagnose nach eingängiger Untersuchung. Mit Koronarstenose wird die Verengung von Herzkranzgefäßen durch Kalkablagerungen be-

schrieben. Als Folge dieser Erkrankung wird der Blutfluss eingeschränkt, dem Herzmuskel fehlt es an ausreichender Versorgung mit sauerstoffreichem Blut, und er kann dauerhaft Schaden nehmen. Typische Symptome einer Koronarstenose sind Brustschmerzen und Atemnot.

Probleme bei schweren Verkalkungen

Im hauseigenen Herzkatheterlabor stellte das kardiologische Team um Chefarzt Prof. Dr. Andreas Schuchert mittels bildgebender Verfahren zirkulär schwerst verkalkte Herzkranzgefäße fest. "Solche schweren Verkalkungen stellen ein großes Problem für eine erfolgreiche, langfristige Behandlung mit den herkömmlichen Kathetertechniken dar", erklärt der Leitende Oberarzt Dr. Tho-

mas Thielsen. "Bei schwerst verkalkten Gefäßen sind die Ablagerungen so massiv und scharfkantig, dass der Ballonkatheter beim Einführen Schaden nehmen kann oder die Gefäßstütze (Stent) sich nicht ausreichend öffnen lässt", sagt der Mediziner. Als Folge entstünden beispielsweise Dellen in den Gefäßstützen, die wiederum den Blutfluss behindern können. "Üblicherweise werden hartnäckige Kalkablagerungen während eines minimalinvasiven Eingriffes mit einem Bohrer angeritzt. Man versucht so die Stabilität des Kalks zu mindern und kleine "Sollbruchstellen" einzuarbeiten, die eine anschließende "Sprengung" mit dem Ballonkatheter ermöglichen", erklärt Dr. Thomas Thielsen. Diese Methode sei sehr effektiv, berge jedoch die seltene Gefahr, dass Gefä-



↑ Prof. Dr. Andreas Schuchert, Chefarzt der Medizinischen Klinik (rechts), und Dr. Thomas Thielsen. Leitender Oberarzt

→ Das Team der Medizinischen Klinik am FEK sieht die innovative Behandlungsmethode mit Schalldruckwellen als optimale Ergänzung seiner Therapiemöglichkeiten

ße während des Eingriffes verletzt werden. In manchen Fällen verspüren die Patienten während des Eingriffes kurzzeitige Schmerzen. Die prophylaktische Verabreichung starker Schmerzmittel schafft Abhilfe.

Schonendes Verfahren mit Schalldruckwallen

Mit der innovativen Methode intravaskuläre Lithotripsie (IVL) kann auf Schmerzmittel verzichtet werden, und auch die Verletzungsgefahr der Gefäße ist gebannt. Als äußerst schonend stellt sich das neuartige Verfahren, bei dem Kalkablagerungen in den Gefäßen mittels pulsierender Schalldruckwellen zertrümmert werden, dar. "Die Vorgehensweise ist denkbar einfach", sagt Dr. Thomas Thielsen. Genau wie bei einer Herzkatheteruntersuchung wird das innovative Werkzeug unter örtlicher Betäubung meist über das Handgelenk, entlang der Armarterie bis zum verkalkten Gefäß geführt", beschreibt er den Eingriff. "Hier gibt das Werkzeug lokal seine pulsierenden Schallwellen ab und zertrümmert sämtliche Kalkablagerungen innerhalb der Gefäßschichten, ohne das Gewebe zu verletzen." Besonders für kreisförmig von Kalk ummauerte Engstellen sei IVL optimal. "Das Verfahren ist ebenso einfach, wie genial", schwärmt der Kardiologie.

Elisabeth Wagner gehört zu den ersten Patienten, die das kardiologische Team des Friedrich-Ebert-Krankenhauses im September mit der neuen Methode therapierte.



"Mit der Einführung des neuen Verfahrens können wir noch individualisiertere Behandlungsstrategien und damit noch bessere Behandlungsergebnisse erzielen. Es ergänzt unsere Therapiemöglichkeiten optimal", sagt Prof. Dr. Andreas Schuchert. Mit der intravaskuläre Lithotripsie verankert das FEK eine weitere hochmoderne Behandlungsoption in seinem erfolgreichen Katheterlabor.

haus am nächsten Tag verlassen.

Weit über 20.000 diagnostische Herzkatheteruntersuchungen wurden hier in den letzten 21 Jahren durchgeführt. Einem Großteil der Patienten setzten die erfahrenen Mediziner im direkten Anschluss an die Untersuchung einen Stent ein. Zusätzlich kommen jährlich mehrere Hundert Patienten mit akutem Herzinfarkt ins Friedrich-Ebert-Krankenhaus. "Bei diesen Menschen zählt jede Minute", sagt der Chefarzt. Im FEK habe man deshalb einen Bereitschaftsdienst etabliert, der an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr im Herzkatheterlabor be-

reitsteht. "Durch die schnelle Versorgung verschlossener Gefäße konnte die Sterblichkeit deutlich gesenkt werden", betont Schuchert. Zu dieser erfreulichen Entwicklung trage sein erfahrenes Team maßgeblich bei. "Seit zehn Jahren können wir rund um die Uhr auf ein stabiles Team aus fünf Kardiologen und auf bestens ausgebildete Pflegekräfte zurückgreifen." Die große Erfahrung seiner Kollegen in Verbindung mit modernsten technischen Möglichkeiten mache das Herzkatheterlabor zu einer "echten Erfolgsgeschichte", resümiert Prof. Dr. Andreas Schuchert. Die Mitarbeiter des FEK haben dabei immer den gesamten Menschen im Blick. "Reine Organmedizin findet bei uns nicht statt", sagt Oberarzt Dr. Volker Jentzen. "Kurze Wege und die enge Kooperation mit den anderen Fachabteilungen, wie unseren Nierenspezialisten, den Lungenspezialisten oder den Gefäßchirurgen kommen gerade älteren Menschen mit Begleiterkrankungen sehr zugute."



KONTAKT

Medizinische Klinik Friedrich-Ebert-Krankenhaus

Dr. Thomas Thielsen Friesenstraße 11 · 24534 Neumünster Telefon 04321 405-7001 www.fek.de

Text & Fotos: Friedrich-Ebert-Krankenhaus Illustration: Shockwave Medical

HILFE BEI KOPF-, OHR-UND RÜCKENSCHMERZEN

Dr. K.-R. Herrmann und Zahnärztin Ricarda Herrmann – Praxis für umfassende regenerative Zahnheilkunde und CMD-Kiefergelenkorthopädie in familiärer freundlicher Atmosphäre

Gesund beginnt im Mund ... im Besonderen mit den Zähnen, ihrer Struktur und auch mit der durch Zähne eingestellten Kieferlage. CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion) steht deshalb für durch Zähne verführte Kiefergelenkverstellungen.

Viele Kopf-, Ohr- und Rückenschmerzen werden durch Fehlstellungen der Kiefergelenke ausgelöst, deren Ursache wiederum bei den Zähnen liegt. Mit der kiefergelenkorthopädischen Therapie bei Dr. K.-R. Herrmann und ZÄ Ricarda Herrmann können diese Probleme wissenschaftlich bestätigt und qualitätsgesichert gut therapiert werden. Dabei geht es um die Überprüfung der Funktionsharmonie Ihres Kausystems bzw. die lebensalterungsunabhängige ästhetische Wiederherstellung im Rahmen des biologisch Möglichen. Die durch Dr. K.-R. Herrmann funktionell vermutete und durch die Universitäten Lübeck und Greifswald durch Frau Dr. Weyers und Herrn Prof. J. Fanghänel anatomisch bestätigte Fascia Pterygoidea Cervicalis erklärt die Zusammenhänge zwischen Zähnen, Kehlkopf und Wirbelsäulenstatik.

Kurzum: CMD schädigt vielfältig! Parodontalerkrankungen, Kiefergelenkschmerzen, Hörprobleme, Schnarchen, Blutdrucksteuerung und Hörleistung sind viel enger als bisher vermutet durch Zähne beeinflußt. Die Anatomie eines Menschen muss ganz-

heitlich gesehen werden. Die richtige Einstellung des Kausystems mit Kiefergelenkorthopädie (KGO) unter qualitätssichernder EMG-Messmethodik überrascht regenerativ ganzheitlich therapeutisch positiv:

Therapie-Logik "FAST"

Fasziale-Anti-Schnarch-Therapie nach Dr. K.-R. Herrmann

Faszien steuern Muskeln und ein "entspannter" Hals schnarcht nicht!

CMD-Schmerzen, Karies, parodontale Erkrankungen und Tinnitus müssen kein Schicksal sein! Dr. K.-R. Herrmann und ZÄ Ricarda Herrmann kennen und nennen Ihnen den Weg, CMD-OPTIPRAX®.

KONTAKT

Dr. K.-R. Herrmann Zahnärztin Ricarda Herrmann

Brandenbaumer Landstraße 241 23566 Lübeck

Telefon 0451 604560

Fax 0451 8891585 www.kiefergelenkorthopaedie.de

Mo. & Di.: 8.30 – 12 Uhr + 14.30 – 18 Uhr

Mi.: 7–12 Uhr · Do.: 9–12 Uhr + 14.30 –19 Uhr Fr.: 8.30 –12 Uhr und nach Vereinbarung

Text: Dr. K.-R. Herrmann Fotos: Hannes Lintschnig, angelhell – iStock





SPEZIALISIERUNGEN

- CMD-Diagnostik und -Therapie mit Kiefergelenkorthopädie
- Digitales Röntgen mit Kiefergelenk-Diagnostik- Programm
- Qualitätssicherung der funktionellen Therapie mit Elektromyografie (zahnärztliches EKG)
- Kiefergelenkorthopädische Funktionsprothetik: Additive Porzellankauflächen, Keramikkronen und -brücken, Implantatabgestützter Zahnersatz inklusive Implantatchirurgie, Totaler Zahnersatz (nach Prof. Schreinemakers)
- Prophylaxe
- · Ästhetische Füllungstherapie
- · Allgemeine Zahnchirurgie

Die Praxis ist Mitglied im Förderkreis Qualitätssicherung im Gesundheitswesen (FKQS), ständiger Teilnehmer an der interdisziplinären Schmerzkonferenz Ostholstein und weiteren Fachgesellschaften.

Hinweis: Funktionsanalytische und funktionstherapeutische Maßnahmen sowie EMG-Messungen sind nicht Gegenstand kassenzahnärztlicher Versorgungen und dürfen als Privatleistung von den Krankenkassen auch nicht bezuschusst werden (§ 28 SGB V u.a.). Sanitätshaus Schütt & Jahn

DIE BESTMÖGLICHE VERSORGUNG

Geht es um die Pflege der Angehörigen in der häuslichen Umgebung stehen die Patienten wie auch Angehörigen oft vor vielen Fragen, bei denen sie sich allein gelassen fühlen ...

Aus diesem Grunde hat das Sanitätshaus Schütt & Jahn kürzlich die neue Abteilung "Homecare" (zu dt. häusliche Pflege) ins Leben gerufen, um eben diesen Personen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Die Beratung erfolgt dabei stets in engem Kontakt mit dem behandelnden Arzt, um optimale Versorgungslösungen und Therapiepläne zu gewährleisten.

Die gesamte Versorgung/Behandlung wird dabei von stetig geschultem sowie fortgebildetem Fachpersonal und eine Beratung bevorzugt in der häuslichen Umgebung durchgeführt, damit sämtliche Hilfsmittel auf die Gegebenheiten zugeschnitten ausgewählt werden können.

Es übernehmen die geschulten und zertifizierten Außendienstmitarbeiter nach Anweisung des Arztes das Portmanagement. Gleichzeitig wird der Patient und ggf. Angehörige, in Abläufe eingewiesen, um eine eigenständige Durchführung zu ermöglichen.

Das Leistungsspektrum von Schütt & Jahn umfasst dabei: Wundversorgung durch Wundexperten ICW, Stomaversorgung mit modernsten Hilfsmitteln, Beratung und Einweisung in Lagerung, Inkontinenz, Ernährung wie Parenterale Ernährung und Sondennahrung, Trinknahrung.

Sollten Sie Interesse an weiteren Informationen haben oder möchten einen Beratungs-

termin vereinbaren, setzen Sie sich einfach mit Frau Marion Dahl in Verbindung.



KONTAKT

Marion Dahl

Krankenschwester · Teamleitung Homecare

Heideland Süd 7

24976 Handewitt / Weding Telefon 0461 49349-8831

Mobil 0151 58702725 dahl@schuett-jahn.de

Text: Sanitätshaus Schütt & Jahn; Foto: Photographee.eu, AdobeStock · Sanitätshaus Schütt & Jahn

Nächster Halt. Freiheit.

Boris. 31 Iah

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?

07388 9995-91 · info@paravan.de





Dr. Häring im Beratungsgespräch mit Patientin

Augenklinik Rendsburg bietet modernen Femtosekundenlasereinsatz an

GRAUER STAR - WAS NUN?

Gutes Sehen trägt wesentlich zur Lebensqualität und zur Freiheit bei, all das zu tun, was einem Freude macht. Allerdings nimmt die natürliche Sehkraft mit fortschreitendem Alter ab. Der Graue Star ist eine der häufigsten Ursachen für diese allmähliche Verschlechterung des Sehvermögens. Bleibt er unbehandelt, schränkt er unseren Alltag und unsere Lebensqualität mehr und mehr ein.

Hinzu kommt, dass der Graue Star oft von weiteren, häufigen Augenleiden wie Kurzoder Weitsichtigkeit, Astigmatismus oder Alterssichtigkeit begleitet wird. Die meisten Beeinträchtigungen des Sehvermögens lassen sich einfach mit Brille und Kontaktlinsen beheben. Der Graue Star allerdings ist weder mit diesen konventionellen Methoden noch mit Medikamenten zu behandeln. Hier ist eine Operation, bei der die getrübte Linse durch eine Kunstlinse (medizinisch: Intraokularlinse, kurz: IOL) ersetzt wird, die einzige und effektive Behandlungsmethode. Tatsächlich ist eine Operation des Grauen Stars der am häufigsten durchgeführte Eingriff und sehr erfolgreich, um die Sehkraft wiederherzustellen. Die Augenklinik Rends-

burg ist seit über 25 Jahren auf diesen Eingriff spezialisiert. Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung. Beim Grauen Star (Katarakt) = altersbedingte Veränderung der Sehkraft – trübt sich die natürliche Augenlinse nach und nach ein. Als Teil des natürlichen Alterungsprozesses trifft dies früher oder später die meisten von uns. In einigen Fällen, zum Beispiel bei Diabetes oder Augentraumata, können auch jüngere Personen betroffen sein.

Was ist der Graue Star?

Der Graue Star tritt auf, wenn sich die klare Augenlinse mehr und mehr eintrübt – häufig durch eine Veränderung in ihrer Proteinstruktur. Wenn die Linse dicker und weniger durchsichtig wird, kann das Licht schwerer durchdringen – wie bei einem schmutzigen Fenster

Behandlung des Grauen Stars – ein erprobtes Verfahren

Ein Verzögern oder Vorbeugen des Grauen Stars ist ebenso wenig möglich wie eine medikamentöse Behandlung. Die eingetrübte, natürliche Linse muss operativ ersetzt werden. Diese Operation ist äußerst sicher und effektiv und weltweit einer der häufigsten operativen Eingriffe.

OHNE Femtolaser: Während des Eingriffs wird die eingetrübte, natürliche Augenlinse mit einer Ultraschallsonde zerkleinert und vorsichtig durch einen cairca 2 mm kleinen Schnitt in der Hornhaut abgesaugt. An ihre Stelle wird eine künstliche Linse (IOL) eingesetzt

Bei der Auswahl einer passenden Intraokularlinse sollten nicht nur spezifische medizinische Voraussetzungen, sondern auch die persönlichen Bedürfnisse und Wünsche des Patienten berücksichtigt werden. Ihr Arzt berät Sie gerne bei der Wahl der für Sie am besten geeigneten IOL.

Wie sieht ein klassischer Behandlungsablauf aus?

Eine Operation am Grauen Star erfolgt in der Regel ambulant und dauert zwischen 15 und 30 Minuten (zzgl. Vorbereitung und "Aufwachphase"). Der Eingriff wird normalerweise unter Lokalbetäubung durchgeführt. In Ausnahmefällen kann aber eine generelle Betäubung angeordnet werden. Pro Eingriff wird jeweils nur ein Auge operiert. In der Regel werden Sie schon nach einer kurzen Beobachtungszeit wieder entlassen.

Beim Femtolaser-Verfahren wird das Auge im Vorwege exakt vermessen und die Behandlung inklusive Lasereinsatz genau festgelegt. Viele der bisher vom Operateur per Hand und Skalpell durchgeführten Schritte können jetzt von dem Femtosekundenlaser LenSx® übernommen werden. Damit wird die Operation noch sicherer und präziser. Der Laser arbeitet mit ultrakurzen Laserimpulsen im Infrarot-Bereich. Die Energie entfaltet sich somit nicht an der Oberfläche des Auges, sondern exakt in dem zuvor bestimmten tieferen Areal. Diese Vorgehensweise ist für das Auge sehr schonend.

Die Augenklinik Rendsburg betreibt OP-Zentren in mehreren Städten in Schleswig-Holstein. Der Femtolaser steht dabei im zentral gelegenem Haupthaus in der Klinik in Rendsburg.

Die Teams in den Augenarztpraxen Schrevenpark und Gablenzbrücke beraten Sie gern über Möglichkeiten und Optionen der für Sie passenden Lösung. Sprechen Sie die Kollegen an!

OP ist sicherer

Kein Schnitt mit dem handgeführten Skalpell, sondern exakter Laserschnitt.

OP ist präziser

Eröffnung der Linsenkapsel ist durch Laser genauer und gibt reproduzierbare Ergebnisse. Die Premium-Kunstlinsen können ihren Zusatznutzen optimal entfalten und besser positioniert werden.

OP ist schonender

Weniger Belastung durch Ultraschall-Energie beim Entfernen der natürlichen Linse. Kürzere OP-Zeit und dadurch maximale Schonung des Gewebes.

OP mit Zusatznutzen
 Hornhautverkrümmungen (Astigmatismus) können korrigiert werden.

TERMINE UND BERATUNG

Augenklinik Rendsburg

Hotline Telefon 04331 5902-0 Montag – Freitag 8 – 18 Uhr Samstag und Sonntag geschlossen

Text & Fotos: Augenklinik Rendsburg



Die Eigentümer und Operateure der Augenklinik Rendsburg:

v.l. Frau Dr. Neumann, PD Dr. Behrendt, Dr. Wüstenberg, Dr. Reichelt, Dr. Häring, Frau Dr. Backheuer

26 | Gesund im Norden · Frühling 2020

Eine starke Gemeinschaft in Schleswig-Holstein

DER SOZIAL-**VERBAND 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 Schwerbehindertenrechts. 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 Kampagne "Menschen helfen – Pflegereform jetzt!". Darüber hinaus soll das mit der Arbeiterwohlfahrt und dem Deutschen Gewerkschaftsbund Nord geschlossene "Soziale Bündnis für Schleswig-Holstein" dazu beitragen, zusammen mit den politisch Verantwortlichen die soziale Lage der Bürgerinnen und Bürger in unserem Land zu verbessern.

KONTAKT

Sozialverband Deutschland Landesverband Schleswig-Holstein

Muhliusstraße 87 · 24103 Kiel Telefon 0431 983 88-0 · Fax 0431 983 88-10 info@sovd-sh.de www.sovd.de

Text & Foto: Sozialverband Deutschland Landesverband Schleswig-Holstein

www.sovd-sh.de

Nah bei den Menschen

Der Sozialverband Deutschland (SoVD)

- hilft seinen Mitgliedern bei der Antragsstellung und Durchsetzung von Ansprüchen aus dem Sozialrecht gegenüber den Behörden. Erfahrene und sachkundige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vertreten die Mitglieder gegenüber Ämtern, Behörden und den Sozialgerichten.
- informiert über Sozialpolitik und Sozialrecht in Mitgliederversammlungen, in einer monatlich erscheinenden Mitgliederzeitung und in Ratgeberbroschüren.
- fördert zwischenmenschliche Kontakte durch geselliges Beisammensein, Ausflüge, Hobbygruppen und vielfältige Aktivitäten unter dem Motto: Gemeinsam statt einsam '
- bietet günstige Einzel-, Partner- und Familienmitgliedschaften.

Sozialverband Deutschland, Landesverband Schleswig-Holstein e. V., Muhliusstr. 87, 24103 Kiel Telefon: 0431 98388-0 • Fax: 0431 98388-10 • info@sovd-sh.de • www.sovd.de oder www.sovd-sh.de

SOVD

imland Klinik Eckernförde

GELENKZENTRUM -ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE

In der Wohnung von Thomas Renner stehen große Renovierungsarbeiten an. Doch jedes Mal, wenn er den Arm mit der Malerrolle anheben will, fährt ihm ein stechender Schmerz durch die Schulter. Der 35-jährige Vereinsschwimmer versucht den Schmerz mit Dehnübungen und Krafttraining entgegenzuwirken, doch die Beschwerden verschlimmern sich. Er fragt seine Teamkollegen um Rat, die ihm das Gelenkzentrum an der imland Klinik Eckernförde empfehlen. Dort wird er von den Ärzten im Team um Dr. Steffen Oehme, Chefarzt des Gelenkzentrums an der imland Klinik Eckernförde, untersucht. Die Diagnose: Das sogenannte Impingement-Syndrom.

Ungleichgewicht im Schultergelenk

"Das Schultergelenk besteht aus drei Knochen", erläutert der Gelenkexperte, "Schulterblatt, Schlüsselbein und Oberarmknochen." Durch das Kugelgelenk, das in der Schultergelenkpfanne sitzt, werden diese drei Knochen verbunden. Vier Muskeln, schette zusammengefasst werden, sorgen gen Stelle bleibt. "Einerseits ist das Schultergelenk dadurch extrem beweglich", so Dr. Oehme, andererseits auch sehr anfällig tung im Alltag entsteht ein Ungleichgewicht. Eine mögliche Folge ist, dass das Kugelgelenk in der Schultergelenkpfanne in eine schiefe Position gezogen wird und bei entsprechender Bewegung für eine sorgt. Die Sehnen werden förmlich ein-

Konservative Therapie: Kraftsport und Medikamente

aufgrund einer Überbeanspruchung können in der Regel durch Ruhe und entzündungshemmende Medikamente gelindert werden. "Die Betroffenen erhalten meist gelt. Kortisonspritzen und werden psychotherapeutisch behandelt", so Dr. Oehme, "es braucht allerdings häufig Monate, bis die Schmerzlinderung eintritt." Gezielte Krankengymnastik mit Muskelaufbautraining können die Muskeln der Rotatorenmanschette kräftigen und die Position des Kudach wieder genug Platz für die Sehnen

Künstliches Schultergelenk für neue Lebensqualität

Kommt es im weiteren Verlauf der Erkrankung zu einem Verschleißschaden im Schultergelenk, so kann heute auch mit wieder verbessert werden.

etwa 12 Wochen sind die Patienten meist wieder fit und können ihre Schulter be-Sportarten wie Volleyball oder Handball Gleichförmige Schwimmbewegungen wie beim Brustschwimmen sind ohne weiteres

Mit Dr. Jörn Ailland, leitender Arzt für Unfallchirurgie, arbeitet im Team um Dr. Oehme in Eckernförde ein ausgewiesener Experte für Schultergelenksendoprothetik, was sich auch in der von Jahr zu Jahr zunehmenden Zahl an Patienten, die zu einer Beratung und ggf. auch Operation

KONTAKT

imland Klinik Eckernförde Ihre Fachklinik vor Ort

leitender Arzt für Unfallchirurg

Gelenkzentrum -

Orthopädie und Unfallchirurgie Dr. Steffen Oehme · Dr. Jörn Ailland

(6 I)

24340 Eckernförde

Telefon 04351 882-575

E-Mails steffen.oehme@imland.de

www.gelenkzentrum-eckernförde.de





Seit dem 14. Januar 2020 wieder in der Beselerallee 40 für Sie da!

HDU – AMBULANTER PFLEGEDIENST

Für ein knappes Jahr war der ambulante Pflegedienst wegen eines Wasserschadens in neue Räumlichkeiten in der Fleethörn gezogen. Nun ist das HDU Team nach einer langen Renovierungsphase endlich wieder zurück in der Beselerallee 40. "Unsere Kunden sind froh, dass wir wieder da sind und sie einen Ansprechpartner direkt vor Ort haben", berichtet Ruth Graap von HDU. Gerade die Senioren aus der Wohngruppe seien froh über die Rückkehr. Nun können sie wieder ganz einfach mit dem Aufzug zum HDU Büro hinunterkommen und ihre Sorgen und Probleme direkt ansprechen.

In dem Generationen-Haus vereinen sich Menschen aller Altersklassen. Es gibt die Senioren-Wohngruppe, den Kindergarten und in der obersten Etage wohnen Studenten. Den ambulanten Pflegedienst gibt es bereits seit 1987 und bietet Pflege in mehreren Stadtgebieten in Kiel an. "Wir legen unser Augenmerk auf die Bedürfnisse und Wünsche der Menschen und nicht nur auf die Erkrankung, außerdem haben wir einen Rundum-Blick und vermitteln oder helfen auch gerne bei vielen anderen Angelegenheiten außerhalb unserer Arbeit", erklären Marion Schnoor und Ruth Graap.

Text & Foto: HDU ambulanter Pflegedienst e. V.



Wir kommen zu Ihnen Sie kommen zu uns

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

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



ERSCHÖPFT, UNKONZENTRIERT, GEREIZT, DEPRESSIV –

BURNOUT! ODER?

Schleichend immer mehr unklare Symptome, deren Ursache nicht gefunden wird? Folglich leiden Sie unter einem psychosomatischem Schmerzsyndrom, einer Depression, Angst- oder Essstörung.

Doch das Burnout-Empfinden kommt nicht selten aus dem Darm-Gehirn. Diese Krankheiten sind noch ungenügend erforscht, doch feststeht: sie sind nicht rein psychiatrisch. Vielmehr entstehen sie z.B. durch Unverträglichkeiten auf bestimmte Nahrung oder Umweltstoffe, Allergien und Stress. Auch Infekte, Entzündungen oder eine Fehlbesiedelung der Darmschleimhaut und Zuckersucht kommen in Frage.

So kommen Konzentrations- und Schlafstörungen, Schmerzen und Muskelzuckungen, aber auch Kreislauf-, Ess- und Sehstörungen sowie emotionale Störungen direkt aus der Darm-Hirn-Achse. Auch wenn psychische Probleme wie z.B. Angst und Depression manchmal von Anfang an beteiligt sind, folgen sie nicht selten erst später als sekundäre Folge, der unbehandelten Erstsymptome.

Frau Lorenzen unterstützt Betroffene in Einzel- oder Familienberatung seit vielen Jahren einerseits durch spezielle Aufklärung. Andererseits benutzt sie verschiedene Methoden, um persönliche Symptome besser ins eigene Leben einzuordnen. Motivation für indivi-

duelle Maßnahmen zur Lebensstilanpassung in kleinen Schritten ergibt sich oft fast wie von selbst.

Regine Lorenzen

KONTAKT

Regine Lorenzen Erziehungsberatung, psychologische Beratung, Entwicklungsförderung NE

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

Text: Dipl. Soz. Päd. Regine Lorenzen Foto: Scar1984 iStock



30 | Gesund im Norden · Frühling 2020





"FRÜHER HATTE ICH DAS GEFÜHL, ICH FAHRE ÜBER 50 ECKEN"

"Blinker links", die Sprachsteuerung ist für Boris Nicolai, der bereits 215.000 Kilometer mit Space Drive 1 gefahren ist, neu. Routiniert fährt er zur ersten Anpassungsfahrt mit seinem neuen Ford Tourneo vom Hof des Mobilitätsparks in Aichelau. Es ist sein zweiter PARAVAN-Umbau, diesmal mit Space Drive 2. Wenn man im Fonds sitzt und die Augen schließt merkt man keinen Unterschied zur konventionellen Lenkung. Boris ist ein routinierter Fahrer, ohne den kleinsten Ruckler fährt er flüssig um die Kurve.

Der Ford Tourneo Connect ist das zweite Auto des 34-Jährigen, der an einer Muskeldystrophie – Typ Gliedergürteldystrophie – erkrankt ist. Zuvor ist er über elf Jahre einen KIA Carnival gefahren. In das Auto kommt er wie bei seinem ersten Fahrzeug über eine Unterflurrampe. Das war für ihn ein wichtiges Entscheidungskriterium, als es um die Fahrzeugwahl ging. "Ich habe für mich das beste Fahrzeug ausgesucht." Mit seinem PARAVAN PR 50-Rollstuhl fährt er direkt vor das Lenkrad. Für den gelernten Maschinenbautechniker war es wichtig ein wendiges

Fahrzeug zu haben, mit viel Bodenfreiheit durch das Luftfahrwerk, aus dem er schnell rein- und rausfahren kann und auch in jedes Parkhaus kommt. Ein Kassettenlift sei für ihn im Alltag umständlicher als die Rampe. "Ich muss mit meinem PR 50 rückwärts auf die Rampe und im Auto drehen." Dafür benötigt er mehr Zeit und Platz.

Flüssiges Fahrgefühl mit Space Drive 2

Sein neues Fahrzeug ist mit dem Fahr- und Lenksystem Space Drive 2 ausgestattet. Zum Lenken nutzt er einen Zwei-Wege-Joystick (rechts), mit der linken Hand betätigt er den Gas-Brems-Schieber. Mit einem Bleeper kann er zehn verschiedene Sekundärfunktionen ansteuern, den Rest erledigt er mit dem PARAVAN Touch oder mit der Sprachsteuerung. Auch von außen ist es komfortabler für Boris geworden: Die Türe kann er jetzt mit seinem SmartPhone öffnen, ebenso die Rampe rausfahren.

"Was mich genervt hat, war das Radio" berichtet er mit Blick auf sein altes Auto. "Bei jeder Verstellung musste ich anhalten." Das



- ← Boris Nicolai mit seinem neuen Ford Tourneo Connect mit Space Drive 2 und PARAVAN Touch
- → PARAVAN-Techniker Alexander Langer gibt die letzten Einweisungen in das neue System
- ↓ Steuern wird Boris Nicolai sein Fahrzeug mit Joystick für die Lenkung (rechts) und Gas-Brems-Schieber (Links)







galt auch für die Sonnenblende, die er vorsichtshalber schon vor Antritt der Fahrt runterklappte, damit er auf der sicheren Seite war. "Das ging auch nur mit Anhalten und Schwung", berichtet er. Heute kann er dies alles komfortabel per Sprachsteuerung erledigen – und ohne extra anhalten zu müssen.

Das gleiche gilt auch für das neue Space Drive 2 System. "Ich bin sofort super damit klargekommen", berichtet er. "Es ist viel direkter. Ich habe das Gefühl, wirklich um die Kurve zu fahren. Früher hatte ich das Gefühl, man fährt über 50 Ecken. Es ist viel flüssiger." Boris Nicolai hatte gehofft, dass die Neuerungen deutlich spürbar sind, obwohl er auch schon mit seinem Kia perfekt zurechtkam. Aber das alles so reibungslos klappt, das hätte er nicht gedacht.

PR 50 als Fahrersitz und Aufstehhilfe

Seit sechs Jahren nutzt Boris Nicolai zudem einen E-Rollstuhl PR 50 von PARAVAN als Fahrersitz. Für ihn ist das die optimale Ergänzung, um unabhängig mobil zu sein. "Weil er genau das im Alltag bringt, was ich brauche", sagt er, niedrige Sitzposition und hohe Aufstehfunktion und in Verbindung mit der PA-RAVAN-Dockingstation eine hohe Stabilität im Auto. "Ich kann noch stehen, doch dazu benötige ich eine Aufstehhilfe", erklärt Boris Nicolai. "Und dafür eignet sich der E-Rollstuhl optimal, in Kombination mit dem Fahrersitz."

Die ersten elf Jahre hat er unfallfrei zurückgelegt. "Die kleinen Kratzer stammen von anderen." Sein Kia hat ihn bis auf die höchsten Gletscher Österreichs gefahren – beispielsweise über die enge und mit 29 Kehren sehr kurvenreiche Kaunertaler Gletscherstraße hinauf auf 2750 Meter. "So etwas bleibt haften." Ansonsten nutzt Boris Nicolai sein Auto im Wesentlichen zur Fahrt zur Arbeit und zu Wettkämpfen. "Ohne Auto geht es nicht", sagt er. "8 Kilometer Arbeitsweg hat er mit dem Auto, und etwa zehn Minuten. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wäre ich anderthalb Stunden unterwegs und hätte noch 1 Kilometer Fußweg."

In seiner Freizeit spielt Boris erfolgreich Para-Boccia. International! Er ist Vize-Europameister und Dritter bei der Weltmeisterschaft im Einzel und damit als erster deutscher Boccia-Spieler für die Paralympics in Tokio im kommenden Jahr qualifiziert. Um regelmäßig zum Training nach Saarbücken zu fahren oder zu Wettkämpfen, benötigt er ebenfalls regelmäßig sein Auto.

"Jetzt müssen Sie aber den Knopf drücken", sagt Fahrlehrer Horst Hilsenbeck, als sie von der Probefahrt wieder auf dem Betriebsgelände ankommen. "Zündung aus", sagt Boris Nicolai. Der die Vorzüge seines neuen PARA-VAN sichtlich genossen hat. "Können wir so lassen. Die Position vom Joystick ist jetzt optimal. Macht Spaß", so sein Fazit.

KONTAKT

Paravan GmbH Anke Leuschke

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

Text & Fotos: Paravan GmbH

32 | Gesund im Norden · Frühling 2020





Veranstaltungsort:

Städtisches Krankenhaus Kiel GmbH Bildungszentrum Hasseldieksdammer Weg 30 • 24116 Kiel

Das Onkologische Zentrum informiert:

Krebsinformationstag 2020 - Unterstützung für den Alltag

18. April 2020, 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Programm:

10.00 Uhr Begrüßung

Prof. Dr. Roland Repp, Chefarzt 2. Medizinische Klinik

10.10 Uhr Bedeutung von Vitamin D bei bösartigen Erkrankungen

Prof. Dr. Heiner Mönig, Oberarzt 3. Medizinische Klinik

10.45 Uhr Patientenverfügung – was muss ich regeln, damit alles geregelt ist?

Dr. Andreas Hückstädt, Chefarzt Anästhesie und operative Intensivmedizin

11.20 Uhr Pause

11.35 Uhr Wenn die Luft wegbleibt – Atemnot effektiv lindern

Prof. Dr. Burkhard Bewig, Chefarzt 4. Medizinische Klinik

12.10 Uhr Pause mit Imbiss, Markt der Möglichkeiten mit Infoständen,

Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Workshops 13.00 Uhr

Nahrungsergänzungsmittel; Sport und Krebs; Komplementärmedizin; Psychoonkologische Unterstützung bei Übelkeit vor der Chemotherapie; Über die Schwierigkeit einer Entscheidungsfindung

Leitung: Prof. Dr. Roland Repp, Chefarzt 2. Medizinische Klinik, Leiter Onkologisches Zentrum

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Die Teilnahme ist kostenlos!



Austausch von Erfahrungen bei gemeinsamen Gesprächen (von links): Sabine Mainka (Pflegedienstleiterin), Andrea Tornau (Versorgungsplanerin in der letzten Lebensphase), Elke Weber (Ehrenamtliche Mitarbeitenden der Hospizinitiative Neumünster e. V.), Bettina Krafft (stellvertretende Pflegedienstleitung, Pflegefachkraft).

Graf Recke Ouartier in Neumünster

HILFE IN DER LETZTEN LEBENSPHASE IM HAUS BERLIN

Die Zahl der Menschen, die am Ende ihres Lebens eine Palliativversorgung brauchen, wächst. Um die ambulante Versorgung zu verbessern, kam die Hospiz-Initiative Neumünster 2016 auf das Seniorenheim Haus Berlin zu. Gemeinsam griffen sie die Idee auf und arbeiten jetzt eng im "Neumünsteraner Modell" zusammen. Die bisherigen Erfahrungen sind sehr positiv", sagt Haus-Berlin-Geschäftsführer Jürgen Büstrin. So seien zum Beispiel Krankenhauseinweisungen nachweislich verringert worden.

Aufgrund der positiven Resonanz bei Bewohnern und Mitarbeitenden haben sich die Verantwortlichen im Haus Berlin dazu entschlossen, das Angebot auszuweiten und im "Neumünsteraner Modell" die Zusammenarbeit mit der »Spezialisierten ambulante Palliativversorgung«, der Palliativstation des Friedrich-Ebert-Krankenhauses und der Hospiz-Initiative Neumünster zu intensivieren. Alle Mitarbeitenden im Haus Berlin vom Hausmeister bis zur Pflegekraft - wurden umfänglich geschult und im Umgang mit dem Sterben und dem Tod unterstützt und begleitet. "Durch die Vernetzung der Mitarbeitenden des Hauses mit den Partnern des "Neumünsteraner Modells" bekommen sie dabei jede Unterstützung, die sie benötigen", sagt Geschäftsführer Büstrin. "Das gibt ihnen Zeit, sich um die Menschen in der letzten Lebensphase zu kümmern."

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

komplett*



Schöne Zähne – damit Sie wieder gut lachen haben.

Ob Sportunfall oder
Zahnersatz im Alter –
Implantate sind fast immer
die beste Lösung.
Kein anderer Zahnersatz
bietet Ihnen die Vorteile
eines Implantats.
Kompetente Beratung,
professionelle Behandlung,
alles aus einer Hand,
das bietet Ihnen
IMPLANTAT KOMPLETT.

Implantat komplett

Dr. med.dent. Peter Niziak Bargfelder Str. 4 a 24613 Aukrug Telefon: 0 48 73 / 2 03 69 99 Fax: 0 48 73 / 93 11 www.implantat-komplett.de

Nuklearmedizinerin Dottoressa Anita Wuttge-Hannig und Viszeralchirurg **Dr. Ulf Niemann** sind an der Klinik Husum die Spezialisten für die Diagnose und Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen.





Klinikum Nordfriesland

SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN: JEDER DRITTE IST BETROFFEN!

Nur 25 Gramm schwer: Die Schilddrüse ist ein kleines schmetterlingsförmiges Organ, das an der Vorderseite des Halses unterhalb des Kehlkopfes liegt. In der Schilddrüse werden aus Jod und anderen Substanzen Schilddrüsenhormone gebildet. Obwohl die gesunde Schilddrüse nur etwa 25 Gramm wiegt, ist dieses kleine Organ ein ganz wichtiger Schrittmacher für viele Körperfunktionen und steuert das körperliche und seelische Wohlbefinden des Menschen. Durch schleichenden Jodmangel und andere im Detail bislang noch immer nicht verstandene Ursachen, kann es zu einer Reihe von sehr unterschiedlichen und gefährlichen Erkrankungen kommen.

In Deutschland leidet etwa jeder dritte Einwohner unter einer Erkrankung der Schilddrüse. Am häufigsten sind Schilddrüsenvergrößerungen, Knoten- oder Zystenbildungen, gut- und bösartige Tumore sowie verschiedene Entzündungen (zum Beispiel Morbus Basedow oder Hashimoto-Thyreoiditis). Zusätzlich kann eine Über- oder Unterversorgung des Körpers mit Schilddrüsenhormonen bestehen. Die Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen erfordert eine hohe Expertise und gute interdisziplinäre Zusammenarbeit aller beteiligten Ärzte und wird von besonders spezialisierten Medizinern durchgeführt.

Operationen an der Schilddrüse und der Nebenschilddrüse sind ein besonderer Behandlungsschwerpunkt der Allgemein- und Viszeralchirurgie an der Klinik Husum, die Mitglied im Deutschen Schilddrüsenzentrum ist. Alle Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsenoperationen werden nur von versierten und speziell ausgebildeten Operateuren durchgeführt. Die Klinik hat sich freiwillig zu einem intensiven Qualitätsmanagement verpflichtet und erfüllt die vielfältigen Anforderungen für die Beteiligung im Deutschen Schilddrüsenzentrum, einem deutschlandweiten Experten-Netzwerk verschiedener medizinischer Fachrichtungen.

Am Mittwoch, 25.3.2020, um 19 Uhr lädt das Klinikum Nordfriesland in den Tagungsraum "De Ole Peerstall" auf dem Klinikgelände Husum (Haus 3) zu einem Informationsabend über die Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen ein. Als Referenten des

Abends werden Dr. Ulf Niemann, Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie, sowie Dottoressa Anita Wuttge-Hannig, Fachärztin für Radiologie, Nuklearmedizin und Strahlentherapie, über die "Diagnostik und Therapie bei Schilddrüsenerkrankungen" refe-

KONTAKT

Klinikum Nordfriesland

Klinik Husum

Erichsenweg 16 · 25813 Husum Telefon 04841 660-0 husum@klinikum-nf.de www.klinikum-nf.de

Text: Klinikum Nordfriesland, Foto: Klinikum Nordfriesland, csp_AndreyPopov - Fotosearch



Jeder Dritte hat Probleme mit der Schilddrüse, einem 25 Gramm leichten Organ, das das körperliche und seelische Wohlbefinden des Menschen steuert.



EIN VIELSEITIGES UND INTERESSANTES AUFGABENGEBIET mit flexiblen und familienorientierten Arbeitszeiten wartet auf Sie. Selbstverständlich ist Ihr Arbeitsverhältnis unbefristet und Ihr Gehalt tariflich geregelt inkl. Urlaubs- und Weihnachtsgeld. Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung liegt uns ebenfalls am Herzen.

Wir - das Team der Praxis für Physiotherapie - sind an das Haus Berlin angebunden und nutzen die dortigen therapeutischen Einrichtungen, z.B. das hauseigene, hochmoderne Bewegungsbad.

ALLE INFOS UNTER: WWW.GRS-KARRIERE.DE/079/

IIND DIESE AUFGAREN WARTEN AUF SIE

- » Theranie von unseren Patienten in den Bereichen Neurologie, Orthopädie, Geriatrie, Chirurgie und innere Medizin
- » interdisziplinäre Zusammenarbeit mit unseren ambulanten und stationären Pflegebereichen
- » Entwicklung von Therapieangeboten nach ärztlichen Vorgaben

KONTAKT: Christin Rode Telefon: 04321 205 - 950 erreichbar von 8 - 16 Uhr





Graf Recke Stiftung das leben meistern







www.fek.de

Gesund im Norden · Frühling 2020 | 37 36 Gesund im Norden · Frühling 2020

Quarks "Jede Sekunde zählt wie Erste Hilfe Leben rettet"

WDR · Di, 17.3.2020 | 21.00 Uhr

Quarks zeigt die Menschen "hinter" der Notrufnummer 112 und gibt Tipps wie man durch eine erste Hilfe Leben retten kann. Anhand einer Szene, wie sie täglich passieren könnte, wird ein Notfall exakt nachgestellt und Quarks beobachtet die Menschen, die jetzt unter Druck handeln müssen.

odysso "Klimaschutz - jetzt Du!"

SWR Fernsehen · Do, 19.3.2020 | 22.00 Uhr

Das Magazin für Neugierige! In der Folge "Klimaschutz – jetzt Du!" beschäftigt man sich mit den Fragen: Wie kann man das Klima schützen? Was bewirken die "Fridays for Future"? Können großtechnische Anlagen durch Geoengineering den Klimawandel stoppen? Odysso zeigt was getan werden muss, um die Erderwärmung zu bremsen und liefert Tipps für den Alltag zum Thema Klimaschutz.

Doc Esser "Bluthochdruck das können wir selbst tun!"

WDR · Mi, 25.3.2020 | 21.00 Uhr

Bluthochdruck, fast jeder Dritte Deutsche leidet darunter und wird er nicht behandelt, drohen Herzinfarkt, Schlaganfall, Nieren- und Augenschäden. Dr. Heinz-Wilhelm Esser gibt Tipps wie man mit einer Lebensstil-Änderung den Bluthochdruck entgegen wirken kann.

Die Tricks mit billigem Fleisch

NDR · Mo, 30.3.2020 | 21.00 Uhr

Ob Schnitzel, Kotelett oder Hackfleisch – Schweinefleisch ist bei den Deutschen sehr beliebt und günstig ist es noch dazu. Ist es eher Masse statt Klasse an Fleisch, das bei vielen Verbrauchern verzehrt wird? Markt"-Moderator Jo Hiller begibt sich auf Spurensuche, vom Ferkelstall bis zum Schlachthof.

Schnittgut. Alles aus dem Garten

BR Fernsehen · Mo-FR | 15.30 Uhr

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

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,

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.

Babymesse Bauch & Baby

21.3.2020 | Sa 10.00-14.00 Uhr

FEK - Friedrich-Ebert-Krankenhaus Eingangshalle

Friesenstraße 11 · Neumünster

Auf der Babymesse gibt es verschiedene Aussteller zum Thema Baby und Bauch. Das FEK-Hebammen-Team zeigt die breite Leistungspalette ihrer Arbeit und werdende Eltern können sich in stündlichen Kreißsaalführungen informieren. www.friedrich-ebert-krankenhaus.de

ZEIT für neue Ärzte Hamburg 2020

31.3.2020 | Di 10.00-16.30 Uhr

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Gebäude Campus Lehre Martinistr. 52 · Hamburg

Die Fachmesse in Hamburg für Studierende, Absolventen und Assistenzärzte. Hier kommt der medizinische Nachwuchs mit Kliniken, Pharmakonzernen oder Unternehmensberatungen aus der Region ins Gespräch. Auch Fachkräfte sind eingeladen, sich über Weiterbildungsangebote zu informieren. https://verlag.zeit.de/veranstaltungen

VEGGIENALE & FAIRGOODS Hannover 2020

25.-26.4.2020 | Sa-So 11.00-18.00 Uhr

Hannover Congress Centrum · Theodor-Heuss-Platz 1–3

Die Messe für pflanzlichen Lebensstil & ökologische Nachhaltigkeit. Ob Upcycling, Fairtrade, Bio, ZeroWaste oder das Thema vegan – spannende und informative Vorträge, Talks, Kochshows und Workshops erwarten Sie. Zudem gibt es ein extra Programm für Kinder. https://veggienale.de

Messe für Körper, Geist & Seele

16.-17.5.2020 · Sa 11.00 - 18.00 Uhr · So 10.00 - 16.00 Uhr

Tanzgiegesellschaft · Wärderstr. 8 · Geeshacht

Eine Messe rund um die Themen Gesundheit und alternative Heilmethoden sowie Spirituellem, Heilpraktiker, Heiler, Akupunktur, Spirituelles, Trance Heilung, Reiki, Yoga, Pole Dance, Kartenlegen, Öle und Steine

www.schuetzebuzello-seelenessenzen.de

SEASIDE Husum

Das Indoor-Festival für die Outdoor-Saison

28.-29.3.2020 | Sa-So 10.00-18.00 Uhr Messe Husum · Am Messeplatz 12–18



Tipp

Vom Tauchcontainer bis zum SUP-Becken, vom Campingbusausbau bis zur Campingausstattung, vom Skateboard bis zum BMX-Bike, von der Yogastunde bis zur Wellnessbehandlung: Auf der SEASIDE Husum findet sich das ganze Spektrum der Trendsportarten. Hier ist Ausprobieren ausdrücklich erwünscht! Highlight der Funsport-Erlebniswelt sind neben dem Tauchcontainer und dem SUP-Becken ein 8m hoher Kletterturm, ein Dodgeball Field und ein Parkour-Feld.

Weitere Informationen unter www.seaside-husum.de



\$EVENTS

Beach Clean Up

21.3.2020 | 12.00-15.00 Uhr Seebrückenvorplatz Heiligenhafen www.flens.de/strandgut

Vortrag: Ausbrennen? - Ohne mich! Resilienz durch mehr Balance

23.3.2020 | 19.00-21.00 Uhr Zukunftswerkstatt e.V. Kiel Lerchenstraße 22 · Kiel (Sonnen-Raum) www.zukunftswerkstatt-kiel.de/ programm

Anfängerkurs "Fit in den Frühling"

24.3-22.5.2020 | 1. Woche Fr 17.30 Uhr, danach immer Di 18.00 Uhr Volkspark in Flensburg Treffpunkt im Flensburger Stadium www.flensburger-lauftreff.de

Fackelwanderung Travemünde

veranstaltungen

27.3.2020 | 19.00-20.00 Uhr Lotsenturm an den

StrandterrassenTravemünde www.travemuende-tourismus.de/

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht:

Was sollte ich tun? 31.3.2020 | 18.00 Uhr Konferenzraum Foyer im St. Franziskus-Hospital Waldstraße 17 · Flensburg www.malteser-franziskus.de

Friedrichskoog Aktiv-Woche -Ihr Gesundheitstraining an der Nordsee

14.-21.4.2020 ab 9.00 Uhr Verschiedene Standorte in Friedrichskoog www.friedrichskoog.de/gesundheitwellness/friedrichskoog-aktiv-woche/

Lebensmittelzusatzstoffe in der Kinderernährung

21.4.2020 | 18.30-21.30 Uhr Zukunftswerkstatt e. V. Kiel Lerchenstraße 22 · Kiel (Mond-Raum) www.zukunftswerkstatt-kiel.de/programm

Energiewende aktiv mitgestalten

22.4.2020 | 19.00-20.30 Uhr VHS Berkenthin

Berliner Straße 20 · Berkenthin www.verbraucherzentrale.sh/ veranstaltungen

Fahrradwoche im OstseeFerienLand

18.-24.5.2020

Mo – Fr starten die Touren jeweils um 10 Uhr aus einem der OstseeFerienLand-Orte

18.5. Bi uns to Hus

19.5. Rollende Tourismussprechstunde

20.5. Tour zur Wassermühle – Kellenhusen

21.5. Auf den Spuren der Pilger – Grömitz

22.5. Landkunststück-Tour – Grube

23.5. Sternfahrt - OstseeFerienLand Start 15 Uhr

24.5. Fahrrathon – OstseeFerienLand Start 11 Uhr

www.ostseeferienland.de/ fahrradwochen-landingpage

Dyskalkulie: "Wie Eltern helfen können." 9.5.2020 | 9.00-16.30 Uhr

Volkspark in FlensburgTreffpunkt im

Elternseminar Rechenschwäche -

Wilhelm-Käber-Schule, Mensa Birkenalle 9 · Hohenlockstedt www.legasthenie-holo.de

Auffrischungskurs

24.4 – 22.5.2020 | 1. Woche

danach immer Di 18.00 Uhr

www.flensburger-lauftreff.de

Flensburger Stadium

"Nordic Walking"

Fr 17.30 Uhr,

Fehlt Ihr Termin?

Haben Sie noch einen interessanten TV- oder Veranstaltungstipp für unsere Sommerausgabe? 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!

Gerolsteiner Helgoland-Marathon

9.5.2020 | ab 9.00 Uhr Musik-Pavillon, Landungsbrücke Am Südstrand · Helgoland www.helgolandmarathon.de

Seminar für Angehörige von Krebspatienten in Kiel

12.5.2020 | 17.00-19.00 Uhr Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. Geschäftsstelle Kiel Alter Markt 1–2 · Kiel (2. Stock) www.krebsgesellschaft-sh.de

Elternseminar Legasthenie "Stressfaktor Legasthenie – wie Eltern unterstützen können"

16.5.2020 | 9.00 Uhr-16.30 Uhr Bürgerhaus (Eingang beim Sportplatz) Beckersbergstraße 34 Henstedt-Ulzburg www.legasthenie-holo.de

Gesund im Norden · Frühling 2020 | 39 38 | Gesund im Norden · Frühling 2020

RÄTSELN & GEWINNEN

	84-4-11	-0.4					_			Angeh. e.				A			
genuss- süchtige Frau	Metall- schmelz- überzug	süd- amerik. Wurfgerät	▼	ruhig, stoisch, gefasst	uneinge- schränkt	griech. Schick- salsgöttin	▼	Piraterie	▼	klein- wüchs. afrik. Rasse	▼	Handhar- monika	▼	tragbares Fernseh- gerät	▼	Hirt auf der Alm	Kurzform von Maria
•	V	V				V		asiati- scher Grunz- ochse	>			veraltet: Onkel	17				•
Stadt bei Ant- werpen	-			stoßweise windig	•		19			Mulde an verglet- scherten Hängen	10			Welt- raum, Kosmos		schweizer Karten- spiel	
nach Art von (franz.)	8			engl. Anrede und Titel	4			Abk.: Mi ll ion	>			Koseform von Tatjana	>	V	2	V	
P			20					Staat Mittel- amerikas		Wäh- rungsein- heit in Brasilien	>				früh. iran. Reitervolk		amerik. Erfinder †
Gebiet mit religi- öser Min- derheit		Web- kante, Stoffrand		Seifen- lösung	•		11	V		schriller Ruf		Luft gefüllter kugeliger Hohlraum	>		V		•
Wind- schatten- seite des Schiffs	>	V		Welthilfs- sprache		Dienerin, Zimmer- mädchen				V		Ruder- halterung		ein Rausch- gift	>		
~				•		18	Schiff zum Herings- fang		Chiffrier- schlüssel	5	ı	V		Lebens- unfähig- keit		Sultans- erlass	
kleiner Fluss in Franken	Handels- brauch, Gewohn- heit		hoher Titel am äthiop. Kaiserhof		Himmels- richtung				Spezial- gebiet d. Medizin (Abk.)	>			Kuchen- gewürz	>		V	14
~	•		V		Handy- nachricht		viel Feind, viel	-			freier Ver- teidiger beim Fußball	7					
Ge- schäfts- zimmer		franz. Vernei- nung		dick- flüssiger Honigsaft	•				Steuer im Auto		schotti- scher Stammes- verband		leer, hohl, eitel (atomist. Philos.)	>			
~		V	21			Jagd mit Anschlei- chen	Kinder- buchfigur (Wunder- land)	>	V		9		ital. Käsesorte		massie- ren		Bewohner Vorder- asiens
Waren- ver- brauch	plötzliche Einfälle		Puffer- speicher (EDV)	Mineral, Schmuck- stein	•	V				ehem. finn. Pfennig		enthalt- samer Mensch	-		V		•
~	•		V	•	Rolle zum Auf- wickeln		gleich- machen, adap- tieren	-	12	V						Teil des Gartens	
spani- sches Landhaus, -gut		botani- sche Be- zeichnung für Ahorn	-				griech. Buch- stabe	japan. Verwal- tungsbe- zirk	>			Pokal als Sport- preis		KfzZ.: Ebersberg	-	V	
~					Vor- richtung am Reit- stiefel	•	15				39. Präsident der USA (James)	>					16
Wasser- schutz- wall		Rausch- mittel (Kw.)	>					Männer- beklei- dung	>				13	estnische Krone (Abk.)	>		
Verbin- dungs- bolzen (fachsp.)	>			3	Amts- sprache in Indien	6					Lach- effekt im Witz	>				© RateFUX	2020-015-001
1	2	3	4	5	6 7	8	9	10	11	12 1	3 14	15	16	17	18	19 2	0 21



Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 2 x 1 Buch "Lebe(r) Gesund – Mit der richtigen Ernährung entgiften und heilen". 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 31. Mai 2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Abhilfe gegen Volkskrankheit Fettleber

LEBER GESUND – MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG ENTGIFTEN UND HEILEN

Sie leidet im Verborgenen. Diffuse körperliche Symptome wie Darmbeschwerden, Übelkeit, Druckgefühl im Oberbauch, Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche können Hilferufe der Leber sein. Sie gilt als Chefin des Stoffwechsels – ist sie krank, hat das vielfältige Folgen für unsere Gesundheit. Deshalb sollten wir sie in ihrer Entgiftungsarbeit kräftig unterstützen, um dem weit verbreiteten Krankheitsbild "Fettleber" vorzubeugen. Schätzungen zufolge leiden rund 20 Prozent der Bevölkerung an einer Fettleber.

Sie gilt als Vorstufe z.B. von Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Gefäßerkrankungen, Diabetes Typ 2 und Krebserkrankungen. Die Hauptverursacher liegen in der modernen Lebensweise: zu viele Kohlenhydrate, zu viel Zucker, Übergewicht, Eiweißmangel und zu wenig Bewegung. Auch Alkoholgenuss und Medikamente können die Leber schwächen. Feststellbar ist das über einen einfachen Bluttest. Die gute Nachricht: Eine beginnende Fettleber ist heilbar – mit der richtigen Ernährung.

Nach dem großen Erfolg ihrer Bücher zum Thema "Heimliche Entzündungen" legt Silvia Bürkle hier ein neues hochaktuelles Thema vor. Mit einem 14-Tage-Programm zur Leber- und Darmreinigung.



Silvia Bürkle

LEBER GESUND

Mit der richtigen Ernährung entgiften und heilen

Königsfurt-Urania Verlag

Flexcover · 144 Seiten 14,95 Euro ISBN 978-3-86826-185-1

Heimatküche in Wort und Bild

ALTE REZEPTE WIEDERENTDECKT UND NEU GEKOCHT

Himmel und Erde, Mehlbüdel und Rundstück warm, Sprotten, Aalsuppe und Falscher Hase. Marktfrauen und Fischhökern, Freunden und Bekannten hat Sven Brauer alte norddeutsche Rezepte entlockt. Aus Bremen, Niedersachsen, Hamburg und Schleswig-Holstein. Immer mit der Frage: Wie kochen wir diese Rezepte heute? Wie entwickeln wir sie weiter, wie passen wir sie heutigen Essgewohnheiten an? 50 Rezepte zum Nachkochen und Weiterentwickeln hat Sven Brauer ausgesucht, ihre Geschichte aufgeschrieben und ihre Rezepte.

Und er hat sie gezeichnet! Denn eigentlich ist der Großneffe des ehemaligen Hamburger Bürgermeisters Max Brauer Zeichner. Seine Zeichnungen von Tieren und Gemüse "garniert" er im Buch mit vielen Bildern norddeutscher Orte: Glücksburg, Heide,

Husum, Kiel, Lübeck, Hamburg, Neuwerk, Celle und andere mehr. Ein Schelm, der bei Brauers Zeichenstil an Horst Janssen denkt... warum soll man nicht von den großen Meistern lernen. Die Geschichten zu den Rezepten erzählt er witzig und heiter, seine Zeichnungen sind ebenso liebevoll wie pointiert. Sven Brauer lebt als freier Künstler und Zeichenlehrer in Buxtehude.

Rezepte: Saure Suppe, Pannfisch, Steckrübeneintopf, Grüner Hering, Grießklöße, Finkenwerder Scholle, Hochzeitssuppe, Kabeljaufilet, Schmorgurken, Dickmilch, Sprotten mit Rührei, Butterkuchen, Gefüllter Hecht, Senfeier, Pluckte Finken, Blumenkohlpüree, Kalter Hund, Stubenküken-Ragout und viele mehr.



Sven Brauer

Sprotten, Mutt und Ofenkatze

Norddeutsche Heimatküche
KJM Verlag

128 Seiten · 20 Euro ISBN 978-3-945465-48-6

VORSCHAU

Fischland-Darß-Zingst: Eine endlose Lagunenlandschaft zwischen Bodden und Ostsee Unser Baby ist da • Frauensache – die weibliche Gesundheit heute Sommer, Sonne, Hitze: Schützen Sie Ihre Gesundheit bei hohen Temperaturen

Die nächste Ausgabe der "Gesund im Norden" erscheint im Juni 2020.









IMPRESSUM

Herausgeber + Gestaltung

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

Erscheinungstermine

März, Juni, September, Dezember

oeding print GmbH

Katja Knabe · Telefon 0170 4314762 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

Fotos: Titel: © goodluz, Adobe Stock | Seite 10: © a_Taiga, iStock | Seite 13: © GSDesign, Adobe Stock, Erbsen | Seite 14: © GeorgePeters, iStock | Seite 18: © manonallard, iStock | Seite 42: © kama71, iStock, Zingst; © pololia, Adobe Stock, Baby; © Robert Kneschke, Adobe Stock, Dame; © Markomarcello, Sonnencreme



NOBELPREIS-TECHNIK IN DER AUGENKLINIK RENDSBURG



2018 wurde der Physik-Nobelpreis für Laser-Werkzeuge verliehen.

Diese neueste Errungenschaft der Technik bekommen Sie bei uns! Mit dem Femtosekunden-Laser entfernen wir Ihren Grauen Star präziser, sicherer und schonender.

Augenklinik Rendsburg Jungfernstieg 25 24768 Rendsburg **fon: 04331 - 590 20**







www.augenklinik-rd.de