

regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region 02 | 2025



FLOHSAMENSCHALEN FEIERN COMEBACK

Warum Flohsamenschalen
wieder in aller Munde sind

SOMMER, SONNE, BADESPASS

Erfrischung pur in den schönsten
Badeseen der Region

RICHTIG GESCHÜTZT DURCH DEN SOMMER

Mythen, Fakten und Tipps
rund um die UV-Strahlung

FEIERN

Sie mit der ganzen Welt!

Bitte Sie Ihre Gäste statt Geschenke um Spenden für die SOS-Kinderdörfer. Danke!



SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT

sos-kinderdoerfer.de

Ihre Gesundheit in guten Händen



- Bindegewebsmassage
- Bobath
- Gymnastikgruppen
- Hausbesuche
- 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.-Kirchellen
FON 0 20 45 23 73
www.kirchhellener-therapiezentrum.de

© Foto: fotolia.com

EDITORIAL

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



Sommer, Sonne, Urlaubsfeeling – langsam, aber sicher steigen die Temperaturen auch in unserer Region. Und wenn der Sommer sich von seiner besten Seite zeigt, fühlen auch wir uns wohl in unserer Haut. Meist sind wir in den Sommermonaten viel aktiver. Wir gehen gerne an den Badesee, grillen gemeinsam mit Freunden und verbringen unsere Zeit meist draußen. Für die Lieblingsaktivitäten haben wir Ihnen wieder tolle Tipps zusammengestellt, die Sie in dieser regioVital-Ausgabe nachlesen können.

Ob prickelnde Sommerdrinks für den geselligen Sommerabend zum Nachmachen oder Geheimtipps, was die schönsten Badeseen in der Region angeht – wir haben auch dieses Mal einen sommerlichen Blumenstrauß an bunten Themen gesteckt, der sicherlich die ein oder andere hilfreiche Information für Sie bereit hält.

Außerdem erwarten Sie viele weitere wertvolle Tipps und Tricks rund um den Sonnenschutz, Schlafen im Sommer und Bademythen. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und blättern Sie durch die neue regioVital.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit,

Ihr Team der regioVital

BLAUBEERFELD

Saisonstart: Ab sofort

Hornstraße 147 | 45964 Gladbeck



HOF STEINMANN

— est. 1957 —

KONTAKT

www.steinmanns-hof.de
@steinmann_hof

Täglich
frische Blaubeeren
zum Selbstpflücken oder
für euch gepflückt.



Foto: aureus GmbH

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
Anna Winkelhorst

Medienberater:
Andrea Sauerbach
Christian Sklenak
Sonja Walden

Titelbild:
© Rido / 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.



Fotos: © Svitlana, Anna, volha_r, kuesi / stock.adobe.com

INHALT

- | | |
|---|--|
| <p>6 Richtig geschützt durch den Sommer
<i>Mythen, Fakten und Tipps rund um die UV-Strahlung</i></p> <p>10 Erfrischende Tipps für heiße Sommernächte
<i>So finden Sie geruhsam in den Schlaf</i></p> <p>12 Selbstbewusst durch den Sommer
<i>Tipps von Dr. Frauke Welke-Reichwein, Fachärztin für Haut- und Venenheilkunde</i></p> <p>14 Prickelnde Sommerdrinks
<i>Cocktails, Longdrinks oder Bowle erfrischend durch Kohlensäure</i></p> <p>16 Flohsamenschalen feiern Comeback
<i>Warum Flohsamenschalen wieder in aller Munde sind</i></p> <p>18 Kampf gegen kleine Plagegeister
<i>Tipps und Tricks gegen Fruchtfliegen und Trauermücken</i></p> | <p>20 Saftig, süß und komfortabel
<i>Herzlich willkommen im Beerenparadies des Schmücker Hof</i></p> <p>22 Tag des Gehirns
<i>Thementag im St. Barbara-Hospital Gladbeck</i></p> <p>24 Sommer, Sonne, Badespaß
<i>Erfrischung pur in den schönsten Badeseen der Region</i></p> <p>26 Jahrtausendaltes Wissen für moderne Gesundheit
<i>Ayurveda als Weg zu einer gesunden Balance</i></p> <p>30 Leben retten: DRK-Ortsvereine rufen zur Blutspende auf
<i>Der Kirchhellener Verein informiert über Ablauf und Voraussetzungen</i></p> <p>31 Termine
<i>Alle Termine in Bottrop, Gladbeck, Schermbeck und Dorsten</i></p> |
|---|--|

ANZEIGE



Pflegedienst
Am Park
Sabine Voßbeck

Ihr Kirchhellener Pflegedienst

Wir suchen Verstärkung (m/w/d) für unser Team in Teil-, Vollzeit oder 556 €-Basis als:

- examinierte/r Altenpfleger/in
- Gesundheits- und Krankenpfleger/in
- Medizinische Fachangestellte/r
- Altenpflegehelfer/in mit LG 1 und LG 2

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail oder per Post





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

RICHTIG GESCHÜTZT DURCH DEN SOMMER

Mythen, Fakten und Tipps rund um die UV-Strahlung – Was ist das eigentlich und ist sie schädlich?

Die ersten warmen Tage sind da, die Sonne scheint und es zieht viele Menschen nach draußen. Sonnenlicht hebt die Stimmung, fördert die Vitamin-D Produktion und man fühlt sich endlich im Sommer angekommen. Doch die Kehrseite der Sonnenstrahlen sind Sonnenbrand, frühzeitige Hautalterung und ein erhöhtes Hautkrebsrisiko. Umso wichtiger ist es, sich gut zu schützen und dabei nicht auf Mythen reinzufallen.



– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

Die Sonne sendet verschiedene Arten von Strahlen aus, besonders relevant für unsere Haut sind die UV-A- und UV-B-Strahlung:

UV-A-Strahlen dringen tief in die Haut ein und sind für langfristige Schäden verantwortlich. Sie lassen die Haut zum Beispiel schneller altern, fördern Pigmentstörungen und können das Risiko für Hautkrebs erhöhen.

UV-B-Strahlen dringen nicht ganz so tief ein, sie sind aber energiereicher. Das bedeutet sie verursachen Sonnenbrand, welcher wiederum krebserregend sein kann und führen zur Verdickung der Hornhaut, als Schutz der Haut. Außerdem ist UV-B Strahlung für den Neuaufbau von Pigment, also der Hautbräune zuständig und kurbelt die Vitamin-D Produktion an.

Beide Arten von UV-Strahlen sind krebserregend, unabhängig davon, ob die Haut verbrennt oder nicht. Doch wie stark die tatsächliche UV-Strahlung ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie beispielsweise dem Breitengrad. Je näher man am Äquator ist, desto stärker ist sie. Natürlich spielen Jahres- und Tageszeit eine große Rolle: Im Sommer ist die Strahlung stärker als im Winter und mittags ist sie am stärksten. Die Kraft von reflektierenden Oberflächen sollte man nicht unterschätzen, denn Wasser, Sand oder Schnee verstärken die Strahlung zusätzlich. Vorsichtig sollte man auch bei bewölktem Himmel sein. Eine dicke Wolkendecke kann die Strahlung zwar reduzieren, doch oft können bis zu 80 Prozent der UV Strahlen noch durchdringen. Außerdem nimmt die Stärke der Strahlung zu, je höher man sich befindet.

DIE HAUT VERGISST NICHTS

Sonnenbrände aus Kindertagen können noch Jahrzehnte später ihre Auswirkung zeigen. Hautärzte sprechen nicht umsonst von einem „UV-Konto“. Jeder Sonnenbrand zahlt auf dieses Konto ein und irgendwann ist es überzogen. Das Resultat ist eine höhere Wahrscheinlichkeit für Hautkrebs, insbesondere das maligne Melanom, auch „schwarzer Hautkrebs“ genannt.

Wer denkt, ein bisschen Bräune sei ein gesunder Teint, liegt falsch. Bräune ist eine Stressreaktion der Haut, denn in dem Moment wo sie braun wird, versucht sie sich vor weiteren UV-Schäden zu schützen.

SONNENMYTHEN IM CHECK

Viele Menschen schützen sich im Sommer zwar, aber nicht immer richtig. Wir klären ein paar Mythen auf, damit Ihnen diese Fehler nicht passieren:

- 1. Wer bereits braun ist, braucht keinen Sonnenschutz mehr: Falsch!**
Auch gebräunte Haut kann verbrennen, nur etwas später. Der Eigenschutz der Haut erhöht sich minimal, ersetzt aber keinen Sonnenschutz.
- 2. Sonnencreme verhindert die Vitamin-D-Bildung: Teilweise falsch!**
Theoretisch kann ein sehr hoher Sonnenschutz die Vitamin-D-Produktion reduzieren. In der Praxis bekommen die meisten Menschen aber trotzdem genug Sonne ab. Das liegt daran, dass schon kurze Aufenthalte im Freien, etwa zehn bis 15 Minuten meistens ausreichen, damit der Körper ausreichend Vitamin-D produzieren kann.
- 3. Nachcremen verlängert die Schutzzeit: Falsch!**
Die Kombination von Eigenschutz der Haut und Lichtschutzfaktor bestimmt die maximale Zeit, die man in der Sonne verbringen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Nachcremen erhält lediglich den ursprünglichen Schutz, etwa nach dem Schwimmen oder Schwitzen, verlängert die maximale Schutzzeit aber nicht.
- 4. Im Schatten braucht man keinen Sonnenschutz: Falsch!**
Im Schatten ist die UV-Belastung geringer, aber nicht null. Besonders bei reflektierenden Oberflächen erreicht die UV-Strahlung die Haut indirekt.

- 5. Durch Bewegung wird man schneller braun: Falsch!**
Wer wandern oder joggen geht, hat oft das Gefühl schneller braun zu werden. Allerdings wird die Haut nur gleichmäßiger gebräunt. Der Grund dafür ist, dass das Licht durch die Bewegung aus verschiedenen Richtungen auf die Haut trifft, während beim Sonnenbad am Strand nur die zur Sonne gewandte Seite gebräunt wird.

SO SCHÜTZEN SIE IHRE HAUT RICHTIG

Ein paar einfache Grundregeln können helfen die Haut zu schützen – und das nicht nur im Hochsommerurlaub, sondern auch im Alltag:

1. Mittagssonne meiden:

Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung am stärksten, deshalb sollte man in dieser Zeit besser drinnen bleiben oder Schatten aufsuchen. Sonnencreme trotzdem nicht auslassen!

2. Kleidung schützt besser als Creme:

Dichte, dunklere Stoffe, eine Sonnenbrille und Kleidung mit UV-Schutz sowie ein Hut mit breiter Krempe sind die beste Vorsorge. Vor allem für Kinder besonders wichtig.

3. Sonnencreme großzügig auftragen:

Viele Menschen verwenden zu wenig Sonnencreme. Als Faustregel gilt: Zwei Fingerlängen pro Körperteil. Das bedeutet also für jedes Bein, jeden Arm, Bauch, Rücken, Gesicht und so weiter. Wasserfeste Sonnencreme verliert durch Wasserkontakt ebenso nach und nach an Wirksamkeit und sollte vor allem nach längeren Wasseraufhalten nachgetragen werden.

4. Auf den Lichtschutzfaktor (LSF) achten:

Für helle Hauttypen oder bei intensiver Sonne ist ein LSF von mindestens 30 empfehlenswert, im Urlaub sogar 50. Wichtig ist, dass der LSF angibt, wie viel länger man in der Sonne bleiben kann, ohne zu verbrennen. Beispiel: Eigenschutzzeit 10 Minuten \times LSF 30 = 300 Minuten und auch das gilt nur unter Idealbedingungen.

5. Kinder besonders schützen:

Die Haut von Kindern ist dünner und empfindlicher. Jeder Sonnenbrand im Kindesalter verdoppelt das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Darum: Schatten, Kleidung, Sonnenhut und Sonnencreme mit hohem LSF, auch an bewölkten Tagen.

6. After Sun - Pflege nach dem Sonnenbad:

Auch wenn man gut aufpasst stresst ein Tag in der Sonne die Haut. Deshalb ist nach dem Sonnenbad gute Pflege gefragt. Spezielle After-Sun-Produkte kühlen, spenden Feuchtigkeit und beruhigen gerötete Haut. Dabei sind Aloe Vera, Panthenol oder Urea bewährte Inhaltsstoffe. Auch eine einfache Bodylotion mit rückfettenden Stoffen wie Sheabutter oder Mandelöl kann helfen, die Hautbarriere zu stärken.

Zu vermeiden sind alkoholhaltige Produkte, Parfum oder Peelings, da sie die Haut zusätzlich reizen. Lieber auf milde Pflege setzen und der Haut ein bisschen Erholung gönnen.

Sonne macht glücklich, wärmt Körper und Seele. Aber sie kann langfristige Schäden verursachen. Wer gut informiert ist und sich wirksam schützt, kann die warmen Tage unbeschwert genießen. Hautpflege ist in diesem Fall nicht nur eine Frage der Ästhetik, sondern echte Gesundheitsvorsorge.



AKTIV IM ALTER

Eintritt: 2€ Das Eintrittsgeld wird zugunsten der Bottroper Tafel gespendet.

DER INFOTAG FÜR SENIOR INNEN



15. November 2025
von 10:00 - 18:00 Uhr

Über 30 Infostände

- Vorträge
- Beratungen
- Infos zu Hilfsangeboten & Freizeitmöglichkeiten

Veranstaltungsort: **Lichthof Bottrop** · An der Berufsschule 20 · 46236 Bottrop

Präsentiert von



Pflegedienst Nest
Bottrop

3x in NRW: Bottrop – Gelsenkirchen – Schwerte

Pflegedienst Nest GbR | Kirchstraße 14 | 46244 Bottrop-Kirchhellen

Tel. (amb. Pflegedienst): (0 20 45) 4 111 836

Tel. (Krankenfahrdienst): (0 20 45) 4 111 837

www.pflegenest-bottrop.de

ANZEIGE

Stadt Gladbeck

2025 KULTUR HIGHLIGHTS

TICKETS



12.09. POETRY SLAM GLADBECK #02
Wilder Mix aus Lesung und Performance

18.09. URBAN PRIOL - IM FLUSS
Täglich quellfrisch - immer aktuell!

30.09. SAME LOVE
Urban Dance Extravaganza

26.11. DER HUND DER BASKERVILLES
Theater mit Biss

12.12. WILFRIED SCHMICKLER
Herr Schmickler bitte!

Mehr Infos auf Instagram unter @gladbeck.kultur

ERFRISCHENDE TIPPS FÜR HEISSE SOMMERNÄCHTE

Schon jetzt fangen die Nächte an, uns mit schwülen Temperaturen zu quälen – So finden Sie geruhsam in den Schlaf



Der Sommer bringt lange Tage und warme Abende – doch wenn die Hitze auch nachts anhält, wird guter Schlaf schnell zur Herausforderung: Viele freuen sich monatelang auf Sommer, Sonne und warme Temperaturen, doch während sonnige Tage meist willkommen sind, kann Hitze in der Nacht schnell unangenehm werden. Wenn das Thermometer auch nach Sonnenuntergang kaum sinkt, fällt das Einschlafen schwer. Wer einige hilfreiche Gewohnheiten berücksichtigt, kann aber selbst bei tropischem Klima erholsam schlafen.

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Zwar benötigen die meisten Menschen im Sommer nicht so viel Nachtruhe wie im Winter, da sie das Tageslicht länger wachhält und die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin gehemmt wird. Dennoch führt fehlender oder unruhiger Schlaf dazu, dass man am nächsten Morgen gerädert aufstehen muss. Wer sich an ein paar einfache Regeln hält, wird aber auch bei Sommerhitze erholsamen Schlaf finden.

LAUWARM DUSCHEN STATT EISKALT ABKÜHLEN

Eine kalte Dusche scheint verlockend, führt aber oft zum Gegenteil des Gewünschten. Durch den Kältereiz ziehen sich die Blutgefäße zusammen, der Körper speichert die Wärme eher – das Schwitzen bleibt nicht aus. Besser: eine lauwarme Dusche oder ein warmes Bad. Das öffnet die Poren und unterstützt die körpereigene Wärmeabgabe. Auch Wechselduschen können helfen, sofern sie mit warmem Wasser enden.

AUF DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG ACHTEN

An heißen Tagen ist Trinken besonders wichtig – idealerweise zwei bis drei Liter über den Tag verteilt. Direkt vor dem Schlafengehen sollte man jedoch keine großen Mengen mehr trinken, um nächtliche Toilettengänge zu vermeiden. Alkohol wirkt zwar zunächst einschläfernd, stört aber die Schlafqualität erheblich. Wer ohnehin mit Einschlafproblemen zu kämpfen hat, sollte am Abend außerdem auf fettige oder kohlenhydratreiche Speisen verzichten. Stattdessen eignet sich ein Glas Milch hervorragend: Sie enthält Tryptophan, eine Aminosäure, die beruhigend wirkt und die Bildung des „Wohlfühlhormons“ Serotonin unterstützt. Auch Rauchen vor dem Schlaf ist ungünstig – Nikotin wirkt anregend und kann das Einschlafen erschweren.



SPORT JA – ABER MIT ABSTAND ZUM SCHLAFENGEHEN

Körperliche Aktivität kann zu besserem Schlaf beitragen – vorausgesetzt, sie liegt nicht zu spät am Abend. Nach dem Training benötigt der Körper Zeit, um wieder „herunterzufahren“. Zwei bis drei Stunden Abstand zur Schlafenszeit sind ideal. Besonders Ausdauersportarten wie Joggen oder Radfahren fördern die Schlafqualität langfristig.

SCHLAFZIMMER KÜHLEN

Wichtig ist außerdem, dass das Schlafzimmer so kühl wie möglich bleibt. Die Körpertemperatur sinkt abends normalerweise um ein Grad ab; ist die Raumtemperatur zu hoch, gelingt diese Veränderung nicht und der Körper schwitzt, um sich abzukühlen. Lüften lautet hier das Zauberwort. Es ist ratsam, die Fenster im Schlafzimmer morgens nach dem Aufstehen und kurz vor dem Schlafengehen zehn Minuten lang weit zu öffnen, damit frische Luft ins Zimmer strömt. Lässt man das Fenster nachts geöffnet, sollte man darauf achten, dass keine Zugluft entsteht, damit man sich keine Sommererkrankung einfängt. Tagsüber empfiehlt es sich, die Räume mit Jalousien oder Rollläden zu verdunkeln, sodass keine Sonnenstrahlen eindringen und sie aufheizen. Selbstverständlich können auch Ventilatoren oder Klimaanlage zur Abkühlung eingesetzt werden.

VENTILATOR STRATEGISCH EINSETZEN

Ein Ventilator kann für eine angenehme Luftzirkulation sorgen. Stellen Sie ihn so auf, dass er keine direkte Zugluft verursacht, sondern die Luft im Raum in Bewegung hält. Ein Schüsselchen mit Eis oder eine gefrorene Wasserflasche vor dem Ventilator kann die Luft zusätzlich abkühlen. Noch besser: Lassen Sie ihn eine Stunde vor dem Schlafengehen laufen und schalten ihn dann ab – die meisten Modelle bieten hierfür inzwischen auch schon eine passende Zeitschaltfunktion.

KÜHLENDES BETTZEUG

Bei Oberdecke und Bettwäsche sollte man in heißen Nächten auf leichte und saugfähige Stoffe setzen, die Feuchtigkeit aufnehmen. Einigen Menschen reicht zum Zudecken ein dünnes Baumwolllaken, andere nutzen spezielle Sommerbettdecken, die im Fachhandel erhältlich sind. Bettzeug aus Leinen eignet sich ebenfalls sehr gut für hohe Temperaturen im Schlafzimmer, da es einen kühlenden Effekt auf der Haut hat. Auch auf die Qualität von Pyjama und Nachthemd sollte man achten: Leichte Kleidung aus Naturfasern kann Schweiß gut aufsaugen. Komplett unbedeckt zu schlafen ist nicht jedermanns Sache und darüber hinaus auch unhygienisch, da der Körper bis zu einem halben Liter Schweiß in der Nacht absondern kann. Außerdem wird es dabei rasch kalt auf der Haut und es besteht die Gefahr, sich zu erkälten. Pyjama, Decken, Laken und Co. tagsüber im Külschrank aufzubewahren, sorgt beim Schlafengehen zunächst für einen erfrischenden Effekt. Die Stücke können jedoch schnell feucht und unangenehm werden; sind sie zu kalt, droht eine Erkältung.

COOLE TRICKS FÜR HEISSE NÄCHTE

Wunder wirken kann auch eine mit gekühltem Wasser gefüllte Wärmflasche. Legt man diese zwischen die Füße, sorgt sie für angenehme Abkühlung. Einfach morgens mit Wasser füllen und in den Külschrank legen; am Abend hat sie dann die richtige Temperatur. Einige Menschen schwören auch darauf, sich ein kaltfeuchtes Taschentuch auf die Stirn zu legen. Einen ähnlichen Effekt kann übrigens auch ein gekühlter Kopfkissenbezug bieten. Der Kniff ist hier, den Bezug vor dem Schlafengehen für ein paar Stunden in einem Beutel im Gefrierfach zu lagern. So wird es nicht nass und bietet beim Zubettgehen einen angenehmen Kühleffekt. Manche Matratzen speichern Wärme besonders stark. In heißen Nächten hilft es, eine dünne Baumwollauflage oder ein kühlendes Inlay zu verwenden. Auch spezielle kühlende Gel-Pads oder Bambusmatten für das Bett können helfen, die Körpertemperatur angenehm zu regulieren.



SELBSTBEWUSST DURCH DEN SOMMER

*Röcke, Kleider und offene Schuhe
– Die Expertin erklärt, was Sie tun
können, um sich in sommerlicher
Kleidung wohlfühlen*

Wenn die Temperaturen steigen, greifen wir zu luftiger Kleidung – Shorts, Röcke und T-Shirts gehören zur Sommergarderobe einfach dazu. Doch gerade in dieser Jahreszeit treten Veränderungen an Haut und Beinen besonders deutlich zutage: Verfärbungen, Schwellungen oder Krampfadern bleiben oft nicht unbemerkt. „Der Sommer deckt auf, was sonst verborgen bleibt“, erklärt Dr. Frauke Welke-Reichwein, Fachärztin für Haut- und Venenheilkunde.

Häufig sind gar keine drastischen Maßnahmen notwendig. Ein einfacher Check-Up reicht aus, um gemeinsam herauszufinden, was möglich ist, um Verschlimmerungen vorzubeugen.

STRALENDE HAUT VON KOPF BIS FUSS

In der Privatpraxis von Dermatologin Dr. Frauke Welke-Reichwein an der Hochstraße 47 mitten in der Bottroper Innenstadt bekommen Sie ein breitgefächertes Angebot für eine strahlende Haut von Kopf bis Fuß.

Trockenheit und Falten sind Erscheinungen, die typisch für den Sommer sind. Um das Hautbild wieder frisch und jung erscheinen zu lassen, gibt es einige minimalinvasive Möglichkeiten. Microneedling ist eine Behandlung, mit der das Gesamtbild der Haut deutlich verbessert werden kann – sogar kurzfristig! „Mit vielen kleinen Nadeln werden Narben, Fältchen und verfärbte Stellen behandelt, aber auch erfrischende Wirkstoffe wie Hyaluronsäure oder Vitamin C in die Haut eingebracht. Das regt die Regeneration der Haut an und führt zu einem deutlich besseren Erscheinungsbild“, erklärt Dr. Frauke Welke-Reichwein.

Ein Peeling sorgt ebenfalls für ein frisches und junges Hautbild. „Es eignet sich für Frauen jeden Alters. Bei einem Peeling werden die obersten Hautschichten abgetragen, feine Fältchen geglättet, die Poren verfeinert und auch Unreinheiten wie Pickel und Mitesser entfernt. Die Haut bekommt die Chance sich zu erneuern, was zu einer Verbesserung des Hautbildes führt“, führt die Ärztin weiter aus. Stärkere Falten wie zum Beispiel Zornesfalten oder Fältchen um die Augen kann man sehr schön mit Botulinumtoxin behandeln.

EIN BESONDERES AUGENMERK

Wer sich im Sommer seinen Körper genauer angeschaut hat, bemerkte vielleicht Schwellungen, Krampfadern oder Besenreiser, die oftmals an den Beinen sichtbar sind. Sollte schon während der ersten warmen Sommertage ein schweres Gefühl in den Beinen entstanden sein, berät die



privatärztliche Praxis von Dr. Welke-Reichwein zu verschiedenen Therapiemethoden.

Es gilt dabei zu erkennen, ob eine Therapie aus kosmetischen oder medizinischen Gründen durchgeführt werden sollte. „Besenreiser sind feine rote oder blaue Gefäße, die wie dünne Netze in der Haut sichtbar und kosmetisch störend sind. Krampfadern hingegen sind dickere geschlängelte Gefäße, die medizinisch unbedingt behandelt werden sollten“, betont Dr. Frauke Welke-Reichwein.

Um Venenerkrankungen zu behandeln, gibt es verschiedene Methoden. Krampfadern entstehen dann, wenn sich in den Venen Blut staut. Neben Krampfadern können auch andere Gefäßerkrankungen an den Venen auftreten. Bevor direkt operiert wird, sollten auch andere Behandlungsmethoden wie Verödung, eine Lasertherapie, eine lymphatische Entstauungstherapie oder Kompressen angewandt werden. „Ich entscheide bei jeder Anamnese individuell mit den Patienten, welche Behandlung am besten für die jeweilige Erkrankung geeignet ist“, erklärt die Venenfachärztin. Auch bei ausgedehnteren Krampfaderleiden kann Dr. Frauke Welke-Reichwein helfen und sie operativ, auch mit minimalinvasiven Methoden wie zum Beispiel der Lasertherapie behandeln.

Der erste Schritt in der privatärztlichen Praxis ist immer eine eingehende Diagnostik durch die Ärztin selbst. Die Beratung und das persönliche Gespräch stehen stets an erster Stelle.

Um einen Termin in der Haut- und Venenpraxis zu vereinbaren, können Sie sich entweder telefonisch unter der (02041) 773340, per Mail an info@haut-und-venenpraxis.de oder direkt vor Ort an der Hochstraße 47 in 46236 Bottrop melden.



LIMONCELLO SPRITZ

Zutaten

60 ml Limoncello
90 ml Prosecco
30 ml Sodawasser
Frische Minze
Zitronenscheiben
Eiswürfel

Zubereitung

Geben Sie die Eiswürfel in ein Glas und gießen den Zitronenlikör, Prosecco und das Sodawasser hinzu. Rühren Sie das Getränk einmal und garnieren es mit frischen Minzblättern sowie einer Zitronenscheibe.



PEACH SPRITZ

Zutaten

60 ml Bitterlikör
60 ml Pfirsichsaft
30 ml Sprudelwasser
30 ml Prosecco
Pfirsichscheiben
Eiswürfel

Zubereitung

Ein Weinglas mit Eiswürfeln zu $\frac{3}{4}$ auffüllen und zunächst den Likör und den Pfirsichsaft aufgießen. Umrühren und anschließend mit Sprudelwasser und Prosecco auffüllen. Mit den Pfirsichscheiben garnieren.



IPANEMA MIT PFIFF

Zutaten

$\frac{1}{2}$ Limette
50 ml weißer Rum
2 TL br. Rohrzucker
60 ml Maracujasaft
100 ml Ginger Ale
Crushed Ice
Frische Minze

Zubereitung

Die Limette waschen, in Stücke schneiden und in ein Glas geben. Den Zucker darüber streuen und beides mit einem Stößel zerdrücken. Mit dem Eis füllen, Saft und Rum hinzugeben. Rühren, mit Ginger Ale auffüllen und mit Minze garnieren.



COCONUT SUNSET

Zutaten

60 ml Kokosschnaps
30 ml Zitronensaft
30 ml Grenadine
Orangenlimonade
Orangenscheiben
Eiswürfel

Zubereitung

Weinglas mit Eiswürfeln zu $\frac{3}{4}$ auffüllen, Schnaps sowie Zitronensaft hinzugeben und mit Orangenlimonade auffüllen. Umrühren, die Grenadine in das Getränk gießen und mit Orangenscheiben garnieren.

Der Weg zu schönen, festen Zähnen an einem Tag mit der Allon4-Methode Mehr Lebensqualität und Selbstvertrauen – dank fester Zähne an nur einem Tag!

Ein Leben lang litt Klaus Meißner unter starker Zahnarztangst – bis er den Mut fand, sich bei Dr. Schlotmann behandeln zu lassen. Heute lacht er wieder, isst ohne Schmerzen und geht gestärkt durchs Leben. Eine Geschichte über Angst, Vertrauen und einen Neuanfang mit festen Zähnen an nur einem Tag.

Wie lange hatten Sie schon mit Zahnarztangst zu kämpfen – und wie hat das Ihr Leben beeinflusst?

Klaus Meißner erzählt offen von seiner jahrzehntelangen Zahnarztangst. Erste schlechte Erfahrungen in der Jugend prägten ihn so sehr, dass Zahnarztbesuche lange gemieden wurden. Mit der Zeit verschlechterte sich sein Zustand zunehmend, Zähne gingen verloren, die Lebensqualität sank enorm. „Essen war irgendwann kein Genuss mehr, sondern eine Herausforderung“, berichtet er.

Wie kamen Sie auf Dr. Schlotmann – warum haben Sie sich für die Behandlung entschieden?

„Mein Versicherungsvertreter erwähnte Dr. Schlotmann und die Möglichkeit, feste Zähne an einem Tag zu bekommen. Das klang wie ein Wunder – und war meine letzte Chance.“ Ein Funke Hoffnung reichte, um den Mut aufzubringen. Ausschlaggebend war für Herrn Meißner vor allem die Kombination aus moderner Technik, empathischem Team und der Aussicht, alles an einem Tag zu schaffen.

Wie haben Sie den Behandlungstag erlebt?

„Ich wurde herzlich empfangen, alles lief ruhig und professionell ab“, erinnert sich

Herr Meißner. Er kam morgens zur OP – und verließ die Praxis am Nachmittag mit festen Zähnen. „Ich hatte kaum Schmerzen, nur einen kleinen blauen Fleck. Selbst meine Frau war überrascht.“ Noch am selben Abend konnte er wieder essen.



Wie haben Sie sich beim Team von Dr. Schlotmann gefühlt?

„Ich habe mich selten irgendwo so gut aufgehoben gefühlt. Jeder war freundlich, hilfsbereit und menschlich – das hat meine Angst regelrecht aufgelöst.“ Auch nach dem Eingriff war jederzeit jemand erreichbar. „Einmal rief ich an, weil etwas am Provisorium gebrochen war – noch am selben Tag wurde das behoben.“

Was hat sich für Sie durch die festen Zähne verändert?

„Alles“, sagt Herr Meißner mit leuchtenden Augen. Endlich wieder kauen, sprechen und lächeln – ohne Scham. Auch gesundheitlich spürt er Besserung: „Mein Blutzucker ist gesunken. Und ich trete wieder mit Selbstbewusstsein auf – beruflich wie privat.“

Was raten Sie anderen, die Angst vor dem Zahnarzt haben?

„Einfach machen! Es lohnt sich so sehr. Ich hätte nie gedacht, dass ich das mal schaffe – und jetzt bin ich stolz. Das Team hier macht es einem wirklich leicht.“

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



INFO-ABEND

„Feste Zähne an einem Tag“

IN DORSTEN

18. Juni | 18.30 Uhr

Jetzt anmelden 02362/6099349

INFO-ABEND

18. JUNI | 18.30 Uhr

„Feste Zähne an einem Tag“

Jetzt anmelden
02362/6099349



„Es fühlt sich an wie ein neues Leben – ich kann kaum fassen, wie viel Lebensqualität mir feste Zähne an nur einem Tag zurückgegeben haben.“

Klaus Meißner, 62

FLOHSAMENSCHALEN

Warum Flohsamenschalen wieder in aller Munde sind und welche positiven Einflüsse sie auf unser allgemeines Wohlbefinden haben können

FEIERN COMEBACK

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Der Frühling kommt und sich nach dem langen Winter wieder fit zu machen und für ein gutes Körpergefühl zu sorgen, steht sicherlich bei vielen auf der To-Do-Liste. Ein absolutes Wundermittel sollen dafür Flohsamenschalen sein, die man täglich in kleinen Mengen einnimmt. Einen besonders positiven Einfluss sollen sie auf den Magen- und Darmtrakt haben. Und dass eine gesunde Darmflora auf so ziemlich alle anderen Körperfunktionen einen maßgeblichen Einfluss hat, ist schon lange kein Geheimnis mehr. Was dahinter steckt.

Flohsamenschalen sind die Schalen der Samen von Plantago-Arten, insbesondere von Plantago ovata (Indischer Flohsamen) und Plantago afra (Deutscher Flohsamen). Da der Samen als solcher sehr schwer verdaut werden kann und als Ganzes wieder ausgeschieden wird, werden in der Regel nur die Schalen in pulverisierter Form eingenommen. Sie sind reich an Ballaststoffen und quellen in Verbindung mit Flüssigkeit stark auf, wodurch sie eine gelartige Konsistenz entwickeln. Besonders mit Blick auf den extrem hohen Ballaststoffgehalt sind sie für den Verdauungstrakt förderlicher als beispielsweise Chiasamen, die eher als pflanzliche Omega-3- und Proteinquelle konsumiert werden.

Flohsamenschalen sind aktuell wieder im Trend, weil sie genau in den Zeitgeist passen, der sich immer mehr auf natürliche, gesunde Ernährung und einen bewussten Lebensstil konzentriert. Flohsamenschalen sind besonders gesund, weil sie einen sehr hohen Anteil an löslichen Ballaststoffen enthalten, die vielfältige positive Effekte auf den Körper haben.

Die löslichen Ballaststoffe binden Wasser und bilden ein Gel, das den Stuhl voluminöser und weicher macht. Das erleichtert den Darmtransport und kann bei der Vorbeugung von Verstopfung helfen. Ein gesundes Darmmikrobiom wird gefördert, weil die Ballaststoffe als Nahrung für nützliche Darmbakterien dienen, die eine wichtige Rolle für das Immunsystem und die allgemeine Gesundheit spielen. Flohsamenschalen können dabei helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Sie binden Gallensäuren, was den Körper dazu anregt, diese mit Cholesterin zu ersetzen, wodurch der Cholesterinspiegel im Blut gesenkt werden kann. Außerdem verlangsamt sich durch das Gel die Aufnahme von Kohlenhydraten, was zu einer gleichmäßigeren Blutzuckerregulation beiträgt und so Blutzuckersitzen verhindert.

SO NEHMEN SIE FLOHSAMENSCHALEN ZU SICH

Es ist wichtig, beim Verzehr von Flohsamenschalen immer ausreichend Wasser zu trinken, um eine optimale Wirkung zu erzielen. Der einfachste Weg der Einnahme funktioniert so: Rühren Sie die empfohlene Menge (häufig ein bis maximal zwei Teelöffel, je nach Packungsanleitung) in mindestens 200 bis 300 Milliliter Wasser ein. Wichtig: Die Maximalmenge sollte nicht überschritten werden.

Es ist ratsam, Flohsamenschalen etwa 15 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten einzunehmen. Das fördert ein längeres Sättigungsgefühl und kann bei der Verdauung helfen. Da die Mischung schnell dickflüssig werden kann, sollte sie zügig getrunken werden, gefolgt von einem weiteren Glas Wasser, um ein Verstopfen der Speiseröhre zu vermeiden. Beginnen Sie mit einer geringeren Dosis und steigern Sie diese allmählich, um Ihrem Verdauungssystem die Anpassung zu ermöglichen.

Alternativ können die Flohsamenschalen auch in Joghurt oder Quark gemischt oder in Smoothies eingerührt werden. Sie eignen sich ebenfalls als Topping für Müslis oder Porridge. Manche Menschen arbeiten die Schalen auch gerne in Brot oder Pfannkuchen ein, um den Ballaststoffgehalt zu erhöhen. Besonders beim glutenfreien Backen kann das nützlich sein, weil Flohsamenschalen als Bindemittel dienen. Wem das alles nicht zusagt, der kann das Pulver auch in Kapselform einnehmen. Sie sind vor allem in der Apotheke erhältlich und sind eine gute Alternative für alle, die den Geschmack und die Konsistenz nicht gerne mögen.

Flohsamenschalen sind in der Apotheke, Bio-Märkten, Drogerien, Reformhäusern oder im Internet erhältlich.

KAMPF GEGEN KLEINE PLAGEGEISTER

Fruchtfliegen oder Trauermücken?

Wie Sie sie unterscheiden und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie hier

Der Sommer bringt nicht nur warme Temperaturen, sondern auch winzige Mitbewohner mit sich, die uns zuhause stören. Insbesondere Fruchtfliegen und Trauermücken gehören zu den Insekten, die in der warmen Jahreszeit plötzlich zahlreich erscheinen. Beide Arten lieben die Hitze und vermehren sich bei feuchtwarmen Bedingungen besonders schnell. Das kann ganz schön unangenehm werden. Auf den ersten Blick sehen sich die Spezies ähnlich, dabei könnten sie kaum unterschiedlicher sein.

– TEXT VON VALERIE MISZ –

DIE FRUCHTFLIEGE

Fruchtfliegen, auch Obstfliegen genannt, sind typische Gäste in der Küche, besonders wenn dort reifes Obst oder Gemüse rumliegt. Mit ihren rötlich-braunen Körpern, roten Augen und einer Größe von etwa zwei bis drei Millimetern lassen sie sich mit bloßem Auge gut erkennen. Sie fliegen eher taumelnd, was sie leicht identifizierbar macht. Die kleinen Fliegen werden stark von gärenden Substanzen und süßlichem Geruch angezogen. Das bedeutet: Reifes Obst, Gemüsereste, offene Saftflaschen oder benutzte Gläser mit Wein oder Essig ziehen sie magisch an. Besonders im Sommer, wenn Obst schneller überreif wird, sind Fruchtfliegen schnell zur Stelle. Sie legen ihre Eier direkt auf die Oberfläche des Obstes oder in feuchte organische Reste. Deshalb kann es im Sommer auch gut sein, dass man die Fruchtfliegen schon aus dem Supermarkt mitbringt. So empfiehlt es sich, direkt nach dem Einkauf das Obst unter fließendem Wasser abzuwaschen.

Fruchtfliegen finden sich meist rund um Obstschalen, Bio-Müllbehälter oder leere Getränkebehälter. Wer im Sommer einmal eine einzige Fruchtfliege übersehen hat, kann schon nach kurzer Zeit mit einer ganzen Menge von ihnen konfrontiert sein – denn aus den Eiern schlüpfen innerhalb weniger Tage neue Fliegen. Und schon ein Weibchen ist in der Lage, bis zu 400 Eier zu legen.

DIE TRAUERMÜCKE

Ganz anders ist die Trauermücke. Auf den ersten Blick könnte man meinen, auch sie sei nur eine weitere Fruchtfliege. Doch die Unterschiede liegen im Detail. Trauermücken sind schwarz, zart gebaut und besitzen lange, dünne Beine sowie klare, schmale Flügel. Sie sind etwa gleich groß wie Fruchtfliegen, wirken aber insgesamt schlanker und erinnern optisch eher an kleine Mücken.

Im Gegensatz zur Fruchtfliege hält sich die Trauermücke kaum in der Küche auf, sondern bevorzugt Zimmerpflanzen und Blumenerde. Dort legt sie ihre Eier in die feuchte Erde. Daraus entwickeln sich bald Larven, die sich von organischem Material ernähren; im schlimmsten Fall sogar von den Wurzeln der Pflanzen. Die Tiere fliegen dann vermehrt in Bodennähe oder am Fenster entlang, meist in der Nähe der betroffenen Blumentöpfe.

Ein schnelles Erkennungsmerkmal: Finden Sie die kleinen Insekten nahe an Pflanzen oder direkt über der Erde, handelt es sich sehr wahrscheinlich um Trauermücken. Sehen Sie sie dagegen vermehrt in der Küche in der Nähe von Obst zum Beispiel, dann sind es Fruchtfliegen.

HAUSMITTEL GEGEN FRUCHTFLIEGEN

Ist der Übeltäter identifiziert und handelt es sich um Fruchtfliegen, sollten Sie als Erstes sämtliche reifen oder faulenden Lebensmittel überprüfen und entsorgen. Halten Sie Ihre Küche besonders im Sommer sauber und lassen Sie keine Obst- oder Gemüsereste offen stehen. Auch leere Wein- oder Saftflaschen sollten gut ausgespült oder verschlossen werden.

Als bewährtes Hausmittel gilt eine selbstgemachte Fruchtfliegenfalle: In ein kleines Glas geben Sie etwas Apfelessig, ein paar Tropfen Spülmittel und Wasser. Die Fliegen werden vom Geruch angelockt, landen auf der Flüssigkeit und gehen unter, weil das Spülmittel die Oberflächenspannung verringert. Diese Methode ist im Sinne des Tierschutzes aber eher fragwürdig. Eine tierfreundliche Fruchtfliegenfalle lässt sich alternativ herstellen: Dazu legt man ein Stück reifes Obst in ein Gefäß und spannt Frischhaltefolie darüber, die mit einem Gummiband fixiert wird. In die Folie sticht man ein paar kleine Löcher, durch die die Fruchtfliegen hineingelangen, aber nur schwer wieder herausfinden. Das Glas stellt man dort auf, wo viele Fliegen auftreten. Sobald genügend Tiere gefangen sind, kann man sie im Freien freilassen, indem man die Folie entfernt.

In der Regel reicht eine solche Kombination aus Hygiene und Falle bereits aus, um die Plage zu beenden. Chemische Mittel sind bei Fruchtfliegen selten nötig und meist nicht empfehlenswert, besonders in der Nähe von Lebensmitteln.

TRAUERMÜCKEN LOSWERDEN

Haben Sie es hingegen mit Trauermücken zu tun, sollten Sie in erster Linie die betroffenen Pflanzen überprüfen. Gießen Sie weniger und lassen Sie die oberste Erdschicht gut abtrocknen. Die Larven benötigen feuchte Erde, um zu überleben. Trockenheit unterbricht ihren Lebenszyklus.

Gelbtafeln, erhältlich in Gärtnereien oder Baumärkten, sind eine einfache und wirksame Methode gegen erwachsene Trauermücken. Die Tiere fliegen auf die gelbe Farbe und bleiben an der klebrigen Oberfläche hängen.

Hilfreich kann auch der Einsatz von Nematoden sein, winzigen Fadenwürmern, die gezielt die Larven in der Erde bekämpfen. Diese gibt es ebenfalls im Gartenfachhandel. Auch das Umtopfen der Pflanze mit frischer, trockener Erde kann in hartnäckigen Fällen helfen. Bei dieser Gelegenheit lässt sich die Wurzel der Pflanze auf Schäden überprüfen und gegebenenfalls von Larven befreien. Wer in Zukunft keine Chance auf Trauermücken mehr haben möchte, topft die Pflanzen in Pflanz-Granulat um.

Fruchtfliegen und Trauermücken mögen auf den ersten Blick ähnlich erscheinen, unterscheiden sich aber deutlich in Aussehen, Verhalten und Lebensraum. Während Fruchtfliegen meist die Küche heimsuchen, halten sich Trauermücken bevorzugt in Pflanzennähe auf. Wer genau hinsieht, kann die Plage schnell identifizieren und gezielt Maßnahmen ergreifen.

HERZLICH WILLKOMMEN IM BEERENPARADIES

Saftig, süß und komfortabel – Schmücker Hof eröffnet Selbstpflück-Hochbeete mit feldfrischen Erdbeeren

Was gibt es Besseres als selbstgepflückte Erdbeeren im Sommer? Landwirt Eberhard Schmücker möchte mit der Zeit gehen und ein System, was sich schon seit Jahren auf seinem Hof bewährt hat, auch seinen Kunden zur Verfügung stellen. Ab sofort sind auch seine Felder an der Feldhausener Straße in Bottrop-Kirchhellen geöffnet, wo Erdbeer-Liebhaber nun die aromatischen Beeren direkt vom Hochbeet pflücken können – ganz ohne Rückenschmerzen und ohne langes Suchen nach reifen Früchten.



Während schon seit Muttertag frische Ware erworben werden kann, sind nun endlich auch die Selbstpflücke-Felder geöffnet. „Dieses Jahr erstmals auch am Hochbeet“, erklärt Hofbetreiber Eberhard Schmücker. Seit vielen Jahren ist der Anbau von Erdbeeren in erhöhter Position übliche Praxis am Hof. „Das Wassermanagement ist nicht nur einfacher, sondern auch viel effizienter, den Pflanzenschutz übernehmen zum größten Teil tierische Nützlinge, was im Freilandanbau sehr schwierig, eigentlich nicht möglich ist. Selbst Unkräuter haben es im Hochbeet schwer. Wenn sich mal ein Beikraut zwischen die Erdbeerpflanzen verirrt hat, wird es einfach herausgezupft. Dies führt in Summe zu diesen wunderbar geschmackvollen Erdbeeren.“ Der Anbau im Folientunnel garantiert seit Jahren eine sichere Ernte durch mehr Wetterunabhängigkeit.

Man habe aber auch gemerkt, dass diese Art zu pflücken dem Zeitgeist für Verbraucher entspreche, erklärt der Landwirt. „Da findet man sich auch mit der Optik der Tunnel ab“, gibt Schmücker zu, denn nur widerwillig breche er mit dem Look der naturnahen Freilandfelder. Die Vorteile überwiegen und der Geschmack der jüngst reifen Früchte in der Selbstpflücke spricht für sich.

Während die Ernte des Landwirts entsprechend schon lange profitiert, stand jetzt eine Investition an, durch die auch die Selbstpflücker profitieren können. Schmücker verlegte Bodenplatten als stabilen Untergrund zwischen den Tunneln und ließ Rasen in den Tunneln pflanzen, um den Tun-

neln ein natürliches Flair einzuhauchen.

Die Kunden an den Tunnelanlagen sind vor allem vom Geschmack begeistert und erfreuen sich an den praktischen Nebeneffekten: „Da bleiben die Schuhe sauber und man braucht nicht lange zu suchen“, freut sich ein Kunde, der lieber selbst pflückt, als für ein Kilo bereits gepflückte Erdbeeren zwei Euro mehr auszugeben.

Wer es lieber klassisch mag, kann sich selbstverständlich am selben Ort auch auf dem freien Feld austoben – was aufgrund der Höhe auch für kleine Kinder besser erreichbar wäre. „Denkbar, aber da haben wir vorgesorgt: Man kann sich am Eingang auch einfach einen Hocker ausleihen“, erklärt Eberhard Schmücker.

Eberhard Schmücker möchte in der Saison flexibel bleiben und hat Erdbeersorten gepflanzt, die über die ganze Jahreszeit bis in den Herbst hinein reifen.

Zu finden sind die Schmücker Selbstpflück-Felder an der Ecke Auf dem Schimmel/Feldhausener Straße. Übrigens: Die feldfrischen Erdbeeren können neben weiteren zahlreichen Produkten aus eigenem Anbau auch im Hofladen erworben werden. Bekannt für seine regionalen Erzeugnisse gibt es in jeder Saison Neues auf dem Hof der Familie Schmücker zu entdecken. Läuft man auf dem Schmücker Hof einige Schritte weiter, eröffnen sich noch viele weitere Möglichkeiten, denn bei dem breiten Gastronomie-Angebot kann Regionalität und Kulinarik direkt vor Ort genossen werden. Ein Besuch am Hof (Auf der Höhe 9), ob zum Erdbeeren-Pflücken, Einkaufen oder Schlemmen lohnt sich allemal!



**Wir mischen uns ein.
Für Frieden, Freiheit und
eine vielfältige Gesellschaft.**



**In der Krise setzen wir gemeinsam ein Zeichen
für Demokratie und Solidarität in unserem Land.**

Wie zerbrechlich finanzielle, persönliche und nationale Sicherheit sein kann, zeigen uns die anhaltenden Krisen. Umso wichtiger ist es, die Demokratie mit ihren Grundrechten für alle Menschen zu bewahren. Die Helferinnen und Helfer der über 960 Tafeln in Deutschland engagieren sich für soziale und ökologische Gerechtigkeit. Wir unterstützen armutsbetroffene Menschen mit gesetteten Lebensmitteln und schaffen Orte der Begegnung für alle.
www.tafel.de | #TafelGegenRassismus

TAFEL
DEUTSCHLAND



DR. FRAUKE WELKE-REICHWEIN
Fachärztin für Dermatologie und Venerologie

Der Sommer hat so einiges ans Licht gebracht:

Flecken und Fältchen an der Haut, Schwellung und Verfärbung sowie dicke Gefäße an den Beinen. Der kommende Herbst ist die ideale Jahreszeit diese Veränderungen abzuklären und zu behandeln:
Kontrolle von Muttermalen, Untersuchung und Behandlung der Gefäße (Krampfaderen, Besenreiser an den Beinen), Hautauffrischung z.B. mit Peeling, Microneedling und Botox.

Ich freue mich auf Ihren Besuch in meiner Praxis!

Dr. Frauke Welke-Reichwein

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie
Phlebologie, Lymphologie Allergologie, Ernährungsmedizin
Diplom Ästhetische Lasermedizin (DALM)

Privatpraxis - Hochstraße 47 - 46236 Bottrop
Telefon: (02041) 77 33 40 - info@haut-und-venenpraxis.de

www.haut-und-venenpraxis.de

neurozentrum kern

St. Barbara-Hospital
Gladbeck
barbara

**11-19 Uhr
Mittwoch,
09. Juli
2025**

St. Barbara-Hospital Gladbeck
Barbarastraße 1 • 45964 Gladbeck
Tag des Gehirns –
Rund um Schlaganfall, Parkinson,
Demenz, Multiple Sklerose



Ein Krankenhaus der Katholische Kliniken Emscher-Lippe GmbH
im Leistungsverbund der KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

st-barbara-hospital.eu

TAG DES GEHIRNS

Thementag im St. Barbara-Hospital Gladbeck – rund um Schlaganfall, Alzheimer, Demenz, Parkinson & Co.

Am Mittwoch, den 9. Juli 2025, öffnet das Neuro-Zentrum Kern im St. Barbara-Hospital Gladbeck von 11 bis 19 Uhr seine Türen für den „Tag des Gehirns“. An diesem Aktionstag stehen neurologische Themen wie Schlaganfall, Alzheimer, Demenz, Multiple Sklerose (MS) und Frührehabilitation im Fokus. Besucherinnen und Besucher erwartet ein vielfältiges Programm mit Kurzvorträgen, Mitmach-Tests, Führungen und individuellen Beratungsangeboten.

Das menschliche Gehirn ist das komplexeste Organ der Natur – mit rund 100 Milliarden Nervenzellen und unzähligen Kontaktpunkten übertrifft seine Leistungsfähigkeit selbst modernste Supercomputer. Doch es ist auch anfällig für Erkrankungen, die viele Menschen und ihre Angehörigen betreffen.

„Genau hier möchten wir mit unserem Informationstag für interessierte Bürgerinnen und Bürger ansetzen, um unser breites Leistungsspektrum vorzustellen. Wir möchten gleichzeitig für mehr Bewusstsein und Prävention im Bereich neurologischer Erkrankungen sorgen“, erklärt Dr. med. Anna Strzelecka, Oberärztin Neurozentrum KERN.

UMFASSENDES PROGRAMM UND MITMACH-ANGEBOTE FÜR BESUCHER

An verschiedenen Infoständen erhalten Interessierte umfassende Beratung zu neurologischen Erkrankungen, ihren Ursachen und modernen Behandlungsmöglichkeiten. Ein anschauliches Gehirn-Modell hilft dabei, die komplexen Funktionen des Organs besser zu verstehen.

Interessierte können an Führungen teilnehmen und dabei speziell auf die Stroke Unit sowie die MS-Am-

bilanz einen genaueren Blick werfen. Zudem finden Fachvorträge zu den Themen Schlaganfall, Demenz und Parkinson statt, in denen Expertinnen und Experten wichtige Informationen verständlich vermitteln.

Wer seine eigene Gesundheit testen möchte, kann verschiedene Gesundheitschecks durchführen lassen. Dazu gehören Blutdruck- und Blutzuckermessungen sowie ein Doppler-Test, der die Durchblutung der Gefäße überprüft. Ein Gedächtnistest gibt Hinweise auf ein mögliches Demenzrisiko, während ein Koordinationstest die Feinmotorik bewertet.

Auch gezielte neurologische Untersuchungen sind möglich: Eine Spiegeltherapie bietet Einblicke in moderne Rehabilitationsmethoden, und ein Schlucktest kann Hinweise auf mögliche Störungen geben. Wer sein persönliches Schlaganfall-Risiko ermitteln möchte, hat dazu ebenfalls Gelegenheit. Ergänzend wird eine Bewegungstherapie mit dem Motomed vorgestellt – einem speziellen Trainingsgerät, das motorische Fähigkeiten gezielt fördert.

AUFKLÄRUNG UND GESPRÄCHE

Chefarzt Dr. med. Marco Michels, Sektionsleiter und ebenfalls Experte des Zentrums, ergänzt: „Wir freuen uns besonders darauf, mit Betroffenen und Angehörigen ins Gespräch zu kommen. Denn Aufklärung ist der wichtigste Schritt zur Prävention und zur besseren Versorgung.“

Der Tag des Gehirns richtet sich an alle Interessierten – ob Patientinnen und Patienten, Angehörige oder Fachleute. Der Eintritt ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



VORTRAGSPROGRAMM:

14 Uhr
Schlaganfall: Jede Minute zählt
Dr. med. Anna Strzelecka,
Oberärztin Neurozentrum KERN

16 Uhr
Demenz - nur verlegt oder schon vergessen?
Dr. med. Marco Michels,
Chefarzt Neurozentrum KERN

18 Uhr
Wenn die Hände zittern – ist es Parkinson?
Dr. med. Marco Michels,
Chefarzt Neurozentrum KERN



ERFRISCHUNG PUR IN DEN SCHÖNSTEN BADESEEN DER REGION

Sommer, Sonne, Badespaß – Hier treffen Natur, Freizeit und Erholung aufeinander

Wenn die Temperaturen steigen, gibt es kaum etwas Schöneres, als einen Tag am Wasser zu verbringen. Die Region rund um das Ruhrgebiet und Münsterland bietet eine große Auswahl an idyllischen Badeseen, die sowohl Naturfreunde als auch Familien und Sportler begeistern. Vom entspannten Sonnenbaden bis zu actionreichen Wassersportangeboten ist für jeden etwas dabei. Diese Auswahl stellt nur einige Badeseen der Region vor und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

– TEXT VON VALERIE MISZ –

STRANDBAD TENDERINGSSEE

Tenderingsweg 1, 46562 Voerde

Der 150.000 Quadratmeter große Tenderingssee befindet sich auf der Grenze zwischen Dinslaken und Voerde. Das Strandbad verfügt über eine großzügige Liegewiese sowie eine 13.000 Quadratmeter große Strandfläche. Es gibt einen flachen Einstieg in den See, sodass sich dieser auch besonders für Familien mit kleinen Kindern eignet. Gegen Gebühr können Sonnenschirme und Liegestühle gemietet werden. Wer sich sportlich betätigen möchte, kann Stand-Up-Paddeln oder Beachvolleyball und Beachsoccer spielen. Auf dem Gelände gibt es eine

Gastronomie mit Biergarten. Hier finden außerdem regelmäßig kulturelle Veranstaltungen statt.

Eintritt

Tageskarte Erwachsene: 6 Euro (ab 17 Uhr 4 Euro)
Tageskarte Jugend: 4 Euro (ab 17 Uhr 3 Euro)
Kinder bis 7 Jahren: Eintritt frei

Öffnungszeiten

Montags bis freitags von 12 bis 20 Uhr
Samstags, Sonn- und Feiertags von 10 bis 20 Uhr
In den Sommerferien täglich von 10 bis 20 Uhr
Das Bad ist nur bei schönem Wetter und mehr als 22 Grad Tagestemperatur geöffnet.

SEASIDE BEACH BALDENEY, ESSEN

Freiherr-vom-Stein-Straße 384, Essen

Das Seaside Beach Baldeneysee in Essen mit seinem 250 Meter langen Quarzsandstrand und mehr als 100 echten Palmen verspricht karibisches Urlaubsflair mitten im Ruhrgebiet. Auf dem 65.000 Quadratmeter großen Gelände wird Erholung großgeschrieben – bequeme Liegen, Pavillons, Hängematten und drei Strandbars verwandeln den Ort in eine Urlaubsoase. Sportfans finden hier eine riesige Auswahl: fünf Beach-Volleyball-Felder, Klettergarten, Minigolf, Kanutouren, Stand-Up-Paddling, Fußball, Bogenschießen und viele weitere Angebote laden zum Mitmachen ein. Seit 2017 ist das Strandbad auch die erste offiziell zugelassene Badestelle an der Ruhr. Zusätzlich hat sich das Seaside Beach als beliebter Event- und Konzert-Hotspot etabliert – inklusive Grillplätzen für Familien, Kindergeburtstagen, Studenten-Events sowie Großveranstaltungen und regelmäßigem Konzertprogramm.

Eintritt

Tageskarte Erwachsene: 5,50 Euro
Ermäßigter Eintritt: 4,50 Euro
Kinder bis 12 Jahre: 3 Euro
Kinder bis 5 Jahre: Eintritt frei
Es gibt gesonderte Gruppen- und Familienpreise.

Öffnungszeiten

Seaside Beach tägliche von 10 bis 22 Uhr
Schwimmen täglich von 11 bis 19 Uhr
Bei schlechtem Wetter bleibt der Seaside Beach geschlossen.

XANTENER SÜDSEE, XANTEN

Am Meerend 2, 46509 Xanten

Das Freizeitzentrum Xantener Südsee bietet neben zahlreichen sportlichen Aktivitäten wie Schwimmkursen, einem schwimmenden Wasserspielplatz, Wakeboard, Wasserski und Stand-Up-Paddle einen rund ein Kilometer langen Badestrand mit Strandliegen (gegen Gebühr), Gastronomie und mehr. In dem Naturbad gibt es einen FKK-Abschnitt, einen Familien-Strand, eine Liegewiese und auch Flachwasserzonen für Kinder. Sogar Hundebesitzer kommen hier auf ihre Kosten. Zudem verfügt die Anlage über ein geschütztes Schwimmbecken mit einer Wassertiefe bis 1,35 Meter. Über flache Sitz-

stufen mit Handlauf oder mit Hilfestellung und dem Baderollstuhl kann hier auch barrierefrei für eine Abkühlung gesorgt werden.

Eintritt

Tageskarte Erwachsene: 8 Euro
(ab 17 Uhr 4,50 Euro)
Tageskarte Jugend: 4 Euro
(6 bis 16 Jahre) (ab 17 Uhr 2 Euro)
Kinder bis 5 Jahre: Eintritt frei
Es gibt spezielle Familien-Tarife.

Öffnungszeiten

Montags bis freitags von 12 bis 19 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertags von 10 bis 19 Uhr

NATURBAD MÜLHEIM AN DER RUHR

Friesenstraße 101, 45476 Mülheim-Styrum

Das Freibad in Mülheim-Styrum bietet wie die zahlreichen Badeseen ein chlorfreies Baderlebnis, denn hier setzen die Betreiber auf einer chemiefreie, umweltfreundliche Filtertechnik. Das Naturfreibad bietet naturgefiltertes Wasser in insgesamt vier verschiedenen Becken: Schwimmer, Nichtschwimmer, Sprung- und Planschbereich. Es gibt außerdem eine 60 Meter lange Wasserrutsche, Sprungtürme bis zu zehn Meter Höhe sowie Beachvolleyball-Felder und vieles mehr. Die große Liegewiese bietet ausreichend Platz zum Entspannen, Kinder können auf dem Abenteuerspielplatz spielen. Dieses Freibad ist besonders familienfreundlich.

Eintritt

Tageskarte Erwachsene: 5 Euro
Tageskarte Kinder: 2,50 Euro
(6 bis 17 Jahre)
Kinder bis 6 Jahre: Eintritt frei

Öffnungszeiten

Nebensaison
1. Mai bis 14. Juli und 28. August bis 30. September
Montags bis donnerstags von 12 bis 19 Uhr
Freitags von 12 bis 20 Uhr
Samstags von 10 bis 20 Uhr
Sonn- und Feiertags von 10 bis 19 Uhr

Hauptsaison

Sonntags bis donnerstags von 10 bis 19 Uhr
Freitags und Samstag von 10 bis 20 Uhr

JAHRTAUSENDALTES WISSEN FÜR MODERNE GESUNDHEIT

Mehr als Curry und Massagen: Ayurveda als Weg zu einer gesunden Balance zwischen Körper, Geist und Seele

Wenn man Ayurveda hört, denken viele an exotische Öle, entspannende Massagen oder vielleicht goldgelbe Currys. Doch es ist mehr als Wellness und Ernährungstipps. Das mehr als 3.000 Jahre alte Gesundheitssystem aus Indien versteht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele und liefert auch heute noch Anstöße für kleine Veränderungen in unserem Alltag mit einer wohltuenden Wirkung.

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

WAS GENAU IST AYURVEDA?

Der Begriff „Ayurveda“ stammt aus der altindischen Sprache Sanskrit und bedeutet übersetzt „Wissen vom Leben“. Ayurveda gilt als eine der ältesten naturheilkundlichen Systeme unserer Geschichte. Im Mittelpunkt steht Prävention und Regeneration. Laut der Lehre werden Abläufe im Körper von drei Kräften, den sogenannten Doshas bestimmt. Vata steht für Bewegung, Raum und Luft und gilt als Lebensenergie. Pitta enthält die Elemente Feuer und Wasser und ist verantwortlich für Stoffwechsel und Verdauung. Als drittes besteht Kapha aus Wasser und Erde und gilt als formende Energie.

Jeder Mensch trägt alle drei Doshas in sich, jedoch in ganz individueller Ausprägung. Demnach kann man jede Person einem anderen Typ zuordnen. Ist ein Dosha über- oder unterrepräsentiert, kann es zu körperlichen oder seelischen Beschwerden kommen. Als häufige Folgen werden Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Hautprobleme oder innere Unruhe genannt. Ziel der ayurvedischen Lebensweise ist es, diese Dysbalancen durch typgerechte Ernährung, Routinen, Bewegung und innere Einkehr auszugleichen.

WIE WIRKT AYURVEDA AUF DIE GESUNDHEIT?

Ayurveda wirkt ganzheitlich: Prävention steht dabei an erster Stelle. Wer sich typgerecht ernährt, regelmäßig zur Ruhe kommt und im Einklang mit seiner Konstitution lebt, kann viele Beschwerden von vornherein vermeiden. Dabei werden körperliche und geistige Prozesse gleichermaßen berücksichtigt. Beispiele hierfür sind unter anderem:

Stressabbau durch Rituale: Tagesroutinen, sogenannte Dinacharya, sorgen für Struktur und Erdung. Typisch sind ein warmes Wasser am Morgen, Selbstmassage mit Öl oder eine Abendmeditation.

Stärkung der Verdauung: Die sogenannte Agni, das Verdauungsfeuer, ist laut Ayurveda der Schlüssel zur Gesundheit. Ist sie geschwächt, bilden sich Schlackenstoffe, also Abbauprodukte, die beim Stoffwechsel entstehen. Laut der Ayurvedalehre eine Ursache vieler Krankheiten.

Balance durch Pflanzen und Gewürze: Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel und Co. wirken nicht nur wärmend, sondern auch entzündungshemmend, verdauungsfördernd und vitalisierend. In welchem Maße die gesamte Ayurvedalehre tatsächlich wirksam ist, lässt sich wissenschaftlich nicht belegen. Doch viele ayurvedische Prinzipien decken sich mit modernen Erkennt-

nissen der Wissenschaft etwa der Mikrobiom-Forschung, der Stressmedizin oder der entzündungshemmenden Ernährung.

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG – MEHR ALS NUR CURRY

Zentrales Element der ayurvedischen Gesundheitslehre ist die Ernährung. Dabei geht es nicht um starre Regeln, sondern um Achtsamkeit: Was tut mir wann gut? Wie fühlt sich mein Körper nach dem Essen an?

Grundregeln der ayurvedischen Küche:

- Warme, frisch gekochte Mahlzeiten
- Weniger Rohkost, besonders abends
- Regionale, saisonale und gut verdauliche Zutaten
- Gewürze zur Unterstützung der Verdauung
- Essen in Ruhe, ohne Ablenkung

Ayurveda fördert also intuitives Essen. Wer lernt, die Signale des Körpers zu deuten, erkennt oft selbst, was er braucht oder auch nicht mehr verträgt. Besonders morgens wird im Ayurveda ein warmes Frühstück empfohlen, etwa ein Gewürzporridge mit Zimt und Kardamom oder ein Hirsebrei mit Apfelkompott. Mittags gibt es die Hauptmahlzeit und abends dann etwas Leichtes, etwa eine Gemüsesuppe.

WIE KANN MAN AYURVEDA IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN?

Viele Menschen schrecken vor Ayurveda zurück, weil es zunächst fremd oder kompliziert wirkt. Dabei braucht es gar nicht viel, um erste positive Effekte zu spüren:



AYURVEDISCHE REZEPTE

FÜNF EINFACHE AYURVEDA-IMPULSE FÜR JEDEN TAG:

1. Warm starten: Beginnen Sie den Tag mit einem Glas warmem Wasser – das kurbelt die Verdauung an.
2. In Ruhe essen: Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihre Mahlzeiten – ohne Smartphone oder Eile.
3. Kleine Abendroutine: Ein Fußbad, ein beruhigender Tee oder fünf Minuten Atemübung helfen beim Abschalten.
4. Würzen mit Wirkung: Kochen Sie öfter mit Ingwer, Kurkuma oder Kreuzkümmel. Das stärkt die Mitte und wirkt entzündungshemmend.
5. Ölziehen am Morgen: Ein Löffel Sesamöl oder Kokosöl im Mund, fünf Minuten durchziehen lassen. Das soll laut Ayurveda entgiften und die Mundflora stärken.

WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Das Angebot rund um Ayurveda ist groß: Kurse, Gesichtsole, Räucherstäbchen und Kuren verkaufen das Wohlgefühl der Ayurvedalehre, doch haben keinen therapeutischen Effekt. Eine tatsächliche traditionelle Ayurveda-Kur kann ein anstrengender Prozess sein. Sie enthält teilweise strenge Regeln zum Beispiel in Bezug auf Tagesablauf und Ernährung. Häufig werden umstrittene Ausleitungsverfahren durchgeführt. Das bewusst herbeigeführte Erbrechen kann zu Dehydrierung und einem Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt führen, was für Menschen mit Magengeschwüren, Bluthochdruck oder Herzproblemen besonders gefährlich werden kann. Wer tiefer in die ayurvedischen Praktiken einsteigt und zu Gewürzen, Tees, Nahrungsergänzungsmitteln oder sogar Heilmitteln und -kräutern greift, sollte diese ausschließlich in der Apotheke kaufen, nicht über das Internet. Diese Produkte sind geprüft und Sie werden bezüglich Dosierung, Anwendung und möglichen Wechselwirkungen mit Medikamenten beraten.

Für wen ist Ayurveda geeignet?

Ayurveda ist kein Allheilmittel, aber eine wunderbare Ergänzung zur westlichen Medizin. Besonders bei chronischen Beschwerden wie Erschöpfung, Hautproblemen, Verdauungsbeschwerden oder Stresszuständen berichten viele Menschen von einer Verbesserung durch eine ayurvedische Lebensweise.

Aber auch ohne Komplettumstellung gilt: Ayurveda inspiriert dazu, achtsamer mit sich umzugehen. Und genau das ist oft der erste Schritt zu mehr Gesundheit und Lebensfreude.



Foto: © viktorija89, Rasim, kuvora, achmad / stock.adobe.com

HIRSE MIT VANILLE-ERDBEEREN

Zutaten für 2 Portionen

6 EL	Hirse
2 EL	Rosinen
10	Erdbeeren
400 ml	Hafermilch
Ca. 2 Msp.	Vanille
2 EL	Wasser
4 EL	Ghee
	Wasser
	Geschälte Hanfsamen als Topping

Zubereitung

Damit die Hirse cremig wird, am besten über Nacht in Wasser einweichen. Die Rosinen ebenfalls knapp mit Wasser bedecken. Das Einweichwasser der Rosinen wird später für das Porridge verwendet.

Die Hirse morgens unter Wasser spülen und in Hafermilch, mit Rosinen und dem Einweichwasser auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Sobald die Hirse aufgegangen ist und schön cremig ist, ist sie fertig. Gegebenenfalls muss beim Kochen noch etwas Hafermilch hinzugefügt werden. Am Ende Ghee ergänzen und die Hirse etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen und vierteln. Dann in Wasser, Ghee und etwas Vanille dünsten. Zum Schluss die Hirse in einer Schale anrichten und mit den Vanille-Erdbeeren sowie geschälte Hanfsamen toppen.



BULGUR-SALAT

Zutaten für 2 Portionen

140 g	Bulgur
2 TL	Gemüsepaste
1	Zucchini
5	Radieschen
6	Champignons
2 Handvoll	Blattspinat
4 EL	Granatapfelkerne
~10 Blätter	Minze
4 EL	Olivenöl
2 Spritzer	Limettensaft
150 ml	Wasser
½ TL	gemahlener Koriander
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
½ TL	gemahlener Kurkuma
	Salz, Pfeffer
	Optional gepoppter Quinoa als Topping

Zubereitung

Zuerst Bulgur unter Wasser spülen, in eine Schale geben und einen halben Teelöffel der Gemüsepaste hinzugeben. Das mit kochendem Wasser übergießen und etwa 15 Minuten quellen lassen.

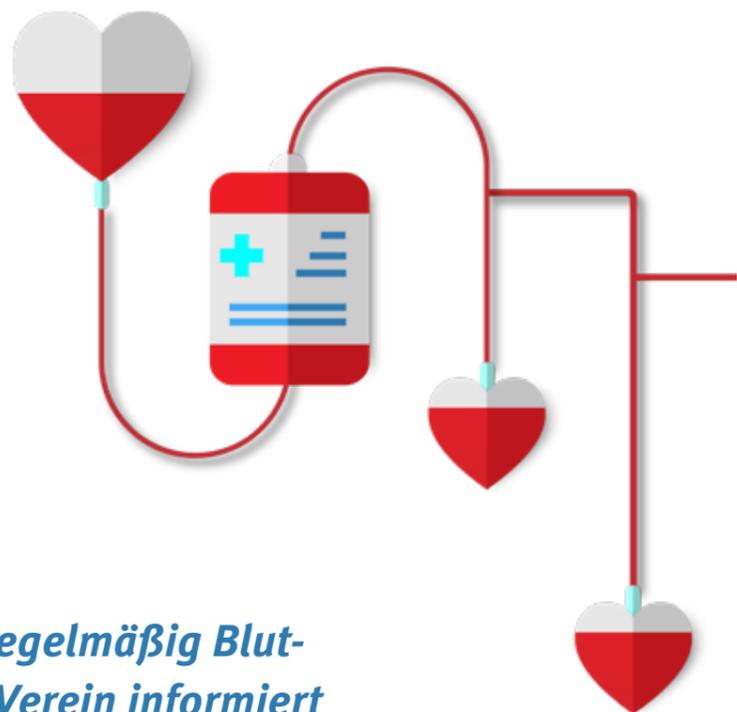
In der Zwischenzeit Champignons putzen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Radieschen ebenfalls waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse nun mit einem Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne mit Salz, Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma bei mittlerer Hitze für circa eine Minute schwenken. Granatapfel schälen und in etwa vier Esslöffel Granatapfelkerne herauslösen. Minze unter Wasser spülen, trockenschleudern und in kleine, feine Streifen schneiden. Zuletzt alles in eine große Schüssel geben, verrühren und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Optional kann man das Ganze mit gepoppten Quinoa toppen.



LEBEN RETTEN: DRK-ORTSVEREINE RUFEN ZUR BLUTSPENDE AUF

Die DRK-Ortsvereine organisieren regelmäßig Blutspendetermine - Der Kirchhellener Verein informiert über Ablauf und Voraussetzungen

– TEXT VON VALERIE MISZ –



BLUTSPENDE-TERMINE

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

Bottrop

Mittwoch, 13. August 2025

15 bis 19 Uhr
Martinszentrum
An der Martinskirche 1
46236 Bottrop

Dienstag, 12. August 2025

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

Montag, 8. September 2025

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

Dienstag, 26. August 2025

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

Kirchhellen

Sonntag, 15. Juni 2025

10 bis 14 Uhr
DRK-Zentrum
Wienkamp 5
46244 Bottrop-Kirchhellen

Mittwoch, 17. September 2025

15 bis 20 Uhr
Familienbildungsstätte
Dorsten-Marl
Beethovenstraße 1
46282 Dorsten

Sonntag, 13. Juli 2025

10 bis 14 Uhr
Pfarrheim Heilige Familie
Maystraße
46244 Bottrop-Kirchhellen

Gladbeck

Montag, 14. Juli 2025

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

Sonntag, 14. September 2025

10 bis 14 Uhr
DRK-Zentrum
Wienkamp 5
46244 Bottrop-Kirchhellen

Montag, 11. August 2025

10 bis 19 Uhr
Mensa Berufskolleg Gladbeck
Herderstraße 3
45964 Gladbeck

Dorsten

Mittwoch, 11. Juni 2025

15 bis 20 Uhr
Familienbildungsstätte
Dorsten-Marl
Beethovenstraße 1
46282 Dorsten

Samstag, 6. September 2025

16.30 bis 20.30 Uhr
Türkiye Moschee DITIB
Wielandstraße 17
45968 Gladbeck-Butendorf

Dienstag, 15. Juli 2025

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

Schermbek

Donnerstag, 28. August 2025

15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbek

Die DRK-Ortsvereine veranstaltet jährlich in Kirchhellen, Bottrop, Gladbeck und Schermbek jeweils mehrere Termine zur Blutspende. „Über die Teilnahmezahlen können wir uns nicht beklagen,“ erklärt der Blutspendebeauftragte des Kirchhellener Ortsvereins Tobias Uhlmann. Doch für Blutspenden kann man wohl nie genug werben.

Denn: „Eine einzelne Spende kann bis zu drei Leben retten.“ Und während in Deutschland täglich rund 15.000 Blutspenden benötigt werden, sind laut DRK gerade einmal drei Prozent der Deutschen Blutspender. Wie eine solche Spende beim DRK abläuft und wofür sie benötigt wird, erklärt Tobias Uhlmann: „Spenden darf theoretisch jede Person ab 18 Jahren, es gibt auch keine Altersgrenze nach oben mehr.“ Voraussetzung ist natürlich, dass die Person gesund ist und mehr als 50 Kilo wiegt. Bevor es also an die Nadel geht, stehen noch ein paar Schritte an.

SO LÄUFT EINE SPENDE AB

„Spender starten mit einem Fragebogen, bevor sie von einem Arzt untersucht werden“, sagt Uhlmann. Dabei werden Blutdruck, Puls und der gesundheitliche Allgemeinzustand in den Blick genommen. Durch einen kleinen Pieks werden der Hämoglobin-Wert sowie die Körpertemperatur gemessen. „Es kann in manchen Fällen vorkommen, dass der Arzt oder die Ärztin Bedenken hat wegen Medikamenten oder Krankheiten, dann kann man auch von der Spende ausgeschlossen werden“, führt er weiter aus.

Übrigens kann man sich direkt vor Ort bei der Westdeutschen SpenderZentrale für eine Stammzellen- und Knochenmarktypisierung entscheiden. Das ist eine sinnvolle Kombination und kann in einem Rutsch erledigt werden. Wer zugelassen wird, nimmt auf einer Liege Platz. „Dann nimmt ein Team aus Münster das Blut ab, pro Person sind es 500 Milliliter Vollblutspende plus rund 30 Milliliter, die im An-

schluss im Labor getestet werden“, sagt Uhlmann. Die Spende selbst dauert in der Regel nicht länger als zehn Minuten. Im Anschluss ist es wichtig, sich noch kurz auszuruhen.

WAS DANACH PASSIERT

Für die richtige Stärkung sorgt ein engagiertes Team aus Ehrenamtlichen, die ein kleines Buffet bereitstellen. „Wichtig ist auch, viel zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, keinen Sport machen oder in die Sauna gehen“, erklärt der Ortsverband. Jeder Mensch reagiert anders auf die Spende. Insgesamt dauert das Prozedere bis zu einer Stunde. Im Gegensatz zu manch anderen Anbietern bekommt man vom Deutschen Roten Kreuz kein Geld für die Blutspende. „Aber es gibt ein kleines Präsent“, verrät Uhlmann. Im Labor wird das Blut dann untersucht, wenn es geeignet ist, wird es in seine drei Bestandteile aufgetrennt: Erythrozyten, Thrombozyten und Plasma. „Deshalb kann eine Spende bis zu drei Leben retten“, führt das DRK aus.

WOFÜR BLUT BENÖTIGT WIRD

Je nach Krankheit oder Verletzung sind Patienten auch mal nur auf einzelne Komponenten angewiesen, denn verschiedenste Menschen aller Altersgruppen können auf Blutpräparate brauchen. Ob es nun darum geht, akut einen Unfall zu überleben, oder regelmäßige Transfusionen bei chronischen Krankheiten zu gewährleisten. Männer dürfen jährlich bis zu sechsmal Blut spenden, Frauen bis zu viermal. Damit sich das Blut nach einer Spende zunächst regenerieren kann, müssen zwischen den Terminen acht Wochen liegen. Über das DRK-Blutspende-Portal kann man sich bequem online eine Uhrzeit beim nächsten Termin in der Nähe reservieren. Aber auch Kurzentschlossene sind willkommen.



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**



Vereinte plus Ihr persönliches Beratungszentrum

**Morgen
kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.

Gute Beratung,
starker Service
02362 204-0

