

regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region **02 | 2026**

WENN SONNENLICHT ZUR BELASTUNG WIRD

Das Sonnenlicht genießen und ein unbeschwertes Sonnenbad nehmen

WARUM BARFUSSLAUFEN GESUND IST

Gesund von Grund auf:
Die Kraft des Barfußlaufens

GRILL-GENUSS MIT FRISCHEN IDEEN

Leichte Marinaden, frisches Gemüse
und pflanzliche Alternativen

BLAUBEERFELD

Saisonstart: Ab sofort

Hornstraße 147 | 45964 Gladbeck

**HOF STEINMANN**

— est. 1957 —

KONTAKT

www.steinmanns-hof.de

@steinmann_hof



Täglich
frische Blaubeeren
zum Selbstpflücken oder
für euch gepflückt.

**EDITORIAL****LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,**

der Sommer hat endlich Einzug gehalten, die ersten richtig warmen und sonnigen Tage liegen bereits hinter uns. Eine Jahreszeit, die nicht nur glücklich macht, sondern auch viele spannende Themen bereithält, mit denen wir uns in der Redaktion auseinandersetzen durften.

So kann die Sonne nicht nur für Wohlbefinden sorgen, sondern auch gesundheitliche Herausforderungen mit sich bringen. Eine davon ist die Sonnenallergie. Wir erläutern, wie sie entsteht, welche Beschwerden auftreten können und welche Maßnahmen helfen, sowohl vorzubeugen als auch im Akutfall richtig zu reagieren.

Der Sommer ist zudem Reisezeit. Unsere Redakteurin Valerie Misz war zwei Wochen in den österreichischen Alpen und in Italien unterwegs und bringt zahlreiche Eindrücke, Geschichten und praktische Tipps mit. Passend dazu erfahren Sie, wie Sie Reiseübelkeit wirksam vorbeugen und Beschwerden unterwegs lindern können.

Auch die Grillsaison erreicht jetzt ihren Höhepunkt. Wir stellen verschiedene Grilltypen vor, vergleichen ihre Vor- und Nachteile und zeigen, wie Grillgenuss bekömmlich gestaltet werden kann, von ausgewogenen Beilagen bis hin zu aromatischen und verträglichen Marinaden.

In unserem Spezial dreht sich alles um das Barfußlaufen. Sie erfahren, warum es sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken kann, lernen verschiedene Kneipp-Anwendungen kennen und erhalten Anregungen für Ausflüge zu Barfußpfaden. Außerdem zeigen wir, wie Sie mit einfachen Mitteln einen eigenen Barfußpfad im Garten gestalten können.

Nehmen Sie sich ein erfrischendes Getränk, machen es sich in der Sonne gemütlich und stöbern durch unsere neueste Ausgabe. Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Sommer voller schöner Erlebnisse.

Ihr Team der regioVital

St. Elisabeth-Krankenhaus
Dorsten

elisabeth

**Kreislauf-
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

f i y

**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
Nicole Gruschinski
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:
© Thilo Wagner / 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 Datenträger sowie die Übernahme und Nutzung der vom Verlag für Kunden gestalteten Werbeanzeigen bedarf vorab der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Unverlangt ohne Porto eingehende Beiträge werden nicht zurückgesandt. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu veröffentlichen.



Fotos: © Valerie Misz / Jacob Lund; Yevhenii; Vasyli; Harpitiy Kovan' / stock.adobe.com

INHALT

- 6 Warum Barfußlaufen gesund ist**
Gesund von Grund auf: Die Kraft des Barfußlaufens
- 10 Wenn Sonnenlicht zur Belastung wird**
Das Sonnenlicht genießen und ein unbeschwertes Sonnenbad nehmen
- 12 Reiseübelkeit über Bord werfen**
Warum uns unterwegs schlecht wird und was wirklich hilft
- 14 15 Tage Roadtrip durch den Süden in der Nebensaison**
Reisebericht: Im Fiat 500 auf der Suche nach dem echten Italien
- 18 Neuer Chefarzt setzt Maßstäbe**
Dr. med. Ahmed Elmenshawy übernimmt die Leitung der Klinik für Orthopädie
- 20 Wenn Pflege mehr kann**
Onkologische Kosmetikbehandlung hilft Erkrankten nachhaltig
- 22 Drei Kliniken, ein Geschäftsführer**
*Er übernahm die Leitung:
Martina Jansen im Gespräch mit Ansgar Schniederjan*
- 24 Kirchhellener Apotheken gegen das Apothekensterben**
Drei Apothekerinnen werben für ihre digitalen Angebote
- 26 Grillen 2026: Tipps, Trends und Unterschiede**
*Ob Elektro, Gas oder Holzkohle:
Welche Grillart passt zu Ihnen?*
- 28 Grill-Genuss mit frischen Ideen**
Leichte Marinaden, frisches Gemüse und pflanzliche Alternativen
- 31 Blutspende-Termine**
Alle Termine in Bottrop, Gladbeck, Schermbeck und Dorsten



GESUND VON GRUND AUF: DIE KRAFT DES BARFUSSLAUFENS

Barfußlaufen stärkt Füße, Haltung und Wohlbefinden – und bringt uns der Natur wieder ein Stück näher

Das leicht kitzelige Gefühl von Gras unter den Füßen, warmer Sand am Strand oder lange Sommertage, die man als Kind draußen verbracht hat, all diese wohlfehlenden Erinnerungen sind barfuß entstanden und fühlen sich gerade deshalb so nach Freiheit an. Denn Barfußlaufen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund für Körper und Geist.



natürliche Fußbewegung sich positiv auf Haltung und Balance auswirken kann. Beschwerden im Rücken-, Hüft- oder Kniebereich entstehen häufig durch Fehlbelastungen, die bereits bei den Füßen beginnen und denen man so entgegenwirken kann. Besonders bei Kindern ist regelmäßiges Barfußlaufen ratsam, um die Fußentwicklung zu unterstützen und Fehlstellungen vorzubeugen.

machen sollen. Wichtig ist dabei natürlich, auf das eigene Körpergefühl zu achten und nicht barfuß zu laufen, obwohl man an den Füßen friert. Zuhause können Sie auch auf Socken laufen, das beeinträchtigt zwar die sensorische Wahrnehmung, hat aber sonst ähnlich positive Effekte.

KNEIPPEN UND TAUTRETEN

Die Kneipp-Anwendungen, wie wir sie bis heute kennen, wurden bereits im 19. Jahrhundert von Sebastian Kneipp entwickelt. Alle wirken belebend, doch tatsächlich gibt es mehr als 100 verschiedene Anwendungen mit unterschiedlichen Wirkungen. Hier spielt das Barfußlaufen ebenfalls eine elementare Rolle. Neben dem „normalen“ Barfußlaufen empfahl Kneipp das Gehen im nassen Gras oder Schnee. Anfänger starten am besten im Sommer und gehen nach dem Aufstehen mit warmen Füßen etwa zwei bis drei Minuten Tautreten. So kommt der Kreislauf direkt morgens in Schwung und man fühlt sich erfrischt. Danach die Füße wieder zügig wärmen, mithilfe von Socken und ausreichend Bewegung. Beim Schneetreten reichen zehn bis 30 Sekunden, um dem Körper etwas Gutes zu tun. Aufwärmen danach ebenso nicht vergessen! Die bekannteste Kneipp Anwendung ist jedoch das Wassertreten, was je nach Tageszeit anders wirkt. Das Immunsystem wird gestärkt, der Kreislauf angeregt und durch den gesteigerten Blutfluss stärkt man auch die Venen, was Krampfadern vorbeugt oder entsprechende Beschwerden lindert.

ANGEBOTE VOR ORT

In Gladbeck können Sie eine Kneippanlage auf der Mittelstraße 37 finden, welche vom dort ansässigen Kneipp Verein Gladbeck e.V. betrieben wird. Auch sehr bekannt ist der Erlebnispfad Kneipp in Bottrop (Sebastian-Kneipp-Weg) als Teil des Gesundheitspark Quellenbusch.

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

WARUM BARFUSSLAUFEN GESUND IST

Unsere Füße tragen uns Tag für Tag durchs Leben und auch wenn es befremdlich wirkt, unser Körper ist eigentlich für das Barfußlaufen gemacht. Unsere Füße bestehen aus zahlreichen Bändern, Knochen, Sehnen und Muskeln. Dabei nehmen die vielen Rezeptoren und kleinen Muskeln den Untergrund präzise wahr und gleichen schiefes Auftreten natürlich aus. Das passiert jedoch nur, wenn man sie von festem Schuhwerk befreit, sonst trainieren wir diese Muskeln kaum und Bänder sowie Sehnen bilden sich zurück. Prinzipiell ist das Barfußlaufen also sehr gesund und bietet so einige Vorteile:

1. Starke Fußmuskulatur

Ohne feste Schuhsohlen muss der Fuß wieder selbst arbeiten und sich den unterschiedlichen Untergründen anpassen. Dadurch werden vor allem die kleinen Muskeln im Fußgewölbe aktiviert und gestärkt. Sie sorgen dafür, dass der Fuß beim Auftreten federt und das Körpergewicht abfangen kann. Wird der Fuß dauerhaft stark gestützt, etwa durch feste oder enge Schuhe, werden diese Muskeln oft weniger gefordert. Barfußgehen kann helfen, die natürliche Bewegung des Fußes wieder zu fördern.

2. Besser gehen, besser stehen

Auch das Gangbild verändert sich spürbar. Wer barfuß läuft, setzt die Füße meist vorsichtiger und bewusster auf. Schritte werden sanfter und Bewegungen fließender, dadurch wird der gesamte Bewegungsapparat beeinflusst. Viele Experten gehen davon aus, dass eine

3. Reize für die Sinne

Unter unseren Fußsohlen befinden sich zahlreiche Nervenenden, die ständig Reize an das Gehirn weiterleiten. Unterschiedliche Untergründe wie Gras, Sand, Waldboden oder Kies stimulieren diese Rezeptoren und fördern die sogenannte Tiefensensibilität, also die Wahrnehmung von Körperhaltung und Bewegung. Gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt und die Füße werden besser versorgt. Viele Menschen empfinden das bewusste Gehen ohne Schuhe außerdem als beruhigend und entschleunigend. Vielleicht haben Sie bereits von der Fußreflexzonenmassage gehört: die Grundlage hierfür ist die Annahme, dass bestimmte Zonen des Fußes mit Organen oder Bereichen des Körpers über Energiebahnen verbunden sind. Durch eine gezielte Massage können dadurch über den Fuß Beschwerden in den jeweiligen Körperteilen gelindert werden. Beim Barfußlaufen entsteht durch Bodenunebenheiten eine natürliche Massage, die so ganz beiläufig wie eine Fußreflexzonenmassage fungiert.

4. Natürlich widerstandsfähig

Auch das Immunsystem kann vom Barfußlaufen profitieren. Viele Menschen verbinden kalte Füße sofort mit einer Erkältung, doch kurze Kältereize können den Körper sogar trainieren. Wer regelmäßig barfuß läuft, unterstützt die natürliche Temperaturregulation des Körpers. Vor allem das Gehen über taufrisches Gras oder kühle Böden erinnert an klassische Kneipp-Anwendungen, die den Kreislauf anregen und den Organismus widerstandsfähiger





WASSERTRETEN ZU HAUSE

Aber auch das Wassertreten kann man zu Hause einfach umsetzen, vor allem wenn man eine Badewanne hat. Dafür so viel kaltes Wasser einfüllen, dass es maximal bis unter die Kniekehlen reicht. In die Wanne steigen und so auf der Stelle schreiten, dass bei jedem Schritt ein Bein und der gesamte Fuß aus dem Wasser gezogen werden. Dabei die Fußspitze nach unten beugen. Wenn das Kältegefühl zu stark wird, sollte die Anwendung beendet werden. Nach dem Abtrocknen empfiehlt es sich, wie nach dem Tautreten, Socken anzuziehen und durch Fußgymnastik oder Gehen wieder Wärme in Füße und Beine zu bekommen. Während der Menstruation, bei arteriellen Durchblutungsstörungen, Harnwegs- oder Unterleibsinfektionen sowie Blasen- oder Nierenkrankheiten sollte man auf Wassertreten verzichten.

BARFUSSPFAD SELBER GESTALTEN

Wer das Gefühl des Barfußlaufens häufiger erleben möchte, kann sich mit einfachen Mitteln einen kleinen Barfußpfad im eigenen Garten anlegen. Dafür braucht es weder viel Platz noch großen Aufwand.

BARFUSSPFADE IN DER REGION

Im Essener Grugapark befindet sich in der Nähe der Vogelfreifluganlage ein Barfußpfad, den man wunderbar mit einem Besuch im Park verbinden kann. Einigen bekannt ist vielleicht der Ameisenpfad Schermbeck am Ruster Weg 106. Diese kleine Wanderung kann im Sommer auch barfuß unternommen werden.



Schon wenige unterschiedliche Untergründe reichen aus, um die Füße immer wieder neuen Reizen auszusetzen und die Sinne anzusprechen.

Besonders gut eignen sich Materialien wie Kieselsteine, Sand, Rindenmulch, Holz-scheiben, Gras, Moos oder Tannenzapfen. Auch kleine Wassersteine oder feuchte Erde können integriert werden. Gerade der Wechsel zwischen weichen, warmen, kühlen oder unebenen Untergründen macht den besonderen Effekt eines Barfußpfades aus. Die Füße müssen sich ständig neu anpassen und werden dadurch auf natürliche Weise aktiviert.

Für einen kleinen Pfad reicht auch eine sonnige Ecke im Garten oder auf der Terrasse. Die verschiedenen Materialien können in flachen Holzkisten, Beeten oder einzelnen Feldern nebeneinander angeordnet werden. Wer möchte, ergänzt zusätzlich Kräuter wie Lavendel oder Minze, die beim Drüberlaufen angenehme Düfte verströmen und das Erlebnis noch intensiver machen.

Auch Kinder haben sehr viel Freude an einem Barfußpfad. Unterschiedliche Oberflächen spielerisch zu entdecken, fördert die Wahrnehmung und macht gleichzeitig Spaß. Viele Familien nutzen den Pfad deshalb als kleine gemeinsame Auszeit im Alltag. Dabei geht es weniger darum, möglichst lange barfuß zu laufen, sondern vielmehr darum, bewusst wahrzunehmen: Wie fühlt sich warmer Stein an? Wie

verändert sich das Gefühl auf weichem Gras oder feinem Sand? Genau diese kleinen Sinneseindrücke machen das Barfußlaufen so entspannend und wohltuend.

KLEINE REIZE FÜR KALTE TAGE

Auch im Herbst oder Winter muss man nicht komplett auf das Barfußgefühl verzichten.

Die niedrigen Temperaturen laden sich dazu ein, draußen ohne Schuhe unterwegs zu sein, dennoch lassen sich kleine Reize und Übungen gut in den Alltag integrieren. Auch zuhause kann bewusstes Gehen ohne Schuhe helfen, die Füße beweglich und aktiv zu halten.

Viele Menschen nutzen im Winter weiche Naturmaterialien wie Holz, Teppiche aus Naturfasern oder kleine Massagematten, um die Fußsohlen weiterhin zu stimulieren. Auch Yoga oder leichte Gymnastik barfuß durchzuführen, fördert Balance und Körpergefühl. Wohltuend wirken zudem warme Fußbäder oder sanfte Fußmassagen mit Ölen, die gleichzeitig entspannen und die Durchblutung fördern können.

KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG

Barfußlaufen ist mehr als nur ein Sommergefühl. Unsere Füße bilden die Grundlage des gesamten Bewegungsapparates und beeinflussen Haltung, Balance und Körperwahrnehmung stärker, als vielen bewusst ist. Reize an den Füßen durch Wassertreten oder Barfußlaufen zu schaffen, verbindet Bewegung, Natur und Gesundheit auf eine einfache Art, die sich gut anfühlt und entschleunigend wirkt.

Foto: © lagom, Sinuswelle, Design House / stock.adobe.com

SCHÖNE, FESTE ZÄHNE - AN NUR EINEM TAG

IN DORSTEN



Feste Zähne an einem Tag – vom Teammitglied zum Patienten, aus voller Überzeugung

Wie Michael Grüger durch „Feste Zähne an einem Tag“ neue Lebensfreude gewonnen hat. Michael Grüger kennt die Praxis Dr. Schlotmann nicht nur als Patient – sondern auch als Teil des Teams. Seit anderthalb Jahren ist er als Fahrer im Patienten-Shuttle tätig und begleitet täglich Menschen auf ihrem Weg zur Behandlung. Im Interview teilt er nun seine eigene Geschichte.



Wie hast du dich mit deiner Zahnsituation vor der Behandlung gefühlt?

„Ich war ehrlich gesagt sehr unzufrieden. Über viele Jahre hatte ich eine Brücke, die mir damals von einem anderen Zahnarzt eingesetzt wurde. Das war eine solide Versorgung. Aber irgendwann kam der Punkt, an dem sich die Situation verändert hat – die vorderen Zähne sind nach und nach abgebrochen. Wenn ich in den Spiegel geschaut habe, hat mir das einfach nicht mehr gefallen. Und ich bin schon jemand, dem Ästhetik wichtig ist. Noch schwerer war aber das Gefühl im Alltag. Ich lache eigentlich gerne – aber ich habe es immer öfter vermieden. Man denkt plötzlich viel mehr darüber nach, wie man wirkt, und zieht sich unbewusst immer weiter zurück.“

Wann war für dich klar, dass sich etwas ändern muss?

„Als die Zähne vorne abgebrochen sind, wusste ich: Jetzt muss ich handeln. Und trotzdem war da sofort wieder diese alte Angst aus meiner Kindheit – etwas, das tief sitzt und nicht einfach verschwindet. Gleichzeitig habe ich durch meine Arbeit hier jeden Tag miterlebt, wie einfühlsam mit den Patienten umgegangen wird. Ich kenne auch alles hinter den Kulissen – und genau das hat mir die Sicherheit gegeben, Vertrauen zu fassen und den ersten Schritt zu wagen.“

Warum hast du dich für „Feste Zähne an einem Tag“ entschieden?

„Für mich kam nur die Behandlung unter Vollnarkose infrage. Alles andere hätte ich nicht geschafft. Mir hat es geholfen zu wissen, dass alles an einem Tag passiert – kein langes Hinauszögern, sondern ein klarer Schritt. Das hat mir Sicherheit gegeben. Und ein ganz entscheidender Punkt war für mich: Ich kannte die Abläufe bereits. Ich habe jeden Tag miterlebt, wie hier im Hintergrund gearbeitet wird – wie eng sich Zahnärzte und Zahntechniker abstimmen und dass alles aus einem Haus kommt. Genau dieses Wissen hat

mir ein ganz anderes Gefühl gegeben. Ich wusste einfach: Hier greift ein Rädchen ins andere – und ich kann mich darauf verlassen.“

Wie hast du den Tag der Behandlung erlebt?

„Am Morgen bin ich gemeinsam mit meiner Lebensgefährtin in die Praxis gekommen. Das hat mir Sicherheit gegeben. Vieles kam mir vertraut vor – und gleichzeitig war es etwas ganz anderes, es selbst zu erleben. Ich konnte einfach loslassen und mich darauf verlassen, dass ich in guten Händen bin.“ Ab der Narkose habe ich nichts mehr mitbekommen. Und als ich wieder aufgewacht bin, war alles schon geschafft. Das Verrückte war: Ich hatte kaum Schmerzen – damit hätte ich nie gerechnet. Heute bin ich einfach nur glücklich. Ich kann wieder lachen, ohne nachzudenken – und fühle mich endlich wieder wohl mit mir selbst.“

Eine Entscheidung aus Überzeugung

Was seine Geschichte so besonders macht, ist die Perspektive. Michael hat die Praxis nicht erst als Patient kennengelernt – sondern schon lange vorher als Teil des Teams. „Ich habe gesehen, wie hier gearbeitet wird – und genau deshalb habe ich mich dafür entschieden“, sagt er. Heute fährt er weiterhin Patienten zu ihren Terminen. Doch inzwischen begleitet ihn dabei ein anderes Gefühl: ein tiefes Vertrauen und die Gewissheit, dass er ihnen nicht nur den Weg zeigt, sondern auch echte Zuversicht mitgeben kann.



JETZT ANMELDEN ZUM INFOABEND "FESTE ZÄHNE AN EINEM TAG"

IN DORSTEN

25. JUNI
18:30 Uhr „Feste Zähne an einem Tag“

29. JULI
17:00 Uhr „Angstfrei zum neuen Lächeln“
18:30 Uhr „Feste Zähne an einem Tag“

ANMELDEN TEL.: 02362 - 9649077
ODER QR-CODE SCANNEN



SONNENALLERGIE:

WENN SONNENLICHT ZUR BELASTUNG WIRD

Das Sonnenlicht genießen und ein unbeschwertes Sonnenbad nehmen – Mit einer Sonnenallergie kann das allerdings belastende Konsequenzen haben

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Für viele gehört ein Aufenthalt in der Sonne zu den schönsten Momenten des Sommers. Wärme, Licht und gebräunte Haut stehen für Entspannung und Erholung. Doch nicht alle Menschen vertragen intensive Sonneneinstrahlung problemlos. Bei einem Teil der Bevölkerung kommt es zu Hautreaktionen, die umgangssprachlich als Sonnenallergie bezeichnet werden. Schätzungen zufolge sind etwa 10 bis 20 Prozent der Menschen zumindest zeitweise davon betroffen.



Der Begriff „Sonnenallergie“ ist medizinisch nicht ganz korrekt. In den meisten Fällen handelt es sich um die sogenannte polymorphe Lichtdermatose. Dabei reagiert das Immunsystem auf durch UV-Strahlung veränderte Bestandteile der Haut. Es liegt also keine klassische Allergie vor, sondern eine fehlgeleitete Reaktion des Körpers auf Sonnenlicht. Warum manche Menschen betroffen sind, lässt sich bis heute nicht eindeutig erklären.

TYPISCHE SYMPTOME UND RISIKOFAKTOREN

Die Beschwerden zeigen sich meist an Hautstellen, die der Sonne direkt ausgesetzt waren. Häufig treten Rötungen und starker Juckreiz auf, in ausgeprägteren Fällen auch kleine Knötchen, Pusteln oder Bläschen. Andere Symptome sind eher untypisch.

Auffällig ist, dass vor allem Menschen mit heller Haut häufiger betroffen sind. Auch jüngere Personen reagieren oft empfindlicher. Darüber hinaus können bestimmte Medikamente die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. In solchen Fällen handelt es sich jedoch nicht immer um eine klassische Sonnenallergie, sondern teilweise um sogenannte photoallergische oder phototoxische Reaktionen. Wer einen Zusammenhang vermutet, sollte dies ärztlich abklären lassen.

VORBEUGUNG: SO SCHÜTZEN SIE IHRE HAUT

Ein wirksamer Sonnenschutz ist die wichtigste Maßnahme, um Beschwerden vorzubeugen. Dieser

sollte etwa 20 bis 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne aufgetragen werden. Empfehlenswert sind Produkte mit hohem Lichtschutzfaktor, die speziell für empfindliche oder zu Sonnenallergie neigende Haut entwickelt wurden.

Darüber hinaus hilft es, direkte Sonne, insbesondere in den Mittagsstunden, zu meiden. Auch schützende Kleidung kann die Haut entlasten, selbst wenn dies bei hohen Temperaturen nicht immer angenehm ist.

WAS TUN BEI ERSTEN ANZEICHEN?

Wenn sich während des Aufenthalts in der Sonne erste Symptome wie Juckreiz oder Rötungen zeigen, sollte die UV-Exposition sofort beendet werden. Bleibt die Haut weiter der Sonne ausgesetzt, können sich die Beschwerden deutlich verstärken. Zur Linderung empfiehlt es sich, die betroffenen Hautstellen zu kühlen, etwa mit kaltem Wasser oder feuchten Umschlägen. Anschließend kann eine feuchtigkeitsspendende Pflege aufgetragen werden, um die Haut zu beruhigen.

BEHANDLUNG UND VERLAUF

In einigen Fällen kann eine niedrig dosierte Hydrocortison-Creme helfen, die Entzündungsreaktion zu reduzieren. Die Anwendung sollte jedoch möglichst in Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker erfolgen, insbesondere bei häufiger Nutzung. Die Symptome klingen in der Regel von selbst wieder ab, meist innerhalb weniger Stunden bis Tage. Während dieser Zeit sollte die Haut nicht erneut der Sonne ausgesetzt werden.

REISEÜBELKEIT ÜBER BORD WERFEN

Warum uns unterwegs schlecht wird und was wirklich hilft

Die Koffer sind gepackt, die Route steht fest, der Urlaub kann beginnen. Doch für viele Reisende wird die Anfahrt zur ersten Herausforderung. Statt Vorfreude stellt sich Unwohlsein ein: Reiseübelkeit macht Fahrten im Auto, Bus, Zug oder Flugzeug für Betroffene zur Belastung. Dabei ist das Phänomen weit verbreitet und in den meisten Fällen gut behandelbar.



– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Typische Beschwerden reichen von Schwindel und einem flauen Gefühl im Magen bis hin zu kaltem Schweiß und Erbrechen. Die Intensität kann stark variieren: Während einige nur leichte Symptome verspüren, sind andere so stark beeinträchtigt, dass sie Reisen möglichst vermeiden.

HILFE AUS DER APOTHEKE

Medikamentös wird Reiseübelkeit häufig mit dem Wirkstoff Dimenhydrinat behandelt. Dieser gehört zur Gruppe der Antihistaminika und wirkt direkt auf das Brechzentrum im Gehirn sowie auf den Gleichgewichtssinn. Präparate sind in verschiedenen Formen erhältlich, darunter Tabletten, Kaugummis oder Zäpfchen, und können sowohl vorbeugend als auch bei akuten Beschwerden eingesetzt werden. Allerdings hat der Wirkstoff eine bekannte Nebenwirkung: Er macht müde. Fachleute raten deshalb davon ab, nach der Einnahme selbst ein Fahrzeug zu steuern. Vor der Anwendung ist eine Beratung durch medizinisches Personal sinnvoll.

PFLANZLICHE ALTERNATIVEN

Neben klassischen Medikamenten greifen viele Betroffene auf pflanzliche Alternativen zurück. Besonders Ingwer gilt als bewährtes Hausmittel gegen Übelkeit. Studien deuten darauf hin, dass Inhaltsstoffe der Wurzel den Magen beruhigen können. Häufig wird Ingwer als Tee konsumiert, alternativ gibt es ihn auch in Form von Tabletten oder Tropfen. Die Wirkung fällt jedoch individuell unterschiedlich aus und ersetzt nicht immer eine medikamentöse Behandlung.

GUTE VORBEREITUNG KANN HELFEN

Darüber hinaus spielen Verhaltensweisen eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung. Experten



empfehlen, ausgeruht zu reisen und während der Fahrt leichte Kost zu sich zu nehmen, da sowohl ein leerer Magen als auch schweres Essen Beschwerden verstärken können. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige Pausen an der frischen Luft gelten ebenfalls als hilfreich. Auch die Sitzposition beeinflusst das Wohlbefinden: In Fahrtrichtung zu sitzen oder im Flugzeug einen Platz nahe der Tragflächen zu wählen, kann die Symptome reduzieren. Dagegen sollten Tätigkeiten wie Lesen oder die Nutzung des Smartphones möglichst vermieden werden.

Die Ursache der Reiseübelkeit liegt in einem Konflikt zwischen verschiedenen Sinneseindrücken. Während das Gleichgewichtsorgan im Innenohr Bewegung registriert, nehmen die Augen unter Umständen eine ruhige Umgebung wahr, etwa beim Blick auf ein Buch oder Display. Das Gehirn kann diese widersprüchlichen Informationen nicht eindeutig verarbeiten und reagiert mit einer Stressreaktion, die sich in Übelkeit äußert.

BESONDERHEITEN BEI KREUZFAHRTEN

Auf Kreuzfahrten tritt Reiseübelkeit vor allem durch das gleichmäßige Schaukeln des Schiffes auf, das je nach Wetterlage stärker oder schwächer ausfallen kann. Besonders empfindliche Personen reagieren bereits bei leichtem Wellengang. Als günstig gilt es, sich möglichst mittig im Schiff aufzuhalten, da die Bewegungen dort am geringsten sind. Auch Kabinen in unteren Decks können helfen, die Schwankungen weniger intensiv wahrzunehmen. An Deck kann es sinnvoll sein, den Blick auf den Horizont zu richten, um dem Gleichgewichtssinn Orientierung zu geben. Bei stärkerem Seegang empfiehlt es sich zudem, Aktivitäten einzuschränken und sich eher ruhig zu verhalten. Viele Reedereien bieten inzwischen auch spezielle Hinweise oder Hilfsmittel für betroffene Passagiere an, sodass sich die Beschwerden in den meisten Fällen gut in den Griff bekommen lassen.

CHECKLISTE

GUT VORBEREITET GEGEN REISEÜBELKEIT

- Vor der Abreise ausreichend schlafen und erholt starten
- Leichte, gut verträgliche Mahlzeiten einplanen: weder nüchtern noch zu schwer essen
- Genügend Wasser oder Tee mitnehmen und regelmäßig trinken
- Sitzplatz bewusst wählen (in Fahrtrichtung, im Flugzeug nahe der Tragflächen, auf dem Schiff mittig)
- Beschäftigungen vermeiden, die den Blick fixieren (z. B. Lesen oder Smartphone)
- Für frische Luft sorgen und bei längeren Fahrten Pausen einlegen
- Kaugummi oder Bonbons bereithalten
- Bei Bedarf rechtzeitig Medikamente einnehmen (vorher beraten lassen)
- Alternativ pflanzliche Mittel wie Ingwer ausprobieren



Zwischen Schneegipfeln, Pistaziencreme und Meeresrauschen

**15 Tage Roadtrip durch den Süden in der Nebensaison –
In einem kleinen Fiat 500 auf der Suche nach dem
echten Italien**

Anfang Mai ist eine merkwürdige Zeit für eine Reise nach Italien. Während in den Alpen noch Schnee auf den Gipfeln liegt und manche Pässe gesperrt sind, sitzen die Menschen am Gardasee bereits mit Sonnenbrille am Wasser. Genau diese Gegensätze machten unsere Reise so besonders: 15 Tage, ein kleiner Fiat 500 mit Schiebedach und der Plan, möglichst viel von Italien zu erleben: Berge, Weinberge, Küstenorte, Wanderungen und natürlich gutes Essen.

Erfahrung
aus der
Redaktion

– BERICHT VON VALERIE MISZ –

Reisen in der Nebensaison hat Vor- und Nachteile. Das Wetter ist unbeständig, kleinere Ferienorte wirken vielerorts noch verschlafen, manche Restaurants haben geschlossen und einige Seilbahnen befinden sich noch in der Pause zwischen Winter- und Sommersaison. Doch genau das macht den Reiz aus. Die Touristenmassen kommen erst Wochen später, die Straßen sind angenehm leer und selbst an beliebten Hotspots findet man oft noch problemlos einen Parkplatz. Dazu kommen schneebedeckte Gipfel über grünen Tälern und diese besondere Stimmung, wenn ein Gewitter langsam durch die Berge zieht und plötzlich alles nach Sommerregen riecht.

Mit vollgepacktem Kofferraum starteten wir von Kirchhelten aus Richtung Süden. Wanderschuhe, Sommerkleider, Regenjacken, Badesachen und unser Proviant füllten jede Lücke des kleinen Fiats. Schließlich sollte diese Reise mehrere Urlaube gleichzeitig vereinen: wandern in den Alpen, durch italienische Altstädte schlendern, Wein trinken, gut essen und vielleicht sogar schon die ersten Sonnenstunden am Meer genießen.

Alpenluft und Freiheit

Sobald das Ruhrgebiet hinter einem liegt, verändert sich das Reisen. Die Straßen werden leerer, die Landschaft weiter und irgendwo hinter Würzburg beginnt langsam dieses Gefühl, unterwegs zu sein. Jede Fahrt Richtung Alpen wird ab dem Moment magisch, in dem die Berge am Horizont auftauchen. Erst nur schemenhaft, dann immer größer und imposanter. Ab hier wird die Fahrt selbst zu einem Erlebnis.

Unsere erste Nacht verbrachten wir im kleinen österreichischen Ort Obsteig, einem ruhigen Dorf mitten in den Alpen. Am nächsten Morgen ging es bei strahlendem Sonnenschein weiter Richtung Brenner. Das Dach des kleinen Fiats war geöffnet, der Wind wehte durch das Auto und aus dem Radio erklangen italienische Klassiker. Während Eros Ramazzotti von Herzschmerz und Liebe sang, fuhren wir über die Alte Brennerstraße Richtung Italien.

Über den alten Brenner

Wir entschieden uns bewusst gegen die Autobahn und für die alte Route durch Wälder, kleine Orte und kurvige Passagen. Die Strecke ist langsamer, enger und verlangt Aufmerksamkeit, weil sie auch bei Radfahrern beliebt ist. Hinter jeder Kurve eröffnet sich ein neues Panorama aus Bergen, kleinen Höfen und tiefen Tälern. Wer Zeit mitbringt, sollte in Italien möglichst oft die kleinen Straßen wählen. Nicht um Mautgebühren zu sparen, sondern um das Land wirklich zu erleben.

Kurz hinter der Grenze landeten wir schließlich an einem kuriosen Ort: der Sachsenklemme. Zwischen Natursteinfassaden, kleinen Türmen und eigener Brauerei fühlte sich das Gebäude eher wie eine mittelalterliche Burg als wie ein Rasthaus in Italien an. Spätestens die köstliche Pizza bestätigte dann zweifellos, dass wir angekommen waren.

Wandern in den Dolomiten

Die nächsten Tage verbrachten wir auf einem urigen Bauernhof in Rodeneck. Von dort aus erkundeten wir Südtirol, wanderten durch die Dolomiten und besuchten kleine alpine Städte. Besonders praktisch war dabei der Südtirol Guest Pass, mit dem sämtliche öffentlichen Verkehrsmittel kostenlos genutzt werden konnten. Selbst in kleinen Bergdörfern, die man über schmale Serpentinstraßen erreicht, funktionierte der Nahverkehr erstaunlich gut.

Da viele höher gelegene Wege Anfang Mai noch gesperrt waren, entschieden wir uns für eine Wanderung rund um die Geislerspitzen. Und plötzlich stand man dort, auf über 2.000 Metern Höhe, im T-Shirt in der Sonne, umgeben von schroffen Felswänden und Schneeresten am Wegesrand. Die Geislerspitzen sind für mich der Inbegriff der Dolomiten. Gewaltig, rau und gleichzeitig wunderschön. Beim Wandern in den Bergen verliere ich regelmäßig jedes Zeitgefühl. So werden die schönsten fünf Stunden auf der 3-Stunden-Wanderung zu den schönsten sieben Stunden meines Lebens. Warum sich beeilen, wenn die Aussicht genau der Grund ist, weshalb man überhaupt hinaufgestiegen ist? Auch Brixen gefiel uns sofort. Eine kleine alpine Stadt mit gemütlichen Gassen, Cafés und einer entspannten Atmosphäre.

Ankunft am Gardasee

Nach drei Tagen zog es uns weiter Richtung Gardasee. Statt den direkten Weg zu nehmen, entschieden wir uns für die berühmte Südtiroler Weinstraße. Ein leichter Nieselregen benetzte die Autoscheiben, die Berge verschwanden halb im Dunst und links und rechts der Straße zogen grüne Weinberge, kleine Kirchen und bunte Häuser vorbei. Orte wie Kaltern oder Tramin an der





Weinstraße zogen unsere Aufmerksamkeit auf sich. Natürlich blieb es nicht nur bei einer kurzen Pause an einem Weingut. Und wir lernten an diesem Nachmittag, dass selbst eine Kiste Wein irgendwie noch in den Kofferraum eines Fiat 500 passt.

Der Norden des Gardasees überraschte uns zunächst. Statt offener Panoramastraßen führte die Route gefühlt von Tunnel zu Tunnel. Unsere Unterkunft lag hoch oben in Gardone Riviera und bot einen spektakulären Blick über den See. Gleichzeitig machten wir hier eine wichtige Erfahrung: Am Gardasee sollte man Unterkünfte möglichst mit guter Bus- oder Fährianbindung wählen. Strecken, die auf der Karte nach wenigen Kilometern aussehen, dauern oft über eine Stunde. Die engen Straßen, der Verkehr und die vielen kleinen Orte kosten Zeit und Nerven.

Ein Tagesausflug nach Lazise und Sirmione zeigte genau das. Morgens um halb acht gestartet, kehrten wir erst elf Stunden später zurück. Auf den Märkten lag der Duft von Gewürzen und frischem Gebäck in der Luft, überall wurden Salami, Käse und Oliven angeboten und zwischen den Ständen entdeckte man italienische Keramik und kleine Souvenirs. Gleichzeitig begegneten wir in Sirmione erstmals den Reisebussen und Touristenmassen, denen wir bislang aus dem Weg gingen.

Zeitig begegneten wir in Sirmione erstmals den Reisebussen und Touristenmassen, denen wir bislang aus dem Weg gingen.

Mortadella auf der Piazza

Am nächsten Tag entschieden wir uns deshalb bewusst gegen weitere kleine Orte am Gardasee und für einen Ausflug nach Verona. Eine Stadt, die sofort diese romantische Ader aufblühen lässt, die man sonst nur aus

Filmen kennt. Zwischen eleganten Altstadt Häusern, kleinen Gassen und sonnigen Plätzen saßen Menschen mit Aperol Spritz an Brunnen, Motorroller fuhren über Kopfsteinpflaster und irgendwo zwischen all dem versteht man plötzlich, weshalb William Shakespeare hier Inspiration fand. Verona ist schließlich die Heimatstadt von Romeo und Julia.

Mein persönliches Highlight wartete jedoch auf einem Panini: italienische

Mortadella, Pistaziencreme, Burrata und Tomaten. Frisch zubereitet in der La Prosciutteria direkt an der Piazza Erbe. Im Obergeschoss befindet sich ein kleiner Balkon mit Blick auf den belebten Platz. Dort zu sitzen, ein warmes Panini in der Hand, Stimmengewirr unter sich und Sonne im Gesicht, kann das Lebensgefühl noch italienischer werden?

Dolce Vita am Meer

Von dort aus ging es erstmals über die italienische Autobahn weiter Richtung Adriaküste nach Riccione neben Rimini. Das Autofahren in Italien verlangt definitiv Nervenstärke. Besonders in Baustellen scheint sich kaum jemand an Geschwindigkeitsbegrenzungen zu halten und nach wenigen Sekunden kleben einem bereits LKW im Rückspiegel. Trotzdem erreicht man die Küste erstaunlich entspannt.

Riccione fühlte sich nach all den Erlebnissen wie eine kleine Pause an. In der Nebensaison sind selbst Hotels direkt am Strand bezahlbar und auch Liegen und Sonnenschirme kosten nur einen Bruchteil dessen, was man aus der Hochsaison kennt. Für zehn Euro bekamen wir zwei Liegen und einen Sonnenschirm direkt am Meer. Dazu Strandbars, ruhige Promenaden und endlich Zeit, die vielen Eindrücke der vergangenen Tage sacken zu lassen.

Schneesturm im Mai

Nach zwölf gemeinsamen Tagen zog es meine Freundin zurück in die Heimat, während meine Reise noch weiterging: ins Kleinwalsertal. Ein Tal, das nur über Deutschland erreichbar ist, geografisch aber zu Österreich gehört. Zurück in den Bergen fühlte sich alles sofort wieder vertraut an. Doch auch hier zeigte die Nebensaison noch einmal ihr ganzes Temperament. Einen Tag zuvor stand ich mit meinem Partner bei Sonnenschein auf der Kanzelwand und blickte über grüne Täler und schneebedeckte Gipfel. Keine 24 Stunden später gerieten wir auf einer Alpe mitten in einen Schneesturm.

Vielleicht war genau das die schönste Erkenntnis dieser Reise: Dass nicht schönstes Wetter oder perfekte Planung eine Reise besonders machen, sondern die unerwarteten Momente dazwischen. Italienische Klassiker im offenen Fiat, Gewitter zwischen den Bergen, Pistaziencreme auf warmem Panini-Brot und das Gefühl von kaltem Schnee auf der Haut, die kurz zuvor noch von der italienischen Sonne geküsst wurde. Das ist das süße Leben. Das ist la dolce Vita.



Weitere Informationen finden Sie hier.

Ihr Kirchhellener Pflegedienst

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

Oberhofstraße 10
46244 Bottrop-Kirchhellen
Telefon 02045-411124



WEIL GESUNDE FÜSSE LEBENSQUALITÄT SIND

Jetzt Termin buchen:
02045 4138300

IHR PODOLOGIE-TEAM IN KIRCHHELLEN

Burgstraße 11, 46244 Bottrop



WIR
VON HIER.
FÜR KINDER.



Kinderfest

Sonntag, 12. Juli 2026 | 14 - 18 Uhr

Kinderklinik an den
Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop

Josef-Albers-Str. 70, 46236 Bottrop





Weitere Informationen
finden Sie hier



Neuer Chefarzt setzt Maßstäbe in der modernen Gelenkchirurgie

Mit umfassender Expertise, langjähriger operativer Erfahrung und einem klaren Fokus auf innovative Behandlungsmethoden hat Dr. med. Ahmed Elmenshawy am 1. Mai die Leitung der Klinik für Orthopädie und Endoprothetik an den Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop übernommen. Der neue Chefarzt steht für moderne, patientenschonende Verfahren, mit klarem Schwerpunkt auf der Endoprothetik an Knie, Hüfte und Schulter sowie auf gelenkerhaltenden Eingriffen für jüngere Patientinnen und Patienten.

Dr. Elmenshawy ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und verfügt über die Zusatzbezeichnungen Spezielle Unfallchirurgie sowie Spezielle Orthopädische Chirurgie. Er promovierte an der RWTH Aachen. In seiner bisherigen Laufbahn war er als Hauptoperateur und Senior-Hauptoperateur an mehreren zertifizierten Endoprothetik-Zentren tätig und hat dort über viele Jahre Erfahrung in der modernen Gelenkchirurgie gesammelt.

Operative Präzision durch Robotik

Im Mittelpunkt der orthopädischen Versorgung am Marienhospital Bottrop steht der künstliche Gelenkersatz an Knie, Hüfte und Schulter. Bei der Knieendoprothetik kommt modernste roboterarmassistierte Operationstechnik mit dem Mako-Roboter zum Einsatz. Mithilfe einer 3D-Planung wird der Eingriff individuell auf die Anatomie des Patienten abgestimmt, das Implantat lässt sich millimetergenau positionieren und gesundes Gewebe wird bestmöglich geschont.

Minimalinvasive Hüftendoprothetik und Schulterchirurgie

Bei der Hüftendoprothetik nutzt Dr. Elmenshawy zusätzlich den minimalinvasiven vorderen Zugang. Dieses muskelschonende Verfahren ermöglicht weniger Schmerzen nach der Operation und eine schnellere Mobilisation – Patientinnen und Patienten kommen oft schon nach kurzer Zeit wieder in den Alltag zurück. Auch in der Schulterchirurgie verfügt das Team über besondere Expertise – von der arthroskopischen Rekonstruktion der Rotatorenmanschette bis zur anatomischen und inversen Schulterendoprothese.

Vorteile für Patientinnen und Patienten

„Unser Ziel ist es, jedem Patienten eine möglichst sichere, schonende und nachhaltige Versorgung zu bieten“, erklärt Dr. Elmenshawy. „Mit der robotikassistierten Technik und modernen minimalinvasiven Verfahren können wir Eingriffe heute deutlich präziser und individueller durchführen als noch vor wenigen Jahren.“ Patientinnen und Patienten profitieren von einer individuell abgestimmten Behandlung, einer schnelleren Rückkehr in den Alltag und einer schonenderen Versorgung. Muskeln, Sehnen und das umliegende Gewebe werden geschont, der Krankenhausaufenthalt verkürzt sich entsprechend.

Gelenkerhaltende Chirurgie – besonders für jüngere Patienten

Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt der Klinik ist die gelenkerhaltende Chirurgie. Hier geht es darum, das eigene Gelenk möglichst lange zu erhalten und einen künstlichen Gelenkersatz hinauszuzögern oder ganz zu vermeiden. Diese Verfahren richten sich vor allem an jüngere und sportlich aktive Patientinnen und Patienten, bei denen eine Prothese noch nicht infrage kommt. Dazu zählt insbesondere die Hüftarthroskopie, eine schonende Gelenkspiegelung, die in der Region nur von wenigen Zentren in dieser Form angeboten wird. Hinzu kommen Korrekturen von Beinfehlstellungen sowie die Knorpeltransplantation, für die Dr. Elmenshawy als zertifizierter Operateur ausgewiesen ist.

Mit der Berufung von Dr. Elmenshawy und dem Ausbau der Klinik für Orthopädie und Endoprothetik als modernes Kompetenzzentrum stärken die Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop die Patientenversorgung in der Region. Um eine durchgängige und lückenlose medizinische Betreuung sicherzustellen, setzt der neue Chefarzt auf eine enge Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen. Als anerkannter Fachexperte für Endoprothetik-Zentren nach ClarCert wird Dr. Elmenshawy die Abteilung nach den höchsten Qualitätsanforderungen der Deutschen Gesellschaft für Endoprothetik führen.



WENN PFLEGE MEHR KANN: WAS DER HAUT BEI KREBSERKRANKUNGEN WIRKLICH HILFT

Onkologische Kosmetikbehandlung hilft Erkrankten ihre Haut individuell durch die Zeit der Therapien zu bringen und das eigene Wohlbefinden zu stärken

Eine Tumordiagnose ist für viele Menschen ein Einschnitt mit weitreichenden Folgen. Neben der Sorge um die eigene Gesundheit und dem Kampf gegen die Erkrankung selbst bringen besonders Therapien, allen voran die Chemotherapie, zusätzliche Belastungen mit sich. Sie greifen nicht nur den Körper an, sondern verändern auch sichtbar die Haut.

– TEXT VON NICOLE GRUSCHINSKI –

Die Haut wird trocken, empfindlich, gereizt oder verliert an Spannkraft. Für viele Betroffene bedeutet das eine weitere emotionale Hürde in einer ohnehin schwierigen Zeit. Gerade deshalb ist es wichtig, sich neben der medizinischen Behandlung auch um das eigene Wohlbefinden zu kümmern. Ein Moment der Ruhe, eine sanfte Berührung, das Gefühl, wieder „in der eigenen Haut zu Hause“ zu sein, all das kann ein wertvoller Teil der seelischen Stabilität sein.

Genau hier setzt Jaqueline Hagedorn an. Die ausgebildete Kosmetikerin und Wellnesstherapeutin verfügt über eine zusätzliche Qualifikation als onkologische Fachkosmetikerin. In ihrem Institut Perfect Skin Cosmetics in Gelsenkirchen-Buer bietet sie spezialisierte Behandlungen für Menschen an, deren Haut durch eine Krebstherapie besonders sensibel oder belastet ist. Mit viel Einfühlungsvermögen, fachlicher Kompetenz und einem tiefen Verständnis für die besonderen Bedürfnisse der Haut begleitet sie Betroffene während und nach der Therapie. Ihre ganzheitlichen Anwendungen beruhigen, stärken und schützen nicht nur die Haut, sie sehen immer auch den Menschen dahinter.

SPEZIALISIERTE FORM DER HAUT- UND KÖRPERPFLEGE

Onkologische Kosmetik ist eine spezialisierte Form der Haut- und Körperpflege, die gezielt auf die Bedürfnisse von Menschen während und nach einer Krebstherapie eingeht. Sie verbindet hautschonende Produkte, medizinisch fundiertes Wissen und emotionale Unterstützung. Die Haut wird durch Chemo-, Strahlen- oder Immuntherapie stark verändert. „Viele haben Verbrennungen, andere klagen über extreme Trockenheit“, erklärt Hagedorn. Doch nicht jede Kosmetik ist geeignet, diese Haut zu behandeln. Deshalb arbeitet sie ausschließlich mit Produkten, die für die onkologische Kosmetik zugelassen sind, also frei von Inhaltsstoffen, die das Wachstum von Krebszellen begünstigen könnten.

Wichtig ist ihr auch, dass Menschen mit einer Krebsdiagnose etwas für ihr Wohlbefinden tun können, selbst dann, wenn sie aktuell keine akuten Hautprobleme haben. „Anti-Aging ist immer ein Thema. Die Menschen möchten trotz Erkrankung etwas für sich tun, und diese Möglichkeit gebe ich ihnen hier“, sagt sie. In ihrem Studio nutzt sie eine zugelassene Produktlinie, die dennoch hochwirksame Inhaltsstoffe enthält. Diese sogenannten Cosmeceuticals liegen in ihrer Wirkung zwischen klassischer Pflege und medizinischen Produkten: Sie sind stärker konzentriert, wissenschaftlich fundiert und können sichtbare Verbesserungen erzielen. „Man möchte ja ein Ergebnis sehen, im besten Fall eine Verbesserung des aktuellen Hautzustands“, so Hagedorn.

MEHR ALS PFLEGE

Zum Wohlbefinden gehört für viele Betroffene aber noch mehr als Pflege. Auch die Ernährung wird zu einem stillen Begleiter auf dem Weg zurück ins Gleichgewicht. Nicht als strenge Diät, sondern als liebevolle Entscheidung für das, was dem Körper Kraft schenkt. Jaqueline spricht mit ihren Patientinnen oft darüber, wie sehr bestimmte Lebensmittel unterstützen können. Zucker und Alkohol gelten dabei als eher ungünstig – nicht, weil sie verboten wären, sondern weil sie den Körper zusätzlich fordern.

Ganz anders wirken kleine Alltagshelden wie Brokkoli, grünes Gemüse aller Art und Beeren, die mit ihren natürlichen Vitalstoffen ein Gefühl von Leichtigkeit bringen. Ein besonderer Favorit ist Ingwer – für viele ein echter Game-Changer. Wer ihn nicht pur mag, mischt ihn einfach in Suppen, Tees oder Smoothies. Es geht nicht um Perfektion, sondern um das Gefühl, dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun und ein Stück Selbstwirksamkeit zurückzugewinnen.

Die Altersgruppe ihrer Patientinnen ist breit gefächert: von der 20-jährigen bis zur 89-jährigen Dame nehmen alle gerne ihre Dienste in Anspruch. Dabei geht es längst nicht nur um Falten. „Da kommen wir alle nicht drum herum“, sagt sie schmunzelnd. Lachfalten mag sie sogar besonders, „weil sie Menschen ausmachen“. Für sie gibt es jedoch einen Unterschied „zwischen Falten und gepflegten Falten“.

SEELISCHES PEELING

Im kleinen Kosmetikstudio geht es oft auch emotional zu. Eine Patientin etwa brach nach einer Massage in Tränen aus, weil sie zum ersten Mal seit ihrer Brustkrebsdiagnose wieder körperliche Nähe zulassen konnte. Zehn Jahre lang war Berührung im Dekolleté-Bereich selbst mit ihrem Ehemann nicht möglich gewesen. „Das hat ihr hier so viel gegeben, sie ist einmal richtig aufgebrochen“, erzählt Hagedorn. Onkologische Kosmetik folgt eben keinem Schema F. Sie erfordert Feingefühl, Zeit und einen geschützten Raum. „Hier können die Frauen Dinge ansprechen, die sie sonst nicht sagen können oder dürfen“, sagt sie. Es ist nicht nur ein körperliches, sondern oft auch ein seelisches Peeling.

Gerade Frauen, die in ihrem Umfeld nicht offen über ihre Erkrankung sprechen, profitieren von dieser Form der Zuwendung. „Krebs ist immer eine Mischung aus Hoffnung, Wut, Enttäuschung, Hilflosigkeit – ganz starke Gefühle, die zusammenkommen und irgendwann wie ein Explosivstoff wirken. Hier dürfen sie darüber sprechen“, betont Hagedorn. Alles Gesagte bleibt selbstverständlich in den vier Wänden



ihres Studios, denn dieser geschützte Raum ist Teil des Heilungsprozesses. Zahlreiche Patientinnen kämpften zusätzlich mit Enttäuschungen im sozialen Umfeld: Freundschaften, die zerbrechen, Menschen, die sich zurückziehen, weil sie mit der Situation nicht umgehen können. Und selbst nach überstandener Erkrankung bleibt die Angst vor einem Rückfall, ein Gefühl, das Außenstehende oft nicht nachvollziehen können.

ZEIT FÜR INDIVIDUELLE BETREUUNG

Am Ende ist es genau diese Haltung, die diese Arbeit so besonders macht. „Ich versuche hier auf Jeden individuell einzugehen und habe zum Glück auch die Zeit dazu“, sagt sie. Zeit, die in vielen medizinischen Abläufen fehlt. Zeit, die es braucht, damit Menschen sich öffnen können. Zeit, die Wunden nicht heilt, aber leichter macht.

In ihrem kleinen Studio entsteht so ein Ort, an dem Berührung wieder möglich wird, an dem Tränen nicht peinlich sind und an dem Worte fallen dürfen, die anderswo keinen Platz finden. Ein Raum, in dem die Krankheit nicht das letzte Wort hat, sondern der Mensch. Und manchmal reicht genau das, um ein Stück Stärke, ein Stück Vertrauen, ein Stück Leben zurückzugewinnen.

Perfect Skin Cosmetics by Jaqueline Hagedorn
Dorstener Straße 27
45894 Gelsenkirchen-Buer

DREI KLINIKEN, EIN GESCHÄFTSFÜHRER

Martina Jansen im Gespräch mit Ansgar Schniederjan über Verantwortung, Vertrauen und Zusammenhalt

„Drei Krankenhäuser zu managen, das ist eine Aufgabe, die Zeit und Energie kostet“, bringt es Ansgar Schniederjan, Geschäftsführer der KKRN, auf den Punkt: „Zum Glück sind alle drei Häuser gut aufgestellt, und ich kann mich zudem auf meine beiden Stellvertreterinnen und mein Sekretariat verlassen.“

Seit August letzten Jahres steht er an der Spitze der drei Kliniken in Dorsten, Haltern und Marl und kennt die Krankenhauswelt aus verschiedenen Perspektiven. Der Weg des 46-jährigen Halteraners führte ihn nach dem Abitur in Dülmen zunächst in die Bankausbildung, nach einem kurzen Abstecher ins Medizinstudium folgte später das BWL-Studium in Münster mit dem Schwerpunkt Krankenhausmanagement. Damit war ihm früh klar, wohin die berufliche Reise gehen sollte. Ansgar Schniederjan arbeitete in mehreren Leitungspositionen, bevor er die Geschäftsführung als Nachfolge von Guido Buntin innerhalb der KKRN übernahm.

Dass er sich zumindest mit der Struktur im St. Sixtus-Hospital in Haltern am See nicht mehr vertraut machen musste, machte es ihm um einiges leichter. Haltern ist für den Klinikchef kein unbekannter Ort, denn während seines Studiums saß er dort viele Jahre an der Pforte. „Dort geht es familiär zu und ich kenne noch viele Mitarbeitende von früher“, erzählt er. In Dorsten dagegen war er zunächst der Neue. „Hier musste ich erst einmal ankommen. Noch kenne ich nicht alle Mitarbeitenden persönlich, aber ich

habe ein offenes Ohr für alle und hoffe, dass die Mitarbeitersprechstunden in Dorsten, aber auch in Haltern weiterhin gut angenommen werden.“

Wer Verantwortung für rund 2.500 Mitarbeitende trägt, weiß, dass ein Krankenhaus nur dann gut funktioniert, wenn die Menschen sich gesehen und ernst genommen fühlen. „Unsere Mitarbeitenden sind unser höchstes Gut. Deswegen lege ich großen Wert auf einen Kontakt auf Augenhöhe. Nicht nur auf den Kontakt zu den Ärztinnen und Ärzten, mit denen ich mich häufig austausche, sondern auch mit den Teams in den einzelnen Abteilungen.“ Für „seine“ Krankenhäuser geht es nicht nur

um Zahlen, Abläufe und Wirtschaftlichkeit, es geht Ansgar Schniederjan um Entwicklung, um gute Versorgung und darum, Strukturen so zu gestalten, dass sie den Mitarbeitenden im Arbeitsalltag wirklich helfen. „Ein gutes Arbeitsklima und ein Miteinander sind entscheidend, um Lösungen zu finden, die auch von allen Seiten akzeptiert werden“, betont er und fährt fort: „Ein weiterer wichtiger Aspekt ist dabei unser KERN-Flexpool. Er soll den Beruf dadurch attraktiver machen, dass er

„Zum Glück sind alle drei Häuser gut aufgestellt.“

(Ansgar Schniederjan)

„Unsere rund 2500 Mitarbeitenden sind unser höchstes Gut.“

(Ansgar Schniederjan)



Ansgar Schniederjan ist seit August 2025 Geschäftsführer der KKRN.

unserem Pflegepersonal mehr zeitliche Flexibilität ermöglicht und bei Bedarf den Wechsel zwischen den drei Häusern erleichtert. So unterstützen sie ihre Kolleginnen und Kollegen dort, wo sie gerade gebraucht werden.“

Medizinisch decken die drei Häuser mit ihren jeweiligen Schwerpunkten ein breites Spektrum ab. Ein einzigartiges Projekt im Umkreis ist dabei die Pneumologische Frührehabilitation im St. Sixtus-Hospital in Haltern am See. Fachärzte unter der Leitung von Chefarzt Dr. Stefan Matzko bereiten Patienten mit schweren Einschränkungen hier Schritt für Schritt auf eine Reha vor. Aber auch die Weiterentwicklung der einzelnen Abteilungen spielt für Ansgar Schniederjan eine große Rolle. In Dorsten soll beispielsweise die Endoprothetik unter der Leitung von Priv.-Doz. Dr. med. Mike H. Baums weiter ausgebaut werden. „Darüber hinaus haben wir das Ziel, neben unserer bestehenden Lizenzierung als Kompetenzzentrum für Hernienchirurgie, also Brüchen der Bauchwand, zusätzlich ein Zertifikat in der Allgemein- und Viszeralchirurgie unter der Leitung von Priv. Doz. Dr. med. Wilhelm Gross-Weege zu erlangen. Dies würde einen weiteren Baustein auf dem Weg zu noch mehr Spezialisierung bedeuten.“

Dass Ansgar Schiederjan den Blick nicht nur auf Strukturen, sondern auch auf die Menschen richtet, zeigt seine folgende Bemerkung deutlich: „Ich habe vollstes Vertrauen in alle Mitarbeitenden aller Häuser und konnte mich bei einigen Krankenhausaufenthalten persönlich davon überzeugen. So, wie ich es erlebte habe, möchte ich auch, dass alle unsere Patientinnen und Patienten in angenehmer Atmosphäre gesund werden und zwar mit bester medizinischer Betreuung.“

Kraft tankt er zu Hause, bei seiner Familie. Dort findet er den Ausgleich zu den vielen Terminen, Gesprächen und Entscheidungen. Bewegung hilft ihm ebenfalls dabei. Wenn Ansgar Schniederjan mit seinem Mountainbike unterwegs ist, bekommt er seinen Kopf frei. Und am Samstag steht er gern am Fußballplatz und feuert seine Söhne an. Es sind diese ganz normalen Momente, die zeigen, wer der Mensch hinter seiner Funktion ist.

Sekretariat der Krankenhausedirektion

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
Tel.: (02362) 29-50405
Mail: info@kkrn.de

KIRCHHELLENER APOTHEKEN GEGEN DAS APOTHEKENSTERBEN

Drei Apothekerinnen werben für ihre digitalen Angebote und betonen die Bedeutung lokaler Versorgung für Alltag und Krisenzeiten

– TEXT VON VALERIE MISZ –



Mit einer gemeinsamen Aktion machten erstmals drei Apothekerinnen aus Kirchhellen-Mitte auf das Apothekensterben aufmerksam. Unter dem Slogan „Lass die Kirche im Dorf und das E-Rezept im Ort“ werben sie für die Stärken der Vor-Ort-Apotheken, auch im digitalen Bereich. Ihre Botschaft: Die Leistungen vor Ort können mit denen großer Versandapotheken problemlos mithalten.

„Die vermeintlichen Vorteile von Online-Apotheken sind klar: Zeitersparnis, Rabatte und Lieferung nach Hause. Aber all das können wir auch“, sagt Birgit Lauer, Inhaberin der Glück Auf Apotheke. Tatsächlich relativierten sich viele dieser Vorteile bei genauerem Hinsehen. Den Apothekerinnen ist es wichtig, das Bewusstsein für die Leistungen vor Ort zu stärken. Seit Jahrzehnten seien sie Ansparchpartnerinnen für die Menschen in

Kirchhellen, immer persönlich, zuverlässig und nahbar. „Wir sind die Problemlöser des Gesundheitswesens“, bringt es Christiane Petri-Reers von der Dorf-Apotheke auf den Punkt. Im Mittelpunkt stehe immer der Mensch, nicht der Umsatz. Beratung gebe es direkt in der Apotheke oder telefonisch. „Wir rufen auch immer zurück, das ist für uns selbstverständlich“, betont Lauer.

APOTHEKEN VOR ORT SICHERN

Ein weiterer Punkt: Viele Versandapotheken sitzen im Ausland. Während in Deutschland für verschreibungspflichtige Medikamente eine Preisbindung gilt und Rabatte verboten sind, entstehen dadurch Wettbewerbsunterschiede. Diese Regelung soll eigentlich verhindern, dass der Preis über die Versorgung entscheidet.

Warum die Apotheken vor Ort so wichtig sind, zeigt sich besonders mit Blick auf mögliche Krisen. „Einmal zerstörte Strukturen kommen nicht wieder“, warnen die Apothekerinnen. Präsenzapotheken seien ein zentraler Bestandteil der Notfallversorgung. Sie halten Medikamente vorrätig und sichern so die unmittelbare Versorgung der Bevölkerung. Bestellungen im Versandhandel fließen in diese lokale Versorgung nicht ein. „Was passiert, wenn im Ernstfall noch mehr Apotheken fehlen?“, geben sie zu bedenken.

LOKALE HILFE ZÄHLT

Mit ihrer Kampagne wollen Christiane Petri-Reers, Heike Grolla (Antonius Apotheke) und Birgit Lauer deshalb ein Zeichen setzen. Plakate im Ort und eine große zentrale Werbetafel machten auf das Anliegen aufmerksam. Gleichzeitig betonen sie: Auch digital sind die Apotheken längst gut aufgestellt. Medikamente können per App vorbestellt und kontaktlos abgeholt oder geliefert werden. Der Botendienst ist von morgens bis abends unterwegs, oft schneller als der Versandhandel.

„Viele Menschen wissen gar nicht, dass wir diesen Service schon lange anbieten“, sagt Heike Grolla. Umso mehr stört sie die starke Werbung für Versandapotheken im Fernsehen und Internet. „Das ist nichts Besonderes. Wir machen das hier vor Ort schon seit Jahren.“ Ihr Appell an die Menschen ist daher klar: „Lasst das E-Rezept im Dorf und unterstützt die Apotheken vor Ort.“

Foto: © Valerie Misz

Gemeinsam stark für Kinder auf der ganzen Welt!



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
- Sportphysiobehandlung

KIRCHHELLENER
THERAPIEZENTRUM

Praxis für
Physiotherapie



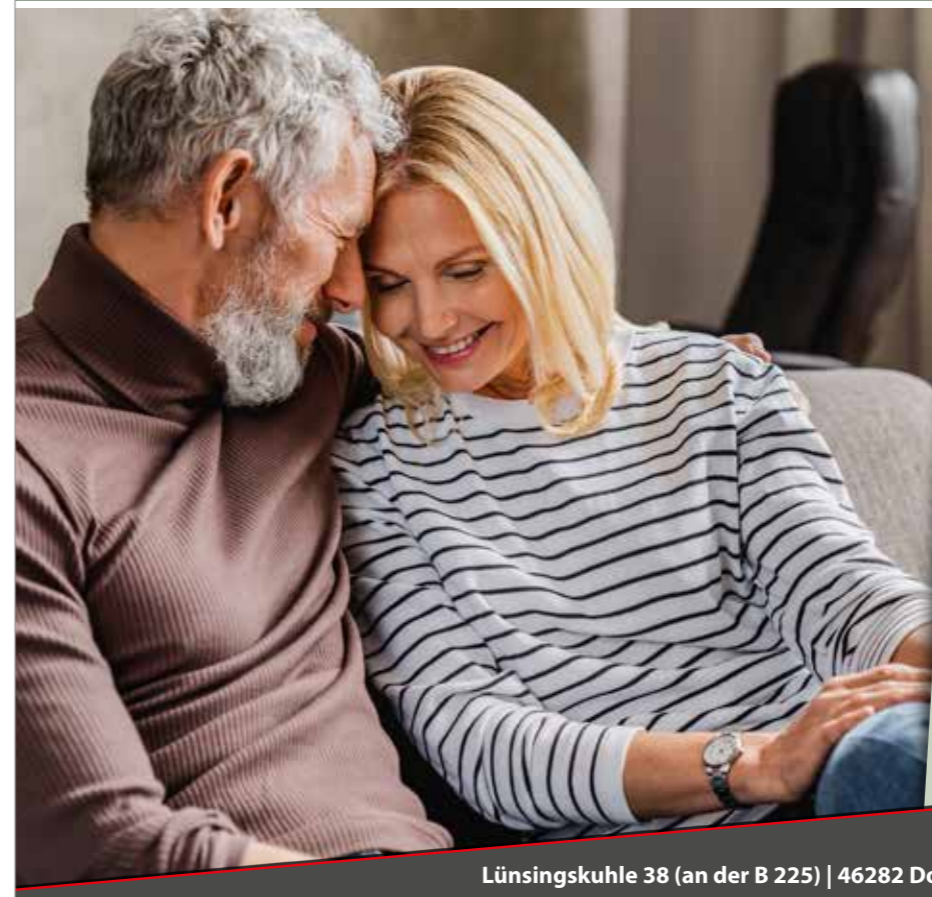
Praxis für
Osteopathie

Kirchhellener Ring 76 46244 Bot.-Kirchhellen
FON 0 20 45 23 73

www.kirchhellener-therapiezentrum.de

© Foto: iStock.com

Wohlfühlen beginnt zu Hause.



Wer gut schläft, bequem sitzt und sich in den eigenen vier Wänden rundum wohlfühlt, sammelt **Kraft für den Alltag.**

Mit hochwertigen Möbeln und individueller Beratung sorgen wir für **mehr Wohnkomfort und Lebensqualität.**

Als Familienunternehmen begleiten wir Menschen dabei bereits seit Generationen.

mehr als **100 Jahre**
möbel peters
seit 1924

... dein Lieblingsmöbelhaus

www.moebelpeters-dorsten.de

Lüningkuhle 38 (an der B 225) | 46282 Dorsten

GRILLEN 2026

TIPPS, TRENDS & UNTERSCHIEDE

Ob Elektro, Gas oder Holzkohle: Welche Grillart passt zu Ihnen?

Wenn die Tage länger werden und der Duft von gegrilltem Fleisch oder Gemüse durch die Nachbarschaft zieht, ist sie in vollem Gange: die Grillsaison. Doch während früher fast ausschließlich der klassische Holzkohlegrill das Bild dominierte, ist die Auswahl heute größer denn je. Gasgrills wirken wie Outdoor-Küchen, Elektrogrills erobern Balkone in der Stadt, und Smoker oder Pelletgrills setzen neue Trends für Genießer.



– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Dabei verrät die Wahl des Grills heute fast so viel über Menschen wie ihr Einrichtungsstil oder die Wahl ihres Lieblingsrestaurants. Denn zwischen rauchender Holzkohle, glänzendem Edelstahl-Gasgrill und minimalistischem Elektrogerät liegen nicht nur technische Unterschiede, sondern völlig verschiedene Vorstellungen davon, wie sich das Grillen gestalten soll.

DER KLASSIKER: HOLZKOHLEGRILL

Für viele ist Holzkohle nach wie vor die einzig wahre Art zu grillen. Der Holzkohlegrill bleibt dabei der unangefochtene Romantiker unter den Grillarten. Wer mit Kohle grillt, entscheidet sich selten für den einfachsten Weg, sondern für Atmosphäre. Schon das Anzünden gehört zum Erlebnis. Während die Kohle langsam durchglüht, steigt

die Vorfreude auf den Moment, wenn das Grillgut endlich aufgelegt werden kann.

Gerade deshalb erlebt die klassische Holzkohle in Zeiten digitaler Dauerbeschleunigung ein überraschendes Comeback. Grillen wird wieder entschleunigt. Statt schnell ein paar Würstchen aufzulegen, zelebrieren viele inzwischen stundenlange BBQ-Abende mit Smoker, Keramikgrill oder Feuerplatte. Das Garen wird zum Handwerk. Besonders bei Fleisch sorgt die offene Glut für intensive Röstaromen und den charakteristischen Geschmack, den sich so viele vom Grillen wünschen.

Doch so emotional Holzkohlegrillen auch sein mag, im Alltag zeigt sich schnell seine anspruchsvolle Seite. Das Warten auf die perfekte Glut verlangt Geduld, die Temperatur lässt sich nur begrenzt kontrollieren, und nicht jeder Nachbar

empfindet Rauchwolken auf dem Balkon als romantisch.

DER KOMFORTABLE: GASGRILL

Gasgrills haben sich vom praktischen Campinggerät zur luxuriösen Outdoor-Küche entwickelt. Wer regelmäßig grillt, schätzt vor allem die Geschwindigkeit und Kontrolle. Einschalten, vorheizen, losgrillen.

Der Gasgrill ist die moderne, komfortorientierte Version des Grillens. Ein Knopfdruck genügt, wenige Minuten später herrscht perfekte Betriebstemperatur. Wer nach Feierabend spontan grillen möchte, schätzt genau diese unkomplizierte Leichtigkeit. Einzusätzliches Plus: die schnelle Reinigung. Gusseiserne Grillrosts lassen sich bei hoher Temperatur einfach abbürsten und von Grillrückständen befreien ohne das Grillrost anschließend lange und aufwendig spülen zu müssen. Beim nächsten Grillen kann es direkt wieder losgehen.

Gleichzeitig haben sich Gasgrills in den vergangenen Jahren radikal verändert. Viele Modelle erinnern heute eher an luxuriöse Outdoor-Küchen als an klassische Grills. Edelstahloberflächen, integrierte Thermometer, Seitenkocher oder smarte Temperaturregelung per Smartphone zeigen, wie technisch der Grillmarkt inzwischen geworden ist. Trotz aller Perfektion fehlt Gasgrills für manche allerdings genau das, was Grillen ursprünglich ausmacht.

DER HANDLICHE: ELEKTROGRILL

Lange galt er als kompromissbehaftete Notlösung für Stadtbewohner mit kleinem Balkon. Doch dieses Image hat sich grundlegend verändert. Moderne Elektrogrills präsentieren sich heute elegant, kompakt und erstaunlich leistungsfähig. Gerade in urbanen Lebenswelten, in denen Platz knapp und Rücksicht auf Nachbarn selbstverständlich ist, treffen sie den Zeitgeist perfekt. Sie produzieren kaum Rauch, lassen sich unkompliziert reinigen und sind praktisch in der Handhabung.

Besonders jüngere Generationen entdecken darin eine neue Form spontanen Genusses. Der Grillabend wird flexibler, leichter und alltagstauglicher. Statt großer Vorbereitung entsteht ein unkompliziertes Zusammensein: schnell, entspannt und ohne großes Drumherum.

MEHR GENUSS, WENIGER HEKTIK

Überhaupt verändert sich die gesamte Grillkultur gerade spürbar. Der Trend geht weg vom reinen Fleischfokus hin zum kreativen Outdoor Cooking. Gemüse spielt plötzlich die Hauptrolle, Wassermelonen werden karamellisiert, Austernpilze wie Steaks behandelt und ganze Menüs unter freiem Himmel gekocht. Feuerplatten und sogenannte Planchas erleben einen Boom, weil sie Grillen und gemeinsames Kochen miteinander verbinden. Man sitzt näher zusammen, bereitet Essen direkt am Tisch zu und macht aus dem Abend ein gemeinschaftliches Erlebnis.

GRILL-GENUSS MIT FRISCHEN IDEEN



*Leichte Marinaden,
frisches Gemüse und pflanzliche Alternativen machen das Grillen im Sommer vielseitig, bekömmlich und lecker*

Die Tage werden wärmer und länger und somit beginnt auch die Zeit für gemütliche Grillabende. Die gemeinsamen Stunden mit Familie oder Freunden im Freien und dazu der Duft von Gegrilltem gehört zum Sommer einfach dazu. Heutzutage hat sich Grillen verändert: eine ausgewogene Ernährung spielt für viele Menschen eine große Rolle und auch das Wissen um Negativeffekte von Fleischkonsum und verarbeiteten Lebensmitteln ist verbreitet. Neben klassischen Würstchen und Steaks landen somit häufiger frische Zutaten, pflanzliche Alternativen und leichte Beilagen auf dem Teller.

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

Dabei soll es nicht um Verzicht gehen, sondern darum, bewusster zu genießen und neue Ideen zu entdecken. Frisches Gemüse, aromatische Kräuter und selbstgemachte Marinaden bringen nicht nur Farbe auf den Teller, sondern sorgen auch für sommerliche Leichtigkeit. Gerade an warmen Tagen fühlen sich leichte Gerichte oft angenehmer an und machen dennoch satt.

vor allem die richtige Würzung. Gerade Tofu profitiert davon, vorher einige Stunden in einer Marinade aus Öl, Kräutern, Knoblauch oder Sojasoße zu ziehen. Dadurch nimmt er die Aromen besser auf und bekommt eine angenehm würzige Note.

MARINADEN SELBSTGEMACHT

Eine gute Marinade verleiht Grillgerichten das gewisse Etwas. Während Fertigprodukte oft viel Zucker, Salz oder Zusatzstoffe enthalten, lassen sich frische Marinaden ganz einfach selbst zubereiten. Dafür braucht es in der Regel nur wenige Zutaten: ein gutes Öl, frische Kräuter, Knoblauch, Zitronensaft oder etwas Honig sorgen bereits für intensive Aromen.

Besonders beliebt sind mediterrane Kombinationen mit Rosmarin, Thymian und Zitrone. Auch Joghurtmarinaden mit Kräutern oder leichte Varianten mit Limette und Chili passen hervorragend zum Sommer. Die Vorteile liegen auf der Hand: Selbstgemachte Marinaden schmecken frischer, lassen sich individuell anpassen und sind am Ende einfach gesünder und bekömmlicher.

MEDITERRANE AROMEN

Auch frische Kräuter spielen beim gesunden Grillen eine große Rolle. Rosmarin, Thymian, Oregano oder Basilikum verleihen Gemüse und pflanzlichen Alternativen eine mediterrane Frische und sorgen für intensiven Geschmack, oft ganz ohne schwere Soßen. So lassen sich auch Käsesorten wie Feta wunderbar zubereiten. Mit Olivenöl, Kräutern, Knoblauch oder Tomaten mariniert und in Alufolie verpackt, wird der Käse auf dem Grill besonders aromatisch und angenehm cremig. Zusammen mit frischem Gemüse oder Baguette entsteht daraus eine leichte sommerliche Beilage.

Selbst Obst eignet sich überraschend gut. Gegrillte Wassermelone, Pfirsiche oder Ananas bringen eine fruchtige Frische auf den Teller und passen hervorragend zu sommerlichen Salaten oder leichten Dips.

Schon kleine Veränderungen können den Grillabend leichter und bekömmlicher machen. Wichtig ist vor allem, dass das Grillgut nicht zu stark anbrennt. Besonders schonend gelingt das Garen bei indirekter Hitze, wodurch Fleisch, Fisch oder Gemüse gleichmäßiger gegart werden und saftig bleiben.

PFLANZLICHE ALTERNATIVEN

Gemüse sollte beim Grillen nicht nur eine Nebenrolle spielen. Dabei muss es nicht nur als Salat auf den Teller kommen, sondern kann auch mit auf den Grill – das gilt ebenso für Fleischesser. Ernährungsexperten empfehlen im Verhältnis ein Teil Fleisch zu zwei Teilen Gemüse. Vor allem durch rotes Fleisch entstehen entzündliche Stoffe in unserem Körper, das kann jedoch ausgewogen werden, wenn man reichlich Gemüse dazu isst. Dieses enthält Ballaststoffe, was wiederum dazu führt, dass mehr antientzündliche Stoffe entstehen. Zusätzlich verringert sich so die Kontaktzeit von Fleisch und Darmschleimhaut. Das bedeutet Zucchini, Paprika, Aubergine oder Mais mit einplanen, denn auf dem Grill entwickeln sie intensive Röstaromen und werden dadurch besonders aromatisch. Auch grüner Spargel, Süßkartoffeln oder Champignons eignen sich hervorragend für den Grill und bringen Farbe auf den Teller.

Immer häufiger kommen zudem pflanzliche Alternativen auf den Grill, auch diese sind nicht ausschließlich für Vegetarier oder Veganer reserviert. Halloumi, mariniertes Tofu oder vegane Grillspieße zeigen, wie vielseitig modernes Grillen heute sein kann. Entscheidend für den Geschmack ist dabei



KLEINE TIPPS MIT WIRKUNG

Auch die Auswahl der Beilagen macht einen Unterschied. Frische **Salate**, **Kräuterquark** oder leichte **Dips** passen oft besser zu warmen Sommertagen als schwere Mayonnaise- oder Sahnesoßen. Statt klassischem Weißbrot kann man lieber zu **Vollkornbrot** oder kleinen **Ofenkartoffeln** greifen. Dazu sorgen **Wasser** mit frischen Früchten, **ungesüßte Eistees** oder **selbstgemachte Sommerdrinks** für eine erfrischende Alternative zu zuckerhaltigen Getränken.

REZEPTE



LACHSFILET MIT HONIG-SENF MARINADE

Zutaten für 4 Portionen

700 g Lachsfilet
3 Knoblauchzehen
2 Zitronen (den Saft davon)
6 EL Olivenöl
½ TL Meersalz
Pfeffer
4 TL Honig
4 TL Senf
Einige Zweige Rosmarin und Thymian

Zubereitung

Lachsfilet unter fließendem kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In breite Stücke schneiden. Für die Marinade Rosmarin und Thymian hacken, Knoblauchzehen pressen sowie Zitronensaft auspressen. Alles mit Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, Honig und Senf vermischen und in großes Behältnis mit Deckel geben. Daren die Lachsstücke legen und wenden, damit sie vollständig bedeckt werden. Mindestens vier Stunden, am besten sogar über Nacht, darin marinieren. Zuletzt die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten für etwa fünf Minuten auf den Grill legen, danach vorsichtig wenden und für weitere drei Minuten grillen.



GEMÜSE-HALLOUMI SPIESSE

Zutaten für ca. 8 Spieße

1 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine
1 rote Zwiebel
1 rote Paprika
150 g Champignons
200 g Halloumi Käse
3 EL Olivenöl
1 EL Oregano
1 EL Rosmarin
1 EL Thymian
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zuerst Gemüse und Halloumi in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Kräuter, Gewürze und Öl dazugeben, Knoblauchzehe auspressen und alles gut vermengen. Gegebenenfalls etwas durchziehen lassen. Dann bunt gemischt auf Schaschlik-Spieße aufspießen und auf dem Grill zubereiten.



SÜSSKARTOFFELN MIT KRÄUTER-JOGHURT DIP

Zutaten für 4 Portionen

2 große Süßkartoffeln
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Paprikapulver
200 g griechischer Joghurt
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
2 EL frische Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung

Süßkartoffeln gründlich waschen und putzen. Längs in Spalten schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen. Kartoffelspalten auf dem Grill bei mittlerer Hitze rund 15 bis 20 Minuten grillen und dabei regelmäßig wenden, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Alternativ im Ofen (200 Grad Ober-/Unterhitze, ca. 25 bis 30 Minuten) oder Airfryer (190 Grad, ca. 15 bis 18 Minuten) zubereiten. Dabei zwischendurch einmal wenden, damit sie gleichmäßig knusprig werden. In der Zwischenzeit Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Zusammen mit Zitronensaft und fein geschnittenen Kräutern unterrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Süßkartoffeln zusammen mit dem Kräuter-Joghurt-Dip servieren. Besonders gut passen dazu frische Salate oder gegrilltes Gemüse.



TOMATEN-PAPRIKA DIP

Zutaten

2 Paprika
2 Tomaten
1 EL Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitung

Zunächst Paprika und Tomaten waschen und klein schneiden. Mit Olivenöl in einer Pfanne weich anbraten. Knoblauch geschält hinzufügen und kurz mitgaren. Anschließend in höheres Gefäß umfüllen, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.



BLUTSPENDE-TERMINE

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

Bottrop

Dienstag, 7. Juli

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

Mittwoch, 12. August

15 bis 19 Uhr
Martinszentrum
An der Martinskirche 1
46236 Stadtmitte

Montag, 7. September

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

Dienstag, 6. Oktober

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

Kirchhellen

Sonntag, 21. Juni

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

Sonntag, 26. Juli

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

Sonntag, 27. September

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

Dorsten

Mittwoch, 10. Juni

15 bis 20 Uhr
FBS Dorsten
Beethovenstraße 1
46282 Feldmark

Donnerstag, 2. Juli

12 bis 16 Uhr
Caritas-Bildungszentrum
Bismarckstraße 104
46284 Holsterhausen

Dienstag, 21. Juli

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

Dienstag, 11. August

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

Montag, 17. August

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

Dienstag, 18. August

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

Mittwoch, 19. August

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

Mittwoch, 9. September

15 bis 20 Uhr
FBS Dorsten
Beethovenstraße 1
46282 Feldmark

Gladbeck

Montag, 8. Juni

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

Montag, 13. Juli

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

Montag, 10. August

10 bis 15 Uhr
Mensa Berufskolleg
Herderstraße 3
45964 Gladbeck

Montag, 14. September

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

Montag, 12. Oktober

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

Schermbek

Donnerstag, 10. September

15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbek

Würdesäule.

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

Brot
für die Welt

Würde für den Menschen.

Mitglied der **actalliance**



**Ihre Immobilie.
Unsere Kompetenz
und Erfahrung.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Sie möchten eine Immobilie kaufen oder verkaufen? Als Immobilienexperten in der Region unterstützen wir Sie gern bei Ihren Entscheidungen.

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Sven Lichtenberg
02362 204-178

**Vereinte
Volksbank**

