

# regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region 01 | 2026



## **DIE ERSTEN SONNENSTRAHLEN**

Fluch und Segen  
der ersten Frühlingssonne

## **DIE RÜCKKEHR DER „GRANNY HOBBIES“**

Welche Freizeitbeschäftigungen  
jetzt ein Comeback erleben

## **SPARGEL: FRISCH GESTOCHEN AUS DER REGION**

So gelingen Einkauf,  
Lagerung und Zubereitung



**SCHMÜCKER HOF**  
Wir machen Ihnen den Hof.

ABWECHSLUNGSREICH,  
AUCH VEGETARISCH  
& VEGAN

**SCHMÜCKERS FRÜHLING  
GEMÜTLICH GENIESSEN**

**TÄGLICHES FRÜHSTÜCKSBUFFET\***  
29.03. **SONNTAGS-BRUNCH\***

**MITTAGS- & NACHMITTAGSKARTE**  
Kaffee- & Kuchenspezialitäten

**KARFREITAG & OSTERTAGE**  
Frühstücksbuffet\* | Karfreitags-Brunch\* | Oster-Mittagsbuffet\*

**SPARGEL-MITTAGSBUFFET\***  
Jeden Sonntag & Feiertag (ab 12.04.)

**À LA CARTE – ABENDS\***  
Mittwoch & Freitag, ab 18.30 Uhr

**HOFMARKT IN  
SPARGEL- & FRÜHLINGSSTIMMUNG**

Frischer Spargel, Regionales & Besonderes,  
große Auswahl Dekorationen & Geschenkeideen

Hofgut    Hofküche    Hofmarkt    Hofplantagen

[www.schmuecker-hof.de](http://www.schmuecker-hof.de) \*Bitte reservieren Sie: 02045 40188-100 / [reservierung@schmuecker-hof.de](mailto:reservierung@schmuecker-hof.de) (Di. Ruhetag)

# EDITORIAL

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



nach einem Winter mit einigen Schneetagen durften wir nun einen richtig schönen Frühlingsstart erleben. Wochenlang schien die Sonne, warme Temperaturen von bis zu 20 Grad lockten die Menschen nach draußen, ließen die Natur erwachen und sorgten für einen echten Energieschub. Welche Vorteile die Sonneneinstrahlung im Frühjahr für unsere Gesundheit hat und welche Risiken sie birgt, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Auch diesmal haben wir wieder viele spannende Themen zusammengestellt, die über Gesundheitsfragen informieren und Inspiration für das neue Jahr geben sollen. In unserem Spezial widmen wir uns beispielsweise dem Trend der „Granny Hobbies“. Traditionelle Freizeitbeschäftigungen, die viele noch von ihren Großmüttern kennen, erleben derzeit ein Comeback. Vielleicht haben auch Sie Lust auf ein neues Hobby, das von der digitalen Welt ablenkt und ganz im Hier und Jetzt stattfindet?

Zwei Neuzugänge in Kirchhellen bieten übrigens genau das: dem Alltag entfliehen und Zeit mit etwas Neuem genießen. Wir stellen Ihnen das neue Keramikmalstudio Tinkery vor sowie den Allmer Hof, auf dem Natur-, Tai-Chi- und Malkurse für eine kleine Auszeit sorgen.

Das und vieles mehr finden Sie in der ersten Ausgabe des Jahres. Wir freuen uns auf ein vielseitiges Jahr mit frischen Ideen und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Stöbern.

Ihr regioVital-Team

# Schutz los

Helfen Sie, damit  
Straßenkinder  
ein sicheres  
Zuhause finden.

kinder  
not  
hilfe

[kindernothilfe.de](http://kindernothilfe.de)



Anzeige



**HOF ALLMER**

NATUR ERLEBEN,  
KREATIV WERDEN,  
ACHTSAMKEIT SPÜREN

Wir laden ein zu unserer  
Kunstaussstellung vom  
01.05 - 03.05.2026  
(Eintritt kostenlos)

Im Breil 54 · 46244 Kirchhellen · 0157 76480548  
[hofallmer@gmail.com](mailto:hofallmer@gmail.com) · [www.hofallmer.de](http://www.hofallmer.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:  
© Konstantin Yuganov /  
stock.adobe.com

Anzeigenpreisliste: 2026

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

Auflage: 20.000

Verbreitung:  
Bottrop, Dorsten, Gladbeck,  
Kirchhellen, Schermbeck

Copyright: aureus GmbH  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck,  
Aufnahme in Onlinedienste und  
Internet, die Vervielfältigung auf Da-  
tenträger 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

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>6 Die Rückkehr der „Granny Hobbies“</b><br/><i>Warum traditionelle Freizeitbeschäftigungen ein Comeback erleben</i></p> <p><b>10 Die ersten Sonnenstrahlen</b><br/><i>Fluch und Segen der ersten Frühlingssonne</i></p> <p><b>13 Natur, Achtsamkeit und Kreativität am Hof Allmer</b><br/><i>Hof Allmer lädt zu Kräuter-, Kreativ- und Tai-Chi-Kursen in idyllischer Umgebung</i></p> <p><b>14 Gut vorbereitet in den Urlaub</b><br/><i>Reiseapotheke: Was in der Reiseapotheke nicht fehlen darf</i></p> <p><b>16 Kreative Keramik-Workshops im Malstudio Tinkery</b><br/><i>Große Auswahl an Rohkeramik, neue Workshops vor Ort und kreative Events</i></p> <p><b>18 Zeckenschutz gehört ins Reisegepäck</b><br/><i>So gelingt der unbeschwerte Familienurlaub</i></p> | <p><b>20 Kurz und knapp</b><br/><i>Wissenswertes aus den Themen Lifestyle und Gesundheit</i></p> <p><b>22 Podologie: Prävention, die bewegt</b><br/><i>Neueröffnung in Kirchhellen: Alles rund um den Fuß bei Fussgesundheit Plus</i></p> <p><b>24 Zucker: Verführer mit Nebenwirkungen</b><br/><i>Wie bedenklich ist Zuckerkonsum wirklich?</i></p> <p><b>26 Spargel: Frisch gestochen aus der Region</b><br/><i>So gelingen Einkauf, Lagerung und Zubereitung</i></p> <p><b>28 Spargelzeit: Ein Fest für Genießer</b><br/><i>Vier leckere Spargelgerichte zum Nachkochen</i></p> <p><b>31 Blutspende-Termine</b><br/><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*

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

Oberhofstraße 10  
46244 Bottrop-Kirchhellen  
Telefon 02045-411124

Weitere Informationen finden Sie hier.

# Die Rückkehr der „Granny Hobbies“

Warum traditionelle Freizeitbeschäftigungen ein Comeback erleben – Und wie man selbst damit beginnt

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Was zuerst nach Nostalgie klingt, kann man auch als Zeichen unserer heutigen Gesellschaft verstehen. In einer immer digitaleren und schnelleren Arbeits- und Kommunikationswelt wächst bei vielen Menschen der Wunsch nach greifbaren Erfahrungen. Genau das bieten diese Hobbys: Sie geben dem Alltag Struktur, fördern die Konzentration und schaffen soziale Räume, die nicht von Bildschirmen bestimmt werden.

## Handarbeit: Kreativ und beruhigend

Stricken und Häkeln sind perfekte Beispiele für diese Entwicklung. Während textile Handarbeit früher vor allem von älteren Generationen praktiziert wurde, entdecken heute immer mehr junge Erwachsene das Hobby für sich. Das ist häufig mit dem Nachhaltigkeitsgedanken verknüpft. Die Fast-Fashion-Industrie hat in den vergangenen Jahren Überhand genommen, doch viele setzen heute wieder darauf, Kleidung selbst herzustellen, zu reparieren oder nach eigenem Gusto aufzuwerten.

Von dieser Beschäftigung können Körper und Geist übrigens besonders profitieren: Die fortlaufend wiederholende Bewegung der Hände fördert die kognitiven Fähigkeiten, stärkt die visuelle Wahrnehmung, wirkt meditativ, und setzt sogar Serotonin frei. Stricken kann also beruhigend wirken und Stress reduzieren. Da sich die Person so auf die Aufgabe konzentriert, dass Ängste und Sorgen in den Hintergrund rücken. Gleichzeitig entsteht ein sichtbares Produkt, ein Schal, ein Pullover oder eine Decke. Ob in einem Strickclub, während regelmäßiger Treffen mit Freundinnen oder auch fremden Handarbeitsinteressierten, oder eben alleine auf dem Sessel, dieses Hobby kann niederschwellig in Gesellschaft oder zurückgezogen ausgeübt werden.

## Ausgleich in der Natur

Wandern ist ein gutes Beispiel für einen Trend, der in einer zunehmend digitalen Gesellschaft an Bedeutung gewinnt. Während viele Menschen einen großen Teil ihres Tages vor Bildschirmen verbringen, im Büro, im Studium oder in der Freizeit, wächst gleichzeitig das Bedürfnis

Stricken im Café, Sauerteig auf der Fensterbank, Wanderschuhe statt Wochenendtrip: Tätigkeiten, die lange als altmodisch galten, erleben eine Rückkehr. Unter dem Schlagwort „Granny Hobbies“ kursieren sie in sozialen Netzwerken. Der Name ist mit einem Augenzwinkern zu verstehen. Gemeint sind klassische Freizeitbeschäftigungen wie Handarbeiten, Wandern, Brettspiele, Lesen, Puzzeln oder Backen.

nach Bewegung und Naturerlebnissen. Besonders junge Erwachsene entdecken das Wandern neu für sich. Dabei geht es nicht nur um sportliche Aktivität, sondern auch um eine bewusste Auszeit vom permanenten Online- und Erreichbar-Sein.

Die gleichmäßige Bewegung beim Gehen stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Ausdauer und kann Verspannungen lösen, die durch langes Sitzen entstehen. Gleichzeitig wirkt der Aufenthalt in der Natur beruhigend auf die Psyche. Studien zeigen, dass frische Luft, Grünflächen und natürliche Geräusche Stress reduzieren und die Konzentration fördern können. Beim Wandern richtet sich die Aufmerksamkeit auf den Weg, die Umgebung und den eigenen Rhythmus.

Ein weiterer Vorteil ist die Flexibilität dieses Hobbys. Wandern kann allein stattfinden, etwa als persönliche Auszeit im Wald oder in den Bergen. Gleichzeitig bietet es viele Möglichkeiten für gemeinsame Aktivitäten: Wandergruppen, Ausflüge mit Freundinnen und Freunden oder spontane Touren am Wochenende. Ob kurze Strecke im nahegelegenen Wald oder längere Tageswanderung, dieses Hobby lässt sich leicht in den Alltag integrieren und bietet einen einfachen, aber wirkungsvollen Ausgleich zur digitalen Welt.

## Gemeinsam statt digital

Gesellschaftsspiele sind eine beliebte Freizeitbeschäftigung für viele Menschen. Oft entstehen dabei Spieleabende mit Freundinnen und Freunden oder mit der Familie. Das Spielen steht zwar im Mittelpunkt, doch noch wichtiger ist häufig die gemeinsame Zeit miteinander. Gesellschaftsspiele bringen Menschen ins Gespräch. Während des Spiels wird gelacht, diskutiert und manchmal auch

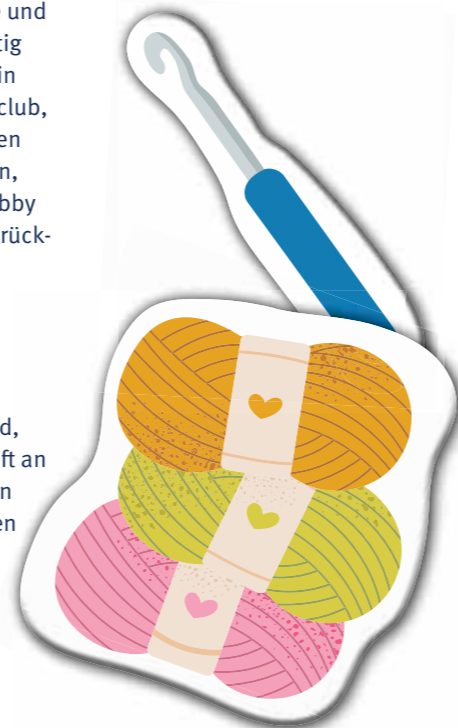
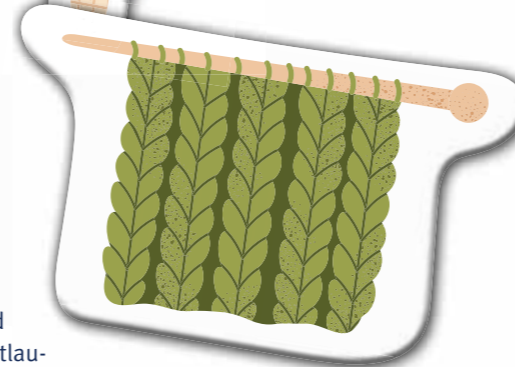
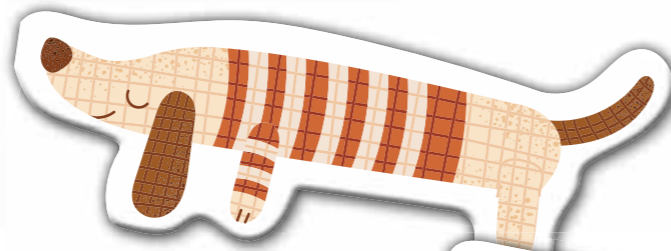
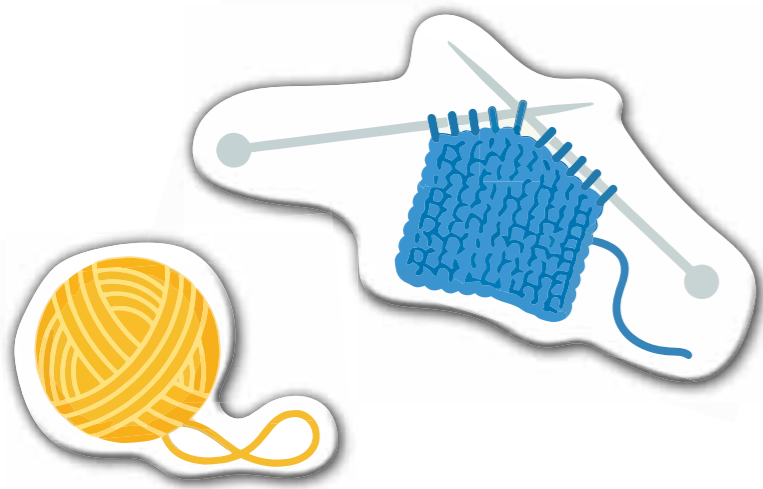
ein wenig miteinander gewetteifert. Dadurch entsteht eine lockere und gesellige Atmosphäre. Viele Menschen genießen genau diesen Austausch. Man verbringt Zeit miteinander, erzählt Geschichten und erlebt gemeinsam spannende Momente im Spiel.

Auch der Geist bleibt dabei aktiv. Viele Spiele erfordern Aufmerksamkeit, logisches Denken oder eine gute Strategie. Gleichzeitig sorgen sie für Entspannung, weil der Fokus auf dem Spiel liegt und man für eine Weile den Alltag vergisst. Ein großer Vorteil von Gesellschaftsspielen ist ihre Einfachheit. Sie können fast überall gespielt werden: zu Hause am Küchentisch, bei einem Treffen mit Freunden oder bei einem Familienabend. Ob kurze Kartenspiele oder umfangreichere Brettspiele, dieses Hobby verbindet Menschen und sorgt immer wieder für schöne gemeinsame Stunden.

## Puzzeln für den Erfolg

Früher galt das Puzzeln als typische Freizeitbeschäftigung für Kinder. Heute entdecken auch viele Erwachsene das Hobby für sich. Immer mehr Menschen nehmen sich bewusst Zeit dafür und genießen die ruhige und konzentrierte Tätigkeit. Beim Puzzeln ist Geduld gefragt. Schritt für Schritt wird nach passenden Teilen gesucht, Farben und Formen werden verglichen und langsam wächst das Bild zusammen. Diese konzentrierte Arbeit kann beruhigend wirken. Viele Menschen empfinden das Puzzeln deshalb als entspannend, weil sie sich ganz auf die Aufgabe vor sich konzentrieren.

Gleichzeitig wird dabei auch das Gehirn gefordert. Puzzeln trainiert das



logische Denken, die Aufmerksamkeit und die visuelle Wahrnehmung. Man lernt, Muster zu erkennen und systematisch vorzugehen. Besonders das Gefühl, wenn ein schwieriges Teil endlich an die richtige Stelle passt, sorgt für kleine Erfolgserlebnisse. Ein weiterer Vorteil ist, dass Puzzle leicht und oft günstig zu bekommen sind. Viele Menschen geben ihre fertigen Puzzle weiter, sodass sie gebraucht gekauft oder getauscht werden können, zum Beispiel auf Flohmärkten oder über Online-Plattformen. Dadurch lassen sich immer wieder neue Motive entdecken, ohne viel Geld auszugeben.



### Der Trend zum eigenen Sauerteig

Backen begeistert heute wieder viele Menschen, besonders auch die jüngere Generation. In den sozialen Medien teilen viele ihre Rezepte, Fotos und Backergebnisse miteinander. Dadurch entstehen neue Trends, die schnell viele Menschen erreichen. Besonders beliebt ist derzeit das Backen mit Sauerteig. Viele beginnen damit, einen eigenen Sauerteig-Starter herzustellen und daraus später Brot zu backen.

Ein Sauerteig-Starter entsteht aus nur zwei Zutaten: Mehl und Wasser. Beide werden miteinander vermischt und anschließend mehrere Tage stehen gelassen. In dieser Zeit beginnen natürliche Hefen und Milchsäurebakterien aus der Umgebung zu arbeiten. Damit der Starter aktiv bleibt, wird er jeden Tag mit etwas frischem Mehl und Wasser „gefüttert“. Nach einigen Tagen entstehen im Bestfall kleine Bläschen, ein leicht säuerlicher Geruch und eine lockere Konsistenz. Ein Zeichen dafür, dass der Sauerteig lebendig ist und zum Backen verwendet werden kann.

Der Starter braucht jedoch regelmäßige Pflege. Wer einen Sauerteig ansetzt, übernimmt also auch ein Stück Verantwortung. Er muss immer wieder gefüttert und richtig gelagert werden, meist im Kühlschrank. Wenn man länger nicht backt, sollte der Starter trotzdem gelegentlich aufgefrischt werden, damit die Mikroorganismen aktiv bleiben. Viele vergleichen ihren Sauerteig deshalb scherzhaft mit einem kleinen „Haustier“, das Aufmerk-



samkeit braucht und sogar einen eigenen Namen bekommt.

Gerade dieser Prozess macht für viele den Reiz aus. Man begleitet Schritt für Schritt, wie aus einfachen Zutaten ein lebendiger Teig entsteht, der immer wieder für neues Brot verwendet werden kann. Das Backen mit Sauerteig verbindet Geduld, Handarbeit und das schöne Gefühl, etwas Eigenes geschaffen zu haben.

### In andere Welten eintauchen

Lesen ist für viele Menschen ein besonderes Hobby, weil es Ruhe, Fantasie und Wissen miteinander verbindet. Wer ein Buch aufschlägt, kann für eine Weile den Alltag hinter sich lassen und in eine andere Welt eintauchen. Geschichten führen an ferne Orte, in andere Zeiten oder in spannende Abenteuer. Viele Leserinnen und Leser genießen genau dieses Gefühl, sich zurückzuziehen und ganz in eine Geschichte zu vertiefen. Beim Lesen arbeitet auch die eigene Vorstellungskraft. Figuren, Orte und Ereignisse entstehen im Kopf der Lesenden. Gleichzeitig fördert Lesen die Konzentration, den Wortschatz und das Sprachverständnis. Ein gutes Buch kann zum Nachdenken anregen, neue Ideen vermitteln oder einfach für entspannte Stunden sorgen.

Lesen ist jedoch nicht nur eine ruhige Beschäftigung für sich allein. Viele Menschen tauschen sich auch gerne über Bücher aus. In Buchclubs oder bei gemeinsamen Treffen wird über Geschichten, Figuren und Lieblingsstellen gesprochen. Auch Lesecafés oder kleine Buchhandlungen sind Orte, an denen Menschen zusammenkommen und ihre Begeisterung für Bücher teilen. So kann Lesen auf unterschiedliche Weise erlebt werden: als stiller Moment mit einem Buch auf dem Sofa, als entspannte Pause im Café oder als gemeinsames Gespräch mit anderen Bücherliebhabern.

Foto: © Tairtila, Hanna Bykova, Paper Trident, Abhinaya Project / stock.adobe.com

## DIE 5-STERNE WOHLFÜHL-ZAHNARZTPRAXIS

### „Feste Zähne an einem Tag“ Festsitzende Zähne und das an nur einem einzigen Tag? Geht das wirklich? **Ja!**

Das "Feste Zähne - an einem Tag"-Konzept ist etwas ganz Besonderes. Es ermöglicht, mit Hilfe von hochmoderner Technik innerhalb eines Tages Implantate einzusetzen und diese dann am selben Tag gleichzeitig mit Zahnersatz zu versorgen. Eine festsitzende Versorgung am Tag des Eingriffs sorgt bei den Patienten sofort für eine erhöhte Zufriedenheit in Bezug auf Funktion und Ästhetik.

Viele Menschen sind durch eine herausnehmbare Zahnprothese oder einer mangelhaften Zahnsituation stark beeinträchtigt und sind unsicher beim Sprechen, Lachen, Kauen und Küssen. Vor allem wenn die Schäden sichtbar sind, wird die Verzweiflung bei den Betroffenen immer größer.

Auch Sie möchten Veränderungen in Ihrem Leben? Besuchen Sie unseren Feste Zähne Info-Abend in der Zahnmedizinischen Tagesklinik Dr. Schlotmann in Dorsten und entdecken Sie Ihre Möglichkeiten für neue Lebensqualität und die Chance eines unbeschwertes Lächelns.

**„Feste Zähne an nur einem Tag“**  
25.03. & 30.04. um 18.30 Uhr



Luca Schlotmann erklärt moderne Methoden der Implantologie und wie feste Zähne heute schnell, sicher und nachhaltig möglich sind.

**Jetzt anmelden unter 02362/6099349**

### Zahnsanierung Neue Lebensqualität durch gesunde, belastbare Zähne

Ein stark sanierungsbedürftiges Gebiss betrifft nicht nur einzelne Zähne, sondern oft den ganzen Menschen. Schmerzen, Kauprobleme, Scham beim Lächeln oder sogar Einschränkungen im Sprechen sind häufig die Folge. Wir bewerten nicht, wir helfen. Eine umfassende Zahnsanierung setzt genau hier an: Sie stellt Funktion, Stabilität und Ästhetik wieder her. Individuell geplant, medizinisch fundiert und mit Blick auf Ihre Lebensqualität. Ob nach langjähriger Zahnarztangst, Krankheit oder Unfall: Wir begleiten Sie mit Empathie, moderner Technik und einem klaren Ziel: Dass Sie wieder unbeschwert essen, sprechen und lächeln können.

#### Warum unser Konzept so überzeugend ist

Alles unter einem Dach: Zahnärzte, Anästhesie, OP-Bereich und hauseigenes Meisterlabor arbeiten nahtlos zusammen – für präzise Ergebnisse und kurze Wege.

- Schnell zu neuen Zähnen: Dank optimierter Abläufe reduzieren wir Warte- und Behandlungszeiten. Komplett-sanierungen sind oft in nur einer Sitzung im eigenen OP möglich – auf Wunsch in Narkose.
- Besonders angenehm für Angstpatienten & Vielbeschäftigte: Sie lehnen sich zurück, wir erledigen den Rest – sicher, planbar und mit maximaler Rücksicht auf Ihre Situation.
- Individuell statt 08/15: Wir hören zu, verstehen Ihre Geschichte und entwickeln Ihren maßgeschneiderten Behandlungsplan.



1 TAG

**AN EINEM TAG**



**ALLES AUS EINER HAND**



**VOLLNARKOSE MÖGLICH**



# Die ersten Sonnenstrahlen

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

*Was unserer Seele guttut,  
kann auf unserer Haut großen  
Schaden anrichten*

Nach den dunklen Wintermonaten können die meisten von uns kaum erwarten, dass das Sonnenlicht endlich zurückkehrt. Die Tage werden länger, Cafés stellen wieder Stühle nach draußen, und die ersten warmen Strahlen wecken Körper und Seele im wahrsten Sinne des Wortes. Tatsächlich ist dieses Hochgefühl kein Zufall, es hat eine klare biologische Grundlage. Doch so wohltuend die Frühlingssonne auch ist, sie verlangt unserer Haut gleichzeitig einiges ab.

Sonnenlicht beeinflusst unseren Körper auf mehreren Ebenen. Trifft es auf die Haut, wird durch die enthaltene UVB-Strahlung die Produktion von Vitamin D angestoßen. Dieses Vitamin wirkt im Körper wie ein Hormon und hilft dabei, Calcium aufzunehmen, was eine Voraussetzung für stabile Knochen und Zähne ist. Nach den lichtarmen Monaten, die hinter uns liegen, sind die Vitamin-D-Speicher bei vielen Menschen reduziert, weshalb wir uns auf die Sonne im Frühling ganz besonders freuen. Auch unser Immunsystem profitiert davon, denn viele Immunzellen reagieren auf Vitamin D und nutzen es zur Regulation von Abwehrprozessen.

Das Vitamin D reguliert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Mehr Tageslicht bedeutet weniger Melatonin am Tag, wir fühlen uns wacher, konzentrierter und energiegeladener. Gleichzeitig beeinflusst Sonnenlicht den Botenstoff Serotonin, der für unsere Stimmung wichtig ist. Kein Wunder also, dass sich viele Menschen im Frühling motivierter und ausgeglichener fühlen, während dunkle Wintermonate bei manchen sogar zu einer saisonalen Depression führen können. Denn tatsächliche körperliche Auswirkungen von Sonnenlicht wecken unsere Glücksgefühle und machen uns fröhlicher.

## SONNENSCHEN FÜR DIE STIMMUNG

Doch die Sonne wirkt nicht nur über die Haut. Über die Augen erreicht das Licht unser Gehirn und steuert dort die Produktion des Hormons Melato-

## GEFÄHRLICHE STRAHLUNG

So weit, so gut. Doch genau die UV-Strahlung, die diese wertvollen Prozesse auslöst, kann auch massiven Schaden anrichten. UVB-Strahlen regen zwar die Vitamin-D-Bildung an, sie sind aber gleichzei-

tig energiereich genug, um die Haut nachhaltig zu beschädigen. Der Körper verfügt über Reparaturmechanismen, die solche Schäden normalerweise beheben. Wird die Haut jedoch zu stark oder zu häufig belastet, können Fehler zurückbleiben. Langfristig steigt dadurch das Risiko für Hautkrebs. Ein Sonnenbrand ist dabei immer ein deutliches Warnsignal: Die Rötung entsteht durch eine Entzündungsreaktion auf massiv geschädigte Zellen. Und damit ist nicht zu spaßen.

Hinzu kommt die UVA-Strahlung, die tiefer in die Haut eindringt und dort unter anderem Kollagenfasern angreift. Das kann die Haut schneller altern lassen und ihre Elastizität verringern. Zwar schützt sich die Haut selbst, indem sie Melanin bildet und sich bräunt, doch dieser Eigenschutz ist begrenzt, gerade nach dem Winter, wenn die Haut noch wenig Pigment aufgebaut hat.

Das Zusammenspiel ist also sensibel: Eine gewisse Menge Sonnenlicht ist biologisch notwendig und fördert Gesundheit sowie Wohlbefinden. Für die Vitamin-D-Produktion reichen meist schon kurze, regelmäßige Aufenthalte im Freien. Langes Sonnenbaden bringt kaum zusätzlichen Nutzen, erhöht jedoch deutlich die Belastung für die Haut.

Gerade in den ersten Frühlingstagen ist deshalb Achtsamkeit gefragt. Die Sonne fühlt sich noch mild an, hat aber bereits deutlich an Intensität gewonnen. Wer jetzt langsam startet, die Mittagssonne meidet und an Sonnenschutz denkt, kann die positiven Effekte genießen, ohne die Haut unnötig zu strapazieren.

## SO SCHÜTZEN SIE IHRE HAUT

Nicht ohne Grund gibt es inzwischen eine Vielzahl von feuchtigkeitsspendenden Cremes, die gleichzeitig über einen UV-Schutz verfügen. Es reicht nämlich nicht, auch wenn es hier sicherlich besonders wichtig ist, sich während eines ausgiebigen Sonnenbades mit Sonnencreme einzucremen. Auch in der täglichen Hautpflege sollte für ausreichenden Schutz gesorgt sein.

Nach den lichtarmen Wintermonaten ist die Haut besonders empfindlich, und die UV-Strahlung kann bereits im März oder April erstaunlich intensiv sein. Wer seine Haut jetzt richtig schützt, beugt Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung und langfristigen Schäden vor. Auch wenn es noch kühl ist, sollte eine Sonnencreme mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 zum festen Bestandteil der Morgenroutine gehören, besonders im Gesicht, am Hals und auf dem Dekolleté. Bei längeren Aufenthalten im Freien, etwa beim Spaziergang, im Café oder beim Sport, empfiehlt sich regelmäßiges Nachcremen.

Darüber hinaus spielt Kleidung eine große Rolle. Leichte, aber dicht gewebte Stoffe schützen die Haut zusätzlich. Eine Sonnenbrille mit UV-Schutz bewahrt die empfindliche Augenpartie, und eine Kopfbedeckung schützt Gesicht und Kopfhaut. Gerade im Frühling unterschätzt man schnell, wie lange man sich tatsächlich in der Sonne aufhält.

Ebenso wichtig ist die Pflege nach dem Aufenthalt im Freien. Feuchtigkeitsspendende Cremes oder leichte After-Sun-Produkte unterstützen die Haut dabei, sich zu regenerieren. Inhaltsstoffe wie Aloe Vera oder Hyaluron können beruhigend wirken und helfen, die Hautbarriere zu stärken. Nicht zuletzt sollte man bedenken, dass UV-Strahlen auch bei bewölktem Himmel wirksam sind.

# NATUR, ACHTSAMKEIT UND KREATIVITÄT AM HOF ALLMER

*Natur erleben, kreativ werden, Achtsamkeit spüren: Hof Allmer lädt zu Kräuter-, Kreativ- und Tai-Chi-Kursen in idyllischer Umgebung ein*

Auf dem idyllischen Hof Im Breil 54 in Kirchhellen lebt die Familie Allmer. Mutter Esther Allmer ist der kreative Kopf des Hauses und als Künstlerin tätig. Vater Helge ist Geschäftsführer des ansässigen Gartengestaltungsbetriebs und arbeitet zudem als Tai-Chi-Lehrer. Die Söhne Melvin und David sind die schlaun Köpfe im Hintergrund. Tochter Kathi, Wildnispädagogin und Floristin, ist die Gründerin von Hof Allmer. Ein Herzensprojekt, in das die ganze Familie eingebunden ist. Außerdem mit dabei: Max Born.

Künftig finden hier Natur, Achtsamkeit und Kreativität ein Zuhause. Kathi ist mitten in der Natur aufgewachsen, gemeinsam mit verschiedensten Tieren. Auch heute weiß sie: „Alles ist besser, als nur vor dem Handy zu sitzen. Und die Zeit draußen zu verbringen, tut richtig gut.“ Diese Möglichkeit, dem Alltagsstress zu entfliehen, möchte sie auch anderen Menschen bieten, mit einer großen Auswahl an Kursen und Workshops.

## KRÄUTER UND NATUR

So bietet sie beispielsweise einen Kräuterkochkurs an. Teilnehmende erkunden die Umgebung, sammeln unter Anleitung frische Kräuter und bereiten anschließend gemeinsam Speisen daraus zu. Auch beim Räucherkurs werden Kräuter gesammelt. Allerdings, um daraus Räucherbündel herzustellen. Dabei erfahren die Gäste, wie Räuchern Körper, Geist und Zuhause in Einklang bringen kann.

Oft unterschätzt wird zudem die Brennnessel. Sie gilt als Königin der Heilpflanzen und hat viel zu bieten. Was genau das ist, wie sie verarbeitet und sogar genossen werden kann, lernen Interessierte im Brennnesselkurs. „Das ist mein Lieblingskurs, und ich hoffe, dass er gut anlaufen wird“, sagt Kathi begeistert.



Wer einfach Landluft schnuppen, die Natur genießen und gemeinsame Zeit am Lagerfeuer beim Duft von frischem Stockbrot verbringen möchte, ist beim Lagerfeuerabend genau richtig. „Nicht jeder hat die Möglichkeit, zuhause ein Lagerfeuer zu machen“, erklärt die Gründerin. Auch Kinder sind bei dieser Aktivität im Grünen herzlich willkommen.



## KREATIVE ANGEBOTE

Künstlerin Esther Allmer bietet verschiedene Kreativkurse an. Ob bunte Gartenkugeln bemalen, erste Erfahrungen mit Kaltnadelradierung und Tiefdruckpresse sammeln oder sich im Gelplattendruck ausprobieren, hier ist für jeden etwas dabei. Kathi zeigt außerdem ihr florales Talent bei einem Gesteck-Workshop.

Vater Helge lädt zudem zu Tai-Chi ein. Im Sommer ist das Angebot an ausgewählten Terminen sogar kostenlos. An der frischen Luft lernen Teilnehmende Achtsamkeit durch einfache Bewegungen und bewusstes Atmen und können so dem Alltag für eine Weile entfliehen. Für alle Termine ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Alle Informationen zu Kursterminen und Preisen finden Interessierte unter [www.hofallmer.de](http://www.hofallmer.de). Die junge Gründerin sprüht vor Ideen und Leidenschaft: „Ich möchte hier einen Ort schaffen, an dem sich auch andere Menschen so wohlfühlen, wie meine Familie und ich es tun.“

BU: Die Familie Allmer aus Kirchhellen möchte ihren Hof zu einem Ort der Gemeinschaft machen, an dem Besucher ihre Seele baumeln lassen können.

BU: Beim Kräuterkochkurs werden die heimischen Kräuter in der Natur rund um den Hof gesammelt, bevor sie zu Leckereien verarbeitet werden.

# Reiseapotheke: GUT VORBEREITET IN DEN URLAUB

**Besonders für jene, die nicht unbedingt auf die Sommerferien angewiesen sind, beginnt jetzt die Urlaubszeit – Was in der Reiseapotheke nicht fehlen darf**

Wer eine Reise plant, denkt meist zuerst an Kleidung, Reisedokumente oder den Kofferinhalt. Die eigene Gesundheit spielt bei der Vorbereitung dagegen oft eine untergeordnete Rolle. Dabei kann es im Ausland schnell schwierig werden, die passenden Medikamente zu bekommen. Deswegen sollten Sie schon zuhause vorsorgen und für alles gewappnet sein, damit Sie den Urlaub in vollen Zügen genießen können.

Eine Reiseapotheke sollte grundsätzlich alle Medikamente enthalten, die man auch zu Hause regelmäßig benötigt. Menschen mit chronischen Erkrankungen oder langfristigen Behandlungen müssen besonders darauf achten, ihre Medikamente in ausreichender Menge mitzunehmen. Es ist sinnvoll, etwas mehr einzuplanen als eigentlich für die Reisedauer notwendig wäre. So bleibt man auch dann versorgt, wenn sich die Rückreise verzögert oder ein Medikament verloren geht. Wichtig ist außerdem, regelmäßig benötigte Arzneimittel im Handgepäck zu transportieren, damit sie bei verlorenem oder verspätetem Gepäck weiterhin verfügbar sind.

Neben den persönlichen Medikamenten sollte die Reiseapotheke auch Mittel gegen typische Reisebeschwerden enthalten. Viele gesundheitliche Probleme treten im Urlaub häufiger auf als im Alltag. Ein ungewohntes Klima, andere Ernährungsgewohnheiten oder lange Flugreisen können den Körper belasten. Besonders häufig sind Magen-Darm-Beschwerden, Erkältungen durch Klimaanlagen oder Sonnenbrand durch intensive Sonneneinstrahlung. Auch kleine Verletzungen

wie Schürfwunden, Blasen an den Füßen oder Insektenstiche gehören zu den typischen Urlaubsproblemen.

## UNGEWOHNT ERNÄHRUNG

Magen- und Darmbeschwerden sind auf Reisen besonders verbreitet. Ungewohntes Essen, andere Hygienestandards oder veränderte Essenszeiten können schnell zu Verdauungsproblemen führen. Deshalb gehört ein Mittel gegen Magenverstimmungen ebenso in die Reiseapotheke wie Medikamente gegen Durchfall oder Sonnenbrennen.

Auch Elektrolytpulver kann hilfreich sein, um bei stärkerem Flüssigkeitsverlust den Mineralstoffhaushalt wieder auszugleichen.

## FÜR ALLE EVENTUALITÄTEN

Schmerz- und Fiebermittel zählen ebenfalls zu den wichtigsten Bestandteilen einer Reiseapotheke. Sie können bei Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Muskelbeschwerden oder fiebrigen Erkältungen eingesetzt werden. Gerade auf Reisen, wenn der nächste Arzt möglicherweise nicht sofort erreichbar ist, kann ein solches Medikament schnelle Linderung verschaffen.

## HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT

Auch Erkältungen treten im Urlaub überraschend häufig auf. Klimaanlagen, lange Flüge oder starke Temperaturunterschiede zwischen Innenräumen und draußen können die Atemwege reizen. Daher ist es sinnvoll, Medikamente gegen Husten, Schnupfen und Halsschmerzen einzupacken. Ein abschwellendes Nasenspray kann darüber hinaus bei Flugreisen helfen, den Druckausgleich zu erleichtern.

## DAS KLEINE „WEHWEHCHEN“

Neben innerlichen Beschwerden sollten auch kleinere Verletzungen berücksichtigt werden. Beim Wandern, Radfahren oder bei Ausflügen können schnell Schürfwunden oder kleine Schnitte entstehen. Eine kleine Erste-Hilfe-Ausstattung mit Pflastern, Desinfektionsmittel und Verbandmaterial ist deshalb sehr hilfreich. Auch Blasenpflaster können bei längeren Spaziergängen oder Wanderungen gute Dienste leisten.

## NICHT NUR FÜR DAS SONNENBAD

Sonnenschutz spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Gerade in südlichen Ländern ist die Sonneneinstrahlung deutlich intensiver als in Mitteleuropa. Eine Sonnencreme mit hohem Licht-

schutzfaktor und zuverlässigem UVA-Schutz schützt die Haut vor Schäden. Sollte es dennoch zu einem Sonnenbrand kommen, können kühlende Gels oder After-Sun-Produkte die Haut beruhigen und die Regeneration unterstützen.

## DEN INSEKTEN ZUM TROTZ

In vielen Urlaubsregionen sind außerdem Insekten ein Thema. Mückenstiche können nicht nur unangenehm sein, sondern auch allergische Reaktionen auslösen. Deshalb ist ein wirksames Insektenschutzmittel sinnvoll. Zusätzlich kann ein Antihistaminikum gegen allergische Beschwerden hilfreich sein, etwa bei Insektenstichen oder Pollenallergien.

Der genaue Umfang einer Reiseapotheke sollte immer an die jeweilige Reise angepasst werden. Reiseziel, Reisedauer und geplante Aktivitäten spielen dabei eine wichtige Rolle. Wer einen Wanderurlaub oder eine Fernreise plant, benötigt meist eine umfangreichere Ausstattung als jemand, der einen kurzen Städtetrip oder einen Hotelurlaub macht.

Wenn Kinder mitreisen, sollte die Reiseapotheke unbedingt angepasst werden. Kinder reagieren oft empfindlicher auf Hitze, ungewohntes Essen oder lange Reisen. Außerdem dürfen viele Medikamente für Erwachsene bei Kindern nur in geringerer Dosierung oder gar nicht verwendet werden. Deshalb ist es sinnvoll, spezielle Kinderpräparate mitzunehmen.

Diese Dinge sollten in einer Reiseapotheke enthalten sein:

- Persönliche, regelmäßig benötigte Medikamente
- Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden
- Mittel gegen Durchfall
- Elektrolytpulver
- Schmerz- und Fiebermittel (z. B. Ibuprofen)
- Medikamente gegen Erkältung, Husten, Schnupfen und Halsschmerzen
- Abschwellendes Nasenspray
- Augentropfen gegen trockene Augen
- Desinfektionsmittel
- Pflaster und Verbandmaterial
- Wund- und Heilsalbe
- Blasenpflaster
- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- Mittel gegen Sonnenbrand
- Antiallergikum (z. B. Cetirizin)
- Insekten- und Zeckenschutzmittel



# KREATIVE KERAMIK- WORKSHOPS IM MALSTUDIO TINKERY

**Große Auswahl an Rohkeramik, neue Workshops vor Ort und kreative Events laden dazu ein, eigene Unikate zu gestalten**

Vielfältige kreative Angebote und Workshops bietet Tinkery, das Keramikmalstudio in Kirchhellen. Seit November ist die Grafenwälderin Alina Hörnschemeyer in den Räumen am Johann-Breuker-Platz mitten im Dorf anzutreffen. Kunden finden hier eine große Auswahl an sogenannter Rohkeramik, darunter Tassen, Teller, Vasen, Schalen, Dekorationen und vieles mehr. Diese können vor Ort individuell bemalt und anschließend im Studio abgegeben werden. Dort werden die Stücke glasiert und gebrannt, sodass sie haltbar und lebensmittelecht sind.

Nach einer Übergangsphase können nun auch die geplanten Workshops in den Räumlichkeiten stattfinden. Bis zur Genehmigung überbrückte Hörnschemeyer die Zeit mit einem Angebot zum Mitnehmen: Keramik inklusive Materialien wie Farbe, Pinsel und Stempel können zuhause gestaltet werden. Jetzt liegt der Fokus auf Workshops vor Ort. Kreative haben die Möglichkeit, mittwochs bis freitags zwischen 13 und 15.30 Uhr oder 16 und 18.30 Uhr sowie samstags von 10 bis 12.30 Uhr oder 13.30 bis 16 Uhr im Studio zu malen. Ab April werden die Öffnungszeiten unter der Woche jeweils um eine Stunde nach hinten verlegt.

Zur Auswahl stehen mehr als 100 verschiedene Keramikteile. Die Preise liegen je nach Stück zwischen 15 und 59 Euro und beinhalten alle benötigten Materialien, Glasuren sowie Brennvorgänge. Eine zusätzliche Kurs- oder Teilnahmegebühr fällt nicht an. Das Angebot wird bislang sehr gut angenommen, und Besucher können im Studio zahlreiche bunt bemalte Keramiken anderer Kunden bestaunen. Die fertigen Stücke sind innerhalb von sieben Tagen abholbereit. Empfohlen wird die Abholung jeweils eine halbe Stunde nach Kursbeginn, damit laufende Workshops nicht gestört werden. Wer sich eine To-Go-Tüte mitnehmen möchte, kann diese mittwochs oder donnerstags zusammenstellen.

Auch Gruppen und Gesellschaften sind willkommen, etwa für Geburtstage oder Junggesellenabschiede. Über den Instagram-Kanal (@malstudio.tinkery) informiert das Studio zudem über Events wie die monatliche Ladies Night oder Babyfuß- und Handabdruck-Workshops. „Keramik bemalen ist so beliebt, weil die Kunden eine schöne Zeit dabei verbringen und etwas mit nach Hause nehmen können, das sie selbst kreiert haben. Es macht Freude, aus einer eigenen Tasse zu trinken“, sagt Alina Hörnschemeyer. Darüber hinaus eignet sich das gestaltete Geschirr als persönliches Geschenk. Weitere Informationen sowie Kursanmeldungen sind unter [www.malstudio-tinkery.de](http://www.malstudio-tinkery.de) verfügbar.

Fotos: © Valerie Mitz



FUSSGESUNDHEIT  
PLUS | PODOLOGIE  
MED. FUSSPFLEGE

**WEIL GESUNDE FÜSSE  
LEBENSQUALITÄT SIND**

Jetzt Termin buchen:  
02045 4138300

**IHR PODOLOGIE-TEAM IN  
KIRCHHELLEN**

Burgstraße 11, 46244 Bottrop

von links: Marjoe Freiberg, Nicoleta de Luca,  
Regine Große-Kreul, Angelina Poloczek u. Amanda Zwart



- Entdecke Keramik-Rohlinge für jeden Anlass: **Tassen, Schalen, Vasen** und viele **Geschenkideen**.
- Buche kreative **Kurse direkt vor Ort**.

- Auf Wunsch kannst du deine Keramik mit nach Hause nehmen.
- Freu dich außerdem auf **besondere Events**.



Instagram: [malstudio.tinkery](https://www.instagram.com/malstudio.tinkery)

Website: [www.malstudio-tinkery.de](http://www.malstudio-tinkery.de)



**Komm vorbei und werde  
kreativ!**

Malstudio tinkery  
Johann-Breuker-Platz 7  
46244 Bottrop

Öffnungszeiten  
Mi-Fr: 13.00 – 15.30 Uhr  
16.00 – 18.30 Uhr

Sa-So: 10.00 – 12.30 Uhr  
13.30 – 16.00 Uhr

KNAPPSCHAFT  
KLINIKEN

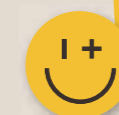
**Die Kinder- und Jugendklinik  
Bottrop – rund um die Uhr  
für euch da!**



[www.knappschaft-kliniken.de/fuer-kinder](http://www.knappschaft-kliniken.de/fuer-kinder)

Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop

**WIR  
VON HIER.**



**FÜR KINDER.**





# FÜR EINEN UNBESCHWERTEN FAMILIEN- URLAUB:

**Auch der Zeckenschutz gehört ins Reisegepäck**

Die Urlaubsplanung läuft bei vielen Familien aktuell auf Hochtouren: Welches Reiseziel passt am besten? Wird es ein Abenteuer in den Bergen, Badeurlaub am See oder Camping im Grünen? Orte wie Süddeutschland, Österreich oder die Schweiz stehen oft ganz oben auf der Liste, um gemeinsame Familienzeit und Bewegung in der Natur zu erleben. Schützende Sonnencreme, passende Badkleidung und neue Wanderschuhe haben Eltern wie selbstverständlich auf ihrer Vorbereitungsliste stehen. Doch ein wichtiger Punkt wird dabei häufig vergessen: der Schutz vor Zecken – und damit die FSME-Impfung.

Dr. Gerrit Lautner, Pädiater und Chefarzt der Kinder- und Jugendklinik an den Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop, empfiehlt Eltern, das Thema FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) frühzeitig in ihre Reisevorbereitungen einzuplanen. FSME ist eine durch Zecken übertragene Viruserkrankung, die zu einer Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute mit möglichen Folgeschäden, wie Lähmungen oder Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen führen kann. Besonders tückisch ist, dass es gegen das Virus keine ursächliche Therapie gibt. Nur eine Behandlung der Symptome ist möglich. Der beste Schutz ist daher die Impfung.

Gerade in vielen beliebten Urlaubsregionen – ob beim Wandern in der Alpenregion, beim Spielen am Waldrand oder beim Camping auf Plätzen in der Natur – besteht ein Risiko für Zeckenbisse.

Kinder sind dabei besonders gefährdet, weil sie viel Zeit im Freien verbringen, im Gras spielen oder Büsche und Wälder erkunden.

Die FSME-Impfung ist gut verträglich und bietet einen zuverlässigen Schutz. Je nach Impfstoff ist sie bereits ab dem vollendeten ersten Lebensjahr zugelassen. Für einen vollständigen Grundschutz sind mehrere Teilimpfungen notwendig – idealerweise beginnt man also rechtzeitig vor der Reisesaison mit der Immunisierung. Auch Auffrischungsimpfungen sollten überprüft und gegebenenfalls aktualisiert werden.

"Mein Rat an alle Eltern lautet: Denken Sie bei der Urlaubsplanung nicht nur an das perfekte Ziel und den schönsten Campingplatz, sondern auch an die Gesundheit Ihrer Kinder. Ein kurzer Blick in den Impfpass und ein Gespräch in der kinderärztlichen Praxis können entscheidend sein. So sorgen Sie dafür, dass Ihr Familienurlaub nicht nur unvergesslich schön, sondern auch sicher wird. Genauso selbstverständlich wie Sonnenhut und Sonnencreme sollte in vielen Regionen auch der Schutz vor FSME dazugehören", empfiehlt der erfahrene Kinder- und Jugendmediziner.



*Dr. Gerrit Lautner ist seit Januar 2026 neuer Chefarzt der Kinderklinik an den Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop und wird zukünftig den geplanten Neubau eines Zentrums für spezialisierte Kinder- und Jugendmedizin maßgeblich begleiten. Er ist Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin mit dem Schwerpunkt Neonatologie (Neugeborenenmedizin) und Ultraschalldiagnostiker mit Leib und*

*Seele. Darüber hinaus engagiert er sich für den medizinischen Kinderschutz. Dr. Lautner war zuvor ärztlicher Leiter der Kinderklinik in den Knappschaft Kliniken Gelsenkirchen Buer. Das Bottroper Krankenhaus ist für den erfahrenen Pädiater aber nicht ganz unbekannt: Zu Beginn seiner beruflichen Laufbahn war er hier bereits als Assistenzarzt in der Kinderklinik tätig.*

# KURZ & KNAPP

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

### 3 SCHNELLE TIPPS GEGEN NACKENVERSANNUNGEN

Nackenverspannungen gehören zu den häufigsten Beschwerden im Alltag, besonders bei Menschen, die viel am Computer arbeiten oder lange auf ihr Smartphone schauen. Schon kleine Veränderungen im Tagesablauf können helfen, die Muskulatur zu entlasten und Schmerzen vorzubeugen.

#### 1. Regelmäßige Bewegungspausen

Langes Sitzen führt dazu, dass die Nackenmuskulatur dauerhaft angespannt bleibt. Stehen Sie daher etwa alle 30 bis 60 Minuten kurz auf, bewegen Sie Schultern und Arme oder gehen Sie ein paar Schritte. Diese kurzen Pausen fördern die Durchblutung und lockern die Muskulatur.

#### 2. Schultern bewusst entspannen

Viele Menschen ziehen unbewusst die Schultern hoch, besonders bei Stress. Versuchen Sie mehrmals am Tag, die Schultern bewusst nach oben zu ziehen, kurz zu halten und anschließend locker fallen zu lassen. Diese kleine Übung kann helfen, Spannung abzubauen.

#### 3. Wärme gezielt einsetzen

Wärme wirkt entspannend auf verspannte Muskeln. Ein warmes Kirschkernkissen, eine Wärmflasche oder eine warme Dusche im Nackenbereich können die Muskulatur lockern und Schmerzen lindern.



### WARUM 10 MINUTEN SPAZIERENGEHEN SCHON WIRKEN

Bewegung muss nicht immer ein intensives Training sein. Schon ein kurzer Spaziergang von etwa zehn Minuten kann positive Effekte auf Körper und Geist haben. Besonders im Alltag lassen sich solche kleinen Bewegungseinheiten leicht integrieren.

Beim Gehen wird der Kreislauf aktiviert, das Herz schlägt etwas schneller und der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt.

Dadurch fühlen sich viele Menschen wacher und konzentrierter. Auch die Muskulatur profitiert: Regelmäßige Bewegung lockert verspannte Bereiche und kann Rückenschmerzen vorbeugen.

Darüber hinaus wirkt sich ein kurzer Spaziergang positiv auf die mentale Gesundheit aus. Frische Luft und Bewegung können Stress reduzieren und die Stimmung verbessern. Viele Menschen nutzen kurze Spaziergänge deshalb bewusst als kleine Pause im Arbeitsalltag.

Ein zusätzlicher Vorteil: Auch die Verdauung wird durch leichte Bewegung angeregt. Besonders nach dem Essen kann ein kurzer Spaziergang helfen, sich wohler zu fühlen.



### 5 LEBENSMITTEL, DIE ENERGIE GEBEN

Wenn der Energielevel im Laufe des Tages sinkt, greifen viele Menschen zu süßen Snacks oder Kaffee. Doch bestimmte Lebensmittel können nachhaltiger Energie liefern und helfen, Leistung und Konzentration zu erhalten.

**Haferflocken** enthalten komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Sie liefern Energie über einen längeren Zeitraum und halten lange satt.

**Bananen** sind reich an Kohlenhydraten, Kalium und Vitamin B6. Sie gelten als schneller Energielieferant und sind ideal als Snack zwischendurch.

**Nüsse** liefern gesunde Fette, Eiweiß und Mineralstoffe. Schon eine kleine Handvoll kann helfen, das Nachmittagstief zu überwinden.

**Eier** enthalten hochwertiges Eiweiß und wichtige Vitamine. Sie unterstützen die Sättigung und liefern Energie für mehrere Stunden.

**Vollkornprodukte** sorgen durch komplexe Kohlenhydrate für einen stabileren Blutzuckerspiegel und verhindern schnelle Energieeinbrüche.

### HAUTPFLEGE-FEHLER, DIE VIELE MACHEN

Eine gute Hautpflege muss nicht kompliziert sein, dennoch schleichen sich im Alltag häufig kleine Fehler ein, die der Haut mehr schaden als nutzen können. Mit ein paar einfachen Tipps lässt sich die Haut oft deutlich besser unterstützen.

Ein häufiger Fehler ist zu häufiges oder zu aggressives Reinigen der Haut. Starke Reinigungsprodukte oder häufiges Waschen können die natürliche Schutzbarriere der Haut beeinträchtigen und sie austrocknen.

Auch Sonnenschutz wird oft unterschätzt. Viele Menschen verwenden ihn nur im Sommer oder im Urlaub. Tatsächlich wirken UV-Strahlen das ganze Jahr über auf die Haut ein und können langfristig zu vorzeitiger Hautalterung beitragen.

Ein weiterer typischer Fehler ist zu häufiges Ausprobieren neuer Produkte. Wenn ständig neue Cremes oder Seren verwendet werden, hat die Haut kaum Zeit, sich an eine Pflegeroutine zu gewöhnen. Eine einfache, regelmäßige Pflege ist meist effektiver als ständig wechselnde Produkte.



# PODOLOGIE: PRÄVENTION, DIE BEWEGT

*Podologie kann  
Mobilität sichern,  
langfristige Folge-  
schäden verhindern  
und wird für ein  
alterndes Deutsch-  
land immer wichtiger*

Deutschland steht vor einer doppelten Herausforderung: Die Bevölkerung wird älter, gleichzeitig nehmen chronische Erkrankungen zu. Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität rücken damit stärker in den Fokus der Gesundheitsversorgung. Eine Berufsgruppe spielt dabei eine zentrale, oft unterschätzte Rolle: die Podologie.

Podologinnen und Podologen sind spezialisierte medizinische Fachkräfte, die sich mit der präventiven, therapeutischen und rehabilitativen Behandlung am Fuß beschäftigen. Ihr Aufgabenfeld reicht weit über die reine Symptombehandlung hinaus. Durch regelmäßige Kontrollen erkennen sie frühzeitig Druckstellen, Fehlbelastungen, Haut- und Nagelveränderungen sowie Sensibilitäts- oder Durchblutungsstörungen – häufig lange bevor Patientinnen und Patienten selbst Einschränkungen wahrnehmen.

Diese frühzeitige Risikoerkennung ist entscheidend, um schwerwiegenden Folgeschäden vorzubeugen. Insbesondere bei Menschen mit Diabetes, Gefäßerkrankungen oder neurologischen Einschränkungen kann eine fachgerechte podologische Behandlung Entzündungen, chronische Wunden oder operative Eingriffe verhindern. Damit leisten Podologie-Praxen einen wichtigen Beitrag zur Entlastung von Kliniken, Pflegeeinrichtungen und Kostenträgern.

Gleichzeitig unterstützen gesunde Füße die Grundlage für Mobilität und Teilhabe. Wer schmerzfrei gehen kann, bleibt in der Regel länger aktiv, selbstständig und leistungsfähig – im privaten wie im beruflichen Alltag. Präventive Podologie trägt somit nicht nur zur individuellen Lebensqualität bei, sondern kann sich auch volkswirtschaftlich positiv auswirken.

Gerade auf regionaler Ebene zeigt sich die Bedeutung wohnortnaher podologischer Versorgung. In Stadtteilen wie Kirchhellen und im gesamten Bottroper Raum tragen Podologie-Praxen dazu bei, Versorgungslücken zu schließen, Prävention frühzeitig anzusetzen und Menschen langfristig mobil zu halten. Sie sind damit ein unverzichtbarer Bestandteil einer zukunftsfähigen Gesundheitsversorgung – lokal verankert und gesellschaftlich relevant.

Ihre Podologie vor Ort:  
Fussgesundheit Plus  
Burgstraße 11  
46244 Bottrop  
Tel. (02045) 413 8300  
www.fussgesundheit-plus.de



**Beschützt.**  
Wenn aus Fürsorge  
Zukunft wird.



sos-kinderdoerfer.de



SOS  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT

**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

**kkrn EPZ**  
Endoprothetik  
Zentrum Dorsten

St. Elisabeth-Krankenhaus  
Dorsten  
**elisabeth**



**Wir bringen Sie in Bewegung!**

Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie,  
Unfallchirurgie und Sporttraumatologie

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten · Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Straße 1  
46282 Dorsten · T +49 2362 29-53202 · E ou.dorsten@kkrn.de

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

KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

st-elisabeth-krankenhaus-dorsten.de



*Den süßen Verlockungen im Supermarkt ist kaum zu widerstehen, geschweige denn dem ersten Eis im Frühling: Doch wie bedenklich ist Zuckerkonsum wirklich?*

# ZUCKER:

## VERFÜHRER MIT NEBENWIRKUNGEN

Er schmeichelt dem Gaumen und steht doch seit Jahren am Pranger: Zucker. Kaum ein anderer Bestandteil unserer Ernährung sorgt für so viel Genuss und zugleich für so viel Kritik. Mediziner bringen ihn mit einer Reihe verbreiteter Erkrankungen in Verbindung. Was steckt hinter dieser Entwicklung? Und ist ein Alltag ohne Zucker tatsächlich realistisch?

Ein Blick in Supermarktregale zeigt, wie allgegenwärtig der süße Stoff ist. Süßigkeiten und Backwaren, Speiseeis und Schokolade gehören erwartungsgemäß dazu. Überraschender ist sein Vorkommen in Tiefkühlgerichten, Tomatensoßen, Brotaufstrichen oder Frühstücksflocken. Selbst Produkte, die geschmacklich nicht primär süß wirken, enthalten häufig Zuckerzusätze. Auf den Verpackungen tarnt er sich unter Bezeichnungen wie Maltodextrin, Glucose oder Fructose. Hinter diesen Namen verbergen sich industriell hergestellte Zuckerarten, die aus unterschiedlichen Rohstoffen gewonnen werden können. Was ihnen gemeinsam fehlt, sind nennenswerte Mengen an Ballaststoffen, Vitaminen oder Mineralstoffen. Übrig bleibt im Wesentlichen ein reiner Energieträger in Form von Kohlenhydraten.

Foto: © freepik.de, anaumenko / stock.adobe.com

### ENERGIEQUELLE MIT SCHATTENSEITEN

Dabei ist Energie für den Körper unverzichtbar. Er benötigt jedoch nicht zwingend isolierten Haushaltszucker. Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Gemüse oder Obst liefern ebenfalls Glukose, allerdings in einer Form, die langsamer ins Blut gelangt. Gelangt Zucker rasch in den Blutkreislauf, reagiert der Organismus mit der Ausschüttung von Insulin. Dieses Hormon aus der Bauchspeicheldrüse sorgt dafür, dass der Zucker aus dem Blut in die Zellen transportiert wird, wo er zur Energiegewinnung dient. Kurzfristig steigt das Leistungsgefühl. Auf Dauer jedoch können ständig erhöhte Blutzuckerwerte das Gleichgewicht stören. Bleibt der Insulinspiegel dauerhaft hoch, erhöht sich das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Nierenschäden. Hinzu kommt ein Gewöhnungseffekt: Wer häufig Süßes konsumiert, verspürt meist ein wachsendes Verlangen danach.

Klare Empfehlungen der Gesundheitsexperten Internationale Gesundheitsorganisation schlagen daher Alarm. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, die Aufnahme sogenannter freier Zucker deutlich zu begrenzen. Gemeint sind sämtliche Zuckerarten, die Lebensmitteln und Getränken zugesetzt werden, ebenso wie jene, die natürlicherweise in Honig, Sirup oder Fruchtsäften vorkommen. Für Erwachsene sollte ihr Anteil weniger als zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr betragen, idealerweise sogar unter fünf Prozent. Bei einer durchschnittlichen Kalorienaufnahme entspricht dies maximal etwa zehn, besser noch fünf Teelöffeln pro Tag.

### VERSTECKTE ZUSÄTZE IM KINDERREGAL

Trotz dieser Empfehlungen bleibt Zucker fester Bestandteil vieler industriell gefertigter Produkte. Hersteller nutzen ihn nicht nur als Süßungsmittel, sondern auch zur Konservierung oder als Geschmacksverstärker. Besonders sensibel ist der Bereich der Kinderernährung. Selbst Produkte für die Jüngsten enthalten mitunter Zuckerzusätze. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung rät Eltern daher, Zutatenlisten sorgfältig zu prüfen und auf Begriffe wie Saccharose, Dextrose, Sirup oder Fruchtkonzentrat zu achten. Eine frühzeitige Gewöhnung an stark gesüßte Speisen kann das spätere Essverhalten prägen und gesundheitliche Risiken erhöhen.

### ZWISCHEN ANSPRUCH UND ALLTAG

Bleibt die Frage, ob ein Leben ohne Zucker praktikabel ist. Der völlige Verzicht erweist sich im Alltag als Herausforderung. Wer Zucker reduzieren möchte, kommt kaum umhin, häufiger selbst zu kochen und verarbeitete Produkte zu meiden. Frische Zutaten wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und unverarbeitetes Obst bilden eine solide Grundlage. Schwieriger wird es bei gesellschaftlichen Anlässen, wenn Kuchenbuffets, Grillsoßen oder süße Getränke locken. Doch schon ein bewussterer Umgang mit dem eigenen Konsum kann viel bewirken. Wer Zutatenlisten liest, versteckte Zuckerquellen erkennt und Süßigkeiten nicht zur Selbstverständlichkeit werden lässt, geht einen wichtigen Schritt. Vielleicht beginnt Veränderung nicht mit radikalem Verzicht, sondern mit informierter Entscheidung.

# FRISCH *gestochen* AUS DER REGION



**Spargel gehört zu den kulinarischen Highlights des Jahres – So gelingt Einkauf, Lagerung und Zubereitung**

Die kurze und vielleicht auch deshalb so beliebte Spargelsaison beginnt je nach Region frühestens Mitte März und endet traditionell am 24. Juni, dem Johannistag. Danach muss die Pflanze bereits ungestört für das nächste Jahr weiterwachsen. Da das Spargelstechen nicht mithilfe von Maschinen, sondern ausschließlich durch Handarbeit erfolgt, entstehen die hohen Preise und machen Spargel zu dem „königlichen“ Gemüse.

## WELCHE Spargelsorten GIBT ES?

Spargel schmeckt in vielen Varianten, wir kennen den weißen, grünen und violetten Spargel. Die Farbe hängt mit dem Zeitpunkt der Ernte zusammen. Tatsächlich gibt es mehr als 300 Sorten, von denen jedoch nur 20 essbar sind. Diese vier sind als Handelsvarianten bekannt:

## TEXT VON *Eveline Plebanek*

1

### WEISSER SPARGEL/BLEICHSPARGEL

Er wird geerntet, während er noch unter der Erde ist. Sobald der Kopf herausragt, kann dieser durch das Sonnenlicht violett bis blau gefärbt sein. Auch mit diesen gefärbten Köpfen ist er dem ganz weißen Spargel in Bezug auf Aroma und Inhaltstoffen gleichwertig.

2

### VIOLETTER SPARGEL

Erntet man den Spargel nach dem Durchstoßen der Erde, tritt die violette Färbung auf. Diese intensiviert zusätzlich den Geschmack.

3

### GRÜNER SPARGEL

Bei dieser Variante verwendet man nur den Teil über der Erde. Durch die Sonne bildet der Spargel Chlorophyll und somit eine satte grüne Farbe. Der Spargel schmeckt zugleich würziger und enthält mehr Vitamin C als weißer Spargel.

Foto: © sveta\_zarzamora, Anatoly Repin / stock.adobe.com

## WAS IST beim Kauf ZU BEACHTEN?

Wer für einen Hauptgang Spargel einkauft, sollte mit etwa 500 Gramm ungeschältem Spargel rechnen. Als Beilage reichen etwa 200 bis 250 Gramm pro Person. Die Stangen müssen glänzend aussehen und fest sein. Wenn man frischen Spargel aneinander reibt, soll ein quietschendes Geräusch entstehen. Außerdem sind die Spitzen bei frischem Spargel geschlossen. Die Schnittstellen duften aromatisch und an den Schnittstellen tritt Saft heraus, wenn sie angeritzt werden. Bräunliches oder mattes Aussehen hingegen, deutet auf ältere Ware hin. Auch der Duft verändert sich dann zu einem säuerlicheren eher unangenehmen Geruch.

Ebenso empfiehlt sich, den Spargel aus der Region zu kaufen, da dieser in der Regel frischer ist als von weit her gelieferter Spargel. Das ist nicht nur gut für die Frische des Gemüses, sondern auch für die Umwelt, da weite Transportwege gespart werden können.

In der EU gibt es drei Handelsklassen für Spargel und zwar Extra (Ia), I und II. Diese Einteilung ist beim Verkauf nicht vorgeschrieben, wird aber oft verwendet. Sie sagt etwas über Dicke und Wuchs aus und ob die Köpfe noch fest geschlossen oder bereits leicht geöffnet sind. Je gerader und dicker die Stangen, desto höher die Handelsklasse und der Preis. Vor allem für Rezepte, in denen der Spargel sowieso zerkleinert oder püriert wird, reicht also der günstige Bruchspargel, da die Handelsklassen nichts über Geschmack oder Qualität aussagen.

## DIE RICHTIGE Lagerung

Nach dem Kauf sollte weißer Spargel in ein feuchtes Küchentuch eingewickelt und im Kühlschrank aufbewahrt werden. So bleibt er etwa zwei bis drei Tage frisch. Grünen Spargel können Sie am besten stehend in Wasser lagern. Außerdem lässt sich Spargel auch sehr gut einfrieren. Dafür vorher waschen, schälen und dann portionsweise in Gefriertüten verpacken. Nach sechs bis acht Monaten sollte er dann spätestens verzehrt werden. Einfach ohne Auftauen in kochendem Wasser garen und verzehren.

## DIE perfekte VOR- UND ZUBEREITUNG

Beim Schälen des weißen Spargels sollte darauf geachtet werden, immer von oben nach unten zu schälen und den Kopf dabei auszulassen. Die Enden werden abgeschnitten, können aber mit der Spargelschale wiederverwendet werden, beispielsweise für eine Suppe. Allerdings sollte der Spargel

dann aus regionalem oder Bio-Anbau stammen, da importierter Spargel oft mit Pflanzenschutzmitteln belastet und somit nicht zum Auskochen geeignet ist. Grüner Spargel muss oft nicht geschält werden. Ein Arbeitsschritt, auf den sich meist gut verzichten lässt. Nach dem Abschneiden der Enden zeigt eine kleine Kostprobe, ob die Stange zart genug ist. Andernfalls lässt sich im unteren Drittel noch etwas Schale entfernen.



Weißer und violetter Spargel kocht man je nach Dicke für zehn bis 20 Minuten in Wasser mit Salz, Butter und etwas Zucker. Ausschließlich bei weißem Spargel kann ebenso etwas Zitronensaft hinzugefügt werden, um die weiße Farbe zu erhalten. Grundsätzlich sollte der Spargel nicht zu weich gekocht werden. Mit einem kleinen Trick können Sie testen, ob der Spargel gar ist: dafür einfach eine Stange auf eine Gabel legen. Wenn sie sich leicht biegt, ohne herunterzuhängen, ist es optimal. Ein weiterer Tipp ist den Spargel am besten im Stehen zu kochen, damit die Spargelspitzen nicht so stark gegart werden und fester bleiben. Grüner Spargel braucht weniger Zeit, oft nur acht bis zehn Minuten.

Wer mehr Aroma, Vitamine und Spurenelemente erhalten will, sollte den Spargel dampfgaren. Dafür entweder ein Topf mit Dampfeinsatz oder einen speziellen Dampfgarer verwenden.

## WAS STECKT Gutes DRIN?

Spargel eignet sich ideal für eine bewusste Ernährung. Mit nur 18 bis 22 Kilokalorien pro 100 Gramm ist das Gemüse extrem kalorienarm. Das liegt daran, dass es zu 93 Prozent aus Wasser besteht. Außerdem ist Spargel reich an Folsäure, welche wichtig für Blutbildung und Zellteilung ist, sowie Kalium, welches Muskeln und Nerven unterstützt. Zudem enthält Spargel viel Vitamin E, C, Ballaststoffe, wirkt entwässernd und fördert so die Nierentätigkeit.

# Spargelzeit

## EIN FEST FÜR GENIESSER



**Herzhaft, klassisch und leicht –  
Vier leckere Spargelgerichte zum Nachkochen**

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –



### SPARGEL MIT KRÄUTERSAUCE UND Kartoffeln

#### Zutaten für 4 Portionen

1 kg	kleine Kartoffeln, vorw. festk. Salz, Pfeffer, Zucker
8 EL	Butter
2-2,5 kg	weißer Spargel
20 g	frische Petersilie
20 g	frischer Basilikum
20 g	frischer Schnittlauch
300 g	saure Sahne
3 EL	Mayonnaise

#### Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe etwa 15 Minuten gar köcheln.

In einem weiteren Topf etwa drei Liter Wasser mit Salz, Zucker und einem Esslöffel Butter aufkochen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und schälen. Enden, Schalen und Spargelstangen ins Wasser geben, aufkochen und auf niedriger Stufe etwa zwölf bis 15 Minuten gar ziehen lassen.

Währenddessen die Kräuter waschen, trockenschütteln und die groben Stiele der Petersilie und des Basilikums entfernen. Schnittlauch grob hacken und dann alle Kräuter in einem hohen Gefäß mit saurer Sahne fein pürieren. Mit Mayonnaise, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nachdem die Kartoffeln abgossenen und kurz abgetropft sind, im selben Topf etwa drei Esslöffel Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Dann die Kartoffeln zugeben, salzen und auf niedriger Stufe etwa fünf Minuten goldbraun anbraten.

Zum Schluss den Spargel aus dem Wasser nehmen, abtropfen, salzen und auf Tellern anrichten. Gemeinsam mit den Kartoffeln, brauner Butter und der Kräutersauce genießen.



### WEISSER Spargelauflauf

#### Zutaten für 4 Portionen

2 kg	weißer Spargel
	Salz, Pfeffer
	Zucker
1 kleine Stange	Porree
4 Scheiben	Schinken (ca. 200g)
1 EL	Öl
1 Bund	Schnittlauch
3	Eier
200 g	Schlagsahne
	Geriebene Muskatnuss

#### Zubereitung

Zuerst den Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden und dann die Stangen halbieren. In einem Topf etwa 1,5 Liter gesalzenes Wasser aufkochen. 1 Prise Zucker hinzufügen und den Spargel darin etwa sieben Minuten kochen. In der Zwischenzeit Porree waschen und in dünne Ringe schneiden. Schinken ebenfalls in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin den Porree und Schinken leicht anbraten sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Dann herausnehmen und in eine große gefettete Auflaufform geben. Den gekochten und abgossenen Spargel ebenso darauflegen.

Jetzt Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in kleine Röllchen schneiden. Eier, Schnittlauch und Sahne miteinander verrühren und mit Salz und Muskat würzen.

Die Eiersahne über den Spargel geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft für circa 20 bis 30 Minuten goldbraun backen.

## Sommerlicher SALAT MIT SPARGEL UND ERDBEEREN

### Zutaten für 4 Portionen

2 Bund	grüner Spargel
250 g	Feldsalat
350 g	Erdbeeren
1	Zitrone
4 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker

### Zubereitung

Den grünen Spargel waschen, gegebenenfalls im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abbrechen. Dann die Stangen leicht schräg dritteln. Feldsalat waschen und trockenschütteln. Erdbeeren ebenso waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und etwas Saft auspressen.

Für die Vinaigrette etwa fünf Esslöffel Erdbeeren mit zwei Esslöffel Olivenöl und zwei Esslöffel Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Nun in einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin den Spargel für rund fünf Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

In einer großen Schüssel den lauwarmen, gebratenen Spargel mit Feldsalat, geschnittenen Erdbeeren und einem Esslöffel Olivenöl vermengen. Auf Tellern verteilen und mit der Erdbeer-Vinaigrette beträufelt servieren.



## SPAGHETTI MIT GRÜNEM SPARGEL und Champignons

### Zutaten für 4 Portionen

2 Bund	grüner Spargel
	Salz, Pfeffer
1	Schalotte
350 g	braune Champignons
15 g	frischen Basilikum
500 g	Spaghetti
2 EL	Pinienkerne
2 EL	Öl
1	Zitrone

### Zubereitung

Zunächst den Spargel waschen, gegebenenfalls im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abbrechen und in Stücke schneiden. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Champignons säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

Die Spaghetti im seidenen Salzwasser für etwa neun Minuten bissfest garen. Beim Abgießen etwa 100 Milliliter Kochwasser in einer Tasse auffangen. Anschließend die Pinienkerne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Schwenken goldgelb anrösten und danach auf einem Teller abkühlen lassen.

Jetzt das Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und darin Spargel und Champignons für fünf Minuten anbraten. Dann die Schalotten hinzugeben und zwei Minuten mitbraten. Das Ganze mit dem aufgefangenen Spaghetti-Kochwasser ablöschen und für zwei bis drei Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast komplett reduziert ist.

Die Zitrone halbieren und etwas Saft auspressen und dann das Spargelgemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Spaghetti und Gemüse in der Pfanne vermengen und eventuell nachwürzen. Zuletzt auf Tellern anrichten und mit Basilikum und Pinienkernen bestreut servieren.



Fotos: © pilippphoto, to35ke75 / stock.adobe.com



## BLUTSPENDE-TERMINE

Hinweis: Bitte informieren Sie sich online unter [www.drk-blutspende.de](http://www.drk-blutspende.de), ob Sie sich Ihren Wunschtermin vorher online reservieren müssen.

### Bottrop

#### Dienstag, 7. April

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

#### Mittwoch, 13. Mai

15 bis 19 Uhr  
Martinszentrum  
An der Martinskirche 1  
46236 Stadtmitte

#### Montag, 8. Juni

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

#### Dienstag, 7. Juli

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

### Kirchhellen

#### Sonntag, 15. März

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

#### Sonntag, 19. April

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

### Sonntag, 21. Juni

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

### Dorsten

#### Mittwoch, 11. März

15 bis 20 Uhr  
FBS Dorsten  
Beethovenstraße 1  
46282 Feldmark

#### Mittwoch, 7. April

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

#### Dienstag, 12. Mai

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

#### Mittwoch, 13. Mai

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

#### Montag, 18. Mai

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

### Dienstag, 19. Mai

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

### Mittwoch, 10. Juni

15 bis 20 Uhr  
FBS Dorsten  
Beethovenstraße 1  
46282 Feldmark

### Gladbeck

#### Montag, 14. April

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

#### Montag, 11. Mai

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

#### Montag, 8. Juni

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

### Schermbeck

#### Donnerstag, 28. Mai

15 bis 19.30 Uhr  
Ev. Jugendheim  
Kempkesstege 2  
46514 Schermbeck



## Würdesäule.

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



Würde für den Menschen.

Mitglied der **actalliance**



# Vereinte plus Ihr persönliches Beratungscenter

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

Gute Beratung,  
starker Service  
02362 204-0

