



regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region **01 | 2025**

GUT DASTEHEN MIT GEFLEGTEN FÜSSEN!

Profitipps für gepflegte Füße
von der Fachfußpflegerin

FÜR EIN AUSGEGLICHENES LEBEN

Finden Sie Ihren persönlichen
Ausgleich für den Job-Alltag

GEHEIMTIPPS FÜR MARKTLIEBHABER

Schlendern, Schlemmen und Staunen
auf schönen Märkten in NRW




AN- UND VERKAUF VON

- Goldankauf
- Taschenuhren
- Porzellan
- Bernstein
- Zinn
- Silberschmuck
- Militaria
- Versilberte Bestecke
- Modeschmuck
- Markenuhren
- und vieles mehr

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag von 09.00 bis 14.00 Uhr
von 15.00 bis 18.00 Uhr
Wir sind auch nach Terminabsprache für Sie da!

Zur Grafenmühle 2 · 46244 Bottrop · Mobil: 0157 55 35 82 92

Manche lassen ihr ganzes Leben zurück. Um es zu behalten.

Wir unterstützen Menschen, die auf der Flucht sind, damit sie ein Leben in Würde führen können.

brot-fuer-die-welt.de/fluechtlinge



Würde für den Menschen.

Mitglied der **actalliance**

EDITORIAL

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



da ist er nun endlich, der Frühling. Schon die ersten Sonnenstrahlen, milden Tage und Frühlingsgefühle haben uns nach draußen ins Freie gelockt. Lechzend nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen genießen viele diesen Vitamin D-Boost – am liebsten schon in T-Shirt und offenen Schuhen. Was jetzt oft noch fehlt, ist das Wohlfühlen in der eigenen Haut. Es liegen Monate des Einpackens in dicke Jacken und Stiefel und das ein oder andere wohlige Wintermahl zurück. Vom vielen Rumsitzen ist man träge geworden. Und genau dagegen haben wir etwas für Sie.

In der aktuellen Ausgabe der regioVital haben wir zahlreiche Tipps zusammengestellt, mit denen Sie sich in ihrer eigenen Haut wieder wohlfühlen können. Ob Pflegetipps für schöne und gesunde Hände oder Füße – wir haben Profis zurate gezogen, die uns ihre Geheimtipps für zuhause verraten haben.

Wer dann so richtig motiviert ist und viel Zeit im Freien verbringen möchte, für jene haben wir eine breite Übersicht vieler Kreativmärkte in der Region vorbereitet, die zum Bummeln und Stöbern einladen. Das Stichwort bei all diesen Themen ist „Selfcare“. Sich um sich selbst, um den eigenen Körper und die mentale Gesundheit zu kümmern und einen Ausgleich zum oft stressigen Arbeitsalltag zu finden, gewinnt an immer mehr Wichtigkeit. In unserem Titelthema finden Sie allerhand Tipps und Möglichkeiten, wie auch Sie es schaffen, die perfekte Balance zu finden.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und Stöbern,

Ihr Team der regioVital




Zuhause leben – Lebensfreude und Betreuung genießen

Tagespflege am Kloostergarten

Bottrop-Kirchhellen

- Kostenloser Schnuppertag
- Fahrdienst
- Buchbar 1 - 5 Tage die Woche
- Kostenübernahme durch die Pflegekassen möglich

Tel. 02045 95912-10
tagespflege@caritas-bottrop.de
www.caritas-bottrop.de
Hauptstr. 90, 46244 Bottrop



IMPRESSUM

Herausgeber:

aureus GmbH
Geschäftsführer Oliver Mies
Lehmschlenke 94
46244 Bottrop-Kirchhellen
Fon (02045) 4014 - 60
Fax (02045) 4014 - 66
Internet: www.aureus.de
E-Mail: anzeigen@aureus.de
redaktion@aureus.de

Redaktion:

Aileen Kurkowiak
Valerie Misz
Eveline Plebanek

Namentlich und nicht mit einem Redaktionskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Layout/Produktion:

Helen Slossarek
Nicole Kosar
Anna Winkelhorst

Medienberater:

Andrea Sauerbach
Sonja Walden
Christian Sklenak

Titelbild:

© Drobot Dean / stock.adobe.com

Anzeigenpreisliste: 2024

Auflage: 20.000

Verbreitung:

Bottrop, Dorsten, Gladbeck,
Kirchhellen, Schermbeck

Copyright: aureus GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet, die Vervielfältigung auf Datenträger sowie die Übernahme und Nutzung der vom Verlag für Kunden gestalteten Werbeanzeigen bedarf vorab der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Unverlangt ohne Porto eingehende Beiträge werden nicht zurückgesandt. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu veröffentlichen.



INHALT

- 6 Für ein ausgeglichenes Leben**
Finden Sie Ihren persönlichen Ausgleich für den Job-Alltag
- 10 Raue Zeiten für zarte Hände**
Was jetzt hilft, um vor dem Frühling wieder die Kurve zu kriegen
- 12 Gut dastehen mit gepflegten Füßen!**
Profitipps für gepflegte Füße von Fachfußpflegerin Marie Felske
- 14 Kurz und knapp**
Freizeit- und Gesundheitstipps kompakt zusammengefasst
- 16 Pflegedienst Nest mit gelungenem Start in neuem Zuhause**
Rundum in guten Händen mit dem Pflegedienst Nest
- 18 Fokus auf neurologischen Schwerpunkt**
Neurochirurgie der Knappschaft Kliniken Bottrop setzen auf moderne OP-Verfahren
- 20 Vorsorgevollmacht im jungen Alter ausstellen**
Warum dieses Thema auch für junge Leute relevant ist
- 22 Das perfekte Home-Date mit Sushi von Midori**
Unser regioVital Gastro-Tipp mit den besten Gastronomen der Region
- 24 Geheimtipps für Marktliebhaber**
Schlendern, Schlemmen und Staunen auf schönen Märkten in NRW
- 26 Frühlingshafte DIY-Tischdeko für das Osteressen**
Persönliche Platzkärtchen, hasenhafte Serviettenformen und mehr
- 28 Rezepte für das Osterbrunch**
Wer auf der Suche nach neuen Brunch-Ideen ist, wird hier fündig
- 28 Blutspende-Termine**
Alle Termine in Bottrop, Gladbeck, Schermbeck und Dorsten



FÜR EIN AUSGEGLICHENES LEBEN

*Tuen Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes,
indem Sie einen mentalen und körperlichen
Ausgleich zum Job-Alltag schaffen*

Es gibt immer mal stressige Tage im Büro, nach denen man ausgelaugt, müde und mit Rücken- oder Nackenschmerzen nach Hause kommt. Doch selbst, wenn der Tag entspannter verlief, hat das viele Sitzen einen negativen Einfluss auf unsere Stimmung und Gesundheit. Deswegen ist es wichtig, im Alltag einen Ausgleich zu schaffen – und zwar psychisch und physisch. Wie Sie das mit kleinen Veränderungen erreichen können, erfahren Sie hier.

Immer wieder werden Untersuchungen angestellt, die das Sitzverhalten der Bevölkerung analysieren. Und das Ergebnis ist in einigen Kreisen bereits besorgniserregend. So fragt sich die Deutsche Krankenversicherung AG (DKV) gemeinsam mit der Deutschen Sporthochschule Köln seit rund 15 Jahren regelmäßig, wie gesund Deutschland eigentlich lebt. Dabei geht es eben auch um körperliche Aktivität, Stressverhalten und das Sitzen. Daraus geht hervor, dass jeder Deutsche durchschnittlich 9,2 Stunden am Tag sitzt (Stand 2023). Beobachtet man den Trend, dürfte sich diese Zahl mittlerweile noch erhöht haben.

Die Weltgesundheitsorganisation gibt Bewegungsempfehlungen heraus: „Erwachsene sollten möglichst mindestens 150 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit moderater Intensität durchführen oder mindestens 75 Minuten pro

Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität durchführen oder ausdauerorientierte Bewegung in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten durchführen.“ Das lässt sich übrigens auch umsetzen, wenn man zum Beispiel unter der Woche drei Mal täglich für zehn Minuten spazieren geht. Hinzukommen muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche.

Darin heißt es aber auch klar: „Jede zusätzliche Bewegung ist mit gesundheitlichem Nutzen verbunden. Jeder auch noch so kleine Schritt weg vom Bewegungsmangel ist wichtig und fördert die Gesundheit.“ Das heißt also, Sie sollten nicht jetzt schon die Motivation verlieren, denn auch kleine Veränderungen im Alltag können schon etwas bewirken. Wenn ich unmotiviert bin und mich trotzdem in das Fitnessstudio schleppe, um dort eine

Stunde lang entspannt Fahrrad zu fahren, dann sage ich mir am Ende: „Also das war immer noch besser, als gar nichts zu tun.“ Und wenn Sie auch nur einen einzigen Tipp aus diesem Text für sich annehmen und umsetzen, ist das immer noch ein kleiner Erfolg, denn: Psychisches Wohlbefinden hängt auch mit Bewegung zusammen. Wer sich ausreichend bewegt, fühlt sich wohler und wer sich wohl fühlt, bewegt sich mehr. Ein erstrebenswerter „Teufelskreis“, oder?

MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

Bewegung ist also essenziell, um die negativen Auswirkungen eines sitzenden Jobs auszugleichen. Dabei müssen Sie nicht sofort mit einem intensiven Trainingsplan starten – kleine Schritte im Alltag genügen bereits, um positive Effekte zu erzielen. Steigen Sie zum Beispiel eine Haltestelle

früher aus und gehen Sie den Rest zu Fuß, nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug oder nutzen Sie die Mittagspause für einen kurzen Spaziergang. Auch kleine Bewegungen am Arbeitsplatz machen einen Unterschied: Stehen Sie alle 30 bis 60 Minuten auf, dehnen Sie sich kurz oder gehen Sie ein paar Schritte. Selbst Meetings lassen sich – wenn möglich – beim Gehen abhalten. Bereits 20 bis 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag reichen aus, um die Gesundheit zu stärken, die Durchblutung zu fördern und Verspannungen zu lösen.

Neben mehr Bewegung im Alltag helfen gezielte Dehnübungen, um Verspannungen durch langes Sitzen zu lindern. Einfache Übungen wie Schulterkreisen, das Dehnen des Nackens oder eine bewusste Rückenmobilisation lassen sich leicht in den Arbeitstag integrieren. Schon wenige Minuten täglich genügen, um die Muskulatur zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern.



NEUE ROUTINEN SCHAFFEN

Veränderungen im Alltag brauchen Zeit. Studien zeigen, dass es mindestens 21 Tage dauert, bis eine neue Gewohnheit zur Routine wird – je nachdem, wie komplex die Umstellung ist, kann es auch mehrere Monate brauchen. Anfangs kostet es oft Überwindung, doch mit der Zeit wird die neue Routine idealerweise zur Selbstverständlichkeit. Der Schlüssel liegt darin, realistische und machbare Ziele zu setzen. Anstatt sich vorzunehmen, täglich eine Stunde Sport zu treiben, sind kleine, regelmäßige Einheiten nachhaltiger. Wenn Sie sich für Erfolge belohnen, können Sie wunderbar Ihre Motivation steigern. Selbstdisziplin ist nämlich nicht alles, was es braucht, um erfolgreich neue

Gewohnheiten zu etablieren. Auch Umweltfaktoren wie etwa die Unterstützung durch die Familie können sich auswirken. Auch ausgelöst durch einen Umweltreiz, wie etwa eine Tageszeit oder ein spezieller Ort, kann sich eine Handlung schneller automatisieren.

Ein hilfreicher Ansatz ist es, Veränderungen in bestehende Gewohnheiten zu integrieren. So könnten Sie zum Beispiel Ihre Morgenroutine mit ein paar Minuten Dehnübungen ergänzen oder nach dem Mittagessen einen kurzen Spaziergang einplanen. Diese kleinen Anpassungen lassen sich leichter umsetzen und werden schneller zu einer festen Gewohnheit.

ENTSPANNUNG FÜR DIE INNERE RUHE

Auch mentale Entspannung ist ein wichtiger Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag. Meditation, Atemübungen und Achtsamkeit helfen dabei, den Kopf freizubekommen und Stress abzubauen. Bereits fünf bis zehn Minuten tägliche Meditation können die Konzentration verbessern und die Stressresistenz stärken. Geführte Meditationen über Apps oder einfache Atemübungen sind eine gute Möglichkeit, um schnell zur Ruhe zu kommen.

Achtsamkeit lässt sich außerdem leicht in den Alltag einbauen: Konzentrieren Sie sich bewusst auf Ihre Atmung, nehmen Sie Ihre Umgebung wahr und versuchen Sie, auch kleine Alltagshandlungen mit voller Aufmerksamkeit auszuführen. Diese bewussten Momente helfen dabei, Stress zu reduzieren und die mentale Klarheit zu verbessern.

SELF-CARE FÜR DIE EIGENE PSYCHE

Nicht nur die körperliche Fitness wird beim Durchschnittsdeutschen immer schlechter, auch die mentale Gesundheit leidet. Durch regelmäßige Self-Care schaffen Sie eine wichtige Auszeit vom Arbeitsstress und stärken Ihr seelisches Gleichgewicht. Wellness zu Hause, wie ein warmes Bad mit ätherischen Ölen oder eine entspannende Gesichtspflege, hilft dabei, den Körper zu entspannen. Lesen ist eine weitere Möglichkeit, um den Kopf freizubekommen; Ein gutes Buch ermöglicht es, in eine andere Welt einzutauchen und Abstand vom Alltag zu gewinnen. Auch kreatives Arbeiten, wie Malen, Schreiben oder Musizieren, fördert die mentale Ausgeglichenheit.

Kochen kann ebenfalls eine wohltuende Form der Self-Care sein. Neue Rezepte auszuprobieren oder bewusst eine Mahlzeit zuzubereiten, fördert die Achtsamkeit. Bei solch kreativen Prozessen haben Sie auch gleich ein Erfolgserlebnis, denn am Ende haben Sie mit Ihren Händen etwas geschaffen, und zwar nicht nur für die Arbeit, sondern für sich selbst oder einen lieben Menschen. Wichtig ist, Self-Care nicht als Luxus, sondern als notwendig zu betrachten. Planen Sie bewusst Auszeiten für sich selbst ein – genauso, wie Sie einen beruflichen Termin planen würden. Machen Sie jeden Sonntagabend ein Fußbad oder morgens einen Spaziergang durch den Wald.

Sie sehen also, kleine und kontinuierliche Veränderungen können uns helfen, einen Ausgleich zum Büroalltag zu schaffen. Mehr Bewegung, regelmäßige Dehnübungen, bewusste Entspannung und gezielte Self-Care schaffen einen nachhaltigen Ausgleich und stärken sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit. Wichtig ist, dass Sie nicht alles auf einmal ändern wollen – beginnen Sie mit kleinen Schritten und bleiben Sie konsequent. Freuen Sie sich über Erfolge und wissen auch die kleinen Dinge zu schätzen. Und denken Sie immer daran: Jedes bisschen mehr ist besser als gar nichts.



Foto: © Momika Jamiak-Klichka / stock.adobe.com, generiert mit KI



Wir haben die Schnauze voll.



Hilf unseren Meeren mit deiner Spende:
[wwf.de/plastikflut](https://www.wwf.de/plastikflut)



STOPP DIE
PLASTIK
FLUT

Der WWF arbeitet weltweit mit Menschen, Unternehmen und Politik zusammen, um die Vermüllung der Meere zu stoppen. Hilf mit deiner Spende! WWF-Spendenkonto: IBAN DE06 5502 0500 0222 2222 22



Ihr Kirchhellener
Pflegedienst



Weitere Informationen
finden Sie hier.

Bürozeiten:
Mo. - Fr. 08.30 Uhr - 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Oberhofstraße 10
46244 Bottrop-Kirchhellen
Telefon 02045-411124



Knappschaft Kliniken
Bottrop

„Ich hab‘ Rücken!“

Moderne Behandlungsmöglichkeiten
der Neurochirurgie

Patientenseminar | 28. Mai 2025 | 17 Uhr | Park Café im Gesundheitshaus

Weitere Infos



Die Veranstaltung
ist kostenlos.
Anmeldung unter:

02041 15-2251

uk.bottrop@knappschaft-kliniken.de

Folgen Sie uns:

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

RAUE ZEITEN FÜR ZARTE HÄNDE

Im Winter trockene Hände zu haben, ist für viele nichts Besonderes – Was jetzt hilft, um vor dem Frühling wieder die Kurve zu kriegen

Wer mit seinen Händen schwer arbeitet, sich häufig die Hände wäscht und desinfiziert, ohnehin anfällig bei trockener Heizungsluft ist oder schlichtweg ohne große Erklärung im Winter trockene und rissige Hände hat, kennt das Leiden. Es ist nicht nur unschön anzusehen, sondern schmerzt teilweise sogar. Welche Ursachen hinter trockenen Händen stecken, was Sie dagegen tun können und wie Sie in Zukunft präventiv Abhilfe schaffen können, lesen Sie hier.



– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Trockene Hände im Winter zu haben, kann viele Faktoren zur Ursache haben: Kalte Temperaturen draußen und trockene Heizungsluft drinnen entziehen der Haut Feuchtigkeit. Die natürliche Schutzbarriere der Haut wird geschwächt, wodurch sie austrocknet. Außerdem waschen wir uns im Winter automatisch häufiger die Hände, um uns vor Erkältungen und anderen Viren zu schützen. Seifen und heißes Wasser können aber die Haut zusätzlich austrocknen, indem sie den natürlichen Fettfilm entfernen. Die Haut produziert im Winter weniger Talg, weil die Talgdrüsen bei niedrigen Temperaturen weniger aktiv sind. Dadurch fehlt der natürliche Schutzfilm, der die Haut geschmeidig hält.

Damit die Hände nach dem Winter wieder weich und gepflegt aussehen, um fit für den Frühlingslook zu sein, können diese Tipps helfen:

Nach dem Winter haben sich oft trockene Hautschüppchen angesammelt. Ein sanftes Handpeeling hilft, diese zu entfernen und die Haut wieder glatt zu machen. Dafür können Sie selber ein Peeling herstellen, indem Sie einen Teelöffel Zucker mit etwas Olivenöl oder Honig vermischen, die Hände damit sanft einmassieren und anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen. Alternativ können Sie natürlich auch ein Peelingprodukt aus dem Handel für die Hände nutzen. Anschließend sollten Sie Ihre Hände unbedingt regelmäßig pflegen. Eine gute Handcreme sollte eine Kombination aus feuchtigkeitsspendenden, pflegenden und schutzgebenden Inhaltsstoffen enthalten. Feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe sind beispielsweise Glycerin, das Feuchtigkeit spendet und die Hautbarriere stärkt, ebenso wie Aloe Vera, Urea und Hyaluronsäure. Außerdem sollten rückfettende und pflegende Inhaltsstoffe eine Schutzschicht bilden – dafür kommen Sheabutter, Kokos- oder Mandelöl und Bienenwachs in Frage. Regenerierende und heilende Inhaltsstoffe sind Panthenol, Allantoin sowie Vitamin E, während Zinkoxid und ein Sonnenschutz mit mindestens Lichtschutzfaktor 15 Schutz vor äußeren Einflüssen bieten.

Vergessen Sie bei der Pflege nicht die Nägel, indem Sie trockene Nagelhaut mit Nagelöl, wie zum Beispiel Jojobaöl oder Mandelöl, pflegen und die Nägel für ein gepflegtes Erscheinungsbild regelmäßig reinigen, feilen und polieren.

Tipps gegen trockene Hände bei kalten Temperaturen:

- Hände regelmäßig eincremen, am besten mit fetthaltigen oder rückfettenden Cremes
- Milde, feuchtigkeitsspendende Seifen verwenden
- Hände nicht zu heiß waschen und nach dem Waschen gut abtrocknen
- Handschuhe tragen, um Kälte und Wind zu vermeiden
- Über Nacht eine dicke Schicht Handcreme auftragen und Baumwollhandschuhe überziehen

GUT DASTEHEEN MIT GEPFLEGTEN FÜSSEN!

Wir nehmen vieles für selbstverständlich. Zum Beispiel, dass uns unsere Füße treu den Dienst erweisen und uns schmerzfrei von A nach B bringen – bestenfalls für die nächsten Jahrzehnte. Erst, wenn es drückt, zieht oder brennt schrillen die Alarmglocken. Die gute Nachricht: Mit richtiger Pflege können schmerzende Füße, eingewachsene Fußnägel und Schründen vermieden werden. Fachfußpflegerin Marie Felske verrät ihre Profitipps, mit welchen einfachen Handgriffen Fußpflege auch zuhause zielführend sein kann.

Fußpflege wird immer mehr nachgefragt, auch von jungen Menschen und nicht erst, wenn man im Alter oder durch körperliche Einschränkungen nicht mehr bequem an die eigenen Füße herankommt. Besonders jetzt im Frühling, wenn es wärmer wird und barfuß laufen sowie das Tragen offener Schuhe eine größere Rolle spielt, legen viele Wert auf gepflegt aussehende Füße. Doch nicht nur die Optik ist ein wichtiger Faktor, auch die Fuß- und Nagelgesundheit kann durch gute Pflege nachhaltig gefördert werden.

Marie Felske bietet in ihrem Kirchhellener Kosmetikstudio „Kosmetikgedöns by Marie“ eine große Bandbreite kosmetischer Behandlungen an: HydraFacial-Behandlungen und Microneedling bis hin zu dauerhaften Laser-Haarentfernungen und eben auch medizinisch geprüfte Fußpflege.

BESSER PFLEGEN ALS VERARZTEN

Während die Podologie (Medizinische Fußpflege) eher fußbedingte Beschwerden wie zum Beispiel Hühneraugen, eingewachsene Nägel und diabetische Füße behandelt und mit Ärzten und Krankenkassen zusammenarbeitet, bezieht sich die klassische Fußpflege eher auf die ästhetische und

pflegende Behandlung der Füße. Das umfasst in der Regel das Reinigen, professionelles Nagelschneiden, Nagelhaut und Hornhaut entfernen sowie anschließendes Pflegen.

Und dass es diese beiden Möglichkeiten gibt, ist auch wichtig: „Fußpflege erlebt einen Boom in den vergangenen Jahren“, weiß Marie Felske. Und in der Tat: Einen Termin bei einem Podologen zu bekommen, kann ähnlich herausfordernd sein, wie einen Termin bei einem Facharzt zu vereinbaren. Und die richtige Vorsorge, kann die entsprechende Nachsorge bei möglichen Problemen manchmal sogar verhindern, denn: „Mit der richtigen Pflege entstehen Probleme oft gar nicht“, so die Spezialistin.

Wer schon einmal mit einem eingewachsenen Zehnnagel oder stark rissiger Hornhaut zu kämpfen hatte weiß, wie schmerzhaft und störend das sein kann. „Viele wissen gar nicht, wie man richtig Fußnägel schneidet oder die Nagelhaut gepflegt wird. Auch nicht passende Schuhe können zu starken Schmerzen führen“, erklärt Marie Felske. „Das kann fatal enden, wenn die Füße noch wachsen. Bei Kindern und Jugendlichen sollte ein besonderes Augenmerk daraufgelegt werden, dass die Schuhe gut passen.“

Füße bekommen meist erst dann ihre verdiente Aufmerksamkeit, wenn sie Probleme machen – Dabei brauchen wir sie unser Leben lang



DAS KLEINE PFLEGE-ABC

Für eine regelmäßige Fußpflege auf professioneller Basis sollte alle vier bis sechs Wochen ein Termin vereinbart werden. „Das ist natürlich Luxus, den man sich da gönnt“, weiß die Spezialistin. Da sich das aber nicht jeder bei der monatlichen Finanzplanung leisten kann, hat Marie Felske einige hilfreiche Tipps für Zuhause parat: „Unbedingt eincremen“, rät sie an erster Stelle. „Und damit ist keine Bodylotion, Gesichtscreme oder ähnliches gemeint. Denn die Beschaffenheit der Haut an den Füßen ist logischerweise anders als an den Beinen oder im Gesicht. In der Drogerie bekommt man spezielle Fußcremes. Ich empfehle meinen Kunden gerne am Abend auf der Couch die Füße einzucremen, wenn man nicht mehr viel im Haus herumläuft – alternativ vor dem Schlafen gehen.“ Gerne nach jedem Duschen dürfen die Füße eingecremt werden. Wichtig ist auch ein recht gerades Schneiden der Nägel und möglichst die Verwendung eines Nagelknipsers, da die Gefahr der Verletzung des Nagelbettes so reduziert wird.

„Unbedingt Finger weg von irgendwelchen Fußmasken oder Hornhautsocken aus der Drogerie, die durch Überziehen die gesamte Hornhaut an den Füßen entfernen soll. Das konzentriert sich dann nämlich nicht nur auf die Hornhaut unter den Füßen, sondern schädigt auch die Nagelhaut und die Haut auf der Oberseite der Füße“, erklärt Marie Felske. „Auch Hobel oder Messer zum Entfernen der Hornhaut schädigen mehr, als dass sie Gutes tun. Sanft feilen ist da eine bessere Möglichkeit.“

Die richtige Fußpflege in Eigenleistung erfordert entsprechend ein wenig Zeit und Konzentration. Schief gehen kann im Endeffekt immer noch viel, denn niemand ist als Profi geboren. Wer die Arbeit lieber einem Profi überlässt und die Nägel am Ende obendrein sommerlich mit Lack oder Shellac verschönern lassen möchte, kann bei Marie Felske und ihren Mitarbeiterinnen auf der Homepage www.kosmetikgedoens.de einen Termin im Kosmetikstudio Am Schölsbach 17 in 46244 Bottrop-Kirchhellen buchen. Wer sich gerne beraten lassen möchte, erreicht das Team telefonisch und per WhatsApp unter der 0157 51033132.

KURZ & KNAPP

Fit und entspannt: Freizeit- und Gesundheitstipps kompakt für Sie zusammengefasst

VORSICHT BEI VERMEINTLICH HILFREICHEN TIPPS

Sogenannte „Medfluencer“ sind das neueste „Ding“ auf den verschiedenen Social Media-Plattformen. Während Influencer mit ihrer teilweise wahnsinnig hohen Reichweite echte Meinungsmacher und Einflussnehmer sind, haben sich Medfluencer mit ihrem Content auf medizinische Themen gestürzt. Das hat für die in der Öffentlichkeit stehenden Personen gleich mehrere Vorteile: Sie generieren Millionen an Followern, die sich durch die online gegebenen Tipps Wunderheilungen oder zumindest Situationsverbesserungen erhoffen, ohne dafür einen Arzt oder Spezialisten aufsuchen zu müssen. Knackig verpackt in Kurzvideos, die nur einige Minuten andauern und in einfacher Sprache gut verständlich formuliert sind, werden Informationen geliefert, denen blind und ohne Faktencheck Folge geleistet wird.

Aber: Um sich als Influencer auf medizinische Themen spezialisieren zu können, braucht es keine medizinische Ausbildung. Schlimmer noch: Durch die tausenden Follower ziehen Influencer ihre Werbeideale an Land und vermarkten Produkte von Werbepartnern, die angeblich zur Verbesserung der Situation beitragen können. Es werden Gerüchte verbreitet, Verschwörungstheorien unterstützt und teilweise sogar für den Körper schädliche Tipps weitergegeben, um so schnell es geht abzunehmen, die Haut und das Haar strahlender aussehen zu lassen und von Zauberhand durch eine qualitative Matratze von Rückenschmerzen geheilt zu werden.

Es gilt also: Augen auf bei der Quellenwahl. Hinterfragen Sie dringend Online-Inhalte, die nicht von Profis verifiziert wurden und wenden sich im Zweifel ganz klassisch an einen Arzt, Apotheker oder an einen anderen Spezialisten.



ALZHEIMER-MEDIKAMENT KÖNNTE IN EU ZUGELASSEN WERDEN

Lecanemab ist ein Antikörper, der zur Behandlung der Alzheimer-Krankheit entwickelt wurde. Er gehört zur Klasse der Anti-Amyloid-Antikörper und richtet sich speziell gegen lösliche und frühe aggregierte Formen von Beta-Amyloid (Aβ) - einem Protein, das sich in den Gehirnen von Alzheimer-Patienten ansammelt und mit der Krankheitsprogression in Verbindung gebracht wird. Die US-amerikanische Arzneimittelbehörde hat Lecanemab (Handelsname Leqembi) im Januar 2023 im Rahmen eines beschleunigten Verfahrens zugelassen. Im Juli 2023 folgte eine volle Zulassung für die Behandlung von Patienten mit früher Alzheimer-Erkrankung.

Lecanemab gilt als vielversprechender Fortschritt in der Alzheimer-Behandlung, da es erstmals klinisch nachweisbar das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen kann. Allerdings bleibt unklar, wie stark dies die Lebensqualität der Betroffenen langfristig verbessert.

Jetzt könnte das Medikament erstmals in der EU zugelassen werden, nachdem es Mitte vergangenen Jahres zunächst noch durch die EU-Arzneimittelagentur abgelehnt wurde. Die Nebenwirkungen seien höher zu bewerten gewesen als die erwartete positive Wirkung, hieß es. Erst im November jedoch gab die Europäische Arzneimittelagentur EMA nach einer erneuten Prüfung für die EU grünes Licht und empfiehlt nun den Antikörper zur Behandlung von leichter kognitiver Beeinträchtigung oder leichter Demenz im frühen Stadium von Alzheimer anzuwenden.

Die endgültige Entscheidung über die Zulassung verzögerte sich, da ein EU-Mitgliedstaat weitere Fragen zur Bewertung des Medikaments stellte. Aufgrund der Verzögerungen im Zulassungsprozess ist Lecanemab derzeit in Deutschland noch nicht verfügbar. Patienten, die an klinischen Studien teilnehmen, können jedoch weiterhin Zugang zum Medikament erhalten.

Foto: © rh2010, amazing studio / stock.adobe.com

DR. SCHLOTMANN - IHRE ZAHNSPEZIALISTEN

Der Weg zu schönen, festen Zähnen an einem Tag mit der Allon4-Methode Feste Zähne an einem Tag – Ein gemeinsamer Schritt fürs Leben

Für Angelika und Ludger Strothmann war die Entscheidung für die Behandlung „Feste Zähne an einem Tag“ eine bewusste Entscheidung als Ehepaar – ein gemeinsamer Schritt hin zu mehr Lebensqualität, Selbstbewusstsein und Unbeschwertheit. Die Möglichkeit, an nur einem Tag festsitzende Zähne zu erhalten, hat nicht nur ihre individuelle Lebensführung, sondern auch ihr gemeinsames Eheleben nachhaltig verändert. In einem exklusiven Interview berichten sie von ihrem Weg und den positiven Auswirkungen auf ihren Alltag.



Wie kamen Sie gemeinsam auf die Idee?

„Unsere Tochter hatte von einem Info-Abend bei Dr. Schlotmann gehört und schlug uns vor, gemeinsam hinzugehen“, erzählt Ludger Strothmann. „Wir haben uns zusammengesetzt und überlegt, ob das eine Lösung für uns sein könnte.“ Angelika Strothmann ergänzt: „Es war uns wichtig, diesen Schritt gemeinsam zu gehen. Wir haben beide mit Zahnproblemen gekämpft und wollten eine Lösung, die unser gemeinsames Leben verbessert.“ Der Info-Abend bestärkte sie in ihrer Entscheidung. „Wir hatten sofort Vertrauen in die Praxis und in Luca Schlotmann“, erinnert sich Angelika Strothmann.

Welche Herausforderungen hatten Sie zuvor als Paar?

Wir haben beide gelitten – nicht nur individuell, sondern auch in unserem gemeinsamen Alltag“, erklärt Ludger Strothmann. „Gemeinsame Mahlzeiten wurden oft zur Herausforderung, weil Angelika Schwierigkeiten beim Kauen hatte. Wir mussten ständig darauf achten, was wir essen konnten.“ Angelika Strothmann fügt hinzu: „Selbst das unbeschwertere Lachen miteinander war nicht mehr so wie früher. Ich habe mich oft zurückgehalten, weil ich mich mit meinen lockeren Brücken unsicher fühlte.“

Wie war der Operationstag für Sie beide?

„Es war beruhigend, diesen Tag gemeinsam zu erleben“, sagt Angelika Strothmann. „Wir haben uns gegenseitig Mut gemacht und wussten, dass wir nicht allein sind.“ Ludger Strothmann bestätigt: „Die Praxis hat uns perfekt vorbereitet, und der Ablauf war genau durchdacht. Am Morgen ging es los, und am Abend konnten wir zusammen mit festen Zähnen nach Hause gehen. Es war ein unglaubliches Gefühl.“ Die ersten Tage nach der Behandlung erlebten sie gemeinsam. „Es tat gut, sich gegenseitig zu unterstützen. Wenn einer von uns kleine Beschwerden hatte, konnte der andere aufmuntern und bestärken“, so Angelika Strothmann.

Wie hat sich Ihr gemeinsames Leben nach der Behandlung verändert?

Die Veränderung spüren sie vor allem in ihrem Eheleben. „Wir genießen jetzt wieder alles zusammen – vom gemeinsamen Essen bis hin zu unbeschwertem Lachen“, sagt Angelika Strothmann glücklich.

- 1 Der erste Termin**
 - Kennenlerngespräch
 - Klinischer & Röntgenologischer Befund
 - Fotostatus
- 2 Die Planung**
 - 3D-computernavigierte Implantatplanung
 - Digital Smile Design
- 3 Der OP-Tag**
 - Implantation
 - Einsetzen des festen provisorischen Zahnersatzes
- 4 Die definitive Versorgung**
 - Herstellung der definitiven Versorgung im eigenen Meisterlabor und Einsetzen nach 3 Monaten



INFO-ABEND

„Feste Zähne an einem Tag“

IN DORSTEN

24. April | 18.30 Uhr

Jetzt anmelden 02362/6099349

INFO-ABEND

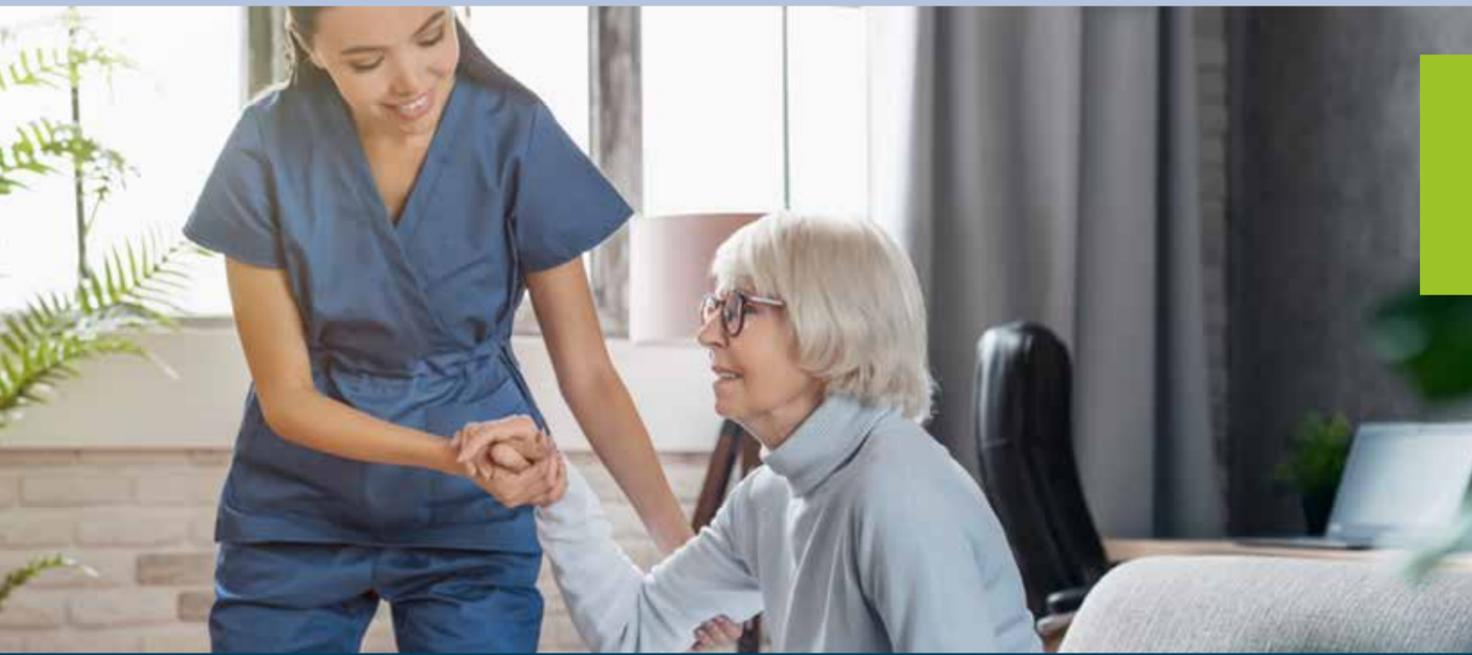
24. APRIL | 18.30 Uhr
„Feste Zähne an einem Tag“

Jetzt anmelden
02362/6099349



„Wir können endlich wieder lachen, essen und leben, wie wir es uns gewünscht haben - Dank unserer festen neuen Zähne.“

Angelika [63] & Ludger Strothmann [67]



PFLEGEDIENST NEST MIT GELUNGENEM START IN NEUEM ZUHAUSE

Im Februar 2025 erhielt das Projekt Pflegedienst Nest mit Niederlassungen in Gelsenkirchen und Schwerte mit Bottrop-Kirchhellen den geplanten Standortzuwachs. „Alle Gesellschafter sind in Bottrop zuhause und haben schon länger nach einer geeigneten Immobilie gesucht, um mit unserem Pflegedienst auch vor Ort präsent und aktiv zu sein“, erklärt Mitinhaber Seilan Mamedov, der sich darüber freut, dass die „Neuen“ im Dorf so schnell so gut aufgenommen worden sind.

Der **Pflegedienst Nest** ist mit 55 Mitarbeitern ins Jahr 2025 gestartet und hat den Standort Kirchhellen an der Kirchstraße 14 zunächst mit einem fünfköpfigen Team besetzt. „Wichtig ist uns, dass wir ein Team vor Ort haben, das sich gut versteht und das gelebte Miteinander in die enge Arbeit am Menschen überträgt“, erklärt Seilan Mamedov. In einem sensiblen Arbeitsumfeld sollen Wohlfühlen und Vertrauen bei Arbeitenden und Pflegebedürftigen Grundsteine des täglichen Miteinanders sein. Aktuell soll das Kirchhellener Pflegeteam vergrößert werden, damit die gebotenen Leistungen auch bei steigender Nachfrage optimal abgerufen werden können.

Die Leistungen des **Pflegedienstes Nest** umfassen die häusliche Grundpflege, die Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung, die hauswirtschaftliche Versorgung sowie die Betreuung und Begleitung im Alltag. „Für eine optimale Betreuung arbeiten wir eng mit Gesundheits- und Sozialeinrichtungen zusammen. Darüber hinaus sichern wir die hohe Qualität unserer Mitarbeiter durch regelmäßige Fortbildungen“, betont Seilan Mamedov, der mit Soner Atsan einen Branchen erfahrenen Geschäftspartner für den Standort Kirchhellen an seiner Seite weiß. „Wir versuchen unseren Kunden so viel Hilfestellung – auch im Alltag – zu geben wie möglich“,

Angebot von Pflege und Mobilität aus einer Hand ist gefragt – Pflegeteam von der Kirchstraße sucht schon Verstärkung

erklärt Soner Atsan. „Dabei gehen wir auch auf Terminwünsche unserer Kunden ein, bei denen wir die individuellen Pflegepläne unserer Kunden umsetzen.“ Neben der Grund- und Behandlungspflege sowie der speziellen Pflege bei der Wundversorgung unterstützt der **Pflegedienst Nest** seine Kunden beispielsweise auch bei der Beantragung von Pflegeleistungen.

Das Leistungsspektrum der Neu-Kirchhellener hält aber noch eine Besonderheit vor. „Wir bieten einen umfassenden **Krankenfahrdienst** an“, erklärt Seilan Mamedov. Nach dem Motto „Pflege und Mobilität aus einer Hand“ hat der **Pflegedienst Nest** einen **hauseigenen Fahrdienst** eingerichtet, der Dialyse-, Verlegungs-, Konsil- und Privatfahrten vorsieht und bei Einweisungen und Entlassungen aktiv wird. „Wir haben uns für diesen Service sehr viele Gedanken gemacht und hinterfragt, wie ein Gesamtkonzept nach unseren Vorstellungen aussehen und was beinhalten muss“, blickt Soner Atsan zurück.

Ergebnis ist ein **Krankenfahrdienst**, zu dem fünf modern ausgestattete und barrierefreie Fahrzeuge gehören, die von eigens dafür eingestelltem und

geschultem Personal für den sicheren Transport geführt werden. Auch hier wird die individuelle Betreuung großgeschrieben. Flexible Terminvereinbarungen, auch kurzfristige, sind ebenso möglich wie die Erreichbarkeit des Service in dringenden Fällen, und das rund um die Uhr. Zum Service bei regelmäßigen Fahrten gehören zudem auch die verlässliche Planung, die Erledigung von Formalitäten sowie die Abrechnung mit der Krankenkasse. Für die nahe Zukunft planen die Pflegedienst-Verantwortlichen nach dem Tag der offenen Tür im Februar einen weiteren Schritt nach außen, um den Nachbarn und Interessierten die Arbeit „im Nest“ näher zu bringen. „Wir bieten Vereinen und Institutionen an, zum einen in gemeinsamen Veranstaltungen mehr über die Vielschichtigkeit der Aufgaben in der Pflege, aber auch über das Berufsbild zu erfahren“, sagt Seilan Mamedov. „Zum anderen können wir an der Kirchstraße 14 Räume anbieten, in denen Gruppen von bis zu 20 Menschen zum Beispiel Kurse abhalten können.“ Kontakt zum **Pflegedienst Nest** kann man vor Ort, aber auch telefonisch unter (02045) 4 111 836 oder per E-Mail an info@pflegenest-bottrop.de aufnehmen.



Fotos: © Pflegedienst Nest, aureus GmbH

KNAPPSCHAFT KLINIKEN BOTTROP STÄRKEN NEUROLOGISCHEN SCHWERPUNKT

*Erstklassige Betreuung vor Ort:
Neurochirurgie setzt auf moderne OP-Verfahren*



Chefarzt Sascha Zink leitet ab April den neu gegründeten Fachbereich Neurochirurgie an den Knappschaft Kliniken Bottrop. Zusammen mit seinen langjährig erfahrenen und spezialisierten Fachärzten bietet er das gesamte Portfolio neurochirurgischer Eingriffe an. Durch die Integration modernster Technologien und Verfahren setzt er in Bottrop Maßstäbe in der regionalen Gesundheitsversorgung und bietet Patienten Zugang zu erstklassiger medizinischer Betreuung direkt vor Ort.

In der neurochirurgischen Praxis der Klinik ist die Anwendung der Schlüssellochchirurgie maßgebend. Bei diesem minimal-invasiven Verfahren werden Operationen durch kleinste Zugänge durchgeführt, was zu einer schnelleren Genesung und geringeren postoperativen Schmerzen führt. In Kombination mit der sogenannten Neuronavigation, die ebenfalls als modernes Verfahren in der

Bottroper Neurochirurgie eingesetzt wird, können selbst tief liegende Hirnstrukturen millimetergenau erreicht werden. Dies reduziert das Risiko von Komplikationen erheblich, denn über den Abgleich von Echtzeit-Bildgebung während der OP mit den anatomischen Patientendaten können chirurgische Instrumente während des Eingriffs besonders präzise geführt werden.

Ein weiteres Highlight der neuen Klinik stellt die intraoperative elektrophysiologische Überwachung dar. Hierbei werden die Nervenfunktionen während eines Eingriffs kontinuierlich überwacht. So kann der Operateur sofort auf Veränderungen reagieren und damit das Risiko von neurologischen Schäden auf ein Minimum reduzieren. Besonders bei Operationen in der Nähe von Hirnnerven oder im Rückenmarksbereich kann so die Funktionalität dieser sensiblen Strukturen bewahrt werden.

Chefarzt Sascha Zink startet mit viel Engagement in den Ausbau des neu etablierten Fachbereichs Neurochirurgie und möchte zukünftig seine Operationsmethoden zugunsten der Behandlungsqualität weiter digitalisieren: „Wir streben einen Ausbau des vorhandenen hochmodernen Operationsbereiches an, um ein neuartiges Bildbetrachtungssystem zur Visualisierung von Patientendaten einzuführen. Das hat enorme Vorteile für das OP-Team, denn eine kamerabasierte Handgestik-Steuerung überbrückt zuverlässig die Grenze zwischen dem sterilen OP-Bereich und den Patientendaten auf den Anzeigemonitoren, die wir zum regelmäßigen Abgleich im OP-Verlauf einsehen müssen.“



Chefarzt der Neurochirurgie: Sascha Zink.

Die Etablierung einer neuen Klinik für Neurochirurgie in den Knappschaft Kliniken Bottrop stärkt den neurologischen Schwerpunkt des Hauses und bildet gemeinsam mit der Klinik für Neurologie und dem Reha-Zentrum prosper ein hochspezialisiertes Neurozentrum. Dieses interdisziplinäre Netzwerk gewährleistet eine umfassende Betreuung der Patienten von der Diagnose über die operative Therapie und Akutbehandlung bis hin zur Rehabilitation.

VORSORGE- VOLLMACHT IM JUNGEN ALTER AUSSTELLEN



**Warum das Thema auch für junge Leute relevant ist
und was man mit dieser Vollmacht festlegt**

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Vorsorgevollmacht – Das brauchen nur Ältere! Oder? Falsch. Die gesetzliche Vertretung der Eltern endet mit der Volljährigkeit. Durch allerlei Umstände kann es geschehen, dass man selbst nicht mehr in der Lage ist, Entscheidungen zu treffen. Ob durch eine plötzliche Krankheit oder einen schlimmen Unfall. Eine Vorsorgevollmacht sorgt dafür, dass eigene Wünsche durch eine Vertrauensperson in gewissem Umfang vertreten werden.

Viele Menschen kennen den Begriff „Vorsorgevollmacht“ zwar, doch was er genau bedeutet, eher die wenigsten. Noch weniger Menschen haben selbst eine solche Vollmacht ausgestellt. Diese Vollmacht kann vorsorglich ausgestellt werden, um eine Vertrauensperson rechtsgeschäftlich zu bevollmächtigen. Ist man nach infolge einer Krankheit, eines Unfalls oder (altersbedingtem) Nachlassens der geistigen Kräfte nicht mehr in der Lage, die eigenen rechtlichen Angelegenheiten ganz oder nur teilweise zu regeln, greift diese Vollmacht.

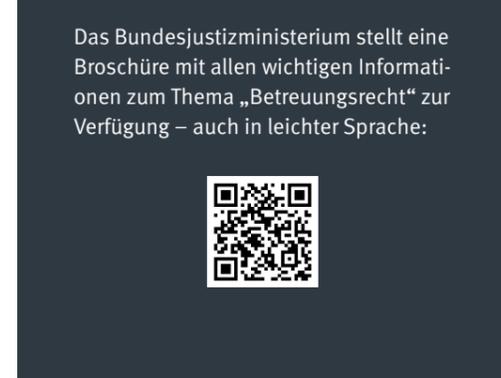
„Die Vorsorgevollmacht ermöglicht ein hohes Maß an Selbstbestimmung, setzt aber volles Vertrauen zu der Person voraus, die mit dieser Vollmacht ausgestattet werden soll“, heißt es vom Bundesministerium der Justiz (BMJ). In der Vorsorgevollmacht wird festgelegt, wer in seinem Namen handeln darf, wenn man selbst nicht dazu in der Lage ist. Gibt es nämlich keinen Bevollmächtigten, entscheidet das Betreuungsgericht darüber. Warum ist das wichtig? Ohne eine Vollmacht riskiert man, dass ein gesetzlicher Betreuer eingesetzt wird. Das bedeutet, eine völlig fremde Person entscheidet über Ihr Leben. Dabei geht es um wichtige Bereiche wie die Gesundheitsvorsorge, Wohnungsangelegenheiten, die Vertretung vor Behörden oder dem Gericht, Vermögenssorge, wer die Post öffnen darf oder den Inhalt

digitaler Medien verwaltet. Auch die Regelung der eigenen Bestattung wird darin aufgeführt.

In der Regel greift die Vollmacht dann, wenn man selbst nicht mehr überwachen kann, was die bevollmächtigte Person in Ihrem Namen tut oder entscheidet. Deshalb ist Vertrauen so wichtig. Das BMJ empfiehlt: Wer nicht sicher ist, ob er der Person, die bevollmächtigt werden soll, wirklich vertrauen kann, sollte ihr keine Vollmacht erteilen. In diesem Fall ist es besser, mit einer Betreuungsverfügung die Person zu bestimmen, die als rechtlicher Betreuer bestellt werden soll. In jedem Fall sollte man sich nicht zu einer Entscheidung drängen lassen. Deshalb macht es auch Sinn, sich frühzeitig zu kümmern und nicht erst dann, wenn es eigentlich schon zu spät ist.

Es gibt außerdem verschiedene Möglichkeiten, sich vor Missbrauch der Vollmacht zu schützen. So können bestimmte Rechtsgeschäfte untersagt oder mehrere Personen für unterschiedliche Aufgaben eingesetzt werden. Bei dem Ausfüllen der Dokumente kann anwaltlicher oder notarieller Rat eingeholt werden. Manche städtische Betreuungsbehörden bieten Unterstützung bei dem Prozess an.

Das Bundesjustizministerium stellt eine Broschüre mit allen wichtigen Informationen zum Thema „Betreuungsrecht“ zur Verfügung – auch in leichter Sprache:



Ihre Gesundheit in guten Händen



- Bindegewebsmassage
- Bobath
- Gymnastikgruppen
- Hausbesuche
- Kältekammer
- KG-Geräte
- Kiefergelenksbehandlung
- Kranio-Sakrale Therapie
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Massage
- Medizin. Muskeltraining
- Osteopathie
- Skoliosebehandlung
- Sportphysiotherapie

KIRCHHELLENER
THERAPIEZENTRUM

Praxis für
Physiotherapie



Praxis für
Osteopathie

Kirchhellener Ring 76 46244 Bot.-Kirchhellen
FON 0 20 45 23 73
www.kirchhellener-therapiezentrum.de

ZUHAUSE

Schenken Sie Kindern in Not ein
sicheres und geborgenes Zuhause.

Jetzt SOS-Pate werden!



sos-paten.de

SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT

KOSMETIKGEDÖNS

BY MARIE

• Dermatologische Kosmetik
• HydraFacial™
• Green Peel®
• Microblading

• Dauerhafte Laser-Haarentfernung
• Radiofrequenz
• Fußpflege
• Microneedling

Adresse Am Schölsbach 17 Web www.kosmetikgedoens.de
46244 Bottrop-Kirchhellen E-Mail info@kosmetikgedoens.de
Mobil +49 (0) 157 510 331 32 Instagram @kosmetikgedoens



senologie brustzentrum

im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten



Herzlich willkommen

Ein Zentrum der KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH
im Leistungsverband der KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

Kontakt:

T +49 2362 29-54200
E gynaekologie@kkrn.de



st-elisabeth-krankenhaus-dorsten.de

DAS PERFEKTE HOME-DATE MIT SUSHI VON

MIDORI



*Von Evergreen bis Geheimtipp –
Unser regioVital Gastro-Tipp
mit den besten Gastronomen
der Region*

Von unserem aktuellen Gastro-Tipp haben Sie möglicherweise noch nicht gehört, denn mitten im idyllischen Grafenwald verbirgt sich ein kleiner Schatz für echte Sushi-Fans. Immer am Zahn der Zeit mit aktuellen Trends, kreativen Ideen und weltweiten Einflüssen gibt es hier japanische Köstlichkeiten der besonderen Art. Hier trumpft nicht nur der Geschmack, sondern auch die Geschichte hinter „Midori“.

„Sushi ist in der Ukraine noch viel populärer als in Deutschland und dem Rest Europas“, berichtet Anastasia Avetikyan. Und die muss es wissen: Gemeinsam mit ihrem Mann Avetik und ihrer kleinen Tochter flüchtete sie im Februar 2022 vor dem Raketenhagel aus einem kleinen Vorort direkt neben Butscha. Über Umwege führte sie ihr Weg schließlich nach Bottrop, wo sie vorerst Fuß fassen und zumindest vorübergehend eine neue Heimat finden wollten. Ungeahnt der Dauer des Krieges in der Ukraine haben sich die beiden überlegt, wie sie sich auch langfristig hier vor Ort etwas aufbauen könnten. Gastronomie sollte es sein. Als große Sushi Fans hatte sich auch der kulinarische Kompass schnell ausgerichtet. „Ich habe ein Jahr bei einem Sushi-Chef in Düsseldorf gelernt“, erklärt Chefin Anastasia. Ihr Mann und Inhaber Avetik übernimmt das „Drumherum“ und den Lieferservice. Gemeinsam wollen sie wachsen und das Midori groß machen.

VON KLASSISCH BIS AUSGEFALLEN

In einem Sushi-Laden zu schlemmen und sich geschmacklich verwöhnen zu lassen, ist für Fans der asiatischen Küche nichts Neues. Einen Lieferservice zu finden, der die japanischen Reisröllchen direkt nach Hause liefert und das in bester Qualität, ist hier in der Gegend kein Leichtes. Und genau das hat das Midori geschafft: Beheimatet im kleinen Dorf Grafenwald liefert das Team über Uber Eats, Lieferando und die eigene Homepage www.midori-sushi.de in einem ungefähren Radius bis 12 Kilometer Sushi-Kreationen der besten Art. Die Karte beinhaltet alles von klassisch bis ausgefallen, aber vor allem reduziert auf das, was Anastasia wirklich gut kann: Sushi. Keine Pizza dabei, keine Pommes, kein Burger – obwohl: Der Sushi-Burger ist tatsächlich neu auf der Karte. Aber er ist das, was man auch erwarten darf – aus Sushi-Reis in Großformat.

„Wir interpretieren Sushi gerne neu und lassen uns von den aus den USA herüberwehenden Trends inspirieren“, erklärt Anastasia. Paniertes Sushi, wie es übrigens auch der Sushi-Burger ist, gewinnt in Deutschland immer mehr an Bekanntheit. Deswegen dürfen die lauwarmer Rollen neuerdings auch im Midori nicht fehlen. So gibt es inzwischen neben den klassischen Makis, Futo Makis, Uramakis, Nigiri und Sashimi auch panierte Hot Rollen mit Fisch, Meeresfrüchten oder Fleisch. Aktuell arbeitet das Midori-Team an einer veganen Variante der panierten Rollen.

Wer einen Hauch von Asien schmecken, aber nicht gerne Sushi bestellen möchte, bekommt bei Midori auch Suppen und warme Gerichte wie japanische Bratgerichte Tyachon oder Harusame, gebratene Udon-Nudeln in verschiedenen Varianten und klassische Gyoza. Für den süßen Zahn hat die Chefköchin auch das ein oder andere asiatische Dessert vorbereitet – wer also schon immer mal Tapiocapudding, gefüllte Kokosnuss-Bällchen oder süße Gyoza gefüllt mit Apfel probieren wollte, kommt sicherlich auf seine Kosten.

Wer es sich mit bester japanischen Cuisine zuhause bequem machen möchte, ist mit unserem Gastro-Tipp an der richtige Adresse. Momentan gibt es außerdem auf der Midori-Homepage ein Probier-Angebot, bei dem man bei einer kostenlosen Anmeldung als Dankeschön 15 Prozent Rabatt bekommt. Angemeldete Midori-VIPs erhalten 10 Euro Rabatt nach jeder fünften Bestellung. Ab sofort kann übrigens zum Bestellen auch die Midori-App im Play Store und im App Store heruntergeladen werden.

GEHEIMTIPPS FÜR MARKTLIEBHABER

*Schlendern und Staunen
auf schönen Märkten in NRW*

Charmante Altstädte, schöne Landschaften,
imposante Burgen und Schlösser hat Nordrhein-Westfalen zu bieten.
Nachdem die Weihnachtsmärkte alle vorbei sind, stehen zahlreiche Feste
und Märkte an. Eine gute Gelegenheit, sich mal in Gegenden und
an Orte locken zu lassen, wo es viel zu entdecken gibt. Frische Blumen,
handgefertigte Waren, leckeres Essen und alles, um die eigene Kreativität
anzuregen, die Märkte haben viel zu bieten.

– TEXT VON VALERIE MISZ –

GELSENKIRCHENER BLUMEN- & GARTENMARKT

Am ersten Aprilwochenende (5. und 6. April) organisiert die Gelsenkirchener Werbegemeinschaft wieder den beliebten Frühjahrsmarkt. Zwischen Bahnhofsvorplatz, Bahnhofstraße und Neumarkt warten rund 70 Aussteller aus der Region und den Nachbarländern auf die Kundschaft. Sie bieten alles von Pflanzen und Blumenzwiebeln bis hin zu Dekorationen für den Garten und Balkon an. Ob man nun auf der Suche nach besonderen Exoten für den Garten, einem schönen Blumenstrauß oder Kräutern-/Heilpflanzen für die Küche ist, hier wird jeder fündig. Das Angebot wird außerdem durch Kunsthandwerker ergänzt, die Selbstgemachtes wie Schmuck, Keramik, Fensterdekoration und vieles mehr anbieten. Der Markt hat Samstag von 10 bis 18 Uhr und Sonntag von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Sonntag ist außerdem verkaufsoffen von 13 bis 18 Uhr.

FRÜHLINGSMARKT IM MAXIPARK

In dem schönen Maximilianpark in Hamm beginnt die Freiluftsaison traditionell mit einer ersten großen Veranstaltung, einem Frühjahrsmarkt vom 11. bis 13. April. Die Beete entlang der Parkwege werden in bunter Blütenpracht erstrahlen und auch die Aussteller präsentieren ein buntes Potpourri an Waren. Aus den Bereichen Haus und Garten, Gesundheit und Lifestyle oder Kunst und Handwerk. Doch auch kulinarisch hat der Markt einiges zu bieten: Hier kann geschlemmt werden. Außerdem gibt es frisches Brot und andere Backwaren, regionales Obst und Gemüse oder Honig vom Imker. Der Markt erstreckt sich über die Freiflächen des Parks sowie den Festsaal.

Foto: © Adria Ferrer / stock.adobe.com; generiert mit KI

XANTENER SIEGFRIEDSPEKTAKEL

Wer hat Lust auf eine Reise in das Mittelalter? Schon seit mehr als 20 Jahren verwandelt sich der Nordwall in der historischen Stadt Xanten jährlich für ein langes Wochenende in ein Paradies für Mittelalter-Fans. Beim großen Siegfriedspektakel, das vom 29. Mai bis 1. Juni stattfindet, trifft man auf Ritter, Gaukler und sogar Drachen. Entlang des Nordwalls bauen Krämer und Schankwirte ihre Stände auf und bieten spezielle Waren wie Gewänder, Schmuck, Holzschnitzwerk oder Schilde an. Hier schallen urige Mittelalterklänge durch die Gassen, es wird geschauspielert, Musik gemacht, getanzt und sogar gekämpft. Denn auf dem Turnierplatz zeigen die Ritter, was sie drauf haben. Das gesamte, umfangreiche Programm finden Interessierte rechtzeitig unter www.xanten.de.

FRÜHLINGSPARTIE AUF SCHLOSS LÜNTENBECK

Auf dem wunderschönen Gelände des Schlosses Lüntenbeck bei Wuppertal findet vom 16. bis 18. Mai die Frühlingspartie „Stilblüte“ statt. Besucher erwarten rund 80 handverlesene Aussteller, die außergewöhnliche Pflanzen, luftige Sommermode, stilvollen Schmuck und Wohnaccessoires sowie ein großes kulinarisches Angebot präsentieren. Begleitet wird der Markt von spannenden Walking-Acts, Musikern und dem Charme der 1.200-jährigen Schlossgeschichte. Ein Rahmenprogramm sorgt für Spaß bei der ganzen Familie. Nicht nur die traumhaften Schlossgärten, sondern auch der umliegende Lüntenbecker Wald laden zu einem ausgiebigen Spaziergang ein. Die Veranstaltung hat Freitag von 12 bis 18 Uhr und Samstag sowie Sonntag von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt beläuft sich auf 8 Euro (7 Euro ermäßigt). Weitere Informationen zum Programm sowie Eintrittstickets finden Sie unter www.schloss-partie.de.

DEUTSCH-HOLLÄNDISCHER-STOFFMARKT

Der Deutsch-Holländische Stoffmarkt ist ein beliebtes Event für Nähbegeisterte, das seit mittlerweile 20 Jahren stattfindet. Bundesweit wird dieser Markt an mehr als 45 Standorten und an über 80 Terminen im Jahr angeboten. An bis zu 100 Ständen gibt es eine riesige Auswahl an Stoffen – von Kleidungs- und Dekostoffen bis hin zu Samt, Seide und Leinen. Auch Kurzwaren, Schnittmuster und Nähzubehör sind in großer Vielfalt vertreten. Einige Händler bringen allein über 10 km Stoff mit, und ein großer Kurzwarenhändler bietet mehr als 25.000 Reißverschluss an. Neben dem riesigen Angebot begeistert der Markt mit seiner besonderen Atmosphäre. Die kreativ gestalteten Stände, die farbenfrohe Stoffvielfalt und die herzliche Beratung – oft mit holländischem Akzent – machen den Besuch zu einem einzigartigen Erlebnis. Egal ob Anfänger oder Profi, hier findet jeder Inspiration für neue Nähprojekte. Die nächsten Termine in NRW sind am 5. April in der Innenstadt Troisdorf, am 1. Mai auf dem Theaterplatz in Bad Godesberg, am 4. Mai auf dem Schlossplatz in Münster, am 17. Mai im Mediapark in Köln, am 18. Mai bei Globus in Siegen und am 21. Juni am Münsterplatz in Bonn.

HOLLAND-MARKT

Wer auf andere Waren als Stoffe und Nähzubehör aus unserem Nachbarland abfährt, wird auf dem Holland-Markt fündig. Besucher können dort typisch niederländische Spezialitäten wie Frikandeln, Kibbeling, Poffertjes, Käse und Lakritz genießen. Neben kulinarischen Köstlichkeiten bieten die Märkte auch Non-Food-Produkte wie Blumen, Lederwaren und handgefertigte Artikel an. Auch hier gibt es einige Möglichkeiten, um das niederländische Flair zu genießen. Die nächsten Termine in der Region sind am 6. April in Recke, am 13. April in Brilon, am 11. Mai in Bergkamen, am 18. Mai in Lengerich, am 25. Mai in Castrop-Rauxel, am 1. Juni in Ennigerloh und am 15. Juni in Duisburg-Homburg. Alle Termine und weitere Informationen finden Sie unter www.holland-markt.nl.

HEXENMARKT AUF BURG SATZVEY

Auch in diesem Jahr öffnet die historische Burg Satzvey in Mecherich ihre Tore für ein einzigartiges Spektakel: den Hexenmarkt! Am 1. Mai verwandelt sich die Burg in einen Ort voller Magie, Mystik und mittelalterlicher Faszination. Besucher können sich auf ein buntes Markttreiben mit zahlreichen Ständen freuen, die handgefertigte Schmuckstücke, mystische Kunstwerke, Kräutermischungen und zauberhafte Accessoires anbieten. Zudem sorgen allerlei Spukwesen und natürlich Hexen für eine unvergleichliche Atmosphäre. Der Hexenmarkt auf Burg Satzvey ist ein absolutes Muss für alle, die das Mystische lieben oder einfach einen unvergesslichen Tag in historischer Kulisse erleben möchten. Weitere Informationen finden Sie unter www.burgsatzvey.de. Kostüme und Cosplays sind hier auch bei den Besuchern gerne gesehen. Tipp: Am Abend vorher findet die große „Hexennacht“ statt, ein großes Open Air Rock-Konzert mit Mai-Feuer, das die bösen Geister vertreibt.

FRÜHLINGSHAFTES DIY-TISCHDEKO ZUM OSTERESSEN

Persönliche Platzkärtchen, hasenhafte Serviettenformen und mehr – so wird Ihr Tischgedeck zum Hingucker

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

Ostern steht vor der Tür und was gibt es Schöneres, als Familie und Freunde zu einem gemütlichen Essen einzuladen? Mit ein paar einfachen „Do it yourself“-Ideen wird die Tischdeko zum Hingucker – und das ohne großen Aufwand.

SERVIETTEN IM HASENLOOK

Für die Servietten im Hasenlook braucht man nur Stoff- oder Papierservietten und kleine Schokoladeneier. Die Serviette längs zu einem Rechteck falten und anschließend von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle mittig um ein Schokoladenei legen und mit einem Band oder einer Kordel zubinden, sodass zwei „Hasenohren“ entstehen. Mit diesen süßen Häschen auf jedem Teller ist sofort erkennbar, dass hier Ostern gefeiert wird.

GIRLANDE AUS PAPIERHASEN

Über dem Tisch oder entlang der Wand sorgt eine einfache DIY-Girlande für Osterstimmung. Dafür aus buntem Papier oder Tonkarton Hasen ausschneiden (Schablonen gibt es online oder man zeichnet selbst eine einfache Form), die ausgeschnittenen Figuren lochen und auf eine Kordel auffädeln. Besonders süß wirkt die Girlande, wenn man den Hasen noch kleine Schwänzchen aus Watte oder Pompons anklebt.

KLEINE OSTERKÖRBCHEN FÜR JEDEN GAST

Für kleine Gastgeschenke und erste Leckereien kann man für jeden Gast ein kleines Osterkörbchen auf den Teller stellen. Dafür eignen sich Mini-Körbchen aus dem Bastladen, Pappbecher oder sogar Muffinförmchen. Diese dann mit etwas Ostergras, kleinen Schokoladeneiern, Pralinen oder bunt bemalten Eiern befüllen. Wer mag, kann noch ein Namensschild anbringen, sodass das Körbchen gleichzeitig als Platzkarte dient.

RECYCELTE MINIVASEN

Leere Marmeladengläser oder kleine Fläschchen kann man ganz einfach zu Vasen upcyclen. Einfach mit etwas Bast, Spitze oder Schleifenband umwickeln und mit ein paar Frühlingsblumen wie Tulpen, Narzissen oder Hyazinthen füllen. Mehrere Minivasen auf dem Tisch verteilen und schon ist für Farbe und einen frühlingshaften Look gesorgt.

PLATZKARTEN AUS EIERN

Normale weiße oder braune Eier kann man ganz einfach mit einem waserfesten Stift beschriften, zum Beispiel mit dem Namen der Gäste oder einem kleinen Ostergruß. Die Eier lassen sich in kleinen Eierbechern oder auf etwas Moos dekorativ platzieren. So kann man der Deko ein ganz persönliches Detail hinzufügen.

KAROTTEN-BESTECKTASCHEN

Für Bestecktaschen, die wie Karotten aussehen, braucht es nur orangefarbene Servietten und etwas grünes Papier oder Kräuter wie Petersilie. Das Besteck in die Serviette einrollen und oben das „Grün“ herausgucken lassen. Mit einem Stück Garn fixieren und fertig ist die Karotte auf dem Teller.



REZEPTE

FÜR DEN

OSTERBRUNCH



Wer auf der Suche nach neuen Brunch-Ideen ist, wird hier fündig – Von herzhaften, frischen bis hin zu ganz einfach gemachten Rezepten, diese Leckereien sind ideal zum Teilen

1

SCHNITTLAUCH-EIER-REMOULADE

Zutaten für circa 10 Portionen

4	Eier
1	Zwiebel
1 Bund	Schnittlauch
200 g	Salatcreme
250 g	Crème fraîche
2-3 TL	Sahnemeerrettich, aus dem Glas
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Eier hart kochen, abschrecken und schälen. Anschließend Eier und Zwiebel fein würfeln. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Salatcreme, Crème fraîche und Sahnemeerrettich miteinander verrühren. Zwiebel, Schnittlauch und Eier hinzufügen und unterrühren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

2

KAROTTENSALAT MIT FETA UND APFEL

Zutaten für 4 Portionen

6	Karotten
1	Apfel, rot
1	Zwiebel, rot
1	Zitronen
	Salz, Pfeffer
1 EL	Zucker
3 EL	Olivenöl
20 g	Petersilie, frisch
200 g	Feta
2 EL	Balsamico Crème

Zubereitung

Karotten schälen, Enden entfernen und längs in sehr dünne Scheiben hobeln. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und auch in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

In einer Schüssel Karotten, Apfel und Zwiebel mit zwei Esslöffeln des Zitronensafts, Salz, Zucker und Olivenöl vermengen. Das Ganze etwa zehn Minuten ziehen lassen.

Petersilie waschen, trockenschütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Das dann zum Salat hinzufügen. Feta über dem Salat mit den Händen zerbröseln, alles vorsichtig vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Abschließend mit Balsamico Creme beträufeln und servieren.

4

CROSTINI MIT AVOCADO UND LACHS

Zutaten für ein Baguette / circa 8 Portionen

2	Frühlingszwiebeln
1	Avocado
1	Zitrone
1	Knoblauchzehe
200 g	Frischkäse, Natur
	Salz, Pfeffer
2 EL	Butter
1	Baguettestange
100 g	Räucherlachs

Zubereitung

Frühlingszwiebeln waschen trockenschütteln, Enden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch von der Schale lösen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer Schüssel Avocado mithilfe einer Gabel zerdrücken. Dann mit Frischkäse, Frühlingszwiebeln und Knoblauch vermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Baguette leicht schräg in Scheiben schneiden und in der Pfanne etwa zwei Minuten goldbraun rösten.

Baguettescheiben mit Avocadocreme bestreichen. Lachs grob zerreißen und auf den Crostini mit Avocadocreme anrichten.



Fotos: © JuliaWozniak, LimeSky, ctwelve / stock.adobe.com; generiert mit KI



BLUTSPENDE-TERMINE

Hinweis: Bitte informieren Sie sich online unter www.drk-blutspende.de, ob Sie sich Ihren Wunschtermin vorher online reservieren müssen.

Bottrop

Mittwoch, 16. April

14 bis 18 Uhr
Knappschaftskrankenhaus
Osterfelder Straße 157
46242 Bottrop

Mittwoch, 14. Mai

15 bis 19 Uhr
Martinszentrum
An der Martinskirche 1
46236 Bottrop

Montag, 2. Juni

15 bis 19 Uhr
Pfarrsaal St.-Joseph
Förenkamp 27
46238 Bottrop

Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 27. April

10 bis 14 Uhr
Pfarrheim Heilige Familie
Maystraße
46244 Grafenwald

Sonntag, 15. Juni

10 bis 14 Uhr
DRK-Zentrum
Wienkamp 5
46244 Bottrop

Gladbeck

Montag, 7. April

14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle
Friedrichstraße 53
45964 Gladbeck

Montag, 12. Mai

10 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle
Friedrichstraße 53
45964 Gladbeck

Montag, 16. Juni

14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle
Friedrichstraße 53
45964 Gladbeck

Schermbbeck

Donnerstag, 22. Mai

15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbbeck

Dorsten

Montag, 14. April

11 bis 16 Uhr
St. Elisabeth-Krankenhaus
Pfarrer-W.-Schmitz-Straße 1
46282 Dorsten

Dienstag, 13. Mai

16 bis 20.30 Uhr
Carola-Martius-Haus
Urbanusring 17
46286 Rhade

Donnerstag, 15. Mai

16.30 bis 20 Uhr
Grundschule
Im Paesken 14
46282 Altendorf-Ulfkotte

Dienstag, 20. Mai

16 bis 20.30 Uhr
Pfarrheim St. Laurentius
Am Pastorat 1
46286 Lembeck

Montag, 26. Mai

16 bis 20 Uhr
Gemeinschaftshaus
Wulfener Markt 5
46286 Wulfen-Barkenber

Mittwoch, 11. Juni

15 bis 20 Uhr
Familienbildungsstätte
Beethovenstraße 1
46282 Feldmark



Würdesäule.

Bildung ermöglicht Menschen, sich selbst zu helfen und aufrechter durchs Leben zu gehen. **brot-fuer-die-welt.de/bildung**



Würde für den Menschen.

Mitglied der **actalliance**

3

GRÜNER SPARGEL MIT ZITRONEN-MOZZARELLA

Zutaten für 4 Portionen

2 Bund	grüner Spargel
1	Bio-Zitrone
2 EL	Pistazien
2	Mozzarella
4 E	Olivenöl
1 TL	Honig
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

In einem Topf etwa zwei Liter Salzwasser aufkochen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abbrechen. Im Salzwasser etwa acht Minuten bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Zitrone waschen und etwa einen Teelöffel Schale fein abreiben. Danach halbieren und Saft auspressen. Pistazien grob hacken und Mozzarella in Scheiben schneiden.

In einer Schüssel Olivenöl, Zitronensaft und -schale, Pistazien, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Spargel und Mozzarella auf Tellern verteilen und vor dem Servieren mit Zitronendressing beträufeln.



Vereinte plus Ihr persönliches Beratungszentrum

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

**Gute Beratung,
starker Service**
02362 204-0



**Vereinte
Volksbank**

