

regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region **3 | 2025**



ENTSPANNT DURCH DEN ALLTAG DANK MEAL PREP

Durch Mahlzeitenvorbereitung
Zeit, Kalorien und Kosten sparen

MINIMALISTISCH REISEN

Mit leichtem Gepäck zu
unvergesslichen Erlebnissen

**SCHMERZMITTEL:
FREUND ODER FEIND?**

Wie Schmerzmittel wirken –
und wann sie zur Gefahr werden

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

© Foto: fotolia.com

Heimat los

Foto: Jakob Studnar



Helfen Sie
Flüchtlingskindern
dort, wo die Not
am größten ist.



kinder
not
hilfe

kindernothilfe.de

EDITORIAL

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



der Spätsommer ist da, die Tage sind noch warm, die Abende schon angenehm frisch. Diese Übergangszeit kann man hervorragend nutzen, um seinen Alltag ein wenig anzupassen. Schließlich wünschen wir uns doch alle ein bisschen weniger Stress und mehr Entspannung, oder?

In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen, wie Meal Prep den Stress aus der Woche nimmt und gleichzeitig Zeit, Kalorien und Geld spart. Wir erklären Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand gesunde Gerichte vorbereiten können, die dabei helfen Ernährungsziele einzuhalten und den Alltag zu entlasten.

Wer dem Alltag noch einmal komplett entfliehen möchte, kann von unseren Tipps zum minimalistischen Reisen profitieren. Mit leichtem Gepäck reist es sich einfach besser – Eine bewusste Entscheidung für mehr Freiheit. Und wissen Sie, was noch eine bewusste Entscheidung ist? Seine eigene Bildschirmzeit zu hinterfragen und ebenfalls zu minimieren. Denn wie viel Zeit am Handy, vorm Fernseher oder am Bildschirm ist eigentlich noch gesund?

Auch das Thema Schmerzmittel nehmen wir unter die Lupe: Wann sind sie hilfreich, und ab wann richten sie mehr Schaden als Nutzen an?

Wir haben wieder eine bunte Ausgabe mit einem Potpourri an Freizeit- und Gesundheitsthemen für Sie zusammengestellt. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

Ihr Team der regioVital

St. Elisabeth-Krankenhaus
Dorsten
elisabeth

**Kreißsaal-
führung**
jeden
dritten Dienstag
im Monat
18 Uhr

Unser Frauenklinik-Team aus Dorsten.
Wir kümmern uns um Sie.

Kontakt:

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

Ein Krankenhaus der KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH
im Leistungsverbund der KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH



st-elisabeth-krankenhaus-dorsten.de

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:
© maxbelchenko / stock.adobe.com

Anzeigenpreisliste: 2024

Druck:
SET POINT Medien GmbH
Carl-Friedrich-Gauß-Str. 19
47475 Kamp-Lintfort
Fon (02842) 927 38-0

Vertrieb/Verteilung:
Delta Werbung GmbH
An der Wienbecke 52
46284 Dorsten
Fon (02362) 9882-0

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 Minimalistisch reisen**
Mit leichtem Gepäck zu unvergesslichen Erlebnissen
- 10 Wie viel Bildschirmzeit ist gesund?**
Warum bewusste Auszeiten vom Display unser Wohlbefinden stärken
- 12 Schmerzmittel: Freund oder Feind?**
Wie Schmerzmittel wirken – und wann sie zur Gefahr werden
- 14 12 Tipps für einen gesunden Schlaf**
Wie wir gesund und voller Energie durch den Tag kommen
- 16 Premiere für die Neurochirurgie in Bottrop**
Neurochirurgen operieren Aneurysma an der Hirschlagader
- 18 Kurz und knapp**
Freizeit- und Gesundheitstipps kompakt zusammengefasst
- 20 Darmgesundheit ist Lebensqualität**
Mit der richtigen Ernährung können wir positiven Einfluss nehmen
- 24 So schmeckt der Sommer**
Derzeit leuchten die Obsttheke so bunt wie in keiner anderen Jahreszeit
- 26 Entspannt durch den Alltag dank Meal Prep**
Durch clevere Mahlzeitenvorbereitung Zeit, Kalorien und auch Kosten sparen
- 29 Meal-Prep Rezepte für den Einstieg**
So bereiten Sie ihr Frühstück, Mittag und Abendessen vor
- 31 Blutspende-Termine**
Alle Termine in Bottrop, Gladbeck, Schermbeck und Dorsten



MINIMALISTISCH REISEN

Mit leichtem Gepäck zu unvergesslichen Erlebnissen

Die Koffer sind gepackt, der Sommer ist da – und mit ihm die Lust auf Erholung, neue Eindrücke und eine Pause vom Alltag. Doch gerade jetzt, in der Hochsaison, zeigt sich: Wer klug und leicht reist, reist besser. Minimalistisch reisen ist nicht nur ein zeitgemäßer Trend, sondern eine bewusste Entscheidung für mehr Freiheit und weniger Stress – ideal für die aktuelle Urlaubszeit, in der Flughäfen überfüllt und Hotelzimmer schnell voll sind.

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Statt sich mit schweren Koffern, überquellenden Taschen und stundenlangem Packstress durch die Ferien zu schleppen, setzen immer mehr Reisende auf das Prinzip „Weniger ist mehr“. Minimalistisch zu reisen bedeutet, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren – im Gepäck und im Kopf. Hinzu kommt natürlich auch der Kostenfaktor: Wer in der aktuellen Urlaubssaison mit dem Flugzeug verreist, steht oft vor einer simplen, aber entscheidenden Frage: Reicht ein Handgepäckstück aus – oder soll doch ein Koffer aufgegeben werden? Die Antwort ist nicht nur eine Frage des Komforts, sondern auch des Budgets. Denn: Mit Aufgabegepäck zu reisen kann deutlich teurer werden als nur mit Handgepäck unterwegs zu sein.

Dabei ist minimalistisches Reisen – also nur mit Handgepäck zu fliegen – nicht nur günstiger, sondern oft auch stressfreier. Man spart sich das Warten am Gepäckband, ist flexibler bei Umstiegen und muss sich unterwegs um weniger Gepäck kümmern. Besonders bei Kurztrips, Sommerurlaube oder Städtereisen reicht Handgepäck vollkommen aus: Ein paar kombinierbare Kleidungsstücke, ein leichtes Paar Schuhe, ein gutes Buch – mehr braucht es oft nicht.

Fotos: © Irina Strelnikova, Oksana / stock.adobe.com

KOSTEN GERING HALTEN

Vor allem bei Billig- und Ferienfluggesellschaften wie Ryanair, easyJet oder Wizz Air ist der Basispreis oft ein Lockangebot – gebucht wird zunächst ein Sitzplatz, für alles Weitere fallen Zusatzkosten an. Während ein kleines Handgepäckstück kostenlos mitgenommen werden darf, sprengen die Kosten für Kabinentrolleys oder aufzugebende Koffer schnell das Reisebudget. Wer spontan erst am Flughafen bucht, zahlt häufig sogar noch mehr. So kann sich ein vermeintlich günstiges Ticket im Gesamtpreis deutlich verteuern.

Wer sparen möchte, sollte sein Gepäck immer im Voraus online buchen. Viele Airlines bieten auch Tarife mit Gepäck inklusive an – diese sind manchmal günstiger als das nachträgliche Zubuchen einzelner Optionen. Natürlich gibt es auch Situationen, in denen ein aufgegebener Koffer Sinn ergibt: etwa bei längeren Reisen, Winterurlaube mit dicker Kleidung, Familienreisen oder wenn spezielle Ausrüstung mitgenommen wird. Doch auch hier lohnt es sich, clever zu planen.

UND SO GELINGT ES

Ob Strandurlaub an der Côte d'Azur, eine Wanderreise durch Südtirol oder ein Städtetrip nach Lissabon: Ein luftiges Kleid, eine Shorts, ein leichtes Hemd und ein paar bequeme Sandalen sind oft alles, was es braucht. Ein großes Handtuch wird zur Picknickdecke, eine Sonnenbrille zum täglichen Essential. Wer sich auf das Nötigste beschränkt, ist nicht nur schneller unterwegs, sondern oft auch entspannter – weil nichts fehlt und nichts überflüssig ist.

Auch für den anstehenden Herbsturlaub lässt sich dieser Ansatz leicht anpassen: Layering mit wenigen, wetterfesten Kleidungsstücken sorgt für Flexibilität, ohne den Koffer zu sprengen. Selbst im Winterurlaub ermöglichen hochwertige, kompakte Materialien wie Merinowolle oder Daunenjacken minimalistisches Packen ohne Komfortverlust.

Gerade in der Hauptreisezeit lohnt es sich, umzudenken. Minimalistisch zu reisen heißt nicht zu verzichten, sondern bewusster zu genießen. Statt das Gepäck ständig zu organisieren, bleibt mehr Zeit für Begegnungen, spontane Erlebnisse und echte Entspannung. Und wer sich einmal auf das Wesentliche konzentriert hat, nimmt diesen achtsamen Lebensstil oft auch mit nach Hause.

Denn der eigentliche Luxus des Reisens ist nicht das, was wir mitnehmen – sondern das, was wir erleben. Minimalistische Packtipps für entspannteres Reisen finden Sie hier:

REISEAPOTHEKE NICHT VERGESSEN

Für den Fall der Fälle gerüstet zu sein und ein kleines Set an möglicherweise hilfreichen Medikamenten einzupacken, kann übrigens trotz allem Minimalismus praktisch sein. Schließlich ist nicht immer überall eine Apotheke in absehbarer Nähe und sich den Urlaub von einer unerwarteten Erkrankung verderben zu lassen, dazu hat sicherlich niemand Lust.

Grunderkrankungen und persönlich oft auftretende Gesundheitsprobleme müssen genauso berücksichtigt werden wie eventuelle Wechselwirkungen zur eigenen Dauermedikation.

Grundsätzlich gehören alle Dauermedikamente in die Reiseapotheke, die sowieso regelmäßig eingenommen werden, ergänzt um einige Präparate gegen typische Reisebeschwerden. Das sind zum Beispiel Reiseübelkeit und Sonnenbrand.

JE NACH URLAUBSORT IST EINE AUSWAHL FOLGENDER MEDIKAMENTE RATSAM

- Arzneimittel gegen Magen-Darm-Beschwerden und Sodbrennen
- desinfizierendes Medikament gegen Durchfall
- Schmerz- und Fiebermittel, das auch entzündungshemmend wirkt
- Medikamente gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen
- Abschwellendes Nasenspray (erleichtert bei Flugreisen den Druckausgleich)
- Desinfektionsspray, Heftpflaster und Wund- und Heilsalbe
- Blasenpflaster
- Sonnenschutz mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor
- Mittel gegen Sonnenbrand
- Medikamente gegen Allergien
- Insekten- und Zeckenschutz



SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR ORDNUNG IM HANDGEPÄCK

1. Planen Sie Outfits statt Einzelteile

Statt „zur Sicherheit“ alles Mögliche einzupacken, plane deine Outfits im Voraus. Setze auf eine „Capsule Wardrobe“ – also eine kleine Auswahl an Kleidungsstücken, die sich vielseitig kombinieren lassen (zum Beispiel neutrale Farben, ähnliche Töne). So entstehen aus wenigen Teilen viele Looks.

2. Rolltechnik statt Stapelchaos

Rollen statt falten – das spart nicht nur Platz, sondern verhindert auch Falten. Leichte Stoffe lassen sich besonders kompakt zusammenrollen.

3. Multitasking-Produkte verwenden

Ein Sarong oder großes Tuch kann als Stranddecke, Schal, leichte Decke im Flugzeug oder Sichtschutz dienen. Auch Kosmetikprodukte mit Mehrfachfunktion (zum Beispiel getönte Tagescreme mit LSF) sparen Platz und Gewicht.

4. Schuhe auf ein Minimum reduzieren

Ein Paar bequeme Sneaker oder Sandalen für den Alltag – und gegebenenfalls ein zweites Paar für spezielle Aktivitäten, beispielsweise zum Wandern oder Abendessen, reichen meist völlig aus. Tragen Sie das schwerste Paar direkt auf der Anreise.

5. Reisegrößen oder feste Kosmetikprodukte nutzen

Shampoo, Seife oder Deo gibt es inzwischen als feste Versionen – ideal für Flugreisen und nachhaltiger obendrein. Oder Sie füllen Ihre Lieblingsprodukte in kleine, nachfüllbare Behälter ab.

6. Digital statt analog

Reiseführer, Karten, Bücher – alles kann digital auf dem Smartphone oder E-Reader mitgeführt werden. Das spart enorm viel Platz und Gewicht.

7. Waschen unterwegs einplanen

Für längere Reisen lohnt es sich, unterwegs Wäsche zu waschen. Ein kleines Waschmittel oder ein fester Waschstreifen reicht – und reduziert die Menge an Kleidung, die Sie mitnehmen müssen.

8. Handgepäck optimal nutzen

Selbst für Wochenreisen reicht oft ein gut gepackter Handgepäck-Trolley oder ein Rucksack. Achten Sie auf Maße und Gewicht, wenn Sie fliegen, und nutzen kleine Taschen für wichtige Dokumente und Kleinigkeiten.



Fotos: © Irina Strelnikova, deagrenz / stock.adobe.com

DR. SCHLOTMANN - IHRE ZAHNSPEZIALISTEN

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

Wenn ein Lächeln nicht nur einen Moment, sondern ein ganzes Leben verändern kann, dann steckt oft eine besondere Geschichte dahinter. So wie bei Astrid Kauther. Fast 30 Jahre lang litt sie unter ihrem herausnehmbaren Zahnersatz – bis sie sich für die Behandlung „Feste Zähne an einem Tag“ entschied. Was danach geschah, beschreibt sie als echten Neuanfang: mit mehr Selbstvertrauen, weniger Schmerzen und vor allem mit einem Lächeln, das von Herzen kommt.

Wie haben Sie sich mit Ihrer damaligen Zahnsituation gefühlt?

„Es war nicht nur unangenehm“, erzählt sie offen, „es hat mich körperlich und seelisch richtig belastet.“ Jeden Tag derselbe Ablauf: Zähne rausnehmen, reinigen, wieder einsetzen. Ein täglicher Kraftakt, der zur Last wurde. Der Gedanke, dass es vielleicht auch anders gehen könnte? Kam ihr lange gar nicht. „Ich wusste wirklich nicht, dass es feste Zähne an nur einem Tag gibt.“

Wie sind Sie auf Dr. Schlotmann aufmerksam geworden?

Der Zufall wollte es gut mit ihr: In einem Werbeflyer entdeckte sie einen Patientenbericht – und dieser Moment ließ sie nicht mehr los. „Ich habe sofort gedacht: Das will ich mir anschauen.“ Zuerst wagte ihr Mann den Schritt und ließ sich behandeln. „Natürlich habe ich genau hingeschaut – hat er Schmerzen? Wie geht es ihm wirklich? Und er hat sich nur gewundert, warum ich ihn mit Fragen löchere.“ Doch tief in ihrem Inneren war für Astrid da längst klar: Auch sie wollte endlich frei sein von der Prothese.

Wieso haben Sie sich für die Behandlung bei Dr. Schlotmann entschieden?

„Ich habe mich hier vom ersten Moment an einfach gut aufgehoben gefühlt“, sagt sie mit einem Lächeln. Nicht nur die medizinische Expertise war beeindruckend – es war die menschliche Wärme, die ihr besonders guttat. „Alle sind so echt, so herzlich – ich hatte zum ersten Mal das Gefühl: Ich darf einfach ich sein.“ Besonders das Gespräch mit Behandler Luca Schlotmann blieb ihr im Gedächtnis: „Er hat mir ehrlich zugehört, mich beruhigt – und mir ganz viel Angst genommen.“



Wie haben Sie den OP-Tag erlebt?

Der OP-Tag kam – und verlief viel ruhiger, als sie es sich je hätte vorstellen können. „Ich bin aufgewacht und wusste: Jetzt beginnt etwas Neues.“ Der Moment, in dem sie begriff, dass die Prothese, das Wackeln, die Schmerzen – all das endlich hinter ihr lagen, war für sie überwältigend.

Was hat sich in Ihrem Leben geändert?

„Ich lache wieder, ich kann essen, was ich mag – und das ganz ohne Angst.“ Auch gesundheitlich ist sie überrascht: „Meine Blutzuckerwerte sind besser geworden – das hätte ich nie erwartet. Es fühlt sich an wie ein Geschenk.“

- 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

27. August | 18.30 Uhr

Jetzt anmelden 02362/6099349

INFO-ABEND
27. AUGUST | 18.30 Uhr
„Feste Zähne an einem Tag“
Jetzt anmelden
02362/6099349



„Feste Zähne haben nicht nur mein Lächeln zurückgebracht – sogar mein Diabetes ist verschwunden. Ich fühle mich wie neu.“

Astrid Kauther, 63

DIGITAL DETOX: WIE VIEL BILDSCHIRMZEIT IST NOCH GESUND?

Warum bewusste Auszeiten vom Display unser Wohlbefinden stärken und wie wir sie in unseren Alltag integrieren können

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

Eigentlich ist Sommer Draußenzeit, Lebensqualität, aktiv sein. Doch trotz Sonne und warmer langer Abende verbringen wir Stunden vor Bildschirmen. Wir sind ständig vernetzt - egal ob Smartphone morgens nach dem Aufwachen, auf der Arbeit vor dem Computerbildschirm, abends noch eine Folge der Lieblingsserie und vor dem Schlafen noch ein letzter Check auf dem Handy.

Dabei ist jetzt der perfekte Moment, um dem digitalen Dauerrauschen bewusst zu entkommen. Denn so praktisch und unterhaltsam Technik auch ist, zu viel Zeit vor Bildschirmen belastet Körper und Geist nachweislich. Digital Detox, also eine bewusste Auszeit von digitalen Medien, kann ein Schlüssel zu besserer Gesundheit und Lebensqualität sein.

WAS BEDEUTET DIGITAL DETOX?

Digital Detox beschreibt den temporären oder teilweisen Verzicht auf digitale Geräte, Apps oder Social Media. Ziel ist es, Stress abzubauen, die Aufmerksamkeit wieder auf die reale Welt zu lenken und die ständige Erreichbarkeit zu durchbrechen. Gerade im Sommer fällt dieser bewusste Abstand oft leichter. Das Wetter ermöglicht viele andere Aktivitäten und das Tageslicht reguliert den Biorhythmus. Beste Bedingungen also, um neue digitale Routinen zu etablieren.

DIE FOLGEN ÜBERMÄSSIGER BILDSCHIRMZEIT

Wie viel Bildschirmzeit ist noch gesund und wann wird es zu viel? Es gibt zwar keinen festen Grenzwert für Erwachsene, doch Experten empfehlen nicht mehr als zwei Stunden „Freizeit“-Bildschirmzeit pro Tag. Mindestens drei bis vier Stunden täglich sollten ohne Geräte verbracht werden, etwa

morgens oder abends komplett offline. Zunehmende Forschung zeigt klare Zusammenhänge zwischen exzessivem Bildschirmkonsum und gesundheitlichen Belastungen, darunter zählen:

Schlafstörungen:

Blaues Licht unterdrückt die Melatoninproduktion, ein Stoff, den wir zum Einschlafen brauchen. Die Folge ist, dass der Einschlafprozess sich verzögert.

Stress, Ängste und depressive Symptome:

Viele Studien zeigen signifikante Zusammenhänge zwischen regelmäßigem, intensivem Social-Media-Konsum und einem erhöhten Risiko für depressive Verstimmungen, Unruhe und Selbstvergleich.

Verminderte Konzentration:

Permanenter App-Wechsel, Benachrichtigungen und Multitasking stören die Aufmerksamkeitsfähigkeit und beeinträchtigen langfristig die Gedächtnisleistung.

Körperliche Beschwerden:

Weitere Folgen sind trockene, gereizte Augen, der sogenannte „Tech-Neck“ also eine Nackenverspannung und Haltungsschäden. Das alles sind typische Leiden, die durch das stundenlange Sitzen und den Blick nach unten verursacht werden. Die Folgen des häufig einhergehenden Bewegungsmangels sind hier noch ausgeschlossen.

NUTZEN EINES DIGITAL DETOX – WISSENSCHAFTLICH BESTÄTIGT

Eine gezielte Verringerung der Bildschirmzeit wirkt sich auf mehreren Ebenen positiv aus und das schon nach wenigen Tagen.

Bessere Stimmung, weniger Stress:

Studienteilnehmer, die ihre Social-Media-Nutzung um 50 Prozent reduzierten, berichteten nach wenigen Wochen über deutlich weniger depressive Symptome und eine verbesserte Lebenszufriedenheit.

Verbesserte Konzentrationsfähigkeit:

Wer Smartphone-Time auf maximal eine Stunde pro Tag begrenzte, verbesserte in Tests Aufmerksamkeit und Arbeitsgedächtnis um rund 25 bis 37 Prozent.

Mehr soziale Nähe:

Menschen, die eine Woche Digital Detox praktizierten, führten häufiger echte Gespräche und fühlten sich sozial näher verbunden.

Erholsamer Schlaf:

Weniger Gerätegebrauch abends wirkt über den Schlaf-Hormonhaushalt und reduziert die Einschlafzeit sowie Nachtunterbrechungen signifikant.

Ganzheitliche Gesundheit:

Studien zeigen, dass Digital-Detox-Programme bei einigen Menschen Stress senken, die Verbindung zur Umwelt stärken und das subjektive Wohlbefinden erhöhen – räumlich, individuell und sozial unterschiedlich.

DIGITAL DETOX SINNVOLL IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Wer einen digital gesünderen Rhythmus etablieren möchte, kann sich an folgenden praxiserprobten Methoden orientieren:

Bildschirmfreie Zeitblöcke:

Klare Regeln wie „kein Handy beim Essen“, oder „ab 21 Uhr keine Geräte mehr im Schlafzimmer“ schaffen Distanz und werde nach einiger Zeit zur Gewohnheit.

Tech-freie Zonen zu Hause:

Esszimmer, Schlafzimmer oder Rückzugsräume Smartphone-frei zu gestalten, kann helfen auch räumlich Distanz zu gewinnen.

Screen-Monitoring Tools nutzen:

In der Regel kann man in den Smartphoneeinstellungen Zeitbegrenzungen für bestimmte Apps einstellen. Ist das voreingestellte Limit erreicht, wird man sofort unterbrochen. Zwar kann man das Limit mit ein paar Klicks ignorieren, doch es schafft Bewusstsein für die eigene Bildschirmzeit. Um das Limit nicht so schnell zu umgehen, muss man bei manchen Screen-Time Blockern einen Code eingeben. Diesen kann man beispielsweise vom Partner erstellen lassen, damit man selbst nicht in Versuchung kommt.

Digital Detox-Tage oder -Wochenenden planen:

Bewusster Verzicht auf soziale Medien, Geräte oder E-Mail-Kommunikation kann die mentale Klarheit und Energie stärken. Vor allem ganze Tage ohne bestimmte Apps oder Geräte können helfen, die Nutzung auch im Alltag zu reduzieren.

Offline-Aktivitäten gezielt einbauen:

Lesen, Spazierengehen, Yoga, Hobbys wie Malen oder Gartenarbeit ersetzen Bildschirmfunktion durch reale Aktivitäten und fördern unsere Gesundheit.

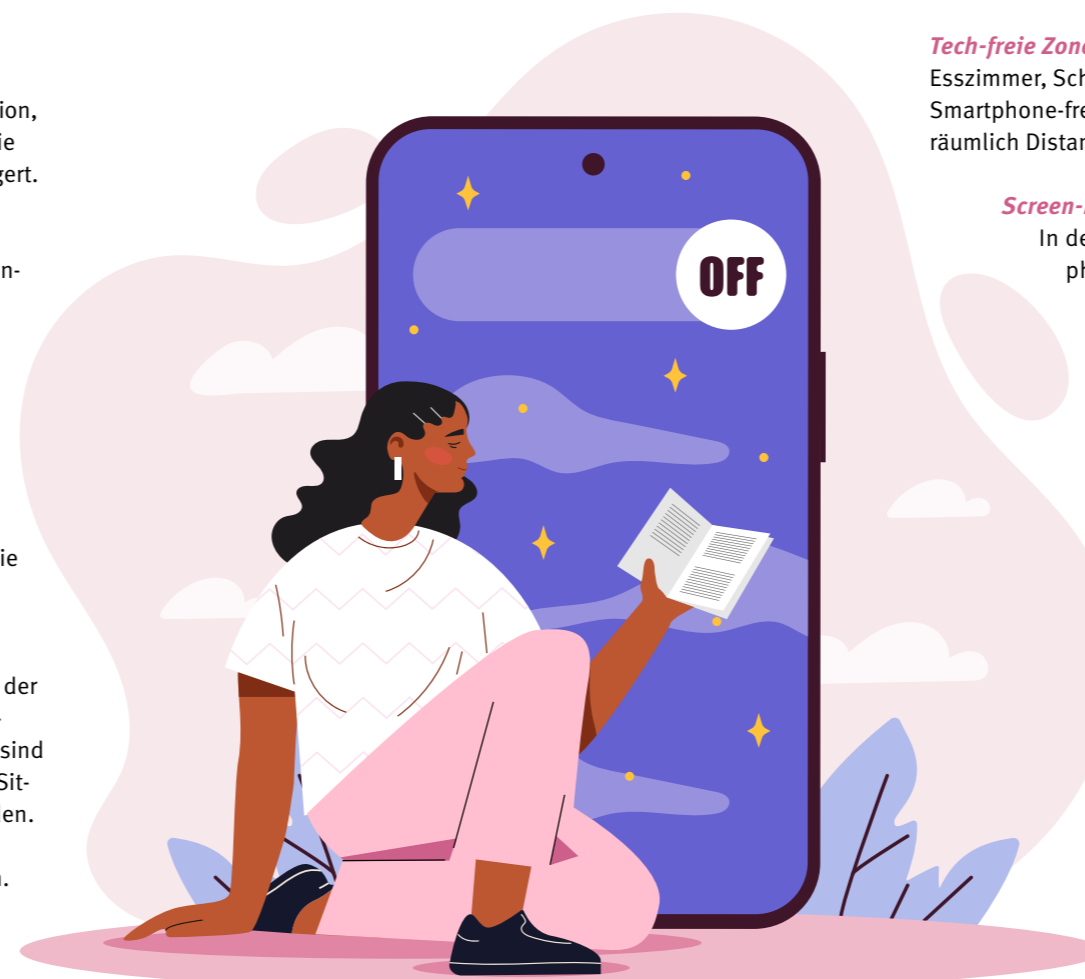
Achtsamkeitstechniken üben:

Meditation, Atemübungen oder bewusste Pausen helfen, Reflexe abzubauen und das digitale Verhalten zu hinterfragen.

WENIGER BILDSCHIRM, MEHR LEBEN

Digital Detox ist kein Verzicht aus Not, sondern ein bewusstes Ja zu mehr Gesundheit, Ruhe und echter Verbundenheit. Studien zeigen: Reduzierte Bildschirmzeit verbessert Stimmung, Konzentration, Schlafqualität und soziale Nähe. Diese Vorteile erreicht man oft schon mit kleinen, strukturierten Maßnahmen.

Gerade die warme Jahreszeit bietet viele Alternativen wie Picknick im Sonnenuntergang statt Serien-Marathon. Jede bewusste Entscheidung, egal ob ein freier Abend, ein Offline-Wochenende oder ein kompletter Social-Media Verzicht, stärken den bewussten Umgang mit digitalen Medien. Wer einmal erlebt hat, wie befreiend ein Tag ohne Dauer-Benachrichtigungen sein kann, wird ihn vielleicht schon bald zum festen Bestandteil machen.



SCHMERZMITTEL: FREUND ODER FEIND FÜR UNSEREN KÖRPER?

Wie Schmerzmittel wirken – und wann sie zur Gefahr werden

Wenn der Rücken
schmerzt, der Kopf
pocht oder Fieber plagt,
greifen viele Menschen
zu Schmerzmitteln.
Doch Schmerzmittel ist
nicht gleich Schmerz-
mittel – es gibt ver-
schiedene Wirkstoffe,
die auf unterschiedliche
Weise im Körper wirken.
Und erst recht sind sie
nicht unbedenklich für
den Körper. Was zu be-
achten ist und wann die
Einnahme zum Problem
werden kann.

Schmerzmittel wirken im Körper, indem sie die Art und Weise verändern, wie Schmerzen entstehen und wie wir sie wahrnehmen. Dabei gibt es unterschiedliche Wirkstoffe mit verschiedenen Wirkmechanismen.

Die bekanntesten Schmerzmittel sind sogenannte nicht-opioide Analgetika. Dazu gehören Wirkstoffe wie Ibuprofen, Paracetamol, Aspirin (Acetylsalicylsäure) und Diclofenac. Sie helfen bei leichten bis mittelstarken Schmerzen – etwa bei Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen oder leichten Sportverletzungen. Viele dieser Medikamente wirken nicht nur schmerzlindernd, sondern auch entzündungshemmend und fiebersenkend – vor allem Ibuprofen und Aspirin.

Die Wirkung dieser Medikamente basiert meist darauf, dass sie Enzyme im Körper blockieren, die normalerweise sogenannte Schmerz- und Entzündungsbotschaften freisetzen. Dadurch entstehen weniger dieser Stoffe – und der Schmerz lässt nach.

SO WIRKEN DIE MEDIKAMENTE

Wenn Sie sich zum Beispiel den Fuß stoßen oder eine Entzündung haben, senden die Zellen sogenannte Schmerzsignale an dein Gehirn. Diese Signale entstehen durch die Botenstoffe – das sind kleine chemische Helfer, die dem Nervensystem sagen: „Hier stimmt was nicht!“ Das Gehirn verarbeitet die Signale und Sie nehmen Schmerz wahr.

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Ibuprofen und andere nicht-steroidale Antirheumatika NSAIDs wie zum Beispiel Diclofenac und Aspirin blockieren bestimmte Enzyme (COX-1 und COX-2), die normalerweise Botenstoffe für Schmerzen, Fieber und Entzündungen herstellen. Dadurch entstehen weniger Schmerz- und Entzündungstoffe, und der Schmerz lässt nach. Sie wirken also an der Schmerzursache, besonders gut bei Entzündungen, wie bei Zahnschmerzen oder Gelenkschmerzen.

Paracetamol hingegen wirkt nicht stark entzündungshemmend, aber es beeinflusst die Schmerzverarbeitung im Gehirn. Es senkt dabei auch das Fieber. Wie genau Paracetamol funktioniert, ist noch nicht ganz vollständig erforscht, aber es hilft besonders gut bei Kopf- und Gliederschmerzen, ohne den Magen so zu reizen wie andere Schmerzmittel.

VORSICHT GEBOTEN

Die kurzfristige Einnahme in empfohlener Dosierung gilt in der Regel als unbedenklich. Doch bei anhaltenden Schmerzen oder wiederholtem Einsatz geht die Forschung eindeutig in Richtung Vorsicht. Statt Schmerzmittel zur Dauerlösung zu machen, lohnt es sich, tatsächliche Ursachen abzuklären – etwa durch ärztlichen Check Up, Physiotherapie oder alternative Methoden.

Wenn nötig, können Paracetamol und Ibuprofen in niedrigen Dosen kombiniert werden: Studien zeigen, dass die Wirkung stärker sein kann, ohne

SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT ODER APOTHEKER

Doch grundsätzlich gilt: lieber einmal zu oft den Apotheker oder Arzt bei der Verwendung von Schmerzmitteln fragen als zu selten. Generell sollten besonders regelmäßig auftretende Schmerzen unbedingt von geschultem Fachpersonal

untersucht werden. Besonders in Kombination mit Vorerkrankung sollte Vorsicht bei der Einnahme von Medikamenten gewahrt werden. Bei akuten oder regelmäßigen Beschwerden sprechen Sie unbedingt Ihren Hausarzt an.

die einzelnen Maximaldosen zu überschreiten – sofern insgesamt korrekt dosiert, und nur über kurze Zeit.

Ibuprofen und Paracetamol sind praktische Helfer gegen akute Beschwerden. Doch langfristiger oder regelmäßiger Gebrauch birgt Risiken – für Magen, Herz, Nieren, Leber und sogar das Gehirn. Ibuprofen, Diclofenac oder Aspirin können bei längerer oder häufiger Einnahme auch die Magenschleimhaut reizen – im schlimmsten Fall drohen Magengeschwüre oder innere Blutungen. Besonders betroffen sind ältere Menschen, Menschen mit empfindlichem Magen oder solche, die zusätzlich Medikamente wie Kortison oder blutverdünnende Mittel einnehmen.

Um die Magenwand zu schützen, wird in solchen Fällen oft ein sogenanntes Magenschutzmittel empfohlen. Dabei handelt es sich meist um

Protonenpumpenhemmer (PPI) wie Pantoprazol oder Omeprazol. Diese Mittel reduzieren die Magensäureproduktion deutlich und helfen, die Schleimhaut zu schonen – vor allem, wenn Schmerzmittel über mehrere Tage oder Wochen eingenommen werden müssen.

Auch Leber und Nieren können bei regelmäßigem Schmerzmittelgebrauch belastet werden, besonders bei Paracetamol die Leber und NSAIDs die Nieren. Hier ist ein Magenschutz allerdings nicht ausreichend, da diese Organe ganz anders reagieren. Deshalb ist es wichtig, die Dosis niedrig zu halten, die Dauer so kurz wie möglich zu wählen und bei bestehenden Vorerkrankungen ärztlichen Rat einzuholen.



12 TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

Richtig schlafen ist wichtig, damit wir gesund und voller Energie durch den Tag kommen

Wer kennt das nicht: Die Augen werden immer schwerer, alleine der Weg ins Schlafzimmer ist zu lang. Doch wenn wir es endlich in unser warmes, kuscheliges Bett geschafft haben und im Dunkeln liegen, können wir einfach nicht einschlafen. Wir rollen uns von links nach rechts, positionieren unser Kopfkissen neu und versuchen angestrengt endlich ins Land der Träume zu entfliehen. Doch je mehr wir es versuchen, desto wacher werden wir. Der Blick auf die Uhr macht es nicht besser. Nur noch sechs Stunden bis der nächste Arbeitstag beginnt. Damit ist jetzt Schluss! Wir haben zwölf Tipps für einen gesunden Schlaf zusammengestellt.



Meist liegt unsere Schlaflosigkeit an beruflichem oder privatem Stress. Insbesondere Frauen lassen Probleme dieser Art oft hellwach im Bett liegen. Etwa jede Zweite hat regelmäßig mit Schlafproblemen zu kämpfen und würde gern besser schlafen. Aber auch jeder vierte Mann ist davon betroffen. Und auch vermeintliche Einschlafhilfen wie Tabletten machen es auf längere Sicht gesehen eher schlimmer als besser. Denn setzt man die Tabletten wieder ab, wird die Schlafqualität prompt wieder schlechter. Eine Abhängigkeit kann die Folge sein. Wenn es also irgendwie anders geht, sollte man die Finger von entsprechenden Medikamenten lassen.

1. Ziehen Sie den Stecker

Breits vor dem Schlafen gehen können Sie einiges beachten, um für eine erholsame Nacht zu sorgen. Schalten Sie bereits 60 Minuten, bevor Sie in die Federn schlüpfen, alle elektronischen Geräte ab. Dazu zählen Fernseher, Laptop, Tablet – und auch das Handy.

2. Ihr Schlafzimmer, die Ruheoase

Im Bett essen, fernsehen oder arbeiten klingt zwar gemütlich, schadet jedoch massiv ihrer Schlafatmosphäre. Ihr Gehirn bringt das Schlafgemach so mit Wach-Tätigkeiten in Verbindung und stellt sich auch beim Schlafengehen auf Aktivität ein. Im Idealfall stehen im Schlafzimmer nicht mehr als Bett, Stuhl und Kleiderschrank. So werden sie nicht unterbewusst abgelenkt vom Wesentlichen – dem Schlaf.

3. Frischer Wind

Die perfekte Schlafzimmer-Temperatur liegt zwischen 16 und 18 Grad Celsius. Die Frostbeulen unter uns dürfen auch gerne ein oder zwei

Grad wärmer drehen. Denn frieren bringt schließlich auch nichts. Noch wichtiger als kühle Luft ist ausreichend Sauerstoff. Vor dem Zubettgehen sollten deshalb 15 Minuten lang die Fenster aufgerissen werden, dann schläft es sich besser.

4. Entspannen vor dem Schlafengehen

Der Arbeitstag bestand aus lauter Hektik und auch nach dem Feierabend ging es direkt mit dem alltäglichen Stress weiter. Auch die Gedanken an den morgigen Tag, der bereits wieder um 6 Uhr beginnt, bringen keine Entspannung. Wer in so einer Situation versucht, um 22 Uhr ins Bett zu gehen, wird sich wahrscheinlich nur unruhig hin- und her wälzen. Denn Körper und Gehirn hatten einfach noch keine Möglichkeit, runterzufahren. Deshalb legen Sie vor dem Schlafengehen eine Runde Entspannung ein. Atmen sie tief ein und aus und versuchen sie den Alltag auszusperren aus ihren Gedanken.

5. Das beste Kissen finden

Für die ideale Schlafposition ist auch das Kissen von entscheidender Bedeutung. Neben einem flachen Kissen kann auch eine Nackenrolle perfekt geeignet sein. Rückenschläfer sind mit einem Kissen besser aufgehoben. Doch kann für Seitenschläfer eine Nackenrolle nützlicher sein. Sie muss die richtige Dicke haben und gut in den Winkel zwischen Hals und Schulter passen. Wichtig ist, dass der Kopf und deine Wirbelsäule auf einer Ebene liegen sollten.

6. Das richtige Trinken

Achten Sie darauf, dass sie nach 16 Uhr keinen starken Kaffee, schwarzen Tee oder Cola zu sich nehmen. Auch der Alkoholkonsum sollte drei Stunden vor dem Schlafengehen eingestellt werden. Bier oder Wein können zwar das Einschlafen beschleunigen, führen aber in der zweiten Nachthälfte häufig zu Wachzuständen. Greifen Sie daher besser zu einem Kräutertee. Der beruhigt ihren Körper und wirkt sich positiv auf ihren Schlaf aus.

7. Richtig essen

Auch beim Essen gibt es einiges zu beachten. Am wichtigsten ist: Niemals mit vollem Magen ins Bett gehen. Die letzte Mahlzeit sollte idealerweise drei Stunden vor dem Schlafen eingenommen werden. Andernfalls sind Magen und Darm so mit der Verdauung beschäftigt, dass an einen entspannten Schlaf nicht zu denken ist. Falls es sich doch einmal nicht umgehen lässt und Sie abends erst spät nach Hause kommen, sollten sie nur auf eine kleine Portion zurückgreifen.

8. Ausreichend bewegen

Bei vielen Berufen heutzutage sitzt man den ganzen Tag nur vor dem Computer. Abends wird dann noch ferngesehen und dann war es das auch schon mit der Bewegung. Doch dass das keine gute Idee ist, weiß wohl jeder. Denn der Körper braucht Bewegung. Regelmäßiger Sport hilft gegen nächtliche Unruhe. Auch ein kleiner Spaziergang kann schon helfen.



9. Schlaf-Wach-Rhythmus einhalten

Auch wenn das Wochenende prädestiniert ist für einen ausgedehnten Schönheitsschlaf, sollte man es nicht übertrieben. Denn der Körper gewöhnt sich an die Weckzeit, die innere Uhr ist darauf eingestellt und Sie werden abends zur richtigen Zeit müde und können so besser schlafen. Das bedeutet, es wird empfohlen, jeden Tag zur gleichen Uhrzeit aufzustehen.

10. Bringen Sie lieber kein Licht ins Dunkel

Der grelle Schein von Neonröhren, Bildschirmen und Nachttischlampen macht wach und bringt abends die innere Uhr aus dem Takt. Also bloß nicht bis zum Einschlafen fernsehen oder nachts mit dem Handy spielen.

11. Auf die Position kommt es an

Die Rückenlage entlastet den Körper zwar gut, aber das Atmen ist in dieser Position viel schneller. Der Körper wird so schlechter mit Sauerstoff versorgt. Außerdem unterstützt diese Position das Schnarchen.

Besser für Menschen mit Schnarchproblemen: Die Bauchlage. Hier bleibt die Kehle frei und der Schlaf bleibt leise. Aber diese Position ist nichts für Zähneknirscher, weil sie den Druck auf die Zähne verstärkt. Außerdem verspannt sich in der Bauchlage der Nacken, besonders, wenn man im Schlaf öfter den Kopf dreht. Ein Kissen unter der Brust bringt Nacken und Wirbelsäule auf eine Linie und entlastet.

Wer gerne auf der Seite liegt, unterstützt diese Position durch ein Seitenschläferkissen, das man mit Armen und Beinen umschlingen kann.

12. Widerstehen Sie der Schlummertaste

Auch morgens können wir etwas tun, damit wir wach in unseren Tag starten. Sobald der Wecker uns morgens aus dem Schlaf reißt, drücken viele auf die Schlummertaste – ein fataler Fehler! Denn der kurze Schlaf, den wir zwischen den Wecktönen bekommen, ist von keiner guten Qualität. Oft werden wir mitten in der Tiefschlafphase geweckt, was uns schlapper aufwachen lässt, als wir eigentlich wären. Stellen Sie den Wecker lieber gleich später – oder stehen Sie einfach gleich auf.

PREMIERE FÜR DIE NEUROCHIRURGIE IN BOTTROP

*Erstmals an den
Knappschaft Kliniken
Bottrop: Neurochirurgen
operieren Aneurysma an
der Hirnschlagader*



Rückblickend kann Gabriele Ax beinahe vom Glück im Unglück sprechen. Vor drei Jahren wurde die Bottroperin Opfer eines Raubüberfalls und erlitt dabei eine Kopfverletzung. Bei den damals durchgeführten Untersuchungen entdeckten die Ärzte ein Aneurysma an der Hirnschlagader. Diese Gefäßanomalie - vermutlich schon einige Jahre ein stummer Begleiter von Frau Ax - verursachte keine Beschwerden und wäre daher vermutlich weiter unbemerkt geblieben. Die Gefahr, die von einem Aneurysma ausgeht, kann im schlimmsten Fall jedoch tödlich sein, da es wegen der dünnen Gefäßwand platzen kann.

Gabriele Ax wurde seitdem engmaschig untersucht und über die Jahre stellte sich heraus, dass das Aneurysma wächst und damit zu einer „tickenden Zeitbombe“ wurde. Es unbehandelt zu lassen, wäre womöglich lebensgefährlich gewesen.

Auf Empfehlung nahm die 62-Jährige deshalb Kontakt mit der neuen Klinik für Neurochirurgie an den Knappschaft Kliniken Bottrop auf. Für Chefarzt Sascha Zink und sein Team war schnell klar, das Aneurysma muss möglichst schnell entfernt werden. Während einer rund dreistündigen Operation wurde über die vordere Schädeldecke und die Hirnhaut eine möglichst kleine Öffnung geschaf-

fen, um die betroffene Stelle der Hirnschlagader freizulegen. Ein speziell geformter Titanclip wurde dann an den Hals des Aneurysmas gesetzt, um es vollständig vom Blutstrom auszuschließen. So bleibt der Blutfluss in der Hirnschlagader und ihren Ästen weiterhin erhalten, während das Aneurysma sicher verschlossen ist. „Diese Operation ist eine Premiere hier am Haus“, berichtet Chefarzt Sascha Zink. „Es handelt sich um einen äußerst komplexen Eingriff, der höchste Präzision erfordert. Bei Frau Ax hatte das Aneurysma bereits eine Größe von fünf Millimetern erreicht. Allerhöchste Zeit also, dass es entfernt wurde. Wir freuen uns, dass die Operation so komplikationslos verlaufen ist. Das operative Aneurysma-Clipping ist eine langfristig sichere Methode und hat den Vorteil, dass im Nachgang keine weiteren Kontrollen mehr notwendig sind.“

Ab jetzt kann Gabriele Ax aufatmen, denn die „stumme Gefahr“ in ihrem Kopf ist nun gebannt. „Ich bin froh, dass ich die Operation hinter mich gebracht habe. Mir geht es erstaunlich gut.“, erzählt Gabriele Ax kurz nach der OP und betont: „Vor allem fühle ich mich hier sehr gut aufgehoben. Herr Zink ist toll, er kümmert sich ganz persönlich um mich und hat mir im Vorfeld viele meiner Sorgen genommen.“

Wir haben die Schnauze voll.

Hilf unseren Meeren mit deiner Spende:
wwf.de/plastikflut

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

STOPP DIE PLASTIK FLUT

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

KNAPPSCHAFT KLINIKEN

Knappschaft Kliniken Bottrop

Gesund bleiben - Leben retten!

Ein Aktionstag der Klinik für Kardiologie im Rahmen der Woche für Wiederbelebung

PROGRAMM

- » Reanimationsschulung
- » Führungen durch das Herzkatheterlabor
- » Gesundheitsstraße: Testen Sie ihr Risikoprofil
- » Rettungswagen zur Besichtigung
- » Informationsstände

Weitere Infos:

Sonntag, 28. September 2025 | 10-13 Uhr | Knappschaft Kliniken Bottrop

KURZ & KNAPP

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

BALD BRAUCHT DIE HAUT MEHR PFLEGE

Wenn das Wetter draußen kälter wird, braucht unsere Haut mehr Pflege, denn unter dicken Pullovern und Hosen trocknet sie schneller aus. Hinzu kommen geheizte Räume, die der Haut in den kommenden Monaten zusätzlich zusetzen. Damit diese dann nicht schuppig und rissig wird, ist eine besondere Pflege nötig. Schon bei dem Duschen sollte man auf rückfettende Pflegeprodukte achten. Sie schenken der Haut viel Feuchtigkeit. Nach dem Waschen die Haut stets gut eincremen. Die Pflegemittel für den Winter sollten dabei stets mehr rückfettende Inhaltsstoffe haben als bei Sommerprodukten. Wird die Haut doch rissig und beginnt zu jucken helfen spezielle Pflegeprodukte aus der Apotheke. Urea ist dabei ein guter Wirkstoff, der die Regeneration der Haut fördert und viel Feuchtigkeit spendet.



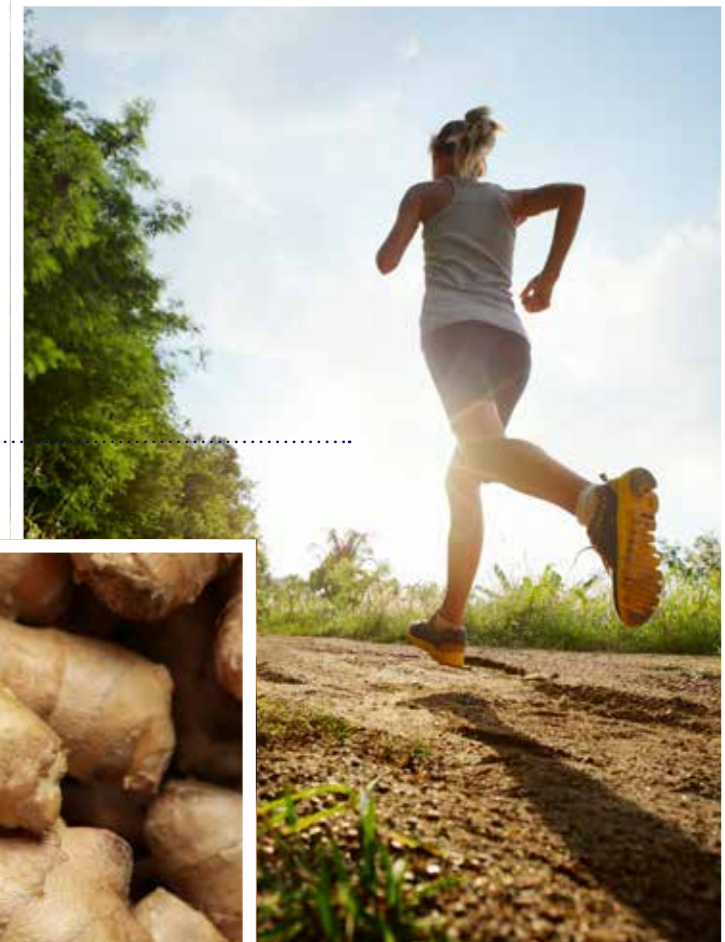
KEINE ZAHNBÜRSTE DABEI?

Kein Problem, denn auch ein Apfel kann da Abhilfe schaffen. Äpfel senken den PH-Wert im Mund auf ein Karies hemmendes Niveau und können so zwischendurch auch schon einmal die Zahnbürste ersetzen.



RICHTIG AUSATMEN BEIM LAUFEN

Seitenstiche sind unangenehme Begleiter beim Joggen oder Laufen. Um das zu verhindern, muss die Atmung an den Schritt angepasst werden. Viele Menschen atmen unbewusst aus, wenn sie mit dem rechten Fuß auf den Boden treten. Das führt jedoch dazu, dass zu viel Druck auf die Leber ausgeübt wird, die zieht dann am Zwerchfell und verursacht das Seitenstechen. Atmen Sie deshalb aus, wenn Sie mit dem linken Fuß auftreten und verhindern Sie so das unangenehme Seitenstechen.



INGWER DER FETTVERBRENNER

Ingwer ist eine Wurzel, die viele aus der Küche als Gewürz kennen. Doch steckt noch viel mehr in der kleinen Knolle. In der chinesischen Medizin gilt Ingwer

schon seit Jahrtausenden als Allheilmittel und wird dort auf unterschiedlichste Art und Weise verwendet. In Deutschland ist besonders der Ingwertee beliebt. In den Erkältungsreichen Jahreszeiten hilft Ingwer das Immunsystem zu stärken. Neben der heilenden Wirkung kurbelt Ingwer jedoch auch den Stoffwechsel an und wurde in den vergangenen Jahren zu einem beliebten Entschlackungs- und Diätmittel. Der angeregte Stoffwechsel lässt den Körper mehr Kalorien verbrennen als üblich. Eine gesunde Ernährung, um wichtige Nährstoffe zu erhalten, ist jedoch unumgänglich.

STECHEN SIE DIE MÜCKEN AUS

Mit der Hitze kommt die Mückenplage in unser Land zurück. Einen hundertprozentigen Schutz gegen Mücken gibt es leider nicht. Manche Menschen sind anfälliger für Mückenstiche als andere. Das liegt an dem individuellen Körpergeruch, der die Mücken anzieht. Der Mythos, dass Mücken von Licht angezogen werden, stimmt nicht. Mücken sind nicht auf Lichtquellen fixiert, sondern sind durch ihren Geruchssinn geleitet. Verschiedene Ätherische Öle wie Lavendel, Zitrone, Minze oder Zimt verströmen ein Aroma, das Stechmücken verschreckt. Auf Bettwäsche, Lampen und Kleidung werden die Öle aufgetragen.

Im Freien sollte auf die optimale Kleidung geachtet werden. Dunkle Farben ziehen Mücken an. Greifen Sie deshalb zu helleren, weiteren Kleidungsstücken. Außerdem sollte schweres, süßes Parfümieren vermieden werden. Dieses dient als Lockstoff für die Stechmücken.



DARMGESUNDHEIT IST LEBENSQUALITÄT: WARUM ALLES IM BAUCH BEGINNT

Unser größtes Organ ist der Darm. Er ist nicht nur ein Verdauungsorgan, sondern auch ein wichtiger Teil des Immunsystems. Ein Ungleichgewicht im Darm hat negative Folgen für unsere Gesundheit, wie Verdauungsprobleme oder chronische Entzündungen. Das Mikrobiom in unserem Darm, bestehend aus 30 bis 100 Billionen Mikroorganismen, setzt sich bei jedem Menschen anders zusammen und kann sich täglich verändern. Zu einer gesunden Darmflora gehören „gute Bakterien“ sowie weitere Organismen, beispielsweise Pilze. Eine vielfältige Besiedlung ist dabei am besten für unsere Gesundheit.



Foto: © Maryna / stock.adobe.com

Der Darm bestimmt unser Wohlbefinden – mit der richtigen Ernährung können wir positiven Einfluss auf unsere Darmgesundheit nehmen

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

DIE DREI TEILE DES DARMS

Grob lässt sich der Darm in drei Teile gliedern – und zwar in den Dünndarm, Dickdarm und Enddarm. Unsere Verdauung findet hauptsächlich im Dünndarm statt. Hier werden Nährstoffe aus unserer Nahrung aufgenommen und gelangen so in das Blut. Den unverdaulichen Bestandteilen wird im Dickdarm die Flüssigkeit entzogen. Hier im Dickdarm spielen sich zudem wichtige Prozesse für unser Immunsystem ab, denn etwa 70 Prozent unserer Abwehrzellen sind hier zu finden. Diese zerstören Krankheitserreger und Bakterien, die durch Nahrung in unseren Körper gelangen.

Zusätzlich gibt es das sogenannte Darmhirn, bestehend aus Millionen Nervenzellen, die sich um den Darm befinden. So beobachtet es quasi alles, was im Verdauungstrakt passiert, und kann als Teil unseres Nervensystems empfindlich auf negative Einflüsse reagieren. Nicht nur die Ernährung, sondern auch Stress hat hier starken Einfluss auf Reaktionen wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall.

KOMMUNIKATION ZWISCHEN DARMS UND HIRN

Besonders faszinierend ist die Darm-Hirn-Achse, die noch eine relativ neue, aber entscheidende Erkenntnis in der Forschung ist: Über Nervenverbindungen werden ständig Signale zwischen Darm und Gehirn ausgetauscht. Auch im Blut zirkulierende Botenstoffe verbinden die Organe. Die Verbindung macht Sinn, wenn man bedenkt, dass der Darm über unsere Nahrung ständig in Kontakt mit der Umwelt ist. Das muss er dem Gehirn rückkopieren. Darmbakterien beeinflussen sogar unsere Emotionen und kognitive Fähigkeiten. Beispielsweise produzieren einige Bakterien Oxytocin, ein körpereigenes Hormon, das ein erhöhtes Sozialverhalten fördert. Etwa 90 Prozent des Serotonins, ein wichtiger Stimmungsbotschafter, entstehen im Darm und beeinflussen unser Wohlbefinden maßgeblich. Der Einfluss kann auch negativ sein, denn es gibt Bakterien, die Substanzen herstellen, die zum Beispiel Symptome von Depressionen und Angstzuständen verursachen. Diese Erkenntnisse eröffnen neue Zusammenhänge zwischen psychischen Erkrankungen und Magen-Darm-Erkrankungen sowie deren Therapie.

DAS ZIEL: EIN VIELFÄLTIGES MIKROBIOM

Was wir brauchen, ist ein vielfältiges Mikrobiom. Es hilft, Nährstoffe aufzunehmen, die Darmbeweglichkeit zu unterstützen und das Eindringen von Krankheitserregern zu verhindern. Außerdem können die „guten“ Darmbakterien die Produktion von Entzündungsbotschaften reduzieren, da sie schädliche Bakterien verdrängen. Das ist entscheidend, da chronische Entzündungsprozesse Darmerkrankungen fördern. Einflüsse von außen bestimmen die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms. Das Gleichgewicht wird durch Alkohol, Zigaretten, aber auch durch Medikamente wie Antibiotika gestört. Vor allem eine gesunde Ernährung fördert den Erhalt und das Wachstum der erwünschten Bakterien.

DARMGESUND ESSEN

Pflanzlich geprägt, fermentiert und vielseitig – das sind die Schlüssel für ein gesundes Mikrobiom:

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst fördern die Bildung von kurzkettigen Fettsäuren. Sie stärken die Darmbarriere, hemmen Entzündungen und unterstützen das Immunsystem. Spezielle Ballaststoffe wie Inulin und Oligofruktose zählen zu den Präbiotika und sind wie Nahrung für die Darmbakterien. Bananen enthalten beispielsweise besonders viel Inulin, das dazu beiträgt, entzündungshemmende Darmbakterien zu bilden. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte ein Erwachsener täglich etwa 30 Gramm Ballaststoffe zu sich nehmen.

Fermentierte Lebensmittel liefern nützliche Mikroben, sogenannte Probiotika. Das sind förderliche Bakterien, die durch Nahrung in unseren Darm gelangen. Sie sind enthalten in Milchprodukten wie Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch und Käse wie Parmesan, Mozzarella oder Gouda. Probiotika finden sich auch in fermentiertem Gemüse wie Sauerkraut oder fermentiertem Tee wie Kombucha.



Genug trinken! Dass es gesundheitsfördernd ist, ausreichend Wasser zu trinken, ist allgemein bekannt. Es bringt unter anderem auch die Verdauung in Schwung.

Omega-3-Fettsäuren, etwa aus fettem Fisch oder Leinsamen, wirken entzündungshemmend und unterstützen das Wachstum guter Darmbakterien. Ein Tipp: täglich einen Esslöffel Leinöl in die Nahrung einbauen – beispielsweise morgens in den Joghurt oder Haferbrei rühren.

Bewegung und Stressreduktion: Regelmäßige körperliche Aktivität steigert die Mikrobiom-Diversität und die Produktion wertvoller Metabolite. Stressmanagement, Ruhephasen und guter Schlaf schützen das Darmgleichgewicht und damit das allgemeine Wohlbefinden.

Verzicht auf Alkohol und stark verarbeitete Lebensmittel beugt Dysbiosen, also dem Ungleichgewicht der Darmflora, vor und unterstützt eine stabilere Darmgesundheit – ein einfacher Hebel für mehr Lebensqualität. Ebenso zu beachten ist der Konsum von rotem Fleisch und Wurst. Dieser sollte 300 bis 500 Gramm pro Woche nicht überschreiten.

EINFACH POSITIVE EFFEKTE ERZIELEN

Dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung sowie genügend Schlaf und Bewegung allgemein gut für uns sind, ist bekannt. Dass unser Darm dabei eine so große Rolle spielt – für das Immunsystem, die Hirnfunktion, unsere Stimmung, zahlreiche Erkrankungen auch außerhalb des Darms und als Teil unseres Nervensystems –, zeigt: Darmgesundheit ist Lebensqualität. Das Gute daran ist: Unsere Darmbesiedlung ist ziemlich flexibel und in der Lage, sich schnell anzupassen. Sie reagiert auf die Einflüsse, denen wir sie aussetzen. Selbst nach einer für den Darm belastenden Antibiotikatherapie ist die Darmflora oft nach ein paar Wochen wiederhergestellt. Schlussfolgernd ist es auch halb so schlimm, wenn man mal im Urlaub zwei Wochen ungesünder isst. Wichtig ist, im Alltag darauf zu achten, die richtigen Lebensmittel in seine Ernährung einzubauen, sich ausreichend zu bewegen und Stress zu vermeiden.

Foto: © Ashikur Rahman / stock.adobe.com



Mehr Extras
im 100%-Tarif
ZahnEXKLUSIV

SIGNAL IDUNA 
füreinander da

Lächeln steht Ihnen – das bleibt auch so: Mit unserer neuen Zahnzusatzversicherung.

Wer möchte keine gesunden und schönen Zähne? Unser neuer Zusatztarif ZahnEXKLUSIVpur beinhaltet neben hochwertigem Zahnersatz auch umfangreiche Leistungen für Prophylaxe, Bleaching und Zahnkorrekturen, z.B. Aligner-Therapie. Informieren Sie sich.

Generalagentur Fabian Mies
Gladbecker Str. 24, 46236 Bottrop
Telefon 02041 771750
fabian.Mies@signal-iduna.net
<https://www.signal-iduna-agentur.de/fabian.mies>

SO SCHMECKT DER SOMMER

Derzeit leuchten die Obstthecken so bunt wie in keiner anderen Jahreszeit – Doch was steckt in den farbenfrohen Obstsorten?

Obst – ob regional oder exotisch – schmeckt im Sommer nicht nur besonders lecker und erfrischend, sondern versorgt den Körper zusätzlich mit wertvollen Vitaminen. Doch die Auswahl im Supermarkt reicht über regionale Früchte wie Äpfel, Erdbeeren und Himbeeren weit hinaus und viele der süßen Exoten kauft man erst gar nicht, weil man nicht weiß, wie sie schmecken und wie man sie überhaupt essen sollte. Während exotische Früchte wie Kiwi, Ananas oder Banane bereits bekannt und beliebt sind, landen andere Exoten wie Kaki, Litschi oder Papaya bislang kaum oder nur selten im Einkaufskorb. Dabei können exotische Früchte Farbe, Abwechslung und neuen Geschmack in die Küche bringen – man muss nur wissen wie. Also greifen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf im Supermarkt doch einfach mal zu.

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

KAKI

Die Kaki kennt man auch unter dem Namen Dattelfeige. Sie kommt aus Asien und ist die älteste Kulturpflanze Chinas. Heute wird sie auch in wärmeren Ländern wie Indien, Brasilien, Spanien, Italien und Frankreich angebaut. Kakis gehören zu den Beerenfrüchten.

Ihr Fruchtfleisch ist geleeartig, weich und saftig und enthält bis zu acht Kerne, die essbar sind. Der Geschmack von Kaki ist aromatisch und süß und erinnert an Vanille, Quitte und Aprikose. In der

Heimat der Kaki werden der Frucht vielfältige Heilkräfte nachgesagt. Zum Beispiel soll die Kaki bei Durchfall helfen und der Saft von unreifen Früchten soll sich positiv auf den Blutdruck auswirken. Der Fruchtstiel lindert angeblich Husten.

Wissenschaftlich nachgewiesen sind diese Wirkungen allerdings nicht. Fest steht dagegen, dass die Kaki dank ihres hohen Zuckergehaltes eine schnelle Kraftspenderin und deshalb besonders für Sportler empfehlenswert ist. Mit Kaki können leere Glukosespeicher nach dem Training schnell wieder aufgefüllt werden. Außerdem enthalten Kakis viel Provitamin A, was beispielsweise wichtig für Haut, Haare und Augen ist. Zusätzlich enthält die Kaki Kalium. Dieser Mineralstoff ist wichtig für die Muskeltätigkeit und die Regulierung des

Blutdrucks. Das in der Kaki enthaltene Vitamin C ist gut für das Immunsystem.

Wenn die Kaki überreif aussieht, hat sie ihr volles Aroma erreicht und kann wie ein Apfel gegessen oder auch ausgelöffelt werden. Reife Früchte können einige Tage gekühlt gelagert, sollten dann aber bald verbraucht werden.

GRANATAPFEL

Der Granatapfel stammt ursprünglich aus Persien, wird aber heute im gesamten Mittelmeerraum, Indien, Brasilien und Kalifornien angebaut. Granatäpfel wachsen an bis zu acht Meter hohen Bäumen und gehören zu den Myrtengewächsen. In seinem Inneren ist der Granatapfel durch dünne Wände in mehrere Kammern unterteilt. In jeder dieser Kammern befinden sich hunderte hellbraune Samen. Diese Samen sind von rotem, geleeartigen Fruchtfleisch umhüllt. Der Granatapfel hat einen hohen Gehalt an Vitamin C, Kalium und Kalzium. Außerdem enthalten Granatäpfel das Spurenelement Mangan, das am Aufbau des Bindegewebes beteiligt ist und eine Rolle für den Aufbau des Hautpigments Melanin spielt, und Eisen, welches für die Zellbildung von großer Bedeutung ist.

Frischgepresster Granatapfelsaft ist erfrischend und wurde bereits von den alten Griechen zum Beispiel gegen Magenschmerzen und fieberhafte Infekte eingesetzt. Der Granatapfel gilt als älteste Heilfrucht der Menschheit. Ihm wird eine antioxidative Wirkung nachgesagt und er soll positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sowie den Zuckerstoffwechsel haben.

Zum Essen wird der Granatapfel halbiert und zum Vorschein kommen unzählige knapp Zentimeter große Kerne, die umgeben sind von saftigem, rotem Fruchtfleisch. Diese Granatapfelkerne kann man essen. Wem sie zu hart zum Zerkauen sind, der kann sie nach Genuss des Fruchtfleisches auch ausspucken. Mit einer Zitronenpresse kann man den Granatapfel auch auspressen, um den Saft zu erhalten. Im Kühlschrank gelagerte Früchte können mehrere Wochen halten.

MARACUJA

Maracujas sind die Früchte der Passionsblumen und werden deshalb auch als Passionsfrüchte bezeichnet. Ursprünglich stammen sie aus den subtropischen Gebieten in Mittel- und Südamerika. Heute werden sie aber auch in Neuseeland, Südafrika oder Australien angebaut. Das Fruchtfleisch im Inneren der Maracuja ist grünlich und sehr

saftig. Es umgibt zahlreiche Samen und wird deshalb auch als Seifenbläschengewebe bezeichnet. Maracujas schmecken leicht säuerlich und der Geschmack erinnert etwas an Himbeeren.

Die Passionsfrüchte enthalten einen hohen Anteil an Vitamin C. Außerdem gehören zu ihren Inhaltsstoffen auch die B-Vitamine Niacin und Riboflavin. Riboflavin spielt eine Rolle im Energie- und Proteinstoffwechsel. In Maracuja-Kernen befinden sich viele gesunde ungesättigte Fettsäuren. Da den Früchten eine beruhigende Wirkung nachgesagt wird, werden sie zum Beispiel gern bei Schlafstörungen eingesetzt.

Eine schrumpelige Schale bedeutet nicht, dass die Frucht bereits schlecht ist, denn bereits eine Woche nach der Ernte der Maracujas beginnt die Schale zu schrumpeln. Allerdings sollte man darauf achten, dass man keine Früchte mit Druckstellen kauft. Bei einer kühlen Lagerung ist die Passionsfrucht einige Wochen haltbar.

Das Fruchtfleisch der Maracujas wird roh gegessen. Dazu halbiert man die Früchte und kann das Fruchtfleisch auslöffeln.

PAPAYA

Papayas kommen ursprünglich aus Mittelamerika. Sie sind oval bis birnenförmig, mit einer grünlichen Schale, die sich gelb bis orange-rot verfärbt, wenn die Papaya reift. Das Fruchtfleisch ist gelb, rosa bis orange und in der Mitte der Papaya finden sich viele kleine, schwarze Samen. Diese Samen sollten nicht gegessen werden, da sie nicht schmecken.

Das Fruchtfleisch der Papaya schmeckt dagegen sehr süß und erinnert an den Geschmack von Waldmeister, Himbeeren und Aprikosen. Die Papaya hat einen hohen Anteil an Provitamin A, Vitamin C und Vitamin E, welches ein Zellschutzvitamin ist und die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützt. Außerdem sind in der Frucht viele Vitamine der B-Gruppe enthalten sowie die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium. Die Tropenfrüchte bestehen zu 87 Prozent aus Wasser und sind besonders kalorienarm. Zum Essen werden die Papayas in der Länge halbiert und man entfernt die Samen mit einem Löffel.



GESUND UND ENTSPANNT DURCH DEN ALLTAG DANK MEAL PREP

*Durch ausgewogene und clevere Mahlzeiten-
vorbereitung können Sie Zeit, Kalorien und auch
Kosten sparen*

Wer auf der Suche nach Ideen für eine gesündere Ernährung ist, wird in den vergangenen paar Jahren kaum an dem Begriff „Meal Prep“ vorbeigekommen sein. Das ist die Abkürzung für „Meal Preparation“, was auf Deutsch nichts anderes bedeutet als die Vorbereitung von Mahlzeiten. Warum das sinnvoll ist und wie Sie es einfach umsetzen können, erfahren Sie hier.

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Es gibt verschiedene Ziele, die mit Meal Prep verfolgt werden können: Zeit sparen im Alltag, gesünder essen, Geld sparen oder Diäten besser einhalten. Natürlich ist auch alles gleichzeitig möglich. Denn eigentlich ist es simpel: Wer sein Essen in kontrollierten Portionen vorkocht, weiß und entscheidet, was drin ist. Wer Snacks oder Zutaten vorbereitet, verbringt täglich weniger Zeit in der Küche und greift nicht spontan auf Fast Food zurück. Mit einer guten und langfristigen Planung wird gezielter eingekauft, Reste können clever verwertet werden und es verdirbt weniger Essen. Dabei lässt sich der Trend ziemlich einfach in den Alltag integrieren.

DIE RICHTIGE VORBEREITUNG

Für wen eignet sich also Meal Prepping? Für Berufstätige und Studierende, Sportler oder Menschen mit bestimmten Ernährungszielen, Familien mit einem vollen Alltag oder einfach diejenigen,

die sich bewusster ernähren möchten. Und auch, wenn manche Food Blogger oder Fitness Influencer eine Wissenschaft daraus machen, sind der Grundgedanke sowie die Umsetzung simpel. Klingt zu schön, um wahr zu sein? Ist es aber nicht.

Bevor Sie loslegen, sollten Sie sich mit passenden Behältern ausstatten. Besonders praktisch sind Glasdosen mit Deckel, da Sie darin auch direkt die Mahlzeiten für den Ofen vorbereiten können. Wichtig ist, dass die Behälter Mikrowellen geeignet sind. Mehrfach-Behälter helfen bei der Unterteilung von Beilagen und Saucen. Für Salatsaucen oder Overnight-Oats eignen sich außerdem Marmeladen Gläser. Wenn Sie vorhaben, die Gerichte nicht nur im Kühlschrank aufzubewahren, sondern auch einzufrieren, helfen Etiketten und Beutel mit Zip-Verschluss, um den Überblick zu behalten. Denn nicht immer kann man sich nach ein paar Wochen noch daran erinnern, was man da eigentlich genau eingefroren hat – geschweige denn wann.



MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY



THURSDAY



FRIDAY



PLANUNG DER MAHLZEITENWOCHE

Nun geht es an die gezielte Wochenplanung. Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick: Wie viele Mahlzeiten brauche ich? Überlegen Sie, für wie viele Tage Sie vorkochen möchten, lieber erst einmal drei Tage oder gleich fünf? Und brauchen Sie an allen Tagen Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Snacks? Fangen Sie ruhig klein an. Bereiten Sie sich ihr Frühstück für die Woche vor und genießen die zusätzliche Zeit morgens oder das gesunde, fertig vorbereitete Mahl auf der Arbeit. Meal Prep heißt nicht, jeden Tag das Gleiche zu essen. Zu viel Variation ist zwar auch sehr aufwändig, aber oft reichen kleine Kniffe, indem man einzelne Zutaten austauscht. Schreiben Sie sich am besten in einer Liste auf, welches Gericht Sie an welchem Tag essen möchten.

Anhand dieses Plans können Sie nun die Einkaufsliste erstellen. Achten Sie dabei auf wiederkehrende Zutaten, die Haltbarkeit der Produkte (frisches Gemüse zuerst verwenden), Reste einfrieren und schauen Sie in ihren Grundvorrat an Gewürzen und Basics. Erstellen Sie Kategorien für die Liste: Gemüse und Obst, Proteinquellen, Kohlenhydrate, Milchprodukte, Snacks und Extras sowie Tief-

kühlprodukte und Vorrat. Legen Sie ein bis zwei Tage die Woche fest, an denen Sie bewusst die Mahlzeiten vorbereiten – Zum Beispiel sonntags und mittwochs. An diesen Tagen bereiten Sie die Grundkomponenten Ihrer Mahlzeiten vor: eine Proteinquelle wie Hähnchen oder Tofu, eine Beilage wie Reis oder Quinoa, ein bis zwei Gemüsesorten – etwa als Ofengemüse oder gedünstet – sowie eine einfache Sauce oder ein Dressing. Anschließend portionieren Sie alle Speisen direkt in die Behälter und beschriften diese mit Inhalt und Datum. So behalten Sie den Überblick und können sich orientieren: Was zuerst zubereitet wurde, wird auch zuerst verzehrt.

Für den Einstieg empfiehlt es sich, mit maximal zwei verschiedenen Rezepten pro Woche zu beginnen. Eine komponentenbasierte Vorgehensweise, bei der Sie Gemüse, Eiweiß und Beilagen flexibel kombinieren, spart Zeit und sorgt dennoch für Abwechslung auf dem Teller. Planen Sie außerdem bewusst ein bis zwei Tage für Reste oder spontane Gerichte ein. Vergessen Sie nicht, auch gesunde Snacks vorzubereiten, zum Beispiel geschnittenes Obst oder Gemüse, um Ihren Wochenplan alltagstauglich und ausgewogen zu gestalten.

TIPPS UND INSPIRATION

Es gibt zahlreiche Foodblogs und Rezeptwebseiten, die sich dem Thema ausgiebig widmen. Auch die sozialen Medien sind eine wahre Fundgrube. Suchen Sie einfach nach den Hashtags #mealprep, #mealpreptideas oder #mealprepsunday. Bei Instagram, Youtube, TikTok oder Pinterest finden Sie zahlreiche Rezepte, kurze Videos mit Anleitungen, Tipps und Tricks. Ein bekannter Instagram-Kanal ist zum Beispiel der von @marc.mealprep. Nach einer gewissen Zeit entwickeln Sie ganz eigene Routinen und die Erstellung der Wochenpläne wird immer einfacher. Apps wie Yazio oder Lifesum unterstützen außerdem die Essensplanung.

Foto: © YesPhotographers / stock.adobe.com, Grafik: freepik.de

Foto: © nblxer, Marco Mayer, toyechkina, mashiki / stock.adobe.com

FRÜHSTÜCK



OVERNIGHT OATS MIT BEEREN

Portionen: 2

Zutaten: 100 g Haferflocken, 250 ml Milch oder Pflanzenmilch, 150 g gemischte Beeren (frisch oder TK), 2 EL Chiasamen, 1 TL Honig oder Ahornsirup, 1 Prise Zimt

Zubereitung: Haferflocken, Milch, Chiasamen, Honig und Zimt in ein Schraubglas geben. Gut verrühren und mit Beeren toppen. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Aufbewahrung: Bis zu drei Tage im Kühlschrank haltbar.

MITTAG

QUINOA-GEMÜSE-BOWL

Portionen: 2

Zutaten: 120 g Quinoa (trocken), 1 Paprika, 1 Zucchini, 1 Dose Kichererbsen, 2 EL Olivenöl, Saft ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Zubereitung: Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Gemüse würfeln und mit Olivenöl anbraten. Kichererbsen abspülen und kurz mitbraten. Alles mischen, würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

Aufbewahrung: Luftdicht verschlossen bis zu vier Tage im Kühlschrank.



SNACK



ENERGY BALLS

Portionen: ca. 12 Kugeln

Zutaten: 150 g entsteinte Datteln, 80 g Haferflocken, 50 g Nüsse, 2 EL Kakaopulver, 1 EL Erdnussmus

Zubereitung: Alle Zutaten im Mixer zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Zu kleinen Kugeln rollen. Optional in Kokosraspeln wälzen.

Aufbewahrung: In einer Dose bis zu einer Woche im Kühlschrank, einfrierbar.

ABENDESSEN

LACHS MIT OFENGEMÜSE

Portionen: 2

Zutaten: 2 Lachsfilets, 300 g Kartoffeln, 1 Zucchini, 1 Paprika, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Zubereitung: Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Gemüse würfeln und mit Olivenöl anbraten. Kichererbsen abspülen und kurz mitbraten. Alles mischen, würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

Aufbewahrung: Luftdicht verschlossen bis zu vier Tage im Kühlschrank.



FRÜHSTÜCK



PROTEIN-PANCAKES

Portionen: 4 kleine Pancakes

Zutaten: 1 Banane, 2 Eier, 40 g Proteinpulver (Vanille oder Natur), 1 TL Backpulver, 1 EL Joghurt, optional: frisches Obst oder Nussmus

Zubereitung: Banane zerdrücken, mit Eiern, Proteinpulver, Backpulver und Joghurt verrühren. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ausbacken. Mit Obst oder Nussmus toppen.

Aufbewahrung: Gekühlt in einer Box zwei Tage haltbar, kalt oder kurz aufgewärmt essen.

MITTAG

HÄHNCHEN-COUSCOUS-SALAT

Portionen: 2

Zutaten: 120 g Couscous, 200 g Hähnchenbrust, 1 Gurke, 1 Tomate, 2 EL Olivenöl, Saft 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung: Couscous mit heißem Wasser quellen lassen. Hähnchen würzen und in der Pfanne gar braten. Gemüse klein schneiden, mit Couscous und Hähnchen mischen. Mit Öl, Zitronensaft und Petersilie abschmecken.

Aufbewahrung: Bis zu drei Tage im Kühlschrank haltbar.



SNACK



GEMÜSE-STICKS MIT HUMMUS

Portionen: 2

Zutaten: 2 Karotten, 1 Paprika, 1 Gurke, 150 g Hummus (fertig oder selbstgemacht)

Zubereitung: Gemüse in Sticks schneiden. In luftdichte Boxen geben, Hummus separat abfüllen.

Aufbewahrung: Das Gemüse bleibt bis zu drei Tage im Kühlschrank frisch, der Hummus vier bis fünf Tage.

ABENDESSEN

LINSENCURRY MIT SPINAT

Portionen: 2

Zutaten: 150 g rote Linsen, 1 Dose Kokosmilch, 100 g frischer Spinat, 1 Zwiebel, 2 EL Currypaste, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel würfeln und mit Currypaste anbraten. Linsen und Kokosmilch zugeben. Dann etwa zwölf bis 15 Minuten köcheln lassen. Spinat unterheben und würzen.

Aufbewahrung: Bis zu vier Tage im Kühlschrank, sehr gut einfrierbar.



BLUTSPENDE-TERMINE

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

Bottrop

Montag, 8. September

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

Samstag, 27. September

10 bis 14 Uhr
Vereinte Volksbank Bottrop
Kirchhellener Straße 6-8
46236 Bottrop

Mittwoch, 15. Oktober

14 bis 18 Uhr
Knappschaft Kliniken
Bottrop
Osterfelder Straße 157
46242 Bottrop

Kirchhellen

Samstag, 6. September

12 bis 16 Uhr
DRK-Zentrum
Wienkamp 5
46244 Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 7. September

12 bis 16 Uhr
DRK-Zentrum
Wienkamp 5
46244 Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 14. September

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

Sonntag, 12. Oktober

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

Dorsten

Dienstag, 26. August

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

Mittwoch, 17. September

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

Donnerstag, 9. Oktober

15 bis 20 Uhr
Realschule St. Ursula
Nonnenkamp 14
46282 Dorsten-Hardt

Dienstag, 11. November

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

Montag, 17. November

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

Gladbeck

Montag, 8. September

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

Montag, 13. Oktober

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

Montag, 10. November

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

Montag, 8. Dezember

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

Schermbek

Donnerstag, 27. November

15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbek



Sie interessieren sich für
eine Anzeige?

Ich freue mich auf
Ihren Anruf!

Andrea Sauerbach
Medienberaterin

Telefon (0 20 45) 40 14-60
andrea.sauerbach@aureus.de



Sie interessieren sich für
eine Anzeige?

Ich freue mich auf
Ihren Anruf!

Sonja Walden
Medienberaterin

Telefon (0 20 45) 40 14-63
sonja.walden@aureus.de



Vereinte plus Ihr persönliches Beratungszentrum

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

Gute Beratung,
starker Service
02362 204-0

