

GESUND im Norden

Sommer 2020 · *Gratis zum Mitnehmen!*

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude



GESUND UND FIT DURCH
DEN SPÄTSOMMER

Imland Klinik Rendsburg

BAUCHSPEICHELDRÜSENKREBS –
EINE IMMER HÄUFIGER WERDENDE
ERKRANKUNG

Seite 24

Helios Klinikum Schleswig

GERONTOPSYCHIATRIE IN
SCHLESWIG: LEBENSQUALITÄT
BIS INS HOHE ALTER

Seite 31



INTEGRATIVE LASERMEDIZIN
IN BAD SEGEBERG

Seite 22



NICHT NUR FÜR ÖKOS

Blauer Engel FÜR ALLE!

Wir drucken nach den strengen Standards des Blauen Engel:

oeding-print.de/blauerengel



LucRo *sportic* – Sicherer Fußschutz SPORTLICH VERPACKT

Für Menschen mit Diabetes oder Rheuma

www.lucro.de





JETZT SIND WIR FÜR SIE AUCH ONLINE DA!

Wie haben Sie die letzten Monate empfunden und erlebt? Sicher war es für viele eine schwierige Zeit. Aber trotz allem hat sich auch viel in den Köpfen getan. Krisen helfen dabei umzudenken, neue Wege zu finden und Ideen zu entwickeln. Das Redaktionsteam hat die Coronazeit genutzt und freut sich sehr, Ihnen den neu aufgelegten sowie optimierten Internetauftritt der Gesund im Norden zu präsentieren. Alle Artikel sind ab sofort auch online abrufbar – schauen Sie doch mal bei www.gesund-im-norden.de vorbei!

Unsere Sommerausgabe erscheint in diesem Jahr ausnahmsweise im August. In unserem Reisespezial stellen wir Ihnen den Weissenhäuser Strand vor und der NABU Schleswig-Holstein informiert Sie in einem Naturbericht über die Marienkäfer, Streifenwanze und Blutzikaden.

Bei unseren Schwerpunktthemen Frauengesundheit, Bewegungsapparat, Krebs und Gesunde Zähne erwarten Sie wissenswerte Beiträge und informative Tipps. Und nicht zu vergessen sind die Themenbereiche Genießen & Verwöhnen, Gesundheit im Alltag, Beruf & Karriere, Service & Unterhaltung und das beliebte Kreuzworträtsel. Es gibt also wieder viel zu entdecken. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Durchstöbern.

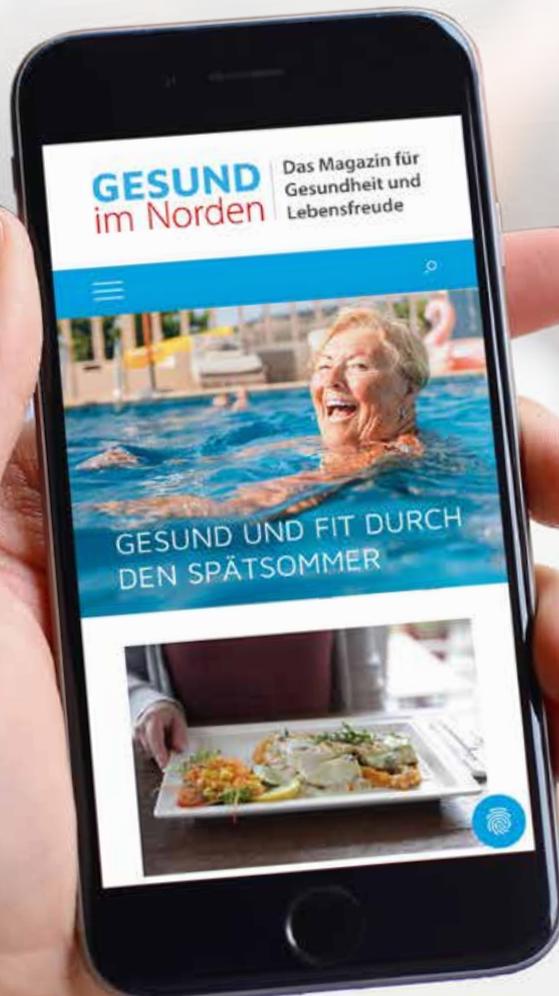
Kommen Sie fit und gesund in den Herbst!

Ihre Inga-Kathrin Schelzig

Redaktionsleiterin

GESUND
im Norden

JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de





10



18



22

INHALT

SPECIAL: WEISSENHÄUSER STRAND

06 Die Ostsee – hier geht die Sonne auf

UMWELT & NATUR

08 Rot-schwarze Glücksbringer, Stinker und Schaumschläger

GENIEßEN & VERWÖHNEN

11 Aus der Region für die Region

11 *Rezept:* Roastbeef mit Senf-Pfeffer-Kruste

12 Urlaub zuhause Genießen –
Südliches Flair im eigenen Garten

13 *Rezept:* Labskaus

FRAUENGESUNDHEIT

15 Wie funktioniert das eigentlich mit dem
Schwangerwerden?

16 Die Fachklinik mit Wohlfühlfaktor



26

UNSER BEWEGUNGSAPPARAT

- 19 Gesundheit als Prozess verstehen
- 20 Mehr als ein Sanitätshaus

DIAGNOSE KREBS – DER WEG ZURÜCK INS LEBEN

- 22 Integrative Lasermedizin in Bad Segeberg
- 24 Bauchspeicheldrüsenkrebs – eine immer häufiger werdende Erkrankung

GESUNDE ZÄHNE

- 27 Wie Zahngesundheit unser Immunsystem beeinflusst
- 28 Für Sie im Netz gefunden
- 29 Wohlfühlatmosphäre gepaart mit medizinischem Hightech, Menschlichkeit und Professionalität

GESUNDHEIT IM ALLTAG

- 31 Gerontopsychiatrie in Schleswig: Lebensqualität bis ins hohe Alter
- 32 Ein eigenständiges Leben
- 33 Sommerstimmung im Ruheforst
- 34 Der Sozialverband Deutschland
- 35 Bessere Noten durch Lese-Rechtschreibtraining
- 35 Anstrengende Kinder durch Neuromotorische Unreife
- 36 „Hey, jetzt ist er wirklich ein Körperteil von mir“
- 38 Das Immunsystem stärken
- 39 Leiden Sie auch an „Trockenen Augen“?

BERUF & KARRIERE

- 40 Stellenmarkt

SERVICE & UNTERHALTUNG

- 42 TV-Angebote, Events und Messen
- 44 Rätseln und gewinnen!

BUCHTIPPS

- 45 Geschichten, Rezepte und genaue Sortenkunde rund um den Apfel
- 45 Das Buch für alle, die Mehr wissen wollen

WAS NOCH?

- 46 Vorschau
- 46 Impressum



Natürlich voller Leben.

GEMEINSAM BADESPASS ERLEBEN!

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

SWN
Stadtwerke Neumünster



MIT UNS BLEIBEN SIE MOBIL!



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

HandiCar
Umrüstung
behindertengerechter
Fahrzeuge

Weissenhäuser Strand

DIE OSTSEE – HIER GEHT DIE SONNE AUF

Nirgendwo sonst in Deutschland scheint nämlich die Sonne so oft wie an der beliebten Küste. Mit stolzen 1918 Stunden im Jahr genießen Urlauber nicht nur das milde Wetter, sondern auch den kilometerlangen Sandstrand und die salzige Meeresluft.

Mit zur Ostsee gehört auch der **Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand** an der Hohwacher Bucht in Schleswig-Holstein, der seit 1973 zu den beliebtesten und größten Ferienanlagen Deutschlands gehört. Neben voll ausgestatteten Ferienwohnungen und dem komfortablen Vier-Sterne-Strandhotel, erwarten Stressgeplagte ein breitgefächertes Angebot rund zur Entspannung und Erholung.

Um wieder Kraft zu tanken, wird ein Besuch im **Dünenbad des Vier-Sterne-Strandhotels** empfohlen. Mit seinen zwei Becken und einer Wassertiefe von 1,30 m bietet das Dünenbad höchsten Badekomfort bei 32°C. Genießen Sie erholsame Stunden in der großzügigen Saunalandschaft, nutzen Sie ausgiebig die Schwimmbecken und atmen Sie auf bei wohltuenden Dampfbädern. Zwischen Saunagängen, Massagenwendungen und Shiatsu wird Ihnen bei Wunsch ein Entspannungstee serviert, bevor es weiter auf Erholungsreise geht. Eine Auszeit für Körper und Seele im stillvollen Ambiente.

Wer rastet, der rostet! Bewegung ist deswegen das A und O in Sachen Gesundheit. Die vielen Geräte des **Fitnessstudios im Dünenbad** bieten viele Möglichkeiten sich entweder so richtig auszupeinern oder gezielte Muskelgruppen zu trainieren. Zudem werden täglich Kurse angeboten, die sowohl von Anfängern als auch von Fortgeschritten genutzt werden können, wie z. B. Yoga, Pilates oder gezieltes Rückentraining – Sie bestimmen das Tempo.

Aber auch in der Ruhe liegt die Kraft. Gehen Sie an der Ostsee spazieren, zwischen Dünen und **Naturlandschaften** und tanken Sie Kraft. Und sollte der Regen Sie doch überraschen, so fällt der Urlaub nicht gleich ins Wasser. Getreu dem Slogan „Das ganze Jahr Ostsee“ ermöglicht der Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand überdachte Indoor-Attraktionen für die ganze Familie.

Das **subtropische Badeparadies** ist Norddeutschlands actionreichstes Spaßbad und einziges Kinoschwimmbad. Auf einer Fläche von über 10.500 m² erwartet Sie eine riesige Wassererlebniswelt! Mit seinen zahlreichen Rutschen, der größten Wasserspiellandschaft Deutschlands „Water World“, vielfältigen Kinderbecken und Whirlpools ist das subtropische Badeparadies bei großen und kleinen Gästen gleichermaßen beliebt. Ein besonderes Highlight ist das neue Wellenbad mit 4.700.000 Litern Wasser. Ob große oder kleine Wellen – alles ist möglich. Dank der ausgefeilten Technik ist das Wellenbad durchgängig aktiv und bringt so Schwung ins Schwimmvergnügen.

Oder Sie tauchen ein in **Europa größtem Bällebad im Abenteuer Dschungelland!** Auf einer Fläche von mehr als 6.000 m² erwarten hier kleine wie große Entdecker unvergessliche Augenblicke im grünen Urwald. Kaimane, Schlangen, Echsen, Schildkröten und viele weitere exotische Bewohner warten hier auf mutige Abenteurer.





Neben der exotischen Tierwelt bietet das **Abenteuer Dschungelland** einen einzigartigen Hochseilklettergarten mit 16 verschiedenen Parcours. Weitere Highlights sind der verbotene Tempel mit Labyrinth, das interaktive Piratenkino und viele weitere Spaßaktivitäten wie Airhockey und Trampoline.

Die Vielfalt des Ferien- und Freizeitparks Weissenhäuser Strand ist unbegrenzt – für **jede Wetterlage und jede Jahreszeit** wird eine gelungene Abwechslung angeboten. Neben dem Subtropischen Badeparadies und Abenteuer Dschungelland, haben Gäste die Qual der Wahl zwischen Wakeboard oder Wasserski, Adventure Gold, die Falknerei, Fußballgolf, das Heimspiel mit Kegel- und Bowlingbahnen, Fahrradverleih, Animation, KiDzClub und gastronomischen Köstlichkeiten.

In der **Dünengalerie** laden Restaurants, Bistros und Cafés zum Schlemmen und Verweilen ein, sodass Sie Ihren Urlaub in vollen Zügen genießen können. Es erwartet Sie ein vielfältiges Angebot leckerer Gerichte. Ob italienische Pasta, saftige Burger oder kleine

Snacks für Zwischendurch – hier ist für jeden Gaumen das Passende dabei. Der Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand legt viel Wert auf eine abwechslungsreiche Küche sowie die Verwendung von regionalen und saisonalen Produkten.

Besonders das **Buffetrestaurant Möwenbräu** gilt unter den Gästen als Geheimtipp in Sachen Geschmackserlebnis – hier trifft Genuss auf maritimes Ambiente. Wahlweise können das Frühstücksbuffet oder die Halbpension zu dem Aufenthalt dazugebucht werden, aber auch Tagesgäste sind herzlich willkommen das Buffet auszuprobieren. Ein besonderes Erlebnis ist dabei die Panoramaterrasse mit herrlichem Blick über Dünen und Ostsee.

Im Vier-Sterne-Strandhotel werden Sie im **Restaurant Sonnenrose** kulinarisch verwöhnt. Das ausgiebige Frühstück vom Buffet lässt keine Wünsche offen, und auch mittags und abends versorgt Sie das Restaurant mit warmen Speisen à la carte. Für eine bewusste Ernährung werden spezielle Wellnessgerichte angeboten, die auf eine ausgewogene Balance der Nährstoffe achten und so den Körper mit Energie versorgt. Regio-

nale Produkte sind hier die Hauptzutat sowie eine Brise Kreativität, denn das Auge isst bekanntlich mit.

Gönnen Sie sich Ihren **Traumurlaub an der Ostsee**. Ein Aufenthalt im Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand bieten Ihnen einen einzigartigen Me(e)hr-Wert. Das große Angebot an Wellness, Attraktionen und Gastronomie lässt den Alltagsstress vergessen, sodass Sie den Kopf frei haben und vollends genießen können. Erholung war noch nie so einfach und so nah.

KONTAKT

Weissenhäuser Strand GmbH & Co. KG

Seestraße 1

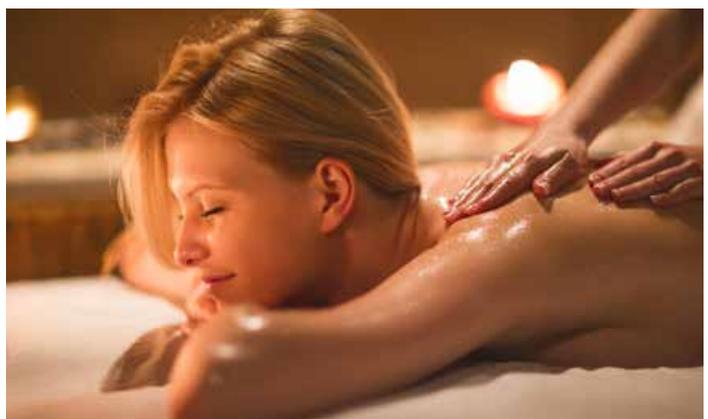
23758 Weissenhäuser Strand

Telefon 04361 55 40

info@weissenhaeuserstrand.de

www.weissenhaeuserstrand.de

Text & Fotos: Weissenhäuser Strand GmbH & Co. KG



Der Asiatische Marienkäfer wurde zur Biologischen Schädlingsbekämpfung eingeführt und ist mittlerweile fast flächendeckend verbreitet.



Marienkäfer, Streifenwanze und Blutzikaden

ROT-SCHWARZE GLÜCKSBINGER, STINKER UND SCHAUMSCHLÄGER

Zu den auffälligsten und bekanntesten heimischen rot-schwarzen Insekten gehören die Marienkäfer. Besonders der Siebenpunkt-Marienkäfer ist durch sein hübsches Rot mit schwarzen Punkten gekennzeichnet. Eigentlich stellen diese auffälligen Farbkombinationen, neben rot-schwarz ist bei den Insekten auch gelb-schwarz sehr beliebt, aber eine Warnung dar: Achtung! Ungenießbar, giftig oder wehrhaft! Manche Arten bluffen allerdings und täuschen diese Eigenschaften lediglich vor. Nachfolgend werden drei interessante Insektenarten vorgestellt, die im modischen rot-schwarz auftreten.

Der Siebenpunkt-Marienkäfer wird bei uns wegen seiner Nützlichkeit geschätzt. Die Käfer und ihre Larven ernähren sich von Blatt- und Schildläusen sowie anderen Wirbellosen – über 50 Stück pro Tag und etliche tausend während ihres gesamten Lebens. Es gibt rund 70 Marienkäferarten alleine in Deutschland, in allen Farben- und Punktvariationen. Seit gut zwei Jahrzehnten breitet sich zudem der ebenfalls rot mit schwarzen Punkten gekennzeichnete Asiatische Marienkäfer bei uns aus. Die eingeführte Art ist deutlich gefräßiger und vermehrt sich in bis zu drei Generationen pro Jahr. Das erklärt

auch seine schnelle und enorme Ausbreitung in Europa und Deutschland. Welche Auswirkungen dies auf die heimische Insektenfauna hat, ist noch unklar.

Geschenk der Jungfrau Maria

Marienkäfer gelten als Glückssymbol und sind beliebte Motive auf Glückwunschkarten, Briefmarken und in der Kunst. Sie tauchen in Volksliedern, Gedichten und Märchen auf. Der Name Marienkäfer weist darauf hin: Wegen ihrer Nützlichkeit für die Landwirtschaft glaubten die Bauern, dass die Käfer ein Geschenk der Jungfrau Maria seien.

Die sieben Punkte sollen sich auf die sieben Tugenden der Jungfrau Maria beziehen. In Frankreich, in der Provence steht einem Mann die Heirat bevor – sollte ein Käfer auf ihm landen. Sind die Frauen ungeduldig, setzen sie sich einen Käfer auf den Zeigefinger und zählen die Sekunden bis zum Abflug. Jede Sekunde bedeutet ein Jahr warten bis zur Hochzeit.

Die auffällige Färbung dient aber eigentlich als Warnsignal an Fressfeinde. Bei Gefahr können die Käfer ein gelbliches Wehrsekret aus einer Öffnung in den Gelenkhäuten ab-



1. Blutzikade auf Wiesensalbei – ein farbenfrohes Naturschauspiel.
 2. Der Siebenpunkt-Marienkäfer wird offenbar durch den Asiatischen Marienkäfer zurückgedrängt.
 3. Die zu den Baumwanzen zählende Streifenwanze ist unbestritten eine attraktive Insektenart.
 4. Im Schaumnest („Kuckucksspeichel“) findet sich die blass gefärbte Larve der Schaumzikade.



sondern. Der unangenehme Geruch vertreibt Feinde und enthält zudem giftige Inhaltsstoffe.

Für den Menschen harmlos

Die bis zu zehn Millimeter große Blutzikade trägt ihren Namen aufgrund der leuchtend roten Zeichnung auf den festen, schwarzen Vorderflügeldecken. Die dachartige Haltung der festen Vorderflügel ist charakteristisch für Zikaden. Bei Bedrohung oder Störung katapultieren sich die kleinen Insekten aufgrund der sehr guten Sprungkraft der kräftigen Beine blitzschnell weg. Die Nahrungsaufnahme der Blutzikade erfolgt durch das Anstechen und Aussaugen bestimmter Pflanzenteile. Wie durch einen Strohhalm nehmen die Insekten die flüssige Nahrung auf. Gesaugt wird dabei an verschiedenen Gräsern und Kräutern wie Glatthafer, Brennnessel, Lupinen oder Wiesensalbei.

Schützende Schaumnester

Die Eier werden in Bodennähe an den Wirtspflanzen abgelegt. Versteckt im Boden oder unter Steinen an den Wurzeln der Pflanzen

leben die in einem Schaumnest eingehüllten Larven. Der Schaum wird durch das Einpumpen von Luftbläschen in eine eiweißhaltige Flüssigkeit hergestellt, welche die Larven aus dem After abscheiden. Das Schaumnest, in dem die Larven überwintern, schützt vor Feinden. Der Schaum sorgt auch für den Erhalt der für die Weiterentwicklung notwendige Feuchtigkeit und Temperatur. Für viele Naturfreunde bekannter sind die Schaumnester der nah verwandten Schaumzikade. Überall an Pflanzen finden sich die nach Spucke aussehenden Nester als sogenannte „Kuckucksspeichel“.

Modisches Streifenmuster

Die acht bis zwölf Millimeter große, zu den Baumwanzen gehörende Streifenwanze besitzt ein namensgebendes, unverwechselbares rot-schwarzes Streifenmuster. Baumwanzen können sehr gut fliegen. Etliche Arten besitzen Stinkdrüsen, mit denen sie übel riechende und zum Teil toxisch wirkende Substanzen absondern können, mit denen Angreifer abgeschreckt oder Beutetiere sogar betäubt werden. Jeder, der schon

mal eine Baumwanze in die Hand genommen und gereizt hat, wird das schon einmal gerochen haben.

Die Verbreitungsgrenze der Streifenwanze hat sich in den letzten Jahrzehnten stark nach Norden ausgedehnt, die Art ist mittlerweile überall häufig. Streifenwanzen saugen an den reifenden Samen von Doldenblütlern wie Wilder Möhre, Giersch, Haarstrang, Engelwurz, an Dill oder Fenchel. Die erwachsenen Insekten überwintern in der Bodenstreu oder in Pflanzenpolstern.

Die vorgestellten Arten lassen sich mit ein wenig Glück und „offenen Augen“ entlang vieler Spazierwege finden.

KONTAKT

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

Text & Fotos: Carsten Pusch

DEN SPÄTSOMMER GENIESSEN

Wenn die Tage kürzer werden und die Sonne nicht mehr ganz so intensiv scheint, wird es höchste Zeit, die letzten Sommertage noch einmal in vollen Zügen zu genießen. Ein Picknick im Garten, ein gutes Buch in der Hängematte und abends ein gemütliches Grillfest mit Freunden – natürlich mit Abstand. Verwöhnen Sie sich noch gebührend im Spätsommer.

Resilienz stärken...



über Achtsamkeit und Akzeptanz dessen was auftaucht. Das Erspüren von Empfindungen ermöglicht uns die Körperintelligenz wahrzunehmen und sie findet dann Möglichkeiten, die der Verstand oft nicht denken kann.

Wir dürfen einfach nur da sein, in diesem Moment. Wir nehmen wahr ohne Wertung, Beurteilung und in einer gesunden Distanz zu den Verwicklungen in denen wir uns befinden. Erholung pur!!!

www.hatha-yoga-ki.de

Monika Permann-Stephenson · Yogalehrerin BDY/EYU · Flintbek
Anmeldung und Informationen: T 04347 3667 · info@hatha-yoga-ki.de

Fleischerei Einfeld – regionaler Fleischgenuss!

AUS DER REGION FÜR DIE REGION



In Negenharrie, nicht weit entfernt von Kiel, bekommt man bei der Fleischerei Einfeld eine prall gefüllte Theke. Das Familienunternehmen in fünfter Generation bleibt seinen Traditionen treu. In der Fleischerei finden Sie ganzjährig feinstes Fleisch aus der eigenen Angus-Herde und von ausgewählten Landwirten aus der Region.

Das Besondere daran ist, dass die Tiere einen kurzen Anlieferungsweg haben und die Schlachtung, Reifung, Zerlegung und Veredelung zu Wurst und Räucherwaren in den modernen Produktionsräumen des Familienunternehmens in Negenharrie stattfinden – also alles unter einem Dach.

Kürzere Transportwege gibt es nicht!

Aus der Wurstküche oder der Rauchkammer sind es nur wenige Schritte bis die fertigen Waren in der Theke liegen. Hier wird das Handwerk noch gelebt und von Generation zu Generation weitergegeben. Den Pro-

dukten wird die Zeit gegeben zu reifen, damit sie ihren vollen Geschmack entfalten können.

Alles aus eigener Herstellung

Im großzügigen Ladengeschäft in Negenharrie finden Sie eine große Auswahl an Fleisch-, Wurst- und Räucherwaren alles aus eigener Herstellung und natürlich auch saisonale Produkte. Zur Grillzeit findet der Kunde reichlich Auswahl an leckeren und herzhaften Grillfleisch und Wurst. Natürlich kommen die Schinkenliebhaber auch nicht zu kurz.

KONTAKT

Fleischerei W. Einfeld & Sohn OHG

Dorfstraße 42 · 24625 Negenharrie
www.fleischerei-einfeld.de

Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten:

Mo–Do 8.00–12.30 · 15.00–18.00 Uhr
Freitag 8.00–12.30 · 14.00–18.00 Uhr
Samstag 8.00–12.30 Uhr

Text & Fotos: Fleischerei W. Einfeld & Sohn OHG



REZEPT

ROASTBEEF MIT SENF-PFEFFER-KRUSTE

Zutaten

1,5 kg Roastbeef · 2 EL Butterschmalz · 2 EL Pfefferkörner
2 EL Senf · 6–8 Stiele Thymian · Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofen vorheizen auf 80°C (Elektro Herd). Roastbeef waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter in Butterschmalz von allen Seiten anbraten.

Mit der Fettschicht nach oben im Bräter ca. 4 Stunden in den Ofen (Kerntemperatur 54°C).

Pfefferkörner und Senf im Mörser grob zerstoßen. Vom Thymian die Blätter abzupfen und zu Pfeffer und Senf geben. Nach einer Stunde Bratzeit Roastbeef dünn mit Senf bestreichen, darauf die Pfeffer-Senf-Thymian-Mischung verteilen und leicht andrücken.

Nach der Bratzeit Roastbeef aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. In dünne Scheiben schneiden und servieren.

Dazu passen: Kartoffelsalat und Bratkartoffeln und Remoulade.

Guten Appetit!

Weideabtrieb bei der Fleischerei Einfeld

10 kg Fleischpaket für 130 €/ Paket

Bitte vorbestellen – Angebot gültig im Sept./ Okt. '20

Keine Kompromisse – Fleisch aus der Region!



ca. 2 kg Rindergulasch, ca. 2 kg Rinderrouladen, ca. 2 kg Rinderbraten, ca. 1 kg Rindersteaks,
ca. 1 kg Suppenfleisch und ca. 2 kg Rinderhack. Fleisch wird je 1 kg vakuumverpackt.

5 kg Hackfleischpaket vom Rind - je 500g vakuumverpackt für 30 €/Paket

Fleischerei W. Einfeld & Sohn OHG

Dorfstraße 42 – 24625 Negenharrie – Tel.: 04322/ 9717 - www.fleischerei-einfeld.de
Öffnungszeiten: Mo. – Do.: 8:00 -12:30 / 15:00 – 18:00 - Fr.: 8:00-12:30 / 14:00-18:00 - Sa.: 8:00 -12:30 Uhr



Urlaub zuhause Genießen

SÜDLICHES FLAIR IM EIGENEN GARTEN

Gerade in diesen Zeiten träumen viele Gartenbesitzer davon, sich den sonnigen Süden – wie man ihn aus Italien, Griechenland oder Spanien kennt – in den heimischen Garten zu holen. Kein Wunder, denn knorrige, alte Olivenbäume, ausladende Palmen an den Strandpromenaden oder wunderbar duftende Orangenbäume sehen einfach wunderschön aus und verbreiten eine mediterrane Stimmung. Welche Pflanzen sich für den heimischen Garten und durchschnittlich kühlere Temperaturen eignen und worauf man bei der Auswahl, dem Standort und der Pflege besonders achten muss, dazu sollte man sich vor dem Kauf ausführlich in einer Baumschule vor Ort beraten lassen.

Die richtigen Pflanzen wählen

Natürlich sind nicht alle Sorten für die hiesigen Breitengrade geeignet, aber einige Olivenbäume, Plamen und exotische Fruchtbäume können durchaus – mit etwas Schutz – auch Temperaturen von bis zu minus 20 Grad aushalten. Die chinesische Hanfpalme *Trachycarpus fortunei* beispielsweise ist robust und kommt mit verschiedenen klimatischen Bedingungen gut zurecht. Die immergrüne Fächerpalme hat daher auch in hiesigen Gärten ihren Platz gefunden. Auch die Dattelpalme, die Honigpalme oder die Zwergpalmetto eignen sich für hiesige Gärten. Als Standort sollte man grundsätzlich immer einen sonnigen, windgeschützten Platz wählen. Um Ihren Garten optimal zu planen, fragen Sie um Rat bei Ihrer Baumschule vor Ort.

Mediterran und wunderschön

Auch wenn sie vor allem im milden Mittelmeerklima am besten gedeihen und ihre Früchte tragen – auch bei uns können Olivenbäume Gärten zieren – allerdings erfordern sie vergleichsweise viel Geduld und Pflege. Zum Überwintern muss der Wurzelbereich unbedingt mit Laub, Stroh oder speziellen Schutzmatten bedeckt werden. Alternativ kann der Olivenbaum in einen Kübel gepflanzt werden und zum Überwintern geschützt im Keller stehen.

Zitruspflanzen – der Duft des Südens

Zwar stammen Orangen- und Zitronenbäume ursprünglich aus den subtropischen Klimazonen Chinas – sie können durchaus auch in unseren heimischen Gärten wachsen und gedeihen. Vor allem im Spätsom-

mer und Herbst, wenn sie Früchte tragen, sind sie ein Traum für alle Sinne, denn sie verbreiten auch einen wunderbaren Duft. Da bei den Zitruspflanzen die Beschaffenheit des Bodens, aber auch des Düngers besonders beachtet werden muss, sollten Hobbygärtner ihre Baumschulen vor Ort vorab genau befragen oder sich online unter www.gruen-ist-leben.de informieren.

Text: akz · Foto: pixabay.com/Bund deutscher Baumschulen e.V.



LABSKAUS

Zutaten

1 kg gepökelte Ochsenbrust vom Galloway · 800 g Zwiebeln · 500 g Rote Beete süß-sauer eingelegt
 500 g gekochte Kartoffeln · Lorbeer, Pfefferkörner, Piment, Nelke

Als Beilage zum Labskaus pro Person

1 Rollmops · Rote Beete · 2 Cornichons

Zubereitung

Als erstes etwas Wasser zum Kochen bringen, dann die in Streifen geschnittene Ochsenbrust, die „ganzen geschälten Zwiebeln“ und die Gewürze ins kochende Wasser hinzugeben. Jetzt vorsichtig mit Salz würzen, da die Brust eventuell schon sehr salzig sein kann.

Wenn die Brust gar ist, diese aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann wird die Brühe passiert und die Zwiebeln mit der ausgekühlten Ochsenbrust durch einen Wolf gedreht. Danach wird separat die eingelegte Rote Beete (einige Stücke noch aufbewahren für die Beilage) ohne den Sud durch einen Wolf gedreht.

Jetzt wird etwas von der Fleischbrühe erhitzt und es wird das Gemisch aus den Zwiebeln und der Ochsenbrust zu der Brühe gegeben. Bitte alles richtig erhitzen und dabei beachten, dass eine breiige Konsistenz entsteht und bei Bedarf noch etwas Brühe hinzugeben.

Jetzt muss der Sud der Rote Beete in einem separaten Topf zum Kochen gebracht und dabei reduziert werden, sodass ein schöner roter Sirup entsteht. Dann wird der Sirup und die feine Rote Beete zur Ochsenbrust dazu gegeben, damit der Brei eine rötliche Färbung annimmt.

Jetzt die komplette Masse vorsichtig zum Kochen bringen und mit den durchgedrückten heißen Kartoffeln binden. Dabei ist darauf zu achten, dass der Labskaus nicht zu lange kocht, weil sonst die schöne rote Farbe ins Graue umschlägt. Zum Schluss alles mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Schließlich wird das Labskaus auf einem Teller angerichtet und als Garnitur der Mops, Rote Beete und die Cornichons mit angerichtet. Über das Labskaus werden noch ein oder zwei Spiegeleier gegeben und fertig ist eine schöne norddeutsche Spezialität.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!



DIE WEIBLICHE GESUNDHEIT HEUTE

Der Körper einer Frau hat eigene Bedürfnisse, besonders was das Thema Gesundheit betrifft. Es gibt viele Beschwerden und Krankheiten, von denen nur Frauen betroffen sind und solche, die bei Frauen viel häufiger als bei Männern auftreten. Und auch die heutige Doppelbelastung einer Frau, für die Familie und den Job immer 100 Prozent zu geben, verursacht Stress und wirkt sich auf ihre Gesundheit aus. Ein Grund mehr sich mit der Frauengesundheit genauer zu beschäftigen.



GESUND
im Norden

JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de



fertilitycenter Schleswig-Holstein

WIE FUNKTIONIERT DAS EIGENTLICH MIT DEM SCHWANGERWERDEN?

Zum Schwangerwerden braucht man im Wesentlichen drei Dinge:

1. Einen Eisprung
2. Spermien in ausreichender Anzahl und Beweglichkeit, damit sie zum Ei hinauf schwimmen können
3. Offene Eileiter

Schauen wir uns das etwas genauer an!

Der Menstruationszyklus einer Frau ist im Idealfall zwischen 25 und 35 Tagen lang. Die Zykluslänge ergibt sich dabei aus der Zeit zwischen dem 1. Tag einer Regelblutung und dem 1. Tag der nächsten Regelblutung. Im Falle eines solch regelmäßigen Zyklus kann die Frau zu 99 Prozent davon ausgehen, dass sie jeden Monat einen Eisprung hat. Dieser Eisprung findet im Normalfall ca. 14 Tage vor Einsetzen der Regelblutung statt (bei einem 28-Tage-Zyklus also am Zyklustag 14, bei einem 30-Tage-Zyklus am Zyklustag 16). Die besten Chancen für eine Schwangerschaft hat das Paar, wenn der Geschlechtsverkehr 24 bis 48 Stunden vor dem Eisprung erfolgt. Ein Ei kann nach dem Eisprung maximal 24 Stunden lang befruchtet werden. Spermien können bis zu 5 Tage lang im weiblichen Geschlechtstrakt überleben und eine Eizelle befruchten. Ob die

Spermien in der Lage sind, problemlos eine Schwangerschaft zu erzeugen, kann der Partner mit einem sogenannten Spermogramm testen. Dazu gibt der Mann mittels Ejakulation Spermien in einen Becher ab – zu Hause oder in der Praxis. Diese werden dann von einer MTA oder Biologin aufbereitet und untersucht. Spermien werden nach den Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beurteilt. Als „Normalwert“ gilt dabei eine Spermienzahl von mehr als 15 Mio/ml, 32 Prozent aller Spermien sollten sich gut oder sehr gut bewegen.

Zuletzt noch der Blick auf die **Eileiter**. Die Eileiter müssen offen sein, damit die Spermien zum Ei schwimmen können und das befruchtete Ei dann in die Gebärmutterhöhle wandern kann. Sind die Eileiter verschlossen, funktioniert das System nicht mehr. Leider kann der Frauenarzt die Eileiter nur begrenzt im Ultraschall beurteilen, sodass gegebenenfalls eine Diagnostik mittels Bauchspiegelung notwendig werden kann.

Bei jedem 6. bis 7. Paar in Deutschland ist eine dieser drei Komponenten nicht im Lot, sodass das Paar ungewollt kinderlos ist. Oft sind es nur kleine Dinge, die erkannt und verändert werden müssen, um dieses Paar



zu glücklichen Eltern zu machen. Beratung auf Augenhöhe, eine ausführliche Diagnostik sowie eine hochmoderne Behandlung erhalten betroffene Paare im Kinderwunschzentrum fertilitycenter Schleswig-Holstein – mit Standorten in Kiel und Flensburg.

Um sich unverbindlich zu informieren, bietet das fertilitycenter regelmäßig Informationsabende an. Diese finden jeden ersten Donnerstag im Monat in Kiel und jeden ersten Montag im Monat in Flensburg, jeweils um 19.00 Uhr, statt. Um eine kurze Anmeldung per E-Mail an info@fertilitycenter.de wird gebeten.

KONTAKT

fertilitycenter Kiel

Prüner Gang 15 · 24103 Kiel
Telefon 0431 9741333

fertilitycenter Flensburg

Bahnhofstr. 23c · 24937 Flensburg
Telefon 0461 5050620

info@fertilitycenterkiel.de
www.fertilitycenter.de

Text: fertilitycenter Schleswig-Holstein
Foto: Thies Rätzke · Grafik: Freepik.com

Herzlich Willkommen in der Klinik Klosterstraße

DIE FACHKLINIK MIT WOHLFÜHLFAKTOR

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

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

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



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

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



DR. MED. RODRIGO MUNOZ- HENCKE

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



JÖRG MICHAEL GÜNTHER

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



CHRISTIAN REMMERT

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



DR. MED. JOHANN H. SIEVERS

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



DR. MED. DORETTE KINZEL HERWIG

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



Unser OP-Team



Unser Stationsteam



Unser Hauswirtschafts-Team

Ihre Vorteile auf einen Blick

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

Belegarzt Dr. Rohne ergänzt das Ärzteteam

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

KONTAKT

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

Terminvereinbarung

Montag – Freitag 7.30–13.30 Uhr · Samstag nach Absprache

Öffnungszeiten

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

klinik-klosterstrasse.de

Text & Fotos: Klinik Klosterstraße GmbH



MATTHIAS THOMAS BÖHM

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Neumünster

Sprachen: Deutsch



DR. MED. AXEL ROHNE

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Neumünster

Schwerpunkte:

Spezielle Perinatologie & Geburtshilfe & medikamentöse Tumorthherapie, MIC II Zertifizierung

Weiterbildung für Urogynäkologie, Sonographie & Sexualmedizin

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch



DR. MED. WOLFGANG MICHELSEN

Facharzt für Anästhesiologie

Schwerpunkte:

Anästhesie bei Säuglingen und Kleinkindern, Neuro- und Kardioanästhesie

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch



DR. MED. SVEN CARSTENSEN

Facharzt für Anästhesiologie

Schwerpunkte:

Anästhesie bei Hochrisikopatienten, Neuroanästhesie, Anästhesie in der Geburtshilfe, Intensivmedizin, Spezielle Schmerztherapie

Sprachen: Deutsch,



DR. MED. BJÖRN BUTTGERIT

Facharzt für Anästhesiologie

Schwerpunkte:

Regional-Anästhesie, Anästhesie bei thoraxchirurgischen Eingriffen, Kinder-Anästhesie

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch



DIE FEIN ABGESTIMMTE MECHANIK DES KÖRPERS

Der Bewegungsapparat – das sind Muskeln, Gelenke und Knochen. Im Zusammenspiel mit dem Nervensystem entsteht Bewegung, die zu Mobilität, Selbstständigkeit und Freiheit führt. Und dann ist es passiert: Es knackt im Knie, der Rücken tut weh. Die Folge: Unser Bewegungsapparat schmerzt und benötigt Hilfe.

GESUNDHEIT ALS PROZESS VERSTEHEN

Die neue Chiropraktik Nord, Praxis für vitalistische amerikanische Chiropraktik, hat Anfang Mai wieder ihre Türen geöffnet. Nach 14 Monaten Bauzeit ist die Praxis an den alten Standort in der Kieler Chaussee 57 in Gettorf zurückgekehrt. Mit einem neuen Konzept und einer modernen Praxis geht das Team gemeinsam mit Ihnen den möglichen Ursachen für Ihre Beschwerden auf den Grund.



Am Anfang steht eine umfangreiche Diagnostik, beginnend mit einem Screening durch den Insight Millennium Wirbelsäulenscan. Dieser dient zur Lokalisierung von Wirbelfehlstellungen als mögliche Ursachen Ihrer Beschwerden und klärt, ob Sie überhaupt einen Erfolg mit der vitalistischen amerikanischen Chiropraktik haben können. Der Scan stellt eine aussagekräftige Ergänzung zu den herkömmlichen Diagnostikverfahren wie Röntgen, CT oder MRT dar und bietet eine optimale Verlaufskontrolle.

Anschließend folgt das eingehende Anamnesegespräch mit verschiedenen körperlichen Untersuchungen, um abschließend zu klären, ob eine chiropraktische Behandlung für Sie sinnvoll und zielführend ist. Dann erstellt die Chiropraktik Nord für Sie einen individuellen Behandlungsplan mit regelmäßigen Screenings, um den Behandlungserfolg objektiv zu messen und grafisch abzubilden.

Ursächlich für Wirbelfehlstellung können Stürze, Unfälle, Stress und viele andere Einwirkungen sein. Die Folge sind dann Einschränkungen in der Funktion des Nervensystems. Die Nervenfasern laufen vom Gehirn über das Rückenmark in den gesamten Körper. Das Rückenmark wird von der Wirbelsäule geschützt und zwischen den Wirbelkörpern treten die Nerven wieder aus und laufen zu den Organen. Wirbelfehlstellungen führen häufig zu Fehlfunktionen in

diesem System und es kann zu vielen verschiedenen Symptomen kommen, deren Ursache oft nicht aufzufinden ist. Und so bringt jeder Patient seine individuellen Voraussetzungen mit.

Da es grundsätzlich darum geht, die Funktion des Körpers insgesamt zu aktivieren und zu stärken, ist es keine Frage des Alters, sondern eine Frage der Art der Funktionseinschränkung. Diese Einschränkung kann sogar bereits im Säuglingsalter auftreten, z. B.

als Folge des Geburtsprozesses (insbesondere bei Geburten mit Hilfsmitteln, wie z. B. Kaiserschnitt-, Zangen- oder Saugglockenentbindungen). Daher kann vitalistische amerikanische Chiropraktik in allen Altersgruppen erfolgreich sein. Das Ziel ist es, die Wirbelfehlstellungen zu lokalisieren und sie schnell und nachhaltig zu beseitigen, um Ihre Selbstheilung und Ihre Balance zu fördern und so Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Rufen Sie an und vereinbaren Sie Ihren ersten Termin. Das Praxisteam freut sich auf Sie! Leben Sie Los!

KONTAKT

Chiropraktik Nord – Praxis für vitalistische amerikanische Chiropraktik

Kieler Chaussee 57 · 24214 Gettorf
Telefon 04346 369751
info@chiropraktik-nord.de
www.chiropraktik-nord.de

Text & Fotos: Chiropraktik Nord



motion-center Holger Otto

MEHR ALS EIN SANITÄTSHAUS

34 Jahre Erfahrung mit Menschen, 150 Mitarbeiter, 7 Standorte in Schleswig-Holstein und Hamburg, jährlich bis zu 10 Auszubildende, pure Lebensfreude und die Nase stets im Wind: Das umschreibt mit wenigen Worten das Sanitätshaus motion-center Holger Otto.



Jeder möchte optimal versorgt sein, doch kosten darf es möglichst wenig

Das Kundendenken hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Jeder möchte gesund alt werden, doch dafür sollten wir auf dem Weg dorthin auch einiges tun. Um dem Anspruchsdenken des Kunden gerecht zu werden, müssen Unternehmen heute modern aufgestellt sein und sich den Gegebenheiten des Marktes permanent anpassen. Der Auftrag des motion-centers lautet, Menschen bis ins hohe Lebensalter zu begleiten und ihnen mit modernen Hilfsmitteln ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. „Dafür arbeiten wir jeden einzelnen Tag“, sagt Katrin Turowski, Geschäftsführerin vom motion-center Holger Otto.

Am Puls der Zeit sein

Innovative und langlebige Produkte, neue Technologien, moderne Werkstätten sowie

überaus motivierte Mitarbeiter tragen dafür Sorge, dass Menschen dieses selbstbestimmte Leben auch führen können. Das motion-center verfügt über ein geballtes Know-how von Orthopädie- und Rehatheknikern, Ergo- und Physiotherapeuten, medizinischen Fachberatern und vieles mehr. Die Qualifikation und Ausbildung der Mitarbeiter im motion-center ist entscheidend für die Qualität der Leistung. „Wir investieren in Ausbildung und in unsere Mitarbeiter, sie sind der Kern unseres Unternehmens“, betont Turowski.

Kinder wollen mobil sein, sich mit anderen messen

Ein wichtiges Standbein des Unternehmens ist die Versorgung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen. Der behutsame und sensible Umgang mit den jüngsten Kunden, aber auch mit den Eltern, Schullehrern und Therapeuten fordert den Mitarbeitern volles

Können und Einfühlungsvermögen ab. Oftmals keine leichte Aufgabe. Seit vielen Jahren begleitet das motion-center Familien mit Kindern, die kein selbstbestimmtes Leben führen können.

Der Alltag des motion-center Holger Otto umfasst viele Bereiche, so zum Beispiel die enge Zusammenarbeit mit Kliniken, Ärzten und Pflegeeinrichtungen. Durch eine persönliche interdisziplinäre Zusammenarbeit aller Beteiligten wird der Patient als „Ganzes“ gesehen. „Benötigen Sie Unterstützung, einen Rat oder Hilfe für sich selbst oder Familienangehörige? Dann probieren Sie uns doch einfach mal aus“, freut sich Katrin Turowski.

Das Sanitätshaus hat seine Filialen in Rendsburg, Schleswig und Heide an sechs Tagen die Woche durchgehend geöffnet. Eine große Auswahl an Hilfsmitteln, Elektromobilen sowie die freundlichen Kolleginnen und Kollegen erwarten Sie!

KONTAKT

motion-center Holger Otto GmbH
Büsumer Straße 32-36 · 24768 Rendsburg
Telefon 04331 4670-0
info@motion-center.de
www.motion-center.de

Text & Fotos: motion-center Holger Otto

Wir sind

für Sie da.

Ihr Sanitätshaus
In Rendsburg · Schleswig · Heide
Durchgehend an 6 Tagen die Woche geöffnet.

info@motion-center.de · www.motion-center.de





So gut fühlt sich gesund an. Hochrein. Hochdosiert. Pflanzlich.

**Omega-3-Fettsäuren DHA/EPA zum
Erhalt der normalen Herzfunktion¹,
DHA zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion²**



PZN: 16226551 (60 Kapseln)

Konzentriertes Omega-3 aus hochreinen Seefischölen

- 1.500 mg Omega-3
- 780 mg EPA/495 mg DHA*
- Zusätzlich: 800 I.E. Vitamin D₃*



PZN: 13335788 (60 Kapseln)

Pflanzliches Omega-3 – frei von tierischen Bestandteilen

- 600 mg Omega-3-Fettsäuren DHA/EPA* aus Algenöl
- Zusätzlich 400 I.E. Vitamin D*
- Gelatinefreie Kapseln, gluten- und lactosefrei



www.doppelherz.de

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

² Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg DHA ein

* Tagesdosis: 2 Kapseln

PureMax™ ist eine Marke der Croda International PLC, England



system

KREBS UND DER WEG ZURÜCK INS LEBEN

Die Diagnose Krebs erleben Betroffene und ihre Angehörigen häufig als einen tiefen Einschnitt ins Leben. Obwohl die Behandlungsmöglichkeiten stetig besser werden, löst die Diagnose bei den meisten Menschen nach wie vor große Angst aus. Und über allem steht die Frage: Wie geht es nun weiter?



Integrative Krebsmedizin und ganzheitliche Schmerzbehandlung

INTEGRATIVE LASERMEDIZIN IN BAD SEGEBERG

Als eine der wenigen Praxen in Schleswig-Holstein bietet MediZiese Ihnen die hochmoderne Low-Level-Lasertherapie zur Behandlung verschiedener akuter und chronischer Erkrankungen und zur Tumorthherapie an. Die Wirkung beruht auf dem Einsatz weicher Laser, die Gewebe und Zellen nicht zerstören oder schädigen, sondern durch den gezielten Eintrag von Energie im menschlichen Körper vielfältige Reparaturmechanismen in Gang setzen. In der medizinischen Lasertherapie werden Blau-, Grün-, Gelb-, Rot- und Infrarot-Laser verwendet. Jede Farbe entfaltet durch Stimulation verschiedener Zellsysteme unterschiedliche Heileffekte.

1. Bei der lokalen Lasertherapie und Laserakupunktur werden die Lasernadeln nicht eingestochen, sondern auf der Haut befestigt. Dadurch wird eine hohe Energiedichte erreicht, die direkt in den Körper eindringen kann und heilende Wirkung entfaltet. Die unterschiedlichen Farblaser werden dabei gezielt für verschiedene Eindringtiefen eingesetzt, dabei können im Rahmen der klassischen Akupunktur die Lasernadeln völlig schmerzfrei an bis zu zwölf Akupunkturpunkten gleichzeitig angewandt werden.

Einsatzgebiete sind die ganzheitliche Schmerztherapie, Regeneration und Rehabilitation sowie sämtliche Indikationen der klassischen Akupunktur.

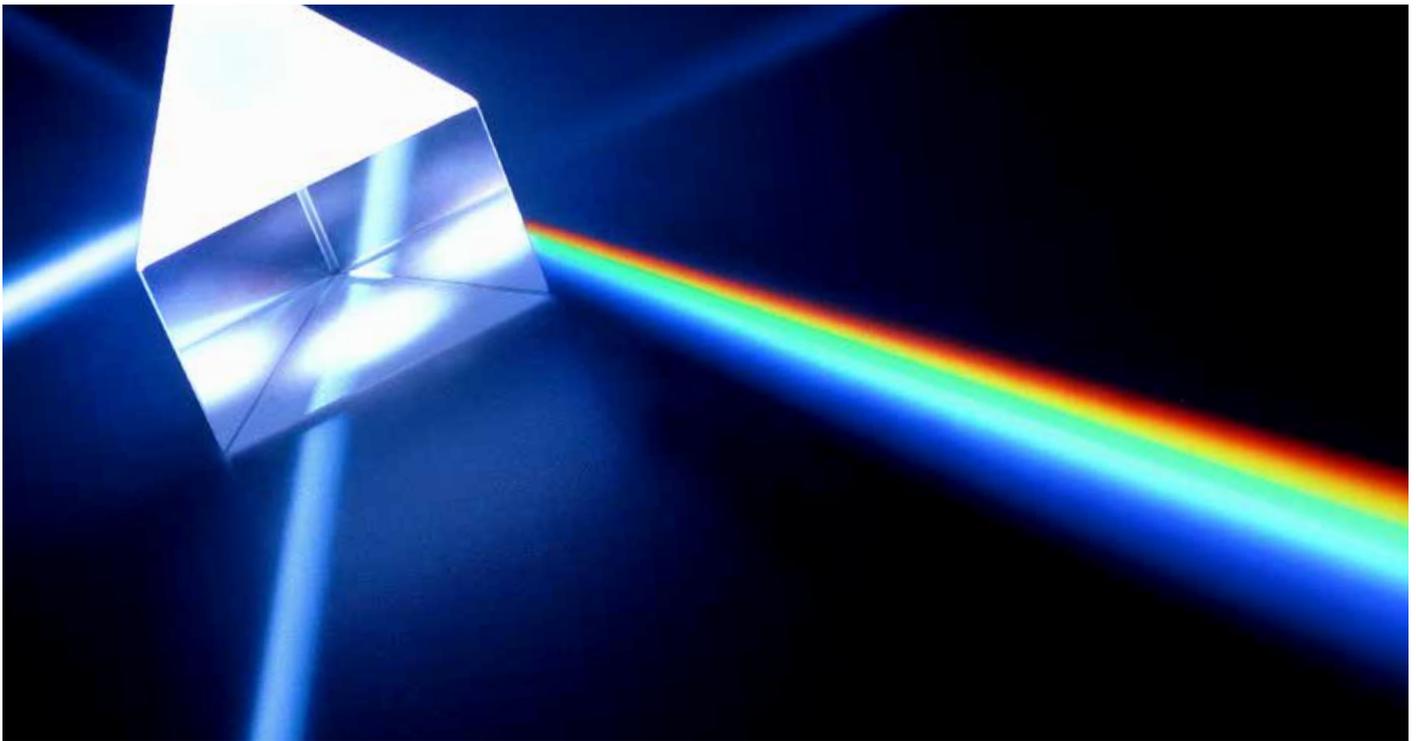
2. Die perkutane interstitielle Lasertherapie bringt das Laserlicht durch dünne, sterile Katheter in tief liegende Gewebeschichten. Dadurch werden Eindringtiefen von bis zu 12 cm erreicht und die Laserwirkung wird dadurch deutlich verstärkt.

Einsatzgebiete sind akute und Chronische Wirbelsäulenerkrankungen, Bandscheibenvorfälle, Spinalstenosen, Nerven – und Narbenschmerzen, Sehnenentzündungen und Zerrungen.

3. Die intraartikuläre Lasertherapie dient der Behandlung geschädigter Gelenke. Auch hier findet die neu entwickelte Kathertertechnik Anwendung. Diese ermöglicht

die direkte Bestrahlung von funktionsgestörtem Gewebe (Nerven, Knorpel, Knochen.) Der rote Laser dient der Regeneration bei chronischen Gelenkbeschwerden, der blaue Laser wird durch seine antientzündliche Wirkung besonders wirksam bei akuten und chronischen Entzündungen eingesetzt. Um diese Effekte zu optimieren kann die Behandlung sehr erfolgreich mit anderen Substanzen (Homöopathika, Hyaluron, Eigenblut, Plättchenreiches Plasma) kombiniert werden.

4. Bei der intravenösen Lasertherapie wird das Laserlicht mit Hilfe eines speziellen Katheters direkt in die Blutbahn eingeleitet. Durch die verschiedenen Farblaser kommt



es zur Energetisierung, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Mikrozirkulation, Verbesserung der Wundheilung und Schmerzlinderung, einer stimmungsaufhellenden Wirkung, positive Einflüsse auf das Hormonsystem und starke anti-bakterielle Wirkung.

5. Die antimikrobielle photodynamische Therapie zielt auf die Schädigung bakterieller, viraler und parasitärer Krankheitserreger ab. Aktuell kommen Riboflavin (Vitamin B2) Hypericin (Johanniskraut) Curcumin sowie Artesunat (Chinesischer Beifuß) als Photosensitizer zum Einsatz (oral oder per Infusion). Diese Substanzen werden mittels systemischer oder lokaler Lasertherapie aktiviert, um die Erreger im Blutkreislauf oder lokal zu bekämpfen. Grundsätzlich können alle bakteriellen, viralen und parasitären Erkrankungen mit PDT behandelt werden. Der große Vorteil der Therapie besteht darin, dass auch multi-resistente Erreger erfolgreich bekämpft werden können

Indikationen sind chronische Viruserkrankungen (Hepatitis, HIV, Herpes etc.) Bakterielle Infektionen, Multiresistente Staphylokokken, Parasitäre Erkrankungen, Borreliose.

6. Die photodynamische Tumorthherapie beruht auf der Stimulation einer lichtsensiblen Substanz (Photosensitizer) die in Form einer Creme auf die Haut aufgetragen, mit-

tels Infusion in den Blutkreislauf gegeben und/oder lokal in den Tumor injiziert wird. Der Photosensitizer bindet sich besonders stark an Tumorzellen jeglicher Art im Organismus. Nach Anregung mit (Laser)Licht werden diese Zellen durch Bildung aktiver Sauerstoffradikale zerstört.

Um mit Ihnen eine erfolgreiche und innovative Therapie durchführen zu können, vereinbaren Sie gerne mit MediZiese Ihrer Naturarztpraxis in Bad Segeberg ein erstes ärztliches Beratungsgespräch.

KONTAKT

MediZiese Naturheilpraxis



Wolfgang Ziese

Facharzt für Allgemeinmedizin,
Schmerztherapie, Ernährungsmedizin
und Naturheilverfahren

Jasminstraße 2 · 23795 Bad Segeberg

Telefon 04551 800133

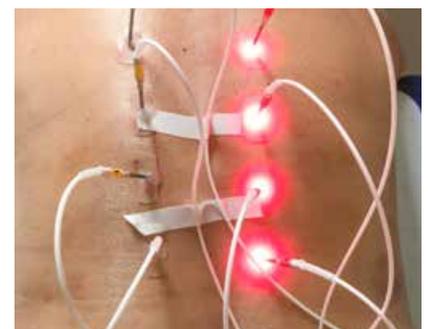
www.mediziese.de

Text : MediZiese Naturheilpraxis

Fotos: MediZiese Naturheilpraxis, iStock



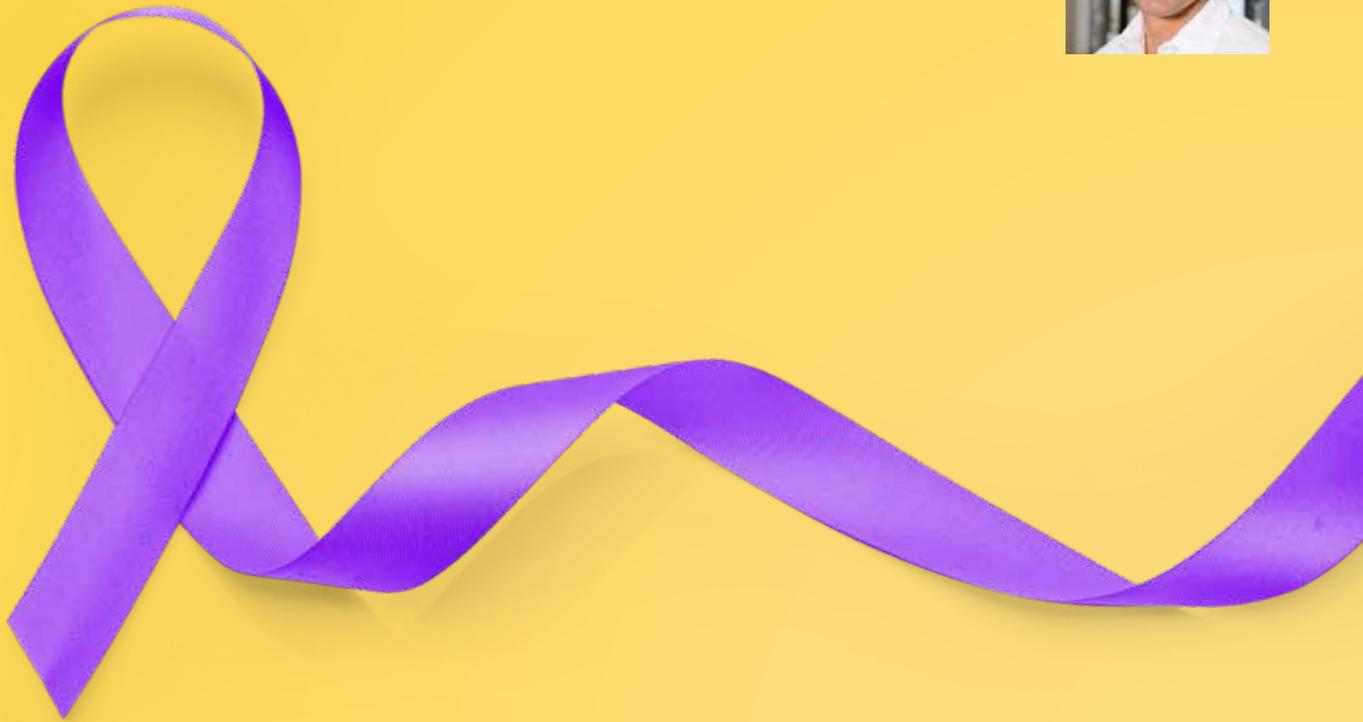
Intravenöse Lasertherapie



Perkutane interstitielle Lasertherapie



Die Zecke ist ein parasitärer Krankheitserreger.



Imland Klinik Rendsburg

BAUCHSPEICHELDRÜSENKREBS – EINE IMMER HÄUFIGER WERDENDE ERKRANKUNG

Durch immer bessere Diagnostik und Therapie nimmt die Sterblichkeit aller bösartigen Erkrankungen stetig ab. Dies trifft jedoch nicht für den Bauchspeicheldrüsenkrebs (das Pankreaskarzinom) zu. Der Bauchspeicheldrüsenkrebs ist aktuell die vierthäufigste krebsbedingte Todesursache in industrialisierten Ländern. Prognosen gehen davon aus, dass die Häufigkeit des Pankreaskarzinoms in den kommenden 10 Jahren deutlich zunehmen wird.

Im Durchschnitt beträgt die 5-Jahres-Überlebensrate in Deutschland auch heutzutage zehn Prozent und hat sich in den letzten Jahrzehnten nur langsam gebessert. Hauptgrund für die schlechte Prognose ist die oft späte Diagnose des Bauchspeicheldrüsenkrebses. Dies ist dadurch begründet, dass die Erkrankung im Anfangsstadium in der Regel keine Schmerzen verursacht. Nur wenn die Tumoren im Bauchspeicheldrüsenkopfbereich nahe des Bauchspeicheldrüsen- und Gallenganges lokalisiert sind, werden sie früher erkannt, da sie zu einer schmerzlosen Gelbsucht führen. Dies ist dadurch begründet, dass der von der Leber gebildete Gallensaft nicht mehr abfließen

kann, weil auch der Gallengang durch den Bauchspeicheldrüsenkopf führt und hier zusammen mit dem Gang der Bauchspeicheldrüse zugeedrückt wird. Als Folge davon staut sich der Gallensaft in der Leber und tritt später auch in das Blut über. Hierdurch werden zuerst die Augen (Skleren) gelb und später auch die gesamte Haut des Körpers. Der Wert für den gelben Blutfarbstoff (das sogenannte Bilirubin) steigt an, und der Urin wird deutlich dunkler und der Stuhlgang auffällig hell. Treten zusätzlich Schmerzen, insbesondere Rückenschmerzen auf, besteht häufig schon ein fortgeschrittenes Tumorstadium.

Symptome des Bauchspeicheldrüsenkrebses

Gewichtsverlust, Abgeschlagenheit und Leistungsknick, Aversion gegen Fleisch, Gelbsucht – häufig ohne Schmerzen, Funktionsstörungen der Bauchspeicheldrüse wie Blutzuckerkrankheit oder Verdauungsstörungen, Durchfall/Fettstühle, Bauch- und/oder Rückenschmerzen.

Häufigkeit

Der Bauchspeicheldrüsenkrebs macht zwei Prozent aller Krebserkrankungen und zehn Prozent der Krebse der Verdauungsorgane aus. Er nimmt an Häufigkeit stetig zu. Dies ist



unter anderem der zunehmend älter werdenden Bevölkerung und der besser werdenden Diagnostik zuzuschreiben. 10 bis 12 Menschen pro 100.000 Einwohner erkranken jährlich neu an Bauchspeicheldrüsenkrebs. Das sind circa 10.000 bis 12.000 Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland.

Die Erkrankung tritt häufig zwischen dem 50. und 80. Lebensjahr auf, die Todesrate beträgt über 95 Prozent.

Risikofaktoren, die eine Krebsentstehung begünstigen

- Rauchen
- Alkohol
- Chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung
- Fettreiche Ernährung
- Blutzuckerkrankheit (Diabetes)
- Bestimmte chemische Substanzen (z. B. Benzidin)
- Familiäres Auftreten

Therapie: Was leistet die Chirurgie?

Die operative Entfernung eines Bauchspeicheldrüsenkrebses bietet die einzige Chance auf ein langfristiges Überleben. Eine Operation ist nur indiziert, wenn keine Metastasen vorliegen. Chemo- oder Strahlen-

therapie können zusätzlich angewendet und zum Behandlungserfolg beitragen. Liegt bereits eine metastasierte Situation vor, wird zur Behandlung eine alleinige Chemotherapie gegebenenfalls in Kombination mit Bestrahlung empfohlen.

In einer groß angelegten Studie in den USA mit über 33.000 Patienten konnte bewiesen werden, dass die operierten Patienten ein signifikant längeres Überleben aufwiesen. Nach einer Operation wird in der Regel eine ergänzende Chemotherapie angeschlossen.

Während einer Operation werden häufig feingewebliche Schnelluntersuchungen des Gewebes durchgeführt, damit der Chirurg sicher sein kann, dass der Tumor im Gesunden entfernt worden ist.

Die Operation dauert, je nach Körperfülle des Patienten, circa vier bis fünf Stunden. Nach der Operation werden die Patienten in der Regel 24 Stunden auf der Intensivstation überwacht. Der gesamte stationäre Aufenthalt dauert ca. 10 bis 14 Tage. In der Regel erfolgt nach der Krankenhausbehandlung eine Anschlussheilbehandlung oder Rehabilitationsmaßnahme. Nach durchgeführter Operation schließt sich eine Tumornachsorge an, bei der in regelmäßigen Abständen

den Laboruntersuchungen und Computertomografien durchgeführt werden.

Ziel einer jeden Operation ist die vollständige Tumorentfernung mit den umgebenden Lymphknoten, um eine vollständige Tumorentfernung im Gesunden zu erreichen. Nur die radikale Entfernung des Tumors mit Sicherheitsabstand und allen umliegenden Lymphknoten besitzt eine potenziell heilende Option. Somit ist die einzige heilende/kurative Behandlung des Pankreaskarzinoms die vollständige operative Entfernung.

KONTAKT

imland Klinik Rendsburg

Lilienstraße 20–28 · 24768 Rendsburg

Dr. med. Christos-Athanasios Papachrysanthou

Facharzt für Allgemein Chirurgie, Visceralchirurgie, spezielle Visceralchirurgie und Gefäßchirurgie

Chefarzt der Klinik

Telefon 04331 200-0

E-Mail c.a.papachrysanthou@imland.de

Text: imland Klinik Rendsburg

Foto: imland Klinik Rendsburg, iStock, Freepik

DAMIT SIE AUCH MORGEN NOCH KRÄFTIG ZUBEISSEN KÖNNEN

Schöne und makellose Zähne sind für einen Großteil von uns sehr wichtig und stehen für Gesundheit und Vitalität. Doch eine unzureichende Pflege, der Genuss von zu viel Kaffee, Zucker oder Nikotin belastet die Zähne. Verfärbungen oder gar Schäden an der Substanz sind die Folge und ein Besuch beim Zahnarzt ist notwendig.



Zahnverlust durch Keramikimplantate optimal ersetzt

WIE ZAHNGESUNDHEIT UNSER IMMUNSYSTEM BEEINFLUSST

Mundgesundheit ist ein hohes Gut, das häufig unterschätzt wird. Durch verschiedenste Ereignisse oder Schicksale kann Gesundheit aus dem Gleichgewicht geraten. Ein erkrankter Mund kann nicht nur Unwohlsein, ästhetische Einbußen oder gar Schmerzen mit sich bringen, sondern belastet und gefährdet zusätzlich auch den gesamten Körper mit erhöhten Risiken für Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Gelenkerkrankungen sowie Frühgeburten als Beispiele und belastet das Immunsystem.

Oberstes Ziel bei der Beseitigung von Zahn- und Zahnfleiscentzündungen ist immer, für den Zahnerhalt zu arbeiten. Durch Unterstützung der Selbstheilungskräfte und mit modernen Therapiekonzepten sind die Möglichkeiten und Erfolge dazu in den letzten Jahrzehnten stark gestiegen.

Doch auch wenn eine Munderkrankung so ausgeprägt ist, dass einzelne oder mehrere Zähne nicht mehr sinnvoll in Einklang mit Mund- und Körpergesundheit gebracht werden können, gibt es heute sehr gute und lange erprobte Möglichkeiten, verloren gegangene Zähne durch künstliche Zahnwurzeln (Implantate) zu ersetzen.

Als Materialien kommen dafür Titan oder Keramik in Frage. Leider sind Metalle in der Medizin tendenziell eher kritisch zu bewerten und immunologisch ungünstig.

Keramikimplantate sind die biologische und derzeit bestverträgliche Alternative für verloren gegangene Zähne und bieten zahlreiche Vorteile. Sie sind vollständig verträglich, durch und durch weiß und ohne Belastung für das Immunsystem. Bei modernen Keramiken entsteht Regeneration und Anheftung des Zahnfleisches am Implantat und es



bildet sich ein stabiler Zahnfleischsaum. Außerdem haben Keramikimplantate keine freien Elektronen an der Oberfläche, können nicht korrodieren, und keine Mundströme mit anderen Metallen in der Mundhöhle auslösen. Aufgrund seiner Oberflächenstruktur ist die Bildung von Bakterien und Zahnbelägen auf Keramikimplantaten und damit das Risiko von Zahnfleiscentzündungen reduziert. Durch die weiße Farbe

bieten Keramikimplantate als Zahnersatz die beste Ästhetik. Sie kommen der natürlichen Zahnfarbe sehr nah – auch wenn das bedeckende Zahnfleisch sehr dünn ist oder zurückgeht, bleibt das Implantat weiß und es gibt keine grauen Schimmer.

Durch 3D Röntgendiagnostik (DVT) und digitale Planung ist eine sichere und schonende Behandlung gewährleistet. Bei hoher Anfangsstabilität der Implantate und guter Knochenqualität ist in vielen Fällen mit modernen Keramikimplantaten eine Sofortversorgung möglich und Patienten können am Tag der Implantation mit festen Zähnen die Praxis verlassen.

Mit über 22 Jahren Erfahrung in Keramikimplantologie zählt die Praxis Dr. Lüttmann & Partner zu den Pionieren auf diesem Gebiet.

KONTAKT

Praxis Dr. Lüttmann & Partner

Prinzenstraße 5 · 24340 Eckernförde
Telefon 04351 86600
info@luettmann.com
www.luettmann.com

Text & Fotos: Praxis Dr. Lüttmann & Partner





FÜR SIE IM NETZ GEFUNDEN

Allgemeine Informationen rund um das Thema „Gesunde Zähne“



www.kzv-sh.de/fuer-patienten
Kassenzahnärztliche Vereinigung Schleswig-Holstein mit Informationen zu unseren Zähnen und Suche nach Zahnärzte/ Beratungsstellen



www.prodente.de
Portal mit vielen Informationen rund um die Zahngesundheit



www.zahnhygiene.de
Zahnhygiene für Kinder und Senioren

Zahngesundheit bei Kindern und Jugendlichen



www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/zahngesundheit
Alles rund um die Zahngesundheit bei Kindern



www.zahnjob.de/pubertaet.html
Stress für die Zähne während der Pubertät

Spezialthema



www.test-zahnzusatzversicherung.de
Über 200 Tarife im Zahnzusatzversicherungvergleich



www.dentolo.de/ratgeber/angst-vorm-zahnarzt
6 Tipps gegen Angst vorm Zahnarzt – Hilfe für Angstpatienten

Die richtige Ernährung für unsere Zähne



www.zahnpatienten.info/vorsorge/zahngesunde-ernaehrung
Ernährungstipps für gesunde Zähne

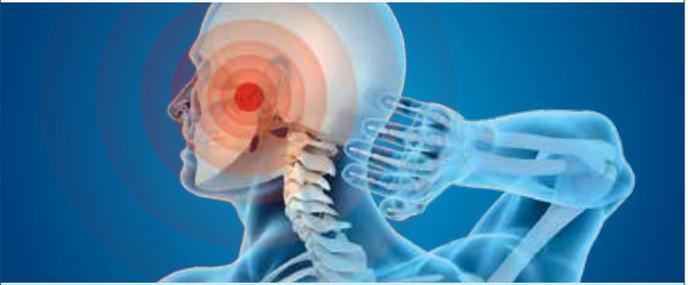


www.dzw.de/was-essen-bei-parodontitis
Was essen bei Parodontitis?



www.godentis.de/zahngesundheit/zahn-und-ernaehrung
Zahn und Ernährung – nicht die Bakterien füttern

Zahnarztpraxis Dr. K.-R. Herrmann



Gesund beginnt im Mund, und so auch Ihre Wirbelsäulenstatik! CMD ist heilbar und vermeidbar.

Wir kennen und praktizieren den Weg. Die neu entdeckte Anatomie – *Fascia Pterygoidea Cervicalis* n. Dr. Herrmann – erklärt die Auswirkungen von zahnverführten Kiefergelenkverstellungen auf die Wirbelsäule und die Muskulatur ...

... und hinter dem Wissenshorizont geht es immer weiter!

Dr. med. dent. Klaus-Richard Herrmann
Praxis für umfassende Zahnheilkunde und CMD-Kiefergelenkorthopädie
Brandenbaumer Landstr. 241 · 23566 Lübeck
Tel. 0451 60 45 60 · Fax 0451 889 15 85
info@cmd-optiprax.de · www.kiefergelenkorthopaedie.de



Zahnarztpraxis Dr. Peter Niziak

WOHLFÜHLATMOSPHERE GEPART MIT MEDIZINISCHEM HIGHTECH, MENSCHLICHKEIT UND PROFESSIONALITÄT

Alles unter einem Dach – der erste Eindruck

Warme Farben, anheimelnde Holzkonstruktion und entspannt lächelnde Mitarbeiterinnen empfangen mich. Die übliche Anspannung ist sofort verflogen. Die wenigen Wartezeiten nutze ich zum Beobachten: Hier scheint alles reibungslos zu funktionieren. Zahnmedizin, Implantologie und das Dentallabor arbeiten Hand in Hand vor Ort, unter einem Dach. So gibt es kurze Wege und wenig Verzögerungen im gesamten Behandlungsablauf.

Hightech und Bewährtes – Nachhaltigkeit

Da ist vor allem die digitale Volumentomographie (DVT) zu nennen. Dank dieses exakt arbeitenden Röntgengerätes kann Dr. Peter Niziak das Implantat genauestens positionieren. Die genaue Kenntnis des bei jedem Patienten anders verlaufenden Hauptnervens im Unterkiefer gibt Planungssicherheit.

„Wir beobachten den Markt ganz genau und haben immer wieder Erfolg versprechende neue Verfahren unter die Lupe genommen.“

Aber etwas wirklich Neues ist zumindest im Bereich der Implantologie nicht da. Man muss dranbleiben und Fortbildungen sind Standard. Aber nichts kann die Erfahrung ersetzen.“ so Dr. Peter Niziak.

Erfahrung, Erfahrung und noch einmal Erfahrung

Bis zu 500 Implantate setzen Dr. Niziak und das Team pro Jahr. Das gibt Sicherheit und ist der Grund, warum Kollegen gern an ihn überweisen und Nachwuchskräfte zum Hospitieren kommen. Außerdem kann der erfahrene Zahnarzt gut erklären, z. B. warum Titan das beste Material ist, warum es kein Implantat von der Stange gibt oder wie Knochensubstanz aufgebaut wird.

KONTAKT

Zahnarztpraxis
Dr. med. dent. Peter Niziak
Bargfelder Straße 4a · 24613 Aukrug
Telefon 04873 870
www.implantat-komplett.de

Text & Fotos: Zahnarztpraxis Dr. Niziak



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

GESUND UND FIT DURCH DEN ALLTAG

Die Formel für einen gesunden Alltag scheint so einfach zu sein: eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung, ausreichend Schlaf und ein vernünftiger Umgang mit Stress, Vermeidung von Umweltgiften, Alkohol und Nikotin. Trotz dieses Wissens schaffen wir es oft nicht unsere Vorsätze einzuhalten. Schuld daran ist allzu oft der innere Schweinehund. Veränderungen alter Gewohnheiten sind schwierig, doch jeder hat die Freiheit, sich zu ändern.



MEIN ARZNEIMITTELBLISTER: EINFACH, FLEXIBEL, ZUVERLÄSSIG!

„SO EINFACH UND PRAKTISCH! WIR SIND BEGEISTERT!“

„Früher haben wir jede Woche unsere Medikamente in Wochen-dosetten sortiert. Das war sehr aufwändig und hat viel Zeit in Anspruch genommen und unpraktisch war es noch dazu: mitnehmen für unterwegs ließen sich die Medikamente so auch nicht.“

Jetzt ist alles so viel leichter: unsere Apotheke liefert uns jede Woche unsere Arzneimittel schon fertig verpackt! Für jeden Einnahmezeitpunkt ein Tütchen, genau beschriftet mit allen Angaben, die wir brauchen.

Ihr persönlicher Service zur Arzneimittelaufnahme,
einfach, flexibel, zuverlässig!

Informieren Sie sich jetzt!

WALD-APOTHEKE

WALDSTR. 13-15 · 23812 WAHLSTEDT
TEL.: 04554|706-0 · FAX: 04554|4299
E-MAIL: apotheke@waldapotheke.com
www.wald-team.com





*Stationäre Versorgungsmöglichkeiten in der
Klinik für Psychiatrie und Psychosomatische
Medizin*

GERONTOPSYCHIATRIE IN SCHLESWIG: LEBENSQUALITÄT BIS INS HOHE ALTER

Mit 66 Jahren fängt das Leben an – so beschrieb es Udo Jürgens in einem seiner berühmten Liedtexte. Für viele ändern sich mit dem sogenannten dritten Lebensalter die äußeren Lebensumstände. Renteneintritt, Verlust von Freuden und Lebenspartnern, und auch das Altern des Körpers fordern viel Kraft und können zu psychischen und psychosomatischen Belastungen führen. In der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatische Medizin des Helios Klinikums Schleswig finden Betroffene umfassende stationäre Hilfsmöglichkeiten.

„Wir fühlen uns für alle Patienten zuständig, die seelische Krisen, Depressionen, Angststörungen oder somatoforme Störungen bewältigen müssen“ sagt Dr. Christian Schulz-Du Bois, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und für Neurologie. Seit mehreren Jahren behandelt er in der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatische Medizin in Schleswig Patientinnen und Patienten, die häufig denken, „dass es in ihrem Alter sowieso nichts mehr zu retten gibt“. Das sieht der Experte aber anders: „Es ist nie zu spät, sein Leben neu zu ordnen und bestehende Beschwerden in einer Psychotherapie anzugehen.“

In der Klinik in Schleswig werden die Patienten von einem multiprofessionellen Team aus Ärzten, Psychologen, Therapeuten und speziell ausgebildeten Pflegekräften psychiatrisch behandelt und gepflegt. Dabei erhalten die Patienten psychotherapeutische und psychopharmakologische Behandlungen in einer offenen und freundlichen Atmosphäre. Als psychotherapeutische Methoden werden kognitiv-verhaltenstherapeutische, interpersonell-psychotherapeutische und tiefenpsychologische Verfahren angewandt. Neben Einzelgesprächen werden Gruppenpsychotherapien, Angehörig-

gespräche und Paar- oder Familiengespräche durchgeführt.

Ein besonderes Augenmerk hat Dr. Schulz-Du Bois auch auf die Patienten, die mit der Diagnose Depression zu ihm kommen. „Depressionen sind auch im höheren Lebensalter gut behandelbar“, macht er deut-



**Dr. Christian
Schulz-Du Bois**
*Facharzt für Psychiatrie,
Psychotherapie und
Neurologie*

lich. „Von Depressionen sprechen wir dann, wenn Symptome wie Antriebs-, Freud- und Lustlosigkeit über mindestens zwei Wochen anhalten“, erklärt Schulz-Du Bois. Bei der Behandlung werden psychotherapeutische Maßnahmen in zahlreiche Angebote eingebettet, die die Kreativität, körperliche Stabilität und Selbstständigkeit fördern.

Patienten mit altersbedingten Gehirnerkrankungen wie etwa Demenzen, die hilflos geworden sind, oder deren Pflege wegen

Verhaltensstörungen erschwert ist, können in Schleswig in einem geschützten Bereich psychiatrisch behandelt und gepflegt werden. Biographiearbeit und Validation im Umgang mit schwer dementen Patientinnen und Patienten erlauben ein Eingehen auf die Bedürfnisse älterer Menschen nach Wohlbefinden und Sicherheit und Würde.

Die Diagnostik und Behandlung von alten Menschen erfolgt immer interdisziplinär in enger Zusammenarbeit mit den Fachbereichen des Krankenhauses – der Helios Klinik Schleswig – direkt nebenan.

KONTAKT

Helios Klinikum Schleswig

Klinik für Psychiatrie und
Psychosomatische Medizin

Psychotherapie im hohen Lebensalter
Stationen PA1 und PA2

St. Jürgener Straße 5a
24837 Schleswig
Telefon 04621 831414

www.helios-gesundheit.de/schleswig

Text & Fotos: Helios Klinikum Schleswig

Dieser Aufgabe widmet sich der HDU Ambulanter Pflegedienst e. V.

EIN EIGENSTÄNDIGES LEBEN

Ziel des Pflegedienstes ist es, Menschen zu unterstützen und zu begleiten, die trotz Einschränkungen in ihrer Häuslichkeit bleiben möchten. Der ambulante Pflegedienst betreut Kunden im ganzen Kieler Stadtgebiet.

Zu seinen Aufgaben gehören neben der häuslichen Kranken- und Behandlungspflege auch die hauswirtschaftliche Versorgung, Beratungsgespräche sowie Hilfe und Unterstützung bei der Beantragung eines Pflegegrades oder beim Ausfüllen von Formularen werden ebenfalls vom Pflegedienst angenommen.

Auch über die vereinbarten Leistungen hinaus engagiert sich der HDU Pflegedienst. Die spontane und unkomplizierte Hilfe sowie der liebevolle Umgang mit den Menschen stehen bei allen Fragen und Sorgen im Mittelpunkt. Das Verbleiben in der Häuslichkeit bis zum Lebensende ist ein Leitgedanke bei der Arbeit des HDU Pflegedienst.



Gerade in der jetzigen Zeit ist es wichtig, die Kunden immer wieder aufzumuntern, sich an die Beschränkungen bzgl. der Coronainfektionsgefahr weiterhin konsequent zu halten und wann immer es geht, zuhause zu bleiben.

KONTAKT

HDU ambulanter Pflegedienst e. V.
Beselerallee 40 · 24105 Kiel
Telefon 0431 8868414

Text & Foto: HDU Ambulanter Pflegedienst e. V.

Was macht Ihr Rezept?

Bleiben Sie zu Hause - Wir kümmern uns darum.

Jetzt
Rezept
online
einreichen!

- 1 Fotografieren Sie Ihr Rezept
- 2 Gehen Sie auf: www.kowsky.com
- 3 Zum Start klicken Sie auf den Button „Jetzt einreichen“
- 4 Wir kontaktieren Sie so schnell wie möglich



Havelstraße 6 • 24539 Neumünster • Tel: 04321-9945-0 • www.kowsky.com

Kowsky

Sanitätshaus Kowsky GmbH



Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein

SOMMERSTIMMUNG IM RUHEFORST

Der RuheForst bietet in der jetzigen Sommerzeit ganz besondere Eindrücke mit einem Wechsel aus Licht und Schatten, blühenden Pflanzen, einem vielstimmigen Vogelkonzert und mystischen Erlebnissen zur frühen Morgen- oder späteren Abendstunde. Die längsten Tage des Jahres bieten dafür die beste Gelegenheit zum Erleben dieser jahreszeitlich wechselnden Besonderheiten. Es duftet nach frischem Waldboden und aromatischen Blüten, die Temperaturen sind trotz derzeitiger intensiver Sonnenbestrahlung angenehm und ausgeglichen, die Ruhe spendet Kraft für Leib und Seele und die Bewegungsaktivität dient natürlich zusätzlich der Gesundheit.

Kurzum lohnt sich also der Besuch des RuheForstes aus vielerlei Gründen.

Der Ruheforst besticht durch sein Artenreichtum, seine Vielfalt für Augen, Ohren und allen Sinnen.

Viele Menschen interessieren sich für diese Art der Beisetzung in einem solchen Wald. Dass jeder die Möglichkeit hat, bereits zu Lebzeiten hier die letzte Ruhestätte zu erwerben, ist für viele Menschen ein schöner Gedanke. Wer hier beigesetzt wird, wird Teil dieses Waldes.

Ob um einen Baum herum, im Bereich eines Strauchs, an Totholz oder einem Stein – es

gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten, zwischen denen jeder wählen kann. Aber eines ist immer gleich: Es ist eine Ruhestätte für „Ewig“ in einem wunderschönen Wald. Beisetzungen bzw. Trauerfeiern sind selbstverständlich individuell frei gestaltbar.

KONTAKT

Landwirtschaftskammer
Schleswig-Holstein
ruheforst@lksh.de
www.ruheforst.de

Text & Fotos: Landwirtschaftskammer SH

RuheForste in Schleswig-Holstein

www.ruheforst.de

www.ruheforst.de

Herzlich Willkommen zu unseren Gruppenführungen

Während einer kostenlosen Führung haben Sie die Möglichkeit, den Wald kennenzulernen und sich näher über diese Bestattungsform zu informieren. Interessenten können sich beraten lassen und sich eine letzte Ruhestätte in alten, naturbelassenen Waldbeständen aussuchen.

Wir senden Ihnen gern weitere Informationen:

Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein
Waldbestattungen
Hamburger Straße 115
23795 Bad Segeberg

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

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 160.000 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 340 Ortsverbänden um unsere Mitglieder. Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam!“ organisieren sie zahlreiche Veranstaltungen – von Ausflugsfahrten über Informationsabende bis zu geselligen Treffen. In 14 Sozialberatungszentren 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 Angelegenhei-

ten 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 poli-

tisch 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

Sozialverband Deutschland
Landesverband Schleswig-Holstein

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

BESSERE NOTEN DURCH LESE-RECHTSCHREIBTRAINING

Ihr Kind liest stockend und sehr ungern und das Schreiben fällt ihm schwer? Auch in anderen Fächern können Klassenarbeiten und Tests nicht so schnell bearbeitet werden. Vokabeln müssen dauernd wiederholt werden und bei Textaufgaben in Mathematik gelingt es nicht, die richtige Rechenoperation zu entnehmen.



Geübte Leser erfassen Buchstabengruppen, Wortbausteine, Wörter und deren Bedeutungen recht schnell. Sie bemerken Fehler und verbessern sich selbständig. Die durchschnittliche Lesegeschwindigkeit im Grundschulalter liegt zwischen 80 bis 150 Wörtern pro Minute. Schwache Leser lesen stockend, lassen Buchstaben aus oder vertauschen sie

und raten ganz oft. Sie lesen ohne Betonung und Beachtung der Satzzeichen.

Lesegeschwindigkeit und Leseverständnis steigern sich bei guten Lesern sehr schnell, bei schwachen Lesern dagegen kaum. Diese Kinder haben eine geringere Motivation längere Texte überhaupt erst anzufangen und entwickeln sich zum „Nicht-Leser“. Doch wer bereits in der 2. Klasse Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder Rechnen hat, schafft es in der 8. Klasse kaum auf durchschnittliche Leistungen. Eine Beratung sollte hier möglichst frühzeitig erfolgen, bevor die Lernlücken unüberschaubar werden.

Lesen und Rechtschreiben sind mit den richtigen Techniken effektiv förderbar und der Rückstand kann aufgeholt werden. Haben

Sie Fragen zu Lernthemen? Sie erreichen Frau Boeden unter: info@talententwicklung.org.

KONTAKT

Claudia Boeden
Lehrerin und
Lerntherapeutin M. A.



TalentEntwicklung
23669 Timmendorfer Strand
info@talententwicklung.org
www.talententwicklung.org
Telefon 04503 881048

Text & Foto: Regine Lorenzen

Regine Lorenzen – Neurophysiologische Entwicklungsförderung

ANSTRENGENDE KINDER DURCH NEUROMOTORISCHE UNREIFE

Verweigerungsverhalten, penetrantes Wiederworte geben, Schlagen oder körperliche Unruhe und Tollpatschigkeit strengen Familien an. Ebenso ist es bei ängstlichen, klammernden Kindern, die oft überempfindlich, impulsiv und abgelenkt reagieren.

Bei Neuromotorischer Unreife verlief die frühe Entwicklung wie zum Beispiel die Kraftdosierung, Bewegungsplanung und Abstimmung mit Hör- und Sehreizen beim Kriechen und Krabbeln unvollständig. Sie reagieren unkontrollierter als es üblich wäre, da Gleichgewichts- und Kopfstellreaktionen nicht voll ausgebildet wurden. Verspannte Muskeln und fehlende Kopf- und Blickkontrolle lassen das Spiel mit Bauklötzen und Ball oder das Treppensteigen nur unkoordiniert gelingen. Lernen fällt schwer, da stillsitzen, Stiftführung und Auge-Hand-Koordination ungenügend ausgebildet sind. Dem Kind fehlen Automatismen für Koordination und Wahrnehmung, Konzentration gelingt zu kurz.

Mit Neurophysiologischer Entwicklungsförderung lassen sich viele Entwicklungs-

schritte mit einem individuellen Bewegungsprogramm nachholen. Koordination, Kopf- und Blickkontrolle verbessern sich. Die Aufmerksamkeit für Bewegung und Haltung verschiebt sich ins Unbewusste, Automatismen entstehen. Betroffene werden zufriedener, weil Bewegungs- und Gefühlskontrolle endlich gelingt.

In der Neurophysiologischen Entwicklungsförderung unterstützt Diplom Sozialpädagogin Regine Lorenzen ab sofort die Motopädagogin Kirstin Bannick, die auch Lernförderung nach „Klipp und Klar“ anbietet. Dadurch erhält Frau Lorenzen Platz für Jugendliche/Erwachsene mit neuromotorischer Unreife, die sich hier zum Beispiel in Konzentrations- und Lernstörungen, Verspannungen, Erschöpfung, Angst oder impulsiven Ausbrüchen zeigen.



KONTAKT

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



Kirstin Bannick
Motopädagogin



Regine Lorenzen
Diplom Sozialpädagogin

Text & Foto: Regine Lorenzen



Paravan

„HEY, JETZT
IST ER WIRKLICH
EIN KÖRPERTEIL
VON MIR“

„Einen neuen Rollstuhl zu bekommen ist immer ein ganz besonderes Highlight“, sagt Janis McDavid. Es ist bereits sein zehntes Modell. Der 28-jährige Speaker, Autor und Weltentdecker, der ohne Arme und Beine auf die Welt kam, ist seit jeher auf diese Art technischer Unterstützung angewiesen. „Der Rollstuhl ist wie ein Körperteil für mich“, berichtet er. Daher ist es für Janis unheimlich wichtig, in den ersten Tagen ein Gespür für seinen neuen PR 50 zu bekommen, um sich auf sein Fortbewegungsmittel einlassen zu können. „Bis ich das Gefühl habe, hey, jetzt ist er wirklich ein Körperteil von mir.“

Wie verhält er sich in welcher Situation? Was ist die optimale Polsterung, Steuerung und Programmierung? Welche Technik verbirgt sich hinter dem Rolli? Das waren nur einige Fragen bei der finalen Anpassung im Sanitätshaus Rehaform Berolina in Berlin. „Also schick sieht er aus“, so sein erstes Fazit, „jetzt kommt es noch darauf an, dass alles wirklich gut passt. Ist glaube ich etwas komplizierter als Schuhe shoppen.“

So eine Rollstuhlanpassung ist für Janis etwas sehr Persönliches. Von daher hat der Neue auch einen Namen bekommen – The Beast. Ein Freund motivierte ihn, seinem Alltagsbegleiter auf vier Rädern einen Na-

men zu geben und so kam der letzte PARAVAN zu dem nicht alltäglichen Kosenamen „Rollfgang“.

Bei der Wahl seines neuen Rollstuhls hat Janis auf bewährtes gesetzt und einige Funktionen optimieren lassen. „Der letzte PR 50 war mit Abstand der zuverlässigste Rollstuhl, den ich je hatte“, sagt er. Ein paar neue Features sind dennoch dazugekommen: In Zukunft nutzt er die RNet-Steuerung sowie die Bedienfunktion zur Betätigung des Hubliftes während der Fahrt. „Eine der wichtigsten Funktionen ist für mich der Hublift“, meint Janis, um mit anderen Menschen auf Augenhöhe kommunizieren zu können.

„Die Innovationen sollten noch viel weiter gehen“, träumt der Weltentdecker, der auf einen Digitalisierungsschub in diesem Bereich hofft. „Ich fände es super, wenn mein Rollstuhl in Zukunft mit Sensoren, Bluetooth, NFC-Chips und einer App ausgestattet wäre. Digitalisierung und technischer Fortschritt sollten dafür eingesetzt werden, Menschen zu unterstützen. Gerade hier zeigt sich, dass Innovationen das Leben vieler Menschen erleichtern.“ Augenzwinkernd fügt er hinzu: „Eine Massagefunktion wäre die Krönung.“

Im Rehazentrum werden die finalen Anpassungsarbeiten vorgenommen. Die Lehne im Frontbereich ist noch etwas schwergängig

und lässt sich nicht so weit einklappen, wie die alte. Die Rückenpolsterung wird genau an Janis Bedürfnisse angepasst. „Viel besser oder nur ein bisschen besser“, fragt der Reha-berater. „Das muss wirklich perfekt sein.“ So eine Anpassung ist für Janis ein kleines Sportprogramm: reinklettern, raus und wieder rein. Nächster Punkt: Joystick. Janis entscheidet sich für eine kleine Kugel, die er gut greifen kann. Danach wird die richtige Position ermittelt, sodass Janis den Rollstuhl immer bestens unter Kontrolle hat: Das ist Millimeterarbeit. Zu hoch, dann drückt er sich in die Schulter, ist er zu weit unten: „dann kriegst Du nicht genug Druck drauf und den Rolli nicht unter Kontrolle“, sagt der Reha-berater.

Bei der anschließenden Programmierung ist für Janis besonders wichtig: „Ein Fahrprofil zum Tanzen und eins für die sportliche Fahrweise.“ Das Profil für die Disco lässt Janis sich so einstellen, wie man es für eine gute Party braucht: schnell reagierend, topspeed und kantig. Janis weiß, was er braucht und der PR50 wird entsprechend einprogrammiert. „Ich möchte mich ja rhythmisch zur Musik bewegen.“

Nach dem Tanzprofil geht es um die Alltagsfahrweise. Dabei werden alle Parameter so programmiert, dass der Rollstuhl perfekt manövrierbar ist: Beschleunigung und Abbremsen, beim Geradeausfahren und in Kurven, Reaktionsgeschwindigkeit und Wendigkeit im Stand. Die Programmierung ist Feinarbeit, aber wie immer gilt auch hier: Erst wenn alles perfekt ist, kann Janis mit seinem neuen technischen „Körperteil“ los.

Nach Abschluss der Programmierung steht der Härtetest des neuen PR50 an – dafür hat sich Janis einen anspruchsvollen Testparcours herausgesucht: über buckeligen Rasen, sandige Waldwege, Schotterpisten, Kopfsteinpflaster, Bordsteinkanten. In Menschenmassen, in Geschäften, enge Wendenmanöver und im ÖPNV. Alles wird rückwärts und vorwärts getestet. „Bei meinen ersten Testfahrten kommt es darauf an, die Bewegungen miteinander zu synchronisieren. Ich muss ein Gespür für das Verhalten und die Abmessungen meines Rollis in möglichst allen denkbaren Situationen bekommen. Denn wenn ich später im Alltag auf ein Gespräch, den Einkauf oder ähnliches fokussiert bin, müssen diese Grundlagen automa-

tisch ablaufen.“ Im Anschluss steht fest: „Härtetest bestanden! Nur ein paar Kleinigkeiten müssen wir beim Joystick nachjustieren.“

Ein paar Besonderheiten hat Janis Rollstuhl, der seinen PR 50 nicht zum Autofahren nutzt. Tisch statt Kopfstütze zum Beispiel: „Damit ich unterwegs etwas essen kann.“ Janis ist sehr viel mit seinem Rollstuhl auf Reisen, mit „Rollfgang“ war er unter anderem schon in Sri Lanka, Kenia oder den USA. Reise-tauglichkeit steht demnach ganz oben auf dem Plan. Das heißt, der Sitz sollte mit möglichst wenigen Handgriffen demontierbar sein und die Batterie abklemmbar, um ihn in ein Flugzeug verladen zu können.

„Meine dringende Empfehlung für eine Anpassung ist, sich auf eine Sache zu fokussieren: Nämlich darauf, wie sitzt ihr eigentlich in dem Rollstuhl, den ihr gerade anpasst? Fühlt ihr Euch wohl? Und wenn irgendwie möglich, testet das nicht nur im Stehen aus, versucht so viel wie möglich mit dem Rollstuhl zu fahren, denn vor allem beim Fahren muss man ein Gespür für seinen Rollstuhl bekommen und dafür, ob er als technische Unterstützung taugt. Wenn das nicht stimmt, hat es keinen Wert“, rät Janis McDavid.

Der Weg zum Rollstuhl

Der Elektro-Rollstuhl ist ein verschreibungsfähiges Hilfsmittel. Jeder Rollstuhl mit einer entsprechenden Hilfsmittelnummer kann verordnet werden. Der Kunde kann sich direkt an die Rollstuhl-Abteilung der PARAVAN GmbH wenden. Ein Außendienstmitarbeiter in seiner Region betreut ihn in Kooperation mit einem Sanitätshaus während der Auswahl- und Anpassungsphase. Spezielle Features, wie beispielsweise ein orthopädischer Gleitrücken wird vom kooperierenden Sanitätshaus vor Ort angepasst, ebenfalls die finale Programmierung. Ein weiterer Weg zum Rollstuhl ist die Fahrzeugversorgung. Ist der PR 50 als Fahrersitz gemäß §35a Straßenzulassungsverordnung (StVZO) Bestandteil des Angebotes, wird der Elektrorollstuhl über den Kostenträger, beispielsweise Arbeitsamt, Rentenversicherung oder Integrationsamt genehmigt. In diesem Fall sollte im verkehrsmedizinischen TÜV-Gutachten folgendes vermerkt sein: „Geprüfter Rollstuhl als Fahrersitz fest arretierbar mit Dockingstation“, unter der Schlüsselnummer 43.



oben: Erstes Probesitzen in „The Beast“
Janis McDavid nimmt zum ersten Mal in seinen neuen PR 50 Platz.

Egal ob die UNO in Nairobi oder eine Tour in Sri Lanka, der PR 50 hat alle Herausforderungen erfolgreich gemeistert.

KONTAKT

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

Text: Paravan GmbH

Fotos: Paravan GmbH, Sven Hasse, Janis McDavid

DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN



Neben Sport, Kneippen, gesunder Ernährung, Schüßler-Salzen und Entspannen ein weiterer Tipp fürs Immunsystem: „Waldbaden“.

Text: akz · Foto: pixabay.com/spp-o

Von einheimischen Superfoods über herzhaftes Lachen bis hin zu belebendem Kneippen: Es gibt vieles, was man tun kann, um seine Immunkraft zu stärken. Hier kommen unsere Top 5.

1. **Regelmäßig schwitzen:** Eine Bewegungseinheit von ca. 30 Minuten alle paar Tage reicht, um das Immunsystem anzukurbeln. Wem Joggen zu sehr auf die Gelenke geht, der findet vielleicht Freude am Schwimmen oder Radfahren.
2. **Sich „abhärten“:** Neben dem Schwitzen sind auch Kälteanwendungen eine gute Möglichkeit, um den Körper zu trainieren.
3. **Gesund ernähren:** Wenig Zucker, vor allem gesunde Fette, ganz wenig Alkohol und viel Obst und Gemüse.
4. **Immunkur machen:** Ein beliebtes Therapiesystem sind Schüßler-Salze. Sie wirken sanft und sind gut mit anderen Medikamenten kombinierbar. Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, kann die Schüßler-Salze-„Immunkur“ anwenden: Sie besteht aus den Salzen Ferrum phosphoricum (Nr. 3), Kalium sulfuricum (Nr. 6) und Magnesium phosphoricum (Nr. 7). Während der 4- bis 6-wöchigen Kur lässt man jeweils 2 Tabletten – morgens Nr. 3, mittags Nr. 6, abends Nr. 7 – im Mund zergehen. Die Schüßler-Immunkur (z.B. von DHU) ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.
5. **Entspannen und genug schlafen:** Der Körper regeneriert sich im Schlaf – ebenso die Immunzellen, die Viren und Bakterien bekämpfen können.

UNSER ANTRIEB: DEINE FREIHEIT.

Es ist unser Antrieb, behinderten Menschen Mobilität und neue Lebensfreude zu ermöglichen. Mit Leidenschaft entwickeln wir ständig für jede Behinderung die ganz persönliche Lösung. Von behindertengerecht umgebauten Fahrzeugen bis hin zu innovativen Elektrorollstühlen.

Mehr unter www.paravan.de

PARAVAN
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



LEIDEN SIE AUCH AN „TROCKENEN AUGEN“?



Leiden Sie auch unter dem Fremdkörpergefühl „Sand im Auge“, tränenden Augen, Juckreiz, brennenden, geröteten oder müden Augen oder verschwommener Sicht? Dann ist es an der Zeit, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie sind nicht alleine – Millionen Menschen leiden an krankhaft trockenen Augen. Für eine zielgerichtete Behandlung ist es wichtig, alle Symptome des „Trockenen Auges“ richtig zu deuten. Wenn Sie zwei oder mehr der oben genannten Beschwerden haben, ist die Augenklinik Rendsburg ein kompetenter Ansprechpartner.

Das „Trockene Auge“ entwickelt sich, wenn Ihre Tränenflüssigkeit nicht in der richtigen physiologischen Zusammensetzung oder in ausreichender Menge produziert wird. Die Ursachen dafür sind vielfältig und hängen von individuellen Faktoren wie zum Beispiel hormonellen Veränderungen, Umwelteinflüssen, Lebensgewohnheiten oder auch Stoffwechselerkrankungen ab. Medikamente können ebenfalls als Nebenwirkung zu einem „Trockenen Auge“ führen.

Leiden Sie an „Trockenen Augen“, so ist auch die Osmolarität Ihres Tränenfilms erhöht! Bestandteile eines intakten Tränenfilms sind neben Fetten, Mucin und dem wässrigen Teil besonders auch Mineralien und Salze, mit denen die Hornhaut Ihres Auges versorgt wird. Bei der Entwicklung eines „Trockenen Auges“ wird dieses komplexe System zunächst instabil und die Zusammensetzung Ihres Tränenfilms verändert sich zunehmend. Dabei steigt die Konzentration der Mineralien (Osmolarität) in Ihrem Tränenfilm stetig an.

Mit modernsten Untersuchungsverfahren, wie zum Beispiel dem Tearlab®, Tränenfilmscan und der Meibographie, lassen sich die Ursachen besser eingrenzen und eine individuelle, auf Ihre Augen abgestimmte Therapie kann begonnen werden. Sollte eine Ursache in der Meibomdrüsendysfunktion liegen, gibt es die Möglichkeit, in der Augenklinik Rendsburg mit Hilfe des neuartigen Systems LipiFlow® für Besserung zu sorgen. Ziel der Behandlung ist es, Ihren Tränenfilm langfristig zu stabilisieren und dadurch Ihre Beschwerden bestmöglich zu lindern. Hierfür bietet die Augenklinik Rendsburg Ihnen im Rahmen der Spezialsprechstunde „Trockenes Auge“ eine fun-

dierte Diagnostik und Beratung in der Praxis Proviathanhaus an. Die Untersuchungen sind keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen und werden privat abgerechnet. Vereinbaren Sie dazu bitte einen Termin.

TERMINE UND BERATUNG

Augenklinik Rendsburg

Dr. med. Steffi Häring · Telefon 04331 59020

Text: Augenklinik Rendsburg · Fotos: Augenklinik Rendsburg, Johnson&Johnson

Was ist Meibom-Drüsen-Dysfunktion?



Normale Drüsenstruktur



Verkürzte Drüsen & Drüsenverlust



Erheblicher Drüsenverlust

Die Meibom-Drüsen-Dysfunktion (MDD) kann die Ursache für Ihre trockenen Augen sein, also der Auslöser für Brennen, Jucken und Rötung Ihrer Augen.

MDD entsteht durch eine Beeinträchtigung der Funktion und/oder der Struktur der Meibomdrüsen im Augenlid, die für die Bildung der schützenden öligen Fettschicht des Tränenfilms verantwortlich sind. Diese ölige Fettschicht schützt die Augenoberfläche vor Krankheiten und verhindert, dass der wässrige Anteil der Tränen bei geöffnetem Auge verdunstet. Ohne diese ölige Schicht werden unsere Augen anfälliger für negative Einflüsse, die durch Klimaanlage, Computernutzung, Lesen und andere tägliche Aktivitäten verursacht werden und langfristig unsere Augengesundheit beeinträchtigen können.

MDD betrifft 86 Prozent der Menschen mit trockenen Augen und ist behandelbar. Zur Untersuchung des Zustands der Meibom-Drüsen und zur Feststellung von MDD werden Funktion und Struktur der Meibom-Drüsen beurteilt.

Drüsenfunktion

Bei der Funktionsbeurteilung wird ermittelt, wie die Drüsen auf leichten Druck, ähnlich einem bewussten Blinzeln, reagieren. Es wird beobachtet, ob sich kleine Öltröpfchen an der Lidkante zeigen. Das für die Aufrechterhaltung der Drüsenfunktion wichtige Blinzeln wird untersucht, indem die Vollständigkeit der einzelnen Lidschläge überprüft wird.

Drüsenstruktur

Die Struktur der Drüsen wird mittels eines hochauflösenden bildgebenden Verfahrens (Meibographie) untersucht. Hierdurch können sonst unsichtbare strukturelle Drüsenveränderungen entdeckt werden.

LipiFlow®-Behandlung



Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Behandlung von MDD, allerdings ist das LipiFlow®-System das einzige von der FDA (amerikanische Gesundheitsbehörde) zugelassene und geprüfte Gerät zur Therapie der Drüsenverstopfungen. Während der Anwendung erfolgen eine Wärmetherapie und eine schonende Massage der inneren Augenlider, sodass Verstopfungen der Meibom-Drüsen gelöst werden und sich die Funktion wieder verbessern kann.



Perspektiven beflügeln. iGoHelios

Jobs in mehr als 350 Berufen –
jetzt bewerben bei den Helios Kliniken
im Norden! www.iGoHelios.de



www.helios-gesundheit.de

abts+partner.

abts+partner ist eine Ärztesozietät mit gynäkologischem Schwerpunkt. Mit 170 Mitarbeitern an derzeit 11 Praxisstandorten in Schleswig-Holstein bieten wir unseren Patientinnen eine wohnortnahe Basisversorgung, ambulant-spezialärztliche Leistungen und ein stationäres Leistungsspektrum aus einer Hand.

Für unsere Praxen in **Kiel** und **Neumünster** suchen wir:

- **Medizinische Fachangestellte** w/m/d
- Ebenfalls suchen wir für unsere Praxis in **Neumünster**:
- **Fachärzte für Gynäkologie und Geburtshilfe** w/m/d
- **Ärzte in der Weiterbildung** w/m/d mit abgeschlossener geburtshilflicher Ausbildung

Wir bieten Ihnen einen anspruchsvollen Arbeitsplatz in einem motivierten und fröhlichen Team innerhalb eines innovativen und wachsenden Unternehmens. Eine leistungsgerechte Vergütung und ein unbefristeter Arbeitsvertrag sind für uns selbstverständlich.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung!
abts+partner Partnerschaftsgesellschaft
Frau Saskia Hasenbank
Prüner Gang 7 | 24103 Kiel

www.abts-partner.de

NEUE WEGE IN DER PFLEGE GEHEN

- INNOVATIV
- KLIENTENFOKUSSIERT
- ZUKUNFTSSICHER

WIR SUCHEN PFLEGEFACHKRÄFTE
IN VOLL- UND TEILZEIT!

WERDEN SIE PFLEGEFACHKRAFT BEI DER GRAF RECKE STIFTUNG UND KOMMEN
SIE ZU UNS INS HAUS BERLIN NACH NEUMÜNSTER!

Pflegefachkräfte können sich den Arbeitgeber aussuchen. Nutzen Sie Ihre Chance! Für unser Haus Berlin in Neumünster suchen wir Experten der Pflege, die mit Herz, Verstand und Zuversicht Menschen in unterschiedlichsten Lebenslagen helfen, ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen.

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

JETZT! BEWERBEN! ALLE INFOS UNTER:
WWW.GRS-KARRIERE.DE/082/

ANSPRECHPARTNER BEI RÜCKFRAGEN
Jürgen Büstrin
Telefon: 04321. 205-900





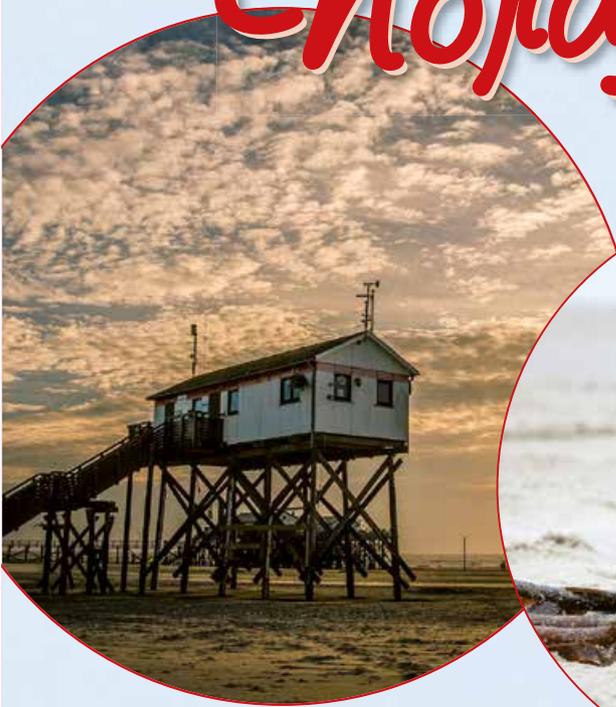
Moin Lieblingsland!



Klinikum
Nordfriesland

Husum • Niebüll • Tönning • Föhr-Amrum
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Hamburg

Nordfriesland



***Am liebsten würden Sie
für immer bleiben?***



Wir bieten Ihnen berufliche Perspektiven!



www.klinikum-nf.de

Die Ernährungs-Docs

NDR · Mo, 7.9.2020 | 21.00 Uhr

Die „Docs“ Anne Fleck, Matthias Riedl und Jörn Klasen zeigen wie man mit gezielten Ernährungsstrategien Symptome deutlich verbessern und Krankheiten sogar heilen.

Die Tricks... Markt-Reporter decken auf – Die Tricks der Schönheitsindustrie

SWR Fernsehen · Di, 8.9.2020 | 21.00 Uhr

Was bedeutet überhaupt Schönheit? Und lohnt es sich wirklich, dafür die eigene Gesundheit aufs Spiel zu setzen? Der „Markt“-Moderator Jo Hiller und sein Team decken gemeinsam mit Insidern und Experten die Schattenseiten sowie Tricks der Schönheitsindustrie auf.

Die Garten-Docs

NDR · Fr | 21.15 Uhr

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

Schnittgut. Alles aus dem Garten

BR Fernsehen · Mo–Fr | 15.30 Uhr

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

Markt

NDR · Mo | 20.15 Uhr

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

Volle Kanne – Service täglich

ZDF · Mo – Fr | 9.05 Uhr

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

ARD Buffet

ARD · Mo–Fr | 12.15 Uhr

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

Tele-Gym – Fit für den Alltag

BR Fernsehen

Mo–So | 7.20–7.35 Uhr 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.

Visite

NDR · Di | 20.15 Uhr

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

nano

3sat · Mi | 18.30 Uhr

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

Die Ratgeber

hr-fernsehen · Mo–Fr | 18.45 Uhr

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

Hauptsache gesund

MDR Fernsehen · Do | 21.00 Uhr

Die Sendung gibt Empfehlungen rund um die menschliche Gesundheit.

rbb PRAXIS

rbb · Mi | 20.15 Uhr

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

EVENTS

Leben mit metastiertem Brustkrebs

Online-Kurse für Zuhause

Wissen und Informationen für Betroffene und Angehörige. Kostenlos und jederzeit abrufbar!

www.selpers.com/metastasierter-brustkrebs

Herzgesund im Norden | „Ein starkes Immunsystem ist mehr als Obst und Gemüse“

1.9 oder 9.9.2020 | 16.30 Uhr

Online-Seminar für Zuhause

www.herzintakt.net

Ernährung bei Krebs

Online-Kurse für Zuhause

Infoabend Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft über die richtige Ernährung bei Krebs. Kostenlos und jederzeit abrufbar!

<https://youtu.be/uFjHMdBwZNA>

Gesundheitsforum Kiel: Parkinson – Symptome, Behandlung und mehr

3.9.2020 | 18.00–19.00 Uhr

UKSH Gesundheitsforum, CITTI-Park, Mühlendamm 1, Eingang: 2. Tür links vom Haupteingang · Kiel

www.uksh.de/neurologie-kiel

Leben mit Krebs

8.9.2020 | 19.00 Uhr

DRK - Kindergarten

Friedrich-Hebbel-Straße 37 · Nortorf

www.drk-nortorf.de/veranstaltungen-termine

Gesundheitsforum Lübeck: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht + Co.

22.9.2020 | 18.00–19.00 Uhr

UKSH Gesundheitsforum im

CITTI-PARK, 2. OG

Herrenholz 14 · Lübeck

www.uksh.de/gesundheitsforum.html

Fehlt Ihr Termin?

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.



MESSEN

Spiritualität und Heilen 2020

10.–11.10.2020 | Sa 12.00–19.00 Uhr · So 11.00–18.00 Uhr

Congress Centrum

Theodor-Heuss-Platz 1–3 · Hannover

Eine spirituelle und gesundheitlich ausgerichtete Messe mit vielseitigen Produkt- und Beratungsangeboten zu Spiritualität und sanfter Medizin.

www.hcc.de/programm/spiritualitaet-heilen-2020

Lebensquellmesse 2020

17.–18.10.2020 | Sa–So 10.00–18.00 Uhr

Burg Seevetal

Am Göhlenbach 11 · Seevetal

Eine Messe für Gesundheit und Harmonie mit rund 60 Ausstellern für ein ausgeglichenes Leben. www.lebensquell-messe.de

„Lebenslust“ Schloss Bredeneek - Die Herbstmesse

23.–25.10.2020 | Fr 16.00–22.00 Uhr (Late-night-shopping)

Sa–So 11.00–18.00 Uhr

Am Schloss 3 · Bredeneek/Lehmkuhlen

Eine Messe zu den Themen Haus, Garten, Mode, Schmuck und Freizeit mit Ausstellern von nah und fern mit einer wunderschönen Kulisse im „Garten der Schmetterlinge“. Zusätzlich wird auch Mode, Schmuck, Kunsthandwerk, internationale Spezialitäten und vieles mehr präsentiert. www.selekt-veranstaltungen.de

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE 2020

23.–25.10.2020 | Fr 12.00–17.00 Uhr · Sa–So 10.00–17.00 Uhr

Sparkassen-Arena

Europaplatz 1 · Kiel

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

LEBENSFREUDE MESSE 2020

7.–8.11.2020 | Sa–So 10.00–18.00 Uhr

Wissenschaftszentrum Kiel GmbH

Fraunhoferstraße 13 · Kiel

Entspannen, genießen und wohlfühlen – unter diesem Motto steht die Lebensfreude Messe Kiel. Zahlreiche Tipps, Produkte von über 60 neuen und bekannten Ausstellern und 50 Erlebnis-Events erwarten Sie. Die Lebensfreude Messe Kiel verhilft zu einem beschwingten und entspannten Lebensgefühl. www.lebensfreudemessen.de

happy END 2020

8.11.2020 | So 11.00–17.00 Uhr

Forum Ohlsdorf

Fuhlsbüttler Straße 756 · Hamburg

Eine Messe in Hamburg mit Angeboten und Dienstleistungen rund um Leben und Pflege im Alter, altersgerechte Wohnungen, Altenheime, Pflegeheime, Alten-WGs, Versicherungen, Testament, Sterben zu Hause, Hospitz, Sterbebegleitung, Trauer sowie traditionelle und alternative Bestattung. www.bestattungs-messe.com

VEGGIALE & FAIRGOODS

21.–22.11.2020 | Sa–So 11.00–18.00 Uhr

Hamburg Cruise Center Altona

Van-der-Smissen-Straße 5 · Hamburg

Zahlreiche Aussteller präsentieren die neuesten Produkte zum Testen und Kaufen von vegetarischen Lebensmitteln, BIO-Vegetarische Lebensmittel, vegane Lebensmittel, vegane Schuhe, vegane Bekleidung, vegane Kosmetik, veganer Strom über vegane Möbel und vieles mehr. Zusammen mit der FairGoods gibt es noch Kochshows, Fachvorträge und Workshops und interaktive Bühnenaktionen. www.veggiale.de

Tag der Regionen: Klimaschutz durch klimabewusste Ernährung

25.9.–9.10.2020 zu den üblichen

Öffnungszeiten Flensburg

Verbraucherzentrale

Schiffbrücke 65 · Flensburg

www.verbraucherzentrale.sh/veranstaltungen

Vortrag und Diskussion: Der soziale Kümmerer vor Ort – eine Hilfe für ein besseres Miteinander

7.10.2020 | 19.00–21.00 Uhr

Zentrale der Befreiungshilfe

Grüner Weg 9b · Medelby

www.die-befreiungshilfe.de/termine/vortraege

FLENS STRANDGUT-AKTION – Strandreinigung

Termine:

14.10.2020 | 10.00–13.00 Uhr

Ostsee Resort Damp

16.10.2020 | 15.00–17.00 Uhr

Tourismus-Service Grömitz

24.10.2020 | 11.00–16.00 Uhr

Tourismus-Agentur Lübecker Bucht/

Strandreinigung in Scharbeutz

25.10.2020 | 11.00–16.00 Uhr

Tourismus-Agentur Lübecker Bucht/

Strandreinigung in Neustadt

31.10.2020 | 11.00–15.00 Uhr

AmrumTouristik AöR

Weitere Termine und Infos unter:

www.flens.de/strandgut

Beschwingt bewegen: Raus aus dem Kopf, rein ins Vergnügen?!

26. oder 27.10.2020 | 9.00–16.30 Uhr

AWO Bürgerzentrum Räumerei

Preetzer Straße 35 · Kiel

www.demenz-sh.de

Kurs: Gelassen Eltern sein – familylab-Workshop

14.11.2020 | 10.00–13.00 Uhr

L-Raum, Lerchenstraße 22 · Kiel

www.zukunftswerkstatt-kiel.de/programm

Patientenverfügung in leichter Sprache – Mein Wille zählt

19.11.2020 | 17.00–18.00 Uhr

Geschäftsstelle Lebenshilfe Schleswig-

Holstein, Kehdenstraße 2–10 · Kiel

www.lebenshilfe-sh.de/informieren/veranstaltungen

RÄTSELN & GEWINNEN



Versicherungsschein	beherzt, entschlossen	Zweipolröhre	schickliches Benehmen	einfältiger Mensch	Machtmissbrauch	Umlaufbahn	engl. Tatsache	Gesamtheit der Gebärdensprachen	unbenannter Militärflugkörper	Kose-name des Großvaters	Konzern (engl.)	
Registarturmappe		3		Schutzpatron der Juristen			Münzeinheit in Israel (Mz.)					
kirchlicher Bittgesang			flüssiges Fett		US-Politikerin (Condoleezza)			20	Kfz.-Z.: Ostprignitz-Ruppin			
Abart des Atomkerns				Weltreligion	Hunde-, Katzenasyl		Abschiedsgruß			14		
Musik: Schlussteil			erdichtet, nur angenommen				Waldgebiet in den Niederlanden		franz. Modeschöpfer †1957		Kurort am Meer	
		2	Unrat, Schmutz	veralt.: Gefolge e. bes. Persönlichkeit			lat.: das ist (2W.)					
schwefelähn. Halbmetall	durchtriebener Mensch	Metall mit Goldüberzug				germanischer Gott				Hauptstadt von Irland	franz. Schauspieler † (Jean)	
			Hauch, Fluidum	chilenischer Pianist †1991 (Claudio)			eiförmig	poetisch: Atem		10		
Europ. Freihandelszone (Abk.)	niederträchtig				Nusskonfekt für das Purimfest	österreich. Bildhauer						
			engl. Glücksspiel	Nordgermane	Wüste im südlichen Israel				literarischer Handlungsablauf		alte Maßeinheit des Luftdrucks	
ungetrübt	eh. ital. Rennfahrer † (Franco)	japan. Hochruf				landsch.: Aufregung, Ärger, Mühe	'Glockenstadt' in Thüringen			18		
					plötzlicher Gesinnungswechsel						Stilrichtung der Popmusik	Geliebte von Tristan
mexikan. gefüllter Maisfladen	eh. österr. männlicher Adelstitel	aufwärts		Signalfarbe		Hafenstadt in Ostpreußen	Flachland	Vogelwelt eines Gebietes				
				Währung in Kambodscha	ehemaliges Staatenbündnis						Körnerfrucht	Vorname Laurels
Beweiszett, Quittung	italienisches Fingerspiel				Abk.: Deutscher Sportbund	Abk.: Europäische Zentralbank		lediglich	wirtschaftl. Zählmaß, 12 Dutzend			
			ein Bindewort				Bezahlung, Lohn					7
einmastiges Segelschiff	amerik. Olympiasieger †					Ureinwohner Japans			Oper von Verdi			19
selten, kostbar			Dauer, Zeit des Daseins				ausgesucht, exquisit					1

© RateFUX 2020-015-002

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



Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 2 x das Buch „Schmeckt! Neues vom Apfelmann – Geschichten, Apfelwissen, Medizinisches, Sorten & Bäume, Gewusst wo“.

Bitte senden Sie das Lösungswort per Mail an info@gesund-im-norden.de oder per Post an die Gesund im Norden, Sauerbruchstraße 39–41, 24537 Neumünster, Stichwort: „Preisrätsel“. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



„In die Äpfel muss man beißen!“ (Goethe)

GESCHICHTEN, REZEPTE UND GENAUE SORTENKUNDE RUND UM DEN APFEL

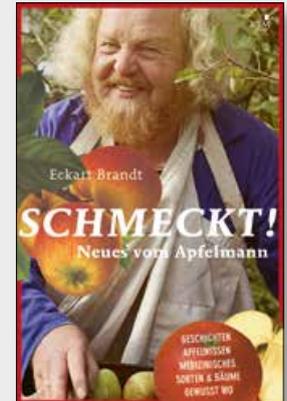
70 Jahre alt ist Obstbauer Eckart Brandt in diesem Jahr geworden – sein Ruf als Bewahrer alter Obstkultur geht weit über Deutschlands Grenzen hinaus. Eben sitzt er noch auf dem Roten Sofa des NDR, das für eine Sendung unter seine Apfelbäume gestellt wurde, dann muss er schon als deutscher EXPO-Botschafter nach Mailand aufbrechen und wird dort so begrüßt: Padre di mele! Vater der Äpfel! Sein Apfelgesicht und die roten Locken werden überall erkannt.

Bis in die Urapfelwälder in Kasachstan reichen seine Recherchen auf den Spuren der alten Sorten. Um deren Erhalt geht es ihm, mit seinen Büchern und seinem BOOMGARDEN PARK. Mehr als 500 Sorten hat er dorthin gerettet, nach Helmste nicht weit hinter Stade. Seine Schauanpflanzung in der norddeutschen Tiefebene ist zu einem Pilgerort

geworden. Auch den unvergessenen XXL-Ostfriesen Tamme Hanken zog es dorthin, sein Besuch bescherte ihm eine nach ihm benannte Birne!

In seinem Buch SCHMECKT! erzählt Eckart Brandt von seinen Lieblingsäpfeln und über Sorten, die keine Allergien hervorrufen. Über Tafeläpfel, Wirtschaftsäpfel und Lokalmatadore. Über wunderbare Streuobstwiesen und wo man sie findet. Er nennt die Bezugsquellen von Früchten und Bäumen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Und gibt Tipps für Anpflanzungen im eigenen Hausgarten.

Alles getreu seinem Motto: „Jeden Dag een Appel, un de Dokter holt sien Sabbel.“ Für gesunde 70 Jahre reicht es dann ganz offenbar. Eckart Brandt ist sein bestes Beispiel.



Eckart Brandt

Schmeckt! Neues vom Apfelmann

**Geschichten, Apfelwissen,
Medizinisches, Sorten & Bäume,
Gewusst wo**

KJM Buchverlag

Hardcover · 128 Seiten

16,00 Euro

ISBN 978-3-945465-09-7

Eventuell spirituell

DAS BUCH FÜR ALLE, DIE MEHR WISSEN WOLLEN

Spiritualität ist eines der großen Themen unserer Zeit. Es gibt immer mehr Menschen, die sich einer achtsamen und manchmal sogar spirituellen Lebensweise zuwenden.

Wie wichtig es für spirituelle Menschen ist, Zugang zu ihrer eigenen Spiritualität zu finden, zeigt das Buch der Life-Coachin Saskia Winkler auf eindrucksvolle Weise. Als Kind eine Außenseiterin, die mit ihrem verstorbenen Großvater kommunizierte, passte sie sich als Erwachsene den geltenden Maßstäben des Normalen an und stieg so in die Geschäftsführung des Familienunternehmens auf. 20 Jahre lang führte sie ein Unternehmen mit Millionenumsätzen, brachte es erfolgreich durch die Wirtschaftskrise und musste sich dennoch eingestehen: So kann und will ich nicht mehr.

Sie stellte sich dem schmerzhaften Prozess, anders zu sein, ihrer Spiritualität, alle unterdrückten Gefühle und Wahrnehmungen loszulassen und sie selbst zu sein.

„Ich möchte dich mit diesem Buch ins Vertrauen bringen, deine Spiritualität als wunderbares Geschenk anzunehmen und in den verschiedensten Lebenssituationen zu nutzen.“ Dieses Buch ist für alle, die sich schon Mal vorsichtig gefragt haben: „Bin ich, also ähm, eventuell, spirituell?“ Erkenne, wer du wirklich bist und habe den Mut, deine Masken abzulegen und dich endlich zu leben und zu lieben, wie du bist.

Die Autorin beleuchtet ihr Herzensthema emotional, intelligent und analytisch. Es gelingt ihr, das komplexe Thema der Spiritualität mit viel Humor, Witz und Charme dem Leser wirklich nahe zu bringen.



Saskia Winkler

Eventuell spirituell...?! Eine ENTdeckungs-Tour

Taschenbuch · 24,90 Euro

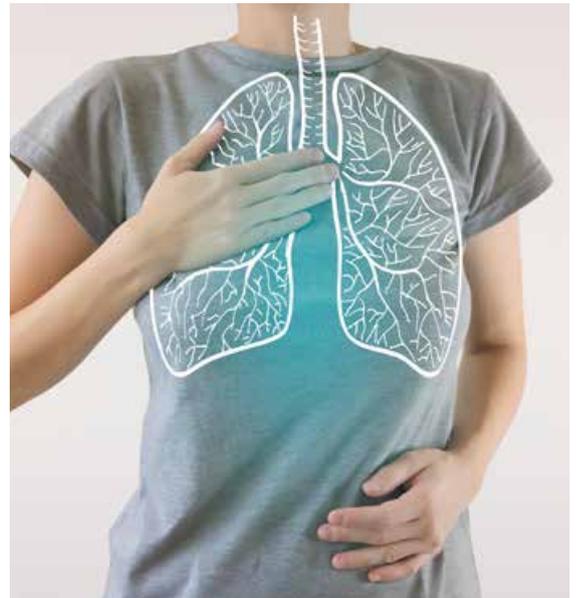
ISBN-10: 3982018501

ISBN-13: 978-398201850

VORSCHAU

Special: Urlaub in Norddeutschland liegt voll im Trend!
Altersmedizin und Pflege – den Alltag wieder selbstständig meistern
Kinder und Jugendliche stärken – Gesundheit fördern
Krankheiten der Lunge und Atemwege

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



IMPRESSUM

Herausgeber + Gestaltung

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

Erscheinungstermine

März, Juni, September, Dezember

Druck

oeding print GmbH

Anzeigen

Katja Knabe · Telefon 0170 4314762
Inga-Kathrin Schelzig · Telefon 04321 4989-0

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung nur, wenn Rückporto beiliegt. Der Herausgeber übernimmt hinsichtlich Richtigkeit und Vollständigkeit der veröffentlichten Beiträge keine Gewährleistung. Gesetzliche, rechtliche oder medizinische Informationen sind unverbindlich. Berichte einzelner Autoren sind als solche gekennzeichnet und spiegeln lediglich deren persönliche Ansicht wieder. Medizinische Empfehlungen oder Informationen sollten vor Verwendung mit einem Arzt abgestimmt werden. Alle Fotos, Beiträge und von der Agentur gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROMs etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Agentur. Zurzeit gilt die aktuelle Anzeigenpreisliste gültig seit 1.1.2019.

Fotos: Titel: © SolStock, iStock | Seite 10: © mediaphotos, iStock | Seite 14: © franz12, iStock | Seite 18: © dima_sidelnikov, iStock | Seite 22: © BlackJack3D, iStock | Seite 26: © nicoletaionescu, iStock | Seite 30: © jpgfactory, iStock | Seite 46: © mh-fotos, iStock, Leuttturm; © Kzenon, Adobe Stock, Pflege; © ruslanshug, Adobe Stock, Kind mit Apfel; © Milena Shehovtsova, iStock, Lunge

SANFTE IMPULSE FÜR IHREN GESUNDEN RÜCKEN



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

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



NOBELPREIS-TECHNIK IN DER AUGENKLINIK RENDSBURG



© vierC-design.de

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



AUGENKLINIK 
RENDSBURG

www.augenklinik-rd.de