

GESUND im Norden

Winter 2020 · *Gratis zum Mitnehmen!*

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

WINTERSPASS
FÜR DIE GANZE
FAMILIE



imland Klinik Rendsburg und Eckernförde
SELBSTÄNDIGKEIT IST LEBENSQUALITÄT!
DAS GERIATRISCHE ANGEBOT DER
IMLAND KLINIK

Seite 11

Kinder und Jugendliche
GESUNDHEIT FÖRDERN UND
GESUND AUFWACHSEN

Seite 17

Helios Klinikum
Schleswig

**ATEMNOT –
WENN DIE LUFT
WEGBLEIBT**

Seite 21

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.





EIN JAHR, DAS UNS VERÄNDERTE?

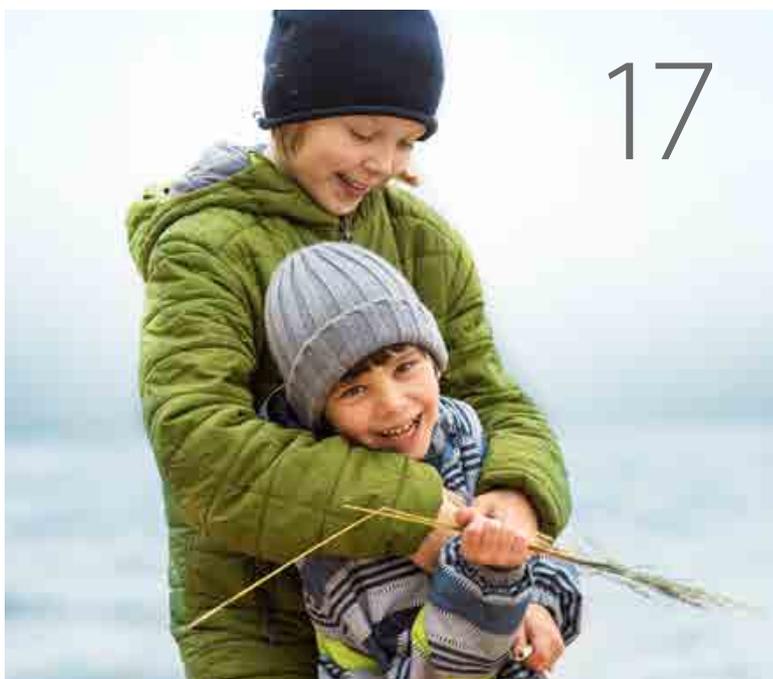
Es ist ein Jahr, wie wir es noch nicht erlebt haben. Voller Herausforderungen, voller Unsicherheiten, voller Ängste. Die große Botschaft 2020: „**Stay at Home**“, um die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen. Ob Regierung, Unternehmen, Familien oder Einzelpersonen – alle mussten Improvisationstalent und Flexibilität an den Tag legen. Gesellschaftliche, wirtschaftliche und soziale Normen wurden plötzlich in Frage gestellt. Hat uns das Jahr verändert? Das können wir alle mit einem deutlichen „Ja“ beantworten. Sie hat uns geprägt diese Coronapandemie. Gleichzeitig bieten aber auch Krisenzeiten immer wieder die Chance für neue Wege, ungewohnte Lösungen und Ideen. Schauen wir positiv auf das neue Jahr 2021!

Nun zu unserer aktuellen Winterausgabe. Die **Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein** berichtet über unsere Moore und zeigt in dem Beitrag, wie wichtig dafür der Klimaschutz ist. Bei unseren Schwerpunktthemen **Altermedizin & Pflege**, **Kindergesundheit** sowie **Krankheiten der Lunge und Atemwege** finden Sie informative Beiträge, Tipps und Empfehlungen. Haben Sie noch keine Idee für ein leckeres Weihnachtsessen? Kein Problem, unter **Genießen & Verwöhnen** haben wir für Sie zwei ausgefallene Kochrezepte für die Weihnachtszeit. Und unsere Rubriken Gesundheit im Alltag, Beruf & Karriere sowie das begehrte Kreuzworträtsel sind auch wieder für Sie dabei. Es warten also erneut viele interessante Themen in unserem Magazin und der Onlineausgabe auf Sie.

Bleiben Sie gesund und gehen Sie achtsam mit sich selbst und Ihren Mitmenschen um.

Ihre Inga-Kathrin Schelzig
Redaktionsleiterin





DREAMTEC AIR

Schlafen wie auf Wolken

EXKLUSIVE AIRMATRATZEN

- Liegekomfort einfach per Knopfdruck selbst einstellen
- Passt auf alle Lattenroste oder Boxspringmodelle
- Nahezu druckpunktfreies Liegen durch luftgedertes Schlafsystem



Waterbed discount KIEL

Jetzt Probe liegen!



Gutenbergstr. 40 / Ecke Westring | 24118 Kiel | Tel. 04 31/2 48 93 20 | www.waterbeddiscount-kiel.de | Mo-Fr 9-18.30; Sa 9-16 Uhr

UMWELT & NATUR

- 06 Klimaschutz – mehr Moore im Land zwischen den Meeren

GENIESSEN & VERWÖHNEN

- 08 **REZEPT** Labskaus von der Ente
09 **REZEPT** Walnuss-Lebkuchen-Soufflé mit Birnenragout

ALTERSMEDIZIN & PFLEGE

- 11 Selbständigkeit ist Lebensqualität!
12 Wie Vivendi Mobil das Arbeiten in der stationären Altenhilfe verändert
14 Pflege und Unterstützung zu Hause
14 TV-Tipps
15 Treppenlifte – die oft preiswertere Alternative

KINDERGESUNDHEIT

- 17 Ihr Kind in den besten Händen
18 Leisten- und Wasserbruch beim Kind
19 Für Sie im Netz gefunden

KRANKHEITEN DER LUNGE & ATEMWEGE

- 21 Atemnot – wenn die Luft wegbleibt
22 Corona, Grippe und Co. – wie stärke ich mein Immunsystem?
24 Interdisziplinäre Lungenstation – zum Wohle der Patienten

GESUNDHEIT IM ALLTAG

- 26 Jetzt eine Kur an der Nordsee!
27 Eine starke Gemeinschaft – der SoVD in Schleswig-Holstein
28 Mit 200 km/h und 4-Wege-Joystick über die Rennstrecke
30 Sanitätshaus Kowsky Kiel bietet Beratung und Produkte von höchster Qualität
31 Corona? Ich kann nicht mehr
32 Die LAUFMAUS gibt Läufern Rückenwind aus der Hand
34 DREAMTEC AIR – Das neue Schlaferlebnis

BERUF & KARRIERE

- 35 Stellenmarkt

SERVICE & UNTERHALTUNG

- 36 Rätseln und gewinnen!

BUCHTIPPS

- 33 Quietscheenten und andere Gifte
37 Heilpflanzenkraft gegen Viren
37 Wer Labskaus versteht, versteht den Norden!

WAS NOCH?

- 38 Vorschau
38 Impressum



Dasein

für alle, die unheilbar
krank sind.

Das Leiden von Menschen mit lebensbegrenzenden Erkrankungen lindern, mit kompetenter Hilfe und viel Zuwendung für mehr Lebensqualität sorgen – dafür geben wir täglich unser Bestes. Den Auftrag, unheilbar Kranken die verbleibende schwere Zeit zu erleichtern, wollen wir auch zukünftig optimal erfüllen – mit einer neuen Palliativstation.

Unterstützen Sie uns dabei. Mit Ihrer Spende!

Spendenkonto IBAN DE47 2105 0170 1400 2950 00

Für mein Städtisches.

Weil's naheliegt.

www.krankenhaus-kiel.de/spenden-und-helfen

Um unheilbar kranken Patienten und ihren Angehörigen den Raum zu geben, den Sie brauchen, planen wir direkt neben dem bisherigen Krankenhaus einen Neubau mit größerer Palliativstation im obersten Geschoss.



Fotos: Planungsring Mumm + Partner, GfR, Timo Wille

Natürlich hier.



Foto: Thies Himrichsen

Blaue Frösche?

Retten unser Klima.

Schützen Sie mit uns die Moore.
Das freut seltene Arten wie den Moorfrosch
und schont das Klima. www.stiftungsland.de

Jetzt Spenden!

KLIMASCHUTZ – MEHR MOORE IM LAND ZWISCHEN DEN MEEREN



Mit ihrem „Biologischen Klimaschutz-Programm“ will die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein nicht nur kurz die Welt retten, sondern langfristig Treibhausgase einsparen.

Bisher bundesweit einzigartig ist der „Biologische Klimaschutz“ made in Schleswig-Holstein. Entwickelt wurde das Programm von den Vielfaltschützern und Moor-Experten der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein. Gerade erst an den Start gegangen, soll es – jung und tatkräftig – in den nächsten zehn bis zwanzig Jahren Bedeutsames leisten: zerstörte Moore in intakte Moore zurückverwandeln. Sie sollen für die seltenen Pflanzen- und Tierspezialisten, die auf das Moor als Lebensraum angewiesen sind, wieder ein Wohlfühlort werden. UND noch viel mehr: Sie sollen wieder zum größten Kohlenstoffdioxid-speicher werden und damit zu einem DER Klimaretter dieser Zeit.

Vom Klimakiller zum Klimaretter

Moore! Duster, neblig, bedrohlich, lebensgefährlich... ihr Image ist nicht das Beste. Immerhin machten Moore spätestens im Fan-

tasyfilm „Der Herr der Ringe“ Karriere als schaurige Filmkulisse. Kein Wunder! Lange Zeit galten Moore als nichtig und nutzlos, ausschließlich geeignet zum Torfabbau oder zur Gewinnung neuer landwirtschaftlicher Nutzflächen. Also rückte der Mensch ihnen schon vor über hundert Jahren zu Leibe, legte sie mit Entwässerungsgräben und Drainagen trocken und machte sie zu Äckern und Wiesen.

Trockengelegt zersetzen sich Moore und stoßen dabei große Mengen Treibhausgas aus – weltweit ungefähr so viel wie durch den gesamten Flugverkehr! In Schleswig-Holstein entstehen über elf Prozent der menschengemachten Emissionen durch entwässerte Moore. Wir müssen uns die gewaltige Rolle vor Augen führen, die diese unscheinbaren Biotope spielen: Trockengelegt sind sie wahre Klimakiller, intakt sind sie hingegen die Klimaretter schlechthin.

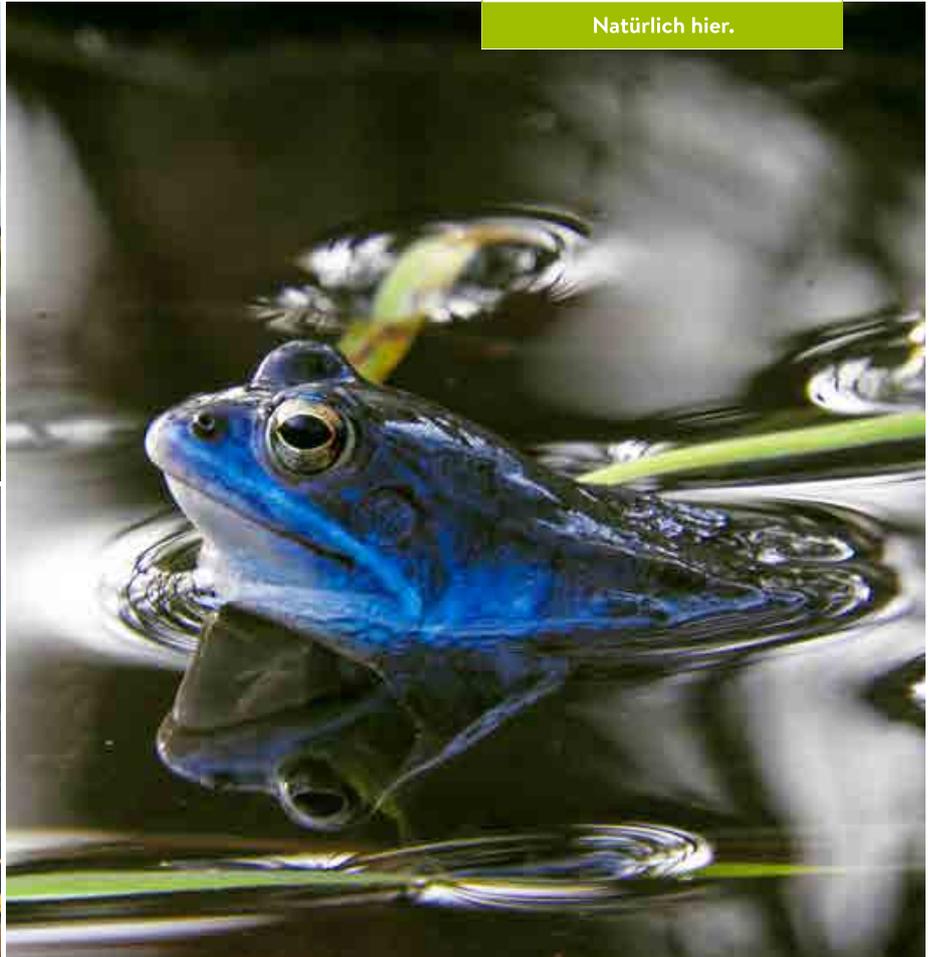
Noch einmal in Zahlen: In Schleswig-Holstein gibt es in etwa 130.000 Hektar Moorland. 17.000 Hektar davon sind heute noch als ökologisch hochwertig und naturnah einzustufen – das sind lediglich 13 Prozent.

Und damit haben wir im Land zwischen den Meeren deutlich mehr intakte Moore als im bundesweiten Vergleich. In ganz Deutschland sind nur noch fünf Prozent der Moorflächen intakt. Andersherum: 95 Prozent der Moorflächen sind geschädigt oder zerstört.

„Wiedervernässung“ heißt das Zauberwort

Die Folge: Der Kohlenstoff, der über Jahrhunderte im intakten Moor gebunden war, wird mit der Zeit zu CO₂ und gelangt in die Luft – bis heute. Auf aktuell deutschlandweit gut 45 Millionen Tonnen im Jahr summieren sich diese Treibhausgase – das sind gut fünf Prozent der deutschen Treibhausgasemissionen.

Jede Wiedervernässung – so heißt es im Fachjargon, wenn zerstörte Moore wieder zu lebenden Feuchtgebieten gemacht werden – hilft, diese Riesendosis Klimagift zu reduzieren. Und birgt damit ein riesiges Einsparpotenzial. Denn: Sind die Moore wieder ausreichend nass, also intakt, werden sie von der Treibhausgasquelle wieder zum größten natürlichen CO₂-Speicher.



Vor über zwölf Jahren hat die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein gemeinsam mit DER Moorexpertin Schleswig-Holsteins, Jutta Walter, und einem groß angelegten Moorschutzprogramm zur Wiedervernässung trockengelegter Moore begonnen. Das war erst der Anfang! Heute kümmert sich ein ganzes Moorschutz-Team im neugegründeten „Zentrum für Biologischen Klimaschutz“ der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein unter der Leitung von Landschaftsplaner Gerrit Werhahn darum, aus zerstörten Mooren wieder lebende Feuchtgebiete und Klimasenken zu machen.

Und es werde nass ...

Insgesamt 26.100 Hektar Hoch- und Niedermoore sind im Eigentum der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein. Durch Wiedervernässungsmaßnahmen, wie beispielsweise die Entfernung von Drainagen und Entwässerungsgräben und dem Bau von neuen Wällen ist es den Vielfaltschützern der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein in den vergangenen zwölf Jahren gelungen, auf ihren Hochmoor- und Niedermoortflächen jährlich rund 316.000 Tonnen CO₂ zu binden.

In den kommenden zehn Jahren sollen daraus in einem ersten Schritt 414.000 Tonnen CO₂-Äquivalente werden.

Unterstützung bekommt die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein vom Kieler Umweltminister Jan-Philipp Albrecht. Er hat im vergangenen Jahr (2019) insgesamt fünf Millionen Euro für den Moorschutz zur Verfügung gestellt, und es fließen weitere vier Millionen Euro an Landesmitteln für die Moorschutzmaßnahmen in diesem Jahr an die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein. Schrittweise wird so ein Einsparpotenzial von rund 700.000 Tonnen CO₂-Äquivalente pro Jahr in Schleswig-Holstein erreicht. Die Millionenmarke an Tonnen CO₂ soll dann bis zum Jahr 2040 geknackt werden.

Geben wir dem Land seine Moore zurück

Wir alle können es uns nicht mehr leisten, unsere Moore trockenzulegen. Für die Wiedervernässung braucht es allerdings einen langen Atem – und unbedingt ihre Unterstützung! Helfen Sie der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein dabei, mehr Moore in Schleswig-Holstein wiederzuer-

nässen. Schritt eins ist dabei der Kauf geeigneter Flächen. In Schritt zwei bringen unsere Vielfaltschützer und Klimaretter der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein die Feuchtigkeit auf diese Flächen zurück.

Mit Ihrer Spende sichern Sie ein Stück heimisches Moor. Sie leisten einen wertvollen Beitrag für den Klimaschutz und geben Moorfrosch, Sonnentau und Co. ein Fleckchen Erde zum Leben.

Sollte unser großes Vorhaben hin zu mehr Mooren im Land zwischen den Meeren gelingen, könnte Schleswig-Holstein als Vorzeigebispiel in Sachen Klimaschutz bundesweite Berühmtheit erlangen.

SPENDENKONTO

IBAN: DE16 4306 0967 1007 0070 00
Kreditinstitut: GLS Gemeinschaftsbank eG
Verwendungszweck: „Mehr Moore“

Text & Fotos: Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein

Labskaus

von der Ente



MAL EIN ANDERES NORDDEUTSCHES WEIHNACHTS-REZEPT?

Man nehme (für 4 Personen)

300 g Bio Entenkeule · 60 g Suppengrün · 120 g reduzierter Entenfond (von den abgekochten Entenkeulen) · 400 g festkochende Kartoffeln · 100 g Schalotten, gepellt, geviertelt · 80 g eingelegte rote Beete · 80 g knackige Gewürzgurken · 50 g Gewürzgurkenfond · 40 g Butter · 1 Prise Piment, gemahlen · etwas schwarzen Pfeffer · 2–3 Prisen Salz zum Abschmecken

Vorbereitung

Die Entenkeulen im Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen (dauert ca. 1,5 bis 2 Std.). Nach dem Aufkochen den Schaum abschöpfen. Anschließend das Suppengrün hinzugeben und leicht pfeffern. Die Kartoffeln Schälen, vierteln, in gesalzenem Wasser kochen und zur Seite stellen. Die gepellten Schalotten halbieren und glasig anschwitzen, danach kalt stellen. Die Butter im Topf bei mittlerer Hitze auslassen, bis diese schäumt (goldgelbe Färbung), dann ebenfalls zur Seite stellen. Das Fleisch von den gekochten Entenkeulen lösen und kalt stellen.

Nacheinander das gekühlte Entenfleisch, die gekochten Kartoffeln sowie die Gewürzgurken, die angeschwitzten Schalotten und die Rote Beete (ohne Sud) durch eine große Lochscheibe wolfen und einzeln aufbewahren. Die gewolfte Rote Beete beiseitestellen, sie kommt zum Schluss an das Labskaus.

Zubereitung

Das gewolfte Entenfleisch leicht in einem großen flachen Topf mit etwas Butter anrösten. Kurz danach die Schalotten hinzugeben und kurz weiterrösten. Den reduzierten Entenfond dazugeben und aufkochen.

Im Anschluss die Gewürzgurken und die Kartoffeln (beides bereits gewolft) dazugeben. Alles nochmals zusammen aufkochen.

Mit etwas brauner Butter, Salz, Pfeffer und Piment abschmecken. Zum Schluss die Rote Beete dazugeben und nochmals aufkochen. Jetzt entsteht auch die typisch kräftig-rote Färbung des Gerichtes. Nun sollte das Labskaus eine cremig- kompakte Konsistenz haben.



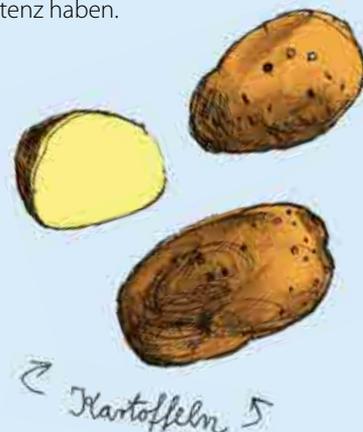
Rezept von Martin Eggert

Restaurant Port im Hotel Hafen Hamburg



Rezept & Bilder aus
Mythos Labskaus

Eine kulinarische Kulturgeschichte
KJM Buchverlag



WALNUSS-LEBKUCHEN-SOUFFLÉ MIT BIRNENRAGOUT

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Walnüsse (z. B. Noix de Grenoble g.U.)
- 30 g Lebkuchen mit Schokoladenglasur
- 2 Eier (Größe M)
- 125 ml Milch
- 50 g + 2 EL Zucker
- 25 g Butter
- 25 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 500 g reife Birnen
- 50 ml trockener Weißwein
- 1 Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 1 EL Puderzucker
- Fett und Zucker für die Förmchen

Zubereitung

Nüsse knacken. Walnusskernhälften herauslösen. Nüsse und Lebkuchen mahlen. Eier trennen. Milch, 25 g Zucker und Butter aufkochen. Vom Herd nehmen. Mehl und Backpulver mischen, zufügen und verrühren. Topf wieder auf den Herd stellen und so lange rühren, bis eine weiße Schicht am Topfboden sichtbar bleibt. Teig in eine Schüssel geben. Eigelbe sofort unterrühren. 5 Minuten abkühlen lassen.

Eiweiß steif schlagen. 25 g Zucker und Salz einrieseln lassen. Eischnee portionsweise unter den Teig heben. Teig in gefettete und gezuckerte ofenfeste Förmchen (ca. 200 ml) füllen. Förmchen ins Wasserbad stellen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 35 Minuten backen.

Birnen schälen, vierteln und entkernen. Birnenviertel klein würfeln. 2 EL Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit Wein ablöschen und aufkochen. Birnenwürfel, Zimtstange und Nelken zufügen, 5 bis 8 Minuten köcheln lassen. Die Soufflés aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Mit Puderzucker bestäuben. Birnenragout dazu reichen.

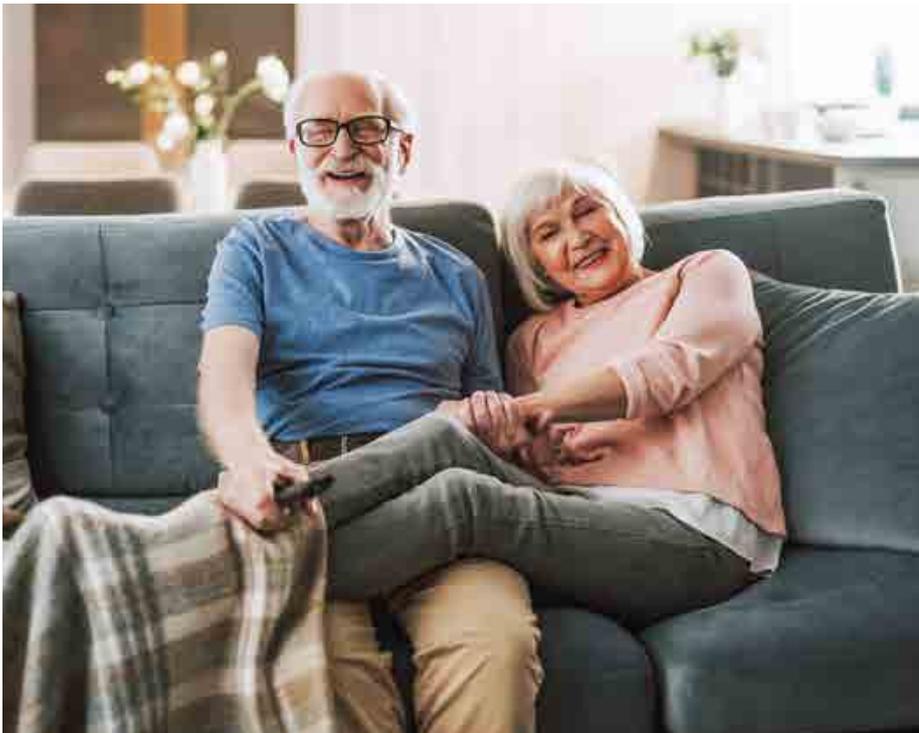
WAS DIE ALTERSMEDIZIN UND PFLEGE LEISTET

Alterungsprozesse gehören zu unserem Leben dazu. Infektionskrankheiten, Stürze, Operationen – was die jüngere Generation meist gut wegstecken oder in kurzer Zeit auskurieren kann, wirft ältere Menschen leicht aus der Bahn. Die Altersmedizin und Pflege verfolgt das Ziel, die größtmögliche Vitalität und Mobilität zu ermöglichen und auch mit Hilfsmitteln sowie Betreuung eine hohe Lebensqualität zu gewährleisten.



SELBSTÄNDIGKEIT IST LEBENSQUALITÄT!

An beiden Standorten in Rendsburg und Eckernförde bietet die imland Klinik ein umfassendes geriatrisches Behandlungsangebot an. Die Geriatrie nimmt die besonderen Krankheitsbilder älterer Menschen in den Fokus, deren Selbstständigkeit im Alltag nach einer akuten Erkrankung eingeschränkt ist. Die Behandlung umfasst die Diagnostik, die Therapie und die Rehabilitation. Die medizinische Vorgeschichte der Patientinnen und Patienten kann dabei von Frakturen wie Oberschenkelhalsbrüchen über Schlaganfälle bis zu Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen reichen.



In Rendsburg wird neben 34 stationären Betten auch eine geriatrische Tagesklinik mit zwölf teilstationären Therapieplätzen angeboten. Im Januar dieses Jahres wurde auch eine neurogeriatrische Station mit zehn Betten eröffnet. Dort werden Patienten mit neurologischen Erkrankungen und rehabilitativen Bedarf aufgenommen und von Neurologen und Geriatern zusammen behandelt. Ziel ist es, den Patienten eine hochqualifizierte Behandlung zukommen zu lassen.

Am Standort Eckernförde wurde die stationäre geriatrische Abteilung 2019 gegründet, eine geriatrische Tagesklinik ist in Planung.

Die Aufgabe der Geriatrie besteht darin, die Patientinnen und Patienten so selbstständig wie möglich zu entlassen und so die Lebensqualität der Menschen nachhaltig zu verbessern. Hierzu hält die imland Klinik neben der multiprofessionellen medizinischen Behandlung verschiedene Therapieangebote

aus der Physiotherapie, der Ergotherapie, der Neuropsychologie und der Logopädie bereit. Hinzu kommen physikalische Therapien, Schmerztherapie, Ernährungsberatung sowie Orthopädie- und Rehathechnik. Der Sozialdienst und die Seelsorge runden das Angebot ab, das immer individuell an die Bedürfnisse der jeweiligen zu behandelnden Person angepasst wird. Beide geriatrischen Abteilungen in Rendsburg und Eckernförde stimmen sich zudem eng ab. Dadurch können Therapieoptionen optimiert und Abläufe beschleunigt werden.

Aufgenommen werden die Patienten dabei direkt aus den Abteilungen der imland Kliniken oder aus einem anderen Krankenhaus. Zudem können Patientinnen und Patienten auch direkt vom Hausarzt schriftlich angemeldet werden, woraufhin eine Terminvergabe erfolgt. Für die stationären geriatrischen Komplexbehandlungen sind in der Regel zwei Wochen einzuplanen.

KONTAKT



**Geriatrische Abteilung imland Rendsburg
Chefarzt André Malinin**

Lilienstraße 20–28 · 24768 Rendsburg
Terminvereinbarung unter: 04331 200-7301
E-Mail: geriatrie@imland.de

Mehr Informationen unter:

[www.imland.de/medizinische-versorgung/
medizinische-fachbereiche/geriatrie/
geriatrische-abteilung-in-rendsburg](http://www.imland.de/medizinische-versorgung/medizinische-fachbereiche/geriatrie/geriatrische-abteilung-in-rendsburg)



**Geriatrische Abteilung imland Eckernförde
Chefärztin Dr. med. Zita Krasemann**

Schleswiger Straße 114–116
24340 Eckernförde

Terminvereinbarung unter: 04351 882-1222
E-Mail: geriatrie.kleck@imland.de

Mehr Informationen unter:

[www.imland.de/medizinische-versorgung/
medizinische-fachbereiche/geriatrie/
geriatrische-abteilung-in-eckernfoerde](http://www.imland.de/medizinische-versorgung/medizinische-fachbereiche/geriatrie/geriatrische-abteilung-in-eckernfoerde)

*Text: imland Klinik · Fotos: imland Klinik, C. Wyrwa,
iStock © YakobchukOlena*



Haus Berlin im Wandel

WIE VIVENDI MOBIL DAS ARBEITEN IN DER STATIONÄREN ALTENHILFE VERÄNDERT

„Das größte Problem für Pflegende ist die Dokumentation. Keine Pflegekraft hat sich das bei der Berufswahl ausgesucht. Das Pflegeherz, das schlägt für soziale Beziehungen, für die Fürsorge und für die Hilfestellung“, sagt Jürgen Büstrin. Er ist Geschäftsführer im Seniorenheim Haus Berlin in Neumünster, einer Tochtergesellschaft der Graf Recke Stiftung, und weiß, wovon er spricht. Als gelernter Krankenpfleger machte er selbst die Erfahrungen einer überbordenden Bürokratie, die sich mit der papiergebundenen Dokumentation nicht mehr bändigen ließ. Seine Ziele: Mehr Zeit für den persönlichen Kontakt zu schaffen, mehr Sicherheit im Hinblick auf die neue Qualitätsprüfung zu gewinnen und die Pflegenden in ihrem professionellen Selbstverständnis zu stärken.

Mitarbeitende auf die digitale Reise mitnehmen

Leichter gesagt als getan. Denn oft reagieren wir auf Entscheidungen, die für uns gefällt werden, mit Gegenwehr. Deshalb entschied Jürgen Büstrin, mit seinem Team einen Plan zu erarbeiten, der mehr beinhaltete als nur die bloße Einführung von Vivendi Mobil in der stationären Altenhilfe. Es galt, eingefahrene Unternehmensstrukturen aufzubrechen und Mitarbeitende auf die digitale Reise mitzunehmen.

Generationswechsel ermöglicht Wissenstransfer

Gut, dass Jürgen Büstrin die Leidenschaft für das Sozialwesen an seinen Sohn Jesse weitergegeben hat, der, wie das Schicksal es

will, als Leiter des Qualitätsmanagements mit der Vivendi-Einführung im Stiftungsverband betraut wurde. „Für mich bedeutet Digitalisierung nicht nur bloßes Umwandeln von Analogem ins Digitale. Digitalisierung ist vielschichtiger und sollte im Sozialwesen auch entsprechend ganzheitlich umgesetzt werden.“

Flächendeckendes WLAN mit PpSG-Mitteln gefördert

Im ersten Schritt sollte die technische Infrastruktur verbessert werden, um die benötigten Tablets auch adäquat betreiben zu können. Um ein flächendeckendes WLAN einzurichten, wurden Fördermittel im Rahmen des Pflegepersonal-Stärkungsgesetzes (PpSG) von 12.000 Euro beantragt. Anschlie-

ßend beschaffte das Team ausreichend Tablets und investierte in Vivendi Mobil. „Wir haben uns für Vivendi entschieden, da wir uns nicht mit der zweitbesten Wahl zufriedengeben wollten. Wir machten dadurch einen großen Schritt nach vorn, denn unsere Abläufe haben sich verschlankt und die Qualität unserer Einrichtung hat sich verbessert“, sagt Büstrin.

Care- und Prozess-Manager als Multiplikatoren

Als die Infrastruktur stand, ging es an die Neuordnung der organisatorischen Abläufe. „Weil unsere Pflegenden mit Leidenschaft pflegen, haben wir ergänzend die Stellen der Care- und Prozess-Manager geschaffen“, erklärt Büstrin. Diese nehmen Bewohner im Haus Berlin auf, gehen mit ihnen die Strukturierte Informationssammlung (SIS) auf dem Tablet durch, begleiten und planen gemeinsam anstehende Maßnahmen. Dadurch entlasten sie unsere Pflegekräfte und tragen das Thema der digitalen Dokumentation als Vorbilder voran. Das funktioniert gut, denn der Erfolg macht die andere Mitarbeitenden dann neugierig. So entdecken die Kolleginnen und Kollegen selbst den Mehrwert, sodass wir jetzt weitere Mobilgeräte anschaffen und den Nutzerkreis erweitern“, sagt Büstrin.

Mobile Dokumentation verändert Zusammenarbeit

Durch die mobile Dokumentation fallen notwendige Erinnerungsaufzeichnungen weg, die zwangsläufig zu Ungenauigkeiten führten. Hier ermöglicht Vivendi Mobil die direkte Dokumentation am Bett des Klienten. „Wir nutzen Vivendi Mobil auch gerne bei der Wunddokumentation, weil wir die Fotos mit der integrierten Kamera am Tablet machen können. Das funktioniert einfach und intuitiv“, sagt Sabine Mainka, Pflegedienstleitung im Haus Berlin.

Weitere spannende Möglichkeiten ergeben sich aus der Verbindung zwischen Vivendi Mobil und Geräten im Internet of Things. So lassen sich Blutdruckmessgeräte per Bluetooth mit dem Tablet koppeln und erhobene Vitalwerte automatisch in die zentrale Klientenakte übernehmen. Diese Funktionen werden im Haus Berlin künftig ebenfalls genutzt werden.



„Ein großer Vorteil – wir können gemeinsam dokumentieren.“ Sabine Mainka, Pflegedienstleitung



„Wir haben uns für Vivendi Mobil entschieden, weil wir uns nicht mit der zweitbesten Wahl zufriedengeben wollten.“ Jürgen Büstrin, Geschäftsführer

Gemeinsame Verlaufsdokumentation mit dem Bewohner

Auch bei den Klienten kommt die Technik gut an, weil Vivendi Mobil eine direktere Dokumentation ermöglicht. „Das ist ein großer Vorteil, denn wir schreiben nicht mehr über unsere Klienten, sondern arbeiten und planen gemeinsam an der Dokumentation. Auch in der Beziehung zwischen Pflegenden und Gepflegten ist also ein Wandel durch den Technikeinsatz festzustellen. Oft hatten die Bewohner früher viel eher das Gefühl, verwaltet zu werden“, ergänzt Mainka.

Verbesserung von Qualität und Empowerment der Mitarbeitenden

Die Erfolge im Haus Berlin münden schließlich in einer verbesserten Qualität der Einrichtung. Zwar werden Qualitätsprüfungen unter Pflegenden schon immer hinterfragt, dennoch haben sie ihren Sinn: Sie helfen, die Qualität in den Häusern zu verbessern. „Und gerade hier haben wir mit Vivendi einen Sprung nach vorn gemacht, da wir mit einer hohen Sicherheit in die Prüfung gehen. Das stärkt unsere Mitarbeitenden. Sie sprechen darüber mit Freunden und Bekannten und

werben dadurch für die Pflege und für unser Haus. Das ist wichtig, da wir Pflegekräfte überwiegend aus der Region rekrutieren“, sagt Büstrin.

Die sprachgestützte Dokumentation – der Traum aller Pflegenden

Der Einsatz moderner Technik ist natürlich ein Argument, um junge Nachwuchskräfte für den Pflegeberuf zu gewinnen. „Die sprachgestützte Dokumentation mit Vivendi Mobil wird unser Qualitätsziel 2021 sein“, so Büstrin. Das zeigt, wie Innovationskultur im Haus Berlin gelebt und wie Digitalisierung als Prozess verstanden wird. Und wer weiß, vielleicht lässt sich die sprachgestützte Dokumentation schon bald vollautomatisieren. Der Traum aller Pflegenden würde wahr werden und das größte Problem gelöst: die Dokumentation selbst. Denn die hat sich keine Pflegekraft bei der Berufswahl primär ausgesucht.

KONTAKT

www.graf-recke-stiftung.de
www.connext.de

Text & Fotos: Seniorenheim Haus Berlin gGmbH

Altenhilfe zu Haus e. V.

PFLEGE UND UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE

Der gemeinnützige Verein Altenhilfe zu Haus e.V. hat sich seit seiner Gründung 1986 auf die Bezugspflege spezialisiert. Pflegedienstleiterin Petra Remmers und ihre Stellvertretung Beate Rebbe koordinieren 15 Mitarbeiter im Kieler Stadtgebiet.

„Wir sind ein sehr beständiges Team, brauchen aber immer wieder Verstärkung, bevorzugt junge Pflegekräfte, die frischen Wind ins Team bringen können“, so Frau Remmers. „Wir decken das gesamte Gebiet der Grund- und Behandlungspflege ab und haben Klienten in allen Altersgruppen.“

Dazu kommt die Betreuung von vielen Kunden, die an Demenz erkrankt sind. Neben der klassischen Pflege unterstützen die Pflegekräfte der Altenhilfe zu Haus e. V. ihre Klienten auch bei der Bewältigung des Alltags oder begleiten sie beispielsweise zum Arzt. Das macht die Arbeit abwechslungsreich



und ist von den Zeiten her variabel. „Wer als Pflegekraft Spaß an der Arbeit mit Menschen hat, ein familiäres Arbeitsklima schätzt und flexibel ist, der ist bei uns genau richtig“, so Frau Remmers, „ebenso die Kunden, die Bezugspflege bevorzugen“.

KONTAKT

Altenhilfe zu Haus e.V.

Jungmannstraße 53 · 24105 Kiel

Telefon 0431 91111

www.altenhilfe-zu-haus.de

Text & Fotos: Altenhilfe zu Haus e.V.

TV-TIPPS

Aktiv und gesund

BR Fernsehen · Mo-Fr | 14.15 Uhr

Unterschiedliche Themen pro Sendung mit allen Aspekten der menschlichen Gesundheit, von wissenschaftlichen Erkenntnissen über neue Sporttrends bis zu Tipps für den Alltag.

Gesundheit!

BR Fernsehen · Di | 19.00 Uhr

Das Gesundheitsmagazin am Vorabend mit Hintergrundwissen und Expertengespräche.

Hauptsache gesund

MDR Fernsehen · Do | 21.00 Uhr

Die Sendung gibt Empfehlungen rund um die menschliche Gesundheit.

W wie Wissen „So wirkt Ernährung auf unseren Körper“

alpha · So, 13.12.2020 | 17.30 Uhr

Du bist, was du isst! Was bedeutet schlechte Ernährung und wie reagiert unser Körper darauf? „W wie Wissen“ zeigt, was Ernährung wirklich in unserem Körper bewirken kann - und was nicht.

betrifft „Das Corona Jahr“

**SWR Fernsehen · Mi, 16.12.2020
20.15 Uhr**

Seit Februar 2020 treten in Deutschland die ersten Fälle einer neuartigen und dramatisch verlaufenen Lungenerkrankung auf, die schnell unter dem Namen Covid-19 bekannt wird. Seitdem hat das Coronavirus das Jahr 2020 geprägt. SWR Autor Patrick Hünerfeld hat von Anfang an Patientinnen und Patienten sowie Ärztinnen und Ärzte im Kampf gegen die Krankheit begleitet.

odyssey „Lebenslang lernen – so hält uns Wissen gesund“

SWR Fernsehen · Do, 17.12.2020 | 22 Uhr

Das Magazin für Neugierige! Wer immer wieder Neues lernt und sein Gehirn fordert, hält es länger fit und gesund. In der Folge „Lebenslang lernen – so hält uns Wissen gesund“ gibt es wissenswerte Informationen - erfahren Sie mehr bei odyssey.

Visite „Rückenschmerzen: Was hilft beim Hexenschuss? / Entspannungstechniken: Soforthilfe gegen Stress auch an Weihnachten“

NDR · Di, 22.12.2020 | 20.15 Uhr

Eine falsche Bewegung, Überlastungen, Nässe, Kälte oder Zugluft - wichtig ist es, die genaue Ursache für den Hexenschuss abzuklären. Wenn neben den Rückenschmerzen auch Kribbeln, Gefühlsstörungen oder gar Lähmungen auftreten, können diese auch durch einen Bandscheibenvorfall verursacht werden. „Visite“ informiert über die wirksamsten Strategien, Rückfälle zu vermeiden und dem Leiden vorzubeugen.

TREPPENLIFTE – DIE OFT PREISWERTERE ALTERNATIVE

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

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

KONTAKT

MTB Treppenlifte

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

Text & Fotos: MTB Treppenlifte



Inh. Marc Behrens

Ihr Spezialist im Norden

MTB Treppenlift Service

- Sitzlift • Plattformlift • Hebebühnen

Barmstedt bei Hamburg

Tel.: 04123/809700 · Fax: 04123/809701

www.mtb-treppenlift.de

E-Mail: info@mtb-treppenlift.de



GESUND AUFWACHSEN

In der Kindheit werden wesentliche Grundlagen für die Gesundheit in späteren Jahren gelegt. Die Begleitung und Betreuung unserer Kinder erfordert daher ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen - besonders dann, wenn Probleme ihre physische oder psychische Gesundheit beeinträchtigen.



Das motion-center Holger Otto versorgt Kinder mit besonderen Bedürfnissen

IHR KIND IN DEN BESTEN HÄNDEN

Kindsein bedeutet rumzutoben, unabhängig zu werden und seine eigenen Grenzen zu finden. Für mobilitätseingeschränkte Kinder stellt dies eine große Herausforderung dar.

Das motion-center Holger Otto hat sich auf die Kinder-Reha-Versorgung spezialisiert, um die Bedürfnisse der ganz kleinen Kunden mit Empathie, Einfühlungsvermögen und Know-how optimal nachzukommen. In dem Familienunternehmen werden Hilfsmittel individuell mittels modernster Fertigungstechnologien hergestellt. Maßgeschneiderte Hilfsmittel, wie z.B. Elektrorollstühle, Laufhilfen, Therapiestühle oder Stehgeräte, ermöglichen es den Kindern, ihren Bewegungsdrang nachgehen und am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können.

Der Auftrag des motion-centers ist es, den Alltag von Kindern und Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen zu erleichtern. Daran arbeitet ein ganzes Team aus Reha-Spezialisten, die mit größter technischer Präzision und menschlicher Nähe innovative Reha-Hilfsmittel anfertigen und die Kinder versorgen. Hierbei spielen die Erfahrungen, aber vor allem auch das entgegengebrachte Vertrauen der Familien eine große Rolle bei der Versorgung.

Die Herausforderung der Versorgung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen ist die sensible Betreuung der Familie während der



gesamten Wachstumsphase – vom Säugling bis zum jungen Erwachsenen. Aus diesem Grund ist die Betreuung durch ein interdisziplinäres Team unabdingbar. Die erfahrenen Individualversorger und Reha-Techniker des motion-centers stehen im engen Kontakt mit den Fachärzten, Therapeuten und Lehrern, um das am besten geeignete Therapiekonzept speziell für jedes Kind individuell zu entwickeln. Das Team des motion-centers betreut einfühlsam den kleinen Patienten über seine ganze Entwicklungsphase und hat stets ein offenes Ohr für die Fragen der Eltern.

Um das optimale Hilfsmittel für das Kind zu finden, ist es wichtig, das gesamte häusliche

Umfeld zu betrachten, um eine optimale Versorgung im Alltag und in der Therapie zu ermöglichen.

Das motion-center ist Ansprechpartner für Familien, Einrichtungen aber auch für Ärzte, Therapeuten und Lehrer.

KONTAKT

motion-center Holger Otto

Henning Pawelzik

Büsumer Straße 32–36, Rendsburg

Telefon 0173 2697127

h.pawelzik@motion-center.de

www.motion-center.de

Text: motion-center · Foto: © SORG Rollstuhltechnik

Kinder-Reha-Versorgung
Mit Herz & Kompetenz

**Maßgeschneiderte Hilfsmittel
für Kinder mit besonderen Bedürfnissen
vom motion-center Holger Otto**

info@motion-center.de • www.motion-center.de • Tel. 04331 / 46700

motion-center
HO
HOLGER OTTO



Ambulante OPs in der Praxisklinik Kronshagen

LEISTEN- UND WASSERBRUCH BEIM KIND

Was ist eigentlich ein Leistenbruch?

Wasserbruch (*Hydrocele*) und Leistenbruch haben den gleichen Ursprung. Der Wasserbruch zeigt sich beim Jungen in Form eines wechselnd vergrößerten Hodensackes, der leicht bläulich aussehen kann, beim Mädchen als Cyste. So bleibt eine in der Embryonalzeit entstandene Lücke bestehen, anstatt sich zu verschließen.

Beim Leistenbruch kann es somit zur Verlagerung von Bauchinhalt in den Leistenkanal kommen. Dies verursacht die dann von außen sichtbare Vorwölbung. Begünstigende Faktoren sind z.B. Frühgeburtlichkeit und Hodenhochstand, sodass Leistenbruch, Hydrocele und Hodenhochstand oftmals vergesellschaftet sind.

Wie bemerke ich einen Leistenbruch?

Eine weiche, vorübergehende Schwellung in der Leistengegend, die durch Pressen, Lachen oder Husten grösser wird, ein Hinweis auf eine Leistenhernie. Meist ist die Schwellung schmerzlos und lässt sich leicht vollständig wegdrücken. Eine Ultraschalluntersuchung kann ergänzend durchgeführt werden. Sollten Schmerzen, Unruhe, Übelkeit oder Erbrechen auftreten und die Schwellung hart und unbeweglich sein, muss von einer sogenannten Inkarzeration (Einklemmung) ausgegangen werden. Dies ist ein Notfall und Sie müssen sich mit Ihrem Kind sofort in der Klinik vorstellen!

Warum und wann muss der Bruchsack mit einer Operation verschlossen werden?

Der seit Geburt offen gebliebene Bruchsack wird sich nicht von selbst schließen, sondern immer größer werden. Dann können Bauchorgane (z.B. Darm oder Eierstock) vorfallen und einklemmen, deshalb ist ein operativer Verschluss einer Leistenhernie immer notwendig. Bei einer Hydrocele (Wasserbruch) wird generell bis zum Ende des ersten Lebensjahrs abgewartet.

Wie behandelt man einen Leistenbruch?

Die sogenannte Herniotomie wird bei Kindern im nach TÜV zertifiziertem OP ambulant – Ihr Kind kann am OP Tag bereits wieder entlassen werden – in einer kurzen Vollnarkose durchgeführt. Durch einen kleinen Hautschnitt in der Leiste wird dann der Bruchsack im Leistenkanal mit Nähten verschlossen. Die OP-Zeit beträgt circa 30 Minuten.

Die Operation wird „offen“ durchgeführt, d.h. nicht laparoskopisch. Bei einer laparoskopischen Operation würden mehr Narben zurückbleiben, die Operationszeit wäre länger und die Narkose komplizierter.

Bei der Hydrocele wird zusätzlich noch das Wasser aus dem Hodensack von dem gleichen Schnitt aus entfernt und die Hydrocelewand „gefenstert“.

Welche Komplikationen können auftreten?

Keine Operation ist ganz ohne Risiko. Die z.B. möglichen Komplikationen wären ein Bluterguss im OP-Gebiet oder eine Entzündung.

Was sollte nach der OP beachtet werden?

Die Kinder erholen sich nach dem Eingriff in der Regel erstaunlich schnell. Dennoch sollte für drei bis vier Tage eine häusliche Betreuung erfolgen und „Sport“ für zwei Wochen vermieden werden.

KONTAKT



Praxis für Kinderchirurgie

Claudia Maaß

Fachärztin für Kinderchirurgie
Eichkoppelweg 74 · 24119 Kronshagen
Telefon 0431 5456644 · kinder@pkkh.de
www.kinderchirurgie-sh.de

Text & Fotos: Praxis für Kinderchirurgie

FÜR SIE IM NETZ GEFUNDEN

Arztuche und Beratungsstellen

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

Spezialthemen

www.baby-und-familie.de/Kinderkrankheiten
www.kinderkrebsinfo.de
www.essen-und-trinken.de/kinderkueche
www.kinderrechte.de
www.recht-auf-spiel.de
www.kinderpolitik.de
www.schau-hin.info
www.kinderstarkmachen.de

Allgemeine Informationen rund um das Thema Kindergesundheit

www.dkhw.de
www.kindergesundheit-info.de
www.kindergesundheit.de
www.gesundes-kind-info.de
www.portal-der-kinder.de



Grafiken © Designed by Freepik

UNSERE ÄRZTE - UNSERE STANDORTE

AMBULANTE & STATIONÄRE OPERATIONEN

KINDERCHIRURGIE Fr. Claudia Maaß
 Telefon
 Eichkoppelweg 74, 24119 Kronshagen 0431 - 5 45 66 44
 Am Landratspark 8a, 23795 Bad Segeberg 0431 - 5 45 66 44
 Pahlblöken 2A, 24232 Schönkirchen 0431 - 5 45 66 44



PLASTISCHE CHIRURGIE / HANDCHIRURGIE Dr. med. Barbara Schroer
 Eichkoppelweg 74, 24119 Kronshagen 0431 - 5 45 66 99
 Hospitalstraße 3, 23701 Eutin 04521 - 7 96 84 20



ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE Dres. Prokop, Zimmermann, Zöllner, Hellkötter,
 Hornung, Kohn, Ohrendorf, Schacht, Zieplies
 Eichkoppelweg 74, 24119 Kronshagen 0431 - 5 45 66 55
 Auf der Freiheit 4, 24837 Schleswig 04621 - 2 74 44
 Am Grünen Kranz 2-4, 24768 Rendsburg 04331 - 7 14 92



GEFÄSSCHIRURGIE Dr. med. Marco Humrich, Dr. med. Gabriele Bramer
 Eichkoppelweg 74, 24119 Kronshagen 0431 - 5 45 66 11

ANÄSTHESIE Dres. Bremmenkamp, Eschrich, Gnutzmann, Herberger
 Eichkoppelweg 74, 24119 Kronshagen 0431 - 5 45 66 35

in Kooperation
CHIRURGIE / KINDERCHIRURGIE Dr. med. Anne Katrin Eckstein
 PD Dr. med. Bettina Dreßke
 Kieler Straße 120, 24119 Kronshagen 0431 - 66 735 888



Eichkoppelweg 74
 24119 Kronshagen
www.pkkh.de

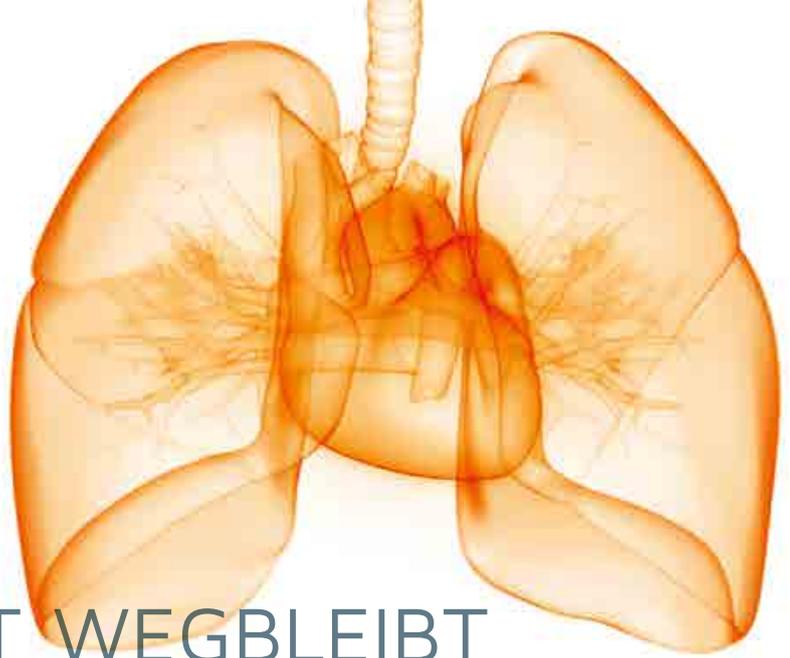
Wir umgören Sie

Kiel
 Schleswig
 Rendsburg
 Eutin
 Bad Segeberg

RICHTIG DURCHATMEN!

Die Lunge ist für den lebenswichtigen Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid im menschlichen Körper verantwortlich. Atemwegserkrankungen gibt es unterschiedliche. Neben angeborenen Fehlbildungen, Stoffwechselerkrankungen oder auch gewissen Verletzungen spielen insbesondere akute Infektionen der oberen Atemwege eine Rolle.





Helios Klinikum Schleswig

ATEMNOT – WENN DIE LUFT WEGBLEIBT

Rund 20.000 Atemzüge am Tag macht ein gesunder Erwachsener. Wird diese Selbstverständlichkeit jedoch zur Qual, ist das ein tiefer Einschnitt in unser Leben. Wenn husten, pfeifen, rasseln, Kurzatmigkeit oder Luftnot die Lebensqualität einschränken, ist Rat vom Experten gefragt. Asthma, COPD, chronische Bronchitis, Lungenentzündung oder Lungenhochdruck – Atemwegserkrankungen gibt es viele. In der Klinik für Innere Medizin II/Pneumologie behandeln Chefarzt Dr. Alexander von Freier und sein Team das gesamte Spektrum der Pneumologie.

Atemwegserkrankungen treten in den oberen sowie den unteren Atemwegen auf. Zu den häufigsten Erkrankungen der Lunge zählen in Deutschland Asthma und die chronisch obstruktive Bronchitis (COPD). Der fundamentale Unterschied zwischen den beiden Lungenerkrankungen? Bei Asthma ist die Atemwegsverengung durch Medikamente meist komplett zu beheben, und die Symptome lassen sich gut behandeln. Asthmatiker haben zudem voll funktionsfähige Lungen. Im Gegensatz zu COPD-Erkrankten, deren Schädigung der Lunge unumkehrbar ist. Wenn der Husten kehlig klingt und das Atmen schwerfällt – dann kann es sich um Anzeichen COPD, einer behandelbaren, aber nicht heilbaren Erkrankung handeln.

COPD steht für „chronisch-obstruktive Lungenerkrankung“, bei der die unteren Atemwege betroffen sind. Die Bronchien entzünden sich – oft in Kombination mit einer chronischen Bronchitis – und es entsteht eine dauerhafte Verengung der Atemwege. Der Schleim verbleibt als zähes Gebilde in der Lunge. Durch die Verengungen in der Lunge und den Schleim können die kleinen Atemwege blockiert werden, so dass beim Ausatmen die Luft nicht ganz herausgepresst werden kann. Durch diese Restluft in den Bläschen bilden sich größere Blasen, sogenannte Emphyseblasen. „Insbesondere Nikotin, aber auch andere Schadstoffe wie Auto- oder Industrieabgase zerstören die Flimmerhärchen, die dann ihrer Funktion

– nämlich das Befördern von Schleim und Fremdkörpern aus der Lunge in Richtung Rachen – nicht mehr nachkommen können“, so Dr. Alexander von Freier, Chefarzt der Klinik Innere Medizin II/Pneumologie.

Das ist das Stadium, in dem Atmen schwerer wird und die typischen Symptome der COPD zu Tage treten: Luftnot, Husten, Auswurf. Dies vor allem morgens, weil die Atemwege mit dem zähen Schleim verstopft sind. Kommt zu der Husterei dann die Luftnot bei Aktivitäten wie Treppensteigen oder Spazierengehen hinzu, liegt der Verdacht auf eine COPD-Erkrankung sehr nahe. Vermehrte Atemgeräusche wie ein pfeifendes Geräusch beim Ausatmen oder ein Engegefühl in der Brust können ebenfalls auf eine COPD hindeuten.

Für den Spezialisten für Lungen- und Atemwegserkrankungen gilt: Je früher die Lungenerkrankung erkannt wird, desto wirksamer kann sie behandelt werden. Deshalb sollte man selbst bei harmlos erscheinenden Symptomen einen Arzt aufsuchen. Denn: Auch aus einer Bronchitis kann sich eine COPD entwickeln.

Im Helios Klinikum Schleswig stehen eine Reihe unterschiedlicher Therapiemöglichkeiten zur Verfügung, die je nach Schweregrad der Erkrankung zum Einsatz kommen. Im Fokus steht unter anderem die konsequente Behandlung und Vermeidung von akuten Verschlechterungen im Rahmen von

Infekten. Die Palette reicht von medikamentösen Behandlungen mit unterschiedlichen Inhalationssystemen oder Tabletten. Im fortschreitenden Stadium wird dann oftmals auch eine Langzeit-Sauerstoff-Therapie oder sogar eine Maskenbeatmung erforderlich. Daneben sind Lungensport und gezieltes Training sowie die richtige Ernährung besonders wichtig. „Unser Ziel ist es, gemeinsam mit dem Patienten die Symptome von COPD zu lindern, den Gesundheitszustand zu stabilisieren und damit das Leben unserer Patienten wieder leichter zu machen“, so der Experte.

KONTAKT



Helios Klinikum Schleswig

Klinik für Innere Medizin II/Pneumologie
Chefarzt Dr. Alexander von Freier
St. Jürgener Straße 1–3 · 24837 Schleswig
Telefon 04621 812-1603
www.helios-gesundheit.de/schleswig

Text: Helios Klinikum Schleswig

Fotos: Helios Klinikum Schleswig, iStock © Artofkosi



CORONA, GRIPPE UND CO. – WIE STÄRKE ICH MEIN IMMUNSYSTEM?

Die Abwehrkräfte bei Virusinfektionen der Atemwege stärken, Erkrankungen erfolgreich unterstützend behandeln und damit die Dauer der Erkrankung verkürzen können – Empfehlungen und Tipps finden Sie nachfolgend.

Das Immunsystem stärken

Vitamine und Mineralstoffe sind besonders für unser Immunsystem wichtig. Virusinfektionen mit Coronavirus oder der echten Grippe sind Erkrankungen, die zu schweren Komplikationen und bis zum Tode führen können. Neben den bekannten Impfungen

hilft der Körper sich, das Immunsystem zu stärken, um mit einer Infektion möglichst rasch fertig zu werden. Beim täglichen Abwehrkampf gegen das Eindringen von Erregern gehen Tausende von Immunzellen zugrunde und müssen daher ständig neu aufgebaut werden. Ein großer Teil der Bevölkerung ist heutzutage mangelernährt, besonders ältere Menschen, aber auch viele junge Menschen aufgrund ihrer einseitigen Ernährungsgewohnheiten zeigen bei Labordiagnostik zum Teil erhebliche Mikronährstoff-Mangelzustände. Diese Defizite wirken sich gravierend auf den Immunstatus und

die Leistungsfähigkeit aus. Nur ein ausgewogenes Angebot an Vitaminen und Mineralstoffen ermöglicht es unserem Körper, dass überlebenswichtige Abwehrsystem fit zu halten.

Die Global Player des Immunsystems:

1. Selen

Deutschland ist mittlerweile aufgrund der intensivierten Landwirtschaft Selen-Mangel Gebiet. Es wird befürchtet, dass die ohnehin selenarmen Böden in Europa infolge des Klimawandels weiter ihre Mineralstoffkon-

zentration verlieren. Ein Selenmangel schwächt das Immunsystem, der Krankheitsverlauf einer Infektion kann deutlicher schwerer verlaufen, da sich die Viren bei einem Selenmangel im Körper schneller vermehren und ausbreiten. Zur Vorbeugung von Infektionen sollte daher Selen nach ärztlicher Rücksprache und Laborkontrollen als Tablette oder zur intensiven Behandlung intravenös gegeben werden.

2. Vitamin D und A

Mittlerweile ist die gesamte Bevölkerung Europas mit Vitamin D mangelversorgt. Auch erreichen viele Menschen keinen ausreichenden Vitamin A Spiegel mehr. Risikogruppen sind besonders Kleinkinder, Schwangere und Stillende, Senioren und Patienten mit chronischen Grunderkrankungen. Vitamin D und A verbessern das Ansprechen auf eine Impfung und vermindern die Häufigkeit von Atemwegsinfektionen indem Abwehrstoffe vermehrt gebildet werden. Nach Rücksprache mit einem Mediziner und Laborkontrollen sollte eine individuelle Dosierung festgelegt werden.

3. Vitamin C

Vitamin C ist einer der wichtigsten antioxidativen Schutzvitamine im Körper, daneben hat es eine hohe Bedeutung für die Abwehrleistung unseres Immunsystems. Vitamin C Mangel erhöht das Risiko und die Schwere von viralen Infektionen. Vitamin C ist in der Lage Erkältungsviren abzutöten. Zur akuten Behandlung bei Infektionen hat sich die intravenöse Gabe von Vitamin C etabliert. Auf Intensivstationen konnten Vitamininfusionen die künstliche Beatmungsdauer verkürzen und die Rate an Komplikationen senken. Eine entsprechende Einnahme von Vitamin C zur Prävention oder zur Unterstützung akuter Infektionen ist sinnvoll. Die Dosierungen sollten ärztlich festgelegt werden.

4. Zink

Zink spielt eine zentrale Rolle bei der normalen Funktion des Immunsystems. Zink steigert sämtliche Bereiche der Immunabwehr. Bei einem Zinkmangel wird die Aktivität unserer Abwehrzellen deutlich beeinträchtigt. Als Folge entsteht eine allgemeine Abwehrschwäche mit erhöhter Anfälligkeit für virale aber auch allergisch bedingte Erkrankungen. In klinischen Studien konnte die Wirksam-

keit von Zink in der Vorbeugung und Behandlung virusbedingter Atemwegserkrankungen aufgezeigt werden. Die Dauer und die Schwere der Erkrankung werden deutlich gemildert. Die Einnahme von Zink sollte nach ärztlicher Rücksprache und möglichst Laborkontrollen durchgeführt werden.

5. Omega-3-Fettsäuren

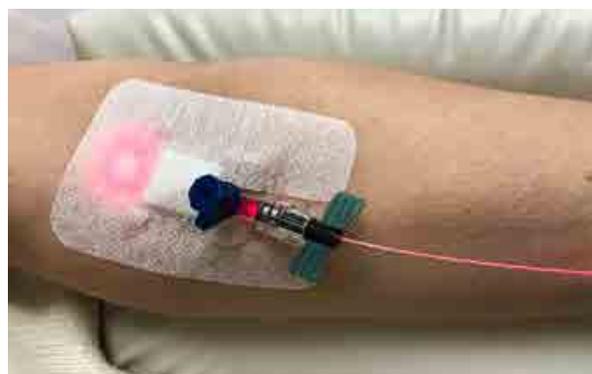
Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA haben eine entzündungshemmende Wirkung und regulieren lebenswichtige Funktionen unseres Stoffwechsels und des Immunsystems. Zudem unterstützen EPA/DHA eine gesunde Darmflora. Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren kann den Körper unterstützen, trotz viraler Infektion die normalen Funktionen des Körpers besser aufrechtzuerhalten. Um den individuellen Bedarf zu ermitteln, wird eine Fettsäureanalyse im Blut durchgeführt. Daran wird dann die individuelle Dosierung angepasst.

Die antimikrobielle photodynamische Therapie der MediZiese Naturheilpraxis

Diese 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).

Wie kann die MediZiese Naturheilpraxis Ihnen helfen

Ein wichtiger Schwerpunkt der Praxis ist die Ernährungsanalyse und -beratung über die Versorgung mit lebenswichtigen Makro- und Mikronährstoffen.



Vitamininfusion

Die Einnahme notwendiger Medikamente wird dabei berücksichtigt, da viele Medikamente zu deutlichen Defiziten im Mikronährstoffhaushalt führen können. Die Praxis entwickelt mit den Patienten ein individuelles orthomolekulares Therapiekonzept und erstellt einen Einnahmeplan. Vor der Einnahme und im Verlaufe der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollten, wann immer möglich, Laborkontrollen durchgeführt werden, da es bei verschiedenen Mikronährstoffen zu gesundheitsgefährdenden Überdosierungen kommen kann.

Die Experten aus Ernährungsberatern, Ernährungs- und Orthomolekularmediziner helfen Ihnen dabei, Ihr Immunsystem nachhaltig zu stärken.

KONTAKT

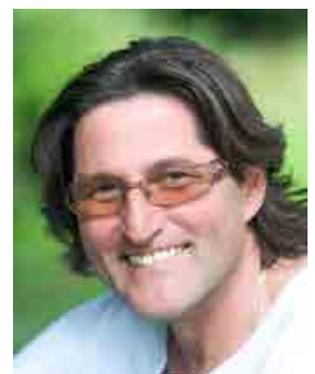
MediZiese Naturheilpraxis Wolfgang Ziese

Facharzt für Allgemeinmedizin,
Schmerztherapie, Ernährungsmedizin
und Naturheilverfahren

Jasminstraße 2
23795 Bad Segeberg
Telefon 04551 800133

Text : MediZiese Naturheilpraxis

Fotos: MediZiese Naturheilpraxis, iStock © wildpixel



Wolfgang Ziese,
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Schmerztherapie, Ernährungs-
medizin und Naturheilverfahren



Während einer Lungenoperation: Thoraxchirurgen und eine erfahrene OP-Schwester operieren eine Lunge in der Schlüsselloch-Technik. Das Kamerabild wird auf die Deckenmonitore übertragen.

Friedrich-Ebert-Krankenhaus

INTERDISZIPLINÄRE LUNGENSTATION – ZUM WOHLER DER PATIENTEN

Fachübergreifend und hochkompetent. So werden Lungenkrankheiten am Friedrich-Ebert-Krankenhaus in der interdisziplinären Lungenstation von einem Team aus Spezialisten diagnostiziert und behandelt.

Seit Harald Weber vor zwei Jahren mit dem Rauchen aufgehört hat und regelmäßig Sport treibt, fühlt er sich deutlich besser. Seine Kurzatmigkeit und der trockene Husten sind zwar geblieben, doch der Mittfünfziger führt die lästigen Symptome auf seinen jahrelangen Tabakkonsum zurück und macht sich deshalb keine Sorgen. Das ändert sich schlagartig, als er eines Morgens nach einer Hustenattacke Blut spuckt. Noch am selben Tag sucht er einen niedergelassenen Lungenfacharzt auf. Das Röntgenbild zeigt einen Schatten auf der Lunge. Zur diagnostischen Abklärung schickt der Pneumologe seinen Patienten ins Friedrich-Ebert-Krankenhaus (FEK).

Aufnahmeuntersuchungen der interdisziplinären Lungenstation

„Nach den üblichen Aufnahmeuntersuchungen und einem anschließenden Gespräch werden die nötigen Untersuchungen

in unserer interdisziplinären Lungenstation angemeldet“, erklärt die Oberärztin Innere Medizin und Pneumologie, Nannette Kummerow, die Vorgehensweise am FEK. Zur genauen Diagnose führt das Team unter anderem eine Lungenspiegelung durch und entnimmt wenn möglich Gewebe. „Zeigt sich ein Schatten auf dem Röntgenbild, handelt es sich häufig um ein Lungenkarzinom, gutartige Rundherde kommen jedoch auch vor“, erklärt ihr Kollege, der leitende Oberarzt der Thoraxchirurgie, Dr. Ingo Lukas Schmalbach. „Anhand der Gewebeprobe lässt sich feingeweblich der Zelltyp ermitteln.“ Während der wöchentlich stattfindenden Tumorkonferenz, an der neben den Spezialisten der interdisziplinären Lungenstation Vertreter der Klinik für Onkologie, Strahlentherapeuten, Neurochirurgen, Pathologen und Radiologen teilnehmen, wird gemeinsam über die weitere Vorgehensweise entschieden. Im FEK werden alle Fach-

richtungen bereits in der Phase der Voruntersuchungen eingebunden.

Zeitnahe Behandlung auf der Lungenstation

„Von Beginn an werden Diagnostik, Therapie und eventuell auftretende Probleme von Fachleuten innerhalb eines breit aufgestellten Teams diskutiert“, erläutert Prof. Dr. Andreas Schuchert, Chefarzt der Medizinischen Klinik, die Vorteile der kurzen Wege im FEK. Da die interdisziplinäre Lungenstation in das Versorgungsspektrum des Akutkrankenhauses eingebettet ist, können Patienten mit Begleiterkrankungen hochkompetent und zeitnah behandelt werden, ohne in ein anderes Haus verlegt werden zu müssen. „Für den Patienten bleiben sämtliche Ansprechpartner, von den behandelnden Medizinern bis hin zum betreuenden Pflegepersonal gleich – ein riesiger Vorteil gegenüber Großkliniken“, betont Professor Schuchert.

Operation Schlüsselloch-Methode

Auch Harald Weber profitiert von der hohen fachlichen Expertise der interdisziplinären Lungenstation. Zwar stellt sich der Schatten auf seiner Lunge tatsächlich als Krebs heraus, doch das Karzinom misst nur zwei Zentimeter im Durchmesser und hat nach Abschluss aller Untersuchungen nicht in andere Organe des Körpers gestreut. Deshalb kann Dr. Ingo Lukas Schmalbach es minimal-invasiv mit der sogenannten Schlüsselloch-Methode operieren. „Wenn möglich, entfernen wir den befallenen Lungenlappen sowie die Lymphknoten im Abstromgebiet des Tumors mit dieser schonenden Methode“, sagt PD Dr. Ronald Joachim Efeldt, Chefarzt der Thoraxchirurgie. Je nach abschließendem Befund der Pathologen wird dem Patienten nach der Operation in den meisten Fällen eine ambulante Chemo- und/oder Strahlentherapie empfohlen. Das FEK bietet beide Therapieformen an.

Harald Weber hat Glück im Unglück. Während der Visite, bei der sämtliche Spezialisten der interdisziplinären Lungenstation zugegen sind, erfährt er, dass die Operation gut verlaufen und der Tumor vollständig entfernt sei. Da kein Lymphknotenbefall vorliegt, kommt er ohne eine zusätzliche Chemotherapie aus. Regelmäßige Nachkontrollen werden empfohlen.

Zertifiziertes Krebszentrum

„Auch als zertifiziertes Krebszentrum mit hoher Expertise in allen Bereichen und vertraut mit den neuesten Therapien behalten

wir stets den gesamten Patienten im Blick“, sagt Prof. Dr. Andreas Schuchert. „Wie sieht die häusliche Situation aus? Braucht der Patient nach seiner Entlassung Unterstützung?“ Das sind nur einige der Fragen, die sich die Verantwortlichen im FEK stellen, bevor sie in Absprache mit dem Patienten eine Anschlussheilbehandlung, einen häuslichen Pflegedienst oder einen postoperativen Aufenthalt in der hauseigenen Geriatrie organisieren.

Diagnostisches, pneumologisches und operatives Leistungsspektrum der interdisziplinären Lungenstation

Dass sich das diagnostische, das pneumologische und das operative Leistungsspektrum der interdisziplinären Lungenstation bei weitem nicht auf Krebspatienten beschränkt, versteht sich von selbst.

Zum diagnostischen Leistungsspektrum zählen neben der Lungen Spiegelung zur Abklärung entzündlicher oder bösartiger Lungenveränderungen unter anderem die Ultraschalluntersuchung in der Lunge, Lungenfunktionsuntersuchungen, Blutgasuntersuchen, CT und MRT des Brustraumes sowie die bildliche Darstellung der Durchblutungsverhältnisse in der Lunge.

Im pneumologischen Bereich werden häufig auftretende chronische Lungenerkrankungen wie COPD, Asthma bronchiale, infektiöse und interstitielle Lungenerkrankungen (Lungenfibrose) sowie die chronische respiratorische Insuffizienz mit Einleitung einer Beatmungstherapie behandelt.

Das operative Leistungsspektrum reicht von der Durchführung kleinerer thorakoskopischer Eingriffe (z. B. beim Lungenkollaps, bei Wasseransammlungen im Brustraum oder Infektionen) bis hin zu großen Lungenkrebsoperationen, die entweder in der Schlüssellochtechnik oder in der offenen Methode durchgeführt werden.

Bronchoskopische Lasertherapien oder das Platzieren von Stents kommen bei inoperablen Tumoren zum Einsatz, um betroffene Luftwege (Luftröhre, große Bronchien) möglichst lange offen zu halten. Des Weiteren gehören die Entfernung von Eiteransammlungen im Brustkorb, die Entfernung der Thymusdrüse oder Notfalloperationen am Brustkorb (inklusive Rippenverschraubungen) nach schweren Unfallverletzungen zum Leistungsspektrum der Klinik für Thoraxchirurgie am FEK.

KONTAKT

Medizinische Klinik
Friedrich-Ebert-Krankenhaus

Pneumologisches Leistungsspektrum
Sekretariat Telefon 04321 405-7001
medizinische-klinik@fek.de

Thoraxchirurgie
Terminvereinbarung unter
Sekretariat Telefon 04321 405-2081
jana.ritter@fek.de · ingo.schmalbach@fek.de
www.fek.de

Text & Fotos: Friedrich-Ebert-Krankenhaus



Das Team der interdisziplinären Lungenstation: (von links) Facharzt Dr. Joachim Falcke, Leitender Oberarzt Thoraxchirurgie Dr. Ingo Schmalbach, Chefarzt Thoraxchirurgie PD Dr. Ronald Efeldt, Oberärztin Pneumologie Nannette Kummerow, Stations-MFA Inken Köper und Caremanager Benjamin Peters.



In der kleinen Zuflucht am Meer für corona-gestresste Mütter und ihre Kinder

JETZT EINE KUR AN DER NORDSEE!

„Unser Leben hat sich sehr verändert“, hört man oft von den Müttern in der AOK-Nordseeklinik auf der Insel Amrum. Die Anforderungen an sie, zum Beispiel durch Homeschooling, Homeoffice, finanzielle und Zukunftssorgen, sind noch höher als ohnehin schon, doch ihre Batterien sind fast leer. So waren die neuerlichen Einschränkungen zum Herbst zwar notwendig, aber leider wieder zum Nachteil der Mütter. Denn gerade sie leiden am stärksten unter den Beschränkungen durch die Pandemie, zeigen wissenschaftliche Studien. Sie tragen immer noch die größte Last in den Familien, machen die meiste Arbeit, und all dies oft ohne ein einziges Dankeschön.

Es ist gar kein Wunder, dass Mütter sich jetzt verunsichert und ausgelaugt fühlen und keine Kraft mehr verspüren. Dass sie sich mit all den Informationen, die auf sie einprasseln, überfordert fühlen. Dass die Beziehungen zu Kindern und Partner immer schwieriger werden. Und dass sie der Druck, der auf ihnen lastet, zermürbt.

Ein geschütztes Umfeld in den Dünen

Die Mutter-/Vater-Kind-Kur setzt genau da an. Die AOK-Nordseeklinik bietet Müttern und Kindern ein geschütztes Umfeld, das auch dank des Hygienekonzepts und der Möglichkeit, Schnelltests durchzuführen, viel Sicherheit in dieser unruhigen Zeit vermittelt. Mütter können hier mitten in den Dünen drei Wochen lang viel Kraft tanken. Sie lernen Wege, sich den Alltag zu erleichtern, gesünder zu leben, sich besser um sich selbst zu kümmern und wieder eine stressfreie Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen. „Wir begleiten sie sogar anschließend mit unserem Nachsorge-Programm „rehaso-

nanz“ ein ganzes Jahr lang zu Hause, um ihnen auch dort noch den Rücken zu stärken.“

Endlich mal wieder eine entspannte Zeit

Die leitende Klinikärztin Berit Mehmen hat ihre Patientinnen genau im Blick und ist überzeugt: „Eine Mutter-/Vater-Kind-Kur zu machen, ist jetzt wichtiger als je zuvor. Sie ist eine große Chance, präventiv zu arbeiten und Folgeschäden durch die Corona-Einschränkungen bei Müttern, Vätern und Kindern zu minimieren, ob bei Angststörungen, psychosomatischen Erkrankungen oder um ihnen einen besseren Umgang mit Stresssituationen zu zeigen.“

Dass dies auf der wunderschönen Nordseeinsel Amrum möglich ist, bestätigen auch unsere Patientinnen. Malin A. schrieb uns: „Ich war so froh, während Corona überhaupt eine Kur machen zu dürfen. Mein Ziel, komplett entspannt und gut versorgt wieder nach Hause zu kommen, hat sich voll erfüllt.“ Und Britt S. sagte: „Corona scheint hier so weit weg zu sein. Wir fühlen uns hier

gut aufgehoben, sind viel an der frischen Luft, und ich habe endlich mal wieder eine ganz entspannte Zeit mit meinen Kindern.“

Wann darf die AOK-Nordseeklinik Sie in ihrer kleinen Zuflucht am Meer begrüßen?

KONTAKT



AOK-Nordseeklinik

Strunwai 23 · 25946 Norddorf auf Amrum
Telefon 04682 370
info@aok-nordseeklinik.de

Hier können Sie erste Informationen erhalten – wir freuen uns auf Sie!

www.aok-nordseeklinik.de

Text & Fotos: AOK-Nordseeklinik

Eine starke Gemeinschaft

DER SoVD IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Mit über 160.000 Mitgliedern zwischen Nord- und Ostsee ist der SoVD aktuell der größte Verband in Schleswig-Holstein. Der Sozialverband freut sich über Ihr Interesse, Teil dieser „größten Familie in den Kreis- und Ortsverbänden“ zu werden.

Die drei Säulen machen die erfolgreiche Arbeit des SoVD in Schleswig-Holstein aus: Die erstklassige Beartung in allen Fragen des Sozialrechts, das ehrenamtliche Leben in den Ortsverbänden in den Regionen sowie die wichtige Rolle als sozialpolitisches Sprachrohr für die eigenen Mitglieder.

Reges Verbandsleben vor Ort – gemeinsam statt einsam

Der SoVD hat in Schleswig-Holstein fast 350 Ortsverbände. Das heißt: Auch in Ihrem Wohn- oder Nachbarort finden Aktivitäten

eines Ortsverbands statt. Interessante Vorträge, gemeinsame Reisen und natürlich regelmäßige Feste – als Mitglied im Sozialverband gehören Sie dazu!

Darüber hinaus erhalten Sie mit der Mitgliedschaft das Recht, zahlreiche Vergünstigungen bei den Kooperationspartnern in Anspruch zu nehmen.

Der SoVD setzt sich für Sie ein!

Der Sozialverband kämpft für Ihre Interessen. Dazu gehört, dass man sich für eine starke gesetzliche Rente, eine verlässliche medizinische Versorgung für jeden Geldbeutel und ein inklusives Miteinander einsetzt. Menschen mit Behinderungen müssen in allen Bereichen des Lebens selbstbestimmt teilhaben können.



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: SoVD Schleswig-Holstein

Wir helfen in sozialen Fragen

Sozialverband Deutschland
Landesverband Schleswig-Holstein

Sie haben ein Problem mit Ihrer Krankenversicherung oder dem Rententräger? Sie benötigen Unterstützung beim Antrag zum Schwerbehindertenausweis? Sie haben das Gefühl, dass bei der Beantragung des Pflegegrades nicht alles korrekt abgelaufen ist? Dann sind wir für Sie da. Bei folgenden Anliegen können wir Ihnen helfen:

- Gesetzliche Rentenversicherung
- Gesetzliche Krankenversicherung
- Gesetzliche Pflegeversicherung
- Gesetzliche Unfallversicherung
- Behindertenrecht
- Grundsicherung und Sozialhilfe
- Arbeitslosengeld
- Kurzarbeitergeld

Wir sind an Ihrer Seite. Von der Beratung, über den Widerspruch bis vor das Sozialgericht.

Mehr Infos unter: www.sovd-sh.de oder



Telefon: 0431 98388-0 • Fax: 0431 98388-10 • E-Mail: info@sovd-sh.de

SOVD



Ein Kindheitstraum wird für Janis McDavid Realität

MIT 200 KM/H UND 4-WEGE-JOYSTICK ÜBER DIE RENNSTRECKE

Der Traum vom Autofahren hat in Janis McDavids Leben seit jeher eine große Rolle gespielt. Für ihn bedeutet diese Freiheit, selbst zu entscheiden, wohin er fährt und wann. Doch hinter der Freiheit steckt viel mehr: „Dass ich auf der Straße genauso bin, wie alle anderen. Da spielt es keine Rolle, dass ich keine Arme und Beine habe, das ist ein großartiges Gefühl.“ Vor gut zehn Jahren konnte er sich diesen Traum mit einem für ihn individuell angepassten Mercedes Sprinter erfüllen und ist seither 320.000 Kilometer unfallfrei, nur mit einem 4-Wege-Joystick und dem Fahr- und Lenksystem Space Drive, unterwegs.

„Als Kind habe ich eigentlich immer von coolen Sportwagen geträumt“, sagt er. Auch dieser Traum ist jetzt in einem BMW M3 in Erfüllung gegangen. Professionell, dem offiziellen Sicherheitsreglement entsprechend, mit einem feuerfesten Rennanzug und Helm ausgestattet, nimmt Janis McDavid Platz. Wie im Rennsport für jeden Fahrer üblich, wurde auch der Sitz speziell für ihn angepasst. Einen ersten Test auf dem Hockenheimring hat er mit Bravour gemeistert.

Die Idee aus einem Kindheitstraum Realität werden zu lassen, entstand bei Janis Besuch im PARAVAN Mobilitätspark vor gut einem Jahr. Eigentlich ging es um sein neues Auto, das zwar wieder ein Kleinbus werden wird,

der aber deutlich wendiger und schneller als der alte Sprinter sein soll. Dabei kam bei Janis McDavid die Frage auf, geht's nicht noch schneller? „Klar geht das!“, meinte PARAVAN-Geschäftsführer Roland Arnold und zeigte Janis sein jüngstes Projekt, einen Audi R8 LMS GT3, den ersten Sportwagen weltweit, der ganz ohne mechanische Verbindung zwischen Lenkeinheit und Lenkgetriebe auskommt – vom Deutschen Motor Sport Bund (DMSB) zugelassen. „Warum nicht einmal diese Technologie mit einem 4-Wege-Joystick auf der Rennstrecke testen?“

„Wenn ich sehe, dass Janis jetzt auf der Rennstrecke fährt, ist das für mich unglaublich“, sagt Roland Arnold begeistert. Für ihn ist

dieses innovative Projekt eine Herzensangelegenheit und zugleich ein wichtiges Zeichen für Inklusion. „Mit dem Projekt wollen wir anderen Menschen Mut machen, Grenzen zu überwinden, mit einer Technologie, die in der Zukunft eine ganz zentrale Rolle bei der Entwicklung zukünftiger Fahrzeugkonzepte spielen und jedem zugutekommen wird.“

Begeistert nahm Janis McDavid die fahrerische Herausforderung an, bei der es für ihn gleich zwei entscheidende Neuerungen gab: Das erste Mal mit einem so PS-starken PKW richtig Gas zu geben. Zum anderen ist es Premiere für Janis McDavid mit der zweiten Generation des Fahr- und Lenksystems

Space Drive unterwegs zu sein. Die ersten Tests machten ihm deutlich. „Ich habe viele Unterschiede gespürt, allein schon, weil der Wagen tiefer liegt. Hinzu kommt, er fährt viel präziser durch die Kurve, ein entscheidender Unterschied zu Space Drive 1.“

Drei kritische Punkte galt es im Vorfeld für die PARAVAN-Techniker zu meistern, Joystick und Anzug, die Kurven und die Geschwindigkeit. Die Herausforderung dabei: Der 4-Wege-Joystick, komplett in die individuell angepasste Sitzschale integriert, muss auch bei höheren Geschwindigkeiten und den entsprechenden Fliehkräften auf der Rennstrecke fest unter Janis Achsel sitzen.

„Wichtig war an erster Stelle, dass Janis gut sitzt und seine Sicherheit gewährleistet ist. Er muss sich wohl und sicher fühlen. Das ist die Grundvoraussetzung“, sagt Alexander Gräff, der für die technische Umsetzung des Projektes sorgte und als Drift-Weltmeister selbst Benzin im Blut hat.

Nachdem der Umbau abgeschlossen war, folgten erste Tests, begleitet von Fahrlehrer Ralf Buhmann, zuerst auf der Straße, dann auf dem PARAVAN Übungsplatz mit ersten Drifteinlagen und zuletzt auf dem Flugfeld in Mengen mit dem nötigen Speed. Damit konnten die Mobilitätsspezialisten überprüfen, ob Janis im Sitz den nötigen Halt hat. „Das erste Mal die 200 km/h Schallmauer zu durchbrechen, war ein Megagefühl. Ralf meinte zu mir: Hey Junge, nicht auf den Tacho fokussieren, schau auf die Straße!“

Vor den ersten Tests auf dem Hockenheimring hatte Janis McDavid Respekt. „Es soll keine Spazierfahrt werden, ich möchte auch etwas Angasen“, sagt Janis. „Ich teste sehr gerne Grenzen aus, aber ich bin dabei dennoch vorsichtig und will natürlich nichts beschädigen.“ Dafür hat er einen prominenten Coach, Bernd Schneider fünffacher DTM-Sieger, der in dieser Saison selbst im Mercedes-AMG GT3 im Space Drive Cockpit saß und sich auch schon am Joystick versucht hat. „Und hier innen kantelt man ein



bisschen, weil man einfach weniger Weg braucht, wenn man den linken Curb mit einbezieht“, erklärt der Profi fachmännisch, während er Janis auf der Rennstrecke durch die Ideallinie führt, „dann innen rein und nach dem Scheitelpunkt geht man schon leicht ans Gas und dann raus beschleunigen.“

„Das hat er heute phänomenal gemeistert. Janis ist nicht nur einfach gefahren, er hat die Ideallinie gepackt. Ich habe ihm genau gesagt von wo nach wo einlenken, Scheitelpunkt und er hat das perfekt gemacht! Gänsehaut im Auto für mich“, sagt der Routinier im Anschluss. „Ich kann immer noch nicht realisieren, was das letztendlich bedeutet“, meint Janis, völlig geflasht von seiner ersten Fahrt. „Das ist ein Kindheitstraum von mir, der jetzt in Erfüllung gegangen ist. Wir haben einen großen Schritt gemacht, was Mobilität angeht und für Space Drive. Wer

hätte das gedacht, dass man nicht mal Arme und Beine braucht, um hier mit einem Rennwagen auf der Rennstrecke zu fahren.“

Jetzt fiebert Janis McDavid seinem ersten offiziellen Einsatz entgegen, der coronabedingt auf das Frühjahr verlegt werden musste. Dann wird er hoffentlich – noch vor dem Safety-Car – mit seinem BMW die Einführungsrunde bei einem richtig großen Rennen fahren können.

KONTAKT

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

Text & Fotos: Paravan



Neu-Eröffnung

SANITÄTSHAUS KOWSKY KIEL BIETET BERATUNG UND PRODUKTE VON HÖCHSTER QUALITÄT

Nun auch in Kiel: Das Sanitätshaus Kowsky gehört zu den größten Sanitätshäusern Norddeutschlands und steht seit über 100 Jahren für qualitativ hochwertige Produkte und kompetente Fachberatung. In Kiel eröffnete das Sanitätshaus eine eigenständige Filiale und bietet seinen Kunden ein umfangreiches Sortiment. Hier finden Sie alles zum Thema „Rundum versorgt“. Angefangen von Kompressionsstrümpfen und Bandagen über Orthopädie mit eigener Orthopädiewerkstatt bis hin zu Rollatoren und Elektro-Rollstühlen.

Orthesen-Testtage und Heizdecken

Gleich zu Anfang wird allerlei geboten: So finden z. B. am 10. und 11. Dezember 2020 in den Kieler Geschäftsräumen Orthesen-Testtage statt. Bei Knieproblemen können Interessierte kostenlos die neue Knieorthese ausprobieren. Eine Anmeldung ist erforderlich und die notwendigen Hygienemaßnahmen werden selbstverständlich getroffen.

Und bis zum 24. Dezember gibt es ein besonderes Angebot

Holen Sie sich mit der Kuschel-Heizdecke von Promed Ihre Wellnessoase nach Hause. Die Decke ist ideal für kalte Wintertage und -nächte und eine schöne Geschenkidee. Die Decke erhalten Sie in allen Kowsky-Filialen solange der Vorrat reicht.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie Kowsky Kiel! Das Sanitätshaus bietet eine große Auswahl an Hilfsmitteln und findet für jeden Bedarf die richtige Lösung.

KONTAKT

Sanitätshaus Kowsky Kiel GmbH
Projensdorferstraße 97
24106 Kiel
Telefon 0431 544421-0
Kristina.Mai@kowsky.com
www.kowsky-kiel.com

Text & Fotos: Sanitätshaus Kowsky GmbH

Mit der Kuschel-Heizdecke von Promed
holen Sie sich Ihre Wellnessoase nach Hause!



Wir sind da!
— Jetzt —
auch in Kiel!



Projensdorferstr. 97
24106 Kiel
Tel. 0431- 5444210
www.kowsky-kiel.com

Kowsky
Kiel
SANITÄTSHAUS



Curtius Klinik

CORONA? ICH KANN NICHT MEHR

Die Corona-Krise stellt unser gesamtes Leben auf den Kopf. Mittlerweile sind wir alle ziemlich genervt, frustriert und erschüttert über die Ausmaße der Pandemie. Das Händewaschen und Abstand halten – diese Hygieneregeln haben die meisten von uns mittlerweile verinnerlicht, doch wie steht es mit unserer psychischen Hygiene?

Besonders häufig wird heute über fehlende Energie, Kraft- und Mutlosigkeit berichtet. Planungen, selbst über einen kurzen Zeitraum hinweg, z.B. für Verabredungen, Feiern, Urlaub – fallen durch die Ungewissheit schwer oder gar ganz weg. Das macht Angst und lässt uns womöglich als Folge schlechter schlafen. Wir haben also die „Krise im Kopf“. Wie schwer diese Krise ist, hängt von unserer inneren Architektur und natürlich der aktuellen Lebenssituation ab, denn jeder Mensch tickt anders.

Durch die Krise können viele Faktoren eine Rolle für unsere psychische Gesundheit spielen. Wenn ich plötzlich nur noch im Homeoffice bin, keine Freunde mehr treffen kann, fehlt mir der Kontakt zu anderen und natürlich auch die tägliche Routine. Das Social Distancing hat oftmals negative Auswirkungen auf die menschliche Psyche. Diese empfundene Einsamkeit kann Depressionen zur Folge haben und unser Immunsystem schwächen. Wir müssen Abstand halten, obwohl wir Nähe brauchen, auch körperliche, zurzeit besonders.



Warum aber sind unsere Reaktionen auf Corona so stark?

Wir haben nicht gelernt, mit unwägbaren und vor allem unkontrollierbaren Situationen umzugehen, wir sind medizinisch gut versorgt, meist sozial abgesichert und leben alles in allem in einem der wohlhabendsten Länder der Welt. Das gibt uns Sicherheit, hat aber auch eine Kehrseite: Wir wissen nicht, wie wir mit bedrohlichen oder unwägbaren Situationen umgehen sollen. Das müssen wir lernen zu akzeptieren.

Gleichzeitig gilt es, die Chance der Krise im Hier und Jetzt zu nutzen. Das durch die Coronamaßnahmen heruntergefahrenes Sozialleben schafft Zeit und Raum für ruhige Arbeit am Eigenen. Wir müssen lernen, diese

Ausnahmesituation zu akzeptieren und damit unsere Wut über die nicht veränderbaren Zustände wieder in den Griff bekommen. Um aus dem Zustand der Hilflosigkeit, Depression oder Angst herauszukommen, müssen wir unsere Selbstfürsorge fördern, die körperliche Aktivität erhöhen und positiv handeln wie z.B. Bewegung an der frischen Luft, Sport, Kochen, Malen. Indem man mit Freunden und Familie kommuniziert, kann man die eigene Isolation brechen. Aber vor allem sollte man sich auch zugestehen, dass man belastet ist – und sich gegebenenfalls Hilfe suchen.

KONTAKT

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

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

Mehr Informationen unter
www.curtius-klinik.de

Text & Fotos: Curtius Klinik



Von den Füßen auf die Hände gestellt

DIE LAUFMAUS GIBT LÄUFERN RÜCKENWIND AUS DER HAND

Eine ganzkörperliche Lähmung als Folge eines Autounfalls ließen den Facharzt, Sport- und Allgemeinmediziner Dr. med. Horst Schüler sein eigenes Laufwerkzeug entwickeln, mit dem er seine Mobilität und Freude an der Bewegung zurückgewinnen konnte. Der enorme Einfluss der Hände auf die Körperhaltung beim Laufen wurde jahrzehntelang vernachlässigt, das ändert sich durch Schülers Erfindung schlagartig. Diesen Sommer ist seine LAUFMAUS auf den Markt gekommen und führt seitdem bei vielen Menschen zu einem gesünderen, entspannteren und leistungsfähigeren Lauferlebnis.



„Die LAUFMAUS liegt gut in der Hand und sorgt bei mir für einen effektiveren Laufstil“, berichtet Hannah Arlom, Sportlehrerin und deutsche Meisterin im Triathlon. „Mein Puls geht runter und die Atmung verbessert sich.“ Die LAUFMAUS ist ein ergonomisch geformtes Handstück mit 17 patentierten Eigenschaften bezüglich Form und Funktionalität, dessen Wirkung von zahlreichen Sportwissenschaftlern sowie Medizinern getestet und bestätigt wurde. „Die LAUFMAUS simplifiziert die Verbesserung der Lauftechnik und führt zur Ökonomisierung des Laufes. Belastungen beim Laufen werden reduziert“, erklärt Sven Kruse, Sportphysiotherapeut zahlreicher Olympiasieger und Weltmeister.

Als die Operation nach dem Autounfall nur zu einer 50-prozentigen Mobilitätsverbesserung führte, nahm der heute 69-jährige Münsteraner die Reha selbst in die Hand. „Ich brachte meine Arme und Hände in eine Entlastungsposition, die meine Verkrampfungen minderte. Ich habe die Arme angewinkelt und den Handrücken nach außen gedreht. In dieser Position entspannte sich mein gesamter Körper.“ Dieser Effekt ließ ihn an seinem eigenen Laufwerkzeug tüfteln. „Rückblickend wundert es mich, dass der Einfluss der Hände auf die Haltung und Aufrichtung des ganzen Körpers beim Laufen bisher wenig Beachtung fand“, so der LAUFMAUS-Erfinder, der sich in nur wenigen Jahren von einem medizinisch hoffnungslosen Fall in einen bewegungsstarken Lauf-

pionier verwandelte. Nachdem auch zahlreiche Probanden von großen Fortschritten in Bezug auf eine verbesserte Haltung, Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie mehr Vitalität berichteten, will Schüler mit seiner LAUFMAUS so vielen Menschen wie möglich über die Hände Beine machen und für gesunde, entspannte Lauferlebnisse sorgen!

MEHR INFOS

www.laufmaus.run

[facebook.com/laufmaus](https://www.facebook.com/laufmaus)

[@lauf_maus](https://www.instagram.com/lauf_maus)

Text & Fotos: Flowtastic GmbH

QUIETSCHHEENTEN UND ANDERE GIFTE

An welchen Stellen in unserem Alltag stecken Schadstoffe, die unsere Gesundheit schädigen können? Die Kanadier Rick Smith und Bruce Lourie machen sich auf die Suche. Sie führen Selbstexperimente durch, befragen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler und ackern sich durch Studien.

Die Selbstexperimente zeigen: Absolut alltägliches Verhalten führt innerhalb kürzester Zeit zu einem Anstieg von Quecksilber, BPA, Teflon und anderen Schadstoffen in ihren Körpern. Die Interviews und Studien stellen die Ergebnisse der Experimente in größere Zusammenhänge: Was läuft alles schief bei der Produktion von Gütern in unserer Gesellschaft? Was können wir tun, damit wir und unser Planet möglichst gesund bleiben?

Die beiden Kanadier geben jede Menge Tipps für den eigenen Alltag und plädieren engagiert und mitreißend für ein gesundes, nachhaltiges Leben ohne Alltagsschadstoffe – für den Einzelnen, für die Gesellschaft und für den gesamten Planeten.



Rick Smith und Bruce Lourie

Slow Death by Rubber Duck: Quietscheenten und andere Gifte

Wie unser Alltag unsere Gesundheit belastet und was wir dagegen tun können.

Verlag Ludwig · Kiel

360 Seiten · 24,90 Euro · ISBN 978-3-86935-347-0



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

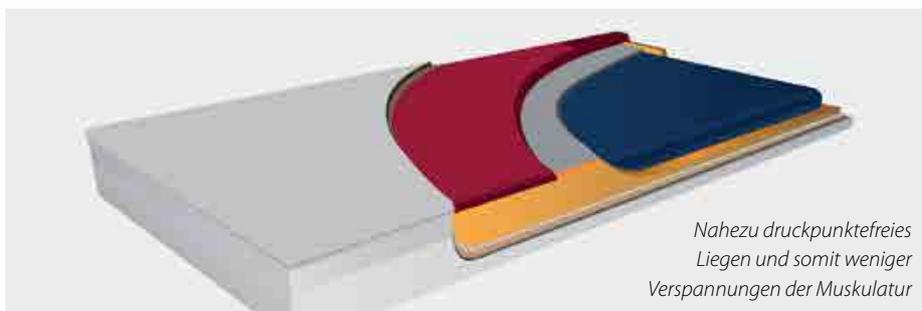
Telefon: 0 48 73 / 2 03 69 99

Fax: 0 48 73 / 93 11

www.implantat-komplett.de

Exklusive Air-Matratzen Made in Germany

DREAMTEC AIR – DAS NEUE SCHLAFERLEBNIS



Nahezu druckpunktfreies Liegen und somit weniger Verspannungen der Muskulatur



Kinderleichte Bedienung durch mitgelieferten Kompressor mit Fernbedienung



Die Airmatratzen können auf jedes herkömmliche Boxspringbett aufgelegt werden

Dreamtec Air Matratzen bieten exklusive Schlaferlebnisse. Der hochklassige Bezug aus Lyocellfasern (420g/m²) ist mit einem 3D-Abstandsgewirke ausgestattet, somit erhöht sich die Luftzirkulation, Feuchtigkeit kann optimal abgeführt werden. Das führt zu einem angenehmen Schlafklima. Der Bezug ist jederzeit abnehmbar und bei 60°C waschbar.

Die Voranpassung nimmt der neu entwickelte X-Dura-Schaum auf, der auf dem eigentlichen Luftkern liegt. Per drahtloser Fernbedienung kann der Luftkern in 60 Härtegraden eingestellt werden und hat somit für jeden Körpertyp und Liegewunsch eine Lösung.

Lieferbar ist dieses Spitzenprodukt als Einzelmatratze (auch im Doppelbett, wie gewohnt zwei Matratzen) oder als Dualsystem, bei dem sich zwei Matratzen in einem Bezug befinden (vermindert die „Bettritze“ deutlich). Die Höhe beträgt rund 23 cm.

Alle Vorteile auf einen Blick

- Kein Durchliegen möglich
- 60 Härtegrade in einer Matratze
- Ob hart oder weich bestimmen Sie per Knopfdruck
- Kein lästiges Umdrehen oder Lüften der Matratzen nötig
- Nahezu druckpunktfreies Liegen und somit weniger Verspannungen der Muskulatur

- Perfekte Anpassung an jeden Körper
- Diese Matratze kann auf jedes bestehende Schlafsystem aufgelegt werden, egal ob Lattenrost, Boxspringmodell oder Wasserbett
- Die perfekte Matratze für Hotel oder Ferienwohnung
- Alle Größen bis 220 cm sind Standard
- Aus nachhaltiger Produktion
- Bezug aus Schafwolle und Eukalyptusholzfasern, bis 60°C waschbar

Produktion

Die Airmatratzen werden in Deutschland auf modernsten Anlagen und Schweißmaschinen gefertigt. Ingenieure und Experten aus dem Schlafbereich haben in Deutschland diese Schlafsysteme nach Kundenanforderungen entwickelt. Durch die Produktion in Deutschland können auch Ideen und Sonderwünsche erfüllt werden.

KONTAKT

Waterbed Discount Kiel

Gutenbergstraße 40
Ecke Westring · 24118 Kiel

Öffnungszeiten

Montag–Freitag 9.00–18.30 Uhr
Samstag 9.00–16.00 Uhr

Telefon 0431 2489320
kiel@waterbeddiscount.de
www.waterbeddiscount-kiel.de

Text & Fotos: Waterbed Discount Kiel



**Perspektiven beflügeln.
iGoHelios**

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

 www.helios-gesundheit.de

Seniorenresidenz Strandpromenade
Mitglied der wecare-Gruppe


Wir denken Pflege neu.

PflegekÖnner mit Herz!

Wir suchen eine Pflegefachkraft (w/m/d)

mtl. 3200,00 €*
* bei Vollzeit

- Sicherer Arbeitsplatz in einem modernen Unternehmen
- Dienstplanung, die deine Bedürfnisse berücksichtigt
- Dynamische Prozesse und Arbeitsbedingungen, die wir laufend gemeinsam verbessern

Seniorenresidenz Strandpromenade · Am Kai 1 · 23775 Großenbrode
Michael Schrader · gro-el@wecare-gruppe · www.wecare-gruppe.de
Tel. 0 43 67 - 99 65 06 · Mobil 0173 - 3900831

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!

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


Graf Recke Stiftung
das Leben meistern

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

RÄTSELN & GEWINNEN

Geschäft, das Tiere verkauft	schwed. Königsname	reichhaltig, üppig	türkisches Bad	1 bis 18 beim Roulette	Doppelbest. Abkommen (Abk.)	jetzt	ital. Heiliger †1595	Abk.: umgangssprachlich	Pferdegangart zw. Schritt u. Trab	Marktpreis von Wertpapieren	Nomadenvolk der Sahara	Friedensnobelpreisträger 2007
	3							Frisieren des Motors				
Holzsplitter				Gangregler im Uhrwerk		griech. Sagenheld			10	US-Schauspieler (Meryl)	leugnen (in ... stellen)	
Zwergorange		15				'Mutter der Armen' †	Brot-, Käseform	ungiftig, genießbar				11
blutstillendes Mittel				20	Verbanungsort			kleiner Fleck		Pastenbehältnis		
					chininhaltige Limonade	Edelpelz	Darstellung des nackten Körpers	8		Reinigungsgerät	harte militär. Ausbildung	Figur in 'Don Carlos'
Bew. einer dt. Hansestadt	physikalische Maßeinheit		Apostel der Grönländer	Gebrauchsgegenstand	17				Gerät zum Fächeln			9
							heftiges Verlangen					
Leibwäschestück		inwendig, innen	Schliff im Benehmen	Dummkopf, Tor				14	sehr wütend, handgreiflich	norddt.: Graspitze		
Vogellaut		7		Epos von Homer		Gegenteil von Software (EDV)			16	zerstreuter Mensch	lat.: Zorn	alte niederländische Münze
begrenzt, beschränkt						aufmerksam, bereit (auf ...)	Stadt der Schildbürger				18	
				Boxlegende † (Muhammad)			Ostafrikaner	hin und ...	6		Vorschriften	Gottheit des Hinduismus
Gerichtsentscheid	unrichtig		Drall des Balles	persönl. Fürwort			Spargel		12			
				unbestimmter Artikel	Kaufmannsphrase: heute			12. Monat des jüdischen Kalenders		Null beim Roulette	Abk.: et cetera	5
franz.: Wohlbefinden		Kopfbedeckung im Orient			Wüste im Iran	Abteil im Pferdestall	Stadt in Lothringen				altes persisches Gewicht	brit. Volkstanz (16. Jh.)
	2				Erfrischung				1	Piktogramm in el. Nachrichten		
Berufssportler (Kw.)		geländegängiges Motorrad		4			lohnend, rentabel					13
Angehöriger e. germ. Volkes					Kleidungsstück, Stoff				Fluss ins Weiße Meer			19

© RateFUX 2020-015-003

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



Mehr Infos
→ Seite 32

Rätself Sie mit und gewinnen Sie 1 von 3 LAUFMAUS®-Paaren.

Bitte senden Sie das Lösungswort per Mail an info@gesund-im-norden.de oder per Post an die Gesund im Norden, Brachenfelder Straße 45, Alte Holsten-Brauerei, 24534 Neumünster, Stichwort: „Preisrätsel“.

Einsendeschluss ist der 28. Februar 2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Rund 100 Rezepten aus der Naturheilkunde

HEILPFLANZENKRAFT GEGEN VIREN

Natürlich vorbeugen, Infekte behandeln, Abwehrkräfte stärken.

Die Naturheilkunde bietet eine Fülle von Heilpflanzen, Gewürzen und Wildkräutern, um sich sanft und nebenwirkungsfrei vor Angriffen und Infektionen durch Viren zu schützen. Die wirksamen Inhaltsstoffe der Pflanzen stimulieren die Abwehrzellen des Immunsystems, haben direkte antivirale Effekte oder hemmen die Vermehrung von Viren. Wie man die körpereigene Abwehr mit virenhemmenden Heilpflanzen stärken kann, zeigt dieser praktische Ratgeber.

Die erfahrene Heilpraktikerin Claudia Ritter beschreibt Möglichkeiten zur Prophylaxe, zahlreiche Rezepte und die richtige Zubereitung von Tees, Tinkturen und anderen Anwendungen mit bewährten antiviralen Heilpflanzen wie Sonnenhut, Zistrose, Bärlauch und vielen mehr.

Claudia Ritter ist Heilpraktikerin, Autorin und Dozentin zum Thema Heilpflanzen und Naturheilkunde. Sie betreibt eine eigene Naturheilpraxis und hat bereits mehrere Bücher zu naturheilkundlichen Themen veröffentlicht.



Claudia Ritter

Heilpflanzenkraft gegen Viren

Verlag Eugen Ulmer

Softcover · 128 Seiten · 14,95 Euro
ISBN 978-3-8186-1320-4

Vom Essen an Bord zur kulinarischen Spezialität

WER LABSKAUS VERSTEHT, VERSTEHT DEN NORDEN!

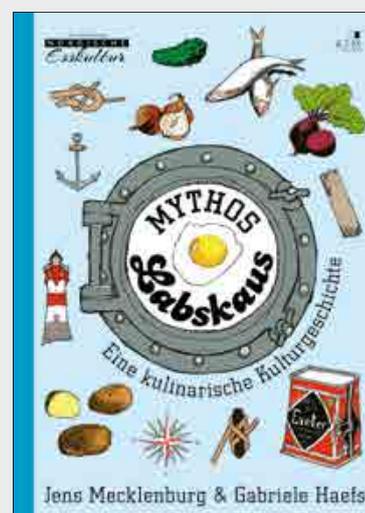
Labskaus ist eine norddeutsche Kultspeise und ein Gericht mit Geschichte. Seit Anfang des 18. Jahrhunderts bekannt, wird das Gericht mit Seefahrern und Matrosen verbunden, wurde aber auch von „Landratten“ für sich entdeckt. Es stammt aus der Zeit der großen Segelschiffe, als die Auswahl an Lebensmitteln, die als Proviant mitgenommen werden konnten, aufgrund mangelnder Kühlmöglichkeiten äußerst begrenzt war. Die erste Erwähnung des Namens wird dem Satiriker Ned Ward (1667–1731) zugeschrieben: „Der Bursche, der Lobscouse erfunden hat, ist inzwischen zum Teufel gefahren.“

Bis heute findet man den nahrhaften Kartoffelbrei mit gepökeltem Fleisch überall dort, wo es Häfen und Seefahrt gibt. Hamburg, Bremen und andere norddeutsche Küstenorte preisen Labskaus als regionale Spezialität.

Der Foodautor und Herausgeber der „Nordischen Esskultur“ Jens Mecklenburg und die Nordeuropaspezialistin Gabriele Haefs begaben sich von Lübeck und Kiel über Liverpool bis nach Norwegen auf Spurensuche der nordischen Kultspeise.

Ihr Fazit: Ein Gericht mit spannender Geschichte und zahlreichen Mythen. Labskaus ist nicht nur für Freunde des Rustikalen und Traditionellen sondern auch für Feinschmecker geeignet. Sie empfehlen ein Gericht, das großes kulinarisches Potential hat. Die Autoren berichten von den traditionellen Orten und Rezepturen ebenso wie von den modernen Varianten norddeutscher Spitzenküche.

Wer Labskaus versteht, versteht den Norden und seine Menschen.



Jens Mecklenburg & Gabriele Haefs

Mythos Labskaus.

Eine kulinarische Kulturgeschichte

Mit Adressen und Rezepten

KJM Buchverlag

144 Seiten · 20,00 Euro
ISBN 978-3 96194-113-1

DIE NÄCHSTE AUSGABE

der GESUND im Norden erscheint im März 2021.



Volkskrankheit Allergie

Wenn der Körper überreagiert

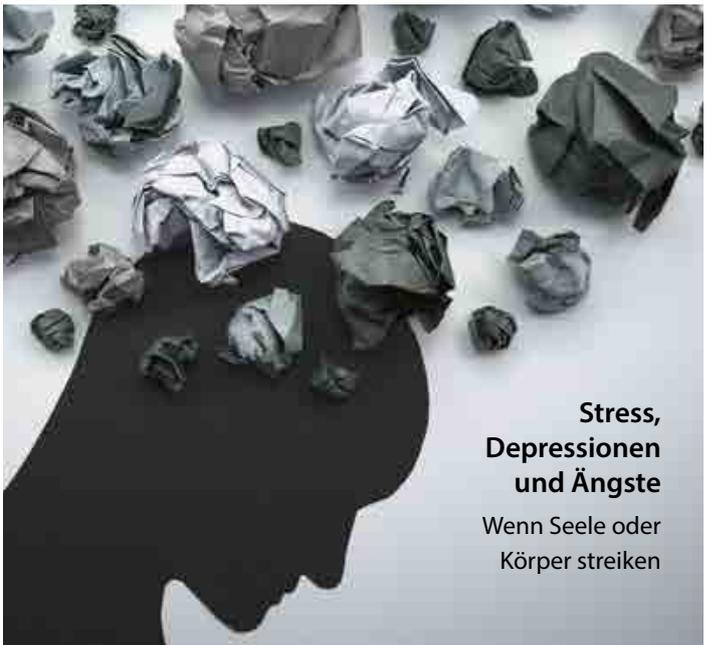


Urlaubsregion Ostholstein

Flache Sandstrände, bizarre Steilküsten und das hügelige Binnenland



Digitalisierung im Gesundheitswesen



Stress, Depressionen und Ängste

Wenn Seele oder Körper streiken

IMPRESSUM

Herausgeber + Gestaltung

cyoto GmbH · Brachenfelder Straße 45 · 24534 Neumünster
www.gesund-im-norden.de

Erscheinungstermine

März, Mai, Juli, September, November

Druck

oeding print GmbH

Anzeigen

Katja Knabe	Telefon 0170 4314762
Inga-Kathrin Schelzig	Telefon 04321 4989-0
Michaela Straub	Telefon 04362 9087-95

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 des Herausgebers. Zurzeit gilt die aktuelle Anzeigenpreisliste gültig seit 1.1.2020.

Fotos: Titel: iStock © tatyana_tomsickova | Seite 10: iStock © AaronAmat | Seite 16: iStock © Alas_spb | Seite 20: iStock © pixelfit | Seite 38: iStock © Imgorthand © JWackenhat © ipopba © tadamichi



Wir kommen zu Ihnen Sie kommen zu uns

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

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

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



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



NEU

Jetzt aktiv werden fürs Immunsystem!

Vitamine und Mineralien zur Unterstützung der Abwehr*



PZN: 90585729 (30 Tabletten)
PZN: 15611560 (100 Tabletten)

Hochdosiertes Zink als Depot-Tablette

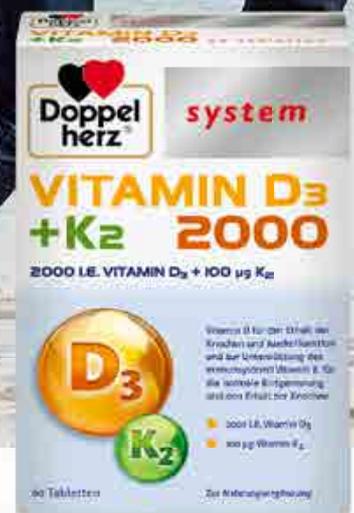
- Mit **15 mg Zink** in Picolinat-Qualität
- Für eine **kontinuierliche Zink-Versorgung**
- Zusätzlich **1.000 I.E. Vitamin D**



PZN: 16699947 (30 Portionsbeutel)

21 ausgewählte Vitamine und Spurenelemente

- Hochdosiert mit **1.000 mg Vitamin C**, **600 I.E. Vitamin D** & **15 mg Zink**
- Mit **Bioflavonoiden**



PZN: 14063814 (60 Tabletten)
PZN: 14063820 (120 Tabletten)

Hochdosiert, clever kombiniert

- Mit **2.000 I.E. Vitamin D**, dem „Sonnenvitamin“
- **100 µg Vitamin K**** für die Knochen



www.doppelherz.de

* Zink, Selen, Vitamin C und Vitamin D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

** Vitamin K als Beitrag für die normale Blutgerinnung und den Erhalt normaler Knochen.



system