

regio

# Vital



✓ *Tattoo entfernen: so geht's*

✓ *Der Lachyoga-Trend*

✓ *Sonnenbrand natürlich behandeln*

## Gesund im Büro

*Tipps und Tricks wie Sie den Stressfallen im Büroalltag entkommen*

# geburtshilfe

im KKRN Katholisches Klinikum  
Ruhrgebiet Nord

## Einladung

zum Infoabend für werdende Eltern  
mit anschließender Kreißsaalführung

Jeden dritten Dienstag  
im Monat, um 19.00 Uhr  
im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten  
Konferenzraum, Ebene 2  
Pfarrer-Wilhelm-Schmitz Str. 1  
46282 Dorsten  
Telefon 02362 29-54212

Wir möchten Sie unterstützen und Ihnen in  
der Schwangerschaft, während und nach der  
Geburt ein verlässlicher Partner sein. Zusätzlich  
bieten wir Ihnen durch die KKRN-aktiv Kurse  
eine umfangreiche Elternschule an.



**Wir freuen uns auf Sie.**

Chefarzt Dr. med. Stefan Wilhelms und sein Team





*Liebe Leserin,  
Lieber Leser,*

wer tagtäglich im Büro arbeitet, kennt die negativen Begleiterscheinungen, die die monotone Bewegungsabfolge bei der Arbeit am Computer mitbringt. Verspannte Schultern und Rückenschmerzen sind die Folgen. Doch nicht nur physisch leidet unser Körper. Negativer Stress und Zeitdruck können uns auch psychisch belasten. Damit es erst gar nicht soweit kommt und wir mit Energie in jeden Arbeitstag starten, haben wir von der regioVital für Sie viele Tipps und Tricks zusammengesucht, die Sie gesund durch den Büroalltag führen.

Ein weiterer toller Trend in Sachen Entspannung ist das Lachyoga. Wir haben einen Lachyoga-Kurs besucht und berichten nun von unserer spannenden Erfahrung. Denn Lachen ist nicht nur gesund, sondern macht einfach unheimlich Spaß.

Außerdem haben wir wieder viele bunte Artikel rund um das Thema Gesundheit für Sie zusammengestellt. Ob gesunde Burger zum Nachkochen, Hausmittel gegen Sonnenbrand oder Tattoorentfernung – spannende Themen warten auf Sie. Also, viel Spaß bei der Lektüre.

Ihr regioVital-Team



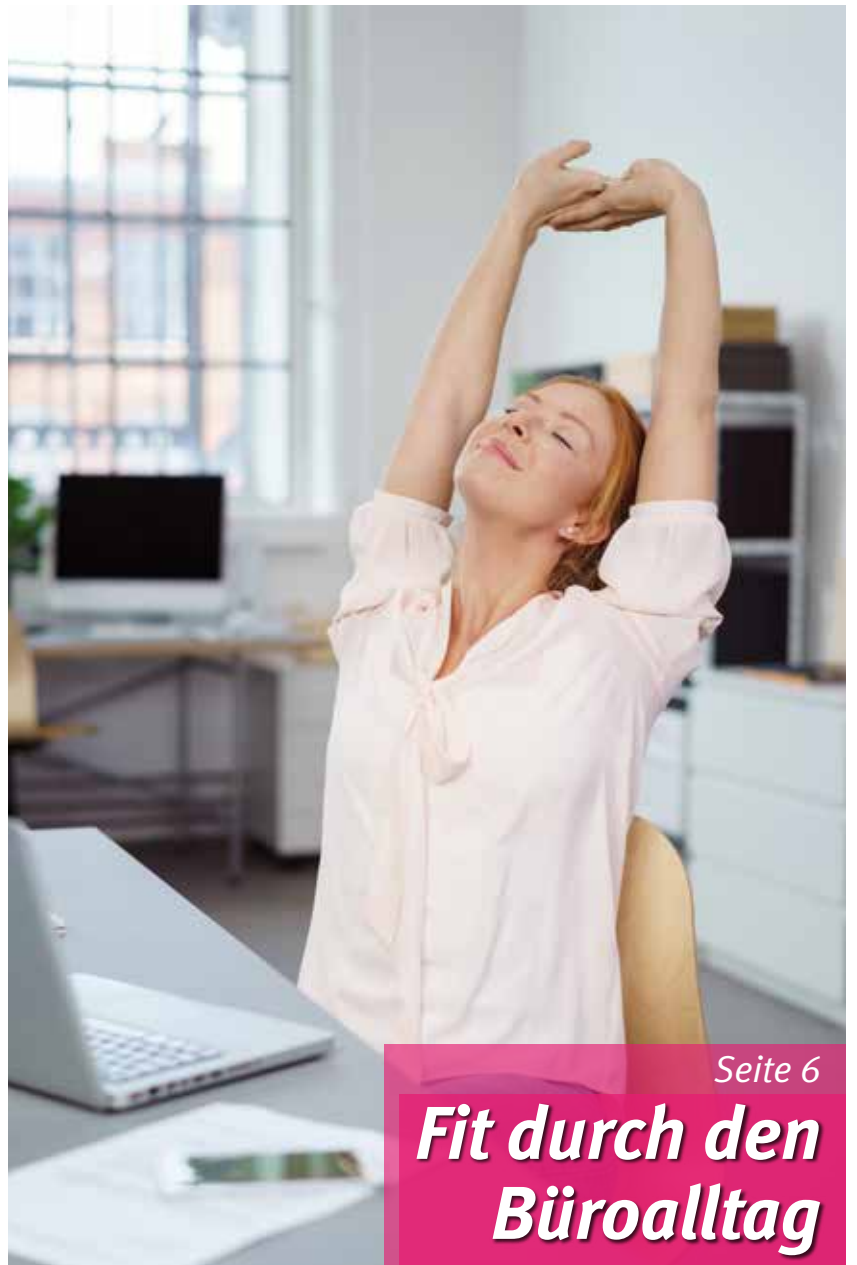
Seite 28  
**Natürlich heilen**



Seite 14  
**Tattoorentfernung**



Seite 20  
**Gesunder  
Burger-Genuss**



Seite 6  
**Fit durch den  
Büroalltag**

- 6 Gesund durch den Büroalltag**  
*So bleiben Sie fit und leistungsfähig*
- 10 Betriebliche Gesundheitsförderung**  
*Der Sportpark Stadtwald mit neuem Konzept*
- 12 Gemeinsam lachen**  
*Lachyoga, der neue Gesundheitstrend*
- 14 Tattoorentfernung**  
*So werden Sie die Farbe unter der Haut wieder los*
- 17 Schöne Haut nach der Schwangerschaft**  
**Weg mit den Urlaubspfunden**
- 18 Jeder zehnte Mann leidet unter Bauchschmerzen**  
**Das Schwitzen stoppen**
- 20 Gesunde Burger**  
*Schlemmen ohne Reue*
- 24 Gut versorgt im Alter**  
*Unfallchirurgen und Geriater arbeiten im KKRN  
Hand in Hand*
- 27 Wenn Stress depressiv macht**  
*Wie Magnesium Ihnen helfen kann*
- 28 Sonnenbrand und nun?**  
*Die besten Hausmittel für eine schnelle Heilung*
- 30 Buch-Tipps**
- 31 Kreuzworträtsel / Impressum**





# Gesund im Büro

– Text von Katharina Boll –

*Die richtige Sitzhaltung, entspannte Ruhepausen, gesunde Snacks zum Mittag – Wir haben für Sie zusammengefasst, wie Sie gesund durch den Büroalltag kommen*

**Tagtäglich sind wir Belastungen ausgesetzt, die oftmals mit unserer Arbeit einhergehen. Diesen negativen Stress nehmen wir allerdings größtenteils als selbstverständlich wahr. Wir haben ihn akzeptiert, weil er zum Teil unseres Arbeitslebens gehört. Doch können wir diesen physischen und psychischen Belastungen aktiv entgegenwirken. Wir von der regioVital haben für Sie die wichtigsten Tricks und Tipps für einen gesunden Büroalltag zusammengestellt.**

Zunächst stellt sich die Frage, was ist überhaupt „gesund“? Sind wir bereits gesund, wenn wir nicht häufig krank sind? Oder steckt noch viel mehr dahinter? Denn nicht nur physisch sollte es uns gut gehen, auch die psychische Gesundheit spielt eine entscheidende Rolle. Dabei reicht es nicht, nur zuhause auf seine Gesundheit zu achten. Wer eine 40-Stunden-Woche im Büro verbringt, muss auch hier bewusst auf seine Ernährung, sein Wohlbefinden und seinen Körper achten.

Faktoren wie eine unzureichende Büroausstattung, ein schlechtes Klima, Hektik und ein andauernder

Termindruck können schnell krank machen. Denn das Gefährliche ist, dass sich viele an die tägliche Anspannung gewöhnen – in seelischer wie auch in körperlicher Hinsicht. Wenn die Gedanken sich verkrampfen, macht der Rücken gleich mit. Doch viele nehmen es so hin, dabei kann man schon mit Kleinigkeiten eine Menge verändern.

*Ruhepausen einlegen, Stress verhindern*

Alte Gewohnheiten loslassen und neue erlernen – das ist der Schlüssel zum Erfolg. Es reicht nicht, nur außerhalb der Arbeitszeit etwas für den Körper zu tun. Denn die meisten Menschen in Deutschland haben eine 35- bis 40-Stunden-Woche, die sie hinter ihrem Schreibtisch verbringen. Um gesund im Büro arbeiten zu können, sollten einige Faktoren beachtet werden, die miteinander zusammenhängen. Denn auch psychischer Druck kann dazu führen, dass wir uns krank und lustlos fühlen. Um dem negativen Stress ein Ende zu setzen, müssen wir aktiv dagegenwirken.



1. Eine Auszeit nehmen und ein paar Minuten die Augen schließen
2. Die Fenster öffnen und einmal Stoß lüften
3. Gezielt den Körper anspannen und wieder lösen
4. Tee trinken zum Entspannen
5. Mehr Lachen, das wirkt sich positiv auf Ihren Gemütszustand aus
6. Denken Sie positiv
7. Arbeiten Sie zunächst die Sachen ab, auf die Sie keine Lust haben. Dann liegt das Schlimmste hinter Ihnen.

### *Bewegung im Büroalltag*

Doch Stress ist nicht das wichtigste Gesundheitsrisiko für Büroangestellte. Vielmehr verursacht Bewegungslosigkeit 80 Prozent der Problem, da die Schreibtischarbeit oftmals das Muskel-Skelett-System belastet. Denn jede starre Haltung schadet auf Dauer unserem Körper. Deshalb ist es wichtig, Bewegung in den sonst sehr monotonen Büroalltag zu bringen. Der Arbeitsplatz sollte also bewegungs-

intensiver gestaltet werden. Das können Sie schon mit leicht umzusetzenden Tipps schaffen.

1. Mülleimer an anderer Stelle platzieren
2. Im Stehen telefonieren
3. Jede halbe Stunde kurz aufstehen und strecken
4. Mit Bürokollegen nicht über Telefon kommunizieren, sondern zu ihrem Schreibtisch gehen
5. An einem entfernten Drucker ausdrucken, zu dem man hinlaufen muss
6. Aufzüge vermeiden, stattdessen die Treppe nehmen
7. In der Mittagspause einen Spaziergang machen
8. Besprechungen mit Kollegen im Stehen
9. Sitzhaltung öfter ändern  
(Nicht in einer Position verharren)

**Tipp:** Steh-Sitz-Schreibtische sind perfekt geeignet für den Büroalltag. Ein Steh-Sitz-Schreibtisch erhöht nicht nur die Produktivität, sondern sorgt daneben für höheren Kalorienverbrauch, regt den Stoffwechsel an, beugt Verspannungen vor und aktiviert die Muskelaktivität in den Beinen.





## *Gesund essen im Büro*

Häufig sind die Tage im Büro von Hektik bestimmt. Termindruck, Stress – zum Essen fehlt die Zeit und die Mittagspause wird schon mal durchgearbeitet. Und wenn einen zwischendurch doch der Hunger packt, greift man schnell zum Schokoriegel oder rennt schnell zum Bäcker.

Doch sind die meisten Fast-Food-Produkte nicht nur rasch verdrückt, sondern auch ausgesprochen kalorienreich.

Ebenso kommt es im Büroalltag immer wieder vor, dass der Mittagssnack einfach am Schreibtisch eingenommen wird. Der Blick ist weiterhin auf den Bildschirm gerichtet und die Gedanken kreisen weiter um die Arbeit. Dass wir essen, nehmen wir dann gar nicht wahr und ehe wir uns versehen, haben wir auch schon das ganze Mittagessen in uns hineingeschlungen.

Insbesondere Personen, die viel im Büro sitzen und nach der Arbeit kaum oder keinen Sport betreiben, legen durch diese Ernährungsweise rasch an Gewicht zu. Nur wenn der Körper ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß und Kohlehydraten versorgt wird, sind wir dazu in der Lage, entsprechende Leistung bei Bedarf abzurufen. Dabei ist es wichtig, auf die Zusammensetzung der Nahrung zu

achten. Wer viel sitzt, sich konzentrieren muss und darüber hinaus häufig unter Stress steht, benötigt Vitamine und Mineralstoffe in einer ausreichenden Menge, jedoch verhältnismäßig wenig Kalorien.

Aber wie schafft man es, sich im hektischen Büroalltag gesund zu ernähren?

### **1. Vorbereitung ist das A und O**

Planen Sie, was Sie in der nächsten Woche während der Arbeitszeit essen. Kaufen Sie dann gezielt ein und bereiten Sie tagtäglich das Mittagessen für den kommenden Tag vor.

### **2. Zeit nehmen fürs Essen**

In der Mittagspause sollte man am Besten aus seinem Büro gehen und in einer neutralen Umgebung essen. Bewusstes Essen ist hier das Stichwort.

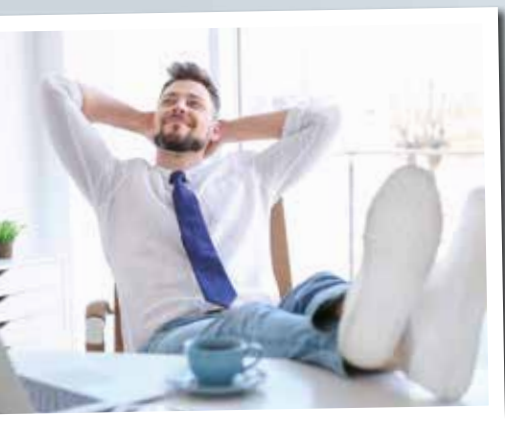
### **3. Obst und Gemüse als Schlüssel zum Erfolg**

Wie bereits vorher im Text beschrieben, brauchen Menschen, die im Büro arbeiten und sich konzentrieren müssen, viele Vitamine. Diese bekommen Sie durch Obst und Gemüse. Planen Sie also immer Obst und Gemüse in Ihren Essensplan ein.

### **4. Finger weg von fettigen Speisen**

Generell sollten die Speisen nicht zu fett sein. Insbesondere Transfette sind nicht gerade gesund-





heitsfördernd. Auch wenn Sie Salat oder mageres Fleisch essen, sollten Sie die Finger lassen von zu viel Dressing oder Mayonnaise. Insgesamt sollte darauf geachtet werden, dass die Gerichte kalorienärmer sind. Sonst liegt das Mittagessen schwer im Magen und der Körper braucht auf Grund der geringen Bewegung lange für die Verdauung. Folgen können Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche sein.

#### 5. Der Tag startet mit dem Frühstück

Versuchen Sie jeden Tag reichhaltig zu frühstücken. Damit ist kein Brötchen mit Remoulade vom Bäcker gemeint. Naturjoghurt mit Müsli und Früchten ist eine gesunde Alternative. Aber auch Omelett oder Körnerbrot gehören zu den gesunden Frühstücksklassikern.

#### 6. Trinken Sie sich fit!

Mindestens genau so wichtig, wie das Richtige zu essen, ist ein gesundes Trinkverhalten. Finger weg von ungesunden Softdrinks und auch Säfte sollten auf Grund des hohen Fruchtzuckergehaltes nur in Maßen getrunken werden. Mineralwasser sollte dagegen immer auf dem Schreibtisch stehen. Versuchen Sie in regelmäßigen Abständen ein Glas Wasser zu trinken. So bleibt ihre Konzentration auf dem Höhepunkt.

Anzeige

## Ihre Gesundheit in guten Händen



- Bindegewebsmassage
- Bobath
- Gymnastikgruppen
- Hausbesuche
- 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](http://www.kirchhellener-therapiezentrum.de)

# Betriebliche Gesundheitsförderung

## im Sportpark Stadtwald

*Der Krankenstand sinkt, die Produktivität steigt, die Mitarbeiter sind zufriedener – Betriebliche Gesundheitsförderung bringt viel positive Effekte mit sich*

**Im Durchschnitt fehlt jeder Arbeitnehmer in Deutschland zwölf Tage pro Jahr. Bundesweit summiert sich das auf 440,1 Millionen Tage. Stress, ein ungesunder Lebensstil, unausgewogene Ernährung und zu wenig Erholung und Bewegung sind häufig die Ursache von Erkrankungen und Fehlzeiten. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz hat die Kosten für die Gesamtsituation für die Unternehmen auf jährlich rund 70 Milliarden Euro addiert. Das schließt Lohnfortzahlung, Arbeitsausfall und Mehrbelastung der anderen Mitarbeiter ein. Doch mit einer effektiven betrieblichen Gesundheitsförderung kann jeder Arbeitgeber aktiv dagegen ansetzen. Der Sportpark Stadtwald hat dafür ein einmaliges Konzept im Angebot und berät Unternehmen.**

Es gibt Untersuchungen, die aufzeigen, dass etwa 50 bis 60 Prozent der Krankheitstage in Unternehmen durch Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems oder Stress verursacht werden. Derzeit wird auch die Sorge vor drohendem Arbeitskräftemangel in Deutschland größer. Die OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) warnt bereits davor: Der Anteil der Erwerbsbevölkerung schrumpft in Deutschland wesentlich schneller als in anderen Ländern. Insgesamt wird, so die OECD-Prognose, die Zahl der Erwerbsfähigen bis 2020 demografiebedingt um sechs Prozent sinken. Durch die demografische Entwicklung geht vor allem die Beschäftigungsrate jüngerer Arbeitskräfte zurück, der Anteil älterer Menschen am Erwerbsleben wird dagegen eher steigen. Grund genug, kompetent in die Gesundheit von Beschäftigten und betriebliche Gesundheitsförderung zu investieren.

Doch die Firmen brauchen im Anschluss zu den Aktivitäten der Krankenkassen in der Firma mehr als Bewegungs- und Rabattangebote von den Fitness-Clubs. Die gängigen § 20 SGB V-Angebote aktivieren meist nur die Mitarbeiter, die sich mehr Bewegung und einen gesünderen Lebensstil vorstellen können. Die Inaktiven, also die, die es am nötigsten hätten, erreicht man mit diesen Angeboten nicht. Die Teilnahmequote in den Firmen liegt so meist unter 10 Prozent der Beschäftigten. Aus diesem Grund waren Firmen bislang an den Fitness-Clubs nicht sonderlich interessiert. Das ist nun jedoch anders.

### *Innovatives Konzept*

Der Sportpark Stadtwald hat ein völlig neues BGF-Konzept im Angebot, welches nachweislich bis zu 40 Prozent der Mitarbeiter von Firmen dauerhaft in die gesundheitsorientierten Maßnahmen einbindet und so maßgeblich zur Senkung der Fehlzeitenquote beiträgt. Ein umfangreiches Angebotsspektrum zur Steigerung der körperlichen Fitness der einzelnen Beschäftigten – aber auch zur Stärkung von Betriebsklima und Motivation durch ein aktives Gesundheitsmanagement in der Firma. Dieses Angebot steht allen Beschäftigten der Unternehmen zur Verfügung. Den teilnehmenden Firmen wird mittels einer Software in einer Wirtschaftlichkeitsberechnung eindrucksvoll belegt, dass sie Dank der betrieblichen Gesundheitsförderung und der damit verbundenen Reduzierung der Fehlzeiten ihr Betriebsergebnis verbessern. Aufgrund der zahlreichen Firmenreferenzen können sich interessierte Unternehmen dort direkte Auskünfte zur Wirksamkeit des BGF-Konzepts einholen. Das Konzept wendet sich an kleine und größere Unternehmen gleichermaßen.

*Weitere Informationen erhalten Interessierte im Sportpark Stadtwald, Stenkhoffstraße 34, 46240 Bottrop, Telefonnummer (02041) 97474.*





# FIT FOR JOB

## Betriebliche Gesundheitsförderung

### Wir bieten:

- Individuell auf Sie abgestimmte Programme für betriebliche Gesundheitsförderung (vor Ort und/oder in unseren Räumlichkeiten)
- Umfangreiche Angebote für Fitness, Gesundheit und Erholung
- Modernste Trainingsgeräte und Testsysteme
- Vielfältige Möglichkeiten zur Erfolgskontrolle (Evaluierung)
- Fachkompetenz durch Diplom-Sportlehrer und Physiotherapeuten
- Fachvorträge und Seminare vor Ort zum Thema Rücken, Herz-Kreislauf, Abnehmen

Mehr Informationen zu den Firmen-Fitness-Angeboten erhalten Sie bei uns.



Sportpark  
Stadtwald

Stenkhoffstraße 34 • Bottrop • Tel: 0 20 41 - 9 74 74

[www.sportpark-stadtwald.de](http://www.sportpark-stadtwald.de)



# Die beste Medizin: Lachen!



„Wer morgens dreimal  
schmunzelt, wenn’s regnet,  
nicht die Stirne runzelt,  
und abends lacht, so dass es schallt,  
wird 120 Jahre alt.“

In diesem alten Sprichwort  
steckt viel Wahrheit.  
Deshalb treffen sich Menschen  
weltweit zum sogenannten  
Lachyoga. Diese neue Form  
des Yogas macht nicht nur  
viel Spaß, sondern ist auch  
gut für die Gesundheit.



Kerstin Andres, Leiterin des  
Lachyoga-Seminars im  
Schermecker Gemeindezentrum

– Text von Julian Schäpertöns –

**Herzhaftes Gelächter breitet sich eines Nachmittags in einem Gemeindezentrum in Schermbeck aus. Knapp 20 Menschen haben sich hier getroffen, um gemeinsam zu lachen – ganz ohne Grund. Es wird laut und lang gelacht. Fängt einer an, dann verbreitet sich das Lachen wie ein Virus im ganzen Raum – und steckt die anderen an.**

Unter der Anleitung von Übungsleiterin Kerstin Andres haben sich diese Menschen zu einem Lachyoga-Seminar getroffen. „Denn Lachen ist bekanntlich die beste Medizin“, sagt Kerstin Andres, die vor mehr als zwei Jahren eine Fortbildung in Sachen Lachyoga gemacht hat und seitdem Menschen mit ihrem Lachen ansteckt. Diese Form des Yogas ist eine Kombination aus Lach- und Atemübungen, die ihren Ursprung in Mumbai hat. Dort wurde 1995 der erste Lachclub gegründet, heute gibt es weltweit mehrere tausend.

„Bis zu 400 Mal lachen Kinder am Tag“, erzählt Kerstin Andres den Teilnehmern zu Beginn. Auf die Frage, wie es bei den Erwachsenen ist, beginnen die anwesenden Kursbesucher zu schätzen. „Auf jeden Fall weniger. Kinder sind unbedachter“, ist sich eine Frau sicher. Stimmt. Frauen lachen im Schnitt 30 Mal am Tag. Und die Männer? „Die haben nichts

Kinder



zu lachen“, scherzt ein Mann. In der Tat sind es durchschnittlich nur 15 Mal am Tag. Dabei bringt regelmäßiges Lachen zahlreiche positive Effekte mit sich. So werden zum Beispiel die Muskeln entspannt, es werden Glückshormone ausgeschüttet und die Atmung wird angeregt. Aber auch der Blutdruck kann reguliert werden, die Verdauung angeregt und die Konzentration wird gefördert.

Doch bevor es mit dem Lachyoga losgehen kann, muss Kerstin Andres auch über die Risiken aufklären. Nach einer Bauch-OP, einem Bandscheibenvorfall und bei einer Harninkontinenz sollte man nicht aktiv mitmachen. „Und wenn man neue Zähne hat“, witzelt ein Teilnehmer. Dann kann es endlich losgehen. „Achtet auf den Blickkontakt. Jeder, der uns anlacht, ist mit seinem Lachen willkommen“, erklärt Kerstin Andres.

„Und ganz wichtig: Viel trinken!“ Die Teilnehmer stehen im Kreis und warten darauf, dass sie loslegen können. Die erste Übung: die indische Begrüßung. Kerstin Andres macht es vor. Sie geht zu einem Teilnehmer, reicht die Hand und ruft „Namaste“ mit einem lauten Lachen. Die Teilnehmer wuseln durch den Raum, suchen Augenkontakt und begrüßen sich gegenseitig. Ob ihr Lachen dabei echt ist oder unecht, spielt keine Rolle. Denn Körper und Gehirn kennen den Unterschied nicht. Die Wirkung ist dieselbe. Nach 30 Sekunden ist die erste Übung vorbei und die Teilnehmer stellen sich wieder im Kreis auf und klatschen zusammen. Weiter wird in verschiedenen Szenarien in kindlicher Verspieltheit gemeinsam gelacht. Es werden zusammen Vokale gelacht, aber auch jeder für sich alleine - fünf Minuten am Stück. Ganz hemmungslos und ungeniert. Zwischendurch immer wieder Atemübungen und gemeinsames Klatschen. Am Ende: eine Entspannungsübung.

„Ich fühl mich total gelöst. Alle Muskeln wurden aktiviert und die gute Laune kam von ganz alleine“, schlussfolgert Teilnehmerin Karin Klosterköther nach dem Kurs. Auch die anderen Teilnehmer gehen gut gelaunt und befreit nach Hause. Übungsleiterin Kerstin Andres ist zufrieden: „Es braucht viel Überwindung mit fremden Menschen zusammen einfach ohne Grund loszulachen. Aber alle Teilnehmer haben super mitgemacht. Man muss es einfach ausprobieren.“

**400 Mal**  
**Frauen 30 Mal**  
**Männer 15 Mal**

Tag



# Wenn ewig nicht für immer heißt...

*Manche Jugendsünde würde man am liebsten für immer vergessen. Blöd nur, wenn der Blick in den Spiegel einen jeden Tag an eine verflossene Liebe, eine rebellische Phase oder einen fragwürdigen Modetrend erinnert. Viele Menschen bereuen es, sich ein Tattoo gestochen zu haben. Doch ist die Farbe einmal unter der Haut, dann bleibt sie dort. Der einzige Ausweg: eine Tattoorentfernung.*

*– Text von Julian Schäpertöns –*

**Über Sechs Millionen Menschen in Deutschland sind tätowiert - Tendenz steigend. Eine Studie der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) aus dem Jahr 2014 zeigt jedoch, dass etwa jeder Zehnte die Entscheidung für den Körperschmuck früher oder später bereut. Sei es, weil sich die Lebenssituation geändert hat oder das Tattoo einfach nicht mehr gefällt. Zum Glück gibt es heutzutage vielversprechende Möglichkeiten, ein unerwünschtes Tattoo wieder entfernen zu lassen. Die effektivste und Haut schonendste ist dabei eine Laserbehandlung. Die RegioVital sprach mit Heilpraktikerin Birgit Plank von tattoolos in Gelsenkirchen-Buer über die Möglichkeiten einer Entfernung.**

## *Der erste Schritt: Das Vorgespräch*

Der erste Schritt zu einem Leben ohne Tattoo ist ein kostenloses Beratungsgespräch. Hierbei schauen sich die Laserprofis das Tattoo an, klären über die Chancen und Risiken auf und beantworten alle Fragen. Anschließend kann eine kostenlose Probebehandlung gemacht werden. Eine Fläche, ungefähr so groß wie ein Eurostück, wird behandelt, um zu sehen, wie die Haut auf den Laser reagiert. Der Kunde kriegt so auch ein Gefühl dafür, auf welche Schmerzen er sich einstellen muss, sollte er sich für eine Laserbehandlung entscheiden.

## *Kann jedes Tattoo entfernt werden?*

Wie gut ein Tattoo entfernt werden kann, hängt von verschiedenen Faktoren ab. „80 Prozent der Tattoos können gut entfernt werden“, sagt Birgit Plank von tattoolos. Dabei kommt es zum Beispiel auf die verwendete Farbe der Tätowierung an und wie tief sie unter die Haut gestochen wurde. Je dunkler die Farben sind desto besser wird der Laserstrahl absorbiert und zersprengt die Farbpartikel. Auch auf die Größe und die Qualität des Tattoos kommt es an. Einfluss hat ebenfalls das Alter der Tätowierung: je frischer das Tattoo ist desto besser lässt es sich wieder entfernen. Weiter sind die Reaktionsfähigkeit des körpereigenen Immunsystems und die richtige Nachsorge Faktoren dafür, wie gut die Farbe unter der Haut verblasst.

## *Was kostet mich eine Entfernung?*

Die Kosten für eine Entfernung berechnen sich nach der Größe des Tattoos und der Anzahl der benötigten Sitzungen. Die Behandlung eines kleinen Tattoos (ca. 10 cm<sup>2</sup>) kostet bei tattoolos 65 Euro pro Sitzung. Bei einem mittelgroßen Tattoo (ca. 50 cm<sup>2</sup>) kostet eine Laserung 150 Euro, ein großes (200 bis 300 cm<sup>2</sup>) in etwa 350 Euro. „Normalerweise sind







Heilpraktikerin Birgit Plank von tattooos kann mit dem Laser manche Jugendsünde rückgängig machen.



acht bis zwölf Sitzungen notwendig bis das Tattoo verschwunden ist“, sagt Birgit Plank. Eine Garantie, dass das Tattoo nach zwölf Sitzungen komplett verschwunden ist, gibt es nicht. Eine günstigere Alternative: Die Tätowierung in einigen wenigen Sitzungen soweit aufhellen, dass ein sogenanntes Cover-Up möglich wäre. Das heißt, über das verblasste Tattoo wird ein neues Motiv gestochen.

### *Vor der Behandlung*

Mindestens 24 Stunden vor der Laserung sollten kein Alkohol und keine Drogen zu sich genommen werden. Auch der Besuch des Solariums beziehungsweise zu stark sonnengebräunte Haut sollte vermieden werden. Bei Schwangerschaft, Hämophilie, Virushepatitis, Herz-Kreislaufproblemen, Epilepsie, Nierenerkrankung und HIV Erkrankung darf keine Behandlung durchgeführt werden.

### *Die Aufregung steigt: Die erste Laserung*

Ist der Tag der ersten Tattoorentfernung gekommen, heißt es Zähne zusammen beißen. Denn schmerzfrei kriegt man die Farbe nicht weg. „Viele Kunden

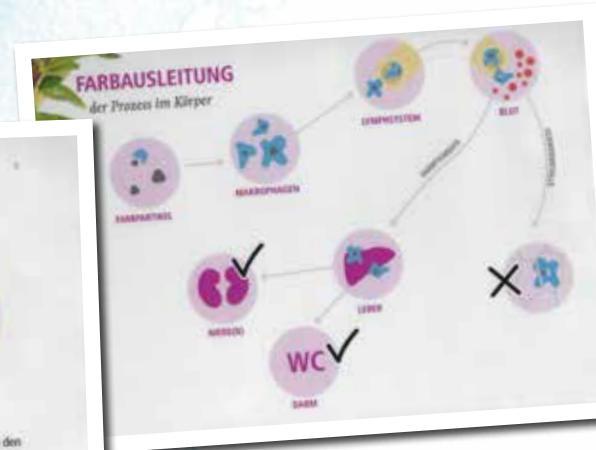
sagen, dass die Entfernung etwas schmerzhafter ist als das Tätowieren selbst“, erzählt Birgit Plank. Doch je nach Größe ist die Behandlung nach wenigen Minuten schon wieder vorbei. Das geht deutlich schneller als das Stechen.

### *Die richtige Pflege*

Wichtig ist die ordentliche Nachbehandlung des Tattoos. Denn durch den Laser wird die Haut angegriffen und braucht Zeit, sich zu erholen. Kurz nach der Behandlung sollte man die Stelle kühlen und dann regelmäßig eincremen. Behandelte Areale dürfen drei Tage lang nur sehr vorsichtig gewaschen werden, so das keine Seife an die Wunde kommt. Krusten oder Blasen dürfen grundsätzlich nicht abgekratzt oder entfernt werden. Jucken gehört zum natürlichen Heilprozess, doch Kratzen sollte vermieden werden. Birgit Plank empfiehlt, viel zu trinken. Vor allem Ananassaft fördert die Heilung. Eine Woche sollte man keinen Kraftsport betreiben. Auch aufs Schwimmen und Saunabesuche sollte in den ersten Wochen verzichtet werden. Sechs bis zwölf Wochen nach der Lasertherapie ist die neue Haut noch sehr sonnenempfindlich und muss unbedingt geschützt werden.







## Risiken und Nebenwirkungen

Nach der Laserbehandlung kann die Haut erröten und anschwellen. Eventuell kommt es auch zur Bildung von Schorf und in manchen Fällen zur Bläschenbildung. Diese sind in der Regel aber nach wenigen Tagen verschwunden. Bei unsachgemäßer Pflege oder wenn Dreck in die Wunde kommt, kann es zu Infektionen kommen. Das Risiko, dass sich Narben bilden, besteht, ist bei guter Pflege aber gering. Selten kann es auch zu Hyper- oder Hypopigmentierungen kommen.

## Was passiert mit der Farbe?

Beim Tätowiervorgang werden mit einer Nadel Farbpigmente in die Dermis gestochen. Da die Epidermis sehr dünn ist, scheint die Farbe durch sie hindurch. Sogenannte Makrophagen, das sind Fresszellen im Körper, versuchen die Farbe über das

Lymphsystem wieder abzutransportieren. Darum verblasst ein Tattoo auch immer in den ersten Wochen ein wenig. Doch da die meisten Farbpartikel zu groß sind, können die Makrophagen diese nicht fressen und sie bleiben dauerhaft im Gewebe. Durch den speziellen Laser werden im Nanosekundenbereich die Farbpartikel auf bis zu circa 600 Grad in der Tiefe erhitzt bis sie in viele kleine Teilchen zerfallen. Nachdem der Laser die Farbpartikel zertrümmert hat, werden die zerstörten Pigmente von den Makrophagen aufgenommen und über das Lymphsystem abtransportiert. Wenn die aufgelösten Pigmente der Tätowierung die Lymphknoten passieren, gelangen sie ins Blut und werden über die Ausleitungsorgane Leber und Nieren ausgeschieden. Leber und Nieren sind in erster Linie für die Entgiftung des Körpers zuständig. In der Leber werden die Inhalte der Farbstoffe verstoffwechselt und abgebaut. Die verstoffwechselten Produkte gelangen weiter in die Nieren beziehungsweise in den Darm. Von dort aus werden sie ausgeschieden.

## Schön als Mama

(djd). Die Schwangerschaft ist für die meisten Frauen eine glückliche und aufregende Zeit, in der ihr Körper allerdings auch große Veränderungen durchläuft. Diese werden vor allem durch die Hormone bestimmt und können unter anderem das Hautbild stark beeinflussen. So lässt die vermehrte Durchblutung den Teint meist rosiger und glatter aussehen. Gleichzeitig wird das Bindegewebe besonders am Bauch, aber oft ebenso an Busen, Po und Oberschenkeln stark gedehnt.

Hinzu kommen nicht selten Wassereinlagerungen und das ein oder andere Speckpölsterchen. Das hinterlässt auch nach der Geburt erst einmal seine Spuren. Doch mit der richtigen Pflege bekommen junge Mamas ihren After-Baby-Body auch ohne großen Aufwand wieder in Form. Trockene und schlaffe Haut an den Problemzonen Bauch, Beine, Po freut sich jetzt über tägliche Zupfmassagen mit einem nährenden Öl oder einer straffenden Körperlotion. Massagen mit Bürsten und Wechselduschen regen zusätzlich die Durchblutung an.

Empfehlenswert ist es zudem, Bindegewebe und Hautfeuchtigkeit gezielt von innen zu verbessern – zum Beispiel mit Kollagen. Die Fasern des Strukturproteins bilden in den tieferen Hautschichten ein



© djd/Elasten-Forschung/Jenko Atamann-Fotolia

stützendes Gerüst, das Feuchtigkeit speichert und für ein straffes Erscheinungsbild verantwortlich ist. Spezielle Kollagen-Peptide wie in den „Elasten Trinkampullen“ (rezeptfrei, Apotheke) aktivieren gezielt die körpereigene Kollagenproduktion. Wie eine Studie eines Instituts aus Münster bestätigte, nimmt die Hautfeuchtigkeit bereits nach einer vierwöchigen Einnahme des Trink-Kollagens um durchschnittlich 22 Prozent zu, die Haut wird elastischer und straffer.

Doch nicht nur die Haut braucht nach der Schwangerschaft Zuwendung, sondern der gesamte Körper. Überflüssige Kilos werden meist schon durch das Stillen deutlich weniger. Unterstützen lässt sich dies mit einer ausgewogenen Mischkost mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Fleisch und Fisch. Der zweite Punkt ist Bewegung. Rückbildungsgymnastik ist Pflicht, und ein täglicher strammer Spaziergang von mindestens einer halben Stunde mit dem Kinderwagen tut sein Übriges, damit Mama bald noch schöner ist.

## Weg mit den Urlaubspfund

(djd). Schlemmen und genießen gehört für die meisten Menschen zum Urlaub dazu. Ob das reichhaltige Büffet im All-inclusive-Hotel oder die vielen Spezialitäten in der Ferienregion – wer kann da schon widerstehen? Ist man wieder zuhause, kommt nicht selten das böse Erwachen. Die Jeans kneift, der Pulli spannt und es zeigen sich Speckröllchen. Damit wollen sich nur wenige abfinden und so wird oft wild entschlossen eine Diät gestartet, um die Urlaubs-Souvenirs fix wieder loszuwerden.

Auf den anfänglichen Elan folgt allerdings allzu häufig Ernüchterung, der Durchhaltewillen erlahmt. Das kann unterschiedliche Gründe haben: Die Kilos schmelzen nicht so weit wie erwartet, die Diät schmeckt nicht oder es plagen einen Heißhungerattacken. Schleichen sich dann vor lauter Frust die alten Essgewohnheiten wieder ein, sind die paar verlorenen Polster plus „Zinsen“ schnell wieder drauf. Statt also Crash-Diäten zu probieren, ist es sinnvoller und deutlich erfolgreicher, kleine Veränderungen in der Ernährung vorzunehmen – diese aber an den entscheidenden Punkten.

Hier setzt gezielt das Programm von „Leichter leben in Deutschland“ an, das nur in speziell geschulten

Apotheken angeboten wird. Am Anfang steht eine ausführliche Beratung und Anamnese, in deren Rahmen Alter, Gewicht, Geschlecht sowie Gewohnheiten, Lebensstil und die Vorlieben beim Essen festgehalten werden. Nach der Auswertung bekommt man ein personalisiertes Kochbuch, das auf den individuellen Energiebedarf, den persönlichen Geschmack und die alltägliche Lebenssituation abgestimmt ist: raffinierte Gerichte für Gourmets und Koch-Fans, einfache aber leckere Rezepte für Vielbeschäftigte. Das macht es leichter, auch im Alltag dabei zu bleiben. Die mehr als 800 teilnehmenden Apotheken findet man unter [www.lid.de](http://www.lid.de).

Das Besondere an der Methode ist zudem eine Art Umprogrammierung des Stoffwechsels durch zwei sogenannte „Zündungstage“. Mit kohlenhydratarmer Kost wird hierbei die Insulinausschüttung gedrosselt und der Körper von Aufnahme auf Abgabe umgestellt. Im Anschluss gibt es dann täglich drei vollwertige Mahlzeiten, bei denen man sich sattessen darf und trotzdem abnimmt. Wer nun noch auf genügend Bewegung achtet, erreicht sein Traumgewicht ohne quälendes Hungern.



© djd/Leichter Leben



# Befragung zum Thema Bauchschmerzen



© djid/Sanofi/Buscopan

(djd). Quälende Bauchschmerzen und -krämpfe und das Gefühl, als drücke im Bauch ein dicker Knoten: Wiederkehrende Beschwerden in der Körpermitte sind weit verbreitet. Einer aktuellen Umfrage zufolge leiden jeder zehnte Mann und 33 Prozent der Frauen gelegentlich darunter. Was das im Alltag wirklich bedeutet, und welchen Effekt gängige rezeptfreie Mittel auf die Lebensqualität haben, ermittelte nun eine neue Pilotstudie.

Dafür wurden im Rahmen einer Online-Befragung die Antworten von 720 Frauen zwischen 18 und 65 Jahren ausgewertet. Alle hatten in den letzten zwölf Monaten mindestens ein- bis zweimal pro Monat unter Bauchbeschwerden gelitten. Ergebnis der Umfrage: 96 Prozent der Befragten gaben an, dass tägliche Aktivitäten durch Bauchschmerzen und -krämpfe unterbrochen werden. Bei 44 Prozent war das sogar „häufig“ oder „sehr häufig“ der Fall. Dies umfasste alle Lebensbereiche – der Spaß am Essen war verdorben, der erholsame Schlaf nachts gestört.

„Gerade im Privatleben werden solche Einschränkungen als äußerst belastend empfunden, etwa

wenn Verabredungen mit Freunden abgesagt werden müssen“, erläutert Prof. Dr. Paul Enck vom Universitätsklinikum Tübingen, einer der Autoren der Publikation, die die Ergebnisse der Umfrage zusammenfasst. Für die betroffenen Frauen war dies Anlass, zu reagieren und sich selbst zu therapieren. Dabei wurde der Krampflöser Butylscopolamin, enthalten beispielsweise in Buscopan, von den Teilnehmerinnen als effektivste Lösung empfunden. 91 Prozent der Nutzerinnen konnten nach seiner Einnahme „oft“ oder „sehr oft“ mit ihren täglichen Aktivitäten fortfahren.

Anders als viele gängige Schmerzmittel, die vor allem die Schmerzwahrnehmung herabsenken, setzen Krampflöser dort an, wo der Schmerz in den meisten Fällen entsteht, nämlich direkt an der verkrampten Magen-Darm-Muskulatur. Diese Krampflöser werden auch in der aktuellen S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom (RDS) ausdrücklich zur Therapie von Schmerzen und Krämpfen im Verdauungstrakt bei RDS empfohlen. Bei stärkeren krampfartigen Bauchbeschwerden, etwa während der Menstruation, hat sich auch die Kombination eines Krampflöser mit einem Schmerzmittel bewährt.

## Das Schwitzen stoppen

(djd). Gerade im Sommer kann Schwitzen sehr peinlich und unangenehm sein, der Alltag wird für die Betroffenen oftmals zur Qual, die Lebensqualität leidet massiv. Unter den Achseln zeichnen sich unter der Kleidung große nasse Flecken ab - nicht selten verbunden mit einem unangenehmen Geruch. Im Beruf und im Privatleben drohen dann ständig peinliche Situationen. Für viele ist das Schlimmste daran: Achselweiß zeigt Unsicherheit und Überforderung mit den entsprechenden Folgen. Gerade im Sommer aber können die Flecken nicht kaschiert werden. Auch wer sich ständig wäscht und die Kleider wechselt, wird den unangenehmen Schweißgeruch nicht los.

### *Mikrowellenbehandlung: Haarwachstum wird erheblich reduziert*

Eine neue Methode, den Schweiß in den Griff zu bekommen, ist die Behandlung mit Mikrowellen. Die Behandlung schwächt die meisten Schweißdrüsen unter den Achseln mit Wärme so stark, dass sie keinen Schweiß mehr produzieren können. Der Anti-Schwitz-Effekt ist dann dauerhaft. Die Methode ist durch Studien abgesichert, von der

US-amerikanischen Food and Drug Administration (FDA) zugelassen und entspricht allen geltenden europäischen Vorschriften. Damit die Behandlung gut vertragen wird, werden die Achseln vor der Behandlung lokal betäubt. Die Behandlung hinterlässt keinerlei Narben oder Veränderungen auf der Haut. Eventuell auftretende Hautreizungen, Rötungen und Taubheitsgefühle sind meist unbedenklich und verschwinden innerhalb von Tagen nach der Behandlung. Ein angenehmer Nebeneffekt ist, dass das Haarwachstum ganz erheblich reduziert wird.

Mehr Informationen gibt es unter [www.schwitz-stopp.de](http://www.schwitz-stopp.de).



© djid/www.schwitz-stopp.de/Tina Krepela



**World Vision**  
Zukunft für Kinder!

## DAS SCHÖNSTE GESCHENK FÜR KINDER: EINE ZUKUNFT.

Das ist die **KRAFT**  
der Patenschaft.

Jetzt Pate  
werden:  
worldvision.de

## 50 JAHRE TC BLAU-GELB EIGEN!

### SONDERAKTION:

+++ 50 Euro Schnupper-Jahresbeitrag  
für alle Anmeldungen im Jahr 2017

+++ Rabatt auf Trainingsangebote



**WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:** [vorstand@blau-gelb-eigen.de](mailto:vorstand@blau-gelb-eigen.de)

**Pflegedienst**  
*Am Park*  
Sabine Voßbeck

**Pflegedienst**  
Sabine Voßbeck  
46244 Bot.-Kirchellen  
Oberhofstraße 10  
Tel.: 02045 / 41 11 24

**Bürozeiten:**  
Mo. – Fr. 8.30 Uhr – 16.30 Uhr  
und nach Vereinbarung



Grundpflegerische Versorgung · Behandlungs-  
pflege · Pflegeberatungs- und Qualitätssiche-  
rungsbesuche · Beratung und Entlastung der  
pflegenden Angehörigen durch niederschwel-  
lige Betreuungsangebote z.B. Spaziergänge,  
Gesellschaftsspiele, Gespräche

Wir sind  
24 Stunden  
für Sie da!

Oberhofstraße 10  
46244 Bottrop-Kirchellen  
Tel. 02045-41 11 24  
Fax 02045-41 11 26  
E-Mail [info@pflege-am-park.de](mailto:info@pflege-am-park.de)  
[www.pflege-am-park.de](http://www.pflege-am-park.de)





# Schlemmen ohne schlechtes Gewissen

*Burger selbst zu machen,  
schmeckt nicht nur besser, sondern  
ist auch wesentlich gesünder als  
die Fast-Food-Variante –  
Wir zeigen Ihnen, wie es geht*

*— Text von Katharina Boll —*

Die Temperaturen steigen, der Sommer ist im vollen Gange und schon ist die Grill-Saison wieder in Deutschlands Gärten angebrochen. Zu den beliebten Grill-Gerichten gehört natürlich auch ein saftiger Burger. Leider schlägt der mit seinen Kalorien meist ordentlich zu Buche. Dabei gibt es viele Burger-Alternativen, die viel kalorienärmer und gesünder sind. Wir haben uns für eine gesunde Variante entschieden und den regioVital-Burger zum Nachkochen kreiert. Probieren Sie es aus und entdecken Sie, wie gesund und lecker Fast Food sein kann.



## Rezept für 2 regioVital-Burger

- 2 Vollkornbrötchen
- 250 g Rinderhack (wahlweise Putenhack)
- 50 g Fettarmer Naturjoghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebeln
- 1 Schlangengurke
- einige Salatblätter
- 1 Paprika (n. Belieben)
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Paprikagewürz



### 1. Das Geheimnis liegt in der Soße

Nicht nur in den Weizenbrötchen verbergen sich oft viele Kalorien, auch die Burger-Saucen sind ungesunde Kalorienbomben. Wir haben für Sie eine gesunde Saucen-Alternative gefunden, die in Nullkommanichts selbst zubereitet ist und zudem auch noch fabelhaft schmeckt.

Für die Zubereitung der gesunden regioVital-Burger-Sauce benötigen wir eineinhalb Tomaten, eine Paprika, eine halbe Zwiebel, 50 Gramm fettarmen Naturjoghurt und eine Knoblauchzehe sowie Salz und Pfeffer zum Abschmecken. Die Tomate und Paprika zunächst entkernen und würfeln. Die Knoblauchzehe klein hackseln oder gegebenenfalls mit einer Knoblauchpresse pressen. Danach all drei Zutaten gemeinsam mit dem Naturjoghurt in ein großes Gefäß geben und mit einem Mixstab zerkleinern. Im Anschluss die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und unter die Masse rühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer möchte, kann die Soße mit etwas Paprikagewürz aufpeppen. Tipp: das Aroma der Soße entfaltet sich besonders gut, wenn die Soße über Nacht im Kühlschrank steht.

### 2. Gesunder Fleischgenuss

Das Herz jedes Burgers ist wohl der sogenannte Patty. Doch die vor Fett triefende Fleischfrikadelle macht das Burger-Vergnügen zu einer ungesunden Sünde. Damit nach dem Burger-Genuss kein schlechtes Gewissen auftreten muss, sollte man also zu magerem Fleisch greifen und sich gegebenenfalls beim Metzger des Vertrauens beraten lassen. Putenhack kann hier eine leckere Alternative darstellen, ist jedoch auch schwer zu bekommen, da die Auflagen für die Metzger hier besonders hoch sind. Wer ein Grillfest plant, sollte das Putenhack vorbestellen. Doch kann auch Rinderhack gesund gebraten werden. Dabei sollte man darauf achten, nicht zu viel Fett zu benutzen.

Für die Zubereitung des Pattys schneiden wir zunächst die Zwiebel in kleine Würfel und vermengen diese mit dem Putenhack und einem Ei. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hack wird dann in zwei gleich große Portionen geteilt und in die gewünschte Patty-Form gedrückt. Bevorzugt werden die Pattys natürlich auf dem Grill gebraten, wer gerade keinen zur Hand hat, kann auch auf die Pfanne ausweichen. Von beiden Seiten werden sie dann gold-braun angebraten.



### 3. Nach Lust und Laune

Das Schöne am Burger-Selbermachen ist, dass man am Ende jede einzelne Zutat selbst auswählen kann und so seinen eigenen Lieblings-Burger kreiert. Ob mediterran mit Tomate und Mozzarella oder rustikal mit angebratenen Pilzen und Zwiebeln, der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Wir haben uns für die klassische Variante entschieden mit Salat, Tomate, Gurke und Zwiebel.



### 4. Einfach genießen

Jetzt bleibt nur noch eins: Genießen! Und das ganz ohne Reue. Denn der regioVital-Burger ist ein echtes Leichtgewicht in Gegensatz zu seinen fettigen und ungesunden Artgenossen. Viel Spaß beim Ausprobieren! Auch wir lassen uns unsere Burger jetzt erst einmal schmecken!



Buch-Tipp:

*Burger  
von Beef bis Veggie*

Autorin Carina Seppelt hat individuelle Burger-Rezepte in ihrem Buch „Burger von Beef bis Veggie“ zusammengestellt: ob klassisch „Einer für Alle“, mit Fisch als „Funky Salmon“ oder „Waldlust“ mit Kräutersaitlingen – hier ist alles selbst gemacht: Pattys aus Fleisch oder Gemüse, Saucen, Brötchen und Beilagen.

Dabei sind die Burger nicht nur superlecker und schnell zubereitet, sondern zudem auch viel gesünder als die bekannten Fast-Food-Alternativen.

Vor allem aber sind sie echt homemade! Alle Bestandteile des Burgers sind selbst gemacht: Die leckeren Burgerbrötchen – z.B. als Vollkorn- oder Low-Carb-Variante –, die Pattys aus Fleisch oder Gemüse, die Saucen und Beilagen wie Rote-Bete-Chips und Joghurt-Cole-Slaw machen den Burger-Genuss perfekt! Egal ob Burger »Asia-Style« mit Ingwer und Shiitake, Surf-&-Turf- Burger oder Burger mit Lachs und Grapefruit-Chutney, vegetarische Burger mit Falafeln, Grünkern oder Quinoa sowie für Fleischliebhaber mit saftigem Pulled Chicken oder köstlichem Rind – hier ist für jeden gesunder Burger-Genuss dabei!





**DR. SCHLOTMANN**  
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG



**DR. SCHLOTMANN: PRAXISKLINIK, KIDS CLUB  
UND MEISTERLABOR UNTER EINEM DACH**

## **SCHÖNE, GESUNDE ZÄHNE - JETZT FÜR DIE GANZE FAMILIE!**

Wir folgen einem ganz konkreten Leitbild: Was können WIR tun, damit unsere Patienten wieder mit einem Lächeln nach Hause gehen? Wir legen großen Wert auf das herzliche Hier-bist-Du-willkommen- und das verbindliche Wir-schaffen-das-zusammen-Gefühl. So etwas kommt von innen, das kann man nicht mit Geld kaufen. Wir leben den Teamgedanken jeden Tag. Gemeinsam suchen wir die beste Lösung für alle individuellen Wünsche. Wir reden nicht nur, wir handeln auch danach. Das sagen unsere Patienten...

**INFO-ABENDE ZU  
SOFORTIMPLANTATEN  
IMMER MITTWOCHS  
VON 19 - 21 UHR  
AM 28. JUNI & 26. JULI**

Bitte melden Sie sich  
kostenlos an!



### **LISA FERRIER**

über feste, dritte Zähne an  
einem Tag:

„Natürlich war ich ein wenig aufgeregt. Aber dann bei der Behandlung geht alles Hand in Hand: Ich bekam die Implantate morgens in leichter Narkose im Klinik eigenen OP-Bereich eingesetzt - in guter Obhut der erfahrenen Anästhesisten. Und das Allerbeste war, dass ich am Nachmittag die Praxisklinik schon mit festen provisorischen Zähnen verlassen konnte.“



### **JANINA FERLINGS**

über schöne Zähne als ganz  
persönliche Visitenkarte:

„Schöne und gesunde Zähne, ein herzerfrischendes Lächeln - für mich ist das sehr wichtig, beruflich wie privat. Dank der modernen Diagnostik mit Digital Smile Design habe ich mich für eine Zahnregulierung mit Invisalign, also mit durchsichtige Schienen, entschlossen. Jetzt ist mein Lächeln perfekt und ich bin super glücklich mit dem Ergebnis.“



### **BEN SCHATZ**

über den neuen Dr. Schlotmann  
Kids Club:

„Ich bin stolz auf meine schönen Zähne. Das soll auch mein ganzes Leben so bleiben. Deshalb zeigt mir das tolle Team vom Dr. Schlotmann Kids Club immer ganz genau, wie ich meine Zähne richtig pflegen muss und alle passen ganz gut auf mich auf. Darum gehe ich gerne dorthin und fühle mich super wohl - dank Maskottchen Tommy und seinem Team!“

**PRAXISKLINIK DR. SCHLOTMANN - IHRE ZAHN-SPEZIALISTEN AUS DORSTEN**

PLATZ DER DEUTSCHEN EINHEIT 8 | 46282 DORSTEN | T: +49 (0)2362-61900 | INFO@DR-SCHLOTMANN.DE | WWW.DR-SCHLOTMANN.DE





*Auch im Alter gut versorgt –  
Unfallchirurgen und Geriater arbeiten im  
St. Elisabeth-Krankenhaus Hand in Hand*

# Neues Dorstener Zentrum für Alterstraumatologie

*– Text von Martina Jansen –*

**Seit Jahresbeginn leitet Privatdozent Dr. Mike H. Baums, Chefarzt der Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie, Sporttraumatologie und zusammen mit Dr. Marco Michels, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Medizin im Alter, eine neue Abteilung im Dorstener Krankenhaus.**

Da die Menschen immer älter werden, benötigen sie bei einem Unfall eine andere Versorgung als noch vor 30 Jahren. Für eine optimale, altersgerechtere Versorgung wurde daher im St. Elisabeth Krankenhaus die neue Abteilung für Alterstraumatologie eröffnet. Insgesamt acht Betten sind verteilt auf der B4, der operativen Unfallchirurgie, und der A4, der konservativen Station für die Medizin im Alter. Von Anfang an sind die Betten stets gut belegt, der Bedarf ist also da.

Der Begriff „Alterstraumatologie“ ist ein wenig irreführend, denn es werden nicht nur Unfaltpatienten, sondern natürlich auch ältere Menschen, im Durchschnitt 70 bis 75 Jahre alt, mit geplanten Operationen wie Hüft- und Knieprothesen auf der neuen Station behandelt.

Die Zusammenarbeit der beiden Fachabteilungen erläuterte Dr. Mike Baums an einem Beispiel:

„Wir hatten vor einiger Zeit eine 80-jährige Patientin, die unglücklich über eine achtlos abgestellte Tasche stürzte und sich dabei eine Fraktur des Schultergelenkes zuzog. In unserer zentralen Aufnahme wurden die üblichen Untersuchungen wie Röntgen, Blutabnahme und EKG veranlasst. Zusätzlich prüften die diensthabenden Ärzte routinemäßig, ob sich die Seniorin durch den Sturz weitere Verletzungen zugezogen hat“, beschreibt Dr. Baums die Erstversorgung. Um herauszufinden, ob diese Patientin auf der neuen Alterstraumatologie gut aufgehoben ist, stellten die Mediziner weitere Fragen nach ihrer Medikamenteneinnahme oder ob sie Probleme mit Sehen und Hören hätte. Außerdem erkundigten sie sich nach Stolperfällen in ihrem Haushalt.

„Aus all diesen Informationen versuchten wir herauszufinden, warum diese Patientin gestürzt ist“, erklärt Dr. Baums weiter und fährt fort: „Wir von der orthopädischen Abteilung versorgten und operierten den Trümmerbruch der Patientin, holten aber zeitnah Dr. Marco Michels und sein Team ins Boot. So kümmerte sich Dr. Michels bei der Patientin von Anfang an um ihren leichten Schlaganfall, den sie vor einem halben Jahr erlitt und von dem eine leichte Lähmung des rechten Beines zurückblieb.“

»Um Patienten nach Stürzen Angst und Unsicherheit zu nehmen, plant das St. Elisabeth-Krankenhaus die Anlage eines Gang-Parcours.«

Auch der Diabetes und der Bluthochdruck der Seniorin wurden sofort mitbehandelt. Auf diese Weise sind wir Ärzte der beiden Fachbereiche gut über den Gesundheitszustand der Patientin im Bilde und können gemeinsam die tägliche Visite abhalten und Fortschritte der Genesung erkennen.“

Ziel der Alterstraumatologie ist es, die Patientin schnell wieder zu mobilisieren, die Bettlägerigkeit auch nach Operationen so kurz wie nötig zu halten. Eine gute Schmerztherapie ist dabei die Voraussetzung für die Wiederherstellung der Beweglichkeit der Gelenke. Daher erhielt oben genannte Patientin unmittelbar nach der Operation Physio- und Ergotherapie und die Therapeuten trainierten ihre Körperwahrnehmung. Parallel dazu passten die Geriater die Medikamente an.

Aber auch die Frage: „Wie geht es nach dem Krankenhausaufenthalt weiter“ beschäftigt das Team der Alterstraumatologie. „Wichtig ist, dass wir wissen, was die Patienten für die selbständige Versorgung in den eigenen vier Wänden brauchen. Eine meiner ersten Fragen ist immer, wie die Menschen

wohnen. Und ob sie allein leben oder mit Partner“, erläutert Dr. Marco Michels. „Eine Behandlung kann noch so gut sein – ist die weitere Versorgung zu Hause nicht gewährleistet, dann passiert es schnell, dass die Patienten bereits nach kurzer Zeit wieder ins Krankenhaus eingewiesen werden“, so Dr. Michels weiter.

Daher wird speziell für jeden Patienten, gemeinsam mit dem Team des Sozialdienstes, die beste Lösung nach dem Krankenhausaufenthalt überlegt. Dabei wird diskutiert, ob eine Kurzzeitpflege, eine stationäre Reha oder ein Pflege zuhause durch Angehörige unter Mithilfe eines ambulanten Pflegedienstes die beste Lösung für den Patienten ist.

Bei der häuslichen Pflege lassen alle Krankenhäuser der KKRN GmbH die Angehörigen nicht alleine. Im gewohnten häuslichen Umfeld zeigen Pflegekräfte den pflegenden Angehörigen bis zu sechs Wochen lang Pflege-techniken. Ziel dieser und weiterer kostenloser Pflegekurse ist es, die Angehörigen zu entlasten bzw. nicht zu überlasten.



Privatdozent Dr. Mike H. Baums zeigt auf dem Röntgenbild den Bruch im Schultergelenk.



Auf diesem Röntgenbild ist die Prothese des Schultergelenkes sehr gut erkennbar.





Dr. Marco Michels (r.) und Case Manager Marcus Mohring besprechen unter Betrachtung der Patientenmappe die individuelle Versorgung des Patienten.

Einer der häufigsten Gründe, warum ältere Menschen in ein Krankenhaus eingeliefert werden, ist ein Sturz. Nicht nur Reaktionsgeschwindigkeit und Sehvermögen lassen im Alter nach, auch einige Medikamente können dazu führen, dass sich die Sturzgefahr erhöht. Deshalb hat das St. Elisabeth Krankenhaus hier einige Tipps für Sie zusammengestellt:

- ✓ Bewegen Sie sich und bleiben Sie mobil im Alter. Das erhält die Fitness und kann somit vor Stürzen schützen.
- ✓ Achten Sie in den eigenen vier Wänden immer auf eine ausreichende Beleuchtung, besonders nachts bei Toilettengängen.
- ✓ Beseitigen Sie Stolperfallen im Wohnumfeld wie Türschwellen, Teppichkanten oder auf dem Boden liegende Gegenstände sowie Kabel.
- ✓ Bringen Sie im Badezimmer Haltegriffe in Dusche oder Badewanne an und verwenden Sie rutschfeste Matten.

- ✓ Gehen Sie regelmäßig zum Seh- und Hörtest.
- ✓ Beachten Sie Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten und fragen Sie gegebenenfalls dazu den Arzt oder Apotheker.
- ✓ Tragen Sie gegebenenfalls Hüftprotektoren, denn sie können vor Knochenbrüchen schützen.
- ✓ Trinken Sie ausreichend.
- ✓ Nutzen Sie den Rollator auch in der Wohnung.
- ✓ Tragen Sie immer festes Schuhwerk.



Anzeige

**Sanitätshaus Schwanz**

**Meisterbetrieb**



Inh. Elmar Schwanz

- Technische Orthopädie
- Orthesen
- Prothesen • Reha
- Bandagen
- Einlagen

Zertifiziert nach ISO DIN EN 9001, ISO 13485: 2009

Klosterstraße 4 · 46282 Dorsten · Tel. 023 62 / 22 800  
Fax 023 62 / 97 00 62 · info@sanitaetshaus-schwanz.de

# Wenn Stress depressiv macht

*Magnesium kann im Wechselspiel zwischen Dauerbelastung und Psyche wichtig sein*

**(rgz). Sechs von zehn Deutschen fühlen sich ständig "unter Strom". Das ist ein Ergebnis der aktuellen Stress-Studie der Techniker Krankenkasse (TK). Dieser Zustand bleibt nicht ohne Folgen: Seit 15 Jahren registrieren die Krankenkassen eine Zunahme stressbedingter Krankenschreibungen. Pro Kopf und Jahr werden bei 2,5 der durchschnittlich 15 Fehltage der Arbeitnehmer psychische Beschwerden wie Depressionen, Angst- und Belastungsstörungen als Gründe genannt.**

## *Mineralstoff mit zentraler Rolle*

Kein Wunder, schließlich gilt Dauerstress in mehrfacher Hinsicht als Krankmacher: Er kann zur Entwicklung einer sogenannten Stressdepression beitragen. Umgekehrt gibt es aber auch Hinweise, dass Menschen mit einer vorhandenen Depression sehr viel leichter in Stress geraten. Der Grund: Ihr Kontrollsystem für Stresshormone ist gestört. Daraus ergeben sich weitere gesundheitliche Probleme, denn sowohl Stress als auch Depressionen fördern Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In diesem sich gegenseitig verstärkenden Wechselspiel zwischen Stress, Psyche und Herz spielt der Mineralstoff Magnesium eine zentrale Rolle. Denn Stresshormone wie Adrenalin können zu gravierenden Magnesium-Verlusten führen. Und ein Mangel an Magnesium hat wiederum zur Folge, dass mehr Stresshormone mit

schädlicher Wirkung ausgeschüttet werden, die Belastbarkeit sinkt und neuromuskuläre Störungen auftreten können. Davon kann auch der Herzmuskel betroffen sein, was sich beispielsweise durch Rhythmusstörungen äußern kann. So schaukeln sich Stress, Magnesiummangel und negative Stressfolgen gegenseitig hoch.

## *Entspannen und belastbar bleiben*

Um diesen Teufelskreis zu unterbrechen, müssen die entleerten Magnesium-Speicher des Körpers wieder aufgefüllt werden. Dazu eignet sich das Magnesiumsalz der Orotsäure, das Magnesiumorotat. Es ist als magnerot Classic N rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Darin ist Magnesium in Verbindung mit der vitaminähnlichen Substanz Orotsäure enthalten. Diese Kombination unterstützt den Energiestoffwechsel und die Magnesium-Bindung in den Zellen. Auf diese Weise können stressbedingte Magnesiumverluste ausgeglichen werden, was zur Entspannung der Muskeln und Nerven beiträgt und die Belastbarkeit verbessert. Parallel dazu empfehlen Experten, sich regelmäßig zu bewegen: Rad fahren, joggen oder schwimmen tragen dazu bei, dass man sich entspannt, den Stress in den Griff bekommt und so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt. Weitere Tipps finden sich unter [www.stress-schutz.de](http://www.stress-schutz.de).







# SonnenBRAND

## natürlich behandeln

*Im Haushalt verstecken sich viele effektive Mittel, die bei einem Sonnenbrand kühlen und heilen*

*— Text von Katharina Boll —*

**Der Sommer ist in vollem Gange und wir versuchen jede Minute zu nutzen, in der die Sonne scheint. Dabei sollten wir unsere Haut natürlich immer so gut schützen, dass es erst gar nicht zu einem schmerzhaften und vor allem gefährlichen Sonnenbrand kommt.**

**Das ist jedoch leichter gesagt als getan. Ist es dann doch passiert, sollte man schnell handeln. Dabei muss es nicht immer ein Medikament aus der Apotheke sein. Es existieren auch einige Hausmittel, die lindern, kühlen und heilen.**

Effektive Hausmittel, mit denen sich die Haut auf natürliche Weise behandeln lässt, sind eine gute Alternative zu Medikamenten. Dabei sollte man jedoch beachten, dass nicht alle Hausmittel sich sowohl für den leichten, wie auch für den schweren Sonnenbrand eignen. Auch müssen Sie bei der Wahl des Mittels berücksichtigen, ob nur eine kleine Fläche des Körpers, wie beispielsweise der Nasenrücken betroffen ist, oder ob es sich um eine großflächige Hautverbrennung handelt. Wir von der regioVital haben Ihnen die besten Tipps für alle Fälle zusammengestellt.

### *Erste Hilfe für verbrannte Haut*

Bei den ersten Anzeichen einer erröteten Stelle sollte auf jeden Fall die Sonne verlassen oder zumindest die betroffene Stelle abgedeckt werden. Zudem ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig, da die Haut im Falle eines Sonnenbrands noch mehr Feuchtigkeit benötigt als zuvor und zwar von innen zugeführt. Es gilt zudem, je schneller die Haut gekühlt wird desto besser. Jedoch sollte man hier beachten, dass man nie mit eiskalten Substanzen kühlt, stattdessen sollte die Temperatur im Bereich von 15 bis 20 Grad liegen. Bei zu starker Kühlung kann der Heilungsprozess sogar verlängert werden. Kühle Duschen oder Auflagen mit nassen Tüchern sind ideal zum Kühlen, denn das beruhigt die Haut und lindert das brennende Gefühl. Die Tücher werden erneuert, sobald sie sich erwärmt haben. Die Heilung kann unterstützt werden, indem das Wasser, mit dem die Tücher getränkt werden, um etwas Obstessig ergänzt wird.



### *Gurkenscheiben fürs Gesicht*

Gurkenscheiben ins Gesicht? Klingt wie eine Kosmetikbehandlung, hilft aber auch bei Sonnenbrand. Auf die verbrannten Stellen aufgebracht, kühlen sie und unterstützen somit den Heilungsprozess. Insbesondere zur Behandlung im Gesicht ist die Salatgurke prädestiniert. Sie wird zunächst in Scheiben geschnitten und auf die betroffene Stelle aufgetragen. So kühlt sie nicht nur die Haut, sondern spendet ihr Feuchtigkeit und verschafft eine schnelle Schmerzlinderung. Wenn der kühlende Effekt nachlässt, werden die Scheiben abgenommen. Wahlweise können auch Kartoffelscheiben verwendet werden.

### *Sonnenbrandhausmittel: Quark und Joghurt*

Für größere Körperflächen eignen sich beim leichten Sonnenbrand Milchprodukte. Quark ist ein vielfach bewährtes Hausmittel gegen Sonnenbrand. Dabei werden Geschirrtücher mit einfachem Magerquark bestrichen, zusammengefaltet und auf die betroffenen Stellen gelegt. Dies kühlt und wirkt gleichzeitig antientzündlich. Ist der Quarkwickel warm geworden, wird dieser erneuert. Alternativ helfen auch Joghurt, Kefir oder in Buttermilch getränkte Tücher. Wichtig ist dabei, falls auf der Haut noch Rückstände des Milchproduktes haften bleiben,

diese großzügig abzuwaschen, um eine eventuelle Infektionsgefahr zu bannen. Doch Vorsicht: Handelt es sich um einen starken Sonnenbrand mit Blasen oder einer offenen Wunde, sollten Sie das Hausmittel allerdings nicht einsetzen. Bakterien, die sich im Quark befinden, könnten in die Haut eindringen und zu Infektionen führen.

### *Aloe Vera bei schweren Verbrennungen*

Beim schweren Sonnenbrand sollte von den Hausmitteln lediglich die Aloe Vera zum Einsatz kommen. Sie ist ein Heilmittel bei jeder Hautirritation. Am natürlichsten ist die Behandlung mit dem reinen Pflanzensaft. Dazu wird ein Blatt der Aloe Vera der Länge nach aufgeschnitten. Das Gel wird dann aus dem Blatt gekratzt und vorsichtig auf die Hautverbrennung durch die Sonne aufgetragen werden.

Aloe Vera ist zwar ein tolles Hausmittel bei sonnenverbrannter Haut. Doch ist es oft nicht in Reichweite. Bewährt hat sich dagegen aber zum Beispiel auch der schwarzer Tee. Für kleine Stellen eignen sich Teebeutel, die schon einmal aufgebrüht und dann anschließend im Kühlschrank abgekühlt wurden. Bei größeren Stellen werden Tücher mit starkem, gekühltem schwarzen Tee getränkt und dann aufgelegt. Auch hier werden die Auflagen erneuert, sobald sie warm geworden sind.





## Gesünder arbeiten

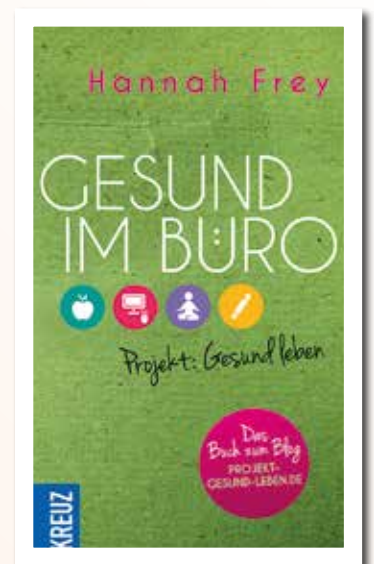
Viele Menschen leiden unter ungesunden Routinen, die sich in ihren Arbeitsalltag eingeschlichen haben: ständiger Stress, Bewegungsmangel, Büro-Ernährung, schädliche Haltung und Freizeitdefizite. Hannah Frey zeigt am typischen Tagesablauf eines Büroangestellten die Vielzahl gesundheitlicher Fallen auf. Zudem lädt sie die Leser mit Selbstreflexionen, Checklisten, Fragebögen und Übungen dazu ein, tatsächlich AB HEUTE etwas für sich, für gesundes Arbeiten zu tun.

Hannah Frey, Gesundheitswissenschaftlerin, ist Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement und entwickelt Strategien für gesunde Arbeitsbedingungen für Unternehmen. Für privat Interessierte bloggt sie seit Oktober 2013 regelmäßig zwei bis dreimal pro Woche über alles zum Thema in ihrem Blog "Projekt: Gesund leben".

**Autor:** Hannah Frey

**Verlag:** Kreuz

**Preis:** 14,99 Euro



## Superfood Kokosnuss

Dieser Ratgeber beschreibt die vielfältige Wirksamkeit der supergesunden Kokosnuss. Die in den Tropen beheimatete Kokosnuss schmeckt nicht nur sehr gut, sondern ist auch vollgepackt mit gesundheitsfördernden Nährstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Die Fettsäuren der Kokosnuss, allen voran die Laurinsäure, schützen vor chronischen Erkrankungen wie Alzheimer, Osteoporose, Herzinfarkt und Krebs, stärken das Immunsystem, verhindern die Bildung freier Radikale, unterstützen die körperliche Entgiftung und machen leistungsfähiger beim Sport. Das 1. Kapitel beschreibt die eindrucksvolle Nährstoffpalette der Kokosnuss, ihre Wirkungsweise und die unterschiedlichen Darreichungsformen. Im 2. Kapitel wird der Einsatz der Kokosnuss bei chronischen Beschwerden beschrieben. Im abschließenden 3. Kapitel werden leckere Rezepte der ketogenen Ernährung vorgestellt. Schön bebilderte Sonderseiten liefern Informationen zur Ölziehkur mit Kokosöl, zum Herstellen von Hautpflegemitteln und zu Smoothies.

**Autor:** Jürgen Vormann, Malika Stenger

**Verlag:** GU

**Preis:** 12,99 Euro



## Das kleine Lachyoga-Buch

Lachyoga verbindet die positiven Wirkungen des Lachens und des Yogas miteinander. Es sorgt dafür, dass wir aus vollem Herzen lachen. Die unkomplizierten Übungen wie das »Löwen-Lachen« oder das »Milchshake-Lachen« sprechen dabei in Kombination mit Atemübungen verschiedene Chakren - Energiezentren - des Körpers an. Während wir Lachyoga praktizieren, verwandelt sich das Lachen von ganz allein in echtes Lachen: Fröhlichkeit, die man mit in den Alltag nimmt. Das kleine Lachyoga-Buch hält viele kleine Übungen zum Entspannen und Lachen bereit.

**Autor:** Christoph Emmelmann

**Verlag:** dtv

**Preis:** 4,95 Euro







Lang ersehnt.  
Individuell beraten.  
Entspannt genießen.

Vermittlung des fairen easyCredit ausschließlich für die TeamBank AG.



easyCredit ist Deutschlands erster Kredit  
mit DQS-Siegel für Fairness im Ratenkredit.