

App auf Rezept



Gut ausgestattet für kleine Wehwehchen



Von Kopf bis Fuß – Die Ergotherapie

Die Prachtlamas

Tiergestützte Therapien und einfach eine tolle Freizeitgestaltung für die ganze Familie

www.geburt-kkrn.de

geurthilfe
in der KKRN Katholisches Klinikum
Ruhrgebiet Nord GmbH

Einladung zur Kreißsaalführung

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
jeden dritten Dienstag im Monat, 19 Uhr
& jeden ersten Montag im Quartal, 18 Uhr

Nächste
TERMINE:

Montag, 6. April, 18 Uhr
Dienstag, 21. April, 19 Uhr

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
Konferenzzimmer, Ebene 2
Pfr.-Wilhelm-Schmitz-Str. 1 • 46282 Dorsten
02362 29-54212 • geburt@kkrn.de



Medizin
mit Menschlichkeit
KKRN
Katholisches Klinikum
Ruhrgebiet Nord

editorial

*Liebe Leserin,
Lieber Leser,*



herzlich willkommen im Frühling, herzlich willkommen zu unserer Frühlingsausgabe der regioVital. Die Weihnachtszeit war sicherlich schön und die Besinnlichkeit haben wir auch sehr genossen, aber seien wir ehrlich: Freuen Sie sich nicht auch so sehr auf die ersten warmen Sonnenstrahlen? Wir für unseren Teil fiebern der hellen und freundlichen Jahreszeit schon sehr entgegen. Bleibt jetzt nur zu hoffen, dass das Wetter uns im April nicht noch einen Strich durch die Rechnung macht, denn das erste Jahresquartal stand ja doch eher unter dem Motto: Sturm – und die Frisur hielt leider nicht.

Doch lassen wir die negativen Aspekte einfach hinter uns und genießen das Ankommen des Frühlings. Ab dann macht es auch wieder Spaß, sich draußen aufzuhalten – beispielsweise bei einer entspannenden Lama-Wanderung. Lamas? Ganz genau. Unsere Redakteurin Aileen Kurkowiak ist mit den Lamas gewandert und erzählt von ihren Erlebnissen. Auf der anderen Seite sind einige eher der Typ für den Frühjahrsputz und da Dinge selbst zu machen gerade absolut im Trend ist, haben wir uns für Sie die besten Tipps und Tricks angeschaut, wie man haushaltsübliche Reinigungsmittel ganz leicht selbst machen kann. Oder haben Sie sich doch schon die erste kleine Erkältung (und ich rede hier nicht von dem Virus, der uns in allen Nachrichten verfolgt) eingefangen? Da haben wir die besten Hausmittel parat, damit es nicht direkt Medikamente sein müssen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

**Bis dahin eine schöne, sonnenreiche Frühlingszeit,
Ihr regioVital-Team**

Wir beleben
Ihre Werbung mit...

aureus
Agentur für
Werbung & Design



aureus GmbH Lehmschlenke 94 46244 Bottrop-Kirchhellen Fon: (020 45) 4014-60 info@aureus.de

www.aureus.de



Seite 30
Genuss-Momente



Seite 6
Unterwegs mit den Prachtlamas



Seite 16
Kindergeburtstage



Seite 14
Risiko Reisetrombose

Fotos: aureus GmbH | ©Michaela Begsteiger, tibanna79, sijames, Hans und Christa Ede / Adobe Stock

inhalt

- 6 Gesundheit-Erfolg-Erleben**
Therapeutische Lamawanderungen
- 10 Gut gerüstet bei kleinen Wehwechen**
Wie die Hausapotheke ausgestattet sein sollte
- 12 Digitale-Versorgung-Gesetz**
Gesundheits-Apps gibt's bald auf Rezept
- 14 Beruhigt in den Urlaub**
Alles zum Thema Reisetrombose
- 16 Kindergeburtstage in der Region**
Unsere Tipps für eine tolle Feier
- 20 Von Kopf bis Fuß**
Was behandelt Ergotherapie?
- 23 Für einen schönen Lebensabend**
Unterstützung für Senioren
- 24 Do it yourself**
Reinigungsmittel leichtgemacht
- 28 Mamma-Café**
Mit Power gegen Brustkrebs
- 30 Genuss-Momente**
Leckere Rezepte für jede Gelegenheit
- 31 Termine**
Alle Blutspendetermine in der Region

Anzeige

„Organisationstalent“ gesucht!

Wir suchen eine/n Auszubildende/n zur PKA (pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte (m/w/d)) ab August 2020

Wir freuen uns auf Deine/Ihre Bewerbung, gerne auch per Mail! Fragen rund um die Ausbildung beantworten wir gerne.

Das Team der Burgapotheke

Burgapotheke
Apothekerin Ute Hecht-Neuhaus
Mittelstr. 23, 46514 Schermbeck
Tel.: 02853-3469
www.naturerichundnah.de
info@burg-apotheke-schermbeck.de



SOUVERÄN DURCH DEN ALLTAG
Seniorenassistenz
Kirstin Hater

Unser individuelles Angebot für Sie:

- ✓ Unterstützung bei Briefen und Formularen
- ✓ Gesellschaft und Gespräche
- ✓ Begleitung zu Terminen und Freizeitgestaltung
- ✓ Beratung zu Altersthemen
- ✓ Entlastung pflegender Angehöriger

Telefon: (02045) 89 88 948
www.seniorenassistenz-kirchhellen.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
aureus GmbH
Geschäftsführer Oliver Mies.
Lehmschlenke 94,
46244 Bottrop-Kirchhellen,
Fon (02045) 4014 - 60,
Fax (02045) 4014 - 66,
Internet: www.aureus.de
E-Mail: regiovital@aureus.de

Redaktion:
Katrin Kopatz, Julia Liekweg,
Aileen Kurkowiak

Namentlich und nicht mit einem Redaktionskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Layout/Produktion:
Stefanie Schwaß

Medienberater:
Andrea Sauerbach, Nicole Kobüssen,
Christian Sklenak

Titelbilder:
© aureus GmbH | Ines Meier, studiopu-
re, Oliver, lucadp / Adobe Stock

Anzeigenpreisliste: 2020

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 Ver-
lag für Kunden gestalteten Werbeanzeigen
bedarf vorab der schriftlichen Zustimmung

des Verlages.
Unverlangt ohne Porto eingehende Beiträ-
ge werden nicht zurückgesandt.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte,
Fotos und Zeichnungen wird keine Haf-
tung übernommen Die Redaktion behält
sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu
veröffentlichen.

Gesundheit. Erfolg. Erleben.



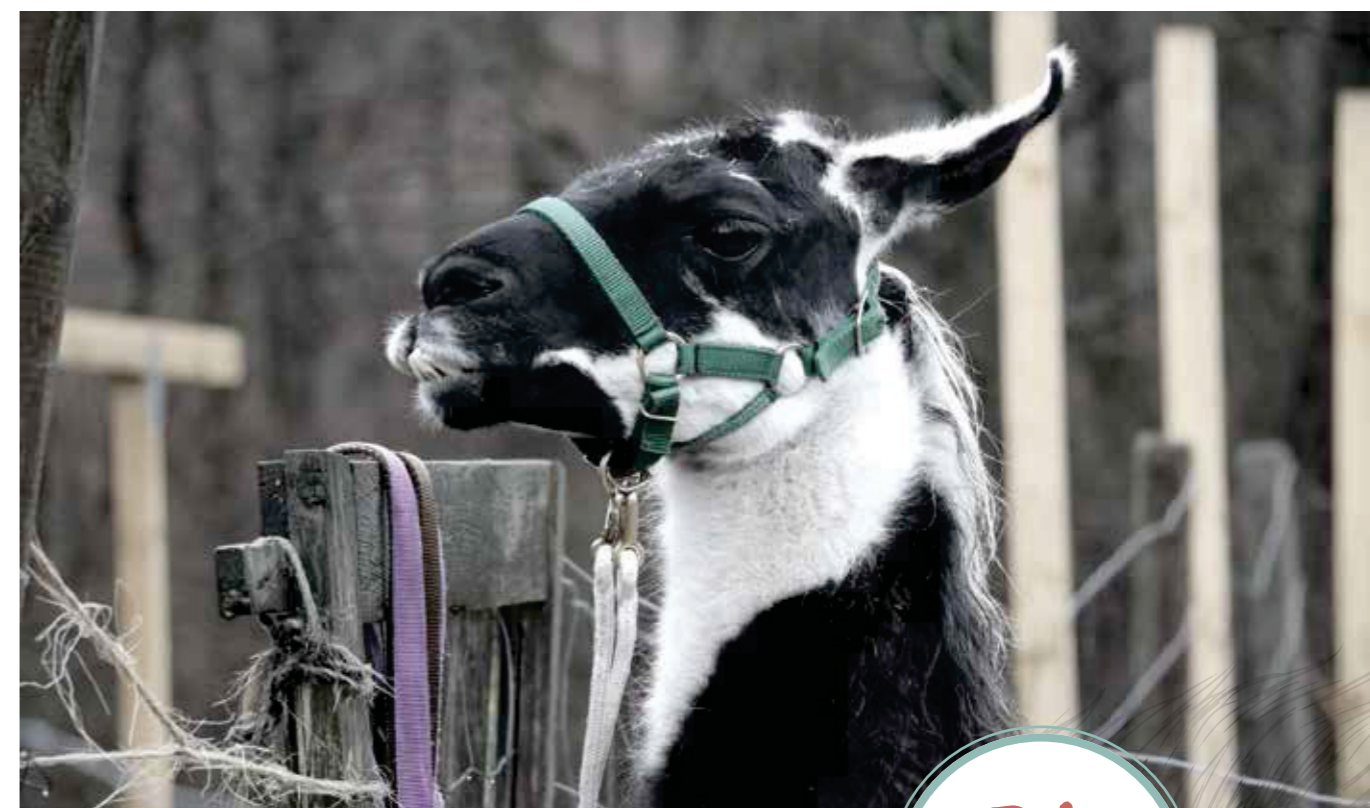
Tiergestützte Therapien, Seminare und Trainings, aber auch einfach eine tolle Freizeitgestaltung für die ganze Familie: Die Prachtlamas aus Gelsenkirchen

— von Aileen Kurkowiak —

Sie sind derzeit in aller Munde: Alpakas. Flauschig, große Augen und einfach nur ganz niedlich. Wir sind auf ein Unternehmen gestoßen, das noch viel mehr zu bieten hat, als die Tiere zu streicheln. Im Herzen des Ruhrgebiets hat Beate Pracht vor 13 Jahren ein Modell entwickelt, bei dem man den „großen Geschwistern“ der Alpakas, nämlich Lamas, auf besondere Weise begegnen kann. Die von ihr angebotenen Lamawanderungen stellen nicht nur ein schönes Freizeiterlebnis dar, sondern haben auch einen Mehrwert für unsere körperliche und vor allem geistige Gesundheit.

Lamas sind besonders empfindsame und sensible Tiere. Haben sie sich nach einer kurzen Kennenlernphase einmal an einen Menschen

gewöhnt, sind sie sehr zutraulich. Das ist selbstverständlich nur unter der Voraussetzung der Fall, dass die Lamas an den täglichen acht-samen Umgang mit Menschen gewöhnt sind. Genau aus diesem Grund legt Beate Pracht, Gründerin der „Prachtlamas“, großen Wert auf einen respektvollen Umgang mit den Tieren. „Bei uns geht es darum, den Lamas auf Augenhöhe zu begegnen, was angesichts der Größe ja auch nicht schwer ist“, lacht sie, „aber hier kann man hautnah erleben, worauf es bei dem Vertrauen von Tier zu Mensch und umgekehrt ankommt“. 2007 hat Beate Pracht erkannt, wie beruhigend die Begegnung zwischen Mensch und Lama sein kann und sich entschlossen, sowohl Lamawanderungen als Freizeitaktivität anzubieten, als auch therapeutische Ziele zu verfolgen.



Die Idee

„Ich war schon immer sportbegeistert und wollte das gern mit meinem Beruf verbinden und gleichzeitig Menschen helfen“, betont Beate Pracht, als sie von ihrem Weg zu den Prachtlamas berichtet. Die studierte Diplom-Sportlehrerin arbeitete lange Zeit in einer Fachklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie als Sport- und Bewegungstherapeutin, bis sie feststellte, dass sie außerdem ihre Tierliebe mit alldem verbinden könnte. Da es jedoch durch die Möglichkeiten der Klinik nicht umsetzbar war, Therapien mit Tieren vor Ort in der Psychiatrie anzubieten, wählte sie den mutigen Weg und machte sich selbstständig. Das Unternehmen Prachtlamas sollte es Menschen mit körperlichen und psychischen Einschränkungen ermöglichen, fernab vom Alltag die beruhigende Wirkung von Tieren zu erfahren. „Lamas eignen sich hier gut, weil sie besonders vorsichtige und einfühlsame Tiere sind, die dem Menschen viel Vertrauen entgegenbringen“, erklärt Beate Pracht. So war sie 2007 die Erste, die eine tiergestützte Sport- und Bewegungstherapie mit Lamas bundesweit anbieten konnte. Die besondere Führart, zu der die Gründerin anleitet, um Vertrauen zwischen Mensch und Tier zu schaffen, hat sie von einer amerikanischen Lama-Expertin in einer speziellen Fortbildung gelernt. Und das Prinzip verspricht Erfolg: Nicht nur das Führen eines Lamas bei einer Wanderung, sondern das gesamte „Drum und Dran“, die Erklärungen zum Wesen der Tiere, die Umgangsweisen und auch das

gemeinsame Kennenlernen und Füttern der Tiere auf der Weide, bringt durchweg positive Resonanzen mit sich. Patienten berichten von einer deutlichen Verbesserung ihrer Beschwerden. Es kommen viele Menschen mit Depressionen, Autismus oder Angststörungen und auch Personen, die generell ein schwieriges Verhältnis zu Menschen haben, zu der tiergestützten Erlebnistherapie. „Dabei helfen die Lamas Mut, Vertrauen und Selbstwert zu entwickeln und das Leben neu lieben zu lernen“, so beschreibt Beate Pracht ihre Ziele. Lamas seien hier besonders tolle Tiere, da sie positiv-neugierig auf Fremde wie auf Bekannte zugehen und gleichzeitig als Distanztiere immer vorsichtig einen natürlichen Abstand wahren, erklärt sie. Doch auch Menschen mit einem körperlichen Handicap kann geholfen werden: Der Kontakt und die freie Bewegung mit den Tieren fördern die Motorik, Muskelkraft und Beweglichkeit sowie Körperkoordination und ein besseres Körperbewusstsein. Dass all das auch wissenschaftlich nachgewiesen werden kann, lässt sich Beate Prachts Studien zum Herzmuskel entnehmen. Nachweislich schlägt das Herz bei Stresssituationen oder sogar Lebenskrisen jeglicher Art schneller. Fühlen wir uns aber glücklich und entspannt, schlägt auch das Herz ruhiger. Hierbei kann eine beruhigende Tierbegegnung Unterstützung leisten.





Ein außergewöhnliches Erlebnis für Jedermann

Doch ist ein Besuch der Prachtlamas nicht ausschließlich für Personen mit diversen Handicaps ein schönes Erlebnis. Beate Pracht bietet gemeinsam mit ihrer Mitarbeiterin Andrea Eikelmann auch viele Freizeitangebote für Jedermann an. Bei der Vielzahl an angebotenen Veranstaltungen, von Familien-Lama-Abenteuern über Kindergeburtstage und Ferien-Programmen für Kinder, bis hin zu Lamawanderungen mit verschiedenen Schwerpunkten fällt die Auswahl des zu besuchenden Abenteuers ganz bestimmt nicht leicht. Eines haben jedoch alle Veranstaltungen gemeinsam: Jedes Freizeitangebot beginnt mit einer ausführlichen Anleitung zum Umgang und zu Verhaltensweisen gegenüber Lamas, um das Wohl der Tiere immer in den Vordergrund zu setzen. Damit garantiert werden kann, dass die vier munteren Lamas, Dancer, Caruso, Hannibal und Diego, sich zu jeder Zeit wohl fühlen und nicht bedrängt werden, legt Beate Pracht viel Wert auf klare Regeln. „Das unterscheidet uns auch vom üblichen Strei-

chelzoo oder Veranstaltungen nach dem Motto „Je spektakulärer, desto besser“, betont die Geschäftsführerin. „Bei uns steht das Wohl des Tieres immer an erster Stelle, denn nur, wenn den Tieren mit Respekt begegnet wird, bauen sie Vertrauen zu den Menschen auf und freuen sich sogar, wenn sie Besuch bekommen“. Auch den üblichen Ruf, Lamas würden auch Menschen anspucken, klärt die Expertin zu Beginn jeder Veranstaltung auf: „Dass hier jemand von einem Lama angespuckt wird, ist in meinen gesamten 14 Jahren noch nicht passiert“.

Das vertraute Verhältnis zwischen dem Team der Prachtlamas und den Tieren überzeugt durch den jahrelangen sensiblen Umgang mit den empfindsamen Lamas. Die Geschäftsführerin und ihre Kollegin kennen ihre flauschigen Co-Therapeuten in- und auswendig und können beinahe jeden Schritt der charakterlich doch sehr unterschiedlichen Tiere vorhersagen. Die Kombination des Geschäftsmodells aus therapeutischem Ansatz, aber auch abwechslungsreichem Freizeitprogramm macht Beate Prachts Prachtlamas zu etwas ganz Besonderem.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.prachtlamas.de

Fotos: aureus GmbH | © typau / Adobe Stock; Alleen Kurkowiak

TISCHLEREI SCHULTE ZURHAUSEN

Jetzt beraten lassen!

Individuell. Kompetent. Meisterhaft.

Fingerspitzengefühl für Ihre Lebensqualität.

Metallfreie Bettsysteme mit der Kraft der Zirbe - Königin der Alpen.

Bettssystem - Relax 2000 (Tellerrost, metallfrei, Zirbenholz)

Waldweg 51 · Schermbeck · 0 28 53 . 44 88 17 3 · www.SchulteZurhausen.de

regio Vital

Möchten auch Sie ein ansprechendes Magazin für Ihre Kunden, das interessant und schön gestaltet ist und regionale Akzente setzt?

Gerne informieren wir Sie über Termine, Inhalte, Mediadaten etc.

Sprechen Sie uns an! (02045) 4014 - 60

www.regio-magazine.de

Pflegedienst Am Park
Sabine Voßbeck

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

Pflegedienst
46244 Bot.-Kirchhellen
Oberhofstraße 10
Tel.: 02045 / 41 11 24

Bürozeiten:
Mo. - Fr. 8.30 Uhr - 16.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Grundpflegerische Versorgung · Behandlungspflege · Pflegeberatungs- und Qualitätssicherungsbesuche · Beratung und Entlastung der pflegenden Angehörigen durch niederschwellige Betreuungsangebote z.B. Spaziergänge, Gesellschaftsspiele, Gespräche

Wir sind 24 Stunden für Sie da!

Oberhofstraße 10
46244 Bottrop-Kirchhellen
Tel. 02045-41 11 24
Fax 02045-41 11 26
E-Mail info@pflege-am-park.de
www.pflege-am-park.de

Gut gerüstet bei kleinen Wehwehchen

Die meisten Unfälle passieren im Haushalt, heißt es. Und damit bei kleineren Unglücken schnelle Hilfe erfolgen kann, sollten einige Mittel immer vorrätig sein



— von Katrin Kopatz —

Es kann nur eine Schnittwunde sein, die ein Pflaster benötigt oder plötzliches Fieber beim Kleinkind. Eigentlich nichts Schlimmes, doch ist es ratsam, eine grundlegende Versorgung mit verschiedenen Hausmitteln und Medikamenten daheim zu haben, um schnell und zu jederzeit reagieren zu können. Ute Hecht-Neuhaus, Leiterin der Burgapotheke in Schermbeck, verrät hier, was sinnvoll ist und vor allem hilft.

„Wer Kleinkinder hat, der weiß, dass unverhofft fieberhafte Infekte auftreten können, die das Kind erst einmal aus der Bahn werfen. Viele junge Eltern reagieren dann zunächst besorgt“, erklärt Ute Hecht-Neuhaus. Sie rät dazu, Ruhe zu bewahren, denn Fieber ist grundsätzlich nichts Schlimmes und kann zahlreiche Ursachen haben. „Der Körper kämpft gegen etwas an und das sollte man auch

zulassen. Doch wenn die Temperatur über 39 Grad steigt, sollte das Fieber gesenkt werden. Dafür muss nicht immer Paracetamol oder Ibuprofen erhalten.“ Denn auch Zitrone hat fiebersenkende Eigenschaften und kann in Kombination mit kalten Wadenwickeln helfen, die Temperatur wieder auf ein normales Level zu bekommen. Dafür wird der Saft einer Biozitrone in das Wasser gegeben, in das schließlich die Tücher für die Wickel getaucht werden. „Das Wasser darf aber nur zwei Grad unter der Körpertemperatur liegen, sonst heizt sich der Körper nur noch mehr auf“, warnt die Apothekerin. „Zudem gilt es, die Füße warm zu halten, also auch bei Fieber zum Beispiel an Söckchen zu denken.“ Zudem sollte viel Flüssigkeit zugeführt werden. Immer wieder ein paar kleine Schlucke reichen schon aus.

Fotos: aureus GmbH | © Sinuswelle, WoGi, dimasobko, veekici / Adobe Stock

Vorsicht bei ätherischen Ölen

Erkältungsbeschwerden sind auch für Erwachsene unangenehm, deswegen wollen viele Betroffene auch einfach so schnell wie möglich Kopf- und Gliederschmerzen „ausschalten“ und die Nase wieder frei bekommen. „Aber einfach nur Symptome zu behandeln, hilft nur kurzfristig. Besser ist es natürlich, sich wirklich auszukurieren.“ Sprich: Ruhe, viel Schlaf und bei Bedarf Brust und Rücken einreiben. „Das hilft, die Nase frei zu bekommen, und beruhigt den Husten. Aber Vorsicht bei Eukalyptus, denn das ist für Erwachsene ein willkommenes Mittel, für Kleinkinder aber nicht geeignet.“ Die enthaltenen ätherischen Öle können bei Kindern unter drei Jahren zu Atemnot und sogar Ersticken anfallen führen. Hier dürfte Honig die bessere Wahl sein, der sich ebenfalls positiv auf die Atemwege auswirkt. Bei Ohrenschmerzen helfen nach wie vor Zwiebelsäckchen besonders gut. „Der Geruch ist zugegebenermaßen wenig angenehm, aber die Entzündung heilt wunderbar ab“, erklärt Ute Hecht-Neuhaus.

Auf Qualität achten

Zur Vorbeugung gegen Erkältungen empfiehlt die Apothekerin regelmäßige Fußbäder und darauf zu achten, dass die Füße in warmen Schuhen und Socken stecken. Auch Dampfbäder sind gut geeignet, um die Nase frei zu bekommen, zudem tötet Hitze Bakterien ab. „Auch Holundersaft ist ein wahrer Allrounder. Er enthält viel Vitamin C, Folsäure und Eisen. Seine sekundären Pflanzeninhaltsstoffe schleusen Erreger aus dem Körper heraus.“ Jeden Tag ein Glas schadet also sicherlich nicht. Wer sich darüber hinaus noch etwas Gutes tun möchte, sollte sich eine kleine Tee-Apotheke anschaffen. Neben Holunder ist auch Pfefferminze und Kamille vielfältig einsetzbar. Ute Hecht-Neuhaus betont jedoch: „Man kann solche Teesorten natürlich im Supermarkt bekommen, aber man sollte hier wirklich auf Qualität achten, auf Inhaltsstoffe und Herkunft. Tees aus der Apotheke zählen zu den Arzneimitteln und unterliegen strengen Kontrollen was Pestizide und Verunreinigungen betrifft.“

Hausapotheken-Check

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) schlägt folgende Inhalte für eine Grundausstattung der Hausapotheke vor:

- persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente
- Erkältungsmittel
- Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
- Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Elektrolyte zum Ausgleich eines Flüssigkeitsverlustes
- Fieberthermometer
- Splitterpinzette
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Verbandsmaterial – alles, was ein DIN 13164-Verbandskasten (Autoverbandskasten) enthält:
 - Mull-Kompresse
 - Verbandsschere
 - Pflaster und Binden
 - Dreieckstuch

Darüber hinaus sind bei Bedarf außerdem folgende Inhalte sinnvoll:

- Mittel gegen Sportverletzungen
- Mittel gegen trockene Augen
- Mittel gegen Lippenherpes (insbesondere im Winter zu empfehlen)
- Allergietabletten bzw. Nasenspray und/oder Augentropfen bei Heuschnupfen

Für Säuglinge und (Klein)Kinder zusätzlich:

- Medikamente gegen Zahnungsbeschwerden
- Salben gegen einen wunden Po
- Fieberzäpfchen oder -saft in altersgerechter Dosierung
- Kochsalz-Nasenspray
- etwas gegen Kolliken/Blähungen
- Elektrolyt-Lösung bei Durchfall

Zudem empfiehlt es sich, Notfalladressen und Telefonnummern griffbereit zu halten. Dazu gehören die Kontakte zum Haus- und Kinderarzt, zum nächstgelegenen Krankenhaus, dem Giftnotruf sowie zum Apothekennotdienst.

Medikamente können falsch dosiert oder versehentlich von Kindern eingenommen zu Vergiftungen führen – somit versteht es sich von selbst, dass Arzneimittel immer verschlossen und für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden sollten. Es gibt extra

Medikamentenschränke, in die hinein das Notwendigste passt und die außerdem abschließbar sind.

Wer sich unsicher ist, was genau er alles im Haus haben sollte und welche Möglichkeiten es zudem im alternativen Arzneimittelbereich gibt, der darf sich gerne in der Schermbecker Burgapotheke melden. Das Team um Ute Hecht-Neuhaus hilft gerne weiter, berät und hat auch zahlreiche Mittel direkt zum Mitnehmen parat.

Mit dem Digitale-Versorgung-Gesetz soll es schon bald vom Arzt verordnete Anwendungen geben.



APP AUF REZEPT

— von Katrin Kopatz —

Ohne sein Handy verlässt heutzutage kaum noch jemand das Haus. Dabei geht es lange schon nicht mehr darum, einfach erreichbar zu sein, verschiedenste Anwendungen erleichtern oder unterstützen mittlerweile den Alltag: Einkaufslisten, Schritt- und Kalorienzähler und Wetterinfos – jederzeit griff- und abrufbereit. In diesem Jahr soll das Angebot nun um vom Arzt verordnete Gesundheits-Apps erweitert werden. Das „Gesetz für eine bessere Versorgung durch Digitalisierung und Innovation (Digitale-Versorgung-Gesetz – DVG)“ ist am 19. Dezember 2019 in Kraft getreten.

Mit den Gesundheits-Apps sollen neben dem Fitnessbereich auch Angebote in der medizinischen Behandlung gedeckt werden. Das bedeutet zum Beispiel auch, dass medizinische Werte gemessen und ausgewertet werden können. Wichtig kann das für die erfolgreiche Behandlung von Patienten mit chronischen Erkrankungen sein, aber auch zur Prävention. Darüber hinaus bieten Krankenkassen mit entsprechenden Applikationen Serviceangebote an, die es möglich machen, Anträge digital zu stellen oder Krankenscheine einfach und schnell via App zu verschicken.

Die Verbraucherzentrale NRW unterscheidet Gesundheits-Apps in Lifestyle-Anwendungen wie Fitnesstracker, in serviceorientierte Apps, die beispielsweise an die Einnahme von Medikamenten erinnern, bei Arztsuchen helfen oder bei der

Symptom- und Verlaufskontrolle einer Krankheit behilflich sein können, und in medizinische Apps, die der Diagnose und/oder Therapie einer Erkrankung dienen. Letztere fallen unter das DVG und sollten als Medizinprodukt zugelassen sowie mit einem CE-Kennzeichen versehen sein. Liegt also eine begründete Diagnose vor, aufgrund derer der behandelnde Arzt eine zugelassene Medizin-App verordnet, kann die Krankenkasse dafür die Kosten übernehmen.

App-Verzeichnis im Aufbau

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) plant, ab April potentielle Antragsteller zu ihren individuellen digitalen Gesundheitsanwendungen zu beraten. Dafür soll es Beratungstage und Workshops geben. Um künftig eine bessere Versorgung durch Digitalisierung und Innovation bieten zu können, prüft das BfArM zunächst entsprechende Apps und nimmt sie nach erfolgreicher Prüfung in das Verzeichnis für digitale Gesundheitsanwendungen nach §139e auf. Die darin gespeicherten Apps können dann vom behandelnden Arzt verordnet oder mit Genehmigung der Krankenkasse angewendet werden. Die Prüfung umfasst die Aspekte Sicherheit, Funktionstauglichkeit, Qualität, Datenschutz und Datensicherheit, zudem sollte die Anwendung erwiesenermaßen positive Versorgungseffekte vorweisen können.

Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz

Auf Nachfrage beim Bundesministerium für Gesundheit, wie der aktuelle Entwicklungsstand aussieht, heißt es: „Weitere Details zu diesem Verfahren werden in einer Rechtsverordnung geregelt. Diese kann voraussichtlich zum Ende des ersten Quartals 2020 in Kraft treten. Wenn die Hersteller entsprechende Anträge stellen, können die ersten digitalen Gesundheitsanwendungen voraussichtlich im Laufe des 2. Quartals 2020 in das Verzeichnis für digitale Gesundheitsanwendung aufgenommen werden.“ Um auch Menschen, die bisher weniger Erfahrung mit Apps und ihrer Anwendung haben, mit ins Boot zu holen und das Angebot breitflächig anbieten zu können, „werden die Krankenkassen verpflichtet, ihren Versicherten Angebote zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz zu unterbreiten. Die Versicherten können dabei auf Wunsch den Umgang mit digitalen Verfahren und Anwendungen, wie etwa dem Einsatz von Gesundheits-Apps oder der elektronischen Patientenakte, erlernen“, erklärt es Teresa Nauber vom Pressereferat des Bundesministeriums.

Fotos: aureus GmbH | goodluz / Adobe Stock

Wer sich später für verordnete Anwendungen entscheidet oder jetzt schon nach digitalen Anwendungen sucht, die sich rund um Fitness und Gesundheit im Allgemeinen drehen, kann aus einer Vielzahl an Angeboten wählen. Um hier das für seine Ansprüche Passende zu finden, wird auf der Website der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen empfohlen, mithilfe des folgenden Fragenkatalogs zu prüfen, ob und welche App sinnvoll ist:

- Welche Funktion soll die App erfüllen? Stimmt die tatsächliche Funktion mit der versprochenen überein?

Achtung: Gratis-Programme haben oft einen sehr begrenzten Funktionsumfang. Wer mehr will, muss zahlen.

- Wer ist der Hersteller der App: ein wissenschaftliches Institut, Mediziner, Pharmaunternehmen, Krankenkassen? Hat jemand ein Interesse daran, Ihnen seine Produkte zu verkaufen?

- Wie wird die App finanziert? Wird Werbung eingeblendet, werden Sponsoren genannt?

Achtung: gerade kostenlose Apps finanzieren sich über Datenhandel und Werbung.

- Sind die Ratschläge und Informationen verständlich?
- Sind die ausgegebenen Daten/Werte plausibel? Unterscheiden sich die gemessenen Werte (z. B. Blutzuckerwerte) erheblich von den vom Arzt gemessenen Werten?
- Wird bei kritischen Werten darauf hingewiesen, einen Arzt zu Rate zu ziehen?
- Was soll die App können, was muss sie daher vom Nutzer verlangen? Verlangt die App zum Beispiel Zugriff auf das Adressbuch, obwohl sie nur eine reine Dokumentationsfunktion hat? Fragen Sie sich, ob die geforderten Zugriffsberechtigungen tatsächlich für die Funktion der App notwendig sind.
- Gibt es Hinweise zur Weitergabe von Daten an Dritte und wenn ja, an wen und zu welchem Zweck werden die Daten weitergegeben?
- Wo werden die Daten gespeichert: auf Ihrem Smartphone/Tablet oder extern beim Anbieter?

Achtung: Bei einer externen Speicherung verlieren Sie möglicherweise die Kontrolle über die Daten.

BERUHIKT IN DEN URLAUB

Alles zum Thema
Reisethrombose –
Infos und Tipps,
um beruhigt einem
langen Flug
entgegenzublicken



Fotos: aureus GmbH | © andrey gonchar / Adobe Stock

– von Aileen Kurkowiak –

Endlich ist es soweit: Die ersten Urlaube für das Jahr sind geplant oder sogar schon gebucht. Wochenlange Vorfreude und Neugierde auf ferne Länder stehen nun für die nächste Zeit auf dem Programm. Doch eines trennt viele Menschen von der sorglosen Vorfreude, nämlich die häufig sehr lange Anreise zum Urlaubsziel und der damit einhergehenden Angst vor einer Thrombose während des Flugs. Wir haben mit Maria-Elisabeth Rätz-Günther, Fachärztin für Phlebologie und Lymphologie, gesprochen und klären die wichtigsten Fragen zum Thema Reisethrombose.

„Unter Thrombose versteht man ein Blutgerinnsel in den tiefen Venen, wobei rund 90 Prozent aller Thrombosen in den Beinvenen auftreten. Das sich bildende Gerinnsel in den tiefen Beinvenen führt zu einer Abflussbehinderung, das heißt, das Blut staut sich in der betroffenen Vene“, erklärt Maria-Elisabeth Rätz-Günther. Eine Beinvenenthrombose entwickelt sich hauptsächlich durch Nichtbewegen der Beine während der Flugzeit, da ein längeres Abknicken im Knie- und Hüftbereich während des Sitzens zu einer Abflussbehinderung des Blutes führen kann. Das Anschwellen der Beine während eines Fluges spricht noch nicht für eine Thrombose, die Warnzeichen dürfen allerdings nicht ignoriert werden. Betroffene berichten von Spannungs- und Druckschmerzen in der Wadegegend in Kombination mit einer einseitigen Umfangsvermehrung des Unterschenkels. Häufig ist dann bereits das Anziehen der Zehen schmerzhaft für die Betroffenen. Sollten diese Symptome tatsächlich in den Tagen nach dem Flug verstärkt auftreten, ist umgehend ein Arzt aufzusuchen. Dieser wirkt den Umständen dann mit Kompressionsmaßnahmen und blutverdünnenden Medikamenten entgegen. Die gefährlichste Konsequenz einer Venenthrombose ist eine Lungenembolie, bei der sich das gebildete Blutgerinnsel in der Vene löst und durch den Blutstrom zur Lunge befördert wird. Der dann ausgelöste Blutstau an der Lunge führt zu Atemnot und einer extremen Belastung für das Herz. Damit von diesem Fall allerdings keine Gefahr ausgeht, gibt es Möglichkeiten und Tipps, einer Flugthrombose entgegenzuwirken.

Wer ist besonders gefährdet?

Eine überdurchschnittliche Gefährdung für die Reisethrombose haben vor allem Menschen, die entweder bereits in der Vergangenheit andere Venenleiden hatten, bei denen eine familiäre Vorbelastung vorliegt oder an einer anderen schweren Krankheit – wie etwa einer Krebserkrankung – leiden. Alle genannten Punkte können eine

Thrombose fördern, haben sie allerdings nicht zwingend zur Konsequenz. Weitere Risikofaktoren sind eine Schwangerschaft, starkes Übergewicht, eine Bettruhe von mehr als drei Tagen, Rauchen oder die Einnahme von Hormonersatzpräparaten und der Verhütungspille, vor allem aber eine Unbeweglichkeit der Beine oder Operationen im Vorfeld. Diese Faktoren haben zwar einen besonders großen Einfluss bei mehrstündigen Flügen, gelten aber selbstverständlich auch bei anderen Fortbewegungsmitteln wie Autos oder Bussen. „Es kann schon eine Bewegungslosigkeit von vier Stunden ausreichen, um bei besonders gefährdeten Menschen eine Thrombose hervorzurufen“, betont Fachärztin Maria-Elisabeth Rätz-Günther.

Wie kann ich vorbeugen?

Das hört sich alles zunächst äußerst bedrohlich an und ein Großteil aller Menschen sind von mindestens einem Risikofaktor betroffen. Doch einer Thrombose entgegenzuwirken ist gar nicht schwer. Wir haben für Sie einige Methoden und Tipps aufgelistet, um das Risiko stark zu verringern:

- Bei Zutreffen einer oder mehrerer Risikofaktoren ist eine Rücksprache mit dem Arzt notwendig, dieser verordnet eventuell blutverdünnende Medikamente, wie beispielsweise Thrombozytenhemmer
- Tragen von gut passenden Kompressionsstrümpfen
- Ausreichend während der Reise trinken
- Vermeidung von Alkohol, da dieser entwässernd wirken kann
- Füße und Zehen regelmäßig bewegen, hier kann man auf engen Räumen zum Beispiel die Füße über den Ballen auf die Ferse rollen
- Bei sehr langem Sitzen nicht die Beine übereinanderschlagen
- Die Knie während des Sitzens abwechselnd anheben
- Nach Möglichkeit zwischendurch unbedingt aufstehen und ein paar Schritte gehen, auf langen Autofahrten ist hier eine regelmäßige Rast hilfreich, bei Flügen kann das Ablaufen des Mittelgangs von Zeit zu Zeit helfen

Mit diesen Tipps können Sie ohne Sorge weite entfernte Reiseziele besuchen und Ihren Urlaub in vollen Zügen genießen.

KINDERGEBURTSTAGE IN DER REGION

Abwechslungsreiche
Unternehmungen
für kleine Geburtstagskinder

— von Julia Liekweg —

Um Kinder- und Jugendgeburtstage zu feiern, gibt es unzählige Möglichkeiten, denn die kleinen Wilden möchten zu ihrem Ehrentag gebührend bespaßt werden. Zu den absoluten Klassikern zählt natürlich das Feiern in den eigenen vier Wänden: Topf schlagen und Blinde Kuh oder eine verrückte, bunte Piñata sind bei der richtigen Stimmung für fast jede Altersgruppe geeignet. Doch das Feiern zuhause ist bei vielen auch eine Frage des Platzes, besonders dann, wenn der Partymeute kein Garten und nur die heimischen vier Wände zur Verfügung stehen. Die Kinder können sich so nicht richtig auslassen. Genau dafür aber gibt es zahlreiche Möglichkeiten, den Kindergeburtstag ganz woanders zu feiern. Wir von der regioVital haben die Augen offengehalten und die besten Alternativen für einen Kindergeburtstag hier in der Region für Sie auf einen Blick zusammengefasst.

KIRCHHELLEN UND BOTTRUP



SCHLOSS BECK

Das traditionelle Schloss mit dem altbekannten Freizeitpark um sich herum bietet eine einzigartige Kulisse, in der sich das Geburtstagskind wie eine echte Prinzessin oder ein echter Prinz fühlen darf. Als sogenanntes „Maison de Plaisance“ führt das Schloss Beck die Ursprungsidee des europäischen Freizeitparks - an der sich unter anderem auch Walt Disney in den 1950er Jahren bediente - weiter fort. Dafür müssen Sie mit den Kleinen nicht bis nach Paris fahren, denn mitten in Kirchhellens Ortsteil Feldhausen liegt der Freizeitpark Schloss Beck so nah, wo Sie genau in dieser Ambiente Ihrem Kind einen unvergesslichen und zauberhaften Geburtstag beschreiben können. Für weitere Fragen rund um die Organisation des Geburtstags (oder anderer feierlicher Events) steht Ihnen das Team des Freizeitparks gerne zur Verfügung:

Freizeitpark Schloss Beck

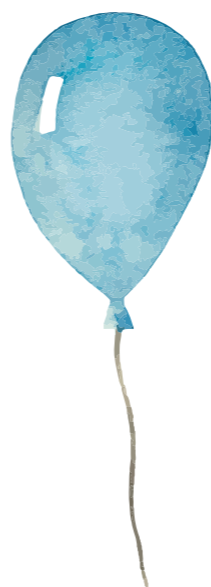
Am Dornbusch 39, 46244 Bottrop-Kirchhellen
Telefon: (02045) 5134, E-Mail: info@schloss-beck.de, oder in den Sozialen Medien Instagram und Facebook.

MOVIE PARK GERMANY

Ein Geburtstag wie im Film? Das ist im Movie Park Germany kein Problem. Ab einer Gruppengröße von sieben Personen können Sie im Movie Park Germany den Geburtstag Ihrer Kleinen feiern, gegen einen kleinen Aufpreis bekommen Sie auch eine schön gestaltete Party unter dem Thema Paw Patrol oder ganz im Hollywood-Flair mit der Möglichkeit, aus diesen zwei kindgerechten Menüs inklusive Getränken zu wählen. Sie können außerdem aus drei weiteren verschiedenen Menüs für wählen. Für Naschkatzen können auch Desserts bestellt werden. Spätestens sieben Tage vor der Veranstaltung muss die Geburtstagsfeier schriftlich beim Movie Park Germany eingereicht werden. Feiern dürfen dort alle Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahre. Alles weitere rund um die Geburtstagspaketen finden Sie unter <https://www.movieparkgermany.de/kindergeburtstag>.

Movie Park Germany

Warner Allee 1, 46244 Bottrop-Kirchhellen
Telefon: (02045) 899899, E-Mail: info@moviepark.de, oder in den Sozialen Medien auf Facebook, Twitter, Instagram und YouTube.



BAUERNHOF SAGEL

Einen tierischen und ganz natürlichen Geburtstag feiern begeisterte Mini-Landwirte auf dem Bauernhof Sagel. Hier haben Gruppen von bis zu zehn Kindern die Möglichkeit, einen schönen Tag mit Tieren, viel Natur, Betreuung und einem kleinen Imbiss zu erleben. Mehr zum Angebot des Bauernhofs Sagel erfahren Sie unter <https://www.bauernhof-sagel.de/kinder>.

Patricia Nolting, Burkard Sagel

Am Dahlberg 8, 46244 Bottrop-Kirchhellen
Telefon: 01635504775, E-Mail: fleisch@rindvom-bauer.de

ALPINCENTER BOTTRUP

Sind Ihre Jüngsten schon im Kindesalter echte Ski- und Schneehasen? Dann bietet das alpincenter in Bottrop die richtige Kulisse für einen sportlich-aufregenden Kindergeburtstag. Hier können Sie zwischen zwei Möglichkeiten wählen: Entweder der „Geburtstag im Schnee“ oder der „Geburtstag am Berg“. Beim „Geburtstag im Schnee“ können Sie und die kleinen Partygäste ganzjährigen Ski-Spaß erleben. Kinder zwischen sieben und zwölf Jahre können hier in verschiedenen Paketen mit bis zu fünf Gästen und einer Begleitperson Ski fahren und werden verköstigt. Oder Ihre Kleinen möchten lieber Spaß auf der Sommerodelbahn haben? Dann können Sie den „Geburtstag am Berg“ mit Kindern bis zwölf Jahre feiern. Auch hier können Sie Pausen vom Rodeln machen und Kleinigkeiten essen und trinken. Weitere Informationen zu beiden Geburtstagsangeboten und zu den Öffnungszeiten finden Sie unter www.alpincenter.com/bottrop/index.php/de/ihrevent/kindergeburtstag/.

alpincenter.com GmbH & Co. KG

Prosperstraße 299 – 301, 46238 Bottrop
Telefon: (02041) 7095150, E-Mail: verkauf@alpincenter.com oder in den Sozialen Medien Facebook, YouTube, Twitter und Instagram

KLETTERARENA79

Bei sportlichen Aktivitäten sind Ihnen für den Kindergeburtstag fast keine Grenzen gesetzt. In der KletterArena79 in Bottrop können sich die Kinder beim Klettern in verschiedenen Themenräumen so richtig austoben. Kinder ab acht Jahre können einen Maya-Tempel erkunden, Kinder ab elf Jahre nehmen an einem abenteuerlichen Agententraining teil. Für die Kleinen ab sechs Jahre gibt es in der Kletterhalle die Möglichkeit, den sportlichen Kindergeburtstag zu feiern. Zwischen eineinhalb

und zwei Stunden haben die Sprösslinge dann Zeit, spannende Dinge beim Klettern zu erkunden. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Themen, zu Öffnungszeiten und Bedingungen finden Sie unter www.klettern-bottrop.de/die-neue-kletterhalle-kindergeburtstage/.

Kletterarena 79 SPORTBILDUNGSWERK NRW e.V.

Südring 79, 46242 Bottrop
Telefon: (02041) 779000, E-Mail: geburtstage-kletterarena79@gmx.de

ARCHE NOAH

Die Arche Noah der evangelischen Kirchengemeinde Bottrop bietet viele verschiedene Möglichkeiten rund um einen Kindergeburtstag in der Natur. Ob als Piraten, Arche-Entdecker, auf einer Schatzsuche, beim Tiere streicheln, als Naturdetektive oder inmitten eines Indianergeburtstags – Sie können die Party ganz selbst gestalten. Die Arche Noah stellt Ihnen nach genauen Absprachen das Gelände gerne zur Verfügung. Für die Verpflegung der Kleinen und für den Schatz bei der Schatzsuche müssen Eltern selbst sorgen. Ein Kindergeburtstag bei der Arche Noah eignet sich optimal für alle diejenigen, die in ihrem eigenen Heim nicht so viel Fläche zur Verfügung haben. Im Internet können Sie unter <https://www.archenoah-bottrop.de/kindergeburtstage/> einen Kalender einsehen und sich einen verfügbaren Termin aussuchen.

Arche Noah Bottrop

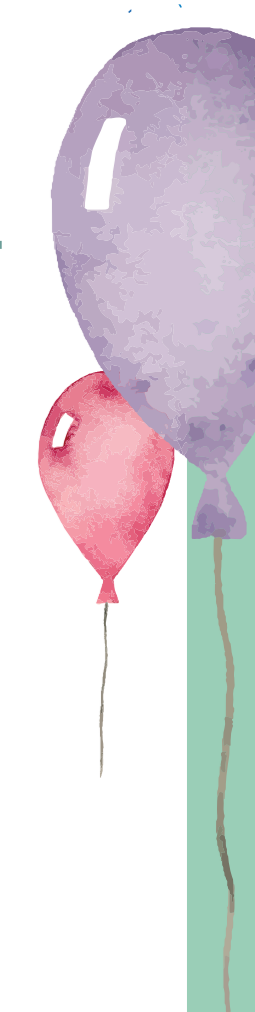
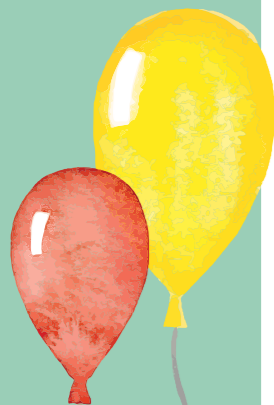
Grünwaldstraße 33, 46236 Bottrop
Telefon: (02041) 61517, E-Mail: archenoahbottrop@gmail.com

GRUSELLABYRINTH BOTTRUP

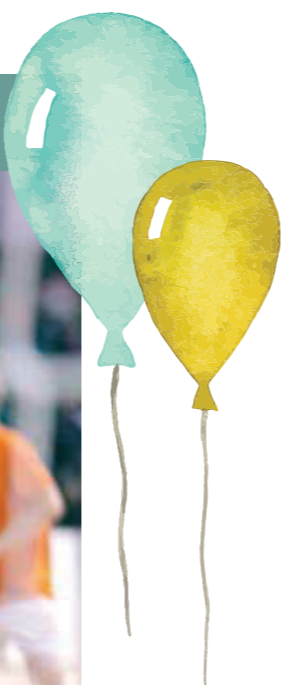
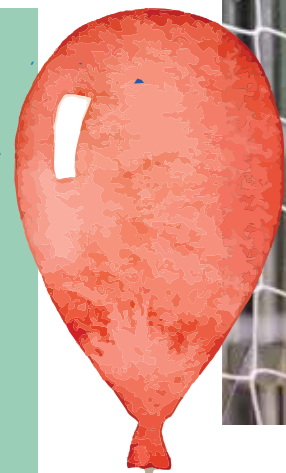
Für Kinder zwischen acht und 15 Jahre lohnt sich eine Geburtstagsfeier im Grusellabyrinth Bottrop. Horrorfans können sich hier ganzjährig ein schaurig-schönes Erlebnis in der Hauptattraktion Phantom Manticore und in der Zusatzattraktion Imaginarium Theater bereiten lassen. Ein schönes Geschenk vom Grusellabyrinth ist das Angebot des freien Eintritts für das Geburtstagskind, sofern die Feier direkt am Geburtstag stattfindet. Alles Weitere rund um den Gruselgeburtstag sowie ein Bestellformular für die Feier finden Sie unter www.grusellabyrinth.de/tickets-zeiten/gruppenangebote/.

Erlebnisswelt Grusellabyrinth NRW

Knappenstraße 36, 46238 Bottrop
Telefon: (02041) 5670666 oder in den Sozialen Medien Facebook, Instagram und YouTube



GLADBECK



JUGENDKUNSTSCHULE

Kreative Köpfe können bei verschiedenen Workshops den Geburtstag zu einem Erlebnis werden lassen. Drei Stunden lang können sich Kinder ab sechs Jahre beim Malen mit Acrylfarbe, in der Werkstatt, mit Näharbeiten oder mit coolen Graffiti-Schriften (ab zehn Jahre) künstlerisch ausleben. Weitere Informationen zu den Workshops finden Sie unter www.jugendkunstschule-gladbeck.de/mini-workshops/ - hier gibt es auch alles Weitere zu den Einzelheiten für eine Geburtstagsparty.

Jugendkunstschule im Karo
Schachtstraße 51, 45968 Gladbeck
Telefon: (02043) 992716

SOCCER ARENA

Für kleine Hobby- und Profi-Fußballer gibt es ein sportliches Geburtstagsangebot in der Soccer Arena. In Gruppen bis zu zehn Kindern können die Kleinen hier 90 Minuten lang ein wildes Turnier ausfechten, um sich dann im Anschluss im Landhaus Pieper mit einem kindgerechten Menü zu stärken. Details zu dem sportlichen Geburtstagserebnis erfahren Sie unter www.soccer-arena.com/kidsevents.

Sport- und Freizeitpark Landgasthaus Pieper
Möllerstraße 32 – 36, 45966 Gladbeck
Telefon: (02043) 44444, E-Mail: info@soccer-arena.com

DORSTEN

DIE LIPPEPIRATEN

So richtig zum Piraten kann man bei den Lippepiraten in Dorsten werden - und das zu Wasser und zu Land. Erlebt eine Piratenfahrt auf der Lippe und sucht an Land nach einem echten Schatz. Natürlich gibt es nach dem anstrengenden Pirat-Sein auch eine Stärkung. Den genauen Ablauf der Veranstaltung wird das Team der Lippepiraten aber bei Ankunft mit Ihnen besprechen. Die Verpflegung kann entweder von den Lippepiraten zur Verfügung gestellt oder Sie haben selbst eine schmackhafte

Idee und dürfen natürlich selbst für Essen und Trinken sorgen. Auf Wunsch kann auch ein Grillplatz auf dem Gelände genutzt werden. Zudem sollten Sie an trockene Wechselkleidung für die Mini-Piraten denken. Alles weitere zu dem Piraten-Geburtstag erfahren Sie unter www.lippepiraten.de/kinderpiraten.

die Lippepiraten
Vennstraße 120, 46284 Dorsten
Telefon: 01776470014, E-Mail: info@lippepiraten.de

Foto: aureus GmbH | matmix / Adobe Stock; elenamrvedeva / Adobe Stock

DR. SCHLOTMANN FEIERT GLEICH ZWEIMAL!

Neueröffnung des Dr. Schlotmann Kids Clubs mit Dental Spa in Buer und Tag der offenen Tür in Dorsten

Seit nunmehr 30 Jahren besteht das Familienunternehmen Dr. Schlotmann in Dorsten und bietet dort mit einer Zahnmedizinischen Tagesklinik, dem Dr. Schlotmann Dental Spa, einem Meisterlabor und dem Dr. Schlotmann Kids Club alle zahnmedizinischen Disziplinen unter einem Dach – und das für die ganze Familie. Nun kommt das Erfolgskonzept auch nach Gelsenkirchen-Buer.

An der De-La-Chevalerie-Straße entsteht ein weiterer Dr. Schlotmann Kids Club für die Kleinen zusammen mit einem Dr. Schlotmann Dental Spa für die Großen. Das wird am Samstag, den 28. März gefeiert. Wer Interesse hat, kann am Sonntag, 29. März dann auch die Dr. Schlotmann-Welt in Dorsten beim Tag der offenen Tür erleben.

Wenn wir heute an unsere Zahnarzt-Besuche in der Kindheit

denken, kommen kaum Glücksgefühle auf. Da sollen es die Kinder von heute doch besser haben! Der Dr. Schlotmann Kids Club ist eine ganz spezielle Kinderzahnarzt-Praxis, die vollkommen auf die Bedürfnisse der kleinen Patienten abgestimmt ist.

Viele Erwachsene sind heute Angstpatienten, weil sie in ihrer Kindheit traumatische Erlebnisse beim Zahnarztbesuch hatten. Der Dr. Schlotmann Kids Club hat einen anderen Ansatz: der Besuch bei Maskottchen Tommy dem Bären und seinem Team soll Spaß machen und ein positives Erlebnis sein wie eine Stunde im Streichelzoo. Tommy ist der Star im Dr. Schlotmann Kids Club und hat schon viele kleine Fans in Dorsten und Umgebung. Bei den kleinen Patienten soll erst gar keine Angst vor dem Zahnarzt aufkommen und sie sollen für das speziell auf Kinder ausgerichtete

Praxiskonzept begeistert werden. Das besonders ausgebildete und erfahrene Personal geht intensiv auf die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder ein.

Seit April 2017 gibt es den Kids Club nun in Dorsten am Platz der Deutschen Einheit. Dieses besondere Konzept hat dort bereits so viele Eltern und Kinder begeistert, dass das Team noch vielen anderen kleinen Patienten diese bestmögliche Versorgung ermöglichen möchte. Aus diesem Grund expandiert Dr. Schlotmann nun auch nach Buer mit einem Kids Club und einem angeschlossenen Dental Spa. Das Gesamtkonzept von Dr. Schlotmann basiert seit 30 Jahren auf der Prävention. So entsteht im Kids Club Buer auch ein Dental Spa mit zwei Zimmern, in denen Zahnreinigungen und Bleachings für Erwachsene angeboten werden. Außerdem gibt es eine Be-

ratungslounge, in der man sich unverbindlich über das perfekte Lächeln informieren lassen kann. Während die Kinder im Kids Club behandelt werden, können Eltern und Großeltern so auch die Zeit für ihre eigene Zahngesundheit nutzen.

Am Samstag, 28. März wird die große Neueröffnung in Buer gefeiert. Von 12-18 Uhr wird dort der Bär los sein – von Kinderschminken, über Hüpfburg und Zahngesundheits-Eis wird für Kinder alles dabei sein. Als Ehrengast wird Tommys Freund, der Schalker ERWIN, zusammen mit Tommy die Kids begeistern.

Wer Lust hat, kann am Sonntag, 29. März auch von 12-18 Uhr die Dr. Schlotmann-Welt in Dorsten entdecken und sich dort beim Tag der offenen Tür zu spannenden zahnmedizinischen und zahntechnischen Themen informieren lassen.



DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

TAG DER OFFENEN TÜR DR. SCHLOTMANN DORSTEN 29. MÄRZ | 12-18 UHR

Erleben Sie die Dr. Schlotmann-Welt mit unserer zahnmedizinischen Tagesklinik, unserer Prophylaxepaxis, dem Dr. Schlotmann Kids Club und unserem hauseigenen Meisterlabor und informieren Sie sich zu spannenden zahnmedizinischen Vorträgen:

- 14 Uhr** Gesunde Ernährung & richtige Zahnpflege für Kids
- 15 Uhr** Feste Zähne - Neue Lebensqualität an einem Tag
- 16 Uhr** Angstfrei zum Zahnarzt - Vertrauen & Entspannung
- 17 Uhr** CMD - Schmerzfrei durch den richtigen Biss

**NEUERÖFFNUNG
KIDS CLUB BUER
28.3.2020 | 12-18 UHR**

Von Kopf bis Fuß

Vielseitige Behandlungsmöglichkeiten bei unterschiedlichsten Beschwerden, doch was genau beinhaltet Ergotherapie?



Wann wird Ergotherapie verordnet?

Die Einsatzbereiche der Ergotherapie sind in verschiedene große Kategorien einzuteilen: Psychiatrie, Orthopädie, Neurologie, Pädiatrie, Arbeitstherapie und Geriatrie.

Bei Patienten jeden Alters werden im Fachbereich **Psychiatrie** beispielsweise Erkrankungen wie Depressionen, Demenz, Neurosen, Persönlichkeitsstörungen und Schizophrenie mit verschiedenen Methoden behandelt. Kognitive, handlungs- und gefühlsbezogene Fähigkeiten werden hier in Gruppensituationen oder Einzelstunden geschult, um alltägliche Situationen besser bewältigen zu können. Mit gestalterischen und kreativen Arbeiten sollen Patienten außerdem lernen, Gefühle und Wünsche besser äußern zu können.

Der Bereich **Orthopädie** und **Traumatologie** betrifft Erkrankungen oder Verletzungen des Bewegungsapparates, wie zum Beispiel Knochenbrüche, Sehnen-Nerven- und Bandverletzungen, chronische Rückenprobleme, Störungen der Grob- und Feinmotorik, Querschnittslähmungen, Amputationen, Arthrose und Rheuma. Weiterführende motorisch-funktionelle Behandlungen, wie der Erhalt oder die Erweiterung des Bewegungsausmaßes, Schmerzreduktion, Narbenbehandlung werden hier durchgeführt. Ein Teilbereich der Orthopädie ist die Handrehabilitation, welche einen großen Schwerpunkt der Praxis ausmacht. Frau Seyer-Brügemann und zwei weitere Kolleginnen sind zertifizierte Handtherapeutinnen und füllen diesen Teilbereich aus.

In das Fachgebiet der **Neurologie** fallen die Erkrankungen, die man von vornherein mit Ergotherapie verknüpft. AD(H)S, Tic-Störungen, Burnout, Tourette-Syndrom, Verhaltensauffälligkeiten, Autismus sowie Konzentrations- und Schlafstörungen sind Erkrankungen, die man mit Therapiemöglichkeiten aus dem Bereich der Ergotherapie sehr gut behandeln kann. Auch Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Schädel-Hirn-Traumata, Schlaganfälle, M. Parkinson, Demenz und Hirntumore sind diesem Bereich zuzuordnen. Um hier den Therapie-Schwerpunkt festlegen zu können ist es wichtig zu schauen, welche Hirnregion betroffen ist beziehungsweise welche Einschränkungen zurückgeblieben sind. Motorisch-funktionelle Behandlungen und sensomotorische Behandlungen, diese dienen der Behandlung von Störungen der Körperwahrnehmung und Koordination, sind hier ebenso möglich, wie auch das Hirnleistungstraining. Mithilfe des kognitiven Trainings können Verbesserungen von Funktionen, wie Merkfähigkeit, Handlungsplanung, Konzentration, Wahrnehmung und Orientierung erzielt werden, um Beeinträchtigungen durch Erkrankungen des zentralen Nervensystems zu reduzieren.

In der **Geriatrie**, der Arbeit mit älteren Menschen, wird den Patienten beigebracht, mit chronischen Erkrankungen oder Einschränkungen durch Mehrfacherkrankungen besser und schmerzfreier leben zu können. Ob alleine, mit Unterstützung durch eine Pflegekraft oder im Seniorenheim, mit verschiedenen Therapiemaßnahmen werden auch hier motorische und kognitive Fähigkeiten geschult, um den Alltag leichter bewältigen zu können.

Ein weiterer großer Bereich der Ergotherapie ist die **Pädiatrie**. Hier werden unter anderem Teilleistungsstörungen, geistige Behinderungen, Lernbehinderungen, Wahrnehmungsstörungen, graphomotorische Defizite, sowie AD(H)S und Autismus behandelt. Ziel ist immer die bestmögliche Entwicklung für das Kind zu erreichen und die vorhandenen Stärken zu fördern. Gerade bei Kindern ist eine möglichst frühe Förderung sinnvoll, um auffälligen und ungesunden Verhaltensweisen entgegenzuwirken, bevor diese sich zu stark gefestigt haben. Hier empfiehlt sich auch ein Elternteraining beziehungsweise die enge Einbeziehung der Eltern, damit im häuslichen Umfeld weitergearbeitet werden kann.

Ein wichtiger Schwerpunkt der Praxis Brügemann ist die **Neurofeedbacktherapie**. Hierbei handelt es sich um eine computergestützte Verhaltenstherapie. Beim Neurofeedback werden mittels eines

— von Aileen Kurkowiak —

Das breit gefächerte Bild aller ergotherapeutischen Behandlungsmethoden erstreckt sich in viele Richtungen, sodass es für den Laien zunächst schwer zu greifen ist. Viele haben bei dem Gedanken an Ergotherapie erst einmal nur das Krankheitsbild von AD(H)S im Kopf. Wir haben für Sie in Erfahrung gebracht, wie viel mehr hinter der Thematik Ergotherapie steckt und haben uns mit den Ergotherapeuten Thomas Brügemann und Stephanie Seyer-Brügemann unterhalten, die seit 25 Jahren erfolgreich drei Praxen für Ergotherapie führen.

Ziel der Ergotherapie ist es, in Kombination mit anderen therapeutischen Behandlungen verloren gegangene oder nicht vorhandene körperliche oder geistige Funktionen wiederherzustellen oder aufzubauen. Die Einsatzgebiete sind also äußerst vielfältig, da sowohl psychische als auch physische Erkrankungen behandelt werden können. Sollte der behandelnde Arzt den Bedarf von Ergotherapie feststellen, werden die Kosten durch die Krankenkasse übernommen.





Ärztehaus Dorsten am Südwall, haben sich Stephanie Seyer-Brügemann und Thomas Brügemann ein Konzept überlegt, das sich über die Jahre bewährt hat.

Vor 25 Jahren eröffnete Thomas Brügemann in Marl seine erste Praxis und weitete sein Unternehmen in den folgenden Jahren nicht nur räumlich aus, sondern erhöhte auch das Angebot der Therapiemöglichkeiten. Die beiden Geschäftsführer gehen privat inzwischen zwar getrennte Wege, sind jedoch beruflich nach wie vor ein unschlagbares Team. Gemeinsam bauten sie den Namen Brügemann zu einer Adresse aus, die mit ihrer Fülle an Therapiemöglichkeiten im Umkreis seines Gleichen sucht. „Uns ist wichtig, mit höchster Qualität alle Bereiche der Ergotherapie abzudecken und in allen drei Praxen die gleichen Therapiemöglichkeiten anbieten zu können“, betont Geschäftsführer Thomas Brügemann. „Wir schicken unsere Mitarbeiter regelmäßig auf Fort- und Weiterbildungen, um immer auf dem neuesten Stand zu sein und die Spezialgebiete unserer Therapeuten ausbauen zu können.“ Die Mitarbeiter sind in verschiedenen Bereichen zertifiziert, so zum Beispiel als Therapeut für kognitives Training, Marburger Konzentrationstrainer oder Therapeut für sensorische Integrationstherapie. Die unterschiedlichen Therapieschwerpunkte in den Praxen werden so von den verschiedenen Therapeuten abgedeckt, damit kein Fachbereich auf der Strecke bleibt. Auch die Patienten haben dadurch immer ihren festen Therapeuten und müssen nicht wechseln, nachdem sie zu diesem Vertrauen aufgebaut haben. Da viele Patienten durch ihre Einschränkungen ans Haus oder das Seniorenheim gebunden sind, bieten die Praxen zusätzlich die Möglichkeit für Hausbesuche an, sofern die Notwendigkeit vom Arzt bestätigt wurde. Hier erfolgt auch eine Hilfsmittelberatung, durch die die Patienten im Nachhinein allein besser im Alltag zurecht kommen können.

Die beiden Geschäftsführer sind stolz, die Qualität des Angebots nun in ihrem 25jährigen Betriebsjubiläum gemeinsam mit ihrem Team feiern zu können und freuen sich auf viele weitere erfolgreiche Jahre in Marl und Dorsten. „Für Nachwuchs ist praktischerweise auch schon gesorgt, denn unsere gemeinsame Tochter Lea ist auf dem besten Weg, eine Laufbahn in der Ergotherapie anzugehen“, lacht Stephanie Seyer-Brügemann.

Die Standorte der Praxen für Ergotherapie Brügemann finden Sie hier:

Dorsten: Südwall 15, 46282 Dorsten
Marl: Hervester Straße 55, 45768 Marl
 und Lipper Weg 9, 45772 Marl
 Telefon: (02365) 6540

EEG-Messgerätes Hirnaktivitäten auf einem Bildschirm sichtbar gemacht, sodass diese analysiert werden können. Durch die „Sichtbarkeit“ der Hirnaktivität kann diese beeinflusst, beziehungsweise gesteuert werden, um zum Beispiel die Aufmerksamkeit bei AD(H)S-Patienten gezielt zu bündeln. Mit Neurofeedback können unter anderem AD(H)S, Migräne, Depressionen, Tic-Störungen, Autismus behandelt werden. Bereits seit zehn Jahren ist dieser Bereich ein Steckenpferd von Ergotherapeut Thomas Brügemann. Daneben gibt es 2 weitere zertifizierte Neurofeedbacktherapeutinnen in den Praxen.

Eine Adresse für alles

Es ist nicht leicht, das breite Spektrum an Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten, die es in der Ergotherapie gibt in nur einer Praxis abzudecken. Hier sind nicht nur unterschiedlich ausgestattete Räumlichkeiten vonnöten, um sämtliche Beschwerden behandeln zu können, auch die Therapeuten müssen auf die unterschiedlichen Teilgebiete geschult sein. Um das alles zu ermöglichen, vertrauen Patienten seit nun 25 Jahren auf das Erfolgsrezept der Praxis für Ergotherapie Brügemann. Mit inzwischen zwei Praxen in Marl und einer Praxis im

Das Team der Seniorenassistenten um die Kirchhellenerin Kirstin Hater bietet Senioren Unterstützung bei der Gestaltung ihres Alltags



Für einen schönen Lebensabend

— von Julia Liekweg —

Kirstin Hater ist ihrem Mann 2009 nach Kirchhellen gefolgt. Seit zwei Jahren arbeitet sie selbstständig als Seniorenassistentin in Kirchhellen und Umgebung. Ihre Philosophie: „Senioren sollen solange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben können. Die nötige Hilfe stellen wir.“ Und das setzt sie mit ihrem Team um.

Ihr beruflicher Ursprung liegt eigentlich ganz woanders. Nach dem Umzug nach Kirchhellen war sie mehr als zehn Jahre als Vorstandssekretärin in einer Bank tätig, erste Erfahrungen als Seniorenassistentin hatte sie allerdings schon nebenberuflich gesammelt. Kirstin Hater merkte, dass der reine Büroalltag sie nicht mehr erfüllt und außerdem kann sie in ihrem jetzigen Beruf den Menschen etwas zurückgeben. So wurde vor gut zwei Jahren die Seniorenassistentin Kirstin Hater ins Leben gerufen.

Seitdem ist es der Alltag der Kirchhellenerin, und mittlerweile auch der ihrer beiden Mitarbeiterinnen, Senioren bei alltäglichen Dingen Hilfe zu leisten. „Viele unserer Klienten haben uns gerne bei Arztterminen dabei. Vier Ohren hören immer mehr als zwei“, berichtet Kirstin Hater. Auch bei Lebensmitteleinkäufen begleitet das Team die Senioren gerne, sie sind Gesprächspartner, Ratgeber, Organisatoren und vieles mehr. „Unsere Leistungen sind ebenso vielfältig wie die Wünsche der Senioren. Nur deswegen können wir uns individuell an unsere Klienten anpassen.“ Dank ihrer beruflichen Vorerfahrung bietet die Seniorenassistentin auch Hilfe bei bürokratischen Erledigungen, wie beispielsweise dem Beantragen eines Pflegegrades oder zum Beispiel auch einfach das gemeinsame Sortieren privater Unterlagen. „Viele Senioren wissen sich nach dem Tod des Ehepartners mit den ganzen Unterlagen alleine nicht zu helfen. Solche Sonderleistungen bieten wir gerne“, berichtet sie. Darüber hinaus steht Kirstin Hater in Kooperation mit den Johannitern für alles rund um das Thema Hausnotruf, und mit der Deutschen Vorsorgedatenbank, die in rechtlichen Dingen zu Patientenverfügungen und -vollmachten berät. „Ich selbst darf nicht rechtlich beraten. Aber ich informiere und verweise an Stellen, an denen Senioren die Hilfe bekommen, die sie benötigen“, sagt die Seniorenassistentin. Bislang helfen die Assistentinnen, wo sie können. Die Hilfe im Haushalt allerdings wird noch nicht gestellt. „Mein Team wächst. Nur im Moment können wir die Hilfe bei Haushaltsangelegenheiten noch nicht stemmen.“

Vielleicht können wir unser Team aber mit einem zuverlässigen, vertrauensvollen Gesicht noch weiter ausbauen, sodass wir auch diese Sparte bedienen können“, berichtet Kirstin Hater.

Im Wachstum

Seit Ende 2019 wächst das kleine Team. Seit August unterstützt eine gelernte Altenpflegerin die Seniorenassistentin auf 450-Euro-Basis. Im September kam auch eine gelernte Arzthelferin dazu, die ebenfalls ihren Beruf aufgab und nun zusammen mit Kirstin Hater die Klienten betreut. „In diesem Jahr macht die Kollegin nun zusätzlich eine Schulung zur Seelsorgein und ich bilde mich zur Zeit an der Fachhochschule Münster im Bereich 'Soziale Altenarbeit' weiter. Wir möchten unsere Professionen immer mehr erweitern und uns breit aufstellen“, freut sich die Gründerin. Denn Seelsorge sei beispielsweise ein Thema, das bislang unterschätzt war, aber dennoch einen wichtigen Teil für Senioren darstellt. „Einen vertrauensvollen Ansprechpartner für alle Sorgen und Nöte zu haben, ist enorm wichtig.“

Hilfe zur Finanzierung

Zur Zeit betreut das Team der Seniorenassistentin Kirstin Hater 25 Klienten in Kirchhellen, Bottrop, Schermbeck, Dorsten und Essen. „Sogar in Dortmund habe ich noch einen Klienten. Er ist vor einiger Zeit von Essen dorthin gezogen, für uns aber ist es selbstverständlich, ihn weiter zu betreuen“, betont Kirstin Hater. Gerne informiert die Gründerin bei einem kostenlosen Schnuppertreffen bei den Senioren zuhause über ihre Leistungen. Im Vordergrund aber stehe das Zwischenmenschliche: „Man muss sich verstehen. Ohne eine vertrauensvolle Basis geht es nicht“, sagt sie. Schon während des Schnuppertreffens können Senioren sich über die Finanzierungsmöglichkeiten zur Assistenz informieren. „Viele wissen ja gar nicht, dass unter Umständen die Pflege- und Krankenkassen die Seniorenassistentin bezahlen.“ Bereits ab Pflegegrad I können Klienten mit einer finanziellen Entlastung von 125 Euro monatlich rechnen, ab Pflegegrad II gibt es die Option auf eine stundenweise vergütete Verhinderungspflege. Das Team der Seniorenassistentin berät Sie gerne.



Selbstgemachtes leicht gemacht

Gute Reinigungsmittel müssen weder teuer noch chemisch sein – Selbermachen ist das neue Kaufen

— von Julia Lickweg —

Die Zauberworte lauten: Essig, Soda und Wasser. Mehr braucht es fast nicht für effektive Reinigungsmittel, die nicht aus der Drogerie oder dem Supermarkt um die Ecke stammen. Nachhaltige, haut- und umweltschonende Reinigungsmittel sind absolut kein Hexenwerk und wir zeigen Ihnen, wie schnell und einfach es geht.

Das Selbermachen von Reinigern bringt viele Vorteile mit sich: Sie sparen sich den lästigen Gang zum Supermarkt, das schwere Schleppe, mit einem ordentlichen Zutatenvorrat geht so schnell nichts mehr leer, Sie sparen Geld und tun sogar noch etwas für die Umwelt. Auch Ihre Haut wird es Ihnen danken, denn das häufige Arbeiten mit chemischen – und damit oft sehr aggressiven Reinigern – ist alles andere als wohltuend für Haut und Nägel. Alles, was Sie für selbstgemachte Reinigungsmittel zuhause haben müssen, sind im Prinzip (Wasch-) Soda, Natron, Essig, Kernseife, Zitronensäure und Spülmaschinensalz. Essig bringt die Reinigungskraft mit sich, Natron und Soda lösen Verschmutzungen. Das Hinzugeben von Oliven- oder Son-

nenblumenöl bietet pflegenden Schutzfilm für Ihre Möbel und Mikrofasertücher, die sich zum Reinigen oft am besten eignen, binden Fett und Schmutz. Nach Belieben können Sie auch ätherische Öle verwenden, wenn Sie nach dem Putzen einen angenehmen Duft in der Wohnung haben möchten. Drogeriemärkte bieten diese Zutaten allerdings häufig nur in kleineren Mengen an, deswegen empfiehlt es sich, die Sachen über einen (möglichst nachhaltigen) Onlinehandel zu beziehen. Alles weitere, das Sie für Ihre selbstgemachten Reinigungsmittel benötigen, haben Sie in der Regel zuhause, denken Sie aber auch an passende Behälter. Je nach Reiniger eignen sich leere Saft- oder Milchflaschen, gesäuberte Waschmittelflaschen oder andere Behälter, die Sie luftdicht vor Feuchtigkeit verschließen können.

Was Sie alles selbst machen können, wie das geht und worauf Sie beim Putzen anschließend achten müssen, haben wir auf den folgenden Seiten für Sie zusammengestellt.

Allzweckreiniger

- 1 l Wasser
- 2-3 EL Zitronensäure
- 4 Spritzer Spülmittel

Alle Zutaten in einer Sprühflasche zusammenmischen und gut schütteln. Den Allzweckreiniger können Sie für alle Bereiche nutzen. Besonders gut eignet er sich aber für die Reinigung des Bades, da er effektiv Seifenreste und Kalk beseitigt. Sie sollten nur darauf achten, dass der Reiniger möglichst wenig mit Fugen und Gummiabdichtungen in Berührung kommt, denn diese können durch die Zitronensäure porös werden.

Toilettenreiniger

- 4 gehäufte EL Natron
- 5 EL Essig
- 10 Tropfen ätherisches Teebaumöl

Sie geben erst die vier Esslöffel Natron in die Toilettenschüssel und fügen dann den Essig und das Teebaumöl hinzu. Noch während die Mischung schäumt, kräftig schrubben und mit Wasser nachspülen. Um zusätzlich Toilettensitz und -deckel zu desinfizieren, nehmen Sie 200 Milliliter Essig und zehn Tropfen ätherisches Öl (entweder wieder mit Teebaum- oder Zitronengeruch). Geben Sie die Mischung in eine Sprühflasche und sprühen Sie damit den Toilettensitz ein. Einige Minuten einwirken lassen und anschließend mit einem feuchten Tuch abwischen.

Herd- und Backofenreiniger

- 3 EL Natron
- 4 EL Essig
- 3 Spritzer Spülmittel

Das Natron in eine Schüssel geben und so viel Essig hinzufügen, bis eine pastenartige Masse entsteht. Danach das Spülmittel hinzufügen und gut umrühren. Den Backofen währenddessen schon auf 50 Grad vorheizen. Die fertige Paste anschließend im Backofeninnenraum auftragen und für 20 Minuten bei 50 Grad einwirken lassen. Danach wird die Paste mit einem feuchten Tuch oder einem feuchten Schwamm abgewaschen. Achten Sie nur darauf, dass die Heizstäbe nicht mit der Reinigungspaste in Berührung kommen.

Anti-Staub-Spray

Essig-Variante

- 250 ml Wasser
- 4 EL Essig
- 2 EL Olivenöl
- 10 Tropfen ätherisches Öl

Flüssigseifen-Variante

- 250 ml Wasser
- 2 TL Olivenseife
- 2 EL Olivenöl
- 10 Tropfen ätherisches Öl

Alles in einem Messbecher gut miteinander vermischen und in eine Sprühflasche füllen. Zur Anwendung glatte Oberflächen einsprühen und anschließend mit einem feuchten Mikrofasertuch abwischen.

Tipp: Bei der Flüssigseifen-Variante, bei der die Seife schon eine eigene Duftnote mitbringt, kann auf das ätherische Öl verzichtet werden. Bei Duft-Seife sind die ätherischen Öle schon enthalten.

Geschirrspülmittel

- 3 EL Natron
- 3 EL Waschsoda
- 30 g Kernseife

Das Natron und das Waschsoda in 300 Milliliter warmem Wasser auflösen. Die Kernseife wird auf der Küchenreibe fein gerieben und in 200 Milliliter warmem Wasser aufgelöst. Alles zusammen vermengen und in eine Flasche füllen.

Geschirrspülmaschinenpulver

- 300 g Zitronensäure
- 300 g Waschsoda
- 300 g Natron (oder Backpulver)
- 125 g Spülmaschinensalz

Zuerst werden die trockenen Zutaten, das heißt, Waschsoda, Natron und das Spülmaschinensalz, miteinander vermischt. Dann zusammen mit der Zitronensäure in ein Behältnis füllen. Pro Waschgang werden etwa zwei bis drei Teelöffel von dem Pulver benötigt.



Bodenreiniger

Für Fliesen, Laminat und Linoleumböden
Ein Esslöffel Natron in einem Liter Wasser auflösen und damit die Böden wischen. Eventuell muss mit klarem Wasser nachgewischt werden, da das Natron Schlieren auf den Belägen hinterlassen kann.

Für Parkett- und Holzböden
Hier benötigen Sie eine Mischung aus Wasser und Essig und können zu Pflege zusätzlich Oliven- oder Sonnenblumenöl verwenden. Das pflegende Öl sollten Sie aber nur dann benutzen, wenn der Bodenbelag offenporig ist. Für Klick- oder Feinparkett reicht eine reine Essig-Wasser-Mischung aus.

Waschmittel

Für weiße Wäsche

100 g	Kernseife
150 g	Soda
150 g	Natron
100 g	Spülmaschinensalz
100 g	Zitronensäure
50 g	Sauerstoffbleiche (hilft bei der Fleckenentfernung und gegen Grauschleier)

Alle Zutaten vermischen und in eine luftdichte Dose füllen, damit das Waschmittel vor Feuchtigkeit geschützt ist. Dosieren können Sie das Waschmittel wie herkömmliches, gekauftes Waschmittel.

Für bunte und weiße Wäsche

50 g	Kernseife
6 EL	Waschsoda
3 l	heißes Wasser
	Duftöl nach Belieben

Die Kernseife fein reiben und in einem Liter heißem Wasser auflösen. Etwa eine Stunde ruhen lassen, dann das Waschsoda und das Duftöl hinzugeben, mit einem weiteren Liter heißem Wasser vermi-

schen und alles wieder für eine Stunde ruhen lassen. Zum Schluss noch einmal einen Liter heißes Wasser hinzufügen und in Flaschen abfüllen. Pro Waschgang nehmen Sie etwas eine halbe Kaffeetasse (rund 100 Milliliter) Waschmittel.

Weichspüler

1 l	Wasser
300 ml	Essigessenz
4 EL	Natron

Alles in einem Mischbehältnis miteinander vermengen und zum Waschgang wie gewohnt dosieren.

Scheuermilch

Für angebrannte Töpfe, zur Reinigung von Thermoskannen oder Teekannen reicht ein wenig Natron. Die verschmutzten Stellen damit abschrubben und einen Moment einwirken lassen. Danach abspülen. Ein weiterer Vorteil von Natron: So können Sie auch direkt die unangenehmen Gerüche entfernen.

Weitere Tipps und Tricks für den Haushalt

Um Kühlschränke keimfrei zu halten, können Sie die Ablagen einfach mit Essigwasser auswaschen. Flüssigseife stellen Sie am leichtesten selbst her, indem Sie Seifenflocken in die dreifache Menge Wasser geben und mit einem Stabmixer pürieren. Nach Belieben Duftöl hinzufügen.

Verstopfungen und Ablagerungen in Rohren entfernen Sie am leichtesten, wenn Sie vier Esslöffel Soda oder Natron in den Abfluss geben und danach eine halbe Tasse Essig hinterherschütten. Gut einwirken lassen und anschließend mit heißem Wasser nachspülen.

Foto: aureus GmbH | qianqiu, PixelShot / AdobeStock

Anzeige



Dr. med. Privatpraxis
Beate Helgers für Orthopädie

Ankommen.
Entspannen.
Durchatmen.

Ihre Orthopädie in Lembeck!

- **Ausbildung an der Ruhr-Universität Bochum und Schulung in der Spritzentechnik durch Prof Dr. Jürgen Krämer**
- **Schmerztherapie, Bearbeitung von Muskeln, Sehnen, Bindegewebe und Faszien mit modernster, innovativer Technik**
- **Schmerzpunkt-Lokalisierung und Behandlung der Schmerzursache statt Symptombehandlung**
- **Ganzheitliche Betrachtung des Muskel- und Skelettsystems**

Fachärztin für Orthopädie

Zusatzbezeichnungen:

- Chirotherapie
- Sportmedizin
- Naturheilverfahren

Schwerpunkte:

- Wirbelsäulennahe Injektionen
- 4D-Wirbelsäulenvermessung
- Akupunktur
- Stoßwellentherapie
- Arthrosebehandlung
- Eigenblut
- Neuraltherapie

Persönliche Terminvereinbarung
(Termine auch am Wochenende möglich)

Wasserfurt 36
46286 Dorsten-Lembeck
Tel. 02369-203690
www.orthopaedie-helgers.de



Ihre Gesundheit in guten Händen



- Bindegewebsmassage
- Bobath
- Gymnastikgruppen
- Hausbesuche
- KG-Geräte
- Kiefergelenksbehandlung
- Kranio-Sakrale Therapie
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Massage
- Medizin. Muskeltraining
- Osteopathie
- Skoliosebehandlung
- Sportphysiotherapie

KIRCHHELLENER THERAPIEZENTRUM

Praxis für
Physiotherapie



Praxis für
Osteopathie

Kirchhellener Ring 76 46244 Bot.-Kirchhellen
FON 0 20 45 23 73
www.kirchhellener-therapiezentrum.de

© Foto: tbalila.com

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

KletterArena 79

Südring 79 · 46242 Bottrop

„Klettern eignet sich als Sport für Jung und Alt gleichermaßen, weil es neben den Muskeln auch die soziale Verantwortung und die Basissinne Gleichgewicht, Tastsinn und Körpersinn stärkt. Beim Klettern kann jeder seine persönlichen Grenzen abstecken und Schritte tun, die direkt zum Erfolg führen.“

UNSERE ANGEBOTE

- Klettern für Jedermann
- Kletterkurse für Anfänger und Fortgeschrittene
- Teamtrainings in den Erlebnisräumen
- Klettern für Schulklassen und Jugendgruppen
- Kindergeburtstage im Agentenraum
- Kindergeburtstage im Mayatempel
- Klettern mit Handicap
- Events

BOTTROPER SPORTBUND
sport für alle

Sportbildungswerk
Bottroper Sportbund
Telefon 0 20 41 - 77 900-0
www.sportangebote-bottrop.de
www.klettern-bottrop.de

Geschäftsstelle
Parkstraße 47 · 46236 Bottrop



Bei Kaffee und Kuchen treffen sich im Mamma-Café monatlich bis zu 20 Frauen, um sich über Themen wie Ernährung und Sport zu informieren, sich von Modenschauen des Sanitätsgeschäfts STIFTER inspirieren zu lassen oder sich ungezwungen auszutauschen.



Von dem Moment an, wo der Verdacht auf Brustkrebs besteht, bis hin zur Nachbehandlung: Breast Care Nurse Kerstin Bühner (r.) weicht ihren brustkrebskranken Patientinnen nicht von der Seite.

MIT POWER GEGEN

BRUSTKREBS

Das Mamma-Café: Patientinnen bieten dem Krebs die Stirn



Hanne Neumann bekam im April 2016 beim Mammografie-Screening die Diagnose „Brustkrebs“. Eine Diagnose, die das Leben auf den Kopf stellt. Doch nicht so bei Hanne Neumann, die 68-jährige strahlt Power aus.

Sie ist 68 Jahre alt, hat zwei Enkelkinder und ihr Lächeln lässt nicht vermuten, dass sie bereits gegen Brustkrebs ankämpfte: Hanne Neumann bekam im April 2016 beim Mammografie-Screening die Diagnose „Brustkrebs“. Eine Diagnose, die das Leben auf den Kopf stellt. Doch nicht so bei Hanne Neumann, die 68-jährige strahlt Power aus, trotz Operation und Bestrahlung – genauso wie viele andere Frauen, die das Mamma-Café im Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus besuchen.

Wertvolle Tipps und ungezwungener Austausch

Schon auf den Fluren des Dorstener Krankenhauses hallen die Gespräche und das Lachen aus dem Frühstückszimmer der Station A5, wo das Café jeden ersten Dienstag im Monat stattfindet. „Hier herrscht fröhliche Stimmung“, freut sich Hanne Neumann, „aber wir kennen auch verzweifelte Momente voller Angst und Schmerz“, bestätigt die Dorstenerin. Bei Kaffee und Kuchen treffen sich hier monatlich bis zu 20 Frauen, um sich über Themen wie Ernährung und Sport zu informieren, sich von Modenschauen des Sanitätsgeschäfts STIFTER inspirieren zu lassen oder sich ungezwungen auszutauschen. Woanders gilt das Thema als Tabu.

Unterstützt durch eine Breast Care Nurse

„Eine Patientin profitiert hier von der Erfahrung einer anderen – sie alle befinden sich in verschiedenen Brustkrebsstadien. Manche sind jahrelang krebsfrei, andere machen gerade eine Chemotherapie“, erklärt Kerstin Bühner. Die 50-jährige Gesundheits- und Krankenpflegerin arbeitet schon seit 20 Jahren im Dorstener Krankenhaus. Im Juni 2019 absolvierte sie ihre siebenmonatige Ausbildung zur Breast Care Nurse, zur Pflegeexpertin für an Brustkrebs erkrankte Patientinnen. Seitdem betreut sie das Café und steht den Besucherinnen für Gespräche und Fragen zur Verfügung.

Zuhören und Lotsen

„Diese Ausbildung zu absolvieren, war die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe“, lächelt Kerstin Bühner. Von dem Moment an, wo der Verdacht auf Brustkrebs besteht, bis hin zur Nachbehandlung: Kerstin Bühner weicht ihren brustkrebskranken Patientinnen nicht von der Seite. „Manchmal reicht es, da zu sein und zuzuhören, ich diene aber auch als eine Art Lotsin, vermittele den Patientinnen Kontakte zu Psychoonkologie, Sozialdienst oder Seelsorge und beantworte ihnen persönliche Fragen“, klärt die Schermbeckerin auf. „Außerdem erkläre ich den Frauen Untersuchungen und kann ihnen so oft die Angst vor Eingriffen nehmen.“

Fotos: aureus GmbH | © Günter Schmidt

Die richtige Einstellung zählt

Es ist ein Geben und Nehmen: „Die Patientinnen geben auch mir viel Kraft. Ich bin beeindruckt, wenn ich sehe, wie diese Frauen mit der Krankheit umgehen“, sagt Kerstin Bühner stolz. Die Damenrunde stimmt ihr zu. „Nur mit der richtigen Einstellung und Unterstützung lässt sich verhindern, in ein persönliches Tief zu fallen“, weiß auch Hanne Neumann, deren Mutter ebenfalls an Krebs erkrankte und ihr diesen Rat mitgab.

Vorsorge ist das A und O

Auch solche Erfahrungen tauscht sie mit den anderen Frauen im Mamma-Café aus, wo jede Besucherin ihre individuelle Geschichte hat. Hier bieten Hanne und ihre Mitstreiterinnen dem Krebs die Stirn. „Ans Herz gelegt wurde mir das Mamma-Café vor vier Jahren auf der Station für Brustkrebspatientinnen im Dorstener Krankenhaus“, berichtet Hanne Neumann. „Seitdem besuche ich das Café fast jeden Monat und konnte hier Freundschaften schließen“, führt Hanne Neumann aus. Auf die Frage, ob sie dem Gespräch noch etwas hinzufügen hätte, antwortet die heute krebsfreie Hanne Neumann mit einer Botschaft: „Vorsorge ist das A und O: Ich rate allen Frauen, auf sich selbst zu achten und regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen zu gehen. Ich bin das beste Beispiel dafür, dass Früherkennung Leben retten kann.“

Termine für das Mamma-Café

Jeden ersten Dienstag im Monat findet das Mamma-Café um 15 Uhr im Frühstückszimmer auf der Station A5 im Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus statt. Um Informationen zu erhalten oder sich anzumelden, können sich Interessierte bei Kerstin Bühner melden.

7. April 2020:

Modenschau im Sanitätsgeschäft STIFTER
Ort: Sanitätsgeschäft STIFTER, Hühnerstraße 5, 46282 Dorsten

Anmeldung: 02362 4 23 68

- 4. Mai 2020
- 2. Juni 2020
- 7. Juli 2020
- 3. August 2020
- 7. September 2020
- 5. Oktober 2020
- 2. November 2020
- 1. Dezember 2020

Kontakt

Kerstin Bühner
Breast Care Nurse
Telefon 02362 29-54419
E-Mail k.buehner@kkrn.de

Sekretariat der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum
Telefon 02362 29-54200
E-Mail gynaeekologie@kkrn.de

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum

Die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten bildet mit den Schwerpunkten familiäre Geburtshilfe, dem Brustzentrum Recklinghausen, der gynäkologischen Onkologie, der Urogynäkologie sowie dem Schwerpunkt minimalinvasive operative Chirurgie ein breit gefächertes Spektrum der Frauenheilkunde vor Ort. Hierfür steht den Patientinnen und Patienten ein erfahrenes Team an Oberärzten, Fachärzten, Assistenzärzten, Krankenpflegekräften, Breast Care Nurses, onkologischen Schwestern, Hebammen, Kinderkrankenschwestern, Physiotherapeuten und Psychoonkologen sowie Lifestyleberatern und kosmetischen Beratern zur Verfügung.

Genuss-Momente

Leckere Rezepte für jede Gelegenheit

— von Julia Liekweg —

Blumenkohl

Würzige Leckerei aus dem Ofen

- 1 kg Blumenkohl
- 250 g Kirschtomaten
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 3 frische Lorbeerblätter
- ½ TL Schwarzkümmel
- ½ TL Koriandersamen
- 1 TL Kurkumapulver
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Petersilie

1. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und die Tomaten halbieren. Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls halbieren. Alles zusammen in eine große Auflaufform oder eine große Kasserolle geben.
2. Die Gewürze zerkleinern (entweder im Mörser oder mit einem Nudelholz über die mit einem Handtuch abgedeckten Gewürze rollen) und mit dem Kurkumapulver, dem Zitronensaft und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann die Öl-Mischung unter den Blumenkohl heben. Alles gleichmäßig in der Auflaufform beziehungsweise in der Kasserolle verteilen.
3. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und den Blumenkohl etwa 25 Minuten goldbraun backen.
4. Zum Schluss die Petersilie hacken und über den fertigen Blumenkohl streuen.

Nussecken

Ein ganzjähriger Renner mit und ohne Marmelade

Für den Knetteig

- 125 g Butter (kalt, in Stückchen)
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 mittelgroße Eier
- 300 g Weizenmehl
- 1 ½ TL Backpulver

Für den Belag

- 100 g Aprikosenmarmelade (nach Wahl, kann auch weggelassen werden)
- 200 g Butter
- 100 g brauner Zucker
- 40 g Honig
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 EL Wasser
- 200 g Haselnüsse
- 200 g Mandeln
- 200 g Kuvertüre

1. Die Zutaten für den Teig vermischen und zuerst mit dem Rührgerät, danach mit den Händen kneten. Ein Backblech entweder einfetten oder mit Backpapier auslegen und die Ränder mit doppelt gefalteter Alufolie (oder Sie besitzen einen Backrand) begrenzen. Den Knetteig darauf ausrollen. Für die Variante mit Marmelade: Marmelade erwärmen und auf dem Knetteig verteilen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf schmelzen. Zucker, Vanillezucker, Honig und Wasser hinzugeben und so lange rühren, bis der Zucker sich komplett aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen. Achtung, die Masse sollte nicht kochen.
3. Die Nüsse und Mandeln unterrühren und kurz abkühlen lassen. Die Masse auf dem Teig verteilen und im Ofen karamellisieren lassen. Alles insgesamt 20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und noch warm in Quadrate oder Dreiecke schneiden. Abkühlen lassen und am Ende mit geschmolzener Schokolade bestreichen.

termine

Blutspende-Termine

Bottrop

Montag, 16. März

14.30 bis 19 Uhr
DRK-Haus Rottmannsmühle
Karl-Engler Straße 43
46236 Bottrop

Mittwoch, 22. April

15 bis 19 Uhr
AWO Begegnungszentrum
Ernst-Moritz-Arndt Str. 9
46240 Bottrop-Eigen

Montag, 18. Mai

14.30 bis 19 Uhr
DRK-Haus Rottmannsmühle
Karl-Engler Straße 43
46236 Bottrop

Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 26. April

10 bis 14 Uhr
Grundschule Grafenwald
Schneiderstraße 86
46244 Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 10. Mai

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

Dorsten

Dienstag, 17. März

14 bis 18 Uhr
Sparkasse Vest Dorsten
Julius-Ambrunn Straße 2
46282 Dorsten

Donnerstag, 19. März

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

Donnerstag, 30. April

16 bis 20 Uhr
Kath.-Pfarrheim, Herz Jesu
Kirchweg 5
46286 Dorsten

Montag, 4. Mai

16 bis 20 Uhr
Gemeinschaftshaus
Wulfener Markt 5
46286 Dorsten

Dienstag, 12. Mai

16 bis 20.30 Uhr
Carola-Martium-Haus
Urbanusring 17
46286 Dorsten

Dienstag, 19. Mai

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

Gladbeck

Dienstag, 14. April

10 bis 19 Uhr
DRK-Informations- & Beratungszentrum
Bottroper Straße 6
45964 Gladbeck

Montag, 11. Mai

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

Montag, 8. Juni

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

Schermbek

Donnerstag, 28. Mai

15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbek

Anzeige



Maria-Elisabeth Rätz-Günther

Gesunde & schöne Beine

Machen Sie Ihre Beine Frühjahrsfit

Schwerpunkte

- Reisethrombose
- Krampfadern
- Besenreisern
- Thrombosen
- Geschwollene Beine
- Lipödem
- Lymphödem
- Raucherbein
- Offene Beine
- Armlymphödem nach der Brustoperation



Hochstraße 47 | 46236 Bottrop | Tel. 02041 - 773340 | Fax 02041-77334229

Viel hilft viel.

Unsere digitalen Leistungen:

Terminvereinbarung online abschließen

Elektronisches Postfach

Finanzstatus

Überweisung online tätigen

Service-Lastschriften online tätigen (und zurückgel.)

Alexa-Skill

VR-AltersvorsorgeCockpit

paydirekt

Kontaktlos zahlen

Umbuchung vornehmen

Elektronischer Kontoauszug

Terminüberweisungen online tätigen

Überweisungsvorlagen online speichern

Online-Adressänderung

VR-Organizer

Kwitt

Überweisungen tätigen

Scan2Bank

Online-Kontoeröffnung

Auslandsüberweisungen

Dauerauftrag online einrichten

Überweisungsvorlagen online speichern

TAN-lose Überweisung

Depot eröffnen

Geldautomatenfinder

VR-Organizer

Überweisungen tätigen

Scan2Bank

Depotkredit online anpassen

TAN online verwalten

Freistellungsauftrag

Automatische Push-Benachrichtigung

Sammelüberweisungen online tätigen

girocard online beantragen

arten online beantragen

Berater kontaktieren

Finanzmanager

Anzeige Kontostär.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mit unseren vielfältigen digitalen Services helfen wir Ihnen, Ihre Bankgeschäfte ganz bequem überall und jederzeit zu erledigen. Erfahren Sie mehr in einer unserer Filialen.

**Volksbank
Schermbeck eG**

