

GESUND

im Norden

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

Nr. 47 // SOMMER 2021

URLAUB ZUHAUSE!

■ *Unsere Augen & Ohren*

**DAS ZUSAMMENSPIEL DER
BEIDEN SINNESORGANE**

Seite 18

■ *Knochen und Gelenke*

**DER MENSCHLICHE STÜTZ-
UND BEWEGUNGSAPPARAT**

Seite 22

■ *Gelenkzentrum der
imland Klinik Eckernförde*

ERNEUT AUSGEZEICHNET

Seite 23

Gratis zum Mitnehmen!



**ÄSTHETISCHE
CHIRURGIE**

Seite 25



**TIERISCH
GUT
GEDRUCKT!**

Wir drucken VEGAN mit V-Label

premium green by
oeding-print.de



*DER MULTIMOTE:
MIT EINER HAND
ALLES IM GRIFF.*

Mit einer Hand am Lenkrad hast Du mit unserem neuen multifunktionalen Drehknopf MultiMote alles im Griff. Zum einen kannst Du sicher die Lenkung bedienen und gleichzeitig hast Du per Knopfdruck Deine wichtigsten sekundären Fahrzeugfunktionen (Blinker, Hupe, Licht, Scheibenwischer...) in Reichweite. Und das, ohne die Hand vom Lenkrad zu nehmen.

Mehr unter www.paravan.de

PARAVAN[®]
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN





GESUND
im Norden



JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de

DER NORDEN MACHT WIEDER AUF!

In den letzten Wochen gab es doch viele positive Nachrichten. Die bundesweite Impfkampagne hat an Fahrt aufgenommen und die Inzidenzwerte sind deutlich gesunken. Nach und nach kehren wir im Norden wieder zur Normalität zurück. Und dazu hat auch der Sommer endlich seinen Weg zu uns gefunden – also die besten Voraussetzungen den Sommerurlaub zuhause zu verbringen.

Passend zu dieser Entwicklung widmet sich diese Ausgabe der Gesund im Norden dem Schwerpunktthema **Urlaub zuhause** mit informativen Berichten von der **Stadt Bad Oldesloe** und dem **Stadtverkehr Lübeck**. Benötigen Sie noch einen Veranstaltungstipp? Kein Problem, es finden wieder zahlreiche **Sommerevents** in Schleswig-Holstein statt und wir haben für Sie einige Tipps zusammengestellt.

In unserer Rubrik Umwelt & Natur berichtet der **NABU** über die eindrucksvollsten Weichtiere – die Weinbergschnecken. In den weiteren Themen **Augen und Ohren, der menschliche Stütz- und Bewegungsapparat, Genießen & Verwöhnen, Gesundheit im Alltag** und **Beruf & Karriere** finden Sie wieder informative Artikel mit Tipps und Anregungen. Nicht zu vergessen unser Bereich **Service & Unterhaltung** mit schönen Buchtipps und dem **Kreuzworträtsel**. Diese Ausgabe dürfen sich je drei Gewinner über einen spannenden Buchkrimi mit dem Titel „Nordwesttod“ freuen. Und last but not least stellen wir Ihnen auf der letzten Seite die Agentur cyoto vor, die hinter der Gesund im Norden steckt.

Wir wünschen Ihnen einen perfekten Sommer und viel Freude mit unserer neuen Ausgabe. Herzliche Grüße – und bleiben Sie bitte weiterhin gesund!

Ihre Inga-Kathrin Schelzig

Redaktionsleiterin

The collage features several digital content elements:

- A smartphone displaying a navigation menu with categories: **Gesundheit im Alltag**, **Natur & Umwelt**, **Genießen & Verwöhnen**, **Reisen**, **Tipps**, **Termine**, **Stellenanzeigen**, **Archiv**, **Mediadaten**, **Impressum**, and **Datenschutz**.
- A tablet displaying an article about ladybugs: **FÜR DEN MENSCHEN HARMLOS**. The text describes the Seven-spot Ladybug (Siebenpunkt-Marienkäfer) and its defense mechanism against Asian Ladybugs (Asiatischer Marienkäfer).
- Other visible article thumbnails include:
 - URLAUB ZUHAUSE!** (Vacation at home)
 - AKTUELLE CORONA-ZAHLEN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN** (Current COVID-19 statistics in Schleswig-Holstein)
 - IM NETZ GEFUNDEN: ALLTAG – WICHTIGE UND INFORMATIONEN** (Found in the network: everyday – important information)
 - AKUSTIK OBERDIECK: BÄSSERES HÖREN IST KEINE FRAUENSACHE** (Acoustic ceiling: better hearing is not a woman's thing)

Lesen Sie unsere Artikel auch
digital weiter!

08



14



18



UMWELT & NATUR

06 Alles im Schnecken tempo

URLAUB ZUHAUSE

- 09 Auch im Alter mobil mit den Bussen des Stadtverkehrs Lübeck und der LVG
- 10 Herzlich willkommen in Bad Oldesloe
- 12 Events – Veranstaltungen in Schleswig-Holstein

GENIESSEN & VERWÖHNEN

- 15 Sauna im Sommer
- 16 **REZEPT** Hähnchen mit Joghurt-Sesam-Sauce
- 17 **REZEPT** Auf der Haut gebratenes Filet vom Nordseekabeljau auf „Leipziger Allerlei“ mit Krustentierschaum & Gnocchi Piemontaise

UNSERE AUGEN & OHREN

- 19 Ist mein Kind fit für die Schule?
- 20 Der Weg zum besseren Hören

DER MENSCHLICHE STÜTZ- & BEWEGUNGSAPPARAT

- 23 Gelenkzentrum der imland Klinik Eckernförde – Erneut ausgezeichnet
- 24 Ohne Operation schmerzfrei mit Arthrose leben

GESUNDHEIT IM ALLTAG

- 25 Ästhetische Chirurgie in der Klinik Klosterstraße – Wir stellen vor
- 26 Lebensqualität im Alter
- 27 Das Alles-unter-einem-Dach-Prinzip
- 28 Wie innere Uhren unsere Gesundheit beeinflussen
- 29 Die LungenClinic Grosshansdorf – Hier helfen Experten wieder durchzuatmen
- 30 E-Mobilität als Handicaplösung

22



- 32 24-Stunden-Betreuung in Ihrem Zuhause
- 33 Mit einem Scooter flott durch den Alltag
- 33 Das Quartier und die Menschen immer im Blick

BERUF & KARRIERE

- 34 Stellenmarkt
- 35 Ausbildungstipp: Augenoptiker

SERVICE & UNTERHALTUNG

- 36 Rätseln und gewinnen!

BUCHTIPP

- 37 Big Points für einen umweltbewussten Alltag

WAS NOCH?

- 38 Vorschau
- 38 Impressum
- 39 Da steckt doch mehr dahinter

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



Veranstungskalender Juli bis Dezember 2021

Ort der Veranstaltungen:

Städtisches Krankenhaus Kiel,
Bildungszentrum, Hasseldieksdammer Weg 30

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung unter:

anmeldung@krankenhaus-kiel.de oder Tel. 0431 1697-3701,
Mo.–Fr., 9–12 Uhr

Konzept unter Corona-Pandemie

Die Veranstaltungen finden unter den aktuell geltenden Hygieneregeln statt. Voraussetzung für die Teilnahme: Nachweis eines negativen Covid 19-Schnelltest, nicht älter als 24 Stunden oder eine vollständig abgeschlossene Impfung mindestens 14 Tage zurückliegend. Bitte immer einen Personalausweis zur Identifizierung mitbringen.

27.07.2021 · Unfälle im Alter

31.08.2021 · Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung

28.09.2021 · Prostatakrebs

26.10.2021 · Osteoporose, Diabetes mellitus und Rheuma

30.11.2021 · Asthma bei Kindern

14.12.2021 · Ärger mit der Galle

Alle Veranstaltungen starten um 18 Uhr und enden um 19 Uhr.

Einfach gut informiert ... „Ihr Städtisches in Kiel“!

Die Weinbergschnecke

ALLES IM SCHNECKENTEMPO

Eines unserer eindrucksvollsten Weichtiere ist die Weinbergschnecke *Helix pomatia*. Im feuchten Frühjahr oder in der Dämmerung der Sommerabende kommen die Gehäuseschnecken aus den Verstecken auf der Suche nach Nahrung und Geschlechtspartnern. Ausgewachsene Exemplare können bis zu zehn Zentimeter lang und etwa 30 Gramm schwer werden, die Gehäuse erreichen dabei einen Durchmesser von drei bis fünf Zentimeter. In der freien Natur werden die Tiere knapp zehn Jahren alt, in Haltung sollen bis zu 30 Jahre möglich sein. Weinbergschnecken ernähren sich von weichen, welken Pflanzenteilen sowie Algenbewüchsen, die sie mit der Raspelzunge, der sogenannten Radula, mit ihren rund 40.000 Zähnen abweiden.

Schleimiges Fortkommen

Die Weinbergschnecke gehört zur Gruppe der Gastropoden, den „Magenfüßern“. Mit ihrem muskulösen Kriechfuß bewegt sich die Schnecke mit ausgetreckten Fühlern, sich selber eine feuchte Schleimspur legend – und hinterlassend – über den Boden. Bei Gefahr zieht sich das Tier ins Schneckenhaus zurück. Gut acht Zentimeter in der Minute kann das „Schneckentempo“ betragen. Der lebenswichtige Schleim der Schnecke besteht vor allem aus Wasser, Proteinen und Zuckern. Dieser kann schnell viel Wasser aufnehmen, gibt es jedoch nur langsam wieder ab. Er dient vor allem dem Schutz vor Verletzungen, Austrocknung sowie der Verteidigung.

Die Atmung erfolgt mit einem deutlich sichtbaren Atemloch, das in die Mantelhöhle („Lunge“) führt. Deren Wandung ist reich mit Sauerstoff aufnehmenden Blutgefäßen ausgestattet.

König unter Tausenden

Das schraubig gewundene Gehäuse der Weinbergschnecke besteht aus Kalk. Es ist meist schmutzig strohgelb bis dunkelbraun gefärbt und hat fast immer die Form einer rechtsgängigen Schraube. Nur bei etwa einem von 20.000 Exemplaren ist sie linksdrehend, diese Tiere nennt man „Schneckenkönig“. Der wissenschaftliche Gattungsname *Helix* bezieht sich auf die Schraubenform des Gehäuses.

Weinbergschnecken besitzen in den Enden der beiden langen, oberen Fühler je ein Auge, zudem kann die Schnecke damit riechen. Mit den unteren Fühlern tastet und schmeckt die Weinbergschnecke. Dabei sind die Sinneszellen nicht auf ein Organ beschränkt, sie finden sich auch am Kopfende des Tieres, ihre Anzahl nimmt zum Schwanzende hin ab.

Liebespfeile zur Stimulation

Weinbergschnecken sind Zwitter. Allerdings können sich die Schnecken nicht selbst befruchten. Es kommt zu einem Liebesspiel zwischen zwei Tieren, bei dem sich beide Schnecken – Fuß an Fuß – gemeinsam aufrichten. Dabei treiben sie sich gegenseitig etwa einen Zentimeter lange Liebespfeile in ihre Körper. Bedeckt mit einem stimulierenden Sekret steigert dies den Paarungserfolg. Vier bis sechs Wochen später legen die Schnecken 40 bis 60 weißliche Eier in eine selbst gegrabene Grube ab, die anschließend wieder verschlossen wird.

Standorttreuer Kulturfolger

Die wärmeliebenden Weinbergschnecken kommen in lichten Wäldern, Knicks oder Gebüsch mit kalkreichen, nicht zu trockenen Böden vor. Die Art ist aber recht anpassungsfähig und europaweit sehr verbreitet.

Eigentlich Einzelgänger

Junge und alte Weinbergschnecke bei zufälligem Treffen



Historisch ist diese weite Verbreitung aber auch von Menschen besonders zur Bereicherung des Speiseplans, aber auch passiv durch Verschleppung sehr gefördert worden.

Den Winter verbringen Weinbergschnecken in Kältestarre, verkriechen sich in der Erde und ziehen sich in das Gehäuse zurück. Die Öffnung wird mit einem Kalkdeckel verschlossen, der im Frühjahr beim Ausschlüpfen abgestoßen wird. Bei starker Trockenheit und Wassermangel im Sommer können Weinbergschnecken auch in Trockenstarre gehen. Diese Fähigkeit wird beim Handel mit den Tieren genutzt. In Italien und Griechenland werden die Schnecken in große Behälter mit trockenen Eierteigwaren (Spirelli) gesetzt, beginnen dort von den trockenen Teigwaren zu fressen – und verdeckeln sich aufgrund des Wassermangels. In Säcke gefüllt sind sie nun über Monate lagerfähig und können in den Handel gebracht werden.

In Ruhe kriechen lassen

Weinbergschnecken sind in der Europäischen Union durch die Flora-Fauna-Habitat-Richtlinie (Anhang 5) und in Deutschland

nach der Bundesartenschutzverordnung (Anlage 1) geschützt. Auch in Österreich und der Schweiz stehen die Weinbergschnecken unter Schutz. Schnecken im Lebensmittelhandel stammen daher heute meist aus der Zucht.

KONTAKT

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

Text & Fotos: Carsten Pusch



➤ Angriff abgewehrt

Gehäuseschäden wie hier durch einen Fressfeind können die Schnecken reparieren

➔ Nicht überlebt

Neben dem leeren Gehäuse findet sich noch der Deckel, der im Spätherbst gebildet und im Frühjahr wieder abgestossen wird

↙ Langes Vorspiel

Die Geschlechtsöffnungen bzw. die ausstülpbaren Geschlechtsorgane liegen gleich rechts hinter dem Kopf der Schnecke, das dazugehörige Organsystem ist tief im Körper verborgen.

➤ Tief im Boden

Die Eiablage erfolgt in einer selbst gegrabenen Erdhöhle





URLAUB ZUHAUSE MUSS NICHT LANGWEILIG SEIN

Es muss nicht immer ein Städtetrip oder eine Fernreise sein. Wie wäre es mal mit einem Tagesausflug in der eigenen Region oder dem Besuch eines Sommerevents in Schleswig-Holstein? Ob im Landesinneren oder am Meer – bei uns in Norddeutschland gibt es in diesem Sommer wieder viel zu erleben.



Stadtverkehr Lübeck

AUCH IM ALTER MOBIL MIT DEN BUSSEN DES STADTVERKEHRS LÜBECK UND DER LVG

Der Stadtverkehr Lübeck und die Lübeck-Travemünder-Verkehrsgesellschaft (LVG) sind zusammen die größten Mobilitätsdienstleister der Region Lübeck. Viele Menschen fahren täglich mit dem Bus. Die Anzahl der Leute, die mit Rollatoren unterwegs sind, ist steigend. „Zu unseren Angeboten gehört natürlich auch ein Mobilitätstraining für Personen mit Mobilitätseinschränkungen“, sagt die Sprecherin Gerlinde Zielke.

Das Mobilitätstraining für Menschen mit besonderen Mobilitätsbedürfnissen ist ein Angebot für alle, die in Ruhe und in sicherer Umgebung das Ein- und Aussteigen kennenlernen wollen. Derzeit pausiert das Angebot aufgrund der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen. Die Wiederaufnahme ist aber geplant, sobald die Situation es zulässt und die rechtliche Situation es wieder erlaubt.

Die fortlaufende Steigerung der Barrierefreiheit im Busverkehr ist ein wichtiges Anliegen der Hansestadt Lübeck. Viele Haltestellen sind bereits für einen barrierefreien Einstieg modernisiert worden, jährlich ist ein Investitionsbudget von ca. 100.000 Euro dafür von der Hansestadt Lübeck vorgesehen.

Viele Haltestellen sind bereits mit erhöhten Bordsteinen ausgestattet. Zusätzlich sind alle Busse des Stadtverkehrs Lübeck und der LVG Niederflurfahrzeuge. Natürlich können alle Fahrzeuge auf Wunsch abgesenkt werden, um einen reibungsfreien Aus- und Einstieg für alle Menschen zu ermöglichen. Auch eine mechanische Rampe klappen die tüchtigen Fahrer:innen gerne aus. Ein kurzer Hinweis vor dem Einsteigen vorne bei der Busfahrer:in genügt.

Der Stadtverkehr Lübeck und die LVG haben mittlerweile um die 60 Standorte mit DFI-Anzeigetafeln ausgestattet. DFI steht für Dynamische Fahrgast Information und bietet in Echtzeit allen Personen die nächsten Verbindungsmöglichkeiten an. Wird auf die große Info-Taste an der Säule der Anzeigentafel gedrückt, so wird die Information der Dynamischen Fahrgast Information vorgelesen. Damit sind auch sehingeschränkte Menschen bestens über die aktuelle Abfahrtszeit informiert.

Die über 450 Fahrer:innen des Stadtverkehrs Lübeck und der LVG freuen sich, alle Menschen sicher an ihr Ziel zu bringen.

Open-Air City-Tour!

Entdecken Sie die Lübecker Altstadt und weitere Sehenswürdigkeiten während einer 50-minütigen Stadtrundfahrt.

- Abfahrten ab Haltestelle Untertrave/Holstentorbrücke: 10.00, 11.00, 12.00, 13.00*, 14.30, 15.30 und 16.30 Uhr
- Durch ein GPS-gesteuertes Audiosystem bieten wir unsere Stadtrundfahrt über Kopfhörer** in 7 Sprachen an.

* Bitte beachten Sie, dass die Rundfahrt um 13.00 Uhr bei der Ankunft an der Endhaltestelle Untertrave für 30 Minuten unterbrochen wird.
** Im Fahrpreis enthalten.

Weitere Infos unter www.sv-lübeck.de



Text & Foto: Stadtverkehr Lübeck



HERZLICH WILLKOMMEN IN BAD OLDESLOE

Eingerahmt von den Flüssen „Beste“ und „Trave“ liegt Bad Oldesloe mitten im malerischen Hügelland Schleswig-Holsteins. Mit ihren historischen Gebäuden und den kleinen, inhabergeführten Geschäften, bietet die Fußgängerzone auf der Altstadtinsel viel Platz zum Verweilen. Das ehemalige Kurbad ist aber auch ein perfekter Start- und Endpunkt für Tagesausflüge zu Fuß, mit dem Rad oder auf dem Wasser. Ein Besuch lohnt zu jeder Jahreszeit.



Urlaub für Groß und Klein



Wassersport auf der Trave



Brenner Moor

Das direkt an das Stadtgebiet angrenzende **Naturschutzgebiet „Brenner Moor“**, das größte binnenländische Salzmoor Schleswig-Holsteins, lädt auf seinen Holzbohlenwegen zu wunderschönen Spaziergängen ein. Entdecken Sie die bemerkenswerte Flora und Fauna mit den sonst nur an der Küste typischen Salzpflanzen und ornithologischen Besonderheiten. So können Sie mit etwas Glück einen Eisvogel oder die seltene Blaumeise entdecken. Im Herbst rasten hier sogar Kraniche auf der Durchreise ins Winterquartier.

Möchten Sie gerne eine ausgedehnte **Wanderung** unternehmen, so geht die Tour weiter bis zum **Kloster Nütschau**, dessen Zentralgebäude ein altes Herrenhaus aus dem 16. Jahrhundert ist. Viele **Fernwanderwege** führen durch Bad Oldesloe. So der Hanseatenweg, der Stormarnweg und ein Zubringer des Jakobsweges. Der idyllische Travewanderweg führt aus der Stadt heraus zum Kneeden, dem kleinen Stadtwald mit einer Population Damwild.

Freunde des Radsports finden ein ausgedehntes Streckennetz vor und haben die Möglichkeit, sich sternförmig von Bad Oldesloe durch den ganzen Kreis Stormarn zu bewegen. Immer wieder tauchen imposante Herrenhäuser am Wegesrand auf. Die beliebten Bahnradwege mit einem **Krimitrail** südlich von Bad Oldesloe sind angenehm und mit wenig Kontakt zum Straßenverkehr zu befahren. Beim Krimitrail lädt man sich kostenpflichtig eine Kriminalakte aus dem Internet und löst anschließend den Fall, in dem man an verschiedenen Orten Ermittlungen durchführt – ein Spaß für die ganze Familie. Räder können bequem in der Stadtinfo gemietet werden.

Für eine Rast oder zum Proviantkauf laden die **Hofcafés und -läden** in der Umgebung der Stadt ein. Frische Produkte, die direkt vom Erzeuger auf den Tisch kommen, sorgen für das leibliche Wohl. Wer lieber ein **Restaurant** aufsuchen möchte, ist bei den

zahlreichen Gastronomen Bad Oldesloes gut aufgehoben. Neben der **traditionellen Holsteiner Küche** sind viele Nationalitäten vertreten.

Auch der **Wassersport** kommt in Bad Oldesloe nicht zu kurz. Das Kanu-Revier mittlere Trave ist mit seiner seichten Strömung auch für Anfänger gut befahrbar. Es gibt im Stadtgebiet verschiedene Einsatzstellen. An der Einsatzstelle gegenüber der Jugendherberge können auch SUPs geliehen werden, um Bad Oldesloe vom Wasser aus zu erkunden. Kontakte zu Kanu- und SUP-Verleihern erfragen Sie bitte in der Stadtinfo.

Das **Freibad Poggensee** am nördlichen Ortsrand gelegen, zählt zu den schönsten Freibädern im Kreis. Das Bad ist umgeben von einem wunderschönen alten Baumbestand und schon deshalb eine herrliche Sommeroase. Für Wasserfreunde gibt es reichliche Möglichkeiten zum Schwimmen, Planschen und Spielen. Eine Wasserrutsche im abgetrennten Nichtschwimmerbereich und zwei Badeinseln ergänzen das Angebot. Sportlich Aktive können Fußball spielen oder das Beachvolleyballfeld nutzen. Wer Appetit auf einen Imbiss hat, findet am Kiosk ein ansprechendes Angebot.

Atmen Sie tief ein, genießen Sie die Bewegung an der frischen Luft und lauschen dem fröhlichen Vogelgezwitscher in den Hecken und Knicks. Tanken Sie neue Energie und genießen Sie das Landleben zwischen den Metropolen Hamburg und Lübeck.

Ihr Quartier können Sie bei den Hoteliers und Ferienwohnungsanbietern in und um Bad Oldesloe beziehen. Alternativ befindet sich in zentraler Lage ein kleiner Wohnmobilstellplatz, der für maximal drei Nächte und ohne Vorreservierung anzusteuern ist.

Anreise Bad Oldesloe

Bad Oldesloe liegt verkehrsgünstig zwischen den Hansestädten Lübeck und Hamburg im Süden Schleswig-Holsteins. Die Ostsee ist in einer halben Stunde erreichbar.

Für schnelle Verbindungen sorgen ein exzellent ausgebautes Autobahnnetz (A1, A20, A21) sowie die Bundesstraßen B75, B208.

Die **hervorragende Infrastruktur** ermöglicht eine einfache und reibungslose Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Innerhalb einer halben Stunde ist man sowohl von Hamburg als auch von Lübeck mit dem Zug in Bad Oldesloe. Der Bahnhof befindet sich direkt in der Stadt.

Die Stadtinfo

Die Stadtinfo im Kultur- und Bildungszentrum (KuB) unterstützt Sie gerne bei Ihrer Urlaubsplanung mit folgendem Service:

- Informationen und Tipps zu kulturellen Highlights, Veranstaltungen, Stadtgeschichte, Sehenswertem oder Ausflugszielen
- Vermietung von Fahrrädern
- Hotel- und Zimmerberatung
- Vermittlung von Stadtrundgängen sowie von Gästeführern
- Zusammenstellung von attraktiven Angeboten für Einzelreisende und Gruppen
- Vermittlung von Räumen und Tagungsmöglichkeiten
- Ticketverkauf
- Bereitstellung von Souvenirs, Fair-Trade-Produkten, Erinnerungsstücken sowie Oldesloer Werbemitteln
- Aktuelle Beschränkungen aufgrund der COVID 19 Pandemie

KONTAKT

Stadtinfo Bad Oldesloe
 Beer-Yaacov-Weg 1 · 23843 Bad Oldesloe
 Telefon 04531 504-195
 stadinfo@badoldesloe.de

Alle Informationen ausführlich zum Nachlesen sowie weitere Urlaubstipps finden Sie auf der Internetseite:
www.badoldesloe.de/gäste

Text: Stadtinfo Bad Oldesloe · Fotos: Stadtinfo Bad Oldesloe, Urlaub für Groß und Klein – Brigitte Schwitzke

EVENTS

Naturgenussfestival 2021

Juni bis einschließlich September 2021

Suchen Sie sich Ihre Lieblingsveranstaltung(en) im Naturgenussfestival-Kalender aus und melden Sie sich bei den jeweiligen Partnern online oder telefonisch.
www.naturgenussfestival.de

Eutiner Festspiele – Musikkultur auf der Seebühne

2.7.–3.9 | jeweils Fr., Sa., So.
zu unterschiedlichen Zeiten
Naturbühne am Seeufer, Alter Bauhof 11, 23701 Eutin
www.eutiner-festspiele.de

Schleswig-Holstein Musik Festival

3.7.–29.8.2021 | unterschiedliche Zeiten
www.shmf.de/de/spielorteuebersicht

Kultursommer – Poetry Slam mit Mona Harry, Björn Högsdal und Selina Seemann

9.7.2021 | 19.30–21.30 Uhr
Fischerkamp, Kunstbühne im Kurpark, 23743 Grömitz
www.groemitz.de/highlights

Sommer Open Air – Strand, Meer & gute Musik!

9.–10.7.2021 | ab 19.00 Uhr
Ostseebad Laboe Stand, 24235 Laboe
<https://dieschlagerwelle.de>

Grömenade – Künstlerfestival – Straßenkünstler und Artisten aus aller Welt

16.7.2021 | 14.00–22.00 Uhr
Fischerkamp, Kurpark, 23743 Grömitz
www.groemitz-buchen.de/highlights

Musikmarkt im Kurpark Großenbrode

16.–18.7.2021 | 18.00–22.30 Uhr
Hohenweide, Kurpark, 23775 Großenbrode
www.grossenbrode.de

Wir freuen uns!

Endlich sind Veranstaltungen in Schleswig-Holstein wieder möglich. Innerhalb geschlossener Räume ist die Anzahl der gleichzeitig anwesenden Teilnehmer:innen auf 125 Personen begrenzt. Außerhalb geschlossener Räume sind bis zu 250 Personen erlaubt.

Detaillierte und aktuelle Informationen finden Sie unter:
www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/FAQ/Dossier/Veranstaltungen.html

Freuen Sie sich im Sommer auf diese Events im schönen Schleswig-Holstein



Travemünder Woche

23.7.–1.8.2021
Am Leuchtenfeld 4, 23570 Lübeck
www.travemuender-woche.com

Piratenspektakel Eckernförde

30.7.–1.8. 2021 | Fr. bis So., 11.00–22.00 Uhr
Hafen, 24340 Eckernförde
www.ostseebad-eckernfoerde.de/piratenspektakel

Die Vier Jahreszeiten – Klassik Open Air

4.8.2021 | 20.00 Uhr
Schlosshof, Schloss Glücksburg, 24960 Glücksburg
www.schloss-gluecksburg.de

Lebensfreude Festival Travemünde 2021

13.–15.8.2021
Fr. 12.00–22.00 Uhr, Sa. 11.00–22.00 Uhr,
So. 11.00–19.00 Uhr
Am Brüggmangarten 1, 23570 Lübeck-Travemünde
www.lebensfreude-festival.de

Strandkorb Open Air – Entertainment mit unterschiedlichen Künstlern und Urlaubsfeeling

14.8.–26.9.2021 | jeweils ab 20.00 Uhr
Flugplatz Hartenholm, 24640 Hasenmoor
www.strandkorb-openair.de/termine-hartenholm



13. WindArt 2021 in Travemünde

bis zum 3.10.2021 | 8.00–22.00 Uhr
Seebad Skulpturenpfad vom Fährplatz
bis zum Strand, 23570 Travemünde
www.kunst-kultur-travemuende.de

Internationale Kunstausstellung NordArt 2021

bis zum 10.10.2021 | Di.–So. (inkl. Feiertage)
11.00–19.00 Uhr
Vorwerksallee, 24782 Büdelsdorf
www.nordart.de

folk BALTICA – Musik ist Leben

2.–12.9.2021
18 Konzerte an 15 Spielorten in Schleswig-Holstein
und Sønderjylland
www.folkbaltica.de

Kieler Woche

4.–12.9.2021
Innenstadt und Kieler Förde, Kiel
www.kieler-woche.de

XLETIX Challenge NORDDEUTSCHLAND 2021

11.–12.9.2021 | ab 10.00 Uhr
Ostseebad Grömitz Stand, 23743 Grömitz
www.de.xletix.com/hindernislauf-kalender/norddeutschland-2021

Stand: 15. Juni 2021 · Änderungen vorbehalten · Alle Angaben ohne Gewähr.

KUNSTWERK CARLSHÜTTE

Nord Art 2021

INTERNATIONAL ART EXHIBITION

05/06–10/10 2021

www.nordart.de



DEN SOMMER RICHTIG GENIEßEN

Endlich ist der Sommer da und präsentiert sich in voller Stärke! Die Zeit für schöne Sommerrezepte, die uns durch die warmen Tage begleiten, ist gekommen! Und wussten Sie, dass Saunieren im Sommer nicht nur für ein Erfrischungsvergnügen zwischendurch sorgen kann, sondern auch den Stoffwechsel sowie das Immunsystem stärkt?



KLAFS AUSSTELLUNG HAMBURG

SAUNA IM SOMMER

Im Sommer freiwillig Schwitzen? Klingt ungewöhnlich, ist aber sehr wohltuend. Denn regelmäßiges Saunieren stärkt den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Regelmäßige Auszeiten in der Sauna mit Familie oder Partner sind goldwert. Und das auch im Sommer. Was viele nicht wissen: Die Hitze an einem heißen Sommertag unterscheidet sich ganz klar von der Hitze, die wir in einer Sauna erleben. Während die Wärme in der Sauna eher trocken ist, enthält die Luft im Freien eine hohe Feuchtigkeit. Wer selbst bei warmen Außentemperaturen weiterhin in die Sauna geht, profitiert von vielen Vorteilen für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden.

Wie ein Training für den Organismus

Saunieren im Sommer macht nicht nur Spaß, sondern sorgt auch für ein Erfrischungsvergnügen zwischendurch. Der Unterschied zwischen dem Schwitzen in der schwül-heißen Sommerluft und der Sauna ist nicht nur die Trockenheit, vor allem der Wechsel von Wärme und eiskalter Abkühlung verstärkt den gesundheitlichen Effekt. Bei regelmäßigen Saunagängen das gesamte Jahr über wird der Organismus auf die Hitze trainiert. Der Kreislauf stabilisiert sich, die Blutgefäße werden erweitert und die Muskulatur entspannt sich. Ein weiterer Vorteil: Wir gewöhnen uns an die hohen Temperaturen, sodass sich die mittlerweile fast



Auch im Sommer eignet sich das Saunieren und Entspannen als perfektes Programm für einen schönen Tag. So kann man neue Kraft tanken.

tropischen Sommer in Deutschland besser aushalten lassen. Wer also manchmal mit Kreislaufproblemen bei schwüler Hitze zu kämpfen hat, sollte regelmäßiges Saunieren genießen.

Dabei nicht das Trinken vergessen!

Um das Schwitzen zu unterstützen, ist es ratsam, vor dem Saunabaden reichlich Flüssigkeit – idealerweise Tee oder Wasser – zu sich zu nehmen, ebenso in längeren Pausen zwischen den einzelnen und nach dem letzten Saunagang. Es ist wichtig, den Wasserverlust wieder auszugleichen.

Drinnen oder draußen? – am liebsten Zuhause

Am schönsten ist das gemeinsame Saunieren Zuhause. Ob die eigene Sauna im Inneren des Hauses ihren Platz findet oder im Garten richtet sich ganz nach dem persönlichen Belieben. Doch gerade im Sommer hat

die Sauna im Freien für viele einen besonderen Charme. Hier bietet KLAFS mit der Außensauna „TALO“ und ihrer kleinen Schwester „TORNI“ zwei moderne Modelle, mit denen man das natürliche Flair des ursprünglichen Saunierens zu Hause genießen kann. Die Außensaunamodelle von KLAFS sind der Beweis dafür, dass Gartensaunen sowohl elegant wie auch formschön gestaltet werden können und so zum Eyecatcher in der Gartengestaltung avancieren. So steht dem sommerlichen Saunavergnügen nichts mehr im Wege!

KONTAKT

KLAFS AUSSTELLUNG HAMBURG
Heidenkampsweg 100 · 20097 Hamburg
Telefon 040 61 7774 · info@klafs.de

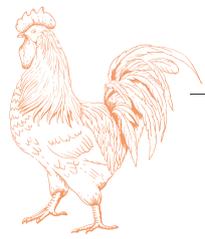
Text & Fotos: KLAFS GmbH & Co. KG



Ein echter Eyecatcher: Die Sauna TALO, finnisch für „das Haus“, ist flexibel in ihrer Gestaltung und passt so in jede Gartenanlage. An sommerlichen Abenden kann man die Sauna direkt in der Natur genießen.



Nicht nur im Sommer ein guter Tipp: Vor, zwischen und nach den Saunagängen ist ausreichend trinken sehr wichtig. Am besten eignet sich Tee oder Wasser.



REZEPT

HÜHNCHEN MIT JOGHURT-SESAM-SAUCE

Zutaten für 4-6 Personen

Für das Huhn

2 Keulen Label-Rouge-Huhn, ohne Knochen
 2 Brüste Huhn, mit Haut
 3 EL Olivenöl
 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale,
 1–2 Msp. Ras el-Hanout
 1–2 Msp. Piment d'Espelette
 Salz

Für den Salat

1 Salatgurke
 250 g Kirschtomaten
 1 kleine rote Zwiebel
 4–6 Blätter frische Minze
 3 EL Olivenöl
 Weißweinessig
 Salz

Für die Sesam-Sauce

1 EL Sesamsaat
 250 g Joghurt (10%)
 50 g Tahin
 1/2 Bio-Zitrone

Zubereitung: Die Hühnerteile salzen. 3 EL Olivenöl mit abgeriebener Zitronenschale und den Gewürzen verrühren, die Hähnchenteile damit bestreichen, kurz ziehen lassen. Die Gurke schälen und grob würfeln. Die Kirschtomaten halbieren. Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Die Gemüse salzen und mit Essig besprenkeln, durchmischen und beiseitestellen. Minze zerrupfen und mit 3 EL Olivenöl verrühren.

Das Fleisch mit dem Würzöl mit der Hautseite nach unten in eine heiße, beschichtete Pfanne geben, bei mittlerer Hitze 12 bis 15 Minuten goldbraun braten. Dann wenden und weitere 6 bis 8 Minuten braten.

Nebenbei in einer zweiten Pfanne den Sesam ohne Fett hellbraun rösten. Joghurt mit Tahin und Zitronensaft glatt rühren, salzen.

Vor dem Servieren die vorbereiteten Gemüse mit dem Minze-Öl zu einem Salat vermengen. Hähnchen-Fleisch in saftige Streifen schneiden, mit Sesamsauce und geröstetem Sesam anrichten, mit Fladenbrot zum Salat servieren.

Guten Appetit!

Text: akz · Foto: Andrea Thode/spp-o · Grafik © Freepik



REZEPT

AUF DER HAUT GEBRATENES FILET VOM NORDSEEKABELJAU AUF „LEIPZIGER ALLERLEI“ MIT KRUSTENTIERSCHAUM & GNOCCHI PIEMONTAISE

Zutaten für 4 Personen

800g	Kabeljaufilet
1	Bund junge Karotten mit Grün
200g	junge Erbsen
200g	dicke Bohnen, gepahlt
1	kleiner Blumenkohl
200g	weißen Spargel, geschält
120g	frische Morcheln
8	Flusskrebse

Für die Sauce

1 L	hellen Gemüse- oder Spargelfond
80g	Butter
50g	Mehl
150ml	frische Sahne
2	Eigelb
40g	feine Zwiebelwürfelchen

Für die Gnocchi

1 kg	sehr mehliges Kartoffeln
2	kleine Eigelbe
150g	Mehl (in etwa)
	Salz
	etwas Muskat

Zubereitung: Als erstes die Karotten schälen und mit dem Grün vorsichtig in der Mitte teilen. Die Erbsen und die dicken Bohnen pahlen und den Blumenkohl in kleine Rosen schneiden. Anschließend alles Gemüse in leichtem Salzwasser blanchieren. Dabei den hellen Gemüfefond aufbewahren. Anschließend die Bohnen von der dicken Schale befreien.

Die Sauce: Die Butter in einem Topf auslassen und die Zwiebelwürfel glasig schwitzen. Das Mehl dazu geben und etwas mitschwitzen lassen. Mit dem Gemüfefond auffüllen und aufkochen lassen. Die Sauce sollte etwas auskochen. Dann durch ein feines Haarsieb passieren und mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Gnocchi: Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen. Danach mit Schale im Ofen kurz abdämpfen. Kartoffeln pellen, durch eine Presse drücken und auf der gemehlten Arbeitsfläche mit den Eiern, Mehl usw. vermengen. Nicht zu fest oder zu lange. Eine dicke Rolle formen, teilen, dünne Rollen erstellen und daraus mit Hilfe einer Gabel Gnocchi formen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi hinein geben. Kurz blanchieren und auf einem geöltem Blech erkalten lassen. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Salbei die Gnocchi hellbraun anbraten und servieren.

Krustentierschaum: Hummerschalen oder Schalen von Riesengarnelen (besser sind Hummerschalen) in einem großen flachen Topf mit reichlich Butter langsam rösten. Dabei darf die Butter nicht verbrennen und soll anschließend eine schöne rote Farbe angenommen haben. Etwas Gemüse dazu geben und weiter rösten. Etwas Tomatenmark dazugeben und mit Cognac die Schalen flambieren. Mit Wasser auffüllen, zum Kochen bringen und ca. eine Stunde leicht köcheln lassen. Danach den Fond durch einen Durchschlag passieren und dabei darauf achten, dass auch die gute Butter mit aus den Schalen läuft. Den Fond anschließend stark einkochen (fast zu einem Sirup). Mit Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepulver abschmecken und nochmals durch ein Haarsieb passieren.

Kabeljaufilet: Das Kabeljaufilet trocken tupfen und leicht mehlieren, den überschüssigen Mehlstaub vorsichtig abklopfen. Den Fisch zuerst von der weißen Seite in heißem Fett anbraten. Dann drehen und das Filet auf der Hautseite bei geringerer Hitze fertig braten, so dass der Kern beim Anrichten noch glasig ist. Nach Belieben salzen.

Guten Appetit!


FISCHERS FRITZ
RESTAURANT

Rezept & Foto:
Fischers Fritz Restaurant
im Hotel Birke
www.fischers-fritz.com


FEINHEIMISCH
Kochen und Backen mit Leidenschaft



DAS ZUSAMMENSPIEL DER BEIDEN SINNESORGANE

Wir sehen mit den **Augen** und hören mit den **Ohren**.

Unsere Sinne arbeiten nicht isoliert voneinander, sondern ergänzen sich – und das ist auch gut so. Liegt jedoch eine Beeinträchtigung oder Krankheit eines Sinnesorgans vor, kann sich das schnell auf alltägliche Situationen und Handlungen auswirken. Dagegen gibt es heutzutage schon viele Therapien und Hilfsmittel.



GESUND
im Norden

JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de

Schulische Probleme durch augenärztlich-orthoptische Vorsorge verhindern

IST MEIN KIND FIT FÜR DIE SCHULE?

Über die Augen werden rund 80 Prozent unserer Sinneseindrücke aufgenommen und daher ist die Sehfunktion so entscheidend für die Gesamtentwicklung von Kindern. Jedoch sieht statistisch betrachtet jedes zehnte Kind schlecht und über die Hälfte dieser Sehschwächen wird zu spät erkannt. Dabei kann eine lebenslange Sehschwäche mit Einschränkungen im Erwachsenenalter bei rechtzeitiger Behandlung verhindert werden.



Neben der wertvollen Screening-Untersuchung beim Kinderarzt wird eine augenärztlich-orthoptische Vorsorge spätestens im dritten Lebensjahr empfohlen.

Um festzustellen, ob Kinder die Anforderungen des Schulalltags körperlich und seelisch meistern können, sind jährlich Schuleingangsuntersuchungen der Kinder- und Jugendärztlichen Dienste der Gesundheitsämter geplant. Deren Ziel ist es, bei Auffälligkeiten möglichst vor dem Einschulungstermin individuelle Fördermaßnahmen einleiten bzw. ergreifen zu können. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Beurteilung des Sehens und Hörens, der Sprache, der Motorik und der Wahrnehmung sowie des sozialen und emotionalen Verhaltens.

Pandemiebedingt finden leider auch dieses Jahr in vielen Kreisen und kreisfreien Städte keine Einschulungsuntersuchungen statt. Nachholtermine stehen in Anbetracht der aktuellen Infektionslage noch nicht fest.

Zum Glück haben die meisten Kindertagesstätten in Schleswig-Holstein ihren Regelbetrieb wieder aufgenommen. So können Er-

zieherinnen und Erzieher mit ihrem pädagogischen Wissen und Erfahrung etwaige Unterstützungsbedarfe erkennen. Für zukünftige Erstklässler gab es im Lockdown zum Teil Online-Angebote der Betreuungseinrichtungen, um auf die Einschulung im Sommer möglichst gut vorzubereiten.

Der Besuch in einer augenärztlich-orthoptischen Sprechstunde bringt Sicherheit und Klarheit in folgende Sehfunktionen:

- Sehschärfe in Ferne und Nähe und Brechkraft beider Augen
- Augenstellung und -beweglichkeit, Belastbarkeit des beidäugigen Sehens
- Farbsehtestung und Prüfung des räumlichen Sehens
- Erhebung des organischen Befundes

Die Augenklinik Rendsburg mit sechzehn Praxis-Standorten in Schleswig-Holstein gehört zu den führenden Zentren für Augenheilkunde in Norddeutschland. In den meisten Praxen des Verbundes wird eine regelmäßige Spezialsprechstunde im Bereich Sehschule/Orthoptik durch eine Orthoptistin in Zusammenarbeit mit einem Augenarzt abgehalten.

Die leitende Orthoptistin Ulrike Tietjens führt aus: „Wir haben unsere Terminkapazitäten in Rendsburg und Nortorf deutlich erweitert, um der jungen Patientenschar bis zum Sommer ein verlässliches Angebot zur augenärztlich-orthoptischen Untersuchung zu bieten. Wir hoffen so, den Kindern mit korrekturbedürftigen Sehfehlern den Schulstart zu erleichtern und das unnötige Auftreten schulischer Probleme zu verhindern. Leider ist bei Grundschulern bereits ein vermehrtes Auftreten von Beschwerden durch Homeschooling und Naharbeit am Computer sowie Leseunlust zu beobachten.“ Unter Einhaltung der aktuellen Hygieneregeln ist der Besuch in der Augenarztpraxis problemlos möglich.

KONTAKT

Kurzfristige Termine erhalten Sie unter:

www.augenklinik-rd.de

Telefon 04331 59020

Text & Fotos: Augenklinik Rendsburg

Pavel Hörgeräte

DER WEG ZUM BESSEREN HÖREN

„Nach über 40 Jahren ging das von Hartwig Buß gegründete Familienunternehmen am 1. April 2021 in den Besitz vom Hörgeräte Pavel über. Für die Kunden ändert sich nur wenig. Die Umbau- und Modernisierungsarbeiten sind mittlerweile fast abgeschlossen und das altbekannte Personal steht allen Kunden weiterhin mit großer Sachkompetenz zur Verfügung. Das kostenlose und unverbindliche Probetragen von modernsten Hörgeräten und Tinnitusgeräten aller namhafter Hersteller auf der Grundlage bester Anpasssysteme steht im Mittelpunkt. „Bei uns geht es um mehr“, so Patrick Pavel. „Wir möchten neben höchsten technischen Ansprüchen vor allem auch positive Hörerlebnisse vermitteln.“

Dabei hilft die heutige digitale Technologie, die sich problemlos auch schwierigsten akustischen Bedingungen anpasst. So lassen sich heutzutage zum Beispiel Hörsysteme mittels einer Bluetooth-Verbindung mit einem Smartphone oder dem Fernsehgerät verbinden. Die daraus resultierenden Hörverbesserungen in vielen Situationen des täglichen Lebens bedeuten einen erheblichen Anstieg der Lebensqualität. Im speziell entworfenen akustischen Erlebnisraum des Geschäftes von Hörgeräte Pavel in Kiel Wellingdorf können Kunden nach erfolgter Anpassung sofort den Erfolg der Anpassung vor Ort ausprobieren. „Wir arbeiten mit Leidenschaft und sind erst dann zufrieden, wenn auch unsere Kunden zufrieden sind“, betont Patrick Pavel.

Hörgeräte Pavel steht Interessierten an über 30 Standorten in Deutschland mit Rat und Tat zur Seite und ist besonders auch auf das Gebiet der Pädakustik spezialisiert. Für die Kunden in Kiel wird das Geschäft in Elmschenhagen gerade zum Kinderhörzentrum ausge-



baut. Dort stehen unsere erfahrenen Pädakustiker bei allen aktuellen Themen bezüglich der Hörprobleme von Kindern zur Seite. „Für unsere Kleinsten ist das beste Hörsystem gerade gut genug. Mit speziellen Hörgeräten und für Kinder geeigneten Anpassverfahren sorgen wir dafür, dass die Entwicklung Ihres Kindes bestmöglich unterstützt wird“, betont Patrick Pavel.

KONTAKT

Pavel Hörgeräte Verwaltungs GmbH

Telefonzentrale 0431 732696 · info@hoergeraete-pavel.de

Unsere Fachgeschäfte vor Ort:

<https://hoergeraete-pavel.de/fachgeschaefte.html>

Text & Fotos: Pavel Hörgeräte

Für Sie im Netz gefunden



www.bewahren-sie-ihr-augenlicht.de
Informieren – verstehen – handeln
Informationen rund um die Augen



www.hno-aerzte-im-netz.de
Unsere Sinne, Krankheiten der Ohren,
Untersuchungen, Therapien und Artsuche



www.portal-der-augenmedizin.de/augenaerzte/
Augenarztsuche – den richtigen Arzt finden



<https://unbeschwert-hoeren.de>
Alle Themen rund um unsere Ohren



**TESTEN SIE 2 WOCHEN
KOSTENLOS!**

Sensation aus Deutschland

pavel
HÖRGERÄTE



Überlegene Hörtechnologie zum Nulltarif von Unitron

- gutes Sprachverstehen
- kleine und diskrete Bauform
- Sofort einsetzbar

Hören in seiner kleinsten Form!
1 Hörgerät ab

10,-€^{*1}



Das nahezu unsichtbare Hörgerät SIGNIA SILK

- High-Tech für natürlichen Klang
- 3 Jahre Garantie
- Hörgeräte auch über App steuerbar
- Sofort einsetzbar

Die fast unsichtbare Hörlösung!
1 Hörgerät ab

99,-€^{*2}

UNSER ANGEBOT IM JULI



Das akkubetriebene Hörgerät DX Moxi Move R3

- Nie wieder Batterien wechseln
- High-Tech für natürlichen Klang
- 3 Jahre Garantie/ 5 Jahre auf den Akku
- Über App steuerbar
- Telefonieren, Musik hören direkt über die Hörgeräte

Akku statt Batterien!
1 Hörgerät inkl. Ladestation für

499,-€^{*3}

Unsere Leistungen:

HÖRTEST
zur Bestimmung Ihres Hörvermögens.

HÖRANALYSE
um herstellerunabhängig für Sie die besten Hörgeräte zu ermitteln.

HÖRGERÄTE ZUM NULLTARIF
bei Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung möglich.

GEHÖRSCHUTZ
zum Schutz vor Lärm; als Schwimmschutz nach Operationen am Ohr.

HÖRTHERAPIE
erreichen Sie Ihr Ziel noch schneller mit optimaler Unterstützung unserer speziell geschulten Fachleute.



0% FINANZIERUNG

- Bequeme Raten
- Null Zinsen
- Sofort ganz Ohr

**GUTES HÖREN IST
UNSERE LEIDENSCHAFT!**



- 5 x Kiel
- 2 x Flensburg
- 1 x Hamburg
- 1 x Trappenkamp
- 1 x Heiligenhafen
- 1 x Rendsburg
- 1 x Schleswig
- 1 x Burg (Dithmarschen)

Pavel Hörgeräte Telefonzentrale:

0431 - 732 696

Auch online Termin vereinbaren unter:

<https://hoergeraete-pavel.de>

1). Nur in Verbindung mit einer ohrenärztlichen Verordnung. Bei privater Versorgung 818,-€ pro Hörgerät. 2). Nur in Verbindung mit einer ohrenärztlichen Verordnung. Bei privater Versorgung 849,-€ pro Hörgerät. 3). Nur in Verbindung mit einer ohrenärztlichen Verordnung. Bei privater Versorgung 1.250,-€ pro Hörgerät inkl. Ladestation.

FASZINATION MENSCHLICHER BEWEGUNGSAPPARAT

Er trägt uns durch das ganze Leben. Ein komplexes System, das nicht nur Stabilität ermöglicht und die körperliche Aktivität sowie Fortbewegung sichert, sondern auch unsere inneren Organe vor Schäden schützt. Damit er funktioniert, müssen wir ihn unterstützen – für Funktionserhalt und Beweglichkeit.



JETZT AUCH ONLINE
gesund-im-norden.de



Gelenkzentrum der imland Klinik Eckernförde

ERNEUT AUSGEZEICHNET

Dr. Steffen Oehme, Chefarzt Gelenkzentrum in Eckernförde, erhält erneut das FOCUS Gesundheit-Siegel für die Knie- und Hüftchirurgie. Damit zählt Dr. Oehme zu den Top-Mediziner:innen in ganz Deutschland.

„Ich freue mich außerordentlich, dass ich nun zum 15. Mal in Folge als Spezialist für die Hüft- und Kniechirurgie vom FOCUS Magazin ausgezeichnet wurde. Es bestätigt mein ständiges Bestreben für die optimale Versorgung der uns anvertrauten Patient:innen im Gelenkzentrum in Eckernförde und ist zugleich ein Ansporn, die überdurchschnittlich hohe Qualität der Patient:innenversorgung zu erhalten“, berichtet Dr. Oehme.

Für die durch das Magazin verliehene Auszeichnung befragte das unabhängige Münchner Recherche-Institut FactField Oberärzt:innen und niedergelassene Fachärzt:innen. Sie wollten wissen: „Wohin schicken Sie Ihre Patient:innen? Welcher Kolleg:in leistet im jeweiligen Fachgebiet sehr gute Arbeit?“ Außerdem holten die Rechercheur:innen noch weitere Informationen über die genannten Personen ein, z. B. zur Anzahl der Publikationen, zu durchgeführten Studien und zum Behandlungsspektrum. Am Ende erhielten die Mediziner:innen jeweils einen Score-Wert, der die Behandlungsleistung, die Reputation, den Einsatz in der Wissenschaft, Patient:innenservices sowie die fachliche Qualifikation berücksichtigt.

Chefarzt Dr. Steffen Oehme verzeichnet auch in Zeiten von Corona mit Unterstützung des ganzen Teams aus Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen und Pflegekräften Erfolgsgeschichten.

So ließ sich Elisabeth Hertz-Kleptow im August des vergangenen Jahres trotz Corona erfolgreich im Gelenkzentrum der imland Klinik operieren und ist darüber heilfroh. Die lebensfrohe 75-Jährige verspürte seit Ende 2018 zunehmende Schmerzen an ihrer rechten Hüfte. Im Verlauf des Jahres 2019 wurde sie durch die Beschwerden in ihren Alltagsaktivitäten zunehmend eingeschränkt.

Im Juli 2020 rang sich Frau Hertz-Kleptow schließlich dazu durch, in die Ambulanzsprechstunde zu gehen. Die Ursache für die

Chefarzt Dr. Steffen Oehme

imland Klinik Eckernförde
Gelenkzentrum – Orthopädie
und Unfallchirurgie



Beschwerden war schnell klar: Teile ihres bald 20 Jahre alten künstlichen Hüftgelenkes hatten sich gelockert. Mit einer erneuten Operation des Hüftgelenkes können die abgenutzten Teile ausgewechselt und die schmerzfreie Belastbarkeit der künstlichen Hüfte wiederhergestellt werden.

Durch die ergriffenen Vorsichtsmaßnahmen, um Patientin und Mitarbeiter:innen zu schützen und aufgrund der hohen Qualifikationen des Personals ist vor, während und nach der langerforderlichen Operation alles problemlos verlaufen.

Am Tag nach der Operation konnte die Patientin bereits mit den hausinternen Krankengymnasten aus dem Bett heraus mobilisiert werden und nach einer Woche konnte die Patientin bereits in die Reha Klinik entlassen werden.

Elisabeth Hertz-Kleptow macht anderen Mut: „Ich bin außerordentlich froh, dass ich mich trotz der Umstände für die notwendige Operation entschieden habe und alles gut verlaufen ist. Die Operation hat mir meine Lebensqualität zurückgegeben. Rückblickend würde ich mich immer wieder für eine Operation entscheiden.“



KONTAKT

imland Klinik Eckernförde
Gelenkzentrum – Orthopädie und
Unfallchirurgie
Chefarzt Dr. Steffen Oehme

Schleswiger Straße 114
24340 Eckernförde
Telefon 04351 882-575
gelenkzentrum@imland.de

Text & Fotos: imland Klinik Eckernförde



Beinpresse:
Training der Oberschenkel-
und Gesäßmuskulatur.

OHNE OPERATION SCHMERZFREI MIT ARTHROSE LEBEN

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkkrankheiten, etwa 12,4 Millionen Menschen in Deutschland leiden an der altersbedingten Abnutzung der feinen Knorpelschicht.

Oft genug wird operiert: „Pro Jahr werden in Deutschland etwa 250.000 Hüftprothesen und mehr als 190.000 Knieprothesen implantiert“, weiß Dr. Frank Schifferdecker-Hoch, Inhaber und Geschäftsführer des Forschungs- und Präventionszentrums FPZ. Diese Operationen sind zwar medizinischer Standard, doch nicht immer ist ein künstliches Gelenk erforderlich.

Die Alternative ist Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist gut für Körper und Psyche. Nicht nur Ausdauertraining, sondern vor allem ein angepasstes und strukturiertes Krafttraining stärkt die Knochen und unterstützt den Muskelaufbau. Eine gestärkte Muskulatur stabilisiert und entlastet vor allem stark beanspruchte Gelenke wie an Hüfte oder Knie. Damit wird die Belastung von der Muskulatur abgefangen und einer weiteren Abnutzung des Gelenks vorgebeugt, wodurch besonders Schmerzen reduziert und alltägliche Bewegungen wieder ermöglicht werden. Mit zusätzlichen

Dehn- und Mobilisationsübungen kann ein solches ganzheitliches und individuelles Bewegungsprogramm eine „nebenwirkungslose Alternative zur Operation darstellen“, so Schifferdecker-Hoch.



Ärztliche Untersuchung für Trainingstauglichkeit.

Regelmäßiges Training beeinflusst den Erfolg

Das FPZ hat sich darauf spezialisiert, durch gezielte Bewegung und Muskelaufbau die menschliche Muskulatur als körpereigene Apotheke zu aktivieren. Begleitet durch einen Therapeuten beginnen die Einheiten mit einem Aufwärmprogramm, gefolgt von verschiedenen Kraftübungen. Den Abschluss bilden Dehn- und Mobilitätsübungen. Jedes Programm wird individuell auf das Leistungsniveau des Patienten angepasst. Das Training wird als hybrides Programm angeboten, mit Einheiten im Therapiezentrum und zu Hause. Vor allem regelmäßiges Training ist wichtig, damit der erzeugte Trainingsreiz erhalten bleibt. Voraussetzung zur Teilnahme am Programm ist eine Verordnung, die auch durch einen FPZ Online Arzt erteilt werden kann. Über die Postleitzahlsuche auf www.fpz.de lässt sich ein wohnortnahes Therapiezentrum finden. Dort können auch die Möglichkeiten zur Kostenübernahme schnell und unkompliziert geklärt werden. Die bundesweiten Therapiezentren gehören zum systemrelevanten Bereich und bleiben geöffnet.

Text: akz - Fotos: FPZ/akz-o

Klinik Klosterstraße Neumünster

ÄSTHETISCHE CHIRURGIE IN DER KLINIK KLOSTERSTRASSE – WIR STELLEN VOR

Die kleine Belegklinik in Neumünster zeigt seit vielen Jahren Wohlgefühlcharakter. Ein exzellentes, qualifiziertes, freundliches Team begleitet die Patienten in verschiedenen Lebensphasen. Mit modernster Technik und größter Sorgfalt wird auf die Bedürfnisse der Menschen eingegangen.

Neben ambulanten, stationären gynäkologischen und ambulanten urologischen Operationen führt die Klinik seit vielen Jahren auch Plastische und Ästhetische Chirurgie auf höchstem Niveau durch.

Dr. med. Frank Schneider-Affeld ein erfahrener Spezialist für Intimchirurgie, Schönheitschirurgie und Liposuktion wird nun unterstützt und abgelöst von einem seit letztem Jahr dazugewonnenen Facharzt für Plastisch-Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie, Dr. med. Njde Hambarchian.

Dr. med. Hambarchian sieht seine Aufgabe darin, den Menschen wieder Selbstvertrauen zu geben. Die Schönheit spielt seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle – als Zeichen von Jugendlichkeit, Fruchtbarkeit oder Wohlstand.

Seine Ausbildung zum Facharzt für Plastische-Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie legte den Grundstein, das Ziel zu erreichen, Menschen zu helfen und glücklich zu machen.

Seine fundierten Erfahrungen in In- und Ausland auf diesem Gebiet zeigten ihm, dass man Menschen nicht in erster Linie durch die Herstellung oder Wiederherstellung der Schönheit glücklich macht, sondern durch die Verbesserung ihres äußeren Erscheinungsbildes Selbstvertrauen schenkt bzw. zurückgibt.

Die persönliche Betreuung der Patienten ist in jeder Phase der Behandlung vom Vorgespräch bis zur Entlassung selbstverständlich.

Dr. med. Hambarchians Behandlungsspektrum bildet Gesichts-, Körper-, Brust- sowie Intimchirurgie ab und noch einiges mehr. Einen Termin kann man direkt online über



Dr. med. Njde Hambarchian

Facharzt für Plastische-Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie

Schwerpunkt der Ästhetischen Chirurgie

Oberarzt und stellvertretender Leiter der Abteilung für Plastische-, Rekonstruktive Brust- und Handchirurgie mit rekonstruktivem Schwerpunkt an der Asklepios Klinik St. Georg in Hamburg

www.dr-hambarchian.com

seine Homepage www.dr-hambarchian.com vereinbaren.

In der Klinik Klosterstraße erwartet seine Patienten eine zentrale und ruhige Lage, ein individuelles Serviceangebot, mehrsprachiges Personal, geräumige und helle Zimmer sowie eine kompetente Pflege.

KONTAKT

Klinik Klosterstraße

Klosterstraße 63–65 · 24536 Neumünster

Telefon 04321 9276-0

info@klinik-klosterstrasse.de

Terminvereinbarung für Narkosegespräch

Montag – Donnerstag 9.00–12.00 Uhr

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 0.00–24.00 Uhr

Freitag 0.00–19.00 Uhr

Text & Fotos: Klinik Klosterstraße



Den Ruhestand dort genießen, wo andere Urlaub machen

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Ganz in der Nähe der Ostsee bietet das neue Seniorenquartier Heiligenhafen Pflege mit Herz nach neuesten Standards – mit 81 stationären Plätzen sowie 23 barrierefreien betreuten Wohnungen. „Unsere Lage ist schon etwas ganz besonderes. Bei uns können Senior*innen ihren Ruhestand in einem charmanten Urlaubsort genießen“, freut sich Einrichtungsleiterin Beate Detzkeit.

„Natürlich zeichnet sich gute Pflege erst einmal durch die Zuwendung der Mitarbeiter*innen aus. Wer respektvoll behandelt wird und weiß, dass er jederzeit Wünsche

äußern kann, fühlt sich sicher und gut aufgehoben“, so die erfahrene Einrichtungsleiterin. Im Seniorenquartier können durch das integrierte Konzept Senior*innen mit unterschiedlichen Erkrankungsbildern nach neuesten Erkenntnissen betreut und gepflegt werden.

Ein weiteres Qualitätsmerkmal sind frische Mahlzeiten mit regionalen Wurzeln. „Unser Küchenteam kocht täglich frisch vor Ort. So können wir uns auf die Vorlieben unserer Bewohner*innen gut einstellen“, so Einrichtungsleiterin Detzkeit.

KONTAKT

Seniorenquartier Heiligenhafen

Beate Detzkeit

Einrichtungsleiterin

Lütjenburger Weg 73–75

23774 Heiligenhafen

info@seniorenquartier-heiligenhafen.de

www.seniorenquartier-heiligenhafen.de

Text & Fotos: Seniorenquartier Heiligenhafen



↖ **Einrichtungsleiterin Beate Detzkeit:**

„Wer sich für ein Leben bei uns interessiert, den führen wir gerne persönlich durch unser Haus.“

↑ **Biografiearbeit:**

Stefan Schunke, Wohnbereichsleiter „Binnensee“, mit der Bewohnerin Erika Seifert bei der Biografiearbeit mit einem Tablet. Durch die Biografiearbeit stellt sich das Team auf die Gewohnheiten der Bewohner*innen ein.

← **Herzlich willkommen:**

Die erste Bewohnerin Frau Amelung (links) nahm nach der Begrüßung in einer gemütlichen Sitzecke Platz, um die ersten Eindrücke zu genießen. Mitarbeiterin Anika Bendfeldt leistete ihr dabei Gesellschaft.

IMPLANTAT-komplett

DAS ALLES-UNTER-EINEM-DACH-PRINZIP



Dr. Peter Niziak mit einer Patientin: Die individuelle Lösung



IMPLANTAT-komplett – der Wohlfühlfaktor

Der Gang zum Zahnarzt erfolgt meist erst, wenn die Schmerzen überhand nehmen und das Essen, Sprechen oder Arbeiten immer stärker beeinträchtigt wird. Schmerzen bedeuten Stress und machen noch empfindlicher als sonst. In Aukrug bei Neumünster gibt es eine Praxis, in die Patienten aus ganz Norddeutschland gerne kommen. Hier sind medizinisches High Tech und Fachkompetenz auf höchstem Niveau eine wunderbare Partnerschaft mit Gelassenheit, Warmherzigkeit und Begeisterung für die Arbeit eingegangen. IMPLANTAT-komplett heißt dieses Erfolgsgeheimnis und hier sagen die Patienten „Ja“ auf die Frage, ob sie gerne zum Zahnarzt gehen.

Ein „Ja“ für Vertrauen, Menschlichkeit und Fachkompetenz

Bei Bianca Bodenmann an der Rezeption steht ein Patient, der auf Empfehlung einer Freundin gekommen ist und das erste Mal die Praxis aufsucht. „Sie hat noch nie Probleme mit ihrem Implantat gehabt. Und sagte, dass es hier wirklich faire Preise gibt. Deswegen komme ich auch gerne den weiten Weg aus Flensburg her“, erzählt er auf Nachfrage. Die Mitarbeiterin lächelt ihm zu, nimmt seine Daten auf, während eine Kollegin daneben steht und geduldig wartet. Das Team ist gut eingespielt und das fällt den Patienten angenehm auf. „Hier weiß jeder, was er tut“, kommentiert ein Patient auf der Internetseite Jameda/Ärzteempfehlungen das Team von IMPLANTAT-komplett.

Ein „Ja“ für „Alles unter einem Dach“ in Aukrug

Rund 500 Implantate pro Jahr, täglich neue Patienten und ein 15-köpfiges Kompetenzteam unter Leitung des Zahnarztes Dr. Niziak. Die Aukruger Zahnarztpraxis hat sich in über 27 Jahren einen sehr guten Ruf erarbeitet. „Unsere Patienten schätzen das ‚Alles unter einem Dach-Prinzip‘“, erklärt Dr. Niziak. Bei IMPLANTAT-komplett muss keiner lange Wege gehen, da er implantologische und prothetische Behandlung sowie Dentallabor und modernste Röntgentechnologie in einem Gebäude vorfindet. Wenn dem Patienten vermittelt wird, wie engagiert und eng vernetzt alle für ihn zusammenarbeiten und er sich beruhigt zurücklehnen und entspannen kann, entsteht Vertrauen. Das trägt zum Erfolg der Behandlung bei. „Wenn es angesagt ist, ziehen wir auch Physiotherapeuten, Osteopathen oder weitere behandelnde Fachärzte des Patienten hinzu. So wissen alle Beteiligten, dass keine wichtige Information verloren geht und wir zusammen an einem Strang ziehen“, ergänzt Dr. Peter Niziak und wendet sich der nächsten Patientin zu.

www.implantat-komplett.de





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**.

IMPLANTATKOMPLETT

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

Text: IMPLANTAT-komplett · Fotos: Mundt Fotografie

Curtius Klinik

WIE INNERE UHREN UNSERE GESUNDHEIT BEEINFLUSSEN

Natürliche Rhythmen entstehen durch Tag-Nacht-Wechsel oder die Jahreszeiten, aber auch wiederkehrende Zyklen in unserem Körper bestimmen maßgeblich unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Das Wissen um gesundheitliche Folgen der biologischen Rhythmen des Körpers wird in der Chronobiologie erforscht.

Der hauptsächliche Taktgeber ist dabei der Tag-Nacht-Rhythmus. Die Dunkelheit führt zur Ausschüttung von Melatonin, einem Hormon, welches als innerer Zeitgeber die Information „Nachtbetrieb“ an alle Zellen des Körpers weitergibt und damit die Ruhezeit für viele Organe und Körperfunktionen einleitet. In dieser Zeit finden viele lebenswichtige Reparaturmechanismen in unserem Körper statt. Auch andere Prozesse (Verdauung, Menstruation, Temperatur, Hautregeneration) und Organsysteme unterliegen einer eigenen zeitlichen Rhythmik, welche aufeinander abgestimmt, also synchronisiert sind.

Die Fähigkeit des Körpers zu diesem gesunden Gleichklang ist Ausdruck seiner Gesundheit und einer intakten Erholungsfähigkeit.

Unser moderner Alltag beinhaltet viele Störfaktoren dieser natürlichen Rhythmen. Da spielen vor allem künstliche Lichtquellen (insbesondere blaues Monitorlicht), unregelmäßiges Essen und unregelmäßige Schlafenszeiten eine Rolle. Dauerhafte Störungen des sogenannten 24-Stunden- oder circadianen Rhythmus können langfristig zur gesundheitlichen Beeinträchtigung

führen. Neben Schlafstörungen und Leistungsabfall können Verdauungsstörungen, Gewichtszunahme, Störungen des Blutzuckerstoffwechsels bei Diabetes aber auch Konzentrationsprobleme und seelische Beschwerden bis hin zur Depression verstärkt werden.

Ein Leben im Einklang mit den inneren Uhren ist daher der Schlüssel zu körperlicher und seelischer Gesundheit und dient auch der Vorbeugung vieler Erkrankungen.

Viele Menschen erleben – z. B. während eines Klinikaufenthaltes – allein durch die ungewohnte feste Tagesstruktur mit klaren Essens- und Schlafenszeiten bereits eine positive Veränderung ihres Befindens und ihres Körpers. Der Tag-Nacht-Rhythmus kann dabei z. B. durch Aufenthalt im Freien tagsüber und Verzicht auf störende Lichtquellen abends (Handy, TV) gefördert werden. Wichtig ist die ausreichend lange Schlafenszeit an allen Tagen und die Beibehaltung fester Aufstehzeiten. Das geliebte lange Ausschlafen am Wochenende kompensiert selten die Schlafdefizite der Woche und bringt eher Unordnung in die innere Uhr – es sollte daher die Ausnahme bleiben.



Das regelmäßige Frühstück sagt auch unserem Verdauungssystem, dass der Tag beginnt. Ein Snack in der Nacht hat ähnliche – in diesem Fall ungewollte – Folgen. Ein Schlüssel zum Erhalt der Gesundheit ist daher die kritische Überprüfung unseres 24/7-Lifestyles und die Rückkehr zu geregelten Tagesstrukturen.

KONTAKT



Dr. Judith Kuhnert
Chefärztin Rehabilitation

Curtius Klinik GmbH & Co. KG
Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin
Neue Kampstraße 2 · 23714 Bad Malente
Telefon 04523 407-0 · info@curtius-klinik.de

Mehr Informationen unter
www.curtius-klinik.de

Text & Fotos: Curtius Klinik





↑ **Setzen sich täglich für ihre Patienten ein**

Die Chefarzte der LungenClinic Grosshansdorf (v. l. n. r.) Prof. Klaus F. Rabe, Pneumologie, Dr. Joern Werbter, Anästhesie, Dr. Christian Kugler, Thoraxchirurgie, Prof. Martin Reck, Onkologie

← **Eingebettet im Wald**

Die LungenClinic Grosshansdorf

Das Haus nordöstlich von Hamburg ist erstes Lungenzentrum im Norden

DIE LUNGENCLINIC GROSSHANDSDORF – HIER HELFEN EXPERTEN WIEDER DURCHZUATMEN

Im vergangenen Jahr feierte die Spezialklinik für Lungenerkrankungen ihren 120. Geburtstag. In dem Haus, das idyllisch in der Waldgemeinde Großhansdorf gelegen ist, sammelt sich damit seit über einem Jahrhundert ein reicher Schatz an Expertise und Erfahrung im Bereich Pneumologie, Thoraxonkologie und -chirurgie sowie Palliativmedizin.

Die Qualität der Patientenversorgung in der LungenClinic wurde Anfang des Jahres vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) bestätigt: Schleswig-Holstein zeichnete die Klinik als erstes Lungenzentrum in ganz Deutschland aus. Somit ist das Haus mehr als nur eine Fachklinik. Als Lungenzentrum fungiert es als Kompetenz- und Koordinierungszentrum, das überörtliche und krankenhausübergreifende Aufgaben bei Erkrankungen der Lunge und Atemwege wahrnimmt. Für Prof. Klaus F. Rabe, Ärztlicher Direktor der LungenClinic, ist die Auszeichnung eine Bestätigung der qualitativ hochwertigen Arbeit, die alle Mitarbeiter im Haus leisten: „Wir arbeiten täglich daran, aktuelles Wissen auf höchstem Niveau zu praktizieren, um den uns anvertrauten Patienten die bestmögliche Versorgung zu bieten.“

Egal ob eine chronische Erkrankung wie Asthma oder COPD, ob seltene Lungenerkrankung oder Lungenkrebs: Interdisziplinäre Teams betreuen die ihnen anvertrauten Patienten ganzheitlich. Sich Zeit für die Patienten zu nehmen, steht bei der Betreuung der Patienten für die Ärzte und Pflegekräfte

dabei an erster Stelle: „Ich fand hier eine Atmosphäre vor, die ich in dieser behutsamen, menschenzugewandten Art bei anderen Krankenhausaufenthalten nicht empfunden habe. Es war nur Freundlichkeit trotz aller Belastung des Klinikbetriebes im Coronastress zu spüren“, fasst Antje-Marie Schulze ihren Krankenhausaufenthalt in der LungenClinic zusammen.

Rund 12.000 Patienten behandelt das Haus jährlich. Viele Abteilungen sind von ihren Fachgesellschaften zertifiziert, so ist das Haus seit 2012 zertifiziertes Lungenkrebszentrum. Jährlich werden hier rund 600 Erstdiagnosen gestellt, die LungenClinic ist mit ihren Studien zur Immuntherapie bei Lungenkrebs international taktgebend.

Im Bereich der Pneumologie herrscht nicht nur bei Erkrankungen wie Asthma oder COPD eine hohe Expertise, auch der Bereich der seltenen Lungenerkrankungen hat mit seiner Spezialambulanz einen wichtigen Schwerpunkt in Großhansdorf.

Die Thoraxchirurgie des Hauses ist mit rund 1.100 Operationen pro Jahr führend in Nord-

deutschland. Dabei sind Operationen des Bronchialkarzinoms einer der Schwerpunkte der Abteilung. 2018 wurde die Abteilung als erste in Norddeutschland zum Kompetenzzentrum für Thoraxchirurgie zertifiziert.

Für die Diagnostik und Behandlung all dieser Spezialerkrankungen hält die LungenClinic Grosshansdorf eine überdurchschnittlich hohe Fachkompetenz vor: Die Facharztquote liegt bei knapp 90 Prozent, in der Pflege haben 95 Prozent der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine Fachweiterbildung.

KONTAKT

LungenClinic Grosshansdorf GmbH

Wöhrendamm 80
22927 Großhansdorf
Telefon 04102 601-0
info@lungenclinic.de

Mehr Informationen unter:
www.lungenclinic.de

Text & Fotos: LungenClinic Grosshansdorf



Was ist eine zukunfts-fähige Motorisierung für mich?

Diese Frage treibt viele Kunden der PARAVAN GmbH um. Elektro, Hybrid oder doch lieber beim alten Verbrenner bleiben?

PARAVAN GmbH bietet barrierefreie Fahrzeugumbauten des Ford Tourneo Custom und des Peugeot Traveller als Elektro bzw. Plug-in-Hybrid

E-MOBILITÄT ALS HANDICAPLÖSUNG

Beim Autokauf steht aktuell vor allem die Frage nach einer zukunftsfähigen Motorisierung im Vordergrund: Elektro, Hybrid, oder doch wieder der gute alte Diesel oder Benziner? Diese Frage treibt auch die PARAVAN-Kunden um und die Nachfrage nach alternativen Antrieben zieht merklich an. „Unsere Kunden setzen sich sehr intensiv mit diesem Thema auseinander“, berichtet Joachim Glück, Leiter technischer Vertrieb der PARAVAN GmbH. Von daher werden sich in diesem Jahr einige dieser Lösungen im Produktportfolio wiederfinden: unter anderem der e-Traveller von Peugeot als vollelektrische Variante, vorerst als Selbstfahrerlösung mit HeckEinstieg oder der Ford Tourneo Custom als Plugin-Hybrid mit dem PARAVAN Kassettenlift.

Praktisch lässt sich jedes Auto – egal ob Elektro oder Hybrid – an ein Handicap anpassen, solange der Kunde aus eigener Kraft ins Fahrzeug kommt. Ist er allerdings auf eine Verladehilfe und den Rollstuhl angewiesen, kann es schwierig werden. Denn nicht jedes Fahrzeug kann barrierefrei umgebaut werden. Zum einen fehlt es an der nötigen Bodenfreiheit, um eine Einstiegshilfe zu montieren oder es gibt Schwierigkeiten mit der Aufladung der Batterie des Fahrzeuges. Denn dazu wird ausreichend Platz benötigt und der Fahrer braucht seine Hände, um den Stecker in die Ladebox zu stecken.

Für den Ford und den Peugeot haben die PARAVAN Tüftler flexible Lösungen mit Blick auf die Barrierefreiheit umgesetzt. „Damit

können wir zwei zukunftsfähige Fahrzeugtypen anbieten, die bei unseren Kunden beliebt sind“, sagt Glück und sieht sich für die Zukunft gerüstet. Beide Fahrzeugtypen sind ab sofort nach den individuellen Kundenanforderungen umbaubar, egal ob mit Handgerät oder mit dem elektronischen Fahr- und Lenksystem Space Drive. Auch am Mercedes EQV und weiteren e-Modellen tüfteln die Mobilitätsspezialisten. „Der Markt nimmt Fahrt auf“, ergänzt Mobilitätsberater Maurice Möritz. „Je ausgereifter die Technik wird, umso mehr kommt auch die Akzeptanz beim Kunden“, ist er sich sicher.

Der Ford Tourneo Custom Plug-in-Hybrid wird mit einem Kassettenlift angeboten, genauso, wie das der Kunde bereits vom

Verbrenner kennt. „Das ist eine sehr attraktive Lösung“, sagt Glück. „Der Kunde ist unabhängig von der Reichweite. Kleinere Strecken in der Stadt oder den Weg zur Arbeit kann er rein elektrisch zurücklegen. Für Langstrecken greift er zusätzlich auf den Verbrennungsmotor als sogenannter „Range Extender“ zurück.“ Der Boden wurde im Fahrzeug begradigt, damit ist der Ford barrierefrei von der A- bis zur C-Säule. Das Fahrzeug kann individuell angepasst werden, egal ob eine einfache Lenkhilfe, Dockingstation, Transferkonsole oder Space Drive benötigt wird.

Mit dem Peugeot e-Traveller wird demnächst auch das erste vollelektrische Fahrzeug im Produktportfolio erscheinen. Über

einen HeckEinstieg kann der Fahrer mit dem Rollstuhl direkt bis an das Lenkrad oder auf die Beifahrerseite fahren. Auch eine Selbstfahrlösung zum Umsetzen mit Transferkonsole und Space Drive ist realisierbar. „Die Herausforderung ist das zulässige Gesamtgewicht“, berichtet Mario Kütt, Leiter der PARAVAN-Konstruktionsabteilung. Zudem bietet der Peugeot Traveller ein sehr breites Anwendungsfeld. So müssen beispielsweise viele Kommunen oder karitative Einrichtungen ihre Fahrzeugpalette aktuell mit einem Anteil Elektrofahrzeugen ausstatten, zum Beispiel wenn es um Behindertentransporte oder Bürgerbusse geht. Auch dafür liefert die PARAVAN GmbH mit dem Traveller eine praxistaugliche Lösung.

Die Arbeit an den Fahrzeugen ist deutlich komplexer geworden als am Verbrenner. „Wir haben uns frühzeitig auf die veränderte Situation vorbereitet und ausgebildete Hochvoltspezialisten im Hause“, berichtet Betriebsleiter Lothar Enderle. Von daher können die Kollegen verschiedenste E-Fahrzeuge, angefangen vom VW e-Up bis beispielsweise zum Tesla, anpassen.

Nach wie vor Kopfzerbrechen macht das zulässige Gesamtgewicht. Mit 3,5 Tonnen kommen die Techniker, wenn die Fahrzeuge

unter anderem mit Kassettenlift und Transferkonsole ausgestattet sind, oder gar noch ein Elektrorollstuhl an Bord soll, schnell an ihre Grenzen. Abhilfe könnte eine ähnliche Regelung schaffen, die bereits seit 2019 bei gewerblichen Fahrzeugen (Fahrerlaubnisverordnung (FeV) §6) üblich ist: Danach sind Inhaber der Fahrerlaubnis B im Inland berechtigt, Fahrzeuge mit alternativem Antrieb, wie Strom oder Wasserstoff mit einem zulässigen Gesamtgewicht von 4,25 Tonnen, statt 3,5 Tonnen zu führen.

Wenn diese Regelung auch für die Behindertenmobilität, beispielsweise für Menschen gelten würde, die in ihrem Schwerbehindertenausweis den Eintrag „aG, „H“ oder „Bl“ gemäß Paragraf 3 Absatz 1 Nr. 1 bis 3 der Schwerbehindertenausweisverordnung haben, wäre den Kunden für die neben den notwendigen, behindertengerechten Funktionalitäten auch eine ökologische Fortbewegung und Teilhabe wichtig ist, sowie der Paravan GmbH und anderen Fahrzeugumrüstern sehr geholfen.“

Ein Plus, der Kauf eines Elektro- bzw. Hybridfahrzeuges wird mit einer Kaufprämie unterstützt. Die Fördersätze für E-Fahrzeuge unter 40.000 Euro betragen bis 9.000 Euro und 6.750 Euro für einen Plug-In-Hybrid. Bei

Fahrzeugen über 40.000 Euro betragen die Kaufprämien bis zu 7.500 € bzw. 5.625 €, weitere Informationen unter:

www.bundesregierung.de/breg-de/themen/energiewende/kaufpraemie-fuer-elektroautos-erhoeht-369482

Noch viel wichtiger als früher ist, dass sich der Kunde im Vorfeld intensiv mit der Frage des optimalen Antriebes auseinandersetzt. Für welchen Einsatz benötige ich das Fahrzeug, Langstrecke, Kurzstrecke oder Stadtfahrten und wo kann ich es abstellen bzw. aufladen? „Die Zukunftsfähigkeit des Fahrzeuges sollte eine ganz wesentliche Rolle bei der Entscheidung für die geeignetste Antriebsart spielen“, unterstreicht Möritz. Die Entwicklung der Zulassungszahlen spricht hier eine deutliche Sprache.

KONTAKT

Paravan GmbH

Anke Leuschke

Pressereferentin/Pressesprecherin

Telefon 7388 999581

anke.leuschke@paravan.de

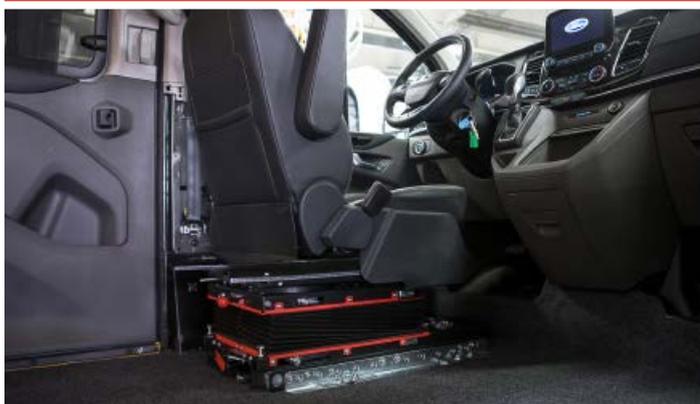
www.paravan.de

Text & Fotos: Paravan GmbH

→ Elektrisch oder mit Unterstützung eines Verbrennungsmotors, mit dem Ford Tourneo Custom hat der PARAVAN Kunde in Zukunft die Wahl.

↓ Der Ford Tourneo Custom bietet neben einem alternativen Antrieb zudem einen komfortablen Innenraum. Über den Kassettenlift geht es mit dem Rollstuhl direkt vors Lenkrad, oder wir hier mit Umsetzen und über die Transferkonsole.

↘ Ebenfalls in Planung und im Umbau in der PARAVAN-Produktionshalle, der Peugeot eTraveller. Das beliebte Modell ist demnächst auch in der vollelektrischen Version Verfügbar, als Selbst- oder Mitfahrlösung.



Elisabeth24

24-STUNDEN- BETREUUNG IN IHREM ZUHAUSE



„Und mit einem Mal konnte ich nachts nicht mehr schlafen. Ich wurde nervös und habe ständig nur noch darüber gegrübelt, wie ich das alles schaffen soll.“ Heike L. ist 57 Jahre alt, verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder. Sie pflegt seit dreieinhalb Jahren ihre nach einem Schlaganfall bettlägerige und inzwischen demente Mutter. „Manchmal wollte ich einfach nur noch weglaufen. Manchmal war ich einfach nur wütend, aber immer war ich am Ende des Tages erschöpft“, erklärt sie. Und so wie Heike L. geht es in Deutschland vielen, meist Frauen um die 50, die wie sie ihre betagten und pflegebedürftigen Angehörigen im Alter pflegen.

Laut einer Erhebung des Statistischen Bundesamtes waren im Jahr 2019 4,128 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig. Mehr als die Hälfte aller Pflegebedürftigen, nämlich 56 Prozent, wurde von Angehörigen versorgt. Die betroffenen pflegenden Angehörigen befinden sich oft in einem Spagat zwischen der selbstauferlegten Verpflichtung eine ihnen scheinbar zugeordnete Rolle ausfüllen zu müssen und gleichzeitig in ihren bestehenden sozialen Systemen zu funktionieren. „Der Wunsch vieler Pflegebedürftiger zu Hause gepflegt zu werden ist nachvollziehbar, jedoch für viele Familien eine Herausforderung.“ erklärt Thomas Edelmann

Inhaber der ELISABETH24 Betreuungsvermittlung am Standort Kiel. „Dabei kann die Pflege eines nahen Angehörigen für Familien eine gewinnbringende Aufgabe sein. Dann nämlich, wenn es gelingt durch die Organisation eines funktionierenden Netzwerkes, die Verantwortung für die Pflege eines Angehörigen auf möglichst viele Schultern zu verteilen.

Dies ist jedoch häufig schwer zu organisieren, weshalb seit einigen Jahren eine Zunahme an psychischen Belastungsstörungen insbesondere bei pflegenden Angehörigen zu beobachten ist. Aus übertriebenem Verantwortungsgefühl und nicht selten aus Scham, den gesellschaftlichen Ansprüchen nicht zu genügen, wird oft zu lange geschwiegen.

Kommunikation ist in diesem Fall der Schlüssel. Wer pflegt und betreut, der braucht zwingend ausreichende Phasen der Erholung und des Ausgleichs. Und das gilt es innerhalb der Familie klar zu kommunizieren und gemeinsam an einer für alle akzeptablen Lösung zu arbeiten. Die Zeit außerhalb der Pflegesituation mit der Familie und Freunden ist wichtig für die Regeneration und kommt nicht zuletzt auch dem zu Betreuenden zu Gute.

Inzwischen gibt es zahlreiche Angebote von der Tagespflege über die stundenweise Entlastung durch Pflegedienste oder die 24-Stunden-Betreuung, die pflegenden Angehörigen Freiraum für ein Leben außerhalb der Betreuungssituation ermöglichen. „Letztlich lag es in meiner Verantwortung an der Situation etwas zu verändern“, so Heike L. die ihre Mutter seit ein paar Wochen gemeinsam mit einer 24-Stunden-Betreuerin aus Osteuropa versorgt. „Verantwortung abzugeben und Hilfe von einer mir Fremden anzunehmen, ist mir anfangs sehr schwer gefallen. Und ich kann nicht vorhersagen, wie sich die Situation weiter entwickelt. Was ich aber spüre ist, dass ich wieder am Leben teilnehme, anstatt nur zu funktionieren.“

Thomas Edelmann Inhaber der ELISABETH24 Betreuungsvermittlung am Standort Kiel vermittelt osteuropäische Betreuungskräfte an unterstützungsbedürftige Menschen in Norddeutschland.



MEINE MUTTER LEBT NICHT IN EINEM
SENIORENHEIM

SENIORENBETREUUNG IM EIGENEN ZUHAUSE

Unsere qualifizierten Betreuungskräfte ermöglichen selbstbestimmtes Altern im eigenen Zuhause.

Gerne erreichen Sie mich für ein unverbindliches Beratungsgespräch unter 04873 - 871 4793 oder senden Sie eine Email an: thomas.edelmann@elisabeth24.de

ELISABETH24

Standort Kiel, Rendsburg - Eckernförde
Inhaber: Thomas Edelmann, An der Lieth 3a, 24613 Aukrug

WWW.ELISABETH24.DE/KIEL

Text & Foto: Elisabeth24

Elektromobile in vielen Varianten: Sanitätshaus Kowsky bietet Probefahrten an

MIT EINEM SCOOTER FLOTT DURCH DEN ALLTAG

Ein Scooter ermöglicht es mobilitätseingeschränkten Menschen, leichter unterwegs zu sein und mit der Außenwelt in Verbindung zu bleiben. Die praktischen Elektromobile gibt es in vielen Ausführungen und mit reichlich Zubehör.

Das Sanitätshaus Kowsky zeigt in seiner großen Ausstellungshalle in Neumünster viele unterschiedliche Modelle. Die Scooter können montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr nach Terminvereinbarung Probe gefahren werden. Auf Wunsch kommt ein Fachberater zur Probefahrt auch zum Kunden nach Hause.

Schwerpunkte des Sanitätshauses sind außerdem Bandagen, Orthesen, Prothesen, orthopädischen Schuheinlagen und -zurichtungen sowie Mobilitäts-, Geh- und Alltagshilfen. Pflegehilfsmittel wie z.B. Inkontinenzeinlagen, brustprothetische Versorgung und ein großes Sortiment an Kompressionsstrümpfen erhält der Kunde im Sanitätshaus. Mit und ohne Rezept. Das Sanitätshaus Kowsky ist mit seinen 13 Filialen die erste Anlaufstelle, um ein Hilfsmittelrezept einzulösen. Noch einfacher geht es jetzt auch von zu Hause aus. Auf der Internetseite www.kowsky.com gibt es einen Start-Button und das gescannte oder fotografierte Rezept kann dort direkt hochgeladen werden. Daraufhin setzt sich der entsprechende Fachberater umgehend mit dem Kunden in Verbindung.



Beraten bei der Probefahrt mit einem Scooter:
Denise Bredow, Frank Frankiewicz und Birte Staben (v. l.)

KONTAKT

Sanitätshaus Kowsky GmbH
Havelstraße 6 · 24539 Neumünster · Telefon 04321 9945-0

Text: Sanitätshaus Kowsky GmbH · Foto: Dörte Dorfer

DAS QUARTIER UND DIE MENSCHEN IMMER IM BLICK



Das Quartier immer im Blick: Prokuristin Silke Kaufhold, Quartiersmanagerin Christine Brandenburg und Geschäftsführer Jürgen Büstrin vor dem Banner, das auf das inklusive Wohnquartier hinweist (v. l.).

Mehr als zehn Jahre erfolgreicher Arbeit liegen hinter dem Haus Berlin. Jahre, in denen sich die Einrichtung und ihre Mitarbeitenden in und um Neumünster herum einen Namen gemacht haben, in denen es für ihre Bewohnerinnen und Bewohner zu einem Zuhause geworden ist. Im Zuge der Entstehung des Graf Recke Quartiers Neumünster wird sich dieser Name ändern: Aus dem Haus Berlin wird das Haus Reckeblick.

Um einen erfolgreichen Markennamen aufzugeben, braucht es schon gute Gründe – und möglichst bald auch eine passende Gelegenheit. Die Verantwortlichen der Graf Recke Stiftung haben beides.

Zum einen möchte man den so wichtigen Bezug zur Graf Recke Stiftung herstellen, zum anderen die Nähe zum neu entstehenden Graf Recke Quartier Neumünster gleich nebenan demonstrieren.

„Wir bekennen uns zur Idee des Quartiers und sind mit unserer Verantwortung für soziales, inklusives Verhalten und einer weiterhin guten Versorgung die Keimzelle der Quartiersentwicklung“, erklärt Geschäftsführer Jürgen Büstrin. „Mit dem neuen Namen verbinden wir das Versprechen, alles immer verantwortungsvoll im Blick zu behalten und niemals aus den Augen zu verlieren.“

Mit der Schaffung eines Quartiers vereint die Graf Recke Stiftung Nachbarschaftshilfe sowie generationsübergreifendes betreutes und inklusives Wohnen. Der demografische Wandel und eine veränderte Wahrnehmung der Gesellschaft haben die Anforderungen an entsprechendem Wohnraum, an Pflege und Unterstützungsleistungen verändert. Mit dem Graf Recke Quartier Neumünster sollen im Stadtteil Brachenfeld-Ruthenberg entsprechende Rahmenbedingungen geschaffen werden. Die Umfirmierung vom Haus Berlin zum Haus Reckeblick wird Ende Juli 2021 erfolgen.

WEITERE INFOS

www.haus-berlin.com/graf-recke-quartier-neumuenster

Text: Graf Recke Stiftung · Foto: Dörte Dorfer



NEUE WEGE IN DER PFLEGE GEHEN

· INNOVATIV

· KLIENTENFOKUSSIERT

· ZUKUNFTSSICHER

WIR SUCHEN PFLEGEFACHKRÄFTE

IN VOLL- UND TEILZEIT!

SOCIAL WORK
since
1822
GRAF RECKE STIFTUNG

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/086/

ANSPRECHPARTNER BEI RÜCKFRAGEN

Jürgen Büstrin
Telefon: 04321. 205-900



Graf Recke **Stiftung**
das Leben meistern



WIR SUCHEN

für unsere lieben Senior*innen

MITARBEITER*INNEN

mit Freude am Pflegeberuf!

Unsere Einrichtungsleiterin Beate Detzkeit freut sich auf Ihre Bewerbung unter

TEL: 04362 5141-0

JETZT
ANRUFEN UND
BEWERBEN



SENIORENQUARTIER
HEILIGENHAFEN

Lütjenburger Weg 73 - 75, 23774 Heiligenhafen
beate.detzkeit@emvia.de

AUSBILDUNGSTIPP: AUGENOPTIKER

Wer sich auf die Suche nach einem Ausbildungsplatz macht, der sucht vor allem einen abwechslungsreichen Berufsalltag mit guten Zukunftsperspektiven. Wer Augenoptiker wird, ist nicht nur Experte für gutes Sehen, sondern gleichzeitig Handwerker, Psychologe, Typberater, Trendscout, Gesundheitsdienstleister und Kaufmann.



Die vielfältigen Tätigkeiten, die zum Berufsbild gehören, verbinden traditionelles Handwerk mit modernster Technik und Kundenservice. Und die Aussichten sind gut: Es gibt genügend Ausbildungsplätze in der Augenoptik, die Arbeitslosenquote ist niedrig und die Möglichkeiten zur Weiterbildung sind zahlreich. Nach dreijähriger Ausbildung arbeiten die meisten Gesellen in einem Augenoptikfachgeschäft. Wer danach einen Meisterabschluss anstrebt, kann einen Betrieb führen und selbst ausbilden. Es bietet sich auch ein Studium in der Augenoptik/Optometrie an oder die Weiterbildung zum Optometristen. Neben dem klassischen Augenoptikbetrieb warten Jobs in der Medizin, in der Forschung und Industrie oder in Bildungseinrichtungen der Branche auf Nachwuchs. Infos rund um die Ausbildung zum Augenoptiker: www.be-optician.de oder auf der Website des Zentralverbandes der Augenoptiker und Optometristen (ZVA).

Text: akz · Fotos: Skamper/ZVA/spp-o

GeschäftsFotos



Der erste Eindruck zählt

Das gilt insbesondere bei Bewerbungs- und Businessfotos – denn für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance!

Ein gutes Bewerbungsfoto schafft Aufmerksamkeit und erhöht Ihre Einstellungschancen. Professionelle Bewerbungsfotos für jeden Anlass bekommen Sie bei uns.

Brachenfelder Straße 45 | 24534 Neumünster | 04321 260 977
info@geschaeftsfotos.de | www.geschaeftsfotos.de

KLINIK KLOSTERSTRASSE

**Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d)
oder MFA für den Operationsdienst ab
sofort gesucht.**

Ihr Profil:

- Erfahrungen im OP wünschenswert
- Engagierte und aufgeschlossene Persönlichkeit
- Selbständige, umsichtige und motivierende Arbeitsweise
- Sie führen selbständig die Vor- und Nachbereitung der Operationseinheit einschließlich der zur OP benötigten Instrumente, Materialien und Geräte durch
- Sie assistieren dem chirurgischen Team, direkt am OP-Tisch oder als Springer

Bewerbung an:
Klinik Klosterstraße GmbH
Klosterstraße 63–65 · 24536 Neumünster
Telefon 04321-9276-56 oder -57

RÄTSELN & GEWINNEN

Massenkundgebung (Kw.)	Roman von H. Hesse	Familie austral. Beutelsäuger	Kindersprache.: Hund	Periode der Erdgeschichte	Hautauschlag	krankhafte Willenlosigkeit	Erbfaktoren	altröm. Dichter	Außerirdischer in einer TV-Serie	Umfeld, Lebenskreis	Braten-saft, Tunke
		lautes Gejammer	18					Immunschwächekrankheit			11
Abk.: Dt. Turn- u. Sportbund	Vulkansee (evtl. ausgetrocknet)	14		Spielabschnitt beim Darts	Mineral, Schmuckstein					südam. ärmel- loser Mantel	
		Kostenverteilung						1	ugs.: unscheinbarer Mensch		15
Bestellungen, Anweisungen	Unternehmen, Betrieb	span.: Königin	vor-sätzlich töten	Witzfigur: Klein ...	rumänische Münzen			Weise, Gewohnheit	griech. Göttin der Morgenröte		
					Fußballklub von Mailand (Kurz-w.)	unerwünschte Werbemall					
Vortragskünstler	6			Papierzählmaß			3	flacher Strandsee	neckischer Mensch	US-Pop-Sängerin	schmale Stelle, wenig Raum
Figur in 'Die Entführung a. d. Sorral'	Abk.: Straßenverkehrsordnung	Abk.: Inklusiv	erwach-sener Mensch			unange-nahme, schwie-rige Lage		17			
		9	Wagen-unter-steraum	Anzeige, Ankündi-gung			feuer-fester Faserstoff	korean. Münze			19
altgriech. Stadt				ein Werk Heines ('... Troll')		Schulfach (Kw.)			7		Wäh-rungscode für dän. Krone
ohne Einfuhrsteuer	Straßen-lampe	Um-stands-wort					Bierfabrik	Boden-material			
20				Abbruch, De-montage	russische Währung				mythi-sche Ge-stalt der Mandäer		Haupt-stadt von Kanada
anstößi-ger Witz	innerer Körperteil	Lobes-erhebung	ital. Presse-dienst (Abk.)		Haut-färbung		Bewohne-rin des Baltikums	ägypti-sche Baum-wolle			
		10	Vorname von Strawinsky †	kurz für: Flug-abweh-rkanone	barsch, schroff		8		kleines Verkaufshäuschen	engl. Kurzwort: Fahrrad	
plasti-sches Bildwerk					schweiz. Kartoffel-speise				dt. Korn-ponist (Franz) 1819-85		
Rum-getränk			in einer Be-zie-hung ge-bunden					Hafen-stadt im alten Rom	13		
Wollsorte				unteres Ende der Wirbel-säule					2	Radio-sende-bereich (Kw.)	4
Wasserstrudel	5		Eiweiß-stoff in der Milch	12				Halbinsel Ostasiens			

© RäteFLIX 2021-015-002

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

Grafik © Designed by Freepik



Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 3x das Buch „Nordwesttod – Ein Fall für die Soko St. Peter-Ording“, Band 1.

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

Einsendeschluss ist der 31. August 2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Neuer Ratgeber: Einfach nachhaltig

BIG POINTS FÜR EINEN UMWELTBEWUSSTEN ALLTAG

Es ist kein Geheimnis, dass es der Umwelt schlecht geht, der Klimawandel voranschreitet und Ressourcen knapp werden. Weniger im Fokus ist jedoch, dass oft schon mit einfachen Entscheidungen in Sachen Konsum „Big Points“ fürs nachhaltige Umsteuern erzielt werden können.

Der neue Ratgeber der Verbraucherzentrale „Einfach nachhaltig“ navigiert durch die alltäglichen Lebensbereiche von Auto bis Zero Waste – und hilft ganz praktisch, den individuell passenden Kurs für einen umweltbewussten Alltag zu nehmen.

Für die Bereiche Konsum, Essen, Abfall, Energie und Mobilität wird ein Kompass an die Hand gegeben, um die eigenen Möglichkeiten umweltbewussten Verhaltens zu erkunden. Dabei ist nicht Perfektion, sondern „einfach machen“ angesagt. Vielleicht kom-

men die einen berufsbedingt nicht ohne Auto aus, können dafür aber ihren Plastikmüll reduzieren. Wer das neue Kleid im Secondhandladen kauft oder beim nächsten Urlaub keine Flugreise bucht, ist direkt nachhaltig unterwegs. Ausrangiertes richtig entsorgen, saisonales Obst und Gemüse kaufen, Energie im Haushalt sparen – der Ratgeber bietet nicht nur verständlich aufbereitete Informationen zum nachhaltigen Konsum, sondern auch eine Reihe praktischer Tipps: von der Kosmetik ohne Mikroplastik bis hin zu Energielabeln und Wegwerfwindeln.

BESTELLMÖGLICHKEITEN

www.ratgeber-verbraucherzentrale.de
oder telefonisch unter 0211 3809-555
oder im Buchhandel

Text & Bild: Verbraucherzentrale NRW



Johanna Prinz

Einfach nachhaltig.
Umweltbewusst einkaufen,
haushalten und leben

Verbraucherzentrale NRW

144 Seiten · 16,90 Euro

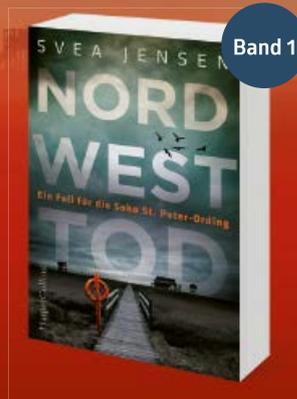
E-Book · 12,99 Euro

ISBN-10: 3863361350

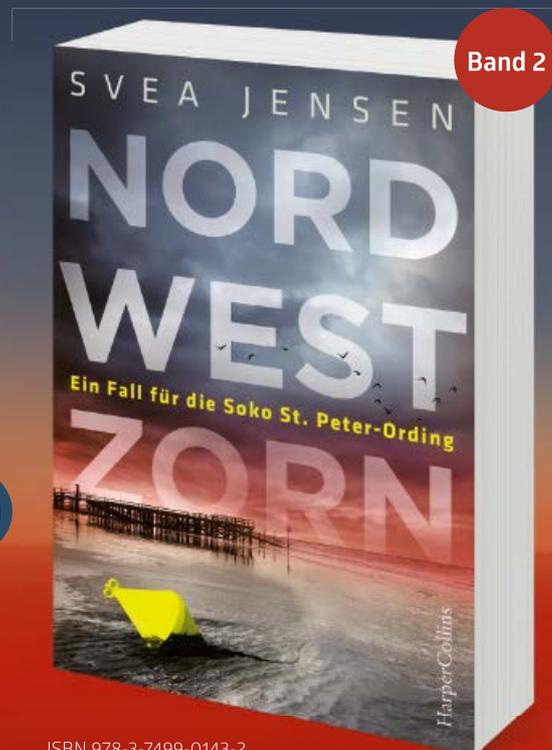
ISBN-13: 978-3863361358

LANGE SANDSTRÄNDE UND MENSCHLICHE ABGRÜNDE

DER ZWEITE FALL FÜR DIE SOKO ST. PETER-ORDING



ISBN 978-3-7499-0003-9
12,00 € [D] · 12,40 € [A]



ISBN 978-3-7499-0143-2
12,00 € [D] · 12,40 € [A]

 HarperCollins

www.harpercollins.de

DIE NÄCHSTE AUSGABE

der GESUND im Norden erscheint im Herbst 2021.



IMPRESSUM

Herausgeber + Gestaltung

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

Erscheinungsweise

fünfmal im Jahr

Druck

oeding print GmbH

Anzeigen

Inga-Kathrin Schelzig · Telefon 04321 4989-22
info@gesund-im-norden.de

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 1.1.2021.

Fotos: Titel: iStock © bluecinema · Seite 8: iStock © Rike_ · Seite 12 & 13: Bühne: iStock © SolStock; Segler: iStock © JanMiko, Eltern & Kind: iStock © amrphoto · Seite 14: iStock © AndreyPopov · Seite 18: iStock © sezer66 · Seite 22: iStock © jeffbergen · Seite 38: Kindergesundheit: iStock © Marcus Chung, Herzgesund: iStock © MEDITERRANEAN, Plastikmüll: iStock © Larina Marina, Sportlich unterwegs: iStock © amrphoto

DA STECKT DOCH MEHR DAHINTER

Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, wer hinter der „Gesund im Norden“ steckt und wer die Macher des beliebten Magazins für Gesundheit und Lebensfreunde sind? Die Antwort ist ganz einfach: Die cyoto GmbH aus Neumünster.

Das Büro für nachhaltige Kommunikation gibt nicht nur Magazine heraus, sondern wir unterstützen mit strategischen Konzepten, kreativen Ideen und effizienten Kommunikationsmaßnahmen Unternehmen und Organisationen, die sich für ökologische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Nachhaltigkeit engagieren. Und das im gesamten norddeutschen Raum.

Wir haben die richtigen Antworten

Welche strategischen Entscheidungen sind in der nachhaltigen Kommunikation notwendig, um sich jetzt und in Zukunft erfolgreich am Markt Gehör zu verschaffen? Welches Design passt zu unserem Unternehmen, unserer Dienstleistung und unserem Produkt? Welches Wording verwenden wir im direkten Dialog mit unserer Zielgruppe? Sind Facebook, Twitter und Co. für uns richtig und wichtig? Wenn ja, wie setzen wir Social-Media mit unseren Ressourcen effektiv um? Wie können wir nachhaltig wirtschaften?

Auf all diese Fragen finden wir gemeinsam mit unseren Kund*innen immer die richtigen Antworten. Als erfahrene und leidenschaftliche Kommunikationsprofis unterstützen wir kleine und mittlere Unternehmen bei der Planung und Umsetzung ihrer Projekte und bei der Realisierung ihrer Kommunikationsziele.

Ob im Bereich Print oder Online: Nachhaltige Kommunikation ist unsere Mission.

Suchen Sie auch noch die richtigen Antworten oder brauchen Sie einen Partner für die Umsetzung? Sprechen Sie uns gerne an – wir freuen uns auf ein Kennenlernen!

KONTAKT

cyoto GmbH – Büro für nachhaltige Kommunikation
Alte Holsten-Brauerei
Brachenfelder Straße 45
24534 Neumünster
Telefon 04321 49890
www.cyoto.de



Text & Grafik: cyoto GmbH

Schenken Sie Wertschätzung!

HomeBOX
#Wirhaltenzusammen

Mit der HomeBox zeigen Sie Ihren Mitarbeiter*innen Wertschätzung und steigern damit die Motivation und das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Erfahren Sie mehr:
cyoto.de/homebox



cyoto GmbH
Büro für nachhaltige Kommunikation
Neumünster · www.cyoto.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

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.

