KOSTENLOS

regio Vital

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region **04|2026**



TIPPS FÜR DIE WEIHNACHTSMARKT-SAISON

Von Märkten im Grünen bis zum Trubel in der Stadt

KOPF FREI ZUM JAHRESENDE

Mental entrümpeln und mit weniger Ballast ins neue Jahr starten

WELCHE NÄHRSTOFFE BRAUCHEN WIR?

Das Thema Gesundheit rückt in der Erkältungssaison in den Fokus

kkrn EPZ
Endoprothetik Zentrum Dorsten

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
elisabeth



Wir bringen Sie in Bewegung!
Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie

✓ KNIE
✓ HÜFTE
✓ SCHULTER
endoCert
Zertifiziertes EndoProthetik-Zentrum

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 Leistungsverbund der KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

st-elisabeth-krankenhaus-dorsten.de

Tiefenentspannt. Auch zuhause.



Ob nach einem aktiven Tag oder einfach zwischendurch: Jeder hat sich einen idealen **Rückzugsort für die perfekte Entspannung** verdient.

Bei uns finden Sie **TV- und Relaxsessel** für jede Anforderung und jeden Geschmack. Teils sogar am Lager vorrätig und **sofort lieferbar**.

Als Familienunternehmen begleiten wir Menschen dabei, sich in ihrem Zuhause so richtig wohlzufühlen. Seit Generationen.

mehr als 100 Jahre
möbel peters
seit 1924

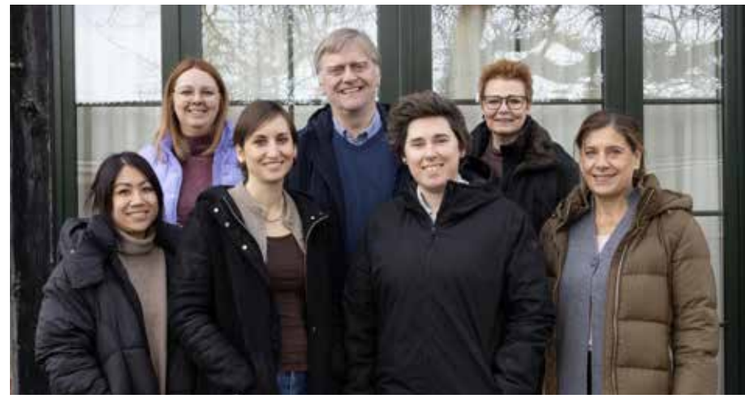
... dein Lieblingsmöbelhaus

Lünsingskuhle 38 (an der B 225) | 46282 Dorsten

www.moebelpeters-dorsten.de

Foto: aureus GmbH

EDITORIAL



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wenn die Tage kürzer werden, wächst der Wunsch nach Gemütlichkeit, schönen Begegnungen und kleinen Auszeiten. Der Herbst lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, während mit der Adventszeit eine besondere, oft aber auch turbulente Phase des Jahres beginnt. Weihnachtsmärkte und zahlreiche Adventsaktionen in unserer Region bieten viele Gelegenheiten, gemeinsam etwas zu erleben und die Vorfreude auf die Feiertage zu genießen.

Doch zwischen Geschenkideen, Terminen und Festtagsvorbereitungen bleibt manchmal wenig Zeit für das, worauf es eigentlich ankommt. Wie wäre es, die eigenen Ansprüche etwas herunterzuschrauben und Weihnachten weniger perfekt, dafür aber entspannter zu gestalten? In dieser Ausgabe zeigen wir, warum weniger Planung manchmal mehr Festlichkeit bedeutet und wie wir uns Freiräume schaffen können. Außerdem beschäftigen wir uns damit, weshalb wir im Herbst häufig mehr Nähe suchen, warum Rückzug guttun kann und wie wir nicht nur unsere Schränke, sondern auch unsere Gedanken und Verpflichtungen entrümpeln können.

Mit dieser Ausgabe verabschieden wir uns für dieses Jahr. Wir wünschen Ihnen eine gemütliche Herbst- und Winterzeit, schöne Begegnungen, entspannte Feiertage und viele kleine Momente, die guttun. Kommen Sie gesund und mit Zuversicht ins neue Jahr!
Wir freuen uns darauf, Sie auch im kommenden Jahr wieder mit neuen Ideen, interessanten Einblicken und praktischen Anregungen rund um Freizeit und Gesundheit zu begleiten.

Ihr Team der regioVital

ANZEIGE

Eissporthalle-Dorsten
Tel. 0 23 62 / 2 76 82
www.eissporthalle-dorsten.de

Ferienlaufzeiten
1. November 10 - 19 Uhr

Mo. I Di. I Do.	10.00 - 19.00 Uhr
Mi.I Fr.	10.00 - 22.00 Uhr
Sa.	12.00 - 18.00 Uhr & 19.00 - 22.00 Uhr
So.	10.00 - 19.00 Uhr durchgehend

Feiertag's - und Ferienlaufzeiten unter www.eissporthalle-dorsten.de **Aktuell**.
Bei Rückfragen bitte kurz anrufen unter:
0173 - 2 77 39 16

Crawleystr. 10-12
An der B224 zwischen Lippe und Kanal

regioVital

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:
© JenkoAtaman / 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.







INHALT

6 **Unsere Tipps für die Weihnachtsmarkt-Saison**
Von beschaulichen Märkten im Grünen bis zum festlichen Trubel in der Stadt

10 **Weniger Stress, mehr Weihnachten**
Wie Sie die Vorweihnachtszeit genießen, ohne sich zwischen selbst zu verlieren

12 **Warme Füße an kalten Tagen**
Wie Socken, Schuhe und Bewegung helfen, kalte Füße zu vermeiden

14 **Warum wir im Herbst mehr Nähe brauchen**
Was beeinflusst unser Bedürfnis nach Nähe und wie merke ich, was mir Halt gibt?

16 **Kopf frei zum Jahresende**
Mit weniger Ballast ins neue Jahr starten – So können Sie mental entrümpeln

18 **Welche Nährstoffe brauchen wir?**
Das Thema Gesundheit rückt in der Erkältungssaison in den Fokus

20 **Wenn der Winter müde macht**
Was hinter dem erhöhten Schlafbedürfnis in der dunklen Jahreszeit steckt

24 **Dry January - sinnvoll oder überbewertet?**
Was der Verzicht auf Alkohol tatsächlich bringt und wo seine Grenzen liegen

26 **So schmeckt Winter anderswo**
Wärmende Gerichte, aromatische Gewürze und Traditionen aus der Welt

28 **Winterküche aus aller Welt**
Wohlfühlgerichte und Winterrezepte aus verschiedenen Kulturen entdecken

31 **Augengesundheit im Blick**
Neue Fachabteilung an den Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop



Fotos: © Alena Ozerova, Goffkein, Andriyavor, mizina, sabris / stock.adobe.com

Unsere Tipps für die Weihnachtsmarkt-Saison

– Text von Valerie Misz –

Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und überall festliche Lichter erstrahlen, beginnt die Vorfreude auf Weihnachten. Schon Wochen vor Heiligabend laden zahlreiche Advents- und Weihnachtsmärkte in der Rhein-Ruhr-Region dazu ein, die besondere Atmosphäre der Vorweihnachtszeit zu genießen. Ob handgefertigte Geschenkideen, kulinarische Spezialitäten oder winterliche Unterhaltung, die Auswahl ist groß.



Von beschaulichen Märkten im Grünen bis zum festlichen Trubel in der Stadt: Die Region hält in der Adventszeit zahlreiche Erlebnisse für die ganze Familie bereit

ADVENTSBASAR AM WALDPÄDAGOGISCHEN ZENTRUM

14. November

Im Waldpädagogischen Zentrum (WPZ) am Ruhehorst in Bottrop-Grafenwald beginnt die vorweihnachtliche Marktsaison. Von 11 bis 18 Uhr können Besucherinnen und Besucher den traditionellen Adventsbasar inmitten der Natur erkunden. Das Angebot umfasst wie in den vergangenen Jahren zahlreiche handgefertigte Produkte, darunter Weihnachtsdekorationen, Spielzeug, Kerzen, Strick- und Keramikwaren, Nistkästen, Krippen sowie weitere kunsthandwerkliche Arbeiten. Auch der Imkerverein ist wieder vertreten und verkauft frischen Honig. Für Essen und Getränke ist gesorgt. Familien mit Kindern können außerdem die nahe gelegenen Tiergehege besuchen. Der gesamte Erlös des Basars fließt wie gewohnt in die Jugendarbeit des WPZ. Für die Anreise wird darum gebeten, den Parkplatz an der Bottroper Straße am Forsthaus Specht zu nutzen.

KIRCHHELLENER WINTERTREFF

27. bis 29. November

Auch 2026 organisiert der Verein Natürlich Kirchhellen wieder den beliebten Wintertreff. Traditionell findet der gemütliche Markt am ersten Adventswochenende auf dem Johann-Breuker-Platz im Herzen Kirchhellens statt. In stimmungsvollen Pagodenzelten präsentieren zahlreiche Vereine und Institutionen ihre kulinarischen Angebote. Besucher dürfen sich auf verschiedene Spezialitäten und Leckereien freuen, die zum Verweilen und Genießen einladen.

ALTERNATIVER ADVENTSMARKT AM ROTTHOFFS HOF

28. November

Auf dem Vorplatz des historischen Bauernhauses am Rotthoffs Hof, Münsterstraße 43, an der Grenze zwischen Kirchhellen und Dorsten, steht Nachhaltigkeit im Mittelpunkt. Von 12 bis 18 Uhr können Gäste regionale Bio-Produkte entdecken und genießen. Private Händler bieten zudem handgestrickte Unikate, kreative Upcycling-Ideen sowie fair gehandelte und ökologische Erzeugnisse aus der Region an. Ein Saxophonist sorgt für die passende musikalische Begleitung beim Start in die Adventszeit. In der alten Scheune bringt eine Liveband zusätzliche Stimmung in den Markt. Auch ein Shuttleservice wird wieder eingerichtet, damit die Besucher bequem und sicher an ihr Ziel gelangen. Der Markt verbindet damit regionalen Genuss, nachhaltiges Einkaufen und geselliges Beisammensein.

NIKOLAUSMARKT GLADBECK

27. bis 29. November und 4. bis 6. Dezember

An zwei Adventswochenenden verwandelt sich die Gladbecker Innenstadt erneut in ein winterliches Dorf. Der Nikolausmarkt lädt zum Bummeln, Schlemmen und Einstimmen auf die Weihnachtszeit ein. Eröffnet wird die Veranstaltung gemeinsam mit dem Zimtsternfest, das den Auftakt bildet. In der Hochstraße, Lambertistraße, Goethestraße, Horster Straße und am Körnerplatz lockt außerdem das Mitternachtsshopping. Am 27. November können Besucher beim Zimtsternfest von 18 bis 24 Uhr liebevoll dekorierte Stände, kulinarische Köstlichkeiten sowie warme und kalte Getränke genießen. Auch örtliche Vereine und Verbände beteiligen sich und bieten selbst hergestellte Produkte an. Darüber hinaus erwartet die Gäste an den Veranstaltungstagen ein vielfältiges Angebot: freitags von 14 bis 20 Uhr, samstags von 11 bis 20 Uhr und sonntags von 11 bis 18 Uhr.

BOTTROPER WEIHNACHTSZAUBER

12. November bis 20. Dezember

Auch in der Bottroper Innenstadt zieht weihnachtliche Stimmung ein. Auf dem Rathausplatz laden die Marktstände freitags von 17 bis 22 Uhr, samstags von 15 bis 22 Uhr und sonntags von 15 bis 20 Uhr zum Besuch ein. Die Stände an der Hansastraße und am Mensingplatz sind montags bis samstags von 11 bis 21 Uhr sowie sonntags von 15 bis 20 Uhr geöffnet. Neben den klassischen Buden mit Kunsthandwerk und weiteren handwerklichen Produkten gibt es ein abwechslungsreiches Speisen- und Getränkeangebot. Ergänzt wird der Weihnachtszauber durch ein buntes Rahmenprogramm. Auch in diesem Jahr gehören zwei Eisstockbahnen, eine Bühne mit Livemusik und Mitmachaktionen für Familien dazu. Weitere Informationen gibt es unter www.weihnachtsmarktbottrop.de.

WINTERZAUBER IN DORSTEN

5. November bis 24. Dezember

Seit mehr als 20 Jahren verwandelt sich der Dorstener Marktplatz in eine glitzernde Eislandschaft. Über mehrere Wochen hinweg können Besucher dort Schlittschuh laufen, sich beim Eisstockschießen messen oder in der angrenzenden Skihütte weihnachtliche Köstlichkeiten genießen. Ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt ergänzt das winterliche Angebot. Dazu gehören auch musikalische Höhepunkte, die den Besuch der Eisbahn zu einem besonderen Erlebnis machen. Für Spannung und Unterhaltung sorgt erneut das Vereinte Volksbank Eisstockmasters. Ein weiterer Höhepunkt ist das Lichterfest am 8. November. Aktuelle Informationen veröffentlicht die Stadtagentur Dorsten unter www.stadtagentur-dorsten.de.

INTERNATIONALER WEIHNACHTSMARKT ESSEN

13. November bis 23. Dezember

Der Essener Weihnachtsmarkt erstreckt sich über weite Teile der Innenstadt und bringt internationales Flair in die Stadt. Rund 170 Stände mit Händlern und Künstlern aus 20 Ländern verteilen sich vom Willy-Brandt-Platz über die Rathenaustraße bis zum Kennedyplatz und zum Flachsmarkt. Dort gibt es Produkte und Spezialitäten aus verschiedenen Ländern zu entdecken. Zusätzlich lädt ein Mittel-



Foto: © Yabluko_draws / stock.adobe.com

altermarkt mit einem Programm für die ganze Familie zum Besuch ein. Geöffnet ist der Weihnachtsmarkt sonntags bis donnerstags von 12 bis 21 Uhr sowie freitags und samstags von 12 bis 22 Uhr. Am 13. Dezember findet ein verkaufsoffener Sonntag von 13 bis 18 Uhr statt. Am Volkstrauertag, dem 15. November, öffnet der Markt von 14 bis 21 Uhr. An Totensonntag, dem 22. November, bleibt er geschlossen. Weitere Informationen stehen unter www.visitessen.de bereit.

CRANGER WEIHNACHTSZAUBER

19. November bis 30. Dezember

In Herne-Crange erwartet Weihnachtsfans erneut eine große Erlebniswelt. Auf rund 30.000 Quadratmetern können Besucher durch die festlich gestaltete Anlage schlendern, schlemmen und zahlreiche Attraktionen entdecken. Zum Programm gehören unter anderem abwechslungsreiche Shows, ein liebevoll gestalteter Weihnachts-Märchenwald und aufregende Fahrgeschäfte. Der Eintritt kostet zwei Euro. Von Montag bis Freitag ist der Weihnachtszauber jeweils von 14 bis 21.45 Uhr geöffnet, samstags und sonntags von 12 bis 21.45 Uhr. An Totensonntag gelten verkürzte Öffnungszeiten von 18 bis 21.45 Uhr. Am 24. und 25. Dezember bleibt der Markt geschlossen, am zweiten Weihnachtsfeiertag ist er von 12 bis 21.45 Uhr geöffnet. Dienstags profitieren Familien von besonderen Angeboten. Wer einen Tisch in der beliebten Weihnachtsstube oder im Restaurant Weihnachtsbaum reservieren möchte, kann dies über www.cranger-weihnachtszauber.de tun.

WEIHNACHTSMARKT AM WESTFIELD CENTRO OBERHAUSEN

13. November bis 23. Dezember

Rund um das Westfield Centro in Oberhausen entsteht auch in diesem Jahr ein stimmungsvolles Weihnachtsdorf. Entlang der Centro-Promenade laden mehr als 130 liebevoll dekorierte Holzhütten zum Bummeln und Genießen ein. Das Angebot reicht von besonderem Kunsthandwerk über süße Leckereien bis hin zu herzhaften Spezialitäten aus aller Welt. Sonntags bis donnerstags ist der Markt von 11 bis 21 Uhr geöffnet, freitags von 11 bis 22 Uhr. Samstags können Besucher bereits ab 10 Uhr und bis 22 Uhr über den Markt schlendern. Am Volkstrauertag sind die Hütten von 13 bis 21 Uhr geöffnet. An Totensonntag öffnet der Weihnachtsmarkt von 18 bis 21 Uhr.

ADVENTSMARKT IN DER MÜLHEIMER ALTSTADT

27. November bis 13. Dezember

Die Mülheimer Altstadt bietet mit ihrem Adventsmarkt eine besonders gemütliche Kulisse für die Vorweihnachtszeit. Neben den bereits vorhandenen gastronomischen Angeboten sorgen zusätzliche Stände während des Marktes für weitere Möglichkeiten zum Genießen. Auch für Kinder gibt es ein besonderes Erlebnis: Unter der Woche verteilen der Nikolaus und sein Engel ab 16.30 Uhr Kuscheltiere, am Wochenende beginnt die Aktion bereits um 16 Uhr. Ein tägliches Ritual findet um 19 Uhr vor dem Stand von Pro Altstadt e.V. statt. Dann kommen Besucher zusammen, um gemeinsam Wunderkerzen anzuzünden und damit ein Zeichen für den Frieden auf der Welt zu setzen. Geöffnet ist der Markt dienstags bis donnerstags von 16 bis 20 Uhr, freitags von 16 bis 21 Uhr sowie samstags von 14 bis 21 Uhr und sonntags von 14 bis 20 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Foto: © Yabluko_draws / stock.adobe.com

DUISBURGER WEIHNACHTSMARKT

12. November bis 30. Dezember

In Duisburg warten mehr als 100 festlich geschmückte Holzhütten darauf, entdeckt zu werden. Das Angebot reicht von traditionellem Kunsthandwerk bis zu originellen Geschenkartikeln. Neben den vielfältigen Ständen sorgen eine Eislaufbahn und eine Fläche zum Eisstockschießen für zusätzliche Unterhaltung. Der Weihnachtsmarkt ist montags bis donnerstags von 11 bis 21 Uhr geöffnet. Freitags und samstags können Besucher von 11 bis 22 Uhr über den Markt bummeln, sonntags von 13 bis 21 Uhr. An Totensonntag, Heiligabend und am ersten Weihnachtsfeiertag bleibt der Markt geschlossen.

WEIHNACHTSSTADT DORTMUND

19. November bis 30. Dezember

Die Dortmunder Weihnachtsstadt zählt zu den größten und eindrucksvollsten Weihnachtsmärkten Europas. An mehr als 250 Ständen finden Besucher Geschenkideen, kulinarische Spezialitäten und zahlreiche Angebote rund um die Adventszeit. Im Zentrum des Hansaplatzes steht dabei ein besonderes Highlight: der rund 45 Meter hohe Weihnachtsbaum mit etwa 138.000 LED-Lichtern, der als größter Weihnachtsbaum der Welt gilt. Mit dem Aufbau wurde bereits im Oktober begonnen. Darüber hinaus sorgen kleinere Konzerte und Lesungen an verschiedenen Tagen für ein abwechslungsreiches Programm. Geöffnet ist der Markt montags bis donnerstags von 11 bis 21 Uhr, freitags und samstags von 11 bis 22 Uhr sowie sonntags von 12 bis 21 Uhr. Eine Übersicht über alle Angebote und Sonderveranstaltungen gibt es unter www.weihnachtsstadt-do.de.

XANTENER WEIHNACHTSMARKT

20. November bis 20. Dezember

Zwischen Dom und Rathaus entsteht in Xanten ein weihnachtliches Dorf mit rund 40 Holzhütten. Besucher können dort verschiedene Speisen und Getränke genießen und nach schönen Geschenkideen Ausschau halten. Ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm ergänzt das Angebot und sorgt für Unterhaltung während des Marktbesuchs. Am Eröffnungstag öffnet der Weihnachtsmarkt um 17 Uhr. An den übrigen Tagen ist er von 12 bis 20 Uhr geöffnet, freitags und samstags jeweils bis 21 Uhr. Weitere Informationen finden Interessierte unter www.xanten.de.



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

Wir unterstützen Menschen, die auf der Flucht sind, damit sie ein Leben in Würde führen können.
brot-fuer-die-welt.de/fluechtlinge

Brot für die Welt

Würde für den Menschen.

Mitglied der actalliance

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: fotolia.com



aureus
Agentur für Werbung & Design

LEBENSART-ANZEIGEN WIRKEN

Print & Online
Jetzt buchen!

Jetzt anrufen! Wir freuen uns, von Euch zu hören.

Oliver Mies
02045 4014 - 61
o.mies@aureus.de

Sonja Walden
02045 4014 - 63
s.walden@aureus.de

Andrea Sauerbach
02045 4014 - 60
a.sauerbach@aureus.de

Weniger Stress, mehr Weihnachten



Wie Sie die Vorweihnachtszeit genießen, ohne sich zwischen Geschenken, Plätzchen und Familienprogramm selbst zu verlieren

– TEXT VON VALERIE MISZ –



Weihnachten soll besinnlich sein. Und trotzdem fühlt sich die Adventszeit für viele Menschen eher wie ein Endspurt an. Die Innenstädte sind voll, auf den Weihnachtsmärkten drängen sich die Menschen und zu Hause wächst die To-do-Liste: Geschenke besorgen, Karten schreiben, Plätzchen backen, dekorieren, den Tannenbaum schmücken, Weihnachtsfeiern besuchen, die Kinder beschäftigen. Und wer an den Feiertagen Gastgeber ist, hat zusätzlich Menüplanung, Einkäufe und Vorbereitungen im Kopf.

ERWARTUNGEN HINTERFRAGEN

Dabei entsteht ein großer Teil des Weihnachtsstresses gar nicht durch das, was tatsächlich erledigt werden muss, sondern durch die Erwartungen, die wir damit verbinden. Wir wollen das perfekte Geschenk finden, ein makelloses Fest organisieren und dafür sorgen, dass es allen gut geht. Doch wer sagt eigentlich, dass Weihnachten perfekt sein muss?

Eine hilfreiche Frage lautet deshalb: Was erwarte ich eigentlich von den Menschen um mich herum? Würde man von anderen tatsächlich verlangen, dass jedes Geschenk perfekt ausgesucht und verpackt ist, das Essen aus mehreren Gängen besteht und das Haus aussieht wie aus einem Weihnachtskatalog? Wahrscheinlich nicht. Oft sind es vor allem die eigenen Ansprüche, die den Druck erhöhen. Weihnachten darf deshalb auch bedeuten, Erwartungen herunterzuschrauben und sich zu fragen: Was ist mir und meiner Familie wirklich wichtig?

WÜNSCHE OFFEN ANSPRECHEN

Auch beim Schenken hilft weniger Rätselraten. Ein Wunschzettel ist schließlich nicht nur etwas für Kinder. Wer konkrete Wünsche äußert, erspart anderen die Suche nach einem Geschenk, das am Ende vielleicht gar nicht gebraucht wird.

Und wenn jemand scheinbar schon alles besitzt? Dann muss es nicht noch ein weiteres Stehrümchen sein. Zeit ist oft das wertvollere Geschenk. Ein gemeinsamer Ausflug, Karten für ein Konzert, ein selbst gekochtes Abendessen oder ein Tagestrip schaffen Erinnerungen statt Dinge, die irgendwann im Schrank verstauben.

Wer frühzeitig plant, nimmt zusätzlich Druck aus der Geschenkefrage. Ein festgelegtes Budget hilft dabei, die Ausgaben im Blick zu behalten. Und wer bereits im Herbst oder frühen Winter mit dem Einkauf beginnt, vermeidet Last-Minute-Bestellungen, volle Innenstädte und unnötigen Zeitdruck. Gerade bei individuellen oder handgefertigten Geschenken lohnt sich ein Blick auf Liefer- und Produktionszeiten.

In manchen Familien kann außerdem Wichteln eine echte Entlastung sein. Jeder zieht einen Namen und besorgt nur ein Geschenk. Das spart nicht nur Geld, sondern auch jede Menge Zeit und Nerven. Und plötzlich wird aus dem „Ich muss für alle etwas finden“ wieder ein bewusst ausgesuchtes Geschenk für einen Menschen.

NICHT ALLES SELBST MACHEN

Ein besonders häufiger Weihnachtsfehler: Einer organisiert alles und alle anderen warten darauf, dass es fertig wird. Dabei darf Weihnachten ruhig Gemeinschaftsarbeit sein. Aufgaben lassen sich konkret verteilen. Die Kinder schmücken den Baum, der Partner übernimmt das Staubsaugen, jemand anderes holt die Brötchen oder kümmert sich um den Einkauf. Je genauer die Aufgaben verteilt sind, desto weniger bleibt am Ende an einer Person hängen.

Auch beim Festessen darf man es sich leichter machen. Warum stundenlang in der Küche stehen, wenn ein gemeinsames Raclette oder Fondue genauso festlich sein kann? Der Vorteil: Das Essen wird selbst zum gemeinsamen Erlebnis. Alle sitzen am Tisch, bereiten ihr Essen selbst zu und niemand verpasst den halben Heiligabend zwischen Herd und Spülmaschine.

AUSZEITEN BEWUSST PLANEN

Wer ständig nur von einem Termin zum nächsten hetzt, kommt irgendwann selbst an Weihnachten nicht mehr zur Ruhe. Deshalb sollten Pausen genauso selbstverständlich eingeplant werden wie Einkäufe und Besuche. Planen Sie am 24. oder 25. Dezember bewusst ein oder zwei Stunden nur für sich ein. Ein Spaziergang, ein gutes Buch, eine Tasse Kaffee in Ruhe oder ein kurzer Mittagsschlaf sind keine verschwendete Zeit. Im Gegenteil: Wer zwischendurch auftankt, kann die gemeinsame Zeit anschließend viel bewusster genießen.

Und auch im Advent darf der Terminkalender ruhig etwas leerer werden. Sie müssen nicht auf jede Weihnachtsfeier gehen und jede Einladung annehmen. Fragen Sie sich bei Terminen, ob sie Ihnen tatsächlich Freude machen oder sich nur nach einer weiteren Pflicht anfühlen. Ein freundliches „Dieses Jahr schaffe ich es leider nicht“ ist völlig ausreichend.

Auch aus dem eigenen Zuhause muss kein Weihnachtswunderland werden. Ein paar Lichterketten, Kerzen, Tannenzweige oder ein schön dekorierter Tisch können völlig ausreichen, um eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen. Weniger Dekoration bedeutet nicht weniger Weihnachten. Es bedeutet vor allem weniger Arbeit beim Aufstellen und später beim Aufräumen.

ALTE KONFLIKTE DÜRFEN WARTEN

Familienzeit kann schön sein, manchmal aber auch anstrengend. Gerade an Weihnachten treffen unterschiedliche Erwartungen, Gewohnheiten und alte Konflikte aufeinander. Die Feiertage sind jedoch selten der beste Zeitpunkt, um jahrelange Familienprobleme zu lösen. Wenn ein Gespräch droht zu eskalieren, darf man es vertagen. Ein freundliches, aber bestimmtes „Darüber sprechen wir im neuen Jahr in Ruhe bei einem Kaffee“ kann mehr bewirken als eine Diskussion zwischen Weihnachtsbraten und Dessert.

UND WENN DOCH ETWAS SCHIEFGEHT?

Dann ist das eben so. Der Baum steht schief, die Soße ist angebrannt, ein Geschenk kommt erst nach Weihnachten an oder nicht alle Weihnachtsmärkte, die man sich vorgenommen hat, konnten besucht werden? Das ist kein gescheitertes Weihnachten.

Das perfekte Fest gibt es ohnehin nur in der Werbung. Im echten Leben sind es häufig gerade die kleinen Pannen, über die man später gemeinsam lacht und die einem Fest seinen persönlichen Charakter geben. Vielleicht ist genau das der wichtigste Weihnachtsvorsatz: Nicht alles muss perfekt sein. Es muss sich gut anfühlen. Also ruhig einmal einen Gang zurückschalten, Aufgaben abgeben, Termine streichen und Erwartungen überprüfen. Denn am Ende erinnern wir uns wahrscheinlich nicht daran, ob alle Servietten perfekt gefaltet waren. Sondern daran, wer mit uns am Tisch saß, worüber wir gelacht haben und wie es sich angefühlt hat, gemeinsam Zeit zu verbringen.

Foto: © Syda Productions, Gorodenkoff / stock.adobe.com; Illustrationen: magnific.com

WARME FÜSSE AN KALTEN TAGEN

Warum die richtigen Socken, passende Schuhe und etwas Bewegung helfen, kalte Füße im Winter zu vermeiden

Wenn draußen die Temperaturen sinken, werden die Füße schnell kalt. Doch das muss nicht sein. Mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich einiges bewirken und die Füße bleiben auch an frostigen Tagen angenehm warm, sowohl beim Winterspaziergang als auch zu Hause auf der Couch.

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

Viele kennen das Problem im Winter: Draußen ist es kalt, die Hände stecken in den Taschen und die Füße wollen trotz dicker Socken einfach nicht warm werden. Besonders unangenehm ist das nach längerer Zeit im Freien oder wenn man viele Stunden am Schreibtisch sitzt. Dahinter steckt ein natürlicher Schutzmechanismus des Körpers. Bei niedrigen Temperaturen versucht er, die Wärme für lebenswichtige Organe wie Herz und Gehirn zu bewahren. Dafür kann sich die Durchblutung in Händen und Füßen verringern und sie kühlen schneller aus.

Wer seine Füße warmhalten möchte, sollte deshalb nicht einfach möglichst viele Schichten übereinanderziehen. Entscheidend ist das Zusammenspiel aus geeigneter Kleidung, gut sitzendem Schuhwerk und ausreichend Bewegung.

AUF DIE SOCKEN KOMMT ES AN

Wollsocken gelten aus gutem Grund als Klassiker für kalte Tage. Wolle kann Wärme speichern und gleichzeitig Feuchtigkeit aufnehmen. Auch Merinowolle eignet sich für den Winter, da sie weich auf der Haut liegt und temperaturausgleichend wirkt. Wer viel unterwegs ist oder schnell schwitzt, kann zu speziellen Funktionssocken greifen, die Feuchtigkeit vom Fuß wegleiten.

Dickere Socken bedeuten allerdings nicht automatisch wärmer. Sitzen die Socken zu eng, können sie die Durchblutung beeinträchtigen. Außerdem fehlt in engen Schuhen Platz für eine isolierende Luftschicht. Besser ist es, auf eine passende Größe und ein angenehmes Tragegefühl zu achten. Wer zu Schweißfüßen neigt, sollte feuchte Socken möglichst zeitnah wechseln, denn Nässe lässt die Füße schneller auskühlen.

WARME FÜSSE BEGINNEN BEIM SCHUH

Nicht nur die Socken, auch das Schuhwerk spielt eine wichtige Rolle. Gerade im Winter lohnt es sich, Schuhe zu wählen, die ausreichend Platz für die Zehen bieten, inklusive der Wintersocken. Können sich die Füße kaum bewegen oder werden sie seitlich eingeengt, kann das die Durchblutung beeinträchtigen. Ein wenig Raum im Schuh sorgt dafür, dass die Zehen beweglich bleiben und sich die Wärme besser hält.

Eine isolierende Sohle schützt zusätzlich vor Kälte, die vom Boden aufsteigt. Für Spaziergänge bei Regen, Schnee oder Matsch sind wasserabweisende und möglichst atmungsaktive Materialien sinnvoll. Denn dringt Feuchtigkeit in den Schuh ein, kühlen die Füße deutlich schneller aus. Nach einem nassen Wintertag sollten Schuhe deshalb gründlich trocknen können, am besten bei Zimmertemperatur und nicht direkt auf der Heizung. Wer häufig lange draußen unterwegs ist, kann außerdem auf eine wärmende Einlegesohle zurückgreifen.

BEWEGUNG FÜR DIE DURCHBLUTUNG

Langes Sitzen lässt die Füße häufig auskühlen, selbst wenn es im Raum angenehm warm ist. Bewegung kann helfen, den Kreislauf anzuregen und die Durchblutung zu fördern. Dafür braucht es kein Sportprogramm, schon kleine Übungen zwischendurch können einen Unterschied machen.
Am Schreibtisch kann man beispielsweise die Zehen abwechselnd anziehen und strecken, die Füße kreisen oder die Fersen heben und senken. Wenn möglich, sollte man regelmäßig aufstehen und ein paar Schritte gehen. Auch im Alltag ist es ratsam längere Sitzphasen zu unterbrechen. Ein Spaziergang an der frischen Luft bringt zusätzlich Bewegung in den Tag. Wichtig ist allerdings, den Körper nicht erst dann in Schwung zu bringen, wenn die Füße bereits stark ausgekühlt sind.

ZU HAUSE RICHTIG AUFWÄRMEN

Nach einem Aufenthalt in der Kälte tut es gut, sich aufzuwärmen. Trockene Socken, bequeme Hausschuhe und eine warme Umgebung helfen dabei, dass sich die Füße wieder angenehm anfühlen. Auch ein Fußbad kann wohltuend sein. Das Wasser sollte dabei nur angenehm warm und keinesfalls heiß sein, denn stark ausgekühlte Haut kann empfindlich auf hohe Temperaturen reagieren.
Bei Wärmflaschen, Heizkissen und elektrischen Fußwärmern ist ebenfalls Vorsicht geboten. Sie sollten nicht direkt auf die Haut gelegt und nur entsprechend der Gebrauchsanweisung verwendet werden. Besonders Menschen mit Diabetes oder einer eingeschränkten Sensibilität an den Füßen sollten vorsichtig sein, da sie Hitze möglicherweise nicht zuverlässig wahrnehmen. Hier ist es sicherer, auf sanfte Wärme und trockene, warme Kleidung zu setzen.

WENN KALTE FÜSSE ZUM DAUERPROBLEM WERDEN

Dass die Füße bei niedrigen Temperaturen schneller frieren, ist zunächst kein Grund zur Sorge. Werden sie allerdings auch in warmen Räumen kaum warm oder treten die Beschwerden ungewöhnlich häufig auf, kann es sinnvoll sein, die Ursache ärztlich abklären zu lassen. Neben einer Durchblutungsstörung kommen beispielsweise auch bestimmte Erkrankungen oder Medikamente als Auslöser infrage.

Besondere Aufmerksamkeit ist gefragt, wenn kalte Füße mit Schmerzen, Taubheitsgefühlen oder auffälligen Verfärbungen einhergehen. Auch wenn ein Fuß deutlich kälter ist als der andere oder die Beschwerden plötzlich auftreten, sollte medizinischer Rat eingeholt werden.

GUT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Warme Füße sind keine Frage möglichst dicker Socken. Vielmehr kommt es darauf an, dass Schuhe genügend Platz bieten, die Füße trocken bleiben und Bewegung nicht zu kurz kommt. Mit diesen einfachen Gewohnheiten lässt sich das Frieren oft schon deutlich reduzieren. Und wenn es draußen frostig wird, darf es nach einem langen Tag ruhig gemütlich sein. Warme Hausschuhe, trockene Socken und eine Tasse Tee machen den Winter gleich ein wenig gemütlicher.

Foto: © Esmeralda / stock.adobe.com



Warum wir im Herbst mehr Nähe brauchen

Wir ziehen uns zurück, machen es uns gemütlich und verbringen mehr Zeit in vertrauten Räumen: Dadurch wird spürbar, was uns außerhalb dieser vier Wände Halt gibt.

– Text von Aileen Kurkowiak –

Kaum werden die Tage kürzer, verändert sich etwas. Nicht unbedingt dramatisch, eher schleichend. Der Wecker klingelt und draußen ist es noch dunkel. Nach der Arbeit ist es bereits dämmrig, auf dem Sofa liegt eine Decke, und plötzlich fühlt sich der Gedanke an einen Abend zu Hause erstaunlich verlockend an. Statt noch irgendwohin zu gehen, möchte man vielleicht einfach bleiben. Einen Tee machen. Jemanden anrufen. Zusammen kochen. Oder sich mit einem Menschen aufs Sofa setzen und gar nicht viel reden.

Im Herbst scheint Nähe einen anderen Stellenwert zu bekommen. Das ist nicht bloß Einbildung. Licht, Temperatur, Tagesstruktur und unsere biologische Uhr beeinflussen unsere Stimmung und unser Verhalten. Gleichzeitig verändert sich unser Alltag: Wir verbringen wieder mehr Zeit drinnen, Begegnungen werden bewusster geplant und spontane Aktivitäten draußen nehmen ab. All das kann dazu führen, dass wir soziale Nähe stärker wahrnehmen und manchmal auch stärker brauchen.

Foto: © nyul / stock.adobe.com

Schlechte Laune ohne Leichtigkeit?

Der Sommer ist voller Möglichkeiten. Ein kurzer Anruf kann mit einem spontanen Treffen am See enden, nach Feierabend geht es noch auf einen Drink, am Wochenende steht vielleicht ein Ausflug an. Viele Aktivitäten finden ganz selbstverständlich außerhalb der eigenen vier Wände statt. Im Herbst fällt ein Teil dieser Leichtigkeit weg.

Das Leben wird nicht automatisch einsamer, aber es wird etwas häuslicher. Und genau darin liegt ein interessanter psychologischer Effekt: Wenn äußere Reize und Aktivitäten zurückgehen, rückt das eigene Innenleben stärker in den Vordergrund. Wir spüren eher, wie es uns eigentlich geht.

Vielleicht fällt dann auf, dass man einen Menschen vermisst. Dass man sich nach einem langen Arbeitstag nicht nur nach Ruhe, sondern nach Gesellschaft sehnt. Oder dass ein Abend allein zwar angenehm sein kann, mehrere hintereinander aber irgendwann etwas anderes auslösen. Rückzug und Nähe sind deshalb kein Widerspruch. Im Gegenteil: Gerade wenn wir uns zurückziehen, kann das Bedürfnis nach vertrauten Menschen größer werden.

Gemütlichkeit ist mehr als Kerzenlicht

„Hygge“ ist längst zum Herbstklischee geworden: Kerzen, warme Socken, Decken, Suppe und gedämpftes Licht. So kitschig das manchmal klingt. Hinter dem Wunsch nach Gemütlichkeit steckt etwas ziemlich Menschliches. Unser Zuhause wird in der dunkleren Jahreszeit stärker zum Schutzraum.

Wärme, vertraute Gerüche, weiche Materialien und gedämpftes Licht können dazu beitragen, dass wir uns sicher und geborgen fühlen. Besonders interessant wird es, wenn andere Menschen dazukommen. Ein gemeinsames Abendessen, ein Gespräch in der Küche oder ein Filmabend sind nicht nur Beschäftigungen. Sie vermitteln Vertrautheit und Zugehörigkeit. Manchmal reicht es, mit jemandem am Tisch zu sitzen, während draußen der Regen gegen die Scheibe schlägt.

Warum wir uns häufiger zurückziehen

Der Wunsch nach Rückzug hat zunächst nichts Negatives an sich. Unser Gehirn und unser Körper brauchen Phasen mit weniger Reizen. Nach einem hektischen Tag kann es wohltuend sein, nicht noch Termine und Verpflichtungen hinterherzuschieben.

Im Herbst kommt hinzu, dass weniger Tageslicht unsere innere Uhr beeinflussen kann. Licht ist ein wichtiger Taktgeber für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und steht außerdem mit der Regulation verschiedener Botenstoffe in Verbindung. Deshalb fühlen sich manche Menschen in der dunkleren Jahreszeit müder, antriebsloser oder schlicht weniger unternehmungslustig. Das berühmte „Ich bleibe heute lieber zu Hause“ kann also vollkommen gesund sein. Entscheidend ist, was danach kommt.

Wer sich zurückzieht, weil er Ruhe braucht, fühlt sich danach häufig erholt. Wer sich dagegen immer weiter isoliert, obwohl er sich eigentlich nach Kontakt sehnt, erlebt etwas anderes: Aus einem gemütlichen Abend werden mehrere, aus mehreren Wochenenden werden zunehmend einsame Tage. Der Unterschied liegt nicht unbedingt darin, wie viel Zeit wir allein verbringen. Sondern darin, ob wir uns mit unserem Rückzug wohlfühlen.

Nähe muss nicht laut sein

Wenn wir von sozialen Kontakten sprechen, denken viele sofort an Treffen, Partys oder große Freundeskreise. Gerade im Herbst zeigt sich jedoch, dass Nähe viel unspektakulärer sein kann. Ein zehnminütiges Telefonat. Eine Nachricht von jemandem, der fragt: „Wie geht’s dir wirklich?“ Gemeinsam einkaufen. Zusammen frühstücken. Ein Spaziergang, obwohl es nieselt. Oder einfach nebeneinander auf dem Sofa sitzen.

Psychologisch entscheidend ist nicht die Größe des sozialen Ereignisses, sondern das Gefühl von Verbundenheit. Wir Menschen brauchen das Gefühl, irgendwo dazuzugehören und von anderen wahrgenommen zu werden. Vertraute Beziehungen können außerdem dabei helfen, Stress besser zu regulieren und schwierige Phasen abzufedern. Deshalb kann ausgerechnet ein ganz gewöhnlicher Herbstabend überraschend wertvoll sein.

Nicht weil dabei etwas Besonderes passiert, sondern weil man es mit jemandem teilt.

Es geht also nicht darum, im Herbst plötzlich jeden Abend verabredet zu sein. Dauernde Gesellschaft wäre schließlich auch keine Lösung. Entscheidend ist vielmehr die Qualität unserer Kontakte.

KOPF FREI ZUM JAHRESENDE

Gedanken sortieren, Verpflichtungen prüfen und mit weniger Ballast ins neue Jahr starten – So können Sie mental entrümpeln



– TEXT VON VALERIE MISZ –

Unerledigte Aufgaben, kreisende Gedanken und ein Terminkalender, der kaum noch Luft lässt: Nicht nur in Schränken und Schubladen sammelt sich mit der Zeit einiges an. Auch im Kopf kann sich Ballast ansammeln, der Energie kostet und für Unruhe sorgt. Das Jahresende ist ein guter Anlass, Ordnung zu schaffen; bei den eigenen Gedanken ebenso wie bei Terminen, Verpflichtungen und alltäglichem Papierkram.

GEDANKEN SORTIEREN

Was beschäftigt mich gerade wirklich? Welche Aufgaben müssen noch erledigt werden, welche Sorgen lassen sich angehen und welche Gedanken drehen sich nur im Kreis? Gedanken aufzuschreiben, kann helfen, Abstand zu gewinnen und Prioritäten zu setzen. Dabei darf auch aussortiert werden: Nicht jedes Vorhaben muss noch in diesem Jahr umgesetzt werden, nicht jedes Problem sofort gelöst sein.

PFLICHTEN ABHAKEN

Rechnungen bezahlen, Unterlagen für die Steuererklärung sammeln, Kündigungsfristen prüfen und Versicherungen oder Stromverträge unter die Lupe nehmen… Zum Jahreswechsel lohnt sich ein Blick auf die eigenen Finanzen und Verträge. Auch Abonnements, Mitgliedschaften und regelmäßige Ausgaben sollten überprüft werden. Was wird tatsächlich genutzt, was kostet nur Geld? Eine übersichtliche Liste hilft, nichts Wichtiges zu vergessen und aufgeschobene Aufgaben Schritt für Schritt zu erledigen.

VERPFLICHTUNGEN HINTERFRAGEN

Gerade in der Vorweihnachtszeit füllen Weihnachtsfeiern, Familienbesuche und Geschenkbesorgungen schnell den Kalender. Doch nicht jeder Termin ist unverzichtbar und nicht jede Tradition muss fortgeführt werden. Es lohnt sich, ehrlich zu prüfen, welche Verpflichtungen Freude bereiten und welche hauptsächlich Kraft kosten. Nein zu sagen, bedeutet auch, Ja zu den eigenen Bedürfnissen zu sagen.

FREIRÄUME SCHAFFEN

Wer den Kopf entlasten möchte, sollte nicht nur Aufgaben erledigen, sondern auch bewusst Pausen einplanen. Ein Spaziergang, ein gutes Buch oder ein freier Abend ohne feste Pläne schaffen Abstand vom Alltag. Auch für das neue Jahr gilt: Nicht jede freie Minute muss verplant sein. Statt eine lange Liste mit guten Vorsätzen anzulegen, helfen wenige realistische Ziele, die sich tatsächlich umsetzen lassen.

Mentales Entrümpeln muss kein großes Projekt sein. Schon kleine Schritte schaffen Übersicht und das gute Gefühl, Dinge wieder selbst in der Hand zu haben. Die entscheidende Frage lautet dabei: Was möchte ich mit ins neue Jahr nehmen und was darf ich getrost zurücklassen? Denn ein leichterer Start entsteht nicht unbedingt dadurch, dass alles erledigt ist, sondern dadurch, dass klarer wird, was wirklich wichtig ist.

FÜNF FRAGEN ZUM JAHRESABSCHLUSS

Was beschäftigt mich gerade am meisten?

Welche Aufgabe schiebe ich schon lange vor mir her?

Welche Verpflichtung kostet mich mehr Kraft, als sie mir gibt?

Wofür gebe ich Geld aus, ohne wirklich etwas davon zu haben?

Was möchte ich im neuen Jahr bewusster machen und wovon möchte ich weniger?

Foto: © Markus / stock.adobe.com

DR · SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

„ICH WOLLTE ENDLICH WIEDER UNBESCHWERT LÄCHELN.“







Nach Jahren voller Einschränkungen entschied sich Simone Esperstedt bei Dr. Schlotmann für Feste Zähne und neue Lebensqualität.

Für Simone Esperstedt gehört Essen zur Freude am Leben, beruflich wie privat. Sie arbeitet in der Küche eines Pflegeheims, kocht leidenschaftlich gern und muss immer wieder probieren und abschmecken. Genau das wurde für sie über die Jahre immer schwieriger. Simone litt unter einer sehr starken Parodontose. Ihre Zähne wurden zunehmend locker und irgendwann ließ sich diese Entwicklung nicht mehr aufhalten. „Ich konnte über Jahre nichts mehr vernünftig essen“, erzählt sie. In ein Brötchen zu beißen oder bei der Arbeit etwas zu probieren war nicht mehr ohne Weiteres möglich.

Wann war für Sie klar, dass es so nicht weitergehen kann?
Lange hatte Simone versucht, mit der Situation zurechtzukommen. Doch als ihre Zähne immer lockerer wurden, war irgendwann der Punkt erreicht, an dem eine neue Lösung gefunden werden musste. Verschiedene Behandlungsmöglichkeiten wurden mit ihr besprochen. Eine herausnehmbare Versorgung kam für Simone persönlich jedoch nicht infrage. „Ich hatte schon eine kleine Brücke. Aber Zähne zum Herausnehmen wollte ich einfach nicht. Ich habe gesagt, dafür fühle ich mich noch zu jung.“

Das Vertrauen zu Dr. Schlotmann war bereits vorhanden. Auch ihr Sohn, ihre Tochter und ihre Schwiegertochter sind dort in Behandlung. Nach einer ausführlichen Beratung und verschiedenen Vorschlägen entschied Simone schließlich selbst, welchen Weg sie gehen wollte: „Feste Zähne an einem Tag“.

Was hat Ihnen an dieser Lösung besonders gefallen?
Das Konzept „Feste Zähne an einem Tag“ ist darauf ausgerichtet, die einzelnen Behandlungsschritte eng miteinander zu verbinden. Nach individueller Planung werden am Behandlungstag die Implantate eingesetzt. Anschließend wird die feste provisorische Versorgung angepasst und fest eingesetzt. Die endgültige Versorgung folgt später nach der Einheilungsphase. Für Simone bedeutete das vor allem, dass sie sich nicht mit einer herausnehmbaren Übergangslösung arrangieren musste. „Als ich gehört habe, dass es diese Möglichkeit gibt, wusste ich: Das ist der richtige Weg für mich.“

Wie war der Behandlungstag für Sie?
An diesem besonderen Tag war Simone nicht allein. Ihr Mann und ihre Tochter begleiteten sie und gaben ihr zusätzliche Sicherheit. „Ich habe mich von Anfang an gut aufgehoben gefühlt. Der Tag war wirklich super“, erinnert sie sich. Besonders eindrücklich blieb ihr der Moment nach dem Eingriff in Erinnerung. Als sie wieder wach wurde und sich zum ersten Mal mit ihren neuen festen Zähnen im Spiegel sah, war die Freude entsprechend groß. „Ich bin aufgewacht, habe in den Spiegel geguckt und das war schon der Hammer. Es war wirklich wunderbar.“ Simone berichtet außerdem, dass sie persönlich nach der Behandlung keine Schmerzen hatte und bereits am Abend wieder essen konnte. Nach den vielen Jahren voller Einschränkungen war genau das für sie kaum vorstellbar gewesen.

Was war für Sie der emotionalste Moment?
Nicht nur Simone selbst erinnert sich an diesen Tag. Besonders die Reaktion ihrer Familie ist ihr bis heute im Gedächtnis geblieben. Ihr Mann und ihre Tochter hatten den ganzen Tag mitgefiebert. Als sie Simone nach dem Eingriff wiedersahen, hatten sie mit einer ganz anderen Situation gerechnet. Sie erwarteten, Simone erschöpft und mit einem stark geschwollenen Gesicht vorzufinden. Stattdessen sahen sie Simone strahlen. „Mein Mann und meine Tochter kamen rein und haben geweint“, erzählt sie. Sie weinten vor Freude. Für Simone war es ein besonderer Moment. Nach all den Jahren, in denen lockere Zähne und die Einschränkungen beim Essen zu ihrem Alltag gehört hatten, stand sie plötzlich mit festen Zähnen und einem neuen Lächeln vor ihrer Familie.

Wie wichtig war Ihnen, dass Ihre neuen Zähne natürlich aussehen?
Sehr wichtig. Simone wollte keine Zähne, bei denen man auf den ersten Blick erkennt, dass sie neu sind. Gemeinsam mit dem Zahntechnikermeister wurde deshalb besprochen, wie Form und Farbe zu ihr passen sollten. Dabei wusste Simone ziemlich genau, was sie wollte. „Ich habe gesagt, ich bin 56. Ich muss jetzt keine schneeweißen Zähne haben. Es muss altersentsprechend sein.“ Dass diese Natürlichkeit gelungen ist, merkt sie heute besonders an den Reaktionen anderer Menschen. Auf der Arbeit wissen einige Kollegen von ihrer Behandlung. Andere hingegen nicht. Wenn das Gespräch auf das Thema Zähne kommt, erlebt Simone deshalb manchmal Situationen, über die sie heute lachen kann. „Da hat schon jemand zu mir gesagt: Du brauchst doch nicht zum Zahnarzt. Du hast doch wunderschöne Zähne.“ Ein größeres Kompliment könnte man ihr vermutlich kaum machen.

„Ich würde es sofort wieder machen.“
Für Simone Esperstedt bedeutet „Feste Zähne an einem Tag“ bei Dr. Schlotmann heute wieder selbstverständlich essen zu können, ihrer Arbeit ohne diese ständigen Einschränkungen nachzugehen und mit einem Lächeln vor anderen Menschen zu stehen, das sich natürlich und nach ihr selbst anfühlt.

JETZT ANMELDEN ZUM INFOABEND “FESTE ZÄHNE AN EINEM TAG”

IN DORSTEN

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

17. DEZEMBER
18:30 Uhr „Feste Zähne an einem Tag“

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

DR. SCHLOTMANN I PLATZ DER DEUTSCHEN EINHEIT 8 I 46282 DORSTEN I TEL. 02362/9649077



WELCHE NÄHRSTOFFE BRAUCHEN WIR WIRKLICH?

Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und die Erkältungssaison beginnt, rückt das Thema Gesundheit wieder stärker in den Fokus.

Viele Menschen fragen sich genau jetzt: Brauche ich jetzt zusätzliche Vitamine? Sollte ich mein Immunsystem mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen? Und welche Nährstoffe sind im Herbst besonders wichtig? Die gute Nachricht: Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, kann seinen Nährstoffbedarf in der Regel über normale Lebensmittel decken.

Für eine wissenschaftlich fundierte Orientierung bieten die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) die sogenannten DGE/ÖGE-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr an.

Diese Referenzwerte zeigen, welche Mengen an Energie, Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten sowie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen der Körper benötigt. Dabei unterscheiden sich die Empfehlungen beispielsweise nach Alter und Geschlecht. Auch besondere Lebenssituationen wie Schwangerschaft oder Stillzeit werden berücksichtigt.

Wer seinen persönlichen Bedarf genauer kennenlernen möchte, kann dafür das offizielle DGE-Referenzwerte-Tool nutzen. Dort lassen sich unter anderem Alter, Geschlecht und besondere Lebensumstände auswählen. Die individuellen Referenzwerte können anschließend als Excel- oder PDF-Übersicht abgerufen werden.

Herbst heißt nicht automatisch Vitaminmangel

Gerade im Herbst steigt das Interesse an Vitaminpräparaten. Doch Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder häufige Infekte sind nicht automatisch ein Zeichen für einen Vitamin- oder Mineralstoffmangel. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen sowie je nach Ernährungsweise Milchprodukten, Eiern, Fisch oder Fleisch liefert bereits eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe. Entscheidend ist die gesamte Ernährung und nicht ein einzelnes „Superfood“ oder ein hoch dosiertes Präparat.

VORSICHT BEI NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein, wenn ein tatsächlicher Nährstoffmangel besteht oder in bestimmten Lebenssituationen ein erhöhter Bedarf vorliegt. Sie sollten jedoch nicht nach dem Prinzip „viel hilft viel“ eingesetzt werden.

Denn Vitamine und Mineralstoffe sind zwar lebensnotwendig, können in hohen Mengen aber auch unerwünschte Wirkungen haben. Während eine Überdosierung über normale Lebensmittel bei den meisten Nährstoffen kaum vorkommt, können hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel wesentlich größere Mengen liefern.

Problematisch kann insbesondere die Kombination mehrerer Präparate werden. Wer beispielsweise gleichzeitig ein Multivitaminpräparat, einzelne Vitaminpräparate und angereicherte Lebensmittel verwendet, sollte die Gesamtzufuhr im Blick behalten.

Auch Wechselwirkungen mit Medikamenten sind möglich.

BESONDERS BEI VITAMIN D GENAU HINSCHAUEN

Vitamin D nimmt im Herbst und Winter eine besondere Rolle ein, weil die körpereigene Bildung über die Haut in den sonnenärmeren Monaten zurückgeht. Das bedeutet allerdings nicht, dass jeder Mensch automatisch hoch dosiertes Vitamin D einnehmen sollte. Ob eine zusätzliche Einnahme sinnvoll ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Bei Unsicherheit oder einem konkreten Verdacht auf einen Mangel kann eine ärztliche Beratung sinnvoll sein.

Generell gilt: Nahrungsergänzungsmittel sollten einen konkreten Bedarf abdecken und nicht vorsorglich möglichst hoch dosiert werden.

Nicht nur Vitamin D verdient Aufmerksamkeit. Auch andere Mikronährstoffe können bei dauerhaft zu hohen Mengen gesundheitliche Probleme verursachen. Dazu gehören unter anderem Vitamin A, Vitamin B6, Vitamin E, Niacin sowie Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink, Selen, Kupfer oder Eisen. Ein Beispiel ist Vitamin A: Eine zu hohe Aufnahme kann insbesondere während der Schwangerschaft problematisch sein. Auch bei Beta-Carotin gibt es besondere Empfehlungen für Raucherinnen und Raucher.

Eisen wiederum sollte nicht einfach auf Verdacht eingenommen werden. Eine zusätzliche Einnahme ist insbesondere dann sinnvoll, wenn tatsächlich ein erhöhter Bedarf oder ein nachgewiesener Mangel besteht.

Was also im Herbst auf den Teller gehört

Statt möglichst viele Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, lohnt sich der Blick auf die tägliche Ernährung. Gerade der Herbst bietet dafür viele Möglichkeiten:



saisonales Gemüse wie Kürbis, Kohl, Möhren und Rote Bete | Obst wie Äpfel und Birnen | Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen | Vollkornprodukte | Nüsse und Samen | hochwertige pflanzliche Öle | je nach Ernährungsweise Milchprodukte, Eier, Fisch oder Fleisch

Eine abwechslungsreiche Kombination verschiedener Lebensmittel sorgt dafür, dass zahlreiche Nährstoffe gleichzeitig aufgenommen werden.

Die DGE/ÖGE-Referenzwerte sind eine wertvolle Orientierung für die Nährstoffzufuhr. Sie ersetzen jedoch keine medizinische Diagnose. Wenn Beschwerden wie anhaltende Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, ungewöhnliche Erschöpfung oder andere Symptome auftreten, sollte nicht automatisch zu einem Nahrungsergänzungsmittel gegriffen werden.

Im Zweifel sollten Beschwerden oder mögliche Mangelerscheinungen ärztlich abgeklärt werden. So lässt sich feststellen, ob tatsächlich ein Nährstoffmangel vorliegt und ob eine gezielte Behandlung erforderlich ist.

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Foto: © jchizhe / stock.adobe.com

Illustrationen: © magnific | Quelle: Verbraucherzentrale / www.verbraucherzentrale.de

Wenn der Winter müde macht

Warum wir in der dunklen Jahreszeit mehr Schlaf wollen und was hinter dem erhöhten Schlafbedürfnis steckt

Der Wecker klingelt, draußen ist es noch dunkel und das warme Bett fühlt sich gerade viel gemütlicher an als der Gedanke an den bevorstehenden Tag. Während uns im Sommer die ersten Sonnenstrahlen aus dem Bett locken, fällt uns das Aufstehen im Herbst und Winter deutlich schwerer. Auch am Abend macht sich die Müdigkeit früher bemerkbar und statt noch etwas zu unternehmen, bevorzugt man oft einen ruhigen Abend auf der Couch. Kommt uns das nur so vor, oder brauchen wir im Winter tatsächlich mehr Schlaf?

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

Dass wir uns in der dunklen Jahreszeit häufiger müde fühlen, hat verschiedene Gründe. Es fehlt uns unter anderem an natürlichem Licht und wir verbringen mehr Zeit in geschlossenen Räumen. Allein dadurch fühlen sich viele Menschen müder und antriebsloser. Ob wir tatsächlich mehr Schlaf benötigen, hängt mit unterschiedlichen Faktoren wie unserer inneren Uhr, persönlichen Gewohnheiten und dem allgemeinen Wohlbefinden zusammen.

WENN DIE INNERE UHR DEN TAKT VORGIBT

Unser Körper folgt einem natürlichen Rhythmus, der unter anderem steuert, wann wir wach und aufmerksam sind und wann wir müde werden. Diese sogenannte innere Uhr orientiert sich besonders stark am Tageslicht. Lichtsignale, die über die Augen aufgenommen werden, gelangen zu einem Bereich im Gehirn, der unseren Tag-Nacht-Rhythmus mitsteuert. Auf diese Weise passt sich der Körper an den Wechsel zwischen Helligkeit und Dunkelheit an.





Foto: © blacksalmon, nikkimeel / stock.adobe.com

Eine wichtige Rolle spielt dabei das Hormon Melatonin. Es wird vor allem bei Dunkelheit ausgeschüttet und signalisiert dem Körper, dass die Nacht beginnt. Licht hemmt seine Ausschüttung. Werden die Tage kürzer und verbringen wir weniger Zeit im natürlichen Tageslicht, kann sich das auf unser Wachheitsgefühl auswirken. Vor allem morgens fühlt man sich möglicherweise länger schläfrig oder kommt schwerer in Gang.

Das bedeutet allerdings nicht, dass unser Körper im Winter automatisch deutlich mehr Schlaf benötigt. Vielmehr können die veränderten Lichtverhältnisse beeinflussen, wann wir müde werden und wie wach wir uns tagsüber fühlen. Auch der persönliche Lebensrhythmus beispielsweise, wann man morgens aufstehen muss, spielen dabei eine Rolle.

MÜDE TROTZ AUSREICHEND SCHLAF?

Neben den Lichtverhältnissen verändern sich jedoch auch unsere Gewohnheiten mit den Jahreszeiten. Im Sommer verbringen wir mehr Zeit draußen und sind aktiver, während im Winter gemütliche Stunden in geschlossenen Räumen mehr werden. Die Kombination aus weniger Tageslicht und weniger Bewegung können dazu beitragen, dass wir uns trotz ausreichend Schlaf müder fühlen.

Umso wichtiger ist es, im Winter mehr auf diese Faktoren zu achten. Tageslicht gehört zu den wichtigsten Taktgebern unserer inneren Uhr und selbst an bewölkten Wintertagen ist es im Freien meist heller als in Innenräumen. Ein Spaziergang am Morgen oder in der Mittagspause kann deshalb helfen, wacher in den Tag zu starten und Tageslicht zu tanken.

Auch Bewegung kann dabei helfen, das winterliche Tief zu überwinden. Sie bringt den Kreislauf in Schwung und kann das Wohlbefinden verbessern. Ob Spaziergang, Radfahren, Schwimmen oder eine kurze Gymnastikeinheit zu Hause, entscheidend ist eine Aktivität, die Freude macht und sich gut in den Alltag einfügt. Gerade an Tagen, an denen die Couch besonders verlockend erscheint, kann es guttun, trotzdem kurz nach draußen zu gehen oder sich zu Hause etwas zu bewegen.

WANN MÜDIGKEIT ZUM WARNZEICHEN WIRD

Ein saisonales Stimmungstief, auch bekannt als Winterblues, in den dunklen Monaten ist nicht ungewöhnlich. Trotzdem sollte anhaltende Erschöpfung nicht grundsätzlich auf den Winter geschoben werden. Wenn die Müdigkeit über längere Zeit anhält, die Energie fehlt oder die Stimmung deutlich leidet, sollte man genauer hinschauen. Bei manchen Menschen kann sich eine saisonale Depression entwickeln. Sie geht häufig mit anhal-



tender Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und einem erhöhten Schlafbedürfnis einher.

Auch körperliche Ursachen können hinter der Müdigkeit stecken. Dazu gehören beispielsweise Eisenmangel, eine Störung der Schilddrüsenfunktion oder Schlafprobleme, durch die die Nachtruhe nicht erholsam genug ist. Wer sich über Wochen ungewöhnlich erschöpft fühlt oder trotz ausreichend Schlaf kaum neue Energie gewinnt, sollte deshalb ärztlichen Rat einholen. Denn nicht jede Müdigkeit ist eine natürliche Reaktion auf die dunkle Jahreszeit.

GUT SCHLAFEN, ERHOLT AUFWACHEN

Tageslicht und Bewegung können den Tag beleben. Für die Erholung in der Nacht ist dagegen entscheidend, dass wir ausreichend und möglichst ungestört schlafen. Erwachsene benötigen im Allgemeinen etwa sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Der tatsächliche Bedarf ist jedoch individuell verschieden: Manche Menschen fühlen sich nach sieben Stunden erholt, andere brauchen etwas länger.

Ob die Schlafdauer ausreicht, zeigt sich oft im Alltag. Wenn man morgens meist erholt aufwacht, sich tagsüber gut konzentrieren kann und nicht ständig gegen die Müdigkeit ankämpfen muss, bekommt vermutlich genügend Schlaf. Regelmäßige Erschöpfung kann dagegen ein Hinweis darauf sein, dass Schlafdauer oder Schlafqualität nicht stimmen.

Hilfreich kann ein möglichst regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus sein. Wer ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett geht und aufsteht, gibt dem Körper eine verlässliche Orientierung. Auch am Wochenende sollte der Unterschied zum Alltag nicht allzu groß ausfallen.

Guter Schlaf startet beim Abend, denn hier können gedämpftes Licht und weniger Bildschirmaktivität das Einschlafen erleichtern. Koffeinhaltige Getränke am späten Nachmittag oder Abend halten manche Menschen länger wach. Alkohol kann zwar zunächst müde machen, stört jedoch häufig den Schlafverlauf und beeinträchtigt die nächtliche Erholung.

KLEINE RITUALE FÜR DUNKLE TAGE

Wenn es draußen früh dunkel wird, gewinnen kleine Momente der Gemütlichkeit oft an Bedeutung. Eine Tasse Tee nach Feierabend, ein gutes Buch oder Musik, die zum Entspannen einlädt, können helfen, den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen und sich nicht vom grauen Himmel die Stimmung vermiesen zu lassen.

Auch soziale Kontakte können dem Winterblues entgegenwirken. Wenn das Wetter ungemütlich ist, werden Verabredungen schnell verschoben und man verbringt mehr Zeit allein zuhause. Ein gemeinsamer Kochabend, ein Treffen mit Freunden oder ein regelmäßiger Kurs können Abwechslung schaffen und die Stimmung positiv beeinflussen. Gleichzeitig darf der Winter eine Zeit sein, in der wir bewusst einen Gang zurückschalten. Nicht jeder freie Moment muss produktiv genutzt werden und nicht jeder Abend braucht ein volles Programm.

ERHOLUNG, DIE GUTTUT

Mehr Müdigkeit im Winter ist nicht automatisch ein Zeichen dafür, dass wir mehr Schlaf brauchen. Ausreichend Licht, frische Luft, etwas Bewegung und ein gemütlicher Abend mit einer warmen Decke oder eine Tasse Tee vor dem Schlafengehen können helfen, durch die dunklen Monate zu kommen.

Dabei muss nicht jeder Tag gleich energiegeladen sein. Manchmal braucht der Körper einfach etwas mehr Ruhe, um neue Kraft zu sammeln. Wichtig ist, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich die Erholung zu gönnen, die man braucht. Bleibt die Müdigkeit allerdings ungewöhnlich lange bestehen, sollte man genauer hinschauen. Denn guter Schlaf ist eine wichtige Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden.

Foto: © olezzo / stock.adobe.com

Pflegedienst Am Park
Sabine Voßbeck

Ihr Kirchhellener
Pflegedienst





Weitere Informationen finden Sie hier.

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

Oberhofstraße 10
46244 Bottrop-Kirchhellen
Telefon 02045-411124

KNAPPSCHAFT KLINIKEN

Knappschaft Kliniken
Bottrop GmbH

PATIENTENVERANSTALTUNGEN
Herbst/Winter 2026



- 21. Oktober 2026 | 17 Uhr
  Psychische Erkrankungen im Alter
- 27. Oktober 2026 | 18 Uhr
  Brustkrebs Früherkennung
- 03. November 2026 | 17 Uhr
  Hernienchirurgie
- 04. November 2026 | 16 Uhr
  Workshop zur Patientenverfügung
- 18. November 2026 | 17 Uhr
  Krafttraining für Senioren
- 18. November 2026 | 18 Uhr
  Herz aus dem Takt - Vorhofflimmern

...und weitere interessante Themen!

QR-Code scannen für weitere Termine und alle Details zu den Veranstaltungen !

Die Veranstaltungen sind kostenlos.
Um Anmeldung für die Patientenseminare wird gebeten unter:
Tel.: **02041 15-4251** oder
uk.bottrop@knappschaft-kliniken.de

FUSSGESUNDHEIT PLUS | PODOLOGIE MED. FUSSPFLEGE

WEIL GESUNDE FÜSSE LEBENSQUALITÄT SIND

Jetzt Termin buchen:
02045 4138300

IHR PODOLOGIE-TEAM IN KIRCHHELLEN

Burgstraße 11, 46244 Bottrop



DRY JANUARY – SINNVOLL ODER ÜBERBEWERTET?

Ein Monat ohne Alkohol kann Schlaf, Wohlbefinden und Trinkgewohnheiten beeinflussen – Was der Verzicht tatsächlich bringt und wo seine Grenzen liegen

Ein Glas Wein zum Essen, das Bier mit Freunden oder der Sekt zum Anstoßen. Alkohol gehört für viele Menschen selbstverständlich dazu. Im Januar entscheiden sich deshalb immer mehr Menschen bewusst für eine Pause. Der sogenannte Dry January bedeutet, einen Monat lang auf alkoholische Getränke zu verzichten. Die Idee dahinter klingt einfach. Doch was verändert sich in dieser Zeit wirklich? Kann sich der Körper spürbar erholen oder ist der alkoholfreie Monat vor allem ein guter Vorsatz fürs neue Jahr?

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

EINE PAUSE FÜR DEN KÖRPER

Alkohol wird häufig unterschätzt, weil seine Auswirkungen nicht immer unmittelbar spürbar sind. Tatsächlich belastet er den Körper auf unterschiedliche Weise. Die Leber baut den Alkohol ab, während der Organismus gleichzeitig mit weiteren Folgen umgehen muss. Dazu gehören unter anderem ein gestörter Schlaf und eine zusätzliche Belastung verschiedener Organe. Ein Monat ohne Alkohol gibt dem Körper die Gelegenheit, sich von einem Teil dieser Belastungen zu erholen. Besonders die Leber kann von einer Trinkpause profitieren. Bei regelmäßigem Alkoholkonsum kann sich Fett in der Leber ansammeln und bestimmte Leberwerte verändern. Ein mehrwöchiger Verzicht kann dazu beitragen, dass sich solche Werte verbessern und eine alkoholbedingte Fetteinlagerung zurückgeht. Wie deutlich diese Veränderungen ausfallen, hängt unter anderem davon ab, wie viel und wie häufig zuvor getrunken wurde.

BESSER SCHLAFEN, FITTER AUFWACHEN

Einige Veränderungen machen sich im Alltag bemerkbar. Viele Menschen berichten während einer Alkoholpause von erholsameren Nächten und mehr Energie am Tag. Das ist nicht überraschend, denn Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, zugleich aber den natürlichen Schlafrhythmus stören. Vor allem die Schlafqualität kann darunter leiden.

Auch das allgemeine Wohlbefinden kann sich verändern, sowohl körperlich als auch psychisch. Wer abends auf Alkohol verzichtet, wacht möglicherweise ausgeruhter auf und fühlt sich tagsüber konzentrierter. Hinzu kommt, dass alkoholische Getränke viele Kalorien enthalten, ohne zu sättigen. Werden sie weggelassen, kann sich dadurch auch die tägliche Kalorienaufnahme verringern. Ob sich das auf das Gewicht auswirkt, hängt allerdings von den weiteren Ess- und Bewegungsgewohnheiten ab.

Nicht jeder wird nach vier Wochen einen großen Unterschied bemerken. Wer ohnehin nur selten Alkohol trinkt, erlebt möglicherweise weniger Veränderungen als jemand, bei dem Bier oder Wein regelmäßig zum Feierabend gehören. Auch wenn keine spürbare Wirkung eintritt, bedeutet das nicht, dass der Verzicht gesundheitlich nutzlos war.

WAS VERRÄT DIE EIGENE TRINKGEWOHNHEIT?

Neben den körperlichen Effekten kann vor allem die Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten hilfreich sein. Wann gehört Alkohol selbstverständlich dazu? Wird das Glas Wein vor allem aus Genuss getrunken oder soll es helfen, nach einem anstrengenden Tag abzuschalten? Fällt es leicht, bei einer Einladung oder beim Essen im Restaurant abzulehnen? Ein Monat ohne Alkohol macht solche Routinen sichtbarer. Vielleicht fällt auf, dass der Feierabend auch mit einem alkoholfreien Getränk entspannt sein kann oder dass bei Treffen mit Freunden der Alkohol weniger wichtig ist als die gemeinsame Zeit. Manche entdecken neue Alternativen, andere bemerken erst während der Pause, wie oft das abendliche Glas in den Alltag eingebaut ist.

Genau darin kann eine Chance liegen. Wer die eigenen Auslöser kennt, kann bewusster entscheiden, wann Alkohol überhaupt eine Rolle spielen soll. Dafür muss nicht jede Gewohnheit dauerhaft verändert werden. Schon ein klarerer Blick auf das eigene Verhalten kann ein Gewinn sein.

WAS NACH DEM JANUAR BLEIBT

Der Dry January endet nach 31 Tagen. Ob der Monat langfristig etwas bewirkt, hängt auch davon ab, wie es anschließend weitergeht. Wird danach wieder genauso viel getrunken wie zuvor, bleiben manche Veränderungen möglicherweise nur vorübergehend. Entscheidend ist, dass aus dem zeitlich begrenzten Versuch eine bewusste Entscheidung wird und nicht nur ein Vorsatz, der im Februar schon wieder vergessen ist.

Wer während des Dry January merkt, dass der Verzicht überraschend schwerfällt, sollte diese Beobachtung ernst nehmen. Ein starkes Verlangen nach Alkohol oder das wiederholte Scheitern an der eigenen Entscheidung können Hinweise darauf sein, dass sich ein problematisches Trinkmuster entwickelt hat. Das ist kein Grund, sich zu verurteilen, sondern ein Anlass, Unterstützung in Betracht zu ziehen.

MEHR ALS EIN GUTER VORSATZ

Dry January ist weder ein Wundermittel noch automatisch überbewertet. Ein Monat ohne Alkohol kann dem Körper eine Pause ermöglichen, den Schlaf und das Wohlbefinden verbessern und den Blick auf die eigenen Gewohnheiten schärfen. Wie groß die Veränderungen ausfallen, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Der eigentliche Wert zeigt sich möglicherweise erst danach. Wer aus dem Januar ein besseres Gespür für den eigenen Alkoholkonsum mitnimmt, hat mehr gewonnen als einen erfüllten Neujahrsvorsatz. Denn für die Gesundheit zählt nicht nur ein einzelner Monat, sondern vor allem der langfristige Umgang mit Alkohol.

Foto: © Pixel-Shot / stock.adobe.com

SO SCHMECKT WINTER ANDERSWO

Wärmende Gerichte, aromatische Gewürze und kulinarische Traditionen aus aller Welt

Wenn es draußen kalt und früh dunkel wird, verändert sich unser Verhältnis zum Essen. Der Appetit auf knackige Rohkost und leichte Sommerküche lässt bei vielen nach, stattdessen wächst die Lust auf dampfende Suppen, würzige Eintöpfe und Gerichte, die lange auf dem Herd vor sich hin köcheln. Wärme wird plötzlich auch kulinarisch interessant. Ein Teller Suppe kann dann mehr sein als eine Mahlzeit: Er ist ein Stück Behaglichkeit.

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Dieses Bedürfnis ist keineswegs typisch deutsch. Überall auf der Welt haben Menschen über Jahrhunderte eigene Formen der Winterküche entwickelt. Dabei spielen nicht nur Geschmack und Tradition eine Rolle. Entscheidend waren und sind Klima, verfügbare Lebensmittel, Vorratshaltung und die Frage, welche Zutaten auch dann zur Verfügung stehen, wenn auf den Feldern wenig wächst.

VORRATSMITTEL IM WINTER

Traditionelle Winterküche beginnt häufig nicht mit dem, was frisch geerntet wird, sondern mit dem, was sich gut lagern lässt. Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren, Kohl, Rüben und andere Wurzelgemüse können über Monate aufbewahrt werden. Getrocknete Bohnen und Linsen halten sich lange und liefern auch in der kalten Jahreszeit wertvolle Nährstoffe. Getreide, Reis oder Mais bilden in vielen Regionen die Grundlage für sättigende Gerichte.

Dazu kommen Lebensmittel, die durch traditionelle Methoden haltbar gemacht wurden: Sauerkraut und anderes fermentiertes Gemüse, getrocknete Hülsenfrüchte, eingelegtes Gemüse, geräucherter Fisch oder Fleisch. Was heute teilweise als Trend gilt, war früher schlicht eine Notwendigkeit. Fermentation, Trocknen, Räuchern und Einlegen sorgten dafür, dass Lebensmittel auch Monate nach ihrer Ernte oder Schlachtung gegessen werden konnten.

So entstanden Gerichte, die häufig mit erstaunlich wenigen Zutaten auskommen. Eine gute Brühe, ein paar Hülsenfrüchte, Gemüse und Getreide können bereits eine vollständige Mahlzeit ergeben.

RESTE LANGSAM UND DEFTIG VERWERTEN

Ein gutes Beispiel findet sich in der Toskana. Die Ribollita ist eine dicke Suppe aus Bohnen, Gemüse und Brot. Ihr Name bedeutet „wieder aufgekocht“ und verweist auf ihre Geschichte: Das Gericht wurde ursprünglich aus vorhandenen Zutaten und Resten zubereitet und am nächsten Tag erneut erwärmt. Aus einfacher Resteküche wurde ein Klassiker der italienischen Küche.











Auch die französische Zwiebelsuppe folgt einem ähnlichen Prinzip. Zwiebeln waren günstig, lange lagerfähig und standen deshalb auch im Winter zur Verfügung. Durch langsames Schmoren entwickeln sie eine natürliche Süße, die zusammen mit Brühe, geröstetem Brot und Käse ein erstaunlich aromatisches Gericht ergibt.

Solche Gerichte zeigen, dass Winterküche nicht automatisch teuer oder kompliziert sein muss. Im Gegenteil: Viele Klassiker sind aus der Notwendigkeit entstanden, mit einfachen und verfügbaren Lebensmitteln möglichst viel Geschmack und Sättigung herauszuholen.

FERMENTATION, BRÜHE UND SCHÄRFE

In asiatischen Ländern spielen andere Zutaten eine größere Rolle. In Japan gehört Miso zu den traditionellen Würzmitteln. Die fermentierte Paste aus Sojabohnen gibt Suppen und anderen Gerichten einen intensiven Umami-Geschmack. Kombiniert mit Tofu, Pilzen und Gemüse entsteht eine leichte, aromatische Mahlzeit, die sich gut an unterschiedliche Jahreszeiten anpassen lässt.

In Korea wiederum sorgt Kimchi für Charakter. Das fermentierte Gemüse, häufig Chinakohl oder Rettich, ist ein Grundbestandteil der koreanischen Küche. In einem Kimchi-Jjigae wird es zusammen mit Brühe, Tofu und weiteren Zutaten zu einem kräftigen Eintopf. Die Schärfe des Gerichts passt dabei nicht nur geschmacklich zu kalten Tagen: Chili und andere Gewürze verleihen dem Essen eine intensive Wärme.

Fermentierte Lebensmittel haben dabei noch eine weitere Besonderheit. Durch den Fermentationsprozess verändern sich Geschmack, Konsistenz und Haltbarkeit. Gleichzeitig entstehen neue Aromen, die sich mit frischen Zutaten kombinieren lassen.

WENN GEWÜRZE WÄRMEN

In Indien wiederum zeigt sich, wie viel Geschmack aus Hülsenfrüchten entstehen kann. Dal, meist aus Linsen oder anderen Hülsenfrüchten, gehört zu den Grundgerichten vieler Regionen. Mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen entsteht eine cremige Mahlzeit, die sich mit Reis oder Fladenbrot kombinieren lässt.

Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer oder Chili geben dabei nicht nur Aroma. Sie sind Teil einer jahrhundertealten kulinarischen Tradition und machen aus einfachen Grundzutaten Gerichte mit großer geschmacklicher Tiefe.

Ähnlich vielseitig ist die Gewürzküche Nordafrikas. In einer marokkanischen Tajine werden Gemüse, Hülsenfrüchte oder Fleisch langsam gegart. Gewürze wie Kreuzkümmel, Zimt, Ingwer und Koriander treffen dabei auf Zutaten wie Kichererbsen, Möhren oder Trockenfrüchte. Süße und herzhafte Aromen gehören hier ganz selbstverständlich zusammen.

MODERNE ERNÄHRUNG UND ALTE KÜCHE

Interessant ist, dass viele traditionelle Wintergerichte erstaunlich gut zu heutigen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung passen. Hülsenfrüchte liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe, Gemüse bringt Farbe und verschiedene Mikronährstoffe auf den Teller, Vollkorngetreide sorgt für Sättigung. Gleichzeitig lassen sich viele klassische Gerichte mit wenig Aufwand vegetarisch oder vegan zubereiten.

Auch der Gedanke der Nachhaltigkeit steckt bereits in vielen alten Rezepten. Saisonales Gemüse, haltbare Grundzutaten und die Verwendung von Resten waren keine Lifestyle-Entscheidung, sondern selbstverständlich. Aus altem Brot wurde eine Suppe, aus übrig gebliebenem Gemüse ein Eintopf und aus Hülsenfrüchten eine sättigende Hauptmahlzeit.

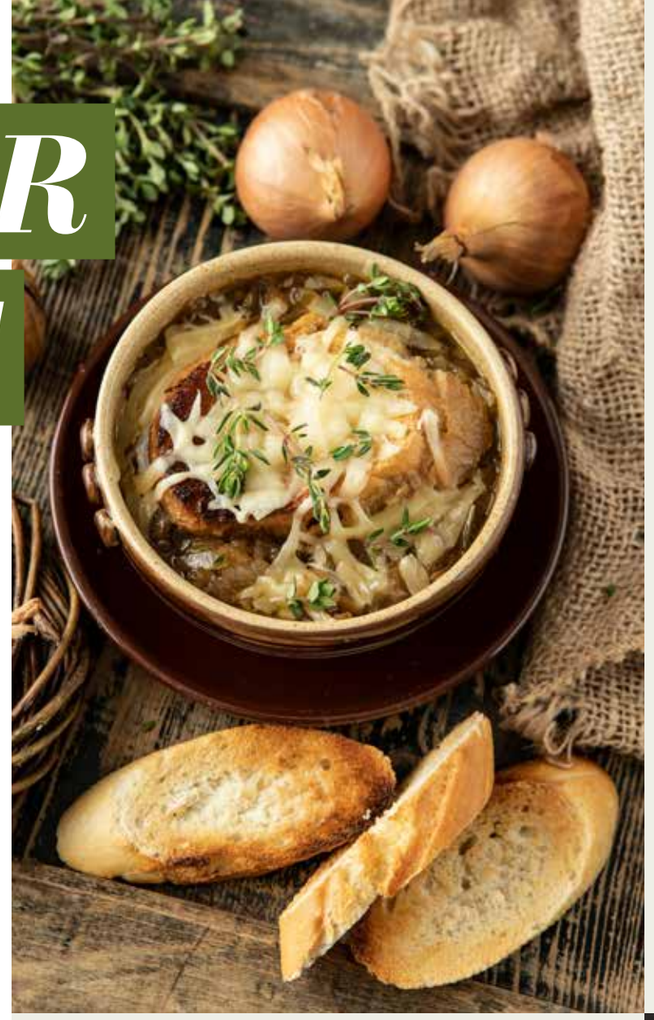
Vielleicht ist genau das die interessanteste Gemeinsamkeit der internationalen Winterküche: Sie folgt nicht einer einzigen Ernährungsphilosophie. Sie zeigt vielmehr, wie unterschiedlich Menschen mit ähnlichen Herausforderungen umgegangen sind. Wie macht man Lebensmittel haltbar? Wie wird eine Familie satt? Wie lässt sich mit wenig Zutaten viel Geschmack erzeugen? Und wie bringt man an kalten Tagen ein wenig Wärme auf den Tisch?

Wer diese Fragen einmal kulinarisch beantworten möchte, muss dafür nicht weit reisen. Eine Schale toskanische Ribollita, ein indisches Dal oder eine japanische Miso-Suppe zeigen in der eigenen Küche, wie vielfältig der Winter schmecken kann.

Foto: © GEOLEE, Carey, jedi-master, nunging, timolina / stock.adobe.com

WINTER KÜCHE AUS ALLER WELT

– TEXT VON VALERIE MISZ –



Französische Zwiebelsuppe

Wenige Zutaten, viel Geduld: Das Geheimnis einer guten französischen Zwiebelsuppe liegt im langsamen Schmoren der Zwiebeln. Dadurch entwickeln sie eine intensive Süße und Tiefe.
Tipp: Wer auf Alkohol verzichten möchte, ersetzt den Weißwein einfach durch etwas zusätzliche Brühe und einen kleinen Schuss Apfelessig.

Zutaten

800 g	Gemüsezwiebeln oder normale Zwiebeln
2 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
100 ml	trockener Weißwein
1 l	Gemüsebrühe
1 TL	getrockneter Thymian
1	Lorbeerblatt
	Salz und Pfeffer
8	Scheiben Baguette
120 g	Gruyère oder Comté

Zubereitung
Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Butter und Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 25 bis 30 Minuten langsam schmoren. Dabei regelmäßig umrühren. Sie sollen weich und goldbraun werden, aber nicht verbrennen.

Knoblauch fein hacken und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und einige Minuten einkochen lassen. Brühe, Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und die Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Suppe auf ofenfeste Schalen verteilen. Baguettescheiben darauflegen und großzügig mit geriebenem Käse bestreuen. Unter dem Grill einige Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun geschmolzen ist.

Tipp: Wer auf Alkohol verzichten möchte, ersetzt den Weißwein einfach durch etwas zusätzliche Brühe und einen kleinen Schuss Apfelessig.

Marokkanische Gemüse-Tajine

In einer Tajine werden Zutaten langsam gegart und verbinden dabei ihre Aromen. Das Gericht funktioniert auch ohne spezielles Tongefäß: Ein schwerer Topf mit Deckel eignet sich ebenso.

Zutaten

1 Dose	Kichererbsen
2	Möhren
1	Süßkartoffel
1	Zucchini
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Dose	gehackte Tomaten
400 ml	Gemüsebrühe
80 g	getrocknete Aprikosen
2 EL	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Kurkuma
½ TL	Zimt
1 TL	gemahlener Koriander
	Salz und Pfeffer
250 g	Couscous
1 Handvoll	frische Petersilie oder Koriander
optional	etwas Harissa

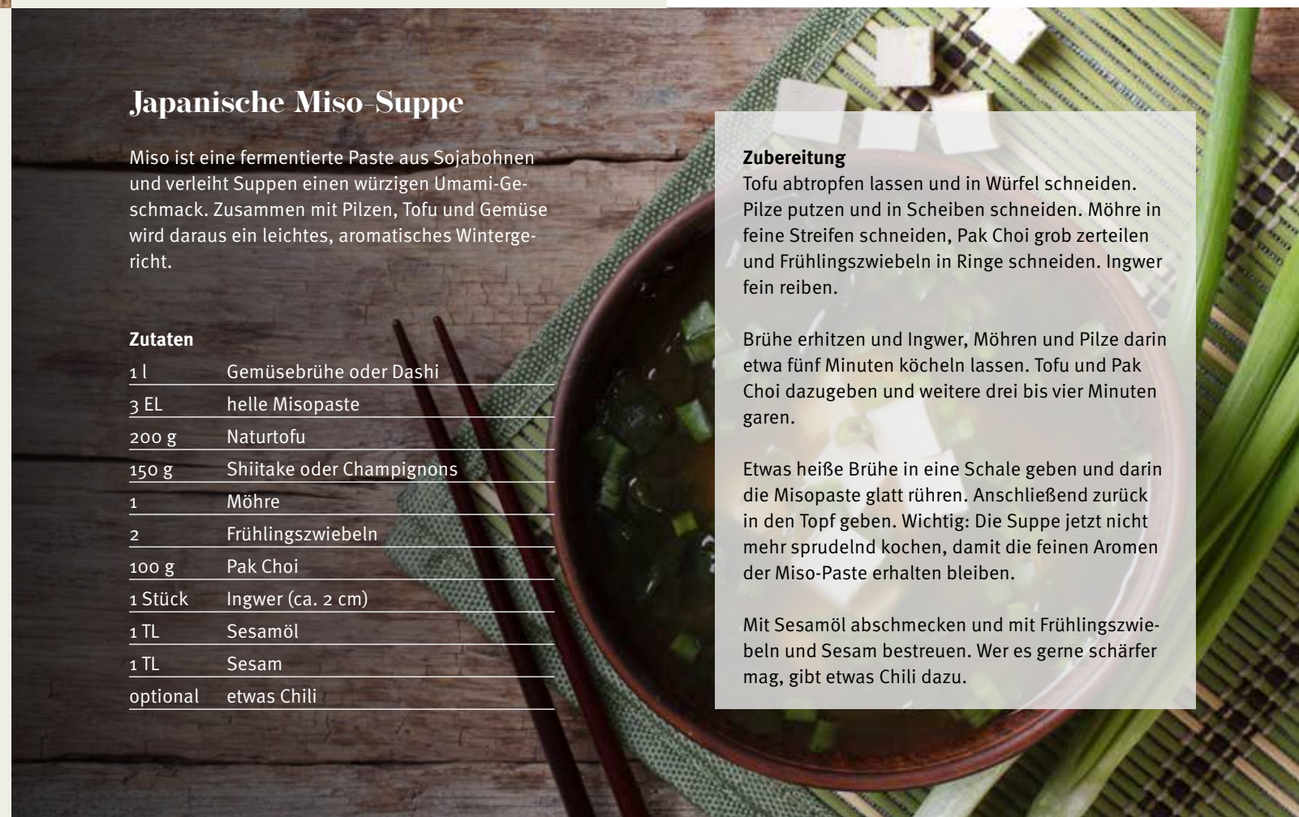


Zubereitung
Zwiebel und Knoblauch hacken. Möhren und Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini ebenfalls würfeln. Aprikosen grob zerkleinern.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Gewürze dazugeben und kurz mitrösten. Gemüse, Tomaten und Brühe hinzufügen und alles aufkochen.

Kichererbsen und Aprikosen unterrühren. Zugedeckt bei niedriger Hitze etwa 25 Minuten schmoren lassen, bis das Gemüse weich ist. Bei Bedarf etwas Brühe nachgießen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten und zusammen mit der Tajine servieren. Mit frischen Kräutern bestreuen. Wer mag, gibt etwas Harissa dazu.



Japanische Miso-Suppe

Miso ist eine fermentierte Paste aus Sojabohnen und verleiht Suppen einen würzigen Umami-Geschmack. Zusammen mit Pilzen, Tofu und Gemüse wird daraus ein leichtes, aromatisches Wintergericht.

Zutaten

1 l	Gemüsebrühe oder Dashi
3 EL	helle Misopaste
200 g	Naturtofu
150 g	Shiitake oder Champignons
1	Möhre
2	Frühlingszwiebeln
100 g	Pak Choi
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
1 TL	Sesamöl
1 TL	Sesam
optional	etwas Chili

Zubereitung
Tofu abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Möhre in feine Streifen schneiden, Pak Choi grob zerteilen und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer fein reiben.

Brühe erhitzen und Ingwer, Möhren und Pilze darin etwa fünf Minuten köcheln lassen. Tofu und Pak Choi dazugeben und weitere drei bis vier Minuten garen.

Etwas heiße Brühe in eine Schale geben und darin die Misopaste glatt rühren. Anschließend zurück in den Topf geben. Wichtig: Die Suppe jetzt nicht mehr sprudelnd kochen, damit die feinen Aromen der Miso-Paste erhalten bleiben.

Mit Sesamöl abschmecken und mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen. Wer es gerne schärfer mag, gibt etwas Chili dazu.

Foto: © amberto4ka, Food Shop, FomaA / stock.adobe.com

Würziges Linsen-Dal

Rotes Linsen-Dal ist unkomplizierte Wohlfühlküche: Die Linsen garen schnell, brauchen wenig Zutaten und nehmen die Aromen der Gewürze besonders gut auf. Mit Reis wird daraus eine sättigende vegetarische Mahlzeit.

Zutaten

250 g	rote Linsen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer (ca. 3 cm)
1 Dose	gehackte Tomaten
400 ml	Kokosmilch
300 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Öl
1 TL	Kurkuma
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Garam Masala
½ TL	Chiliflocken
	Salz und Pfeffer
	Saft von ½ Limette
1 Handvoll	frischer Koriander
250 g	Basmatireis



Zubereitung
Linsen in einem Sieb gründlich abspülen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig braten, anschließend Knoblauch und Ingwer kurz mitbraten. Kurkuma, Kreuzkümmel, Garam Masala und Chiliflocken hinzufügen und kurz anrösten.

Linsen, Tomaten, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben. Alles aufkochen und bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Zwischendurch umrühren und bei Bedarf etwas Wasser ergänzen.

Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit frischem Koriander bestreuen und zusammen mit Basmatireis servieren.

Toskanische Ribollita

Die Ribollita gehört zu den Klassikern der toskanischen Küche. Der Name bedeutet „wieder aufgekocht“. Traditionell wurde die kräftige Suppe am nächsten Tag erneut erwärmt. Das macht sie zu einem wunderbaren Beispiel für einfache, nachhaltige Winterküche.

Zutaten

250 g	getrocknete weiße Bohnen oder 1 große Dose weiße Bohnen
2	Möhren
2	Stangen Sellerie
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
300 g	Wirsing oder Schwarzkohl
400 g	gehackte Tomaten
750 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
1 TL	getrockneter Thymian
1	Lorbeerblatt
	Salz und Pfeffer
200 g	altbackenes Brot
	Parmesan zum Servieren

Zubereitung
Getrocknete Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und anschließend nach Packungsanleitung weich kochen. Bei Bohnen aus der Dose genügt es, sie abzuspülen. Zwiebel, Möhren und Sellerie klein schneiden. Knoblauch hacken. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin einige Minuten anbraten. Tomaten, Gemüsebrühe, Thymian und Lorbeer dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen.
Wirsing oder Schwarzkohl in Streifen schneiden und zusammen mit den Bohnen in den Topf geben. Weitere 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Brot in grobe Stücke zupfen und unter die Suppe heben. Noch einmal kurz ziehen lassen. Wer mag, serviert die Ribollita mit etwas Olivenöl und frisch geriebenem Parmesan.

Foto: © sabris, aborisova / stock.adobe.com



Fotos: © KKRN; xin / stock.adobe.com

AUGENGESUNDHEIT IM BLICK:

Neue Fachabteilung an den Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop



Unsere Augen erbringen jeden Tag Höchstleistungen, doch nehmen wir ihre Funktion meist als selbstverständlich wahr. Umso wichtiger ist es - völlig unabhängig vom Alter - dem Thema Augengesundheit Aufmerksamkeit zu schenken, denn gutes Sehen ist die Basis für unsere Lebensqualität, Unabhängigkeit und Sicherheit im Alltag.

Schließlich hinterlässt nicht nur das Älterwerden seine Spuren an der Sehkraft. Durch die fortschreitende Digitalisierung und die ständige Nutzung von Bildschirmen sind unsere Augen heute einer beispiellosen Belastung ausgesetzt. Die Folgen reichen von scheinbar harmloser Übermüdung und Kopfschmerzen bis hin zu einer chronischen Verschlechterung der Sehkraft. Das Gefährliche daran: Viele schwerwiegende Augenerkrankungen wie das Glaukom (Grüner Star) oder Netzhautveränderungen entwickeln sich schleichend und völlig schmerzfrei. Wenn erste spürbare Symptome auftreten, sind oft bereits irreversible Schäden am Sehnerv entstanden.

Ein bewusster Schutz der Augen im Alltag, wie Pausen bei der Bildschirmarbeit und ausreichender UV-Schutz sowie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind daher eine notwendige Investition in die Gesundheit, um die eigene Sehkraft bis ins hohe Alter zu bewahren.

Auch die Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH hat in das Thema Augengesundheit investiert und am Standort Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop ein neues Augenzentrum gegründet. Die moderne Abteilung für Augenheilkunde umfasst eine Fachambulanz, einen stationären Bereich sowie einen OP- und Überwachungsbereich.

Bei der Etablierung der eigenständigen Fachabteilung für Augenheilkunde setzt die Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH auf die Synergien des knappschaftlichen Klinikverbunds: Univ.-Prof. Dr. Burkhard Dick, renommierter Chefarzt der Augenklinik an den Knappschaft Kliniken Universitätsklinikum Bochum, hat den Aufbau des Augenzentrums maßgeblich begleitet. „Mit unserer Expertise werden ab sofort umfassende und hochwertige Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten für akute, chronische und altersbedingte Erkrankungen des Auges angeboten. Perspektivisch wird von der ambulanten und stationären Diagnostik über konservative Therapieverfahren bis hin zu operativen Eingriffen nahezu das gesamte augenmedizinische Behandlungsspektrum abgedeckt“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Burkhard Dick.

Eine Kontaktaufnahme mit dem **Augenzentrum Bottrop** für eine Beratung oder die Vereinbarung von Untersuchungsterminen ist unter der Telefonnummer **02041 106-1810** möglich.

Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop
Augenzentrum Bottrop
Josef-Albers-Str. 70
46236 Bottrop



Ihre Immobilie. Unsere Kompetenz und Erfahrung.

Sie möchten eine Immobilie kaufen oder verkaufen? Als Immobilienexperten in der Region unterstützen wir Sie gern bei Ihren Entscheidungen. **Mehr auf vereinte-volksbank.de**

Wir machen den Weg frei.

Vereinte Volksbank