

regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region **04 | 2021**



HAUSAPOTHEKE

Darauf müssen Sie bei der Ausstattung achten

WINTERSPASS

Winteraktivitäten für die ganze Familie

HALTEN SIE SICH GESUND

Gesund ein hohes Alter erreichen



INDOOR SKYDIVING
BOTTRUP

ERLEBE DEN TRAUM VOM FLIEGEN!
WWW.INDOOR-SKYDIVING.COM

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: fotolia.com



Medizin mit Menschlichkeit
KKRN
Katholisches Klinikum
Ruhrgebiet Nord

WIR SUCHEN

Jetzt bewerben unter bewerbung@kkrn.de

für verschiedene Bereiche und alle Standorte (St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten, St. Sixtus-Hospital Haltern am See, Marien-Hospital Marl und Getrudis-Hospital Herten-Westerholt)

- Oberärzte
- Fach- oder Assistenzärzte
- (Fach-)Gesundheits- und Krankenpfleger
- Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger

Zusätzlich zu einer Vergütung nach Arbeitsvertragslinien des Deutschen Caritasverbandes sowie einer zuzüglichen Altersversorgung bieten wir: externe sowie interne Fort- und Weiterbildungen, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Dienstrad-Leasing, Mitarbeiter-App myKKRN und vieles mehr!



www.kkrn-karriere.de
www.kkrn.de

EDITORIAL

Liebe Leserin, Lieber Leser,



kaum zu glauben, aber wahr: In unseren Händen halten wir schon wieder die letzte Ausgabe der regioVital für dieses Jahr. Wir nähern uns mit großen Schritten dem Jahreswechsel. Die einen mögen die kalte Jahreszeit, die anderen bevorzugen eher milde Temperaturen. Für all diejenigen, die leicht in den sogenannten Winter-Blues verfallen, haben wir einige Tipps zusammengestellt, die Ihr Inneres und Äußeres fit, vital und gesund halten.

Gegen die drohende Langeweile bei schlechtem Wetter haben wir etwas für Sie: Jede Menge Ideen für unterschiedliche Beschäftigungsmöglichkeiten für Sie und Ihre Kinder. Für Trübsal blasen bleibt also keine Zeit. Und auch, wenn das Wetter trocken und sonnig ist, gibt es so einige Möglichkeiten, wie Sie den Alltag abwechslungsreich gestalten können.

Wem dann doch die dunkle Jahreszeit zu Kopf steigt, der kann sich durch einfache Hilfsmittel ein gemütliches Zuhause schaffen und die eigene Stimmung durch den Duft ätherischer Öle aufhellen.

Winterzeit bedeutet gleichzeitig Erkältungszeit – vor allem, wenn wir uns viel draußen aufhalten, damit die Decke nicht so schnell auf den Kopf fällt. Wie Sie Ihre Hausapotheke ausstatten und worauf Sie dabei achten sollten, haben wir für Sie zusammengefasst. So kann bei so manchem Wehwehchen Abhilfe geschaffen werden.

Wir freuen uns, Ihnen eine neue Ausgabe, gespickt mit abwechslungsreichen Themen, präsentieren zu dürfen. Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit, bleiben Sie gesund und kommen Sie gut in das neue Jahr.

Ihr regioVital-Team

IMPRESSUM

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

Redaktion:
Aileen Kurkowiak
Valerie Misz

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

Layout/Produktion:
Sophia Forsthövel
Nicole Kosar

Medienberater:
Nicole Kobüssen
Andrea Sauerbach
Christian Sklenak

Titelbild:
© Tatyana Gladskih/
stock.adobe.com

Anzeigenpreisliste: 2021

Auflage: 20.000

Verbreitung:
Bottrop, Dorsten, Gladbeck,
Kirchhellen, Schermbeck

Copyright: aureus GmbH
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet, die Vervielfältigung auf Datenträger sowie die Übernahme und Nutzung der vom Verlag für Kunden gestalteten Werbeanzeigen bedarf vorab der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Unverlangt ohne Porto eingehende Beiträge werden nicht zurückgesandt. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu veröffentlichen.

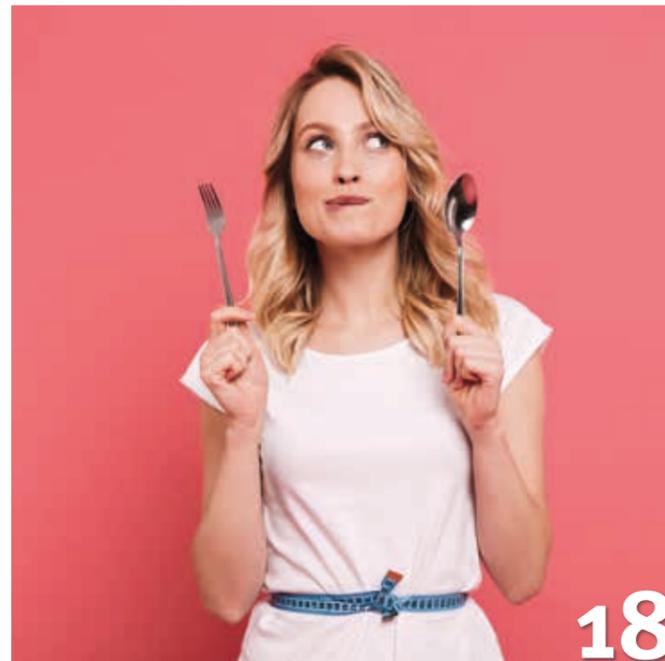
Anzeige



LIPPE PIRATEN

**MOTORBOOT-
GLÜHWEIN-TOUR
AUF DEM KANAL
IN DORSTEN**

WWW.LIPPEPIRATEN.DE



Die Elfen, die helfen
Ihre Lebensfreude liegt uns am Herzen

Einen alten Baum verpflanzt man nicht! Unterstützung im täglichen Leben für Senioren und hilfsbedürftige Menschen bei ihnen zu Hause oder wo immer sie sind.



Wir unterstützen Menschen, damit sie ihren Lebensabend genießen können.
Jetzt mit neuer Adresse!

Eleonore Michalowsky • Seniorenfachwirtin
Buchenhöfe 81 • 46286 Dorsten • Telefon: 02369/20 87 877 • Mobil: 0163 / 677 666 2

Fotos: © fotokitrips, Drobot Dean, Rahliq Mohr / stock.adobe.com

INHALT

- | | |
|--|--|
| <p>6 Winterspaß
<i>Winteraktivitäten für die ganze Familie</i></p> <p>10 Gut sortierte Hausapotheke
<i>Darauf müssen Sie bei der Ausstattung achten</i></p> <p>12 Duftende Weihnachtszeit
<i>Wohlige Gerüche durch ätherische Öle</i></p> <p>16 Die Snackbar ist eröffnet
<i>So können Sie Ihr eigenes Wildvogelfutter herstellen</i></p> <p>18 Halten Sie sich gesund
<i>Gesund ein hohes Alter erreichen</i></p> <p>20 Gemütliche Glühweintour
<i>Lippepiraten: Mit dem Motorboot über den Kanal</i></p> | <p>22 Indoor Skydiving
<i>Ein „Airlebnis“ der besonderen Art</i></p> <p>24 GOP Varieté-Theater
<i>Neues Programm für die Wintersaison</i></p> <p>26 Privatpraxis für Orthopädie
<i>Im kommenden Jahr wird gefeiert</i></p> <p>28 Rezepte für die kalte Jahreszeit
<i>Wohlfühlrezepte für gemütliche Nachmittage</i></p> <p>31 Termine
<i>Alle Blutspendetermine in der Region</i></p> |
|--|--|

Anzeige



Pflegedienst Am Park
Sabine Voßbeck

Bürozeiten:
Mo. – Fr. 8.30 Uhr – 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Wir suchen Verstärkung (m/w/d) für unser Team in Teil- oder Vollzeit als:

- examinierte/r Altenpfleger/in
- Gesundheits- und Krankenpfleger/in
- Medizinische Fachangestellte/r
- Altenpflegehelfer/in mit LG 1 und LG 2

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail oder Post

Oberhofstraße 10
46244 Bottrop-Kirchhellen
Tel. 02045-41 1124
Fax 02045-41 1126
E-Mail info@pflege-am-park.de
www.pflege-am-park.de

WINTERSPASS

Gründe, sich auf den Winter zu freuen, gibt es viele. Doch dass es besonders für Kinder bei nass-kaltem Wetter nicht so viele Beschäftigungsmöglichkeiten gibt wie im Sommer, ist klar. Wir haben einige Tipps für Sie zusammengetragen.

Fotos: © prostooleh / stock.adobe.com



Ein „echter“ Winter ist für Kinder eine aufregende Zeit. Doch einen echten Winter, der einen ausreichenden Schneefall mit sich bringt, ist in unserer Region selten. Das Zeitfenster für aufregende Aktivitäten im Schnee öffnet sich viel zu selten und wenn, dann viel zu kurz. Wissenschaftler der Montana State Universität fanden heraus, dass Kinder im Winter nur halb so viele Kalorien verbrennen wie in den Sommermonaten. Bewegung und Aktivitäten helfen also nicht nur gegen Langeweile, sondern halten auch unsere Kinder fit und gesund.

BESCHÄFTIGUNGSMÖGLICHKEITEN ZUHAUSE

Wie und in welchem Maß Ihr Kind beschäftigt werden möchte, ist natürlich von vielen Faktoren abhängig. Wie alt ist Ihr Kind? Hat es Geschwister? Kann es sich gut alleine beschäftigen? Ist es sehr kontaktfreudig und sozial? Denn natürlich kann man sich mit anderen Eltern zusammenschließen und eine Verabredung vereinbaren, damit die Kinder sich miteinander beschäftigen. Doch so einfach ist das leider nicht immer.

Backen

Gemeinsam zu backen kann eine großartige Familienaktivität sein. Schon früh haben die meisten Kinder Freude daran, etwas Zucker oder Mehl in eine Schüssel zu geben, beim Kneten zu helfen oder Plätzchen auszustecken. Und das Beste: Natürlich das Verzieren im Anschluss. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Rezepte und Gestaltungsideen gibt es im Internet zur Genüge.

Kino-Abend

Was zunächst nach ödem „das Kind vor den Fernseher setzen“ klingt, kann sich zu etwas Besonderem entwickeln. Indem Sie im Vorfeld mit Ihrem Kind Getränke, Snacks und den Film vorbereiten, wird der Kino-Abend durch ein kreatives Rahmenprogramm ergänzt. Zum Beispiel könnten Sie Popcorn-Tüten mit Ihrem Kind basteln und das Popcorn selber herstellen. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist durch den reduzierten Zuckergehalt auch um einiges gesünder als fertiges Popcorn aus dem Supermarkt.

Weihnachtsgeschenke basteln

Es gibt hunderte Möglichkeiten, um Weihnachtsgeschenke selber zu machen. Das Internet bietet dafür wirklich unzählige kreative Ideen. Von der

traditionellen Weihnachtskarte über eine eigens gestaltete Weihnachtskerze sind den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Oma und Opa, Mama oder Papa sowie Paten und andere Familienmitglieder freuen sich immer über ein Geschenk, das von Herzen kommt. Das muss nicht unbedingt viel Geld kosten. Werden Sie kreativ und animieren Ihr Kind, ein Geschenk selbstständig zu basteln oder zu gestalten.

Ein Unterschlupf für Raubtiere

Während Kinder heutzutage meist bei Langeweile auf elektronische Unterhaltungsmöglichkeiten zurückgreifen oder sogar verwiesen werden, kennt die ältere Generation noch die klassische „Bude“. Eine Höhle aus Regenschirmen, Bettlaken, Decken, Stühlen und großen Kartons bietet jede Menge Möglichkeiten – nicht nur beim Bau des Unterschlupfes selbst. In einer mit der Nachtschlampe beleuchteten Höhle macht ein Gesellschaftsspiel, Memory, ein Puzzle oder Spiele mit Lego, Playmobil, Kuscheltieren und ähnlichem gleich doppelt so viel Spaß.

Ausflüge

Nicht jedem stehen die finanziellen Mittel zur Verfügung, um regelmäßig Ausflüge mit der Familie zu machen. Doch es müssen nicht automatisch astronomische Summen entstehen und auch die Klassiker machen den meisten Kindern Spaß: Ein Indoor-Spielplatz, Schwimmen gehen und Schlittschuhlaufen gehen sind Möglichkeiten, die nicht sofort den Geldbeutel sprengen.

AKTIVITÄTEN DRAUSSEN

Den Wald erkunden

Wenn es in der Nähe einen Wald gibt, können Sie dorthin einen Ausflug machen. Die frische Luft tut der ganzen Familie gut, die Kinder können noch

Aus dem Seelenleben einer Patientin „SO BEKAM ICH FESTE ZÄHNE AN NUR EINEM TAG“

Wenn alle Zähne fehlen oder entfernt werden müssen und man sich nicht mit einem herausnehmbaren Gebiss abfinden will, war der Weg zu festen Zähnen bisher oft sehr lang: Mehrere Eingriffe und aufwendige Knochenaufbaumaßnahmen waren notwendig, um Zahnersatz fest zu verankern. Heute sind feste Zähne mit einem ganz besonderen Konzept an nur einem Tag möglich. Den Wunsch, endlich wieder fest zubeißen und essen zu können, hat die Praxis Dr. Schlotmann aus Dorsten Patientin Christa Kowalewski erfüllt. Sie erzählt ihre Geschichte.

Warum haben Sie Dr. Schlotmann aufgesucht?

Ich bin durch die Anzeige in einem Magazin auf Dr. Schlotmann aufmerksam geworden. Eigentlich wollte ich mir nur eine Zweitmeinung einholen, da meine vorhandene Brücke im Oberkiefer auf Grund einer Parodontose nicht mehr hielt und ständig herausfiel. Somit war mein Oberkiefer zahnlos und mein damals behandelnder Zahnarzt sah keine andere Möglichkeit, als mich mit einer Vollprothese zu versorgen. Das war für mich unvorstellbar. Ich wollte mich auf keinen Fall damit abfinden, den Rest meines Lebens mit einer herausnehmbaren Zahnprothese zu verbringen und eingeschränkt zu sein beim Essen, Sprechen, Kauen und Lachen.



Aus welchem Grund haben Sie sich für die Feste Zähne an einem Tag-Methode entschieden?

Dr. Lennart Schlotmann hat mir erklärt, dass die Methode „Feste Zähne an einem Tag“ viel mehr Vorteile hat als eine konventionelle Implantation. Der entscheidendste Vorteil ist natürlich die kürzere Behandlungszeit und dass man die Praxis am OP Tag mit festen Zähnen verlässt, die man sofort belasten kann. Zudem kann durch die besondere schräge Positionierung der hinteren Implantate das vorhandene Knochenangebot bestens ausgenutzt werden und man kann auf den aufwendigen Knochenaufbau in der Regel verzichten. Der Kostenfaktor spielte für mich natürlich auch eine Rolle. Meine persönliche

Betreuerin aus der Verwaltung hat mir die Kosten detailliert vorgestellt und die Abwicklung mit der Versicherung für mich übernommen. Die Methode ist bei einem kompletten Kiefer sogar günstiger als die herkömmliche Implantation, da der Aufwand geringer ist und weniger Implantate gesetzt werden müssen, um den Zahnersatz fest zu verankern.

Hatten Sie Angst vor der Operation?

Ich hatte tatsächlich panische Angst vor dem OP-Tag. Ich habe zwar generell keine Zahnarztangst, aber ich wurde vor einigen Jahren schon einmal reanimiert nach einer Narkosebehandlung. Doch dank der perfekten Vorbereitung durch das gesamte Team und die liebevollen Narkoseärzte hatte ich vollstes Vertrauen.

Wie ist der OP-Tag abgelaufen?

Genau so, wie besprochen und damit sehr gut. Als ich aus der Narkose aufwachte, sah ich als erstes die Assistentin, den Narkosearzt und meine Schwester vor mir, die den ganzen Vormittag in der Praxis auf mich gewartet hatte. Sie war genauso gespannt wie ich, das Ergebnis zu sehen. Als ich den Spiegel in die Hand gedrückt bekam, war ich wirklich überwältigt. Es war noch besser, als ich es mir vorgestellt hatte. Als ich am nächsten Tag dann zur Kontrolle kam, hat Dr. Schlotmann zu mir gesagt „Sie stehen ja dort wie ein Fels in der Brandung“ - und es war wirklich wahr, ich hatte keinerlei Schmerzen oder Schwellungen nach der OP.

Wie zufrieden sind Sie mit Ihren neuen Zähnen?

Sehr! Es ist anfangs natürlich noch ein anderes Kau- und Sprechverhalten, an das man sich noch gewöhnen muss. Aber nach ein paar Wochen fühlten sie sich an wie meine eigenen Zähne. Erst jetzt weiß ich, wie es sich anfühlt, wieder richtig essen, lachen und beißen zu können.

Würden Sie die Praxis weiterempfehlen?

Auf jeden Fall - und das aus vollem Herzen! Als ich die Praxis zum ersten Mal betreten hatte, kam ich mir schon vor, als gehörte ich zur Familie. Ich hatte immer das Gefühl, dass ich persönlich hier wichtig bin und alles getan wird, dass am Ende alles gut wird. Neben dem so unglaublich herzlichen Team ist die Praxis Dr. Schlotmann auch fachlich wirklich die erste Adresse für eine solche Behandlung. Das perfekte Zusammenspiel von Zahnärzten, Implantologen, Zahntechnikern und dem gesamten Praxisteam zählt sich aus. Es war die beste Entscheidung, die ich in den letzten Jahren getroffen habe. Mittlerweile sind meine Geschwister auch schon in Behandlung bei Dr. Schlotmann.

- Der erste Termin**
 - Kennenlerngespräch
 - Klinischer & Röntgenologischer Befund
 - Fotostatus
- Die Planung**
 - 3D-computernavigierte Implantatplanung
 - Digital Smile Design
- Der OP-Tag**
 - Implantation
 - Einsetzen des festen provisorischen Zahnersatzes
- Die definitive Versorgung**
 - Herstellung der definitiven Versorgung im eigenen Meisterlabor und Einsetzen nach 3 Monaten

Die Vorteile der Festen Zähne an einem Tag-Methode

- ✓ Kürzere Behandlungszeit und geringere Beeinträchtigung
- ✓ Vermeidung von Knochenaufbau
- ✓ Sicher & schonend durch 3D-Diagnostik
- ✓ Gaumenfreier festsitzender Zahnersatz
- ✓ Geringere Kosten durch weniger Eingriffe und geringere Implantatzahl



Foto: © Максим Галинский/ stock.adobe.com

etwas über Bäume, Sträucher und Pflanzen lernen. Sie können Kindern einige einfache Fragen über den Wald stellen und das Ganze als Ratespiel aufbauen: Wie sieht der Wald aus? Welche Bewohner hat der Wald und welche Pflanzen und Bäume findet ihr?

Winterpicknick

Füllen Sie heißen Kinderpunsch in einer Thermoskanne und packen Sie einige Snacks in den Rucksack, schon kann es losgehen. Dafür sollten sie am besten einen trockenen Tag auswählen. Überlegen oder suchen Sie sich einen schönen Ort, an dem Sie eine Decke ausrollen und ein Picknick veranstalten können. Natürlich sollte für genügend wärmende Kleidung gesorgt sein.

Abwechslung erreichen

Auch, wenn Sie immer ähnliche Runden im nahegelegenen Umfeld spazieren, muss es nicht eintönig werden. Mit einer kleinen, aber feinen Schnitzeljagd, versteckten Kostbarkeiten, die es zu finden gilt, oder anderen Aktionen wie Waldbingo lockern Sie jeden noch so öden Spaziergang auf und bieten viel Unterhaltung für Kinder.

Kreative Schneespiele

Das absolute Highlight für jedes Kind ist natürlich Schnee. Die absoluten Klassiker gehen immer:

Einen Schneemann bauen, einen Schneeengel machen, Schlitten fahren und natürlich auf glatten Flächen entlang schlittern. Für Kinder macht einfach alles an Schnee Spaß, während wir Erwachsenen meist schnell davon genervt sind. Dabei gibt es abgesehen von den traditionellen Schneeaktivitäten unzählige kreative Möglichkeiten, um Schnee auszunutzen. So können Sie beispielsweise den Schnee in Ihrem Garten ganz einfach bunt einfärben. Geben Sie wenige Tropfen Lebensmittelfarbe in eine Sprühflasche mit Leitungswasser und besprühen den sauberen weißen Schnee. Auch das Spielzeug aus dem Sandkasten kommt im Winter wieder zum Einsatz und Sandkuchen wird zu Schneekuchen.

Ob drinnen oder draußen – im Winter ist Ihre Kreativität gefragt. Vielleicht können Sie aus diesen kleinen Denkanstößen ganz eigene kreative Ideen für Beschäftigungsmöglichkeiten im Winter entwickeln. So hat die ganze Familie Spaß!

INFO-ABEND
24. NOV. | 19 Uhr
„Feste Zähne an einem Tag“
Jetzt anmelden
02362/6099349

DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

„Man hat mir immer gesagt, dass feste Zähne bei mir nicht möglich sind. Dr. Schlotmann hat es möglich gemacht und ich muss nie mehr mit einer herausnehmbaren Zahnprothese leben.“

Christa Kowalewski, 65

EINE GUT SORTIERTE HAUSAPOTHEKE GEHÖRT IN JEDEN HAUSHALT



Beim Auffüllen stellt sich aber immer die Frage, was gehört hinein und worauf sollte man achten

Die Hausapotheke hat ein Gegenmittel für jedes Wehwechen, lindert Schmerzen und kann im Notfall sogar zum Lebensretter werden. Im Alltag schenken wir ihr aber nur selten Beachtung, zumindest so lange, bis wir sie brauchen: Kaum ein Wohnutensil wird derart unterschätzt wie die gute alte Hausapotheke. Denn obwohl die Mehrheit der Deutschen ein derartiges Schränkchen besitzt, beschäftigen sich wohl nur die Wenigsten ausführlich mit dessen Inhalt. Nicht selten stapeln sich angefangene Tuben, Tablettenpackungen und kleine Fläschchen unsortiert in einem wenig beachteten Behälter in Bad oder Küche. Eine regelmäßige Kontrolle ist aber unverzichtbar, damit die Hausapotheke im Notfall ihren Zweck erfüllt. Einige einfache Regeln sollten dabei beachtet werden.

DIE LAGERUNG DER MEDIKAMENTE

Schon bei der Lagerung kann man einiges falsch machen. Wichtig ist zunächst einmal, dass die Hausapotheke für Kinder unzugänglich aufbewahrt

wird. Nur so ist gewährleistet, dass unsere Kleinen die Medikamente nicht in die Finger bekommen und versehentlich verschlucken. Wer hier auf Nummer Sicher gehen möchte, bewahrt die bunten Pillen in einem abschließbaren Medizinschrank auf. Viele Besitzer der Mini-Apotheken machen oftmals den Fehler und stellen sie ins Badezimmer. Dort ist es aber zu feucht. Der Ort, an dem die Medikamente und Präparate aufbewahrt werden, sollte trocken, dunkel und kühl sein. Dafür eignen sich beispielsweise das Schlafzimmer sowie die Abstellkammer oder der Flur.

WAS GEHÖRT IN DIE HAUSAPOTHEKE?

Hat man einen geeigneten Platz gefunden, stellt sich unwillkürlich die Frage: Was gehört denn nun alles hinein in die Hausapotheke? Der Inhalt sollte in jedem Fall bei kleineren Beschwerden für schnelle Heilung sorgen und bei schwerwiegenderen Erkrankungen die Zeit bis zum Arztbesuch überbrücken. Die ideale Zusammensetzung der Hausapotheke hängt auch von den Lebensumständen und den persönlichen Bedürfnissen ab. Eine Familie mit kleinen Kindern braucht andere Arzneimittel als ein Single.

In erster Linie muss das Medizinschränkchen zunächst für alle akuten Krankheiten gewappnet sein. So gehören unter anderem Schmerz- und Fiebermittel sowie Präparate gegen Husten, Schnupfen und Halsschmerzen in die Hausapotheke. Da gerade Magen- und Darmbeschwerden oft ohne Vorwarnung auftreten, ist es auch sinnvoll, stets Mittel gegen Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall parat zu haben. Wer schon einmal ins Straucheln gekommen und

unsanft auf dem Fußboden gelandet ist, weiß sicher die Wirkung von Wund- und Heilsalben zu schätzen. Hier sind auch Desinfektionsmittel für die Wundversorgung wichtig. Zudem können in schlimmen Fällen auch Gele gegen Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen Linderung verschaffen. Es ist schließlich kein Geheimnis, dass die meisten Unfälle im Haushalt passieren. Mütter können sicher ein Liedchen von aufgeschürften Knien oder Kratzern singen: Schließlich kommen Kinder nicht selten mit kleinen Blessuren nach Hause. Durch heilende Präparate und aufmunternde Worte ist der Schmerz schnell wieder vergessen. Medikamente gegen Sportverletzungen sind ebenfalls sinnvoll. Wenn Kleinkinder im Haus sind, sollte man außerdem Medikamente gegen Zahnungsbeschwerden, Cremes gegen das Wundsein, Kleinkinder-Nasentropfen, Zäpfchen gegen Fieber und Notfallmedikation bei Vergiftungen (Aktivkohle und Entschäumer) im Haus haben. Im Sommer sollten in jedem Haushalt zudem Mittel vorhanden sein, die Linderung bei Sonnenbrand verschaffen. Sonnenfreunde unterschätzen hierzulande oftmals die Gefahr der UV-Strahlen und nutzen einen zu geringen – oder gar keinen – Sonnenschutz, wenn sie sich in der prallen Sonne aufhalten. Aber selbst mit Sonnencreme kann es zu einem Sonnenbrand kommen. Symptome machen sich allerdings erst ein paar Stunden später bemerkbar. Betroffene klagen dann über gerötete, brennende und schmerzende Haut. Vor allem im Gesicht, an den Schultern oder im Dekolleté treten diese Beschwerden häufig auf. Hier ist rasche Hilfe nötig, damit die Auswirkungen möglichst gering bleiben. Auch Mittel gegen Juckreiz, ein sogenanntes Antihistaminikum sowie Produkte gegen Insektenstiche sollten vorhanden sein.

VERBANDMITTEL SIND WICHTIG

In eine gut sortierte Hausapotheke gehören aber auch Verbandmittel, die im Ernstfall schnelle Hilfe bieten. Für kleine Blessuren muss man immer Pflaster zur Hand haben. Auch sterile Kompressen, Mullbinden und Verbandwatte sollten sich im Medizinschränkchen befinden. Zur Versorgung von mittelgroßen Wunden eignen sich Verbandpäckchen sehr gut, bei denen sterile Wundauflagen mit

Mullbinden verbunden sind. Um auf die verschiedensten Verletzungen vorbereitet zu sein, ist es ebenfalls sinnvoll, auch Brandwundenverbandpäckchen, Wundschnellverband und wasserdichten Fixierverband vorrätig zu haben. Mit einer Verbandsschere kann man die Verbände dann in Form bringen und auf die richtige Größe zuschneiden. Auch Verbandklammern und Sicherheitsnadeln dürfen nicht vergessen werden, um den Verband fixieren zu können.

Ein wichtiges Hilfsmittel ist auch die Splitterpinzette, mit der kleine Splitter aus der Haut entfernt werden können. Zahlreiche Menschen setzen zudem auf Sprühpflaster. Anstatt einen Verband auf eine Wunde zu legen, wird dabei Polymerlösung aufgesprüht, die eine Schutzschicht auf der Wunde bildet. Diese schützt vor äußeren Einflüssen wie Wasser, Schmutz und Keimen. Allerdings darf das Spray nur bei kleinen Schnittverletzungen oder Hautabschürfungen und nicht bei tiefen, infizierten Wunden oder Verbrennungen verwendet werden.

IN ORIGINALVERPACKUNG AUFBEWAHREN

Damit man den Überblick nicht verliert, ist es äußerst wichtig, dass die Medikamente in ihrer Originalverpackung aufbewahrt werden. Dort sollte sich auch stets der Beipackzettel befinden, der wichtige Informationen zu dem jeweiligen Mittel enthält und mögliche Wechselwirkungen mit anderen Arzneien aufzeigt. Apotheker empfehlen, einmal jährlich die häuslichen Arzneimittelvorräte zu überprüfen. Ist das aufgedruckte Haltbarkeitsdatum überschritten, darf es – anders als etwa ein Lebensmittel – nicht mehr angewendet werden. Hinzu kommt, dass einige Medikamente nach dem ersten Anbruch nur wenige Wochen lang verwendbar sind. Nach Ablauf der Aufbrauchsfrist dürfen Medikamente und Verbandmittel nicht mehr angewendet werden.

Wer seine Hausapotheke aber richtig pflegt, sollte immer ein Mittel parat haben, um sich von gesundheitlichen Beschwerden zu befreien.



Fotos: © ArtSys, puhimec / stock.adobe.com



Während der dunklen Jahreszeit verbringen wir viel Zeit in Innenräumen – ob während der Arbeit im Büro oder zuhause. Umso wichtiger ist es, sich eine gemütliche Umgebung zu schaffen. Ätherische Öle können nicht nur einen angenehmen Duft verbreiten, sie haben außerdem allerlei positive Nebeneffekte für Körper und Geist.

DUFTENDE WEIHNACHTSZEIT

Mit ätherischen Ölen verleihen Sie der Umgebung nicht nur einen wohligen Duft, Sie tun außerdem Ihrem Körper etwas Gutes

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Ätherische Öle sind ein fester Bestandteil in Arzneibüchern und spielen schon seit vielen Jahren eine wichtige Rolle in der Alternativmedizin. Hierbei handelt es sich um eine natürliche Substanz, die aus Pflanzen gewonnen werden kann. Vor allem im Rahmen der Aromatherapie sind die Anwendungsbereiche der riesigen Palette an verschiedenen

Ölen schier grenzenlos. Ätherische Öle lassen sich aus den verschiedenen Bestandteilen von Pflanzen gewinnen: beispielsweise aus der Wurzel, den Blüten, den Blättern oder aus Kernen. Sie bestehen aus organischen Stoffen wie Alkoholen, Estern oder Ketonen und werden durch Wasserdampfdestillation oder durch Kaltpressung aus Pflanzen

gewonnen. Sie sind von öliger Konsistenz und verdunsten rückstandslos beim Erhitzen. Eines haben alle ätherischen Öle gemeinsam: Nämlich einen sehr intensiven Geruch, den sie beim Verdunsten verströmen.

Die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten sind einfach durchzuführen, allerdings ist die Dosierung hierbei von hoher Relevanz. Medizinisch werden die Öle zur unterstützenden Therapie von seelischen und körperlichen Beschwerden eingesetzt. Diese Behandlungsart nennt man Aromatherapie. Hierbei geht es darum, dass die Öle über ihren Duft eine bestimmte Wirkung entfalten oder auch durch eine direkte innerliche und äußere Anwendung zu positiven Effekten führen können. Sowohl Naturwissenschaftler als auch Naturheilkundler sind sich einig, dass die Wirkung ätherischer Öle unumstritten ist. Sie beeinflussen das zentrale Nervensystem und unser Wohlbefinden. Ihre unterstützende oder direkte Wirkung reicht von entspannend, über Stoffwechsel anregend, beruhigend, entzündungshemmend bis antiviral und antimikrobiell. Doch warum wirken ätherische Öle so gut bei verschiedensten Beschwerden? Ganz einfach: Pflanzen produzieren ätherische Öle, um Insekten anzulocken oder Schädlinge zu vertreiben und die Pflanze so vor Krankheiten zu schützen. Diese Wirkungen sind auch für den Menschen nützlich. Vor allem aber entfaltet ihr Duft heilsame Wirkung. Die Duftmoleküle dringen über die Nase auf die Rienschleimhaut,

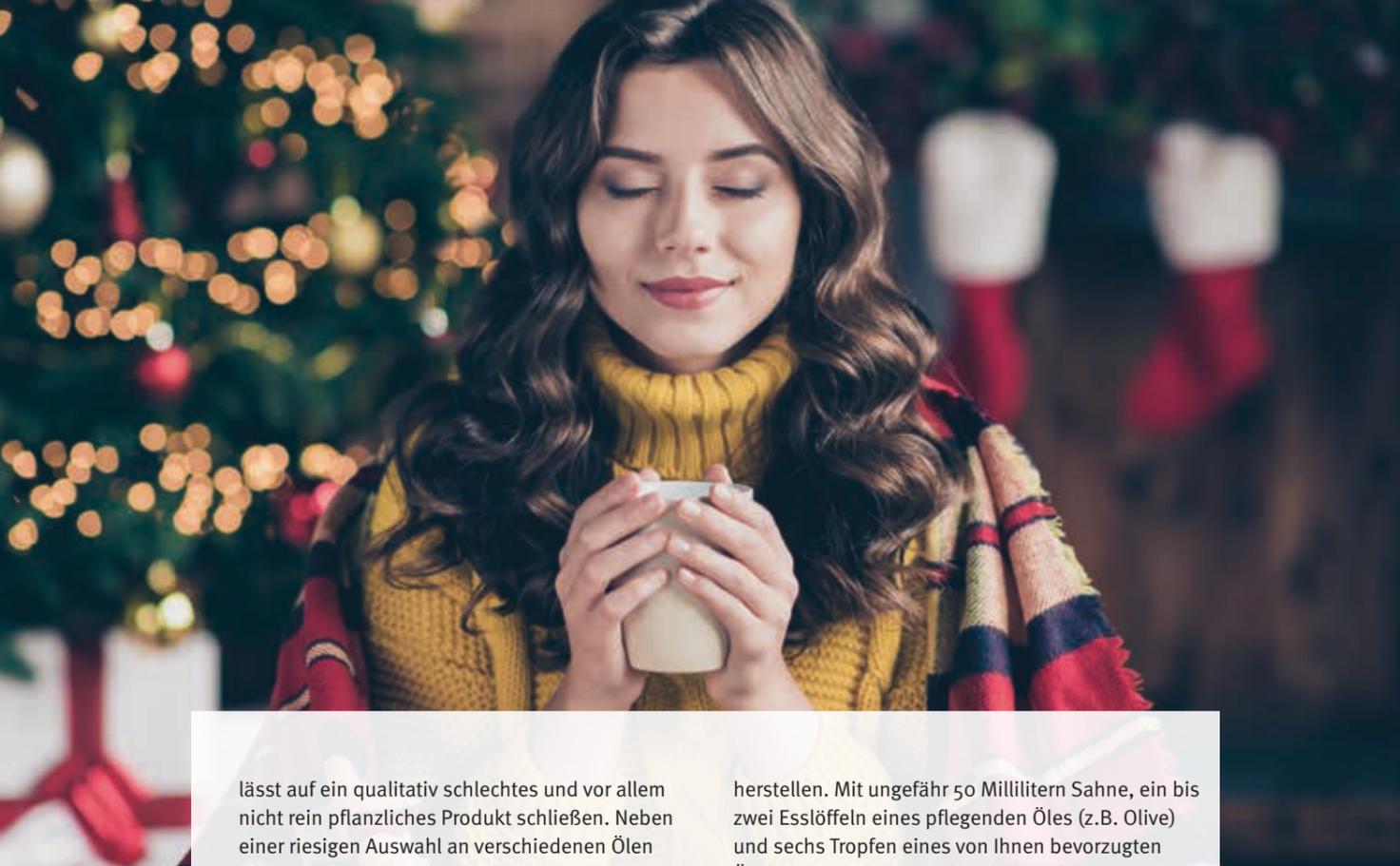
die zum zentralen Nervensystem gehört. Duftreize können im Gehirn die Ausschüttung von Botenstoffen bewirken, was eine schmerzlindernde Wirkung haben oder Wohlergehen erzeugen kann.

BESONDERE AROMEN DER WINTERZEIT

„Düfte wie Orange und Zimt verbreiten eine weihnachtliche und wohlige Stimmung“, weiß Aroma-Expertin Ute Hecht-Neuhaus von der Burg Apotheke in Schermbeck. „Aber auch Nadelgehölze wie Tanne, Kieferholz und Fichtennadel passen nicht nur wunderbar in diese Zeit, sondern haben obendrein wertvolle Nebeneffekte.“ Auch Zitronenöl lässt sich bei den Düften aufzählen, die diese Eigenschaften vereinen. „In Apotheken und anderen Fachgeschäften gibt es natürlich auch fertige Mischungen, die sich toll für diese Jahreszeit eignen“, erklärt die Apothekerin.

Für sämtliche Fragen rund um die Thematik Aromatherapie befragen sie am besten die Experten in Ihrer Apotheke oder einen Heilpraktiker. Damit die Öle den gewünschten Effekt erzielen, gibt es nämlich die ein oder andere Sache zu beachten.

Lassen Sie sich nicht von unseriösen Internet-Anbietern Produkte verkaufen, die mit Chemikalien versetzt oder gestreckt sind. Der oft günstige Preis



lässt auf ein qualitativ schlechtes und vor allem nicht rein pflanzliches Produkt schließen. Neben einer riesigen Auswahl an verschiedenen Ölen gibt es außerdem unglaublich viele Anwendungsmöglichkeiten. Beispielsweise ist selbstgemachte Naturkosmetik aktuell voll im Trend und die Nachfrage nach ätherischen Ölen zur Aromatisierung der Produkte steigt.

EINFACH, SELBSTGEMACHT UND WIRKSAM

Nadelgehölze haben nicht nur desinfizierende Eigenschaften, vor allem die Fichtennadel trumpft mit äußerst positiven Nebeneffekten bei der Verwendung – sie wirkt stresslösend und kann durch Einreibungen atemunterstützend wirken. So erfüllt Sie nicht nur den gemütlichen Duft eines Nadelwaldes den Raum, Sie können auch Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun. Gleiches gilt für Zitronenöl: „Zitronenöl verdünnt mit Wasser lässt sich toll als **Wickel** und **Auflage** anwenden“, erklärt die Apothekerin.

Wenn es draußen kühler wird, beginnt in der Regel die Erkältungszeit. Häufig ist jeder Schutz vergebens und es erwischt einen trotz aller Vorkehrungen. Ist es dann zu einer Erkältung oder blockierten Nasennebenhöhlen gekommen, ist die **Inhalation** ein klassisches Mittel zur Befreiung der Atemwege. Füllen Sie dafür ganz einfach heißes Wasser in eine Schüssel oder in einen Topf und geben drei Tropfen eines ätherischen Öls, zum Beispiel von Nadelgehölzen, hinzu. Inhalieren Sie den Dampf mit einem Handtuch über dem Kopf für einige Minuten und lassen die pflanzlichen Mittel auf sich wirken.

Schon Cleopatra liebte ein entspannendes Schönheitsbad. Mit einer einfachen Rezeptur können auch Sie ganz einfach einen luxuriösen **Badezusatz**

herstellen. Mit ungefähr 50 Millilitern Sahne, ein bis zwei Esslöffeln eines pflegenden Öles (z.B. Olive) und sechs Tropfen eines von Ihnen bevorzugten Öls kreieren Sie im Handumdrehen Ihre eigene Badesahne. Die Sahne ist in diesem Fall unbedingt notwendig, da erst der hohe Fettgehalt die Öle gut löst.

Die einfachste Anwendung von ätherischen Ölen gelingt mit einem sogenannten Diffusor oder durch die schonende Erhitzung in verdünnter Form. Eine sehr sinnvolle und effektive Methode ist ein sogenannter **Ultraschallvernebler** (Diffusor). Durch die sanfte Erhitzung der Öle werden die Moleküle nicht zerstört und Sie können den unverfälschten Duft genießen. Es gibt auch Kerzen, über denen ein kleines Schälchen für Duftstoffe vorgesehen ist. Hier warnt die Spezialistin allerdings vor einer zu starken Erhitzung, die die Öle leicht zerstören kann: „Besser wäre es, wenn man dann einfach eine Schale mit Wasser und Öl auf die eingeschaltete Heizung stellt. Das erfüllt den gleichen Zweck und ruft auch den Effekt eines durfterfüllten Raumes hervor.“

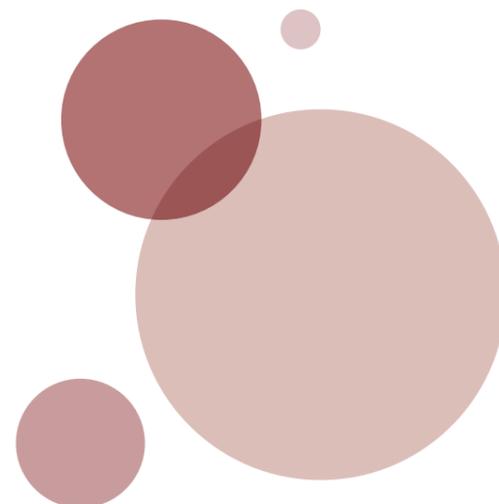


Foto: © deagreuz / stock.adobe.com

FÜR
GANZ VIEL



HABEN WIR SOGAR AN
DER FARBE GESPART!

WHITE
DEALS
AM
BLACK
FRIDAY



NUR VOM 22. BIS 26. NOVEMBER 2021

200 € SPAREN*

BEI ABSCHLUSS EINES ABOS**

*zusätzlich 50 Euro Ersparnis bei
Abschluss im Online-Shop
**Laufzeit 24 Monate

30%

AUF DAS 8 WOCHEN
MYLINE-ABNEHM-
PROGRAMM

15%

AUF ALLE BEWEI
BEHANDLUNGS-
PAKETE



 **Sportpark**
Stadtwald

Stenkhoffstraße 34
46240 Bottrop
Tel. 02041-9 74 74

www.sportpark-stadtwald.de

Der Meisenknödel war gestern - Heute sind es eher kleine Hotels, die den Wintervögeln bei uns im Garten als Snackbar dienen

Kaum stehen ab September Lebkuchen und Zimtsterne in den Supermarktregalen, findet man auch schon Vogelhäuser in allen Farben und Formen. Dazu kommt Futter aus den erlesensten Zutaten. Der klassische Meisenknödel wird nicht mehr am Band aufgehängt, sondern wandert in eigens dafür vorgesehene Behälter aus Holz, Metall oder Draht.



Die Winterfütterung ist neben dem Aufhängen von Nistkästen wohl die beliebteste Form des Vogelschutzes. Und das mit immer moderneren Accessoires für die Präsentation der leckeren Zutaten.

Dennoch: Kaum ein Thema wird unter Vogelfreunden so

heiß diskutiert, wie die Fütterung von Wildvögeln. Die Ganzjahresfütterung ist umstritten - einige Experten sagen, einheimische Vögel solle man grundsätzlich nur dann füttern, wenn sie selbst wenig Nahrung finden, also während des Winterhalbjahres. Und selbst für die karge Winterzeit existierten in der Vergangenheit Einschränkungen in den Fütterungsempfehlungen. So hieß es bisher, die Vögel könnten sich ohne menschliche Hilfe mit ausreichenden Nahrungsmengen versorgen, solange das Wetter im Winter mild sei. Dagegen zeigen andere Forschungsergebnisse, dass eine gezielte Futtergabe über das ganze Jahr durchaus Sinn macht, da durch Monokultur und Verstädterung die Nahrungsquellen für Wildvögel geschrumpft seien. Bedenkt man, dass nur etwa zehn bis 15 Vogelarten in den Genuss der artgerechten Snacks kommen - dazu gehören Meisen, Finken, Stieglitze, Buntspechte, Rotkehlchen und Drosseln - ist die Beigabe kein Hilfsmittel, um Vogelarten zu erhalten oder zu schützen.

KÖRNERFRESSER

Mit Hilfe ihrer kräftigen Schnäbel können Vogelarten wie Spechte, Meisen, Kleiber, Finken, Grünlinge, Ammern und Wildtauben auch harte Körner sehr leicht öffnen. Bevorzugt fressen sie verschiedene Samenarten, Erdnüsse, Wallnüsse und Haselnüsse, aber auch Kürbiskerne.

Futterrezept: Sie können das Wildvogelfutter natürlich im Fach- und Supermarkt erwerben, aber auch selbstgemachtes Futter kommt häufig gut bei den Piepmätzen an. Sie können in einem Topf Kokosfett oder Rindertalg erwärmen und ein Gemisch aus Sonnenblumenkernen, Samen, Weizenkleie, Haferflocken oder Nüssen hinzufügen. Füllen Sie das Ganze in einen kleinen Tonblumentopf, durch den zuvor eine Kordel gefädelt wurde. Ist das Gemisch abgekühlt und fest geworden, können Sie den Topf an einer gewünschten Stelle aufhängen.

WEICHFRESSER

Andererseits gibt es die Wildvögel, die mit ihren spitzen Schnäbeln darauf spezialisiert sind, Würmer und Insekten aufzupicken. Hartes Körnerfutter ist daher weniger für Amseln, Drosseln, Zaunkönige, Buntspechte, Rotkehlchen und Stare geeignet. Sie bevorzugen geschnittenes Dörrobst, Rosinen, gemahlene Nüsse, zerkleinerte Äpfel und angefettete Haferflocken.

Futterrezept: Erhitzen Sie in einer Pfanne mit etwas Öl einige Getreideflocken. Achten Sie allerdings darauf, dass die Körner nicht braun werden - sie sollen sich lediglich mit Öl vollsaugen. Zusätzlich können Sie einige kleingeschnittene Trockenfrüchte oder eingeweichte Rosinen und Korinthen untermischen. Es ist wichtig, dass das zubereitete Futter nicht länger als einen Tag im Garten liegt. Sonst verdirbt es und wird für die Vögel schädlich. Stellen Sie also lieber kleine Portionen zur Verfügung. Das Weichfutter können Sie dann entweder in Rindenritzen streichen oder in einer Schale anrichten.

DIE SNACKBAR IST ERÖFFNET

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

HALTEN SIE SICH GESUND

Was bedeutet das Älter werden heute im Vergleich zu früher? Unzählige Studien und Forschungen beschäftigen sich mit genau dieser Frage. Wir wissen allerdings sicher, dass wir heute die besten Möglichkeiten haben, gesund ein hohes Alter zu erreichen.

– TEXT VON BUKET GÜNEY, GASTBEITRAG –

Eine andere Frage ist: Gibt es wirklich so etwas wie eine „Anti-Aging-Ernährung?“

Es gilt: Du bist, was du isst! Und sicher ist eines: Eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein für gesundes Altern. Aber auch, wenn dieser Baustein wichtig ist, kommt es noch auf so vieles andere an. Neben der Ernährung sollen wir außerdem auf den gesamten Lebensstil achten.

EIN GERINGERER KALORIENBEDARF

Der Energiebedarf wird mit steigendem Alter immer geringer. Deswegen sollte man im Alter ein besonderes Augenmerk auf die Auswahl der Lebensmittel berücksichtigen. Zögern Sie nicht und ändern Ihre

Essgewohnheiten, denn anstelle eines hohen Energiebedarfes braucht Ihr Körper jetzt mehr Vitamine und Mineralstoffe. Wichtig ist dabei, möglichst wenig Zucker und verarbeitete Lebensmittel zu konsumieren. Ein ballaststoffreicher Ernährungsplan, der allerdings auch gute Fette beinhaltet, ist unverzichtbar.

Werden wir älter, häufen sich auch Verdauungsbeschwerden. Denn natürlich macht der Alterungsprozess auch vor unseren Organen nicht halt. Eine Ernährung mit wenig Fleisch und Fisch, viel Obst und Gemüse, ausreichend Bewegung und wenig Alkohol wirkt sich vorteilhaft auf Ihr Inneres und Äußeres aus. Deswegen spielen gesunde Lebensmittel in jeder Form eine große Rolle: Beeren, Brokkoli, Nüsse, Knoblauch, Kresse oder Ingwer sind als vielseitiges Superfood bekannt. Eine häufige Schwachstelle im alltäglichen Ernährungsplan vieler: Die Aufnahme von Eiweiß durch gesunde Lebensmittel kommt oft zu kurz. Bei jeder Mahlzeit sollte eine Eiweißkomponente eingebaut sein. Um unsere Verdauung weiterhin stabil zu halten, ist es vor allem wichtig, ausreichend zu trinken.

Tatsächlich ist mehr als die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland übergewichtig. Das begünstigt chronische Krankheiten und kann unterschiedlichste Beschwerden hervorrufen. Daher sollte regelmäßige Bewegung nicht in den Hintergrund rücken, nur weil man älter wird. Auch beim Bewegungsverhalten älterer Menschen weisen Studien auf ein Defizit hin. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist körperlich ausreichend aktiv, wer sich in der Woche 150 Minuten bewegt oder 75 Minuten Sport treibt.

MUSKELN MIT TRAINING

Der Mensch baut ab dem 30. Lebensjahr jedes Jahr bis zu einem Prozent an Muskelmasse ab. Als Folge werden die Muskeln in Fett umgewandelt. Das bedeutet, wenn man ab 30 keinen Sport mehr betreibt, bis zum 80. Lebensjahr bis zu 40 % der Muskelmasse verloren geht. In jedem Alter ist es möglich, mit einem – wenn auch leichten – Sportprogramm zu beginnen und damit den Muskelaufbau zu unterstützen. Der Zustand des Körpers kann

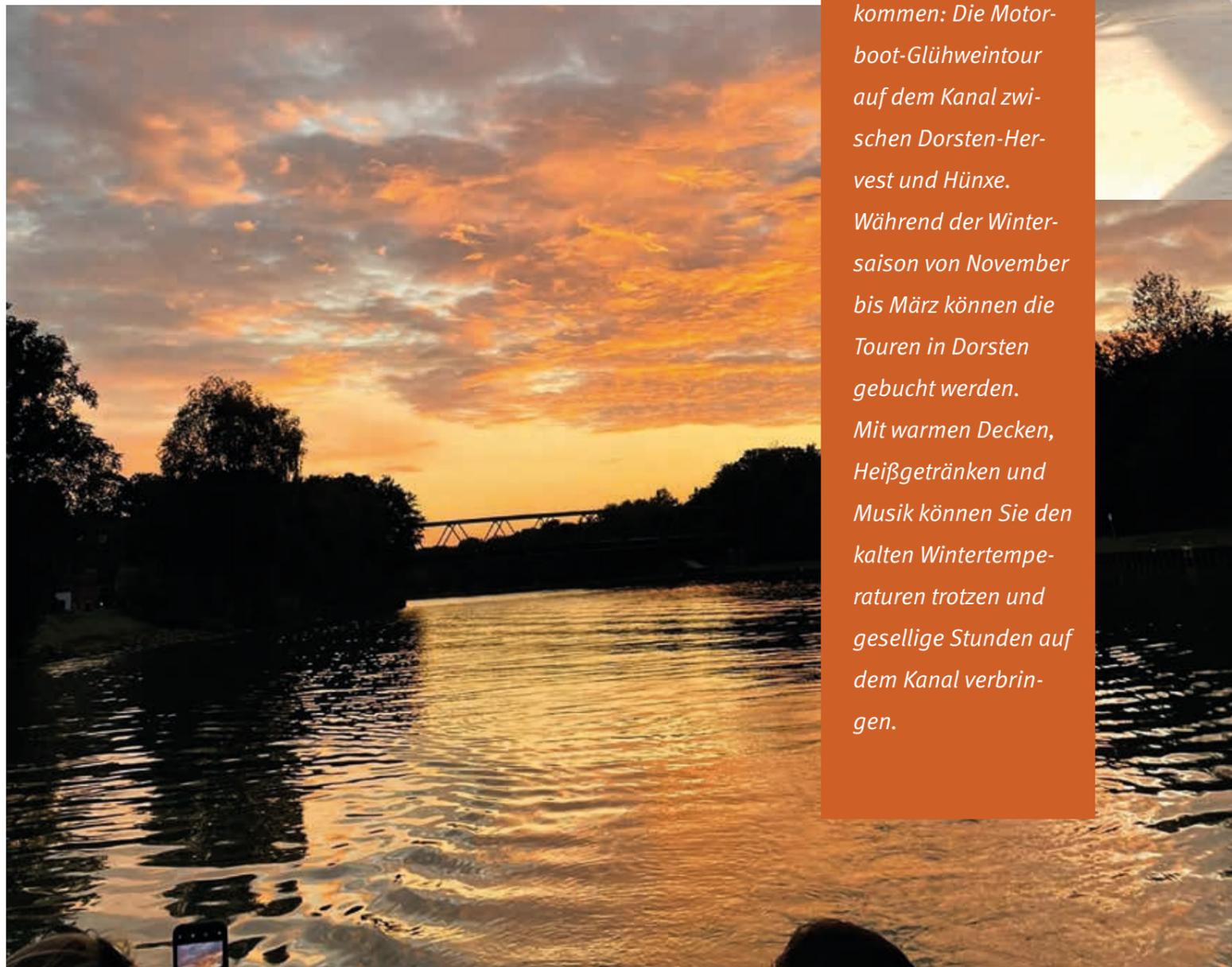
sich ohne regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung verschlechtern. Gerade ältere Menschen können sich leichter Knochen brechen, da sich durch motorische Einschränkungen die Sturzgefahr erhöht. Doch es ist nie zu spät, wieder Muskeln aufzubauen! Regelmäßige Aktivitäten im Alltag wie ein täglicher Spaziergang, Gymnastikübungen oder eine kleine Radtour können Muskeln aufbauen beziehungsweise dabei helfen, sie zu stärken.

Gesundheit wird einem nicht geschenkt. Lebensstil und Ernährung beeinflussen die Geschwindigkeit, mit der wir altern.



GEMÜTLICHE GLÜHWEINTOUR AUF DEM KANAL

Eingewickelt in weiche Decken und einem Heißgetränk in der Hand während einer Motorboot-Tour auf dem Kanal – Das gibt es jetzt mit den Lippepiraten



Die Lippepiraten mit Sitz in Dorsten bieten verschiedenste Touren für die ganze Familie, Firmen-Events, Geburtstage, Vereine oder einfach mal so zwischendurch an. Jetzt ist für die kühlen Monate ein weiteres Angebot hinzugekommen: Die Motorboot-Glühweintour auf dem Kanal zwischen Dorsten-Hervest und Hünxe.

Während der Wintersaison von November bis März können die Touren in Dorsten gebucht werden. Mit warmen Decken, Heißgetränken und Musik können Sie den kalten Wintertemperaturen trotzen und gesellige Stunden auf dem Kanal verbringen.



„Auch außerhalb unserer Kanu-Saison möchten wir ein unterhaltsames Abenteuer anbieten. Zusammen mit unserem Piraten-Kapitän geht es in geselliger Stimmung den Kanal entlang“, erklärt Jan Verholt. „Das alles findet auf unserem gemütlichen Highfield Patrol Motorboot statt. Für euer Wohlbefinden ist gesorgt, warme Fleecedecken und Thermo-Becher befinden sich stets an Bord.“

EVENT FÜR VIELE ANLÄSSE

Die Dauer der Tour beträgt etwa zwei Stunden, während rund 25 Kilometer Strecke auf dem Kanal zurückgelegt werden. Start und Ende der Tour sind an der Anlegestelle auf Höhe der Mercaden in Dorsten, die Kehrtwende findet an der Schleuse in Hünxe statt. Gut geeignet ist die Tour für etwa sechs bis maximal elf Gäste und kann im Rahmen von Firmenevents, Gruppenausflügen, Jungesellenabschieden oder eben „einfach mal so“ gebucht werden. Das „Basic-Paket“ bietet die Möglichkeit, Getränke wie Glühwein, Kakao, Tee oder Kaffee in Thermoskannen selber und ohne Aufpreis mitzubringen. Pauschale Getränkepakete wie beispielsweise das zehn Liter Glühwein-Paket gibt es auf Anfrage. Außerdem ist eine kostenfreie Stornierung bei schlechtem Wetter möglich. Für die passende Stimmung auf dem Boot sorgt

dann die eingebaute Musikanlage, die gerne auch auf die Musikwünsche der Passagiere eingeht.

„Warum sollen Freizeitangebote im Winter einfach aufhören? Wir wollen für unsere Kunden eine Möglichkeit schaffen, auch bei kühlen Temperaturen ein schönes Event zu genießen. Dafür haben wir ein neues Motorboot angeschafft, das ab sofort für die Winter-Touren bereitsteht und in der kommenden Saison auch für Sommerevents bereitsteht“, erklärt Jan Verholt.

Für einen genauen Überblick über alle möglichen Touren, Boots-Arten und weiteren Angebote der Lippepiraten besuchen Sie die Website www.lippepiraten.de. Sie möchten sich lieber telefonisch beraten lassen? Dann kontaktieren Sie die Seemänner unter 0177 6470014.

DOOR-SKYDIVING.de www.INDOOR-SKYDIVING.de

EIN „AIRLEBNIS“ DER BESONDEREN ART



Adrenalin pur beim Indoor Skydiving Bottrop! Erfahren Sie, wie sich das Fliegen anfühlt

Mitten im Ruhrgebiet, in Bottrop, befindet sich eine der höchsten Indoor Skydiving Anlagen. Ein 17 Meter hoher Windtunnel verspricht ein Erlebnis der Superlative – und zwar für Groß und Klein. Wer sich schon immer gefragt hat, wie es sich anfühlt, zu fliegen, ist hier an der richtigen Adresse. Ein Fallschirmsprung aus einem Flugzeug ist nicht für jedermann geeignet, denn die Risiken und der Mut, den es dafür braucht, können abschreckend sein. Beim Indoor Skydiving wird ein solcher Flug in einem speziellen Windkanal simuliert und bietet die Gelegenheit, unabhängig von Alter und Wetter zu fliegen. Denn schon ab vier Jahren können Sie an einem solchen Flug teilnehmen. Als sicherer Freizeitspaß bietet sich das Indoor Skydiving für die gesamte Familie an. In Gruppen mit bis zu sechs Personen können Sie abwechselnd in den Windkanal und die Flüge der anderen mitverfolgen.

Die Zeit scheint im zunehmenden Alter rasend schnell zu vergehen. Brechen auch Sie aus der Routine aus und entdecken Sie ein neues Gefühl, das Adrenalin pur verspricht. Beim Indoor Skydiving bzw. Bodyflying geht es wirklich um das Fliegen, und nicht das Fallen. Bei dem insgesamt etwa eineinhalb-

stündigen Erlebnis bekommen Sie eine detaillierte Einweisung und die passende Ausrüstung mit Fluganzug, Helm, Brille und Ohrenschutz, bevor es in den Windkanal geht. Und keine Sorge, Sie werden auch als Anfänger nicht alleingelassen, denn ein Instruktor ist immer mit dabei und versorgt Sie mit Tipps und Tricks. So können Sie schnell lernen, wie Sie stabil in der Luft liegen und das Erlebnis sorglos genießen. Im Anschluss erhalten alle Teilnehmer ein persönliches Flugdiplom als Erinnerung an diesen besonderen Moment.

Ob als Einzelflieger, Gruppe, Firmenevent oder erfahrener Sportflieger, die Bottroper Anlage hält für alle das passende Angebot parat. Für (Kinder-) Geburtstage, Junggesellenabschiede oder ihr persönliches Familienevent gibt es spezielle Tarife. So bleibt das einzigartige Gefühl des Fliegens in der Gruppe etwas Unvergessliches. Firmen haben die Möglichkeit, ihre Mitarbeiter oder Kunden auf besondere Art zu motivieren und begeistern, denn der Windtunnel kann auch exklusiv für Ihr Firmenevent angemietet werden. Erfahren Sie auf der Internetseite www.indoor-skydiving.com alles über Ihr nächstes „Airlebnis“.

Foto: © Indoor Skydiving Bottrop

radio essen
präsentiert:

GOP.

CIRCUS

Festival der Artisten

11. November 2021 bis 9. Januar 2022

GOP. Varieté-Theater
Essen

variete.de

**Für Gesundheit und Ihr schönstes Lachen:
Zahnversicheru gslücken jetzt schließen.**

Mehr Extras für gesetzlich Krankenversicherte!

Stiftung Warentest SEHR GUT (1,1)
Finanztest SIGNAL IDUNA
Krankenschei-
nung a. G. ZahnTOP
im Test:
249 Zahnzusatz-
versicherungen
Ausgabe 06/2020
www.test.de 19JH06

Mut zur Lücke ist weder für Ihre Zähne noch die Haushaltskasse die richtige Strategie. Die private Zahn-Zusatzversicherung von SIGNAL IDUNA ist das optimale Rezept, um dem entgegenzuwirken. Sie tun damit viel für Ihre Gesundheit und schützen sich vor hohen Zuzahlungen für Zahnersatz, Zahnbehandlung, professionelle Zahnreinigung sowie Kieferorthopädie für Kinder.

Fabian Mies & Sven Lewandowska GbR
Generalagentur der SIGNAL IDUNA
Gladbeckerstraße 24, 46236 Bottrop
Telefon 02041 77175-0, Fax 02041 77175-10
mies-lewandowska@signal-iduna.net
www.signal-iduna.de/mies-lewandowska

SIGNAL IDUNA
gut zu wissen

FRISCH, INNOVATIV UND ARTISTIK AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Das Essener Varieté-Theater „GOP“ startet nach der Corona-Zwangspause voll durch – Seit November heißt es: Manege frei!

Im Essener GOP wurde bereits ein Vierteljahrhundert Varieté-Geschichte geschrieben. Die ursprünglich geplante Gala zum 25. Geburtstag musste auf Grund der langen Schließung leider ausfallen. Trotzdem blickt das Team positiv in die Zukunft und freut sich auf die anstehende Spielzeit. Alle zwei Monate wird das Varieté-Theater mit einem neuen kreativen Programm auffahren. In gemütlicher Atmosphäre haben hier Menschen aller Alters- und Einkommensgruppen die Möglichkeit, sich mit kulinarischen Highlights durch einen Abend herausragender Unterhaltung führen zu lassen. Mit dem klassischen Varieté verbindet man buntes, abwechslungsreiches und vor allem unterhaltsames Programm mit Artisten, Akrobaten, Tänzern und Komikern.

Die Welt des Zirkus liegt da gar nicht so fern. Das Team des GOP lässt in seiner neuen Show „Circus“ das Beste aus beiden Welten verschmelzen und verneigt sich tief vor der Tradition sowie Poesie der großen Zirkuswelt. Auf Tiere verzichtet das GOP im Gegensatz zu einigen Zirkussen aber weiterhin. In Zusammenarbeit mit den Regisseuren und Artisten des Circus-Theaters „Bingo“ aus Kiew, wurde eine Show geschaffen, die durch eine neue erzählerische Ebene aufgewertet wird. Das Publikum erwartet „höchstes Artistik-Niveau mit frischer Dramaturgie und innovativen künstlerischen Elementen.“ Der unter anderem durch den Circus

Roncalli bekannte Artist Edouard „Eddy“ Neumann wird unter dem Namen Eduardissimo als Clown für Unterhaltung sorgen. Von Partnerakrobatik, Jonglage, Tanz, Kontorsion, Equilibristik und waghalsigen artistischen Momenten in der Luft, verspricht das Programm einen dynamischen und unvergesslichen Abend. Noch bis zum 9. Januar 2022 kann die Show „Circus“ im GOP Varieté-Theater in Essen besucht werden.

Ab Donnerstag, 13. Januar 2022 geht es dann mit der Show „Neo“ als Auftakt im neuen Spieljahr weiter. Das Wort „neo“ kommt aus dem griechischen und bedeutet „neu“. Etwas Neues kann „bahnbrechend, zukunftsweisend, frech, aufrüttelnd, manchmal schrill und grenzüberschreitend“ sein oder aber etwas Klassisches in einem neuen Gewand. Im GOP Varieté-Theater werden die Größen der Zirkusschulen dieser Welt zu Gast sein, wie auch einige junge Künstler, die sich aber bereits auf den großen Bühnen bewiesen haben. In diesem Newcomer-Format wird die Musik wieder eine große Rolle spielen. Denn Musik-Allrounder Holger Dieffendahl präsentiert maßgeschneiderte Kompositionen, während das Duo One Line das Beatboxen auf eine komödiantische Ebene bringt. Martin Quilitz wird in seiner Rolle als Moderator mit Souveränität, Witz und Charme überzeugen. Die Show wird bis zum 6. März aufgeführt, bevor sie dann vom nächsten grandiosen Programm abgelöst wird.

Weitere Informationen zu den Shows, der Gastronomie und den Ticketshop erhalten Sie auf www.variete.de/essen oder telefonisch unter der (0201) 2479393.

IM KOMMENDEN JAHR WIRD GEFEIERT

Stetes Wachstum zeichnet die Privatpraxis für Orthopädie Dr. med. Helgers aus

Im kommenden Jahr feiert die Lembecker Privatpraxis für Orthopädie Dr. med. Beate Helgers ihr zehnjähriges Bestehen. Es gab Höhen und auch Tiefen, aber die sympathische Ärztin ist sich immer treu geblieben und führt heute zwei Praxen mit insgesamt acht Mitarbeiterinnen. Seit dem 1. Oktober ist Dr. Konstantinos Tsimopoulos neben Frau Dr. Beate Helgers als zweiter Arzt in der Praxis tätig.



„Ich freue mich auf das, was in Zukunft noch alles kommt“

Dr. med. Beate Helgers

Aller Anfang ist schwer. 2012 eröffnete Dr. Beate Helgers ihre Privatpraxis für Orthopädie. „Ich startete ganz alleine in das Abenteuer“, blickt die heute 56-Jährige zurück. Im Untergeschoss der Doppelhaushälfte hatte sie sich eine kleine Praxis eingerichtet. Erst vom zweiten Jahr an bekam die Lembeckerin Unterstützung. „Es wurde dringend Zeit. Ich konnte das nicht länger alleine bewältigen und stellte eine Arzthelferin ein.“ Mit dieser Unterstützung schaffte die Lembeckerin in den folgenden Jahren auch den Spagat, nebst der Praxis auch noch die eigene Familie mit drei Kindern zu managen. „Das war eine sehr anstrengende, aber auch sehr schöne, intensive Zeit“, blickt sie zurück. Die Mitarbeiterzahl in der Praxis stieg in den Jahren immer mehr an. Das sollte sich im Jahr 2018 als besonders wichtig erweisen.

SCHICKSALSSCHLAG

Im März des Jahres 2018 erlitt die Lembeckerin während eines Aufenthaltes im Ausland einen schweren Unfall. Die Erholung kostete der sympathischen Ärztin viel Zeit und Kraft. „Ich hatte aber immer ein Ziel vor Augen. Das hat mir sicherlich sehr geholfen. Ich wollte mich so schnell wie möglich wieder den Dingen widmen, die mir im Leben wichtig waren. Dazu gehörten ganz zentral die Orthopädie und die Begegnungen mit meinen Patienten. Parallel übernahm eine Vertretung die ärztlichen Aufgaben innerhalb der Praxis und mein mittlerweile großer Mitarbeiterstamm hielt mir für die Genesung den Rücken frei.“

ZWEITER STANDORT

Wieder genesen arbeitete sie zielstrebig, den Blick nach vorn gerichtet, weiter. Mitte des Jahres 2020 eröffnete sie eine Zweitpraxis im münsterländischen Ahaus. „Um mich auch zukünftig weiter spezialisieren zu können, benötige ich dringend mehr Platz“, erzählt die Lembecker Ärztin. Ganz neu in Ahaus war die Möglichkeit der Bewegungs- und Ganganalyse mit Wirbelsäulen- und Beinachsenvermessung. Ein besonderes Bonbon ist das darauf aufbauende spezielle Training der koordinativen Fähigkeiten und die dynamische Kräftigungstherapie, welche auch Körperhaltung, Gleichgewicht und Ausdauer beübt, ob für den Profi oder den nicht so sportlichen oder insbesondere auch älteren Menschen. Ebenso konnte die Orthopädin in Ahaus ein neues hochmodernes Ultraschallgerät mit innovativen Funktionen (Elastografie) installieren. „Mit diesem hochmodernen Ultraschallgerät kann ich Schmerzpunkte in der Muskulatur oder in den Sehnen optisch darstellen. Somit kann ich anschließend wesentlich zielgerichteter behandeln“, erklärt die Orthopädin. Dieses Angebot kann nach der jüngsten Praxismodernisierung in Lembeck nun auch dort angeboten werden. „Das hat für meine Patienten den Vorteil, dass sie

nicht mehr bis nach Ahaus fahren müssen“, so Dr. Beate Helgers.

VERSTÄRKUNG

Am 1. Oktober 2021 stieß Dr. Konstantinos Tsimopoulos zum Team. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie war unter anderem als langjähriger Oberarzt am St. Anna Hospital in Herne tätig. „Mit Dr. Tsimopoulos habe ich genau richtig gelegen. Seine ärztliche Kompetenz steht außer Frage, aber auch sein Charakter passt perfekt in mein Team“, ist Frau Dr. Helgers glücklich, dass sie den Arzt für ihre Praxis gewinnen konnte. Durch seine Tätigkeit als Unfallchirurg ist der 47-Jährige für die Begleitung nach der fachärztlichen Behandlung besonders prädestiniert. Der Arzt mit griechischen Wurzeln ist gespannt auf die vor ihm liegenden Aufgaben. „Ich freue mich, dass ich im Team von Dr. Helgers angekommen bin.“

SPRECHSTUNDE

Die Sprechstundenzeiten konnten durch das Eintreten von Dr. Konstantinos Tsimopoulos in die Privatpraxis für Orthopädie erweitert werden. „Unser Angebotsspektrum hat sich noch vergrößert, deswegen möchten wir ‚zu jeder Zeit‘ für unsere Patienten da sein. Selbst am Wochenende sind wir im Notfall telefonisch erreichbar“, so Frau Dr. Helgers.

DAS 10-JÄHRIGE BESTEHEN

„Im kommenden Jahr feiern wir dann das zehnjährige Bestehen. Es ist unglaublich, welche Entwicklung die Praxis in den Jahren gemacht hat. Das hätte ich damals nie gedacht. Ich freue mich aber nicht nur wahnsinnig über die ersten zehn Jahre, sondern ebenso auf das, was in Zukunft noch alles kommt“, wird die Orthopädin auch die nächsten Jahre weiterhin offen für Neues sein.



Dr. Konstantinos Tsimopoulos, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, verstärkt seit dem 1. Oktober das Team von Frau Dr. Helgers



Dr. Beate Helgers eröffnete im Jahr 2012 ihre Privatpraxis für Orthopädie

REZEPTE FÜR DIE

KALTE JAHRESZEIT

Wenn es draußen stürmt und schneit, sind wohlig warme Nachmittage und Abende auf der Couch angesagt. Wer dann Lust auf deftiges oder süßes Essen hat, bekommt hier ein paar Ideen. Ob schnelle Küche oder doch die aufwändigere Variante, wenn Besuch kommt, die Rezepte sind vielfältig.

BRATAPFEL-TIRAMISU IM GLAS

Für 6 bis 8 Portionen

500 g Äpfel
1 Pck. Vanillezucker
1 TL Zimt
2 EL Zucker

Für das Tiramisu:

250 g Mascarpone
300 g Magerquark
1 EL Zucker
200 g Sahne
200 g Spekulatius
Orangenlikör, Kakaopulver, Mandelblätter

6-8 kleine Gläser zum Befüllen

Die Äpfel schälen und entkernen, danach in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Vanillezucker und Zimt in einem Topf bei wenig Hitze köcheln lassen, bis die Apfelwürfel weich sind. Mascarpone mit Quark, Zucker und Zitronensaft verrühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Mascarpone-Mischung heben.

Die Spekulatius-Kekse zerbröseln, auf sechs bis acht kleine Gläser aufteilen und mit je einem Esslöffel von dem Orangenlikör beträufeln. Die eingekochten Apfelstücke darauf geben und mit einer Schicht der Mascarpone-Sahne bedecken. Danach abwechselnd die Apfel- und Mascarpone-Schicht einfüllen, bis das Glas voll ist.

Tipp: Wir empfehlen bei einer kleinen Glasgröße (0,1 Liter) je zwei Schichten Apfel und Mascarpone-Sahne, die Sahneschicht sollte das Dessert abschließen. Danach mit Kakaopulver und Mandelblättern dekorieren.



Fotos: © Primaskitchen, Natalia Greeske / stock.adobe.com

MARZIPAN-NUSSECKEN

Für den Teig:

300 g Mehl
1/2 TL Backpulver
1 Ei
60 g Zucker
125 g weiche Butter

Für die Mandelschicht:

125 g Butter
200 g Marzipan
250 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
100 g Crème fraîche
300 g gehackte Mandeln
Kuvertüre

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Zuerst die Zutaten für den Teig zu einem geschmeidigen Teig kneten und auf einem Backblech zu einer gleichmäßigen Schicht verteilen. Für die Mandelschicht die Butter in einem Topf schmelzen, das Marzipan reiben und unter die Butter rühren. Das Gemisch dann von der Hitze nehmen und den Zucker, Vanillezucker und Crème fraîche hinzufügen. Wenn alles verrührt ist noch einmal die gehobelten Mandeln unterrühren. Die Marzipanmasse auf den ausgerollten Teig streichen und 25 Minuten bei 160 Grad Umluft backen. Schneiden Sie dann gleichgroße Dreiecke, schmelzen die Kuvertüre und verzieren die Nussecken nach Belieben.



WIRSING-HACK-PFANNE

Für 4 Portionen

1 Kopf	Wirsing
500 g	Hackfleisch gemischt
Etwas Öl zum Anbraten	
1	Zwiebel
250 ml	Gemüsebrühe
1 Becher	Schmand
1 Prise	Pfeffer, Salz, Muskat

Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne und geben die kleingeschnittenen Zwiebeln hinzu. Zwiebeln andünsten und Stück für Stück das Hackfleisch hinzugeben. In der Zwischenzeit den Wirsing in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Das angebratene Hackfleisch mit Pfeffer und Salz würzen. Im Anschluss den Wirsing nach und nach hinzugeben und mit anbraten, damit ein Röstaroma entsteht. Die Blätter werden weich und fallen zusammen, dann können Sie neuen Wirsing nachgeben. Wenn der gesamte Wirsing in der Pfanne angebraten wurde, löschen Sie ihn mit Gemüsebrühe ab und lassen das Gericht bei geschlossenem Deckel 20 Minuten schmorren. Am Ende den Schmand unterrühren und mit einer Prise Muskat abschmecken. Tipp: Die Wirsing-Hack-Pfanne passt hervorragend zu Salzkartoffeln. Wenn Sie Kalorien einsparen möchten, nutzen Sie statt Hackfleisch Tatar und lassen den Schmand weg.



Fotos: © wsf, photo crew / stock.adobe.com

Foto: © ctwelve / stock.adobe.com

BLUTSPENDE-TERMINE

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

Bottrop

Friedrichstraße 53
45964 Gladbeck

Mittwoch, 15. Dezember

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

Mittwoch, 19. Januar

14 bis 18 Uhr
Knappschafts-Krankenhaus
Osterfelder Str. 157
46242 Bottrop

Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 21. November

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

Sonntag, 12. Dezember

12 bis 14 Uhr
Brauhaus Kirchhellen
Kirchhellener Ring 80-82
46244 Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 31. Januar

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

Sonntag, 20. Februar

10 bis 14 Uhr
Brauhaus Kirchhellen
Kirchhellener Ring 80-82
46244 Bottrop-Kirchhellen

Gladbeck

Montag, 13. Dezember

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

Montag, 10. Januar

14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle

Montag, 14. Februar

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

Schermbbeck

Donnerstag, 24. Februar

15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbbeck

Dorsten

Donnerstag, 9. Dezember

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

Donnerstag, 16. Dezember

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

Montag, 24. Januar

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

Dienstag, 1. Februar

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

Dienstag, 8. Februar

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

Anzeige

regioVital 31



Dr. med. Privatpraxis
Beate Helgers für Orthopädie

Ankommen.
Entspannen.
Durchatmen.

Wir sind
auch jetzt
sicher für
Sie da!

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
- Kräftigungs- und Koordinationstraining

Fachärztin
für Orthopädie

Zusatzbezeichnungen:

- Chirotherapie
- Sportmedizin
- Naturheilverfahren

Schwerpunkte:

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

Persönliche
Terminvereinbarung
(Termine auch am
Wochenende möglich)

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



SPEKULATIUS-AUFSTRICH

250 g	Gewürzspekulatius
200 ml	Kondensmilch
75 g	Butter
1	Bio-Zitrone
1 TL	Zimt
1-2 TL	Honig
30 ml	Sahne

Nach Geschmack Anis, Nelken, Koriander, Muskat, Kardamom

Die Kondensmilch mit der Butter und dem Honig über einem heißen Wasserbad schmelzen, bis sich alle Bestandteile gut miteinander verbunden haben. Anschließend den Spekulatius sehr fein zerkleinern. Zum Aromatisieren können Sie noch etwas abgeriebene Zitronenschale hinzugeben. Gemeinsam mit den Gewürzen zu den Spekulatius geben und gut verrühren.

Die Kondensmilch-Mischung zügig unterrühren, bis eine gummiähnliche Konsistenz entsteht. Anschließend die Sahne hinzugeben, damit die Masse streichfähig wird. Je nach Menge der Sahne, können Sie die Konsistenz selbstbestimmen.

Füllen Sie die Menge zum Schluss in ein fest verschließbares Glas und bewahren es im Kühlschrank auf.

Jetzt Mitglied
werden und
profitieren.



Die Vorteile einer
Mitgliedschaft
liegen auf der Bank.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam stärker.

Als Mitglied werden Sie Teilhaber unserer Bank und profitieren von vielen Vorteilen. Denn wir sind unseren Mitgliedern verpflichtet. Das bedeutet, dass Sie den Geschäftskurs demokratisch mitbestimmen, Einblick in unsere Unternehmenszahlen erhalten und am Bankgewinn in Form einer Dividende beteiligt werden. Das ist unser genossenschaftliches Prinzip, und genau das macht uns so stark.