

GESUND

im Norden

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

Nr. 46 // FRÜHLING 2021

DEN FRÜHLING GENIESSEN!

Wir stellen uns vor:
Helios Klinikum Schleswig

**IHR GESUNDHEITSPARTNER
IM NORDEN SCHLESWIG-
HOLSTEINS**

Seite 12

imland Klinik Eckernförde

**MEHR LEBENSQUALITÄT
DANK MULTIMODALER
SCHMERZTHERAPIE**

Seite 15

*MediZiese
Naturheilpraxis*

**FRISCHER
SAUERSTOFF
FÜRS BLUT**

Seite 22

Gratis zum Mitnehmen!



TIERISCH GUT GEDRUCKT!

Wir drucken VEGAN mit V-Label

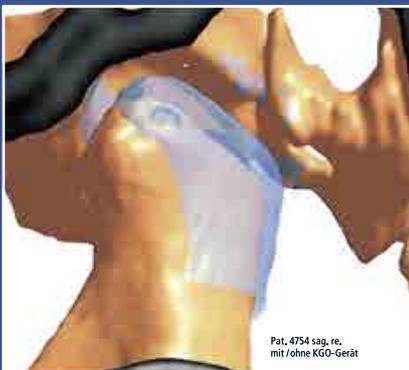
premium green by
oeding-print.de



CMD – Kopf-, Ohren- und Nackenschmerzen müssen nicht sein

Was tun, wenn's knirscht...

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



Pat. 4754 sag. re.
mit/ohne KGO-Gerät



vorher

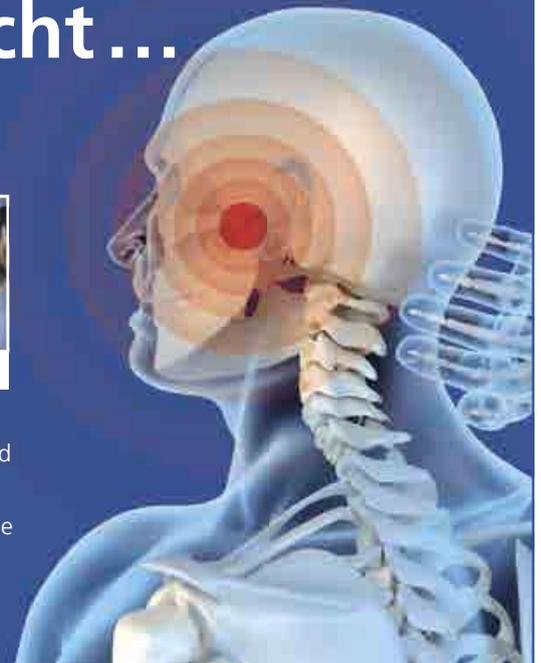


nachher

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

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

Schnarchen Sie? Fragen Sie uns!



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

**Zahnarztpraxis
Dr. K.-R. Herrmann**

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



EIN NEUES JAHR – WIR BLICKEN NACH VORN

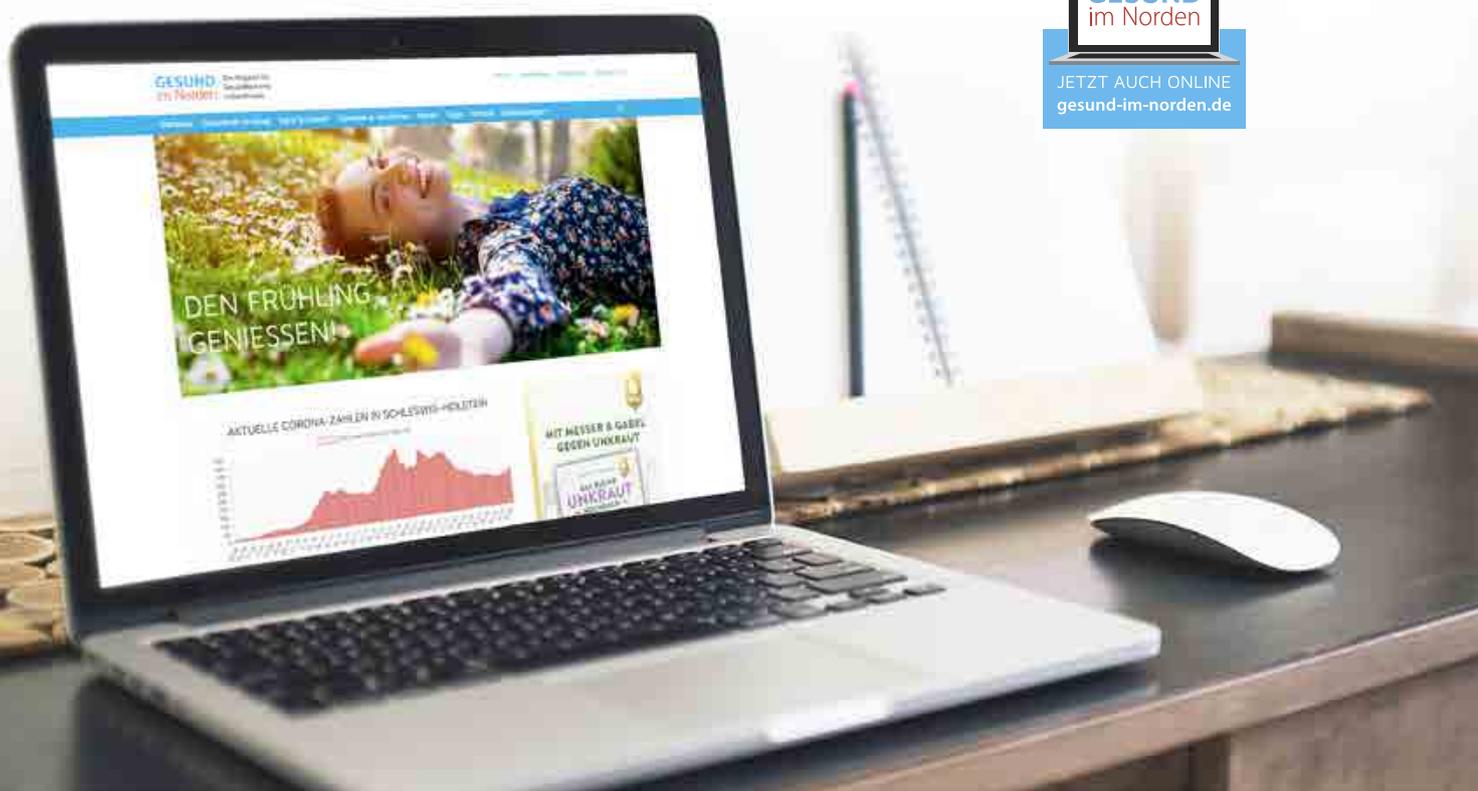
Das letzte „Corona Jahr“ hat viele von uns dazu gebracht über einige Dinge intensiver nachzudenken. Hat sich unsere Sichtweise auf Dinge verändert? Leben wir bewusster miteinander? Nehmen wir mehr Rücksicht aufeinander und verhalten uns gegenüber unseren Mitmenschen solidarisch? Schätzen wir vermeintlich etablierte Rechte wie Meinungsfreiheit, Chancengleichheit und Bewegungsfreiheit in schwierigen Zeiten mehr? Diese Fragen beschäftigen uns auf individueller und kollektiver Ebene. Lange war nicht klar, ob und wie uns der Übergang zum normalen Alltag gelingt. Es ist bis heute noch eine Herausforderung. Der Alltag kehrt nun in kleinen Schritten zurück, aber es wird noch ein steiniger Weg werden. Eine Sache ist doch seit dem letzten Jahr besonders klar: **Die Gesundheit ist unser höchstes Gut und jeder kann einiges dazu beitragen!** Gemeinsam schaffen wir auch diese Zeit und schauen weiterhin positiv nach vorn!

Kommen wir nun zu unserer aktuellen Frühlingsausgabe. Der **NABU** berichtet über Spinnen in Schleswig-Holstein und zeigt in dem Beitrag, was diese faszinierende Tiergruppe für Naturfreunde sowie Naturfotografen spektakuläre Beobachtungen und Fotomotive bietet. In dem Special „**Wir stellen uns vor**“ finden Sie einen interessanten Bericht über das Helios Klinikum Schleswig. Bei unseren weiteren Themen **Stress, Depressionen und Ängste, Genießen & Verwöhnen, Gesundheit im Alltag und Beruf & Karriere** finden Sie wieder informative Beiträge, Anregungen und Tipps. Zu guter Letzt nicht zu vergessen die **Buchtipps** und das gefragte **Kreuzwörterrätsel**.

Unsere Frühlingsausgabe hat viele spannende Themen für Sie, die Sie auch wieder in unserer **Online-Ausgabe** finden. Wir wünschen interessante Erkenntnisse beim Lesen und hoffen, dass dieses Jahr hoffnungsvolle Perspektiven hervorbringt.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Inga-Kathrin Schelzig
Redaktionsleiterin



GESUND
im Norden

JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de



DREAMTEC AIR

Schlafen wie auf Wolken

EXKLUSIVE AIRMATRATZEN



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



Jetzt Probe liegen!

Waterbed discount KIEL

60 Härtegrade in einer Matratze | Made in Germany

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 Die spinnen, die Spinnen!

GENIEßEN & VERWÖHNEN

- 09 Regionale Naturkosmetik in liebevoller Handarbeit
10 Fleischerei Einfeld – regional, authentisch und individuell
REZEPT Herzhafter Schinken-Spargel-Auflauf
11 **REZEPT** Brennessel Schaumsüppchen
REZEPT Giersch-Feta-Päckchen

WIR STELLEN UNS VOR

12 Helios Klinikum Schleswig:
Ihr Gesundheitspartner im Norden Schleswig-Holsteins

STRESS, DEPRESSION UND ÄNGSTE

- 15 Mehr Lebensqualität dank Multimodaler Schmerztherapie
16 Die Einsamkeit ist das größte Problem in dieser Pandemie

GESUNDHEIT IM ALLTAG

- 19 Mit dem behandelnden Arzt in den OP
20 Der neue PARAVAN PR 35 S Stehrollstuhl extra für Kinder und kleinwüchsige Menschen entwickelt
22 Oxyvenierungstherapie: Frischer Sauerstoff fürs Blut
23 Für Sie im Netz gefunden
24 Hausnotrufsystem kontaktlos möglich
25 Blasenschwäche: Weil nur Wenige darüber reden
26 10 Jahre Michael Eggers Hörakustik
27 Frühlingserwachen im RuheForst
28 DRK-Nordsee-Reha-Klinik begleitet Patienten ganzheitlich nach Covid-19-Erkrankung
30 Gutes Hören ist Vertrauenssache
31 TV-Tipps für Ihren Alltag

BERUF & KARRIERE

- 32 Seniorenheim Haus Berlin in Neumünster sucht Verstärkung in der Pflege
34 Stellenmarkt
35 Schenken Sie Wertschätzung mit der HomeBox

SERVICE & UNTERHALTUNG

36 Rätseln und gewinnen!

BUCHTIPPS

- 37 Das kleine Unkraut-Kochbuch
37 Eventuell spirituell ...?! Eine ENTdeckungs-Tour

WAS NOCH?

- 38 Vorschau
38 Impressum

MIT UNS BLEIBEN SIE MOBIL!



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



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



Typischer Nackenbiss:
Die Krabbspinne hat eine männliche Schlupfwespe erbeutet

Spinnen in Schleswig-Holstein

DIE SPINNEN, DIE SPINNEN!

Für viele Menschen sind Spinnen zum Fürchten und Gruseln, für andere aber wiederum „sowas von süüüß“. Wer einmal einer Radnetzspinne beim Bau des Netzes, einer tänzelnden Springspinne an der Hauswand, einer lauernnden Krabbspinne auf einer Blüte oder einer Wasserspinne beim Luft sammeln für die Taucherglocke unter Wasser beobachtet hat, kann sich der Faszination über diese Tiere kaum entziehen. Viele Naturfreunde begeistern sich zudem über die filigranen und spektakulären Kunstwerke zahlreicher Arten. Im Frühling beeindruckt die mit Tautropfen behängten Spinnennetze und machen sichtbar, in welcher Dichte Spinnen vorkommen können.

Aber nicht nur die Vielfalt der Lebensweisen, auch ihr fremdartiges Erscheinungsbild hinterlässt Eindruck. Die charakteristischen vier Beinpaare, die mal schnelle, mal bedrohlich schleichende Fortbewegung, die scheinwerferartigen Hauptaugen der Springspinnen – und sechs weitere kleine Nebenaugen – als auch die bei einigen Arten eindrucksvollen Giftklauen wecken widersprüchliche Reaktionen hervor. Dabei sind unsere Spinnen – alleine in Schleswig-Holstein kommen rund 563 Arten vor – eigentlich alle harmlos, gar nicht bis – ganz vereinzelt – ein wenig giftig.

Lediglich der Dornfinger hat so lange Giftklauen, mit denen die Spinne – im Gegensatz zu praktisch allen anderen Spinnen in

Deutschland – die menschliche Haut mühelos durchdringen kann. Die schmerzhaften Bissfolgen werden meist mit einem Wespenstich verglichen und können ein paar Tage anhalten. Der Dornfinger breitet sich aus Südosteuropa kommend nach Norden hin aus und wird nun auch vereinzelt in Schleswig-Holstein nachgewiesen. Die Art lebt auf trockenen bis etwas feuchten mit höheren Gräsern bewachsenen Stellen oder sonnigem Ödland.

Attraktive Netzbauer

Ebenfalls eine Art in Ausbreitung ist die Wespenspinne. Diese attraktive Art mit ihrer auffälligen Zeichnung kommt mittlerweile in ganz Deutschland vor. Sie legt ihr festes Netz etwas tiefer in der Vegetation

von Wiesenrändern und Gebüsch an. Arttypisches Kennzeichen ist ein darin enthaltenes, auffälliges Zickzackband, das sogenannte Stabiliment. In den Vorratskammern der Wespenspinnen finden sich größere Insekten wie Heuschrecken und Libellen.

Andere Spinnen bauen Boden nahe oder im Unterholz waagerechte, baldachinartige Seidendickichte oder konstruieren Falltüren, mit denen sie ihren Beutetieren nachstellen.

Lauernd unter der Blüte

Neben den Fangnetz bauenden Arten gibt es auch Spinnen, die auf Beutejagd gehen, ohne ein Netz anzufertigen. So kann man

an Blüten beispielsweise lauende Krabenspinnen sitzen sehen, die geduldig darauf warten, das sich Insekten auf die Blüte setzen, um diese dann blitzschnell mit ihren verlängerten, vorderen Beinpaaren zu ergreifen und die Beute mit einem typischen Nackenbiss zu töten.

Jäger mit Sicherheitsfaden

Springspinnen, wie die kleine Zebra-springspinne, suchen ihr Revier mit ruckartigen Bewegungen nach Beute ab. Hat sie eine Spinne, Fliege oder Käfer mit ihren sehr scharf und räumlich sehenden Augenpaaren erspäht, kann die winzige, nur wenig Millimeter große Art Entfernungen bis zur 25fachen Länge ihres Körpers springen – zielgenau. Beim Autor wären das aus dem Stand 45,5 Meter – schön wär’s! Dazu nutzt die Spinne keine Muskeln, sondern eine Art Hydrauliksystem mit Hilfe ihrer Körperflüssigkeit. Kann die Beute doch rechtzeitig entkommen, die potentiellen Appetithappen haben ja auch Augen im Kopf, stürzt die Springspinne aber nicht ab, da sie einen Spinnfaden am Ort des Absprungs befestigt hat, an dem sie sich nach erfolglosem Sprung wieder zurückhangeln kann.

Einbruch in die Vorratskammer

Viele Arten injizieren ihrer Beute Verdauungssäfte und saugen die verflüssigte Nahrung vor Ort ein – zurück bleibt die

leere Hülle der Beute. Andere Arten wickeln diese in Seide und hängen sie in die „Vorratskammer“, um die Beute erst später zu verzehren. Verschiedene Insekten wiederum versuchen, diese Vorratskammern zu plündern. So kann man immer wieder Skorpionsfliegen dabei beobachten, das sich diese den Vorratskammern von Kugelspinnen nähern, um sich ganz vorsichtig über die dort abgehangene Beute her zu machen – wohlweislich immer mit der Gefahr lebend, auch selber Nahrung zu werden. Aber auch viele Erzwespen und andere Schlupfwespen parasitieren die Beute, die Eigespinnste oder sogar die Spinnen selber – schnell wird hier der Jäger selber zur Beute und Nahrung.

Spinnen sind eine faszinierende Tiergruppe, die für Naturfreunde und Naturfotografen spektakuläre Beobachtungen und Fotomotive bieten. Überwinden Sie sich doch und schauen Sie diesen kleinen Wesen einmal „tief in die Augen“ – Sie müssen sich nur entscheiden, in welches Paar.

KONTAKT

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

Text & Fotos: Carsten Pusch



Gut geschützt: Etwa zwei Wochen lang trägt das Weibchen der Listspinne den Eikokon mit sich herum



Gut verpackt: Der ins Seidenpaket eingewickelte Weichkäfer bekommt von der Kreuzspinne die Giftdosis injiziert



Eindrucksvolle Art: Die Große Rinden-Springspinne ist eine unserer größten Springspinnen



Gekommen um zu bleiben: Die Wespenspinne ist erst seit wenigen Jahrzehnten heimisch



Springender Breakdancer: Nur wenige Millimeter groß und immer auf der Jagd ist die häufige Zebra-springspinne



Kunstwerke am Wegesrand: Der Morgentau macht die zahlreichen Baldachinspinnennetze sichtbar

KRAFT TANKEN UND NEUE ENERGIE SCHÖPFEN

Wann haben Sie sich das letzte Mal bewusst Zeit genommen, um wieder zu Kräften zu kommen, einfach abzuschalten und Ihre körperliche Energie und Kraftreserven aufzufüllen? Sollten Sie das nicht spontan beantworten können, sind Sie nicht alleine. Kraft tanken gehört nicht zu den Dingen, für die sich viele Menschen die nötige Zeit nehmen. Wie wäre es mal mit leckeren Frühlingsrezepten oder Naturkosmetik für Ihr Wohlbefinden?



JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de

REGIONALE NATURKOSMETIK IN LIEBEVOLLER HANDARBEIT



Rosenrot ist Pionier im Bereich der natürlichen und nachhaltigen Haar- & Körperpflege und bietet mittlerweile die größte Auswahl an festen Pflegeprodukten in Deutschland an. Das breite Sortiment umfasst Shampoos, Conditioner, Duschgel, Masken, Deos, Hautpflegeprodukte und vieles mehr. Die Manufaktur entwickelt in eigener Handarbeit zertifizierte, hochwirksame Naturkosmetika, biologisch abbaubar und plastikfrei. Dabei werden möglichst ursprüngliche, natürliche Rohstoffe wie Blüten, Wurzeln, Heilkräuter, Tonerde und pflanzliche Öle verwendet.

Auf Basis jahrelanger Erfahrung arbeitet Rosenrot täglich daran, hochwertige und natürliche Formulierungen zu entwickeln, welche die ideale Balance zwischen Pflegewirkung, Tiefenreinigung und Natürlichkeit abbilden. Der Fokus liegt dabei auf einem verantwortungsvollen, respektvollen und achtsamen Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen. Als einer der ersten Naturkosmetik-Hersteller erhielt die Manufaktur für ihre besonders umweltschonenden, festen Produkte (u.a. Shampoo, Conditioner, Duschgel und Körperbutter) das begehrte Cosmos Ecocert Siegel.

Die Ergiebigkeit der Pflegeprodukte ermöglicht ressourcenschonende Herstellungs- und Verpackungsprozesse. So ersetzt z. B. ein ShampooBit den Inhalt einer handelsüblichen Shampooflasche um ein Mehrfaches.

Die nachhaltige Produktion erfolgt in liebevoller Handarbeit in der Manufaktur an der norddeutschen Küste in der Rosenstadt Eutin. Von hier aus liefert Rosenrot innovative Produkte in feiner Bioqualität für höchste Ansprüche an die Pflege von Haut und Haar, ohne Kompromisse und mit reinem Gewissen.

Erhältlich sind die Produkte online auf rosenrot.de und unter anderem bei Alnatura, Manufactum, Bio-Basic, Denn's Biomarkt, tegut und in Unverpackt Läden.

KONTAKT

Rosenrot Naturkosmetik GmbH

Röntgenstrasse 1 · 23701 Eutin

Telefon: 04521 797464-0

info@rosenrot.de

www.rosenrot.de

Text & Foto: Rosenrot Naturkosmetik GmbH

**ZURÜCK ZUR NATUR.
OHNE PLASTIK.**

Nur ein Glaschein pro Kunde und Einkauf einlösbar unter www.rosenrot.de. Keine Kombination mit anderen Aktionen/Gutscheinen möglich. Keine Barauszahlung oder rückwirkende Anrechnung auf bereits getätigte Bestellungen. Gültig bis 30.04.2021.

**KENNENLERN-RABATT*
-10% AUF ALLES
CODE: ROSEGIM2021**

PLASTIKFREI - BIO-ZERTIFIZIERT - NACHHALTIG
In wertvoller Handarbeit produzieren wir für Sie in unserer norddeutschen Manufaktur hochwertigste feste Shampoos und Pflege für Haut und Haar - in streng zertifizierter Bioqualität ohne Mineralöle, Silikone & Parabene. Auch online erhältlich unter:

www.rosenrot.de

Rosenrot
MANUFATUR FÜR NATURKOSMETIK

DIE GRÖSSTE AUSWAHL AN FESTER NATURKOSMETIK

REGIONAL, AUTHENTISCH UND INDIVIDUELL

So kann man das Familienunternehmen der Fleischerei W. Einfeld & Sohn aus Negenharrie beschreiben. In fünfter Generation lebt die Familie für das Fleischerhandwerk. Das besondere an dem Handwerksbetrieb ist, dass hier noch alles in den modernen Produktionsräumen unter einem Dach stattfindet. Angefangen bei der Schlachtung von Tieren aus der Region, über die Reifung, Zerlegung und der Produktion. Es werden nach alter Tradition die Schinken von Hand gesalzen und feinstes Fleisch und Wurstwaren produziert. Die vielen Spezialitäten werden im eigenen Geschäft in Negenharrie dann verkauft. Kürzer können die Transportwege nicht sein.

Drei Generationen der Familie arbeiten Hand in Hand, sodass die Erfahrungen des Handwerks immer weitergegeben werden können. Eine sorgfältige Auswahl der Rohschinken entscheidet darüber, ob diese hinsichtlich Größe und Fettgehalt zum Räuchern geeignet sind. Der Landschinken wird von Hand gesalzen und liegt 4 bis 5 Wochen im Salz und wird mehrmals von Hand umgebettet, damit das Salz gleichmäßig bis ins Innere eindringen kann. Danach hängt der Schinken nochmal 8 bis 9 Wochen im kalten Buchenrauch und wird täglich vom Meister in Augenschein genommen. Hier gibt man den Produkten noch die Zeit zum Reifen, damit sie ihren vollen Geschmack entfalten können. Das Ergebnis sind qualitativ hochwertige Landschinken von hervorragendem Geschmack und köstlichem Aroma. Bei der Fleischerei Einfeld kann der Kunde den Schinken so zuschneiden lassen, wie er es

möchte. Das Fachgeschäft kann auf eine jahrzehntelange Schinkenerfahrungen zurückblicken und holt nach Bedarf die Schinken für die Kunden direkt aus der eigenen Räucherei. Aber nicht nur wegen des Schinkens sollte man bei der Fleischerei einkaufen, die Theke ist stets gut gefüllt mit feinsten Fleisch-, Wurst- und Räucherwaren für jeden Geschmack.

KONTAKT

Fleischerei W. Einfeld & Sohn OHG
Dorfstraße 42 · 24625 Negenharrie

Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten:

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

Rezept & Text: Fleischerei Einfeld · Foto: Lukawo, iStock



Genuss aus der Region

Seit 1881 arbeiten wir in unserem Familienbetrieb traditionsbewusst nach handwerklicher Art und Weise. Unsere Produkte entstehen durch eigene Schlachtung und Herstellung.

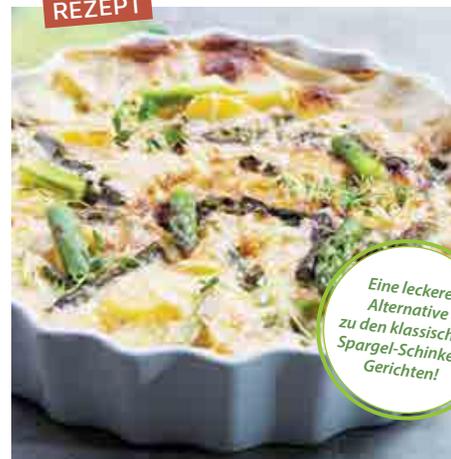
Einfelds Landschinken von Meisterhand gesalzen und mild geräuchert

- Ladengeschäft
- Partyservice

Geschäftszeiten:
Mo. – Do.: 8.00 – 12.30 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
Fr.: 8.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr
Sa.: 8.00 – 12.30 Uhr

Fleischerei W. Einfeld & Sohn OHG
Dorfstraße 42 | 24625 Negenharrie
Tel.: 04322 / 97 17 | www.fleischerei-einfeld.de

REZEPT



Eine leckere Alternative zu den klassischen Spargel-Schinken-Gerichten!

Herzhafter Schinken-Spargel-Auflauf



Rezept für 4 Personen

Zutaten

1,5 kg grüner Spargel · 4 Zwiebeln
750 g Kartoffeln · 500 g Landschinken
7 Tomaten · 2 Becher Sahne · 6 Eier
400 g Käse z. B. Gouda · etwas Butter
Salz, Pfeffer · Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

Der grüne Spargel wird zunächst gewaschen. Im Anschluss die holzigen Enden entfernen. Den Spargel nun im aufgekochtem Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln und die Kartoffeln schälen. Den Landschinken und auch die Zwiebeln in Würfel schneiden. Die Kartoffeln und Tomaten werden in Scheiben geschnitten.

Die Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Hälfte der Kartoffeln, des Spargels, der Tomaten und der Zwiebeln schichten. Dieses in gleicher Reihenfolge wiederholen. Jede Lage wird Kräutern, Salz und Pfeffer bestreut.

Die Sahne wird mit den Eiern verquirlt.

Die Flüssigkeit über den Auflauf gießen und mit Käse bestreuen. Nach bedarf ein paar Butterflocken auf dem Käse verteilen.

Im vorgeheizten Backofen wird der Auflauf bei 175 °C für ca. 1,5 Stunden überbacken.



Rezepte & Bilder aus
Das kleine Unkraut-Kochbuch
 Verlag Eugen Ulmer → mehr auf Seite 37

BRENNESSEL SCHAUMSÜPPCHEN

Zubereitung: 30 Minuten · 6 Portionen

Zutaten

5 Handvoll Brennnesselblätter · 1 Schalotte · 1 EL Butter
 1 l Gemüsebrühe · 1 EL Tomatenmark · einige Dostblätter
 200 ml Sahne · ½ TL Salz · 1 Prise Pfeffer
 1 Prise Chilipulver · Saft von ¼ Zitrone

Zubereitung

Die Brennnesselblätter mit Handschuhen waschen, trocken-
 schleudern und grob hacken. Die Schalotte schälen und
 fein würfeln. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze
 schmelzen lassen, die Schalotten darin kurz andünsten;
 die Brennnesseln dazugeben und einige Minuten mitdünsten.

Mit der Brühe aufgießen, das Tomatenmark unterrühren und
 die Suppe 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Die Dostblätter waschen und trockentupfen. Sahne, Gewürze,
 Dost und Zitronensaft zur Suppe geben, mit dem Stabmixer
 so lang pürieren, bis sie aufschäumt, und sofort servieren.

Guten Appetit!

Das
 vermeintliche
 Unkraut macht sich
 hervorragend in dieser
 Frühlingsuppe und wird
 durch das Aufschäumen
 ganz leicht und
 elegant!



REZEPT

Fotos: Sylvia Genvais

REZEPT

GIERSCH-FETA-PÄCKCHEN

Zubereitung: 45 Minuten · 6 Portionen

Zutaten

6 Handvoll Gierschblätter · 1 Knoblauchzehe · 2 Schalotten
 3 EL Olivenöl · 50 g Speckwürfel · Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Piment
 d'Espelette · ½ unbehandelte Zitrone · 100 g Fetakäse · 100 g saure Sahne
 2 Eier · 200 ml Sahne · 1 Paket Blätterteig (aus der Kühltheke)

Zubereitung

Den Giersch verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Knoblauchzehe
 schälen und fein hacken, Schalotten schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in
 einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Speckwürfel kurz darin
 andünsten, Giersch dazugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz,
 Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und Piment d'Espelette würzen.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

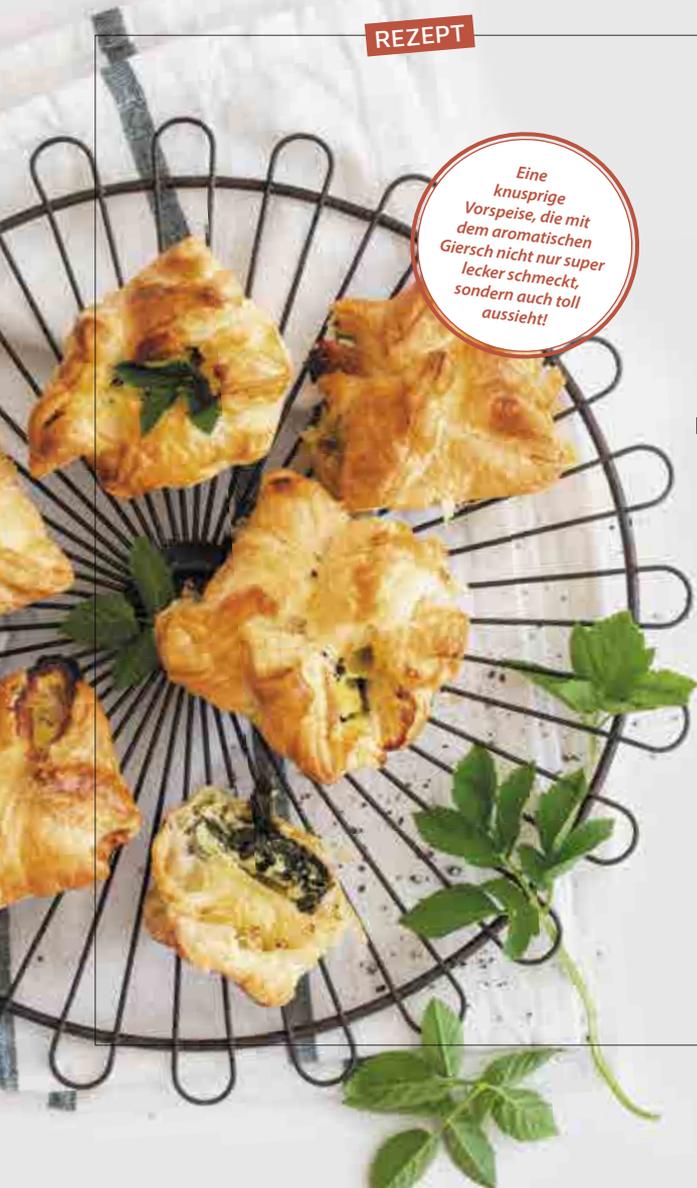
Zitrone waschen und die Hälfte der Schale fein reiben, Fetakäse
 zerbröseln. Saure Sahne, Eier, Sahne, Fetakäse und Zitronenschale
 vermischen und mit dem Giersch verrühren. Den Backofen auf
 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Blätterteig in 6 Vierecke schneiden und mit Öl bestreichen.
 6 Mulden eines Muffin-Blechtes versetzt einfetten und mit dem Teig
 auslegen, so dass Teigränder überstehen, Giersch-Füllung hineingeben
 und die Teigränder darüberschlagen.

Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 175 °C
 ca. 25 Minuten backen und heiß servieren.

Guten Appetit!

Eine
 knusprige
 Vorspeise, die mit
 dem aromatischen
 Giersch nicht nur super
 lecker schmeckt,
 sondern auch toll
 aussieht!





Herzlich willkommen im Helios Klinikum Schleswig

IHR GESUNDHEITSPARTNER IM NORDEN SCHLESWIG-HOLSTEINS

Direkt an der Schlei gelegen, bietet das Helios Klinikum Schleswig, sowohl in der stationären als auch ambulanten Versorgung, ein wohnortnahes, hoch qualifiziertes und umfassendes medizinisches Angebot für Erwachsene und Kinder. Dabei gehört eine interdisziplinäre Zusammenarbeit von Ärzten, Therapeuten und Pflegepersonal zum Alltag und trägt zu einer hohen medizinischen Qualität bei.

Als Krankenhaus der Schwerpunktversorgung für die Region Schleswig-Flensburg verbindet die Akutklinik des Helios Klinikums Schleswig High-Tech-Medizin, medizinische Expertise, kurze Wege und den fachübergreifenden engen Austausch zum Wohle der Patienten. Fünf OP-Säle, eine moderne Intensivstation mit Beatmungs- und Intermediate-Care-Plätzen sowie ein großer Funktions- und Diagnostikbereich der Inneren Medizin und Radiologie ermöglichen eine effiziente Patientenversorgung auf

hohem Niveau. Dank modernster Medizintechnik und neuer Verfahren gewährleisten die Teams in den Kliniken am Standort umfassende diagnostische und therapeutische Behandlungsmöglichkeiten, die zugleich schonender und komfortabler für Patientinnen und Patienten sind.

So gehören minimal-invasive Operationsverfahren wie die Darmwandvollresektion, ein Verfahren in der Endoskopie, das Patienten mit schwerwiegenden Polypenarten an der Darmwand, eine Operation und somit eine längere Verweildauer in der Klinik erspart oder aber die Single-Port-Laparoskopie, der sogenannten „narbenlosen Operation“ bei gynäkologischen Eingriffen zum Behandlungsangebot der Klinik. Auch Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind hier gut aufgehoben: Eine leistungsstarke Notaufnahme, eine Brustschmerzversorgungseinheit (chest pain unit) sowie zwei Herzkatheterlabore, in denen Durchblu-

tungsstörungen des Herzens von der stabilen Angina pectoris bis zum Herzinfarkt zeitgerecht untersucht und behandelt werden können, stehen hier zur Verfügung. Dank einer breit aufgestellten neurologischen Fachabteilung mit einer zudem zertifizierten Stroke Unit sind auch Schlaganfallpatienten im Schleswiger Klinikum in guten Händen. Die Parkinson-Komplexbehandlung ermöglicht darüber hinaus die wohnortnahe Betreuung bei Morbus Parkinson und dem atypischen Parkinsonsyndrom. Für chronische Schmerzpatienten bietet die stationäre Multimodale Schmerztherapie eine fachübergreifende, ganzheitliche und therapeutisch individuelle Behandlung.

Zudem bietet das Helios Klinikum Schleswig mit den psychiatrischen Kliniken am Standort erstklassige umfassende Hilfestellungen bei der Bewältigung von seelischen Krisen. Menschen, die sich in einer akuten psychischen Krankheitsphase befinden, erhalten in



der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatische Medizin umfassende ambulante, teilstationäre und stationäre Therapiemöglichkeiten. Der Schwerpunkt liegt dabei in der psychiatrischen, psychotherapeutischen und psychosomatischen Behandlung.

Als größte kinder- und jugendpsychiatrische Einrichtung Schleswig-Holsteins umfasst die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie ein umfangreiches Leistungsangebot von Prävention, Diagnostik und Behandlung bis zur Rehabilitation. Mit einer eigenen Eltern-Kind-Station erweitert die Klinik das Therapieangebot für Familien. Zudem gewährleisten mehrere Tageskliniken in der Region eine wohnortnahe Versorgung.

In elf Fachabteilungen, einem Medizinischen Versorgungszentrum, dem Interdisziplinären Schmerzzentrum sowie dem Beckenboden- und Kontinenz-Zentrum, der Onkologischen Ambulanz, der Dialyse sowie den psychiatrischen Kliniken finden Patientinnen und Patienten kompetente Hilfe, bei der die Schleswiger Experten viel Wert

auf eine individuell abgestimmte Behandlung legen – damit Sie schnell wieder aktiv am Leben teilhaben können und Ihre Lebensfreude wiederfinden.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Diagnostik und Therapie von akuten Erkrankungen sowie seelischen Krisen
- Notfallversorgung rund um die Uhr
- Moderne Technik und optimal ausgestattete Räumlichkeiten
- Psychiatrische Institutsambulanzen (PIA) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Tagesklinische Versorgung in Schleswig, Rendsburg und Husum
- Zertifiziertes Regionales Traumazentrum
- Diabetesambulanz für Kinder und Jugendliche

KONTAKT

Helios Klinikum Schleswig

St. Jürgener Straße 1–3
24837 Schleswig
Telefon 04621 812-0

Klinik für Psychiatrie und Psychosomatische Medizin

St. Jürgener Straße 5a
24837 Schleswig
Telefon 04621 83-0

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Friedrich-Ebert-Straße 5a
24837 Schleswig
Telefon 04621 83-0

www.helios-gesundheit.de/schleswig

Text & Fotos: Helios Klinikum Schleswig

ZWISCHEN ANGST UND EINSAMKEIT

Mehr Stress, mehr Angst, mehr Einsamkeit: Die Corona-Pandemie und die Maßnahmen gegen das Virus haben Folgen sowohl für Menschen mit psychischen Erkrankungen als auch ohne. Die Angst um den Arbeitsplatz, um die Angehörigen und auch um die eigene Gesundheit können einen erheblichen Leidensdruck auf die Psyche zur Folge haben.



JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de



imland Klinik Eckernförde

MEHR LEBENSQUALITÄT DANK MULTIMODALER SCHMERZTHERAPIE

Chronische Schmerzen schränken die Lebensqualität massiv ein. Anhaltende Schmerzen ziehen oft eine ganze Spirale an Folgeerscheinungen nach sich, die dazu führen, dass sich die Betroffenen aus dem sozialen Leben zurückziehen oder gar arbeitsunfähig werden. Das erzeugt Stress, die Menschen verlieren ihre Lebensfreude und können Depressionen entwickeln.

Auch wenn die Auslöser für die Schmerzen ihre Ursache in anderen Erkrankungen haben (wie Fehlhaltungen des Bewegungs- und Stützapparates, rheumatische Erkrankungen oder Nervenschmerzen durch Operationen oder Krebserkrankungen), gelten chronische Schmerzen als eine eigenständige Erkrankung. Diese als solche zu erkennen und zu behandeln, ist schwierig und bedeutet einen oft jahrelangen Leidensweg für die Erkrankten.

Ein erfolgreicher Therapieansatz ist die Multimodale Schmerztherapie: Diese setzt sich zusammen aus medikamentöser Behandlung, Physiotherapie, Massagen, Psychotherapie, Ergotherapie sowie unterschiedlichen Entspannungstherapien. Einen Schwerpunkt bildet dabei das körperliche Training, das, wie die ganze Therapie, individuell auf den einzelnen Menschen zugeschnitten wird.

Ziel ist die Erhöhung der Lebensqualität – unabhängig davon, ob der Schmerz verschwindet oder ein Leben mit dem Schmerz erlernt wird.

In der imland Klinik Eckernförde verfolgt man genau diesen Weg. Ein multiprofessionelles Team aus Ärzt:innen, Psycholog:innen, Physio- und Ergotherapeut:innen, sowie spezialisierten Pain Nurses unter der Leitung von Claudia Pirch kümmert sich um die individuelle Therapie: In einem stationären Programm durchlaufen die Patient:innen einen aktivierenden Therapieplan, mit Bewegungsbad, Physiotherapie- und Ergotherapie, Nordic-Walking und ärztlichen sowie psychologischen Terminen. Ergänzend dazu können die Patient:innen weitere Therapien wie Akupunktur oder eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen. Das Behandlungsziel ist die Veränderung der persönlichen Haltung, eine Verbesserung der Mobilität und Alltagsbelastbarkeit. Manchmal braucht es dafür einen Perspektivwechsel. Auf diesem Weg begleitet das Team bei imland die Patient:innen.

Detaillierte Informationen über das Behandlungsangebot der Multimodalen Schmerztherapie an der imland Klinik Eckernförde erhalten Interessierte jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr unter der Info-Hotline 04351 882-326.

KONTAKT

imland Klinik Eckernförde
Multimodale Schmerztherapie



Leitende Ärztin Claudia Pirch

Schleswiger Straße 114–116
24340 Eckernförde

Anmeldung und Information

Telefon 04351 882-1717
Montag–Freitag von 7.30–15.30 Uhr

Info-Hotline

Telefon 04351 882-326
1. und 3. Donnerstag im Monat 14–16 Uhr
schmerztherapie.eck@imland.de
www.imland.de

Text & Fotos: imland Klinik Eckernförde

AMEOS Klinika Kiel und Preetz

„DIE EINSAMKEIT IST DAS GRÖSSTE PROBLEM IN DIESER PANDEMIE“

Chefärztin Dr. Verena Hilmer-Krywka von den AMEOS Klinika Kiel und Preetz sieht in der Corona-Pandemie weiterhin eine große Herausforderung und eine Verschlimmerung der bereits bestehenden psychischen Erkrankungen.

Anfängliche Rückzugsphase in Zeiten von Corona

„In Zeiten des harten Lockdowns konnten wir in der Klinik Preetz feststellen, dass ein Zulauf der Patient*innen initial weniger wurde, da viele wenn möglich Krankenhausaufenthalte vermieden haben. Jeder der es noch einigermaßen ausgehalten hat, blieb sozusagen Zuhause und hatte sich letztendlich zurückgezogen, um niemanden zu begegnen. Menschen, die ohnehin schon eine psychiatrische Thematik haben, tendieren

eher zu größerer Ängstlichkeit, und das Thema Corona hat eine Überwertigkeit erfahren. Wir haben tatsächlich auch gemerkt, dass aus den Seniorenheimen weniger Patient*innen zu uns gekommen sind. In der Suchtklinik Kiel wurde kein Belegungsrückgang festgestellt, weil vermutlich die Suchtpatienten wesentlich existenziellere Probleme haben und Corona dort keine tragende Rolle im Bewusstsein spielt“, berichtet Frau Dr. Verena Hilmer-Krywka.

Der Handlungsbedarf und die Zahl der Menschen, die infolge dieser langen Corona-Pandemie psychologische Hilfe benötigen, nehmen nun stetig zu. Diesen Zulauf betrifft ebenfalls der Gerontopsychiatrische Bereich. Diesen aktuellen Trend beobachtet die Chefärztin für Psychiatrie und Psychothera-

pie. „Wir haben zum Teil auch ältere Patient*innen aufgenommen, die von Ihren Angehörigen gebracht wurden, weil sich der gesundheitliche Zustand mit der langen Einsamkeit und sozialen Isolation sehr verschlechterte“, schildert die Chefärztin.

Bedauerliche Entwicklungen sind der Alkoholkonsum

„Wir beobachten aktuell eine Zunahme an Alkoholmissbrauch. Oftmals sind gerade ältere Menschen betroffen, die alleinstehend sind. Aus Angst vor einer Ansteckung ziehen sich die Betroffenen zurück und auch ihre sozialen Zusammenkünfte wie beispielsweise Seniorenkreise, Rehasport oder Gottesdienste fallen aus, zu denen sie sonst das Haus verlassen haben. Die Einsamkeit führt zum Grübeln, woraus sich oftmals eine

Dr. Verena Hilmer-Krywka

leitet seit Oktober 2020 die AMEOS Klinikstandorte in Preetz und Kiel. Vorher war sie Chefärztin in der AMEOS Rehabilitationsklinik für pflegende Angehörige und für Psychosomatik in Ratzeburg.

Sie stammt aus München, hat dort ihr Medizinstudium 2006 erfolgreich beendet. Nach ihrer Tätigkeit als Akademische Rätin auf Zeit am Institut für physiologische Genomik der Ludwig-Maximilians-Universität München, wechselte sie an das Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München-Ost, wo sie ihre Weiterbildung zur Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und zur Fachärztin für Neurologie absolvierte.

2011 erhielt sie die Zusatzbezeichnung Suchtmedizinische Grundversorgung, 2016 die Zusatzbezeichnung fachbezogene genetische Beratung und 2018 die Zusatzbezeichnung Psychoanalyse.



Belastet? Traurig? Abhängig?

Wenn...

- die Einsamkeit Sie runter zieht und keine Freude mehr spürbar ist
- Ängste und Depressionen Ihr Leben bestimmen
- Sie einen Weg aus der Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit suchen
- psychiatrische und/oder psychotherapeutische Behandlungsangebote benötigt werden

Viele Menschen erfahren derzeit eine Verschlechterung ihres psychischen Wohlbefindens. Sie sind nicht allein!

Wir bieten Ihnen umfassende und vielseitige Hilfen bei psychischen und neurologischen Erkrankungen sowie individuelle Behandlungs-, Betreuungs- und Pflegeangebote. Damit es Ihnen wieder besser geht.

Vor allem Gesundheit

ameos.eu

AMEOS Klinika in Holstein

Kiel	Tel. 0431 78053-0
Preetz	Tel. 04342 85800-80
Heiligenhafen	Tel. 04362 91-0
Oldenburg	Tel. 04361 508087-0
Neustadt	Tel. 04561 611-0
Eutin	Tel. 04521 40162-10
Lübeck	Tel. 0451 30087-5902

Depression entwickeln kann. Auf diese Weise rutschen aktuell vor allem alleinstehende Menschen, die ihr ganzes Leben keine Probleme mit dem Alkohol hatten, in eine Suchtproblematik hinein“, berichtet Frau Dr. Hilmer-Krywka von ihren Erfahrungen.

Warten Sie nicht zu lange!

„Wichtig ist, dass die Betroffenen rechtzeitig zu uns kommen und nicht zu lange warten. Wir merken, dass viele Menschen sehr spät Hilfe aufsuchen und dadurch einen schwereren Verlauf erleben“, betont Hilmer-Krywka. „Es gibt ein Corona-Schutzkonzept und die Patient*innen werden bei der Aufnahme natürlich getestet. Es braucht also niemand Angst zu haben, zu uns zu kommen“, so die Chefärztin. Die Therapieangebote wurden entsprechend den Schutz- und Hygienemaßgaben ebenfalls angepasst.

Ergänzendes Angebot für psychisch erkrankte Eltern in Neustadt

Das AMEOS Klinikum Neustadt behandelt psychisch erkrankte Mütter und Väter mit einem vielfältigen Behandlungs- und Thera-

pieprogramm sowie unterstützt bei wichtigen Erziehungsaufgaben. Elternteile, die an einer Depression, Angst- oder Zwangsstörung oder einer anderen psychischen Erkrankung leiden und trotz Erkrankung die Beziehung zu ihrem Kind stärken möchten, können ihr Kleinkind (1 bis 6 Jahre) in die Klinik mitbringen. Das Angebot richtet sich vorzugsweise an psychisch kranke Mütter/Väter aus der Region Ostholstein und Lübeck. Bei freien Kapazitäten können auch Patient*innen aus anderen Regionen aufgenommen werden.

Offene Sprechstunde im AMEOS Klinikum Kiel

„Ich brauche jetzt Hilfe und nicht erst in ein paar Monaten!“ Da es derzeit schwer ist, kurzfristige Termine bei ambulanten Psychotherapeuten und Psychiatern zu erhalten, bietet das AMEOS Klinikum Kiel seit dem 1. März eine offene allgemeinspsychiatrische Sprechstunde an. Das Angebot richtet sich an psychisch erkrankte Menschen, die noch keine Anbindung an ein psychiatrisches Behandlungsangebot haben. Patient*innen

können sich ohne vorherige Anmeldung jeden Donnerstag von 8.00 bis 10.00 Uhr in der Psychiatrischen Institutsambulanz vorstellen.

KONTAKT

Offene Sprechstunde im AMEOS Klinikum Kiel

Donnerstags 8.00–10.00 Uhr
Psychiatrischen Institutsambulanz
Tiroler Ring 621–623
24147 Kiel
Telefon 0431 780 53-33

Text & Foto: AMEOS

WENIGER ALLTAG

Tagein tagaus derselbe Trott – Alltag wird er genannt. Jeder Tag beginnt gleich und endet auch so. Alles verschimmt zu einer grauen Masse, unterbrochen vom Wochenende, welches sich auch in Dauerschleife wiederholt. Machen Sie etwas aus Ihrem Alltag und achten Sie auf Ihre Gesundheit!





Helios Kliniken in Bad Schwartau und Kiel

MIT DEM BEHANDELNDEN ARZT IN DEN OP

Kommen behandelnde Ärzt*innen zu der Einschätzung, dass eine Operation notwendig wird, beginnt für viele Patient*innen eine aufwühlende Zeit. Zur Sorge um Verlauf und Erfolg des Eingriffes kommen in der Klinik zusätzliche Gespräche mit fremden Ärzt*innen und weitere Untersuchungen.

Nicht so in einem Belegkrankenhaus. „Der große Vorteil ist, dass die Patient*innen mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin in den Operationssaal gehen“, sagt Dr. Götz Serocki, Ärztlicher Direktor der Helios Klinik Kiel. „Informationen zur individuellen Patient*innengeschichte bleiben vollumfänglich erhalten, unnötige Doppeluntersuchungen werden so vermieden. Auch in der Nachsorge bleiben die Patient*innen in den Händen der Operateur*innen. Mit dem Wissen um den Verlauf des Eingriffes können sie bestmöglich versorgt werden.“

Die Helios Klinik Kiel und das Helios Agnes Karll Krankenhaus in Bad Schwartau sind solche Beleghäuser. Die Ärzt*innen, die dort operieren, sind niedergelassene Mediziner*innen. Zwischen ihnen und den Helios Kliniken bestehen Kooperationen. Die Krankenhäuser stellen ihre medizinische Ausstattung und das Pflegepersonal für die Behandlung zur Verfügung. Die Belegärzt*innen wiederum können ihren Patient*innen mit dieser Möglichkeit ein breiteres und komfortables Leistungsspektrum anbieten. Die verschiedenen Fachgruppen, die bei den Eingriffen zusammenkommen, kennen sich persönlich und arbeiten oft bereits seit vielen Jahren zusammen.

Doch nicht alle niedergelassenen Ärzt*innen können auch am Belegkrankenhaus operieren. „Neben der Zulassung durch die Krankenversicherung erfolgt ein Bewerbungsverfahren, in dem ein Ausschuss aus Vertreter*innen von Belegärzt*innen und

Klinikleitung über eine künftige Zusammenarbeit entscheidet“, erklärt Dr. Söhnke Boye, Ärztlicher Direktor des Helios Agnes Karll Krankenhauses in Bad Schwartau. Die Auswahl richtet sich nach den internen Standards und der fachlichen Ausrichtung des Hauses. Damit sind hohe Qualitätsstandards garantiert.

Ein weiterer Vorteil für die Patient*innen ist, dass in den Beleghäusern überwiegend geplante Operationen durchgeführt werden. Dadurch sind die Aufenthalte in der Klinik längerfristig gut planbar. Doch auch bestimmte Notfälle und dringliche Operationen können von den behandelnden Ärzt*innen kurzfristig angemeldet werden.

Zudem führen geringe Wartezeiten, eine intensive Betreuung und eine beinahe familiäre Atmosphäre zu einer kürzeren Aufenthaltsdauer für die Patient*innen.

Weiterer Pluspunkt: Durch die geringe Häusergröße und ein umfangreiches Hygienekonzept ist der Aufenthalt nicht mit nennenswerten Corona-Risiken verbunden. „In beiden Häusern werden die Patient*innen vor Aufnahme auf das Corona-Virus getestet. Aufnahme und Operation erfolgen nur bei negativem Ergebnis“, betont Klinikgeschäftsführerin Cornelia Herold.

Eine Übersicht über die an den Helios Kliniken zugelassenen Belegärzt*innen gibt es unter www.helios-gesundheit.de.



Leistungsspektrum der Häuser

- Allgemeine Chirurgie
- Anästhesiologie & Schmerztherapie
- Frauenheilkunde (AKK)
- Gefäßchirurgie (AKK)
- Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde (AKK)
- Handchirurgie
- Innere Medizin - Nephrologie – Dialyse (AKK)
- Mund-Kiefer- & Gesichtschirurgie (AKK)
- Neurochirurgie
- Orthopädie
- Palliativmedizin (AKK)
- Plastisch-Ästhetische Chirurgie und Medizin
- Proktologie
- Unfallchirurgie
- Urologie
- Viszeralchirurg

KONTAKT

Helios Agnes Karll Krankenhaus (AKK)
Am Hochkamp 21 · 23611 Bad Schwartau
Telefon 0451 200 70

Helios Klinik Kiel
Hamburger Chaussee 77 · 24113 Kiel
Telefon 0431 720 63 00

www.helios-gesundheit.de

Text & Fotos: Helios Klinik

Der neue PARAVAN PR 35 S Stehrollstuhl
extra für Kinder und kleinwüchsige Menschen
entwickelt

AKTIV DABEI UND MITTENDRIN



Endlich selbst stehen, ans Glas kommen, im Tierpark ohne Probleme über das Gelände schauen oder einfach mit den Spielkameraden über den Platz düsen, ohne hinterher geschoben oder hochgehoben werden zu müssen. Der neue PARAVAN PR 35 S erfüllt diese Kinderträume. Er ist klein, kompakt, bunt und vielseitig. Das um 30 Prozent verkleinerte Chassis macht den Rollstuhl extrem agil. Mit dem Frontantrieb, in Kombination mit den großen Reifen können die kleinen Passagiere zu dem auch Bordsteinkanten ohne Probleme überwinden. Stehen, liegen, kanteln – alle Funktionen sind möglich, wie bei den Modellen für Erwachsene. Zudem verfügt der neue Elektrorollstuhl über ein mitwachsendes Sitzkonzept und ist damit vom Vorschul- bis ins Teenie-Alter nutzbar.

„Die Anfragen im Bereich Kinderversorgung haben deutlich zugenommen“, berichtet Stefan Ludwig, Leiter Rollstuhlssysteme der PARAVAN GmbH. „Das hat uns motiviert einen Rollstuhl, speziell auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmt, zu entwickeln“. Agilität und Alltagstauglichkeit, bereits für die kleinsten Nutzer, waren den schwäbischen Tüftlern dabei besonders wichtig. Ab einer Körpergröße von ca. 1,10 Meter ist der Stehrollstuhl geeignet. „Damit kann er bereits im Vorschulalter zum Einsatz kommen“, sagt Ludwig. Bei der Entwicklung wurde auch auf den Einsatz von besonders leisen Motoren geachtet, „damit keine Störgeräusche, zum Beispiel während des Schulunterrichts entstehen.“ Zudem ist der PR 35 S sehr schmal, damit selbst in kleinen

Klassenzimmern eine Befahrung stattfinden kann und der Rollstuhl auch hinter die Schulbank passt.

*„Dass man den Kindern ein
Lächeln auf das Gesicht zaubern
kann, das ist der größte Lohn.“*

Stefan Ludwig, Leiter PARAVAN Rollstuhlssysteme

Der PARAVAN PR 35 S verfügt über ein flexibles Sitzschalenkonzept. „Mitwachsend in alle Richtungen“, sagt der Rollstuhlexperte. Das heißt, die Sitz- und Rückenbreite bzw. Sitz- und Rückenlänge sowie die Beinlänge können ganz individuell angepasst werden. Ausgestattet ist der kompakte Stehrollstuhl

mit einem biometrischen Gleitrücken, analog zu seinem großen Bruder, dem PARAVAN PR 40, der seit vergangenem Jahr eine Hilfsmittelnummer hat, sowie mit einer individuell anpassbaren Kopfstütze mit Seitenhalt und Kniepelotten für einen optimalen Halt in der Stehfunktion. Der Stehrollstuhl verfügt über eine Memoryfunktion, die über die RNet-Steuerung abgespeichert wird. So kann zum Beispiel die Stehkurve direkt hinterlegt werden. „Auf Knopfdruck fährt das Kind dann automatisch in die gewohnte und optimale Stehposition“, so Ludwig. Auch die Farbauswahl lässt keine Kinderwünsche offen, von Feen-Lila bis Dino-Grün ist alles möglich. Und wenn Prinzessin Lillifee mal out ist, kann auch die Verkleidung ausgetauscht werden, je nachdem was dann so

Der neue PARAVAN PR 35 S

Stehen, Sitzen, Liegen oder gekantelt – mit dem PR 35 S ist eigentlich jede Position möglich, nach den Bedürfnissen des Kindes.

Mitwachsendes Sitzkonzept macht den Rollstuhl zum perfekten Begleiter bis ins Teenie-Alter.



angesagt ist – wie wäre es vielleicht mit Erdbeer-Rot oder Schlumpf-Blau?

Bereits während der Entwicklung gab es immer wieder Tests in verschiedenen Einrichtungen, die mit Kindern durchgeführt wurden. „Dieses Feedback gab uns wichtige Entwicklungsimpulse“, sagt Ludwig. Die Chassisverkleinerung um 30 Prozent und der damit deutlich kleinere Bauraum, stellte für die Tüftler von der schwäbischen Alb eine echte Herausforderung dar.

Der erste Kunde konnte den neuen PR 35 S im Mobilitätspark Aichelau bereits ausprobieren. „Endlich wieder stehen“, freut sich der 9-jährige, der an einer neuromuskulären Erkrankung leidet und seit sechs Jahren nicht mehr selbstständig stehen kann. Mit dem neuen Rollstuhlmodell kann er sich zukünftig in seinem Internat viel selbständiger und flexibler bewegen, da sind sich die Eltern sicher, denen die Stehfunktion besonders wichtig war. Für Stefan Ludwig eine Bestätigung, dass das PARAVAN-Rollstuhlteam auf dem richtigen Weg ist. „Die Kinderproduktentwicklung ist etwas ganz Individuelles und Besonderes. Und dass man den Kindern damit ein Lächeln auf das Gesicht zaubern kann, das ist der größte Lohn.“

„Einen so agilen E-Rolli, speziell für Kinder und dann noch mit Stehfunktion, das hat nur PARAVAN“, freut sich Matthias Ennepner, Rollstuhlaußendienstmitarbeiter und Reha-Kind-Berater. „Damit können wir viele Kinderversorgungen abdecken, die sonst keiner realisieren kann.“ Mit den großen Rädern könne man problemlos sicher über die Bordsteinkante fahren. „Mit dem Frontantrieb, Routine und ein bisschen Mut schaffen wir sieben Zentimeter“, sagt Ennepner.

Das Interesse im Markt sei groß, egal ob bei Sanitätshäusern oder den Sozialpädiatrischen Zentren (SPZ). „Wichtig ist, dass das Kind sagt, das ist mein Rollstuhl“, sagt Matthias Ennepner. Mit einem Aktiv-Rollstuhl kann ein Kind mit Gleichaltrigen nur schwerlich mithalten. „Teilhabe heißt auch mitmachen auf Augenhöhe“, sagt der Reha-Kind-Experte. „Sitzen kann das Kind auch zuhause, aber da bekommt das Kind nichts mit.“ Und jedes Kind sollte seiner Meinung nach sagen können: „Mama ich kann allein!“

KONTAKT

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

Text & Fotos: Paravan



Größenvergleich, der PR 35S mit seinem großen Bruder, dem Elektrostehrollstuhl PR 40



Egal ob in der Wohnung oder auf dem Schulhof, mit dem PR 35S sind bereits die Kleinsten schnell und wendig unterwegs

Oxyvenierungstherapie

FRISCHER SAUERSTOFF FÜRS BLUT

Oxyvenierung ist ein Heilverfahren, bei dem medizinischer Sauerstoff in die Venen des Patienten eingebracht wird. Die bei der Entstehung der meisten chronischen Erkrankungen ablaufenden Entzündungsvorgänge werden bei der Oxyvenierung reduziert. Insbesondere bei chronischen Erkrankungen hat sich die Oxyvenierung bewährt.

Entwickelt wurde die Oxyvenierung in den 1950er Jahren von dem Neurochirurgen Dr. Regelsberger. Durch die Oxyvenierung wird die Sauerstoffabgabe ins Gewebe erleichtert, Entzündungsvorgänge werden reduziert und es kommt zu einem verbesserten Blutzufluss in den feinsten Blutgefäßen (wie z. B. im Auge).

Die Oxyvenierung wird eingesetzt bei arteriellen Durchblutungsstörungen, bei Rheuma und Arthritis, bei Neurodermitis, bei Erschöpfungszuständen, bei Borreliose und Durchblutungsstörungen am Auge.

Ebenfalls zeigt sie gute Wirkungen bei Heuschnupfen, chronischen Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Asthma und Ekzemen sowie Schuppenflechte.

Auch bei Schwindel und Tinnitus sowie Morbus Meniere sind gute Therapieresultate möglich. Ebenfalls bei Sauerstoffwechselstörungen, Verdauungsproblemen, Lebererkrankungen und Diabetes mellitus sowie Arthrose und Rheuma kann eine Verbesserung der Beschwerdesymptomatik erzielt werden.

Während der Oxyvenierung liegt der Patient bequem auf einer Behandlungsliege und mittels einer sehr dünnen Nadel wird über einen Zeitraum von 10 bis 30 Minuten reiner medizinischer Sauerstoff über die Armvenen zugeführt. Behandelt wird im Idealfall fünfmal pro Woche, zumindest aber dreimal pro Woche. Ein erster Behandlungszyklus umfasst in den meisten Fällen 20 bis 25 Sitzungen. Bei guter Verträglichkeit wird die Sauerstoffdosis pro Behandlung leicht gesteigert. Grundsätzlich dürfen nur Ärzte und Heilpraktiker die Oxyvenierungstherapie anwenden, die über entsprechendes Fachwissen verfügen.

Vor Beginn einer Oxyvenierungsbehandlung ist ein ausführliches ärztliches Anamnesegespräch unabdingbar. Eine Laboruntersuchung vor Beginn der Therapie ist

sinnvoll, um die nachfolgenden Effekte anhand der erhobenen Werte und der Befindlichkeit des Patienten beurteilen zu können.

Nähere Informationen erhalten Sie gern in einem persönlichen Gespräch bei der MediZiese Naturheilpraxis Wolfgang Ziese.

KONTAKT

MediZiese Naturheilpraxis



Wolfgang Ziese

Facharzt für Allgemeinmedizin, Schmerztherapie, Ernährungsmedizin und Naturheilverfahren

Jasminstraße 2 · 23795 Bad Segeberg
Telefon 04551 800133
www.mediziese.de

Text & Fotos: MediZiese Naturheilpraxis



Einen informativen Kurzfilm von Dr. med. Dirk Wiechert zur intravenösen Sauerstofftherapie finden Sie unten folgenden Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=JzrhJvU1aeM>



Für Sie im Netz gefunden

Leben im Corona-Alltag



www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/alltag-coronavirus-1750866
Tipps für den sicheren Alltag in Zeiten des Coronavirus



www.lebensberatung.info/tipps-fuer-das-leben-im-corona-alltag
Texte und Links für Sie und Ihren Angehörigen, die dabei helfen können mit den neuen Herausforderungen im Rahmen der Corona-Krise umzugehen.

Nachhaltigkeit in unserem Alltag



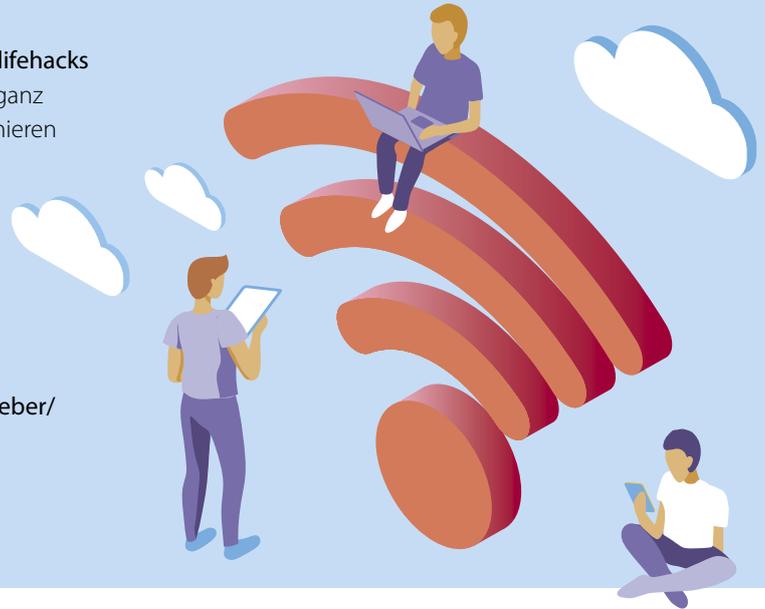
www.wasserhelden.de/heldenhaftes/lifehacks
Tipps für Alltagshelden – so kann man ganz einfach nachhaltiger leben und konsumieren



www.bunterwegs.com/nachhaltigkeit-im-alltag-tipps
12 Tipps und Anregungen um bewusster und nachhaltiger zu leben



magazin.mein-erbe-tut-gutes.de/ratgeber/einfach-nachhaltig-leben-alltag
Tipps für einen grünen Alltag



Grafik © Designed by Freepik

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





Johanniter ermöglichen weiterhin Hilfe auf Knopfdruck auch in der Corona-Pandemie

HAUSNOTRUFSYSTEM KONTAKTLOS MÖGLICH

Aus Angst vor Ansteckung mit dem Corona-Virus vermeiden gerade auch Senioren oder Menschen mit Beeinträchtigungen jeglichen persönlichen Kontakt. Sie schieben die Entscheidung für einen Hausnotruf auf und verzichten so möglicherweise auf notwendige Sicherheit. Daher bieten die Johanniter jedem neuen Kunden die Inbetriebnahme des Hausnotrufsystems alternativ komplett kontaktlos an.

Ein Hausnotrufsystem gibt die Sicherheit, in einer Notsituation Hilfe rufen zu können. Über einen kleinen Sender, der als Armband, Halskette oder Clip getragen wird, wird per Knopfdruck die Hausnotrufzentrale alarmiert, die rund um die Uhr den Notruf entgegennimmt und umgehend die notwendige Hilfe veranlasst. Auf Wunsch werden automatisch die Angehörigen informiert.

„Es ist etwas ganz Besonderes, dass das Hausnotrufsystem auch ohne jeden menschlichen Kontakt in Betrieb genommen werden kann“, sagt Julia Murwig, Bereichsleitung Soziale Dienste bei den Johannitern in Kiel. Wer sich für ein Hausnotrufsystem interessiert, kann per Telefon Kontakt mit den Johannitern aufnehmen. Der Hausnotrufberater wird dann das gewünschte Gerät inklusive Vertrag und Anleitung zum Schnellstart zu dem verabredeten Termin vor der Haustür ablegen. Nun können der Kunde oder seine Angehörigen die Basisstation im Haus installieren. Der Berater wartet vor der Tür, bis die Schnellinstallation erfolg-

reich abgeschlossen ist. Anschließend wird er mit dem Kunden telefonisch die einzelnen Bedienschritte durchgehen, bis alles richtig funktioniert.

Sicherheit
auf Knopfdruck.

Der Johanniter-Hausnotruf.

Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf
 0800 966 7 336

Kontaktloser
Anschluss möglich

JOHANNITER

„Wir wissen, dass viele Menschen heutzutage davor zurückschrecken, fremde Personen in ihr Zuhause zu lassen. „Da wir allerdings nicht wollen, dass Senioren, kranke oder beeinträchtigte Menschen aus Angst vor Ansteckung auf die Sicherheit verzichten, die ein Hausnotrufsystem bietet, haben wir diese Lösung für die Neuaufschaltung ohne einen direkten Hausbesuch überlegt“, erklärt

Murwig das Vorgehen. Die Johanniter hoffen, neuen Hausnotrufkunden und ihren Angehörigen damit helfen zu können. Denn auch oder gerade in Zeiten von Corona geht Sicherheit vor.

Das Hausnotrufsystem der Johanniter

Der Hausnotrufdienst der Johanniter sorgt seit mehr als 30 Jahren für Sicherheit in den eigenen vier Wänden. Über 200.000 Menschen vertrauen deutschlandweit dem Johanniter-Hausnotruf, im Regionalverband sind es weit mehr als 6.500 Kunden. Der Hausnotruf wird von den Pflegekassen als Hilfsmittel anerkannt. Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit ist ein Zuschuss für die Basisabsicherung durch die Pflegekasse möglich. Auch können die Ausgaben für den Hausnotruf von der Steuer abgesetzt werden, denn er gilt als haushaltsnahe Dienstleistung.

WEITERE INFORMATIONEN

Telefon: 0800 966 7336 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/hausnotruf

Text & Foto: Johanniter Unfallhilfe

So einfach funktioniert der Johanniter-Hausnotruf.



Etwas ist passiert?
Sie drücken die Notrufftaste am Sender.



Rund um die Uhr:
Unser Notrufdienst klärt den Hilfebedarf.



Im Notfall schicken wir Hilfe vor Ort zu Ihnen.



Sie werden an Ort und Stelle fachkundig versorgt.

Musterpaket vom Sanitätshaus Kowsky

BLASENSCHWÄCHE: WEIL NUR WENIGE DARÜBER REDEN

Blasenschwäche – ein Leiden, von dem schätzungsweise rund neun Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind und das dennoch kaum thematisiert wird. Aus Scham und Unsicherheit ziehen sich viele Menschen mit Inkontinenz in ihr Zuhause zurück.



Ansprechpartner zum Thema Inkontinenz (v. links): Julian Heinze, Marco Ernst und Marion Storm

Nicht selten hat dieser soziale Rückzug die Vereinsamung und Verstärkung des körperlichen Leidens einhergehend mit einer psychischen Belastung zur Folge. „Das muss nicht sein, denn es gibt gute Hilfsmittel – und das für jedes Alter – vom Kind bis zum Senior“ erklärt Marco Ernst, verantwortlich für den Bereich Inkontinenz im Sanitätshaus Kowsky. „Die Produkte für die Inkontinenzversorgung werden stetig weiterentwickelt und bieten Sicherheit und Komfort gleichzeitig. Sie sind flexibel, dünner, saugfähig und anatomisch so geformt, dass sie einen hohen Tragekomfort bieten.“

Jetzt kostenloses Musterpaket anfordern

Davon können sich Betroffene jetzt überzeugen. Und zwar mit einem unverbindlichen Musterpaket, das man ganz einfach anfordern und in Ruhe zuhause testen kann. Weitere Informationen, nicht nur zum Thema Inkontinenz, erhalten Interessierte auf der Website des Sanitätshauses, in allen Filialen oder per Telefon.

Das Musterpaket gibt es kostenlos unter: www.kowsky.com/Inkontinenz

Der Versand erfolgt deutschlandweit, die Pakete sind neutral gehalten. Das Sanitätshaus Kowsky zeigt inzwischen mit 13 Filialen Präsenz, neue Filialen wurde vor Kurzem in Kiel und Büdelsdorf eröffnet.

KONTAKT

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

Text: Sanitätshaus Kowsky GmbH · Foto: Dörte Dorfer



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

10 JAHRE MICHAEL EGGERS HÖRAKUSTIK

Am 19. Februar 2011 eröffnete Michael Eggers als Hörakustikmeister sein inhabergeführtes Fachgeschäft für Hörgeräteakustik in der Alten Landstraße 3 am Bordesholmer See. In den Räumlichkeiten einer ehemaligen Arztpraxis fand er die Möglichkeiten, die sein Team und er selber für die Hörgeräteanpassung und Fertigung von Gehörschutz, sowie die Nachsorge und Wartungsarbeiten an Hörsystemen benötigen. Auch der rückseitige, ebenerdige Eingang, sowie die angemieteten Parkplätze für Kunden direkt am Geschäft waren ausschlaggebend für die Wahl des Standortes. Unter diesen guten Voraussetzungen wurden in vergangenen zehn Jahren knapp über 1.300 Kunden mit Hörsystemen versorgt, rechnet man die Versorgungen der im Mai 2016 eröffneten Filiale in Wankendorf mit hinzu.

Michael Eggers persönlich durchlief von 2004 bis 2006 eine Umschulung zum Hörakustiker, nachdem er seinen ersten, ausgelernten Beruf als Tischler nicht weiter ausüben konnte. Hier hatte Michael Eggers seine Berufung gefunden, da die Mischung aus Arbeit am Menschen um zu helfen, und der handwerklichen Komponente aus Technik und Chemie ihm sehr dabei entgegenkamen, einer erfüllten Arbeit nachzugehen.

Neben der Betreuung von Kunden bildet Michael Eggers auch aus. In den Jahren erreichten zwei Auszubildende das Ziel der bestandenen Gesellenprüfung, während eine 2012 eingestellte Gesellin nach ein paar Jahren der Mitarbeit 2016 den Meistertitel für sich erwarb. Eine dritte Ausbildung zum Gesellen ist derzeit mit der bestandenen Zwischenprüfung des Auszubildenden auf einem guten Weg.

Weiterhin betreut Michael Eggers als zweiter Vorsitzender den in Bordesholm ansässigen Verein „Pakistan-Hilfe zur Selbsthilfe e.V.“, der es sich zum Ziel gemacht hat, benachteiligten Menschen in Pakistan, unter anderem auch Menschen mit beeinträchtigtem Gehör, zu helfen. Über Hörgeräte- und Geldspenden aus ganz Deutschland, sowie neuerdings mit Unterstützung der Stiftung „Ein Herz für Kinder“ konnten in den Jahren nach 2014 über 150, in der Mehrheit Kinder und Jugendliche mit Hörsystemen versorgt werden.

Das Partnerkrankenhaus in Pakistan hat über tatkräftige Unterstützung einiger Menschen aus Hamburg und Schleswig-Holstein mittlerweile eine eigene, technisch gut ausgestattete Akustik- und HNO-ärztliche Abteilung erhalten, um den Zweck des Vereins zur Selbsthilfe gerecht zu werden.

Michael Eggers möchte sich persönlich bei allen Menschen bedanken, die es ihm über die Jahre ermöglicht haben die Standorte aufzubauen und weiter zu entwickeln. Neben seinen Mitarbeitern zählt er Freunde und Verwandte dazu, aber letztlich auch seine Kundinnen und Kunden, die ihm die Zeit über die Treue hielten.

KONTAKT

Michael Eggers Hörakustik

Alte Landstraße 3
24582 Bordesholm
Telefon 04322 8868-700
www.eggers-hoerakustik.de

Text & Fotos: Michael Eggers Hörakustik



Im Februar 2011 eröffnete Michael Eggers als Hörakustikmeister sein inhabergeführtes Fachgeschäft für Hörgeräteakustik in der Alten Landstraße 3 am Bordesholmer See.



Michael Eggers betreut auch zweiter Vorsitzender den in Bordesholm ansässigen Verein „Pakistan-Hilfe zur Selbsthilfe e.V.“, der es sich zum Ziel gemacht hat, benachteiligten Menschen in Pakistan, unter anderem auch Menschen mit beeinträchtigtem Gehör, zu helfen.



Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein

FRÜHLINGSERWACHEN IM RUHEFORST

Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen steigen, werden die Tiere und Pflanzen des Waldes wieder aktiv. Der Frühling ist eine gute Zeit für Naturerlebnisse im Wald. Da die Bäume um diese Jahreszeit noch kaum Laub tragen, sind auch die unscheinbaren Tiere verhältnismäßig einfach zu beobachten.

Unüberhörbar ist die Vielstimmigkeit der Vögel, die jetzt im Frühling zum Konzert aufspielen. Sie heißen uns willkommen. Ein Willkommen an die jungen blassgrünen Pflanzen, die ihre Köpfe langsam durch das Laub des vorigen Herbstes schieben. Sie lugen daraus hervor wie neugierige Kinder, die Umwelt ergründend. Ein Willkommen der Sonne, die ihre jetzt schon wärmenden

Strahlen durch das junge Laub schicken, den Pflanzen und Tieren Leben einhauchend. Ein Willkommen uns, den Besuchern, die wir aus vielerlei Gründen in den RuheForst gehen, sei es um das Grab eines lieben vertrauten Menschen aufzusuchen, sei es um die Natur in ihrer Ursprünglichkeit zu genießen. Denn der RuheForst „besticht“ durch seinen Artenreichtum, seine Vielfalt für Augen, Ohren und alle Sinne.

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

Telefon 04551 95 98 65

ruheforst@lksh.de · www.ruheforst.de

Text & Fotos: Landwirtschaftskammer SH

RuheForste in Schleswig-Holstein

www.ruheforst.de

Waldbestattung im RuheForst

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

DRK-Nordsee-Reha-Klinik begleitet Patienten ganzheitlich nach Covid-19-Erkrankung

REHABILITATION NACH CORONA-INFEKTION RATSAM



Mit zunehmenden Erkrankungszahlen steigt täglich auch die Zahl derer, die nach einer Infektion mit dem Corona-Virus genesen sind. In der großen Erleichterung denken nicht alle Genesenen gleich an die Möglichkeit einer anschließenden Rehabilitation. Diese ist nach einer überstandenen Infektion mit dem Sars-CoV-2-Virus jedoch angeraten, denn der Körper ist infolge des Virus noch immer geschwächt. Neben Lunge und Nieren kann auch das Herz-Kreislauf-System durch das Coronavirus dauerhaft in Mitleidenschaft gezogen werden. Eine Post-Corona-Rehabilitation an der Nordsee bietet beste Voraussetzungen für die Genesung.

Mögliche Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System

„In der Post-Covid-Rehabilitation beobachten wir, dass Folgebeschwerden im Herz-Kreislauf-System vermehrt bei Betroffenen mit bereits bestehenden kardiologischen Vorerkrankungen auftreten, aber durchaus auch bei zuvor Herzgesunden, die erst infolge der Infektion Herzprobleme bekommen“, erklärt Tatyana Korotkow, Chefärztin und Kardiologin der DRK-Nordsee-Reha-Klinik in St. Peter-Ording an der Nordsee. In erster Linie zählen Blutgerinnungsstörungen wie die Lungenarterienembolie zu den Erkrankungen, die sich im Laufe einer Covid-19-Erkrankung entwickeln bzw. verschlimmern können. Unbehandelt ziehen diese langfristig eine Herzschwäche nach sich, bei der das Herz nicht mehr in der Lage ist, den Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen, sodass die körperliche und psychische Belastbarkeit stark eingeschränkt ist. Die Herzinsuffizienz ist einer der häufigsten Gründe für eine Krankenhauseinweisung in Deutschland.

Rehabilitation für Leistungsfähigkeit und Teilhabe

„Die medizinische Weiterversorgung nach der Akutphase einer Covid-19-Erkrankung legt den Grundstein für eine vollständige Genesung. Sie ist auch elementar notwendig, um mögliche körperliche Nebenerkrankungen zu therapieren, psychische Belastungen aufzuarbeiten und das Risiko für die bisher wenig erforschten Spätfolgen einzugrenzen“, ergänzt die Kardiologin. „Vor allem mehrfach erkrankte Patienten, die parallel zu anhaltenden Atemwegsbeschwerden an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, orthopädischen Beschwerden wie Gelenkschmerzen oder Leistungseinschränkungen, Allergien oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder Übergewicht leiden, profitieren von einer ganzheitsmedizinischen Rehabilitation, gerade bei uns im heilsamen Nordseeklima.“ Sie hat das Ziel, sicherzustellen, dass die Patienten nach überstandener Covid-19-Erkrankung wieder aktiv am beruflichen wie sozialen Leben teilhaben können. Dafür setzt sich das Team aus Fach- und Stationsärzten, Therapeuten, Psychologen,

Diätassistenten und Pflegekräften ein. „Entscheidend für uns ist der jeweils einzigartige Gesundheitszustand des Menschen. Anhand dessen stimmen wir einen individuellen Therapieplan ab, der den Weg zu mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden ebnet.“

Vorteile der stationären Rehabilitation

Eine dreiwöchige stationäre Rehabilitation oder Anschlussheilbehandlung nach einer Covid-19-Erkrankung in der DRK-Nordsee-Reha-Klinik in St. Peter-Ording gründet auf einem ganzheitlichen Behandlungskonzept. Neben der medizinischen Begleitung und Einstellung der Medikamente wird die Lungenfunktion nach der primären Erkrankung durch gezielte Atemgymnastik behutsam wiederaufgebaut. Parallel steigern individuelle physiotherapeutische Anwendungen, Bewegungstherapien verschiedener Belastungsstufen, überwachtes Ergometertraining und medizinische Trainingstherapie schrittweise die körperliche Ausdauer und die muskuläre Regeneration des Patienten. Naturheilverfahren wie Kneippgüsse und

Thalassotherapie sowie Entspannungsangebote fördern das Wohlbefinden. Für die persönliche Krankheitsbewältigung stehen bei Bedarf unterstützende psychologische Gesprächsangebote sowie Möglichkeiten zum Austausch mit Betroffenen zur Verfügung. Die Ernährungsberatung gibt Impulse für einen gesunden Lebensstil und die Sozialberatung informiert über wohnortnahe Nachsorgeangebote. Das Nordseeklima begünstigt den Therapieerfolg auf natürliche Weise. Die Patienten berichten: „An meinem Wohnort habe ich aktuell kaum Trainingsmöglichkeiten, denn Sportgruppen können sich nicht treffen und Studios sind geschlossen. Corona habe ich überstanden, aber erst hier in der Reha spüre ich, dass ich körperlich und geistig wieder fit werde für mein alltägliches Leben.“

Infektionsschutz für Patienten und Klinikteam

„Wer als genesen gilt, sollte Anzeichen wie Erschöpfung, Müdigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen ernst nehmen und mit dem behandelnden Arzt eine stationäre Reha planen, um sich vollständig von der Corona-Erkrankung zu erholen“ ermutigt Tatyana Korotkow. „In unserer Klinik gelten höchste Sicherheits- und Hygienestandards und wir tun alles, um das allgemeine Infektionsrisiko für unsere Patienten und das Team zu minimieren. Als Einrichtung des DRK liegen uns die Gesundheit und das Wohlergehen der uns an vertrauten Menschen besonders am Herzen.“

Klinikprofil: Ganzheitliche Rehabilitation an der Nordsee

Tief durchatmen! Diesen ersten Impuls verspürt man in der frischen Nordseeluft, die beste Voraussetzungen bietet, damit Körper

und Geist vollständig regenerieren können. Das Klinikdorf der DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel liegt, in die ursprüngliche Natur von Dünen und Kiefernwald eingebettet, unmittelbar am Nordseedeich des beliebten Urlaubsortes St. Peter-Ording. Hier fühlt man sich gleich mitten angekommen in der Klimatherapie.

Wer in dieser Zeit eine heimatnahe Reha-Maßnahme am Meer mit wunderschöner Umgebung sucht, hat in der Fachklinik für interdisziplinäre Ganzheitsmedizin mit 200 Betten im beliebten Nordseeheil- und Schwefelbad St. Peter-Ording sein Ziel erreicht.

Ob Rehabilitation, Anschlussheilbehandlung oder Prävention, das Klinikteam unterstützt jeden Patienten darin, seine größtmögliche Leistungsfähigkeit und Teilhabe wieder aufzubauen. Erfahrene Fachärzte, Therapeuten, Psychologen und Pflegekräfte arbeiten als Klinikteam Hand in Hand für das Wohlergehen der Patienten.

Insbesondere mehrfach (chronisch) erkrankte Menschen profitieren vom ganzheitsmedizinischen Behandlungskonzept, das sowohl gesundheitliche Funktionsstörungen in einer oder mehreren Hauptindikationen als auch psychosomatische Begleiterkrankungen sowie das berufliche und soziale Umfeld der Patienten berücksichtigt.

Behandlungsschwerpunkte

- Krankheiten des Herzens, des Kreislaufsystems sowie der Gefäße (Kardiologie)
- Erkrankungen der Atmungsorgane (Pneumologie)
- Hauterkrankungen (Dermatologie)
- Erkrankungen des Bewegungsapparates und Unfallfolgen (Orthopädie)

KONTAKT

DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel

Fachklinik für interdisziplinäre Ganzheitsmedizin

Im Bad 102 · 25826 St. Peter-Ording
www.drk-nordsee-reha-klinik.de



Chefärztin und Kardiologin Tatyana Korotkow

Zentrale und Auskunft

Telefon 04863 702-0

Patientenservice und Reservierung

Telefon 04863 702-125

Beratung zur Post-Corona-Rehabilitation

Patientenaufnahme

Telefon 04863 702-115 und -125

Text & Fotos: DRK-Nordsee-Reha-Klinik

Nebendiagnosen

- Allergien
- Stoffwechselerkrankungen (bspw. Diabetes)
- Onkologische Erkrankungen
- Psychosomatische Begleiterkrankungen



Hörakustik Oberdieck – Hören – Verstehen – Genießen

GUTES HÖREN IST VERTRAUENSsache



Im Jahr 2007 wurde die Firma Hörakustik Oberdieck in Kiel von Hörakustikmeister Lutz Oberdieck gegründet und umfasst mittlerweile zwei weitere Filialen in Flintbek und Molfsee. Heute kümmert sich ein zwölfköpfiges Team aus erfahrenen Hörakustikmeistern und Hörakustikgesellen, qualifizierten Service- und Verwaltungskräften um die kompetente Betreuung der Kunden. Und dass das so weitergehen soll, zeigt sich in der Tatsache, dass auch schon die nächste Generation im Unternehmen aufgebaut wird.

Hören – Verstehen – Genießen

So lautet das Motto von Hörakustik Oberdieck. „Um dies unseren Kunden jederzeit zu gewährleisten, pflegen wir eine enge Partnerschaft mit unserem Qualitätsverband Pro Akustik“, so Lutz Oberdieck. Der enge Austausch mit eigenständigen Hörakustikern aus ganz Deutschland sowie regelmäßig stattfindende Kongresse, die durch Wissenschaftler und qualifizierten Dozenten begleitet werden, steigern stetig das Know-how.

Hörtest als Gesundheitsvorsorge

„Wir empfehlen regelmäßig das Gehör testen zu lassen“, so Lutz Oberdieck. „Dabei spielt das Alter keine Rolle. Das rechtzeitige Erkennen eines Hördefizits und die damit verbundene Hörgeräteversorgung führt zu größtmöglicher Akzeptanz der neuen Hörreindrücke. Des Weiteren ist erwiesen, dass Menschen mit Schwerhörigkeit ein höheres Risiko haben, an Demenz zu erkranken.“

Dieser Hörtest wird kostenlos in allen Filialen von Hörakustik Oberdieck angeboten.

Aufgrund der Herstellerunabhängigkeit kann Hörakustik Oberdieck seinen Kunden die verschiedenen Hörlösungen anbieten, die sich in Form, Größe und Ausstattung sowie Klang unterscheiden. Dabei wird immer sehr genau der persönliche Bedarf des Kunden analysiert, welches Hörsystem am besten passt und hilft. Dieses kann der Kunde während der kostenlosen Testphase erproben.

Die Hörgeräte der neuen Generation verhelfen nicht nur zum besseren Hören und Verstehen. Sie verhelfen dem Kunden, sich zu vernetzen, das Hörgerät zu einem Hörsystem zu machen, das genauso gut als Sport-Tracker oder als Gesundheits-Checker verwendet werden kann. Die Möglichkeiten sind groß und können individuell auf den Kunden angepasst werden.

Bei allen technischen Möglichkeiten, die den Hörakustikern in der heutigen Zeit zur Verfügung stehen, bleibt das Wichtigste: Die Erfahrungen des Kunden mit dem neuen Hörsystem sollen von Anfang an positiv sein. Das Ziel ist immer, dass die Kunden die Hör-

geräte viel und gerne tragen, denn nur dann sind sie wirklich nützlich und das Gehirn gewöhnt sich daran.

Die beste Lösung kann dabei sowohl ein Basisgerät als auch ein Premiumgerät für mehr Komfort und Sonderausstattungen sein. **Hörakustik Oberdieck ist für Sie da und freut sich auf Ihren Besuch!**

KONTAKT

Hörakustik Oberdieck Kiel

Knooper Weg 8 · 24103 Kiel
Telefon 0431 220 28 20

Hörakustik Oberdieck Flintbek

Dorfstraße 2 · 24220 Flintbek
Telefon 04347 90 90 571

Hörakustik Oberdieck Molfsee

Hamburger Landstraße 10 · 24113 Molfsee
Telefon 0431 600 675 90

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

Text & Foto: Hörakustik Oberdieck GbR



TV-TIPPS für Ihren Alltag

odysso „Richtig umweltfreundlich – Was jeder tun kann“

Tagesschau24 · Mi, 7.4.2021 | 9.05 Uhr

„odysso“ zeigt, wie man den Alltag verändern müsste, um die Umwelt so zu erhalten, dass auch nachfolgende Generationen auf dem Planeten gut leben können.

Rundum gesund „Bewegliche Gelenke – lange fit bleiben“

SWR · Mo, 12.4.2021 | 20.15 Uhr

In dieser Folge stehen die Gelenke im Mittelpunkt. Unter zu viel Belastung im Alltag leiden besonders die Knie – und die Hüftgelenke. Wie kann man Gelenkverschleiß vorbeugen und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? „rundum gesund: Bewegliche Gelenke – lange fit bleiben“ hat nützliche Tipps zu diesem Thema.

W wie Wissen „Der getunte Mensch: Mehr Leistung für Körper und Geist“

ARD · Sa, 24.4.2021 | 16.00 Uhr

W wie Wissen“ zeigt, wie sehr die Optimierung des Menschen schon in unserem Alltag angekommen ist und was sie uns bringt.

Meister des Alltags – Das SWR Wissensquiz

SWR Fernsehen · Mo–Fr | 12.45 Uhr

Moderator Florian Weber stellt im beliebten Wissensquiz „Meister des Alltags“ die Alltagstauglichkeit seiner prominenten Kandidaten auf die Probe. Wie viel Schlaf braucht der Mensch, um fit zu sein? Wo stecken die geheimen Stromfresser im Haus? Interessante Tipps rund um die Gesundheit und unseren Alltag.

Fit für den Alltag

Bibel TV · Mo–Fr | 8.45 Uhr

Kurze Workouts für mehr Lebensfreude im Alltag. Jörg Walcher ist ausgewiesener Experte für Fitness sowie gesundem Life-Style und zeigt in wenigen Minuten praktische Übungen.

Tele-Gym – Fit für den Alltag

BR Fernsehen · Mo–So | 7.20–7.35 und 8.30–8.45 Uhr

Fitnessübungen von Experten für den Alltag – mitmachen erlaubt!

Die Ratgeber

hr-fernsehen

Mo–Fr | 18.45 Uhr

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



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.

Visite

NDR · Di | 20.15 Uhr

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

Gesundheit!

BR Fernsehen · Di | 19.00 Uhr

Das Gesundheitsmagazin am Vorabend mit Hintergrundwissen und Expertengespräche.

Blasenschwäche? Kostenloses Musterpaket

Bestellen Sie
unverbindlich
Ihr Musterpaket:

www.kowsky.com/inkontinenz

oder telefonisch
04321-9945-27



Kowsky

SANITÄTSHAUS

Testen Sie unsere hervorragende
Inkontinenzversorgung!

Auch in allen Filialen erhältlich.

Website: www.kowsky.com

[fb.com/Sanitaetshauskowsky](https://www.facebook.com/Sanitaetshauskowsky)

HAUS BERLIN IN NEUMÜNSTER SUCHT VERSTÄRKUNG IN DER PFLEGE



Mehr Zeit für die Pflege und möglichst wenig Bürokratie: Das ist es, wofür sich Jürgen Büstrin Tag für Tag einsetzt. Er ist Geschäftsführer im Seniorenwohn- und Pflegeheim Haus Berlin in Neumünster. Das Haus Berlin ist eine Tochter der diakonischen Graf Recke Stiftung mit Sitz in Düsseldorf. Es gibt 165 Menschen, die im Alltag pflegerische Unterstützung benötigen, ein Zuhause. Hilfsbereitschaft, Empathie und ein wertschätzender Umgang sind Werte, die das Haus Berlin aktiv lebt – sowohl im Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern als auch mit den Mitarbeitenden. Ihnen möchten Jürgen Büstrin und das Haus Berlin ein guter Arbeitgeber sein. Der Einklang von Beruf und privatem Familienleben, das viel zu häufig unter einem starren Drei-Schichten-System leidet, wird im Haus Berlin durch verschiedene Maßnahmen unterstützt. Jetzt sucht die Einrichtung personelle Verstärkung: Pflegefachkräfte, Pflegeassistenten sowie eine Abteilungs-Pflegedienstleitung (m/w/d) sollen das Team weiter bereichern.

Der Geschäftsführer selbst ist ursprünglich gelernter Krankenpfleger

Jürgen Büstrin kennt beide Seiten der Medaille. Er war selbst viele Jahre als Krankenpfleger im Friedrich-Ebert-Krankenhaus in Neumünster angestellt. Seit 2008 kümmert er sich nun gemeinsam mit seinem Führungsteam als Geschäftsführer des Seniorenwohn- und Pflegeheims Haus Berlin und studierter Ökonom im Gesundheitswesen darum, dass die täglichen Sorgen und Wünsche des Pflegepersonals Gehör beim Arbeitgeber finden. Als Einrichtungsleiter weiß er aus eigener Erfahrung, was der Pflegebe-

ruf den Fachkräften täglich abverlangt. Darum hat er für sie immer ein offenes Ohr und hält ihnen so gut es geht den Rücken frei. Bei wichtigen Entscheidungen bezieht er sein Team immer mit ein. Dieser respektvolle und offene Umgang jenseits von Hierarchien ist es, der das Haus Berlin als Arbeitgeber auszeichnet und es so besonders macht.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf hat höchste Priorität im Haus Berlin

Das Haus Berlin setzt sich engagiert für umfassende Familienfreundlichkeit ein. Die Personalabteilung, Geschäftsleitung, der Betriebsrat und auch die Pflegekräfte selbst

arbeiten dafür eng zusammen, wenn sie Maßnahmen und Angebote zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf entwickeln. Auch bei der Entwicklung des Fortbildungskatalogs sind die Mitarbeitenden eingeladen, sich zu beteiligen. Dieses hohe Maß an Mitbestimmung und kollegialer Zusammenarbeit hat im Haus Berlin höchste Priorität. Denn nur, wenn man hinter den Entscheidungen steht und Familie, Leben und Beruf unter einen Hut bringen kann, ist auch das Arbeiten attraktiv und erfüllend“, ist Jürgen Büstrin überzeugt. Für ihn gehört alles zusammen. Dafür geht das Haus Berlin auch schon mal pragmatische Wege. „Wir achten

← **Gedächtnistraining**, musikalische Bewegungstherapie, Vorträge, Lesungen oder auch Gottesdienste gehören zu den täglichen Angeboten im Haus Berlin. Hierum kümmern sich die Alltagsbegleiter. Außerdem gibt es eine Bibliothek, aus der sich die Bewohnerinnen und Bewohner Medien ausleihen können.



Das Haus Berlin betreut Menschen in den Pflegegraden 2 bis 5. Zu den Leistungen des Seniorenwohn- und Pflegeheims gehört auch für die Schwerpflege demenziell erkrankter Menschen sowie die neurologische Langzeitpflege.



Sabine Mainka (Mitte), Leiterin des Pflegedienstes im Haus Berlin, mit zwei Kolleginnen.



Mehr Zeit für die Pflege durch eine digitale Dokumentation: Mit Tablets können die Pflegekräfte im Haus Berlin ganz einfach direkt am Bett des Bewohners alles Wichtige festhalten. Das spart ihnen viel Zeit, um sich um das Wesentliche zu kümmern: den Menschen.



Stolz ist das Haus Berlin auf seinen Rollator-Erfahrungspark: Er führt über verschiedene Untergründe wie Kopfsteinpflaster, Kies und Schotter. Sogar ein Slalom ist dabei. Der Park soll dabei unterstützen, sich sicher mit dem Rollator durch das Leben zu bewegen.

bei der Schichtplanung zum Beispiel darauf, dass eine Pflegekraft ihr Kind morgens in den Kindergarten oder die Krippe bringen kann, ohne abgehetzt zur Arbeit zu kommen. Warum sollte sie nicht eine Stunde später anfangen dürfen zu arbeiten, wenn sie die verlorene Stunde später dranhängt und das im Team abgesprochen ist?“, fragt Büstrin rhetorisch

Mobiles Arbeiten erleichtert die Dokumentation und verschafft Zeit

Die schriftliche Dokumentation ist eines der großen Probleme. Administrative Aufgaben haben in den letzten Jahren immer weiter zugenommen. „Wir haben unsere Pflegekräfte darum mit Tablets ausgestattet, die es ihnen ermöglichen, mobil zu arbeiten.“ Viele wichtige Beobachtungen halten sie direkt am Bett des Bewohners fest, gehen mit ihm die Dokumentation gemeinsam durch. Fotos und wichtige Daten, zum Beispiel von Wundheilungen, werden automatisch per WLAN in die elektronische Akte des Bewohners übermittelt. Das hat enorme Vorteile für den Pflegenden: Er kann die aufwendige Dokumentation gleich erledigen, anstatt dass sich Aufgaben anstauen. Das verschafft viel Zeit, reduziert Zwischenschritte und Ungenauigkeiten, erklärt Büstrin die Vorteile des mobilen Arbeitens. Der Kerngedanke: Weniger bürokratischer Aufwand und mehr Zeit für die Pflege und den zwischenmenschlichen Kontakt. In diesem Jahr führt das Haus Berlin außerdem eine sprachgesteuerte Pflegedokumentation ein, ein weiterer wichtiger Schritt.

„Unser Haus ist mit Leben erfüllt“

„Wir sind ein großes, offenes Haus. Unser Haus ist mit Leben erfüllt – trotz Corona“, sagt Jürgen Büstrin über die aktuelle Stimmung. Gemeinschaftliche Aktionen finden nun im kleineren Rahmen statt anstatt im großen Gemeinschaftssaal, Abstandsregelungen werden eingehalten, Besuche von Angehörigen leider reduziert. „Dennoch gibt es immer noch viele schöne Momente“, sagt Büstrin. „Die soziale Einsamkeit ist möglicherweise nicht so dramatisch, wie sie in den Medien oft dargestellt wird. Natürlich wünschen wir uns die Zeit vor der Pandemie zurück. Aber selbst die Bewohnerinnen und Bewohner machen uns Mut und sagen Dinge wie ‚Machen Sie sich keine Sorgen, wir sind nicht alleine, wir haben doch uns und

die immer so freundlichen Mitarbeitenden des Hauses! Die Zimmertür der Bewohner geht jeden Tag so oft auf, weil sie Besuch von unserem Personal bekommen. Außerdem können sich die Bewohner untereinander in den jeweiligen Wohnbereichen sehen“, beschreibt Büstrin die derzeitige Situation im Haus Berlin. „Bis jetzt ist unsere Einrichtung verschont geblieben und wir hatten noch keinen einzigen Corona-Fall“, sagt Büstrin.

„Teamgeist ist es, der die tägliche Arbeit erleichtert. Im Umgang mit demenzten Menschen ist eine große soziale und empathische Zuwendung erforderlich. Es ist zugleich eine der anspruchsvollsten Bereiche bei uns im Haus. Da kommt man schon mal an seine Grenzen. Doch unsere Mitarbeitenden leisten das mit so viel Enthusiasmus über Jahre, das ist bewundernswert. Wir feiern hier und im gesamten Haus regelmäßig Betriebsjubiläen über zehn Jahre und darüber hinaus“, berichtet Büstrin stolz und anerkennend zugleich.

KONTAKT

Wer gerne ein Teil des Pflegeteams von Haus Berlin werden möchte oder Fragen zu den Stellenangeboten hat, der meldet sich gerne bei:



Jürgen Büstrin

Geschäftsführer und Leiter des Seniorenwohn- und Pflegeheims Haus Berlin in Neumünster
Telefon: 04321 205-900

Frau Susanne Gass

Leiterin Personal · Telefon: 04321 205-907

Haus Berlin gGmbH

Ihr Dienstleistungszentrum für Pflege und Gesundheit
Pestalozziweg 22 · 24536 Neumünster
Telefon: 04321 205-0

www.haus-berlin.com

Text: Julia Gohde, sh:z Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag · Fotos: Peter Hamel für connext



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



Wir suchen Sie!

Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d)
 Medizinische Fachangestellte/Stationssekretärin (m/w/d)
 Reinigungskräfte (m/w/d)
 Diätkoch oder Diätassistent (m/w/d)
 Medizinisch-technischen Laborassistentin (m/w/d) uvm.



TV-Ärzte/
VKA



Betriebs-
kindergarten



Betriebliche
Altersvorsorge



Fort- und
Weiterbildungs-
möglichkeiten



Betriebliches
Gesundheitsmanage-
ment

FEK - Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster GmbH
 Personalabteilung, Friesenstraße 11, 24534 Neumünster
bewerbung@fek.de

www.fek.de



Klinik Bad Oldesloe
 Rehaklinik Bad Oldesloe

Bewirb dich jetzt und werde Teil unseres Teams in Bad Oldesloe: Wir suchen für unsere Akut- und Rehaklinik zum nächstmöglichen Zeitpunkt Gesundheits- und Krankenpfleger sowie Altenpfleger (m/w/d).

Anforderungen:

- Du bist beteiligt an der prozess- und zielorientierten Versorgung unserer Patienten/innen
- Du übernimmst selbstständig die fachgerechte patientenorientierte Pflege der Patienten/innen
- Du setzt die Behandlungs- und Pflegestandards auf der Grundlage neuester pflegewissenschaftlicher Erkenntnisse um

Wir bieten:

- Eine leistungsgerechte Vergütung sowie eine attraktive Starterprämie in Höhe von 3.000 Euro
- Ein interessantes und vielseitiges Aufgabenspektrum
- Innerbetriebliche Fortbildung
- Positives Arbeitsklima

Sende deine vollständigen Bewerbungsunterlagen an **Frau Karin Rahnenführer** (k.rahnenfuehrer@asklepios.com) oder bewirb dich online unter www.asklepios.com/karriere/stellenangebote/stellenangebote-pflege/

SCHENKEN SIE WERTSCHÄTZUNG MIT DER HOMEBOX

Die Arbeitswelt hat sich während der Corona-Pandemie in vielen Unternehmen grundlegend geändert. Abstandsregeln und Kontaktbeschränkungen gelten auch im beruflichen Alltag und erschweren den persönlichen Kontakt.

Manche Veränderungen werden vorübergehend sein, andere werden sich halten. Auf jeden Fall hat sich die Art der Kommunikation verändert. Wenn Unternehmen den Kontakt zu ihren Mitarbeiter*innen, Kund*innen und Geschäftspartner*innen nicht verlieren wollen, sollten sie neue Wege der Kommunikation gehen.

Kommunikation ist mehr als Worte. Ein Lächeln, ein Gruß, ein Geschenk – auch das ist Kommunikation. Denn Kommunikation schafft Verbindungen. Gerade in dieser Zeit, in der wir uns selten oder nur online zu Gesicht bekommen, ist es umso schöner, wenn wir ein Zeichen der Wertschätzung erhalten.

Solch ein Zeichen senden Sie mit der **HomeBox**, ein Produkt der cyoto GmbH aus Neumünster, die sich nachhaltige Kommunikation zur Aufgabe gemacht hat. Ein süßer Gruß, eine Aufmerksamkeit, eine kleine Überraschung: Dies und noch viel mehr steckt in der HomeBox. Mit ihr können Unternehmen ihre Mitarbeiter*innen im Homeoffice motivieren oder sich bei ihren Kund*innen in Erinnerung bringen. Die HomeBox enthält sorgfältig ausgewählte Produkte für den Alltag im Homeoffice – überwiegend regional aus Norddeutsch-

land oder aus nachhaltiger, fairer Herstellung. Ergänzt wird die HomeBox mit nützlichen Tipps für das Arbeiten zuhause. Unternehmen können zusätzlich ein Anschreiben oder eine Grußkarte beilegen oder die Box mit einem nützlichen Accessoire ergänzen.

Kommunikation, die in Erinnerung bleibt

Als Büro für nachhaltige Kommunikation will cyoto Unternehmen dabei unterstützen, neue Kommunikationswege zu entwickeln und zu etablieren, die über ein schnelles „Hallo, wir sind auch hier“ hinausgehen. Die HomeBox kann direkt bei cyoto bestellt werden und wird je nach Kundenwunsch konfektioniert und verschickt.

Weitere Informationen und eine Bestellmöglichkeit finden Sie unter: cyoto.de/homebox



KONTAKT
Frau von Glischinski
04321 905 107

MEHR INFORMATIONEN
www.drk-nms.de

Deutsches Rotes Kreuz

Einstiegsgehalt 3.000,-€
inkl. Zuschläge
30 Urlaubstage

WIR SUCHEN AB SOFORT (M/W/D)
EXAM. PFLEGEFACHKRÄFTE
TAG- UND NACHTDIENST IN VOLLZEIT
im psychiatrischen Fachzentrum Hahnknüll



Kolleg*innen gesucht! Für unsere
Pflege Diakonie Stationen
zwischen Kiel und Norderstedt.

Wir suchen eine **Medizinische Fachangestellte (m/w/d)**
und **Notfallsanitäter (m/w/d)** in Teilzeit oder im
Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung.

Interesse? Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung. Gerne
per E-Mail an: bewerbungen@diakonie-altholstein.de
Diakonisches Werk Altholstein GmbH | Bewerbungen
Am Alten Kirchhof 16, 24534 Neumünster
www.diakonie-altholstein.de

VERANTWORTUNG - WÄRE, KOMPETENZ



RÄTSELN & GEWINNEN

Bananen- faser, Manila- hanf	natürliche Erdab- tragung	Abk.: Uniform Resource Name	gezuckert	keltische Gottheit	Umwelt- sünde von früher	tatterig, hinfällig	Münz- vorder- seite	Ex- kaiserin des Iran	4. Buch Moses	japan. Birne (Apfel- birne)	kleines vorlautes Mädchen	
öster. Gebäck (Hörn- chen)			22		islami- scher Name Jesu		vernunft- gemäß, ähnlich					
veralt.: Festge- nommer	10					bösarti- ges Com- puterpro- gramm				ehem. Stadt in Baby- lonien	Balkon auf Stelzen	
Staats- vertreter				11	Kfz.-Z.: Tübingen			Volk in Äthiopien	3			
		Welt- macht (Abk.)			altgriech. Philosoph	gymnasti- sche Sportart		brenzlich				
göttliches Recht im antiken Rom	dt. Philosoph †1814	Zerset- zungs- schicht auf Eisen		unechte Schmuck- steine				7	banges Gefühl, Unruhe	schlimme Lage	Münchner Festplatz	
Zier- strauch							18	japani- sche Insel			4	
			17	Vorfahr	die Land- wirtschaft betref- fend			Angehö- riger einer arkt. Völ- kergruppe	Götter- vater der nord. Sage		12	
Sohn des Zeus	Sitzmöbel			20		Motorrad Weltmeis- ter (Va- lentino)	schäd- licher Stoff		6		Nennwert im Bank- wesen	Monats- mitte im römischen Kalender
			Holz- färbe- mittel		Hülsen- frucht (Mz.)					scherzh.: Geld	griech. Buch- stabe	15
ehem. Leucht- stärke- einheit	modern, zeit- gemäß	russ. Windhund					Wasser- pfeife mit langem Rohr	Gebiet um eine Großstadt				
				9	Wand- malerei auf Kalk- putz	Kurzwort für eine Süßigkeit				2	kath. Advents- messe	Druck- verfahren (Kw.)
Kinder- sprache: kleine Wunden	frucht- bare Wüsten- stellen						14	Wundmal	Stern im 'Perseus'	Sternbild		8
			an- hänglich	Ausflug, Wande- rung		Geldein- ziehung					Erfinder des Zünd- steins im Feuerzeug	große Türen, Pforten
Teil des Drei- sprung	veraltet: Truppen- spitze					Herzton- wehen- schrei- bung	schlan- genförm- iger Spei- sefisch		eines der Mainzel- männ- chen	Holzfloß		
				ein Filmpreis				in gleicher Weise	13			
EDV-An- wender	Auszug aus Roh- stoffen					öster. Schrift- steller †1968				Kohle- produkt		5
unge- braucht	21			Spiel- leitung bei Film und TV				Parole der Franzö- s. Revo- lution				19

© RateFUX 2021-015-001

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 2x das Buch „Quietscheenten und andere Gifte – Wie unser Alltag unsere Gesundheit belastet und was wir dagegen tun können.“

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 31. Mai 2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

DAS KLEINE UNKRAUT-KOCHBUCH

Fühlen sich Giersch, Brennnessel, Gundermann und Co. auch in Ihrem mühsam gehegten Garten so pudelwohl? Und träumen Sie nicht schon lange davon, einfach alles, was im Überfluss von allein wächst, in den Kochtopf zu werfen? Dieses Buch sagt den Top 10 der nervigsten Unkräuter mit dem Kochlöffel den Kampf an. Denn: Unkräuter sind nicht nur lästig, sondern lecker! Über 60 simple Wildkräuter-Rezepte machen die wilden Wucherer zu Showstars der Küche. Vom Brennnessel-Schaumsüppchen über Spitzwegerich-Röllchen bis zum Vogelmie-Dessert – nutzen Sie das Gratis-Gemüse aus dem Garten, anstatt sich bloß zu ärgern. Und wer weiß, vielleicht verlieren Sie ja doch noch Ihr Herz an die ungebetenen Gäste?

Janine Hissel

Janine Hissel ist Kräuterpädagogin und bietet Kochevents, Wildkräuterwanderungen und Naturkosmetik-Kurse an. Wildkräuter und ihre kulinarischen Eigenschaften sind ihre große Leidenschaft.

Elke Schwarzer

Elke Schwarzer ist Diplom-Biologin und so oft es geht in der Natur unterwegs. Sie fotografiert Pflanzen und Insekten und gärtner in ihrem Naturbiogarten mit Kompost, torffreier Erde und ohne Pestizide. Mehrere Biennhotels, einen Hummelnistkasten, Sandbienen im Rasen und Aurorafalter, die ihre Eier am Silberblatt ablegen, gibt es in ihrem Garten zu entdecken.



Janine Hissel · Elke Schwarzer

Das kleine Unkraut-Kochbuch

Verlag Eugen Ulmer

Über 60 Rezepte mit Gratis-Gemüse
aus dem Garten · 2021
128 Seiten · 104 Farbfotos · 14,95 Euro
ISBN 978-3-8186-1273-3

Jetzt als Hörbuch!

EVENTUELL SPIRITUELL...?! EINE ENTDECKUNGS-TOUR

Spiritualität als Erfolgsprinzip: Willst du wissen, wo dein Erfolgspotenzial liegt? Möchtest du wieder auf deine Intuition vertrauen? Endlich den Verstand ausschalten? Oder einfach mehr Geld verdienen? Mit dem aktuellen Hörbuch von Saskia Winkler geht es quer durch die Quantenfelder auf eine erfrischend logische Erkundung deines ICHs, bis hin zu deiner elementaren Grundebene.

Wer bin ich?

Dieses Buch gibt dir die Antwort. Du lernst deine geistige Ebene kennen und stellst die Weichen um auf elementarer Ebene treffsichere Entscheidungen zu treffen.

Ist ein Zufall zufällig ein Zufall?

Saskia Winkler erklärt logisch und wissenschaftlich fundiert, wie unsere Gedanken ihren energetischen Abdruck im Quantenfeld hinterlassen und wie wir unsere Energiefelder, die uns umgeben prägen und gestalten.

Genieße deine Unabhängigkeit

Du lernst, deiner Intuition zu vertrauen. Das macht dich frei und glücklich. Du wirst wach und fängst an, die Welt zu verstehen.

Glück ist unsere Werkseinstellung. Gehe mit diesem Hörbuch auf "Reset", entdecke dein Urvertrauen und starte in ein neues energiegeladenes Lebensgefühl. Geschrieben für alle, die neugierig auf ein Leben in Unabhängigkeit, Glück und Fülle sind.



Saskia Winkler

Eventuell spirituell...?! Eine ENTdeckungs-Tour

Verlag liberaudio

Sprecherin: Jana Catharina Schmidt
Spieldauer: 10 Std. 23 min. · 9,95 Euro

Bestellung unter:

[elopage.com/s/liberaudio/
hoerbuch-eventuell-spirituell](http://elopage.com/s/liberaudio/hoerbuch-eventuell-spirituell)



DIE NÄCHSTE AUSGABE

der GESUND im Norden erscheint im Sommer 2021.



**Klimafreundlich
und nachhaltig
ernähren**



**Der menschliche
Stütz- und Bewegungsapparat**



**Unsere Augen & Ohren
Ein perfektes Zusammenspiel**



**Special:
Wir stellen
uns vor!
Präsentieren Sie
Ihr Unternehmen
in der GESUND
im Norden!**

IMPRESSUM

Herausgeber + Gestaltung

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

Erscheinungsweise

viermal im Jahr

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 © hobo_018 · Seite 8: iStock © Ridofranz · Seite 14 © PIKSEL · Seite 18: iStock © 1144776122 · Seite 38: Kochen: iStock © M_a_y_a, Bewegungsapparat: iStock © Filip_Krstic, Hören: iStock © sezer66, Portrait Frau: iStock © stockfour

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.

NUR IN DER APOTHEKE

Magnesium, wie wir es mögen

GUT FÜR
MUSKELN
UND
NERVEN



MAGNESIUM 400 CITRAT

Trinkgranulat

- Mit Orange-Granatapfel-Geschmack
- 400 mg Magnesium aus Citrat

PZN: 03979800



MAGNESIUM 400 DIRECT

Micro-Pellets

- Einnahme ohne Wasser
- 400 mg Magnesium, davon 200 mg aus Citrat

PZN: 13590078



MAGNESIUM 400 DEPOT

Depot-Tablette

- 200 mg Magnesium zur Sofort-Versorgung
- 200 mg Magnesium mit Depot-Funktion

PZN: 11034864

Magnesium leistet einen Beitrag zur Unterstützung der normalen Muskel- und Nervenfunktion, des normalen Energiestoffwechsels sowie zur Aufrechterhaltung des Elektrolytgleichgewichts.

[doppelherz.de](https://www.doppelherz.de)

