

regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region **04 | 2025**



BEWEGUNG IM GOLDENEN HERBST UND WINTER

Warum Outdoor-Sport jetzt
besonders gut tut

NEUJAHRSVORSÄTZE MIT ERFOLGSCHANCE

Vorsätze, die motivieren und
wirklich zu Ihnen passen

HAUSMITTEL GEGEN HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT

Kräuter und Gewürze stärken
das Immunsystem

Eintritt: 2 € Das Eintrittsgeld wird zugunsten der Bottroper Tafel gespendet.

AKTIV IM ALT

DER INFOTAG FÜR SENIOR INNEN



15. November 2025
von 10:00 – 18:00 Uhr

Über 30 Infostände

- **Vorträge**
- **Beratungen**
- **Infos zu Hilfsangeboten & Freizeitmöglichkeiten**

Veranstaltungsort: Lichthof Bottrop · An der Berufsschule 20 · 46236 Bottrop

Präsentiert von



Pflegedienst Nest
Bottrop

3x in NRW: Bottrop – Gelsenkirchen – Schwerte

Pflegedienst Nest GbR | Kirchstraße 14 | 46244 Bottrop-Kirchhellen

Tel. (amb. Pflegedienst): (02045) 4 111 836

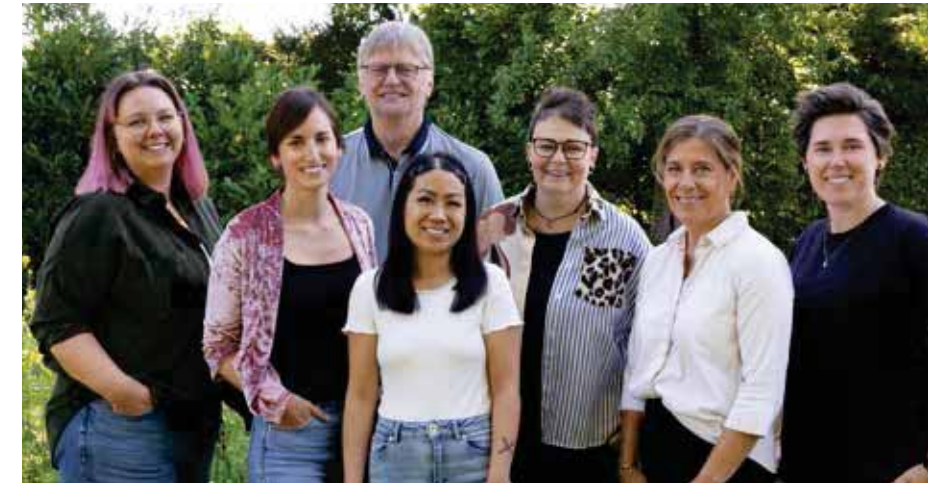
Tel. (Krankenfahrdienst): (02045) 4 111 837

www.pflegenest-bottrop.de

Foto: aureus GmbH

EDITORIAL

**LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,**



der Herbst ist da! Die Zeit, in der wir uns eigentlich gerne auf dem Sofa verkriechen und es uns zuhause gemütlich machen. Wir zeigen Ihnen jedoch, warum Sport und Bewegung an der frischen Luft im Herbst und Winter besonders guttun kann. Schließlich tun wir uns damit selbst etwas Gutes, für Körper, Geist und Seele.

Sollte das Immunsystem doch einmal versagen, die Nase laufen und der Hals kratzen, müssen Sie nicht gleich auf Tabletten zurückgreifen. Unsere Tipps zu Hausmitteln gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit zeigen, wie Kräuter und Gewürze ganz natürlich helfen können. Und natürlich darf auch der Genuss nicht zu kurz kommen. Wir haben wieder einige Lebensmittel unter die Lupe genommen. Passend zum Herbst finden Sie spannende Fakten zum Herbstgemüse – zum Beispiel Kürbis, Rote Bete und Kohl.

Da wir uns allerdings auch schon steil auf die Weihnachtszeit zubewegen, haben wir auch dazu ein paar Themen aufbereitet. Kurios geht es zu, wenn Sie über die zahlreichen Bräuche rund um Weihnachten der verschiedensten Nationen blicken. Die sind manchmal klassisch, manchmal auch verrückt. Mit Blick auf den Jahreswechsel zeigen wir Ihnen außerdem, wie Sie passende Neujahrsvorsätze stecken können, die zu Ihnen und Ihren persönlichen Zielen passen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern, Lesen und Ausprobieren. Kommen Sie gesund und gut gelaunt durch die dunkle Jahreszeit!

Ihr Team der regioVital

Anzeige



IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Redaktion:

Aileen Kurkowiak
Valerie Misz
Eveline Plebanek

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

Layout/Produktion:

Helen Slossarek
Anna Winkelhorst

Medienberater:

Andrea Sauerbach
Christian Sklenak
Sonja Walden

Titelbild:

© baranq / stock.adobe.com

Anzeigenpreisliste: 2024

Druck:

SET POINT Medien GmbH
Carl-Friedrich-Gauß-Str. 19
47475 Kamp-Lintfort
Fon (02842) 927 38-0

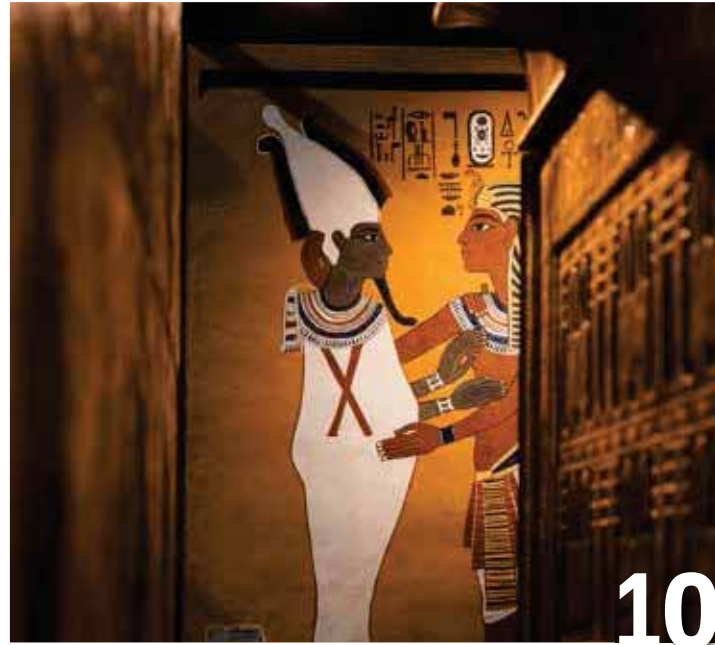
Auflage: 20.000

Verbreitung:

Bottrop, Dorsten, Gladbeck,
Kirchhellen, Schermbeck

Copyright: aureus GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck,
Aufnahme in Onlinedienste und
Internet, die Vervielfältigung auf Da-
tenträger 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



Fotos: © Linus Hartwig; fotogume, Harry, ronstik, Drazen / stock.adobe.com

INHALT

- 6 Bewegung im goldenen Herbst und Winter**
Warum Outdoor-Sport jetzt besonders gut tut

- 10 TUTANCHAMUN: Ein Immersives Abenteuer**
Eine Zeitreise durch das Leben des legendären Pharaos

- 12 Husten, Schnupfen, Heiserkeit – die besten Hausmittel**
Kräuter und Gewürze stärken das Immunsystem

- 14 Kunst und Kulinarik am Pankok Museum**
Entdecken Sie die Atmosphäre im Bistro Café Ehra

- 16 So bleibt die Haut auch in der Kälte gesund**
Im Winter braucht die Haut besondere Pflege

- 18 Kleine Auszeiten für Körper und Seele**
So wird das Zuhause zu einem Ort der Entspannung

- 20 Fusion schafft moderne Medizin für Bottrop und die Region**
Bottroper Krankenhäuser bündeln ihre Stärke

- 22 Goldener Herbstgenuss**
Kreative Rezepte mit Kürbis, Roter Bete, Kohl und mehr

- 25 Die verrücktesten Weihnachtsbräuche**
Von klassisch bis ausgefallen

- 28 Neujahrsvorsätze mit Erfolgchance**
Vorsätze, die motivieren und wirklich zu Ihnen passen

- 30 Messehighlights in NRW**
Überblick über Gesundheits- und Freizeitmessen in der Region

- 31 Blutspende-Termine**
Alle Termine in Bottrop, Gladbeck, Schermbeck und Dorsten



BEWEGUNG IM goldenen Herbst UND WINTER

*Warum Outdoor-Sport jetzt besonders gut tut –
und wie Sie ihn in Ihren Alltag integrieren können*

Wenn sich das Laub bunt färbt, die Tage kürzer werden und der Sommer sich verabschiedet, beginnt für viele die gemütlichste Zeit des Jahres.

Doch gerade der Herbst ist die perfekte Jahreszeit, um draußen aktiv zu bleiben. Bei ein paar ersehnten Sonnenstrahlen, kühleren Temperaturen und frischer Luft bietet sich die ideale Gelegenheit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Denn wer sich regelmäßig bewegt, tut nicht nur seiner Fitness, sondern auch seiner Stimmung und Gesundheit etwas Gutes.

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Doch woher kommt es, dass viele Freizeitsportler im Herbst in eine Art Winterschlaf verfallen? Fitnessstudios wirken leer, Laufstrecken verwaist, der „innere Schweinehund“ scheint unüberwindbar. Während die Tage also kürzer werden und die Sonne wenig scheint, sinkt bei vielen die Energie. Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Stimmungsschwankungen sind typische Begleiter der dunkleren Monate. Schuld an der elenden Grundstimmung ist das fehlende Sonnenlicht und damit das Hormon Serotonin. Stattdessen produziert der Körper vermehrt Melatonin, das so genannte Schlafhormon. Es wird automatisch ausgeschüttet, sobald es um uns herum dunkel wird. Bewegung im Freien wirkt hier wie ein natürlicher Stimmungsaufheller. Schon ein Spaziergang im Tageslicht steigert die Produktion von Serotonin, dem sogenannten „Glückshormon“, und hilft, den Lichtmangel auszugleichen. Sport macht glücklich. Diese Erkenntnis ist ein starker Motivator.

Außerdem: Wer im Sommer regelmäßig aktiv war, sollte jetzt nicht völlig pausieren, denn der Stoffwechsel gerät sonst leicht aus dem Gleichgewicht. Das führt zu Müdigkeit, Lustlosigkeit und Gewichtszunahme. Besonders, wenn in der kalten Jahreszeit deftiges Essen und süße Leckereien locken. Mit ausreichend Bewegung darf man aber auch ohne schlechtes Gewissen genießen.

GESUND DURCH DIE KÜHLE JAHRESZEIT

Regelmäßige Bewegung im Freien stärkt das Immunsystem. Insbesondere jetzt ist das wichtig, wenn Erkältungsviren Hochsaison haben. Wer mehrmals pro Woche draußen aktiv ist, bringt Kreislauf, Herz und Lunge in Schwung und macht Abwehrzellen wachsender. Auch der Stoffwechsel profitiert: Das Training bei kühleren Temperaturen regt die Fettverbrennung an und stabilisiert den Blutzuckerspiegel. Und wer sich gemeinsam mit anderen motiviert, hat doppelt so viel Spaß.

Kurze, intensive Einheiten wie ein 20-minütiges HIIT-Workout, Seilspringen oder Treppenläufe bringen den Kreislauf in Schwung und passen in jeden Alltag. Wer mehr Platz hat, kann den Garten zur kleinen Fitnesszone machen: Yogamatte, Kettlebell oder Springseil genügen. Auch Gartenarbeit selbst, Laub harken, Beete umgraben, Hecken schneiden, ist echte Bewegung und stärkt Muskeln und Kreislauf. Doch nicht jeder verfügt über Garten oder Hof, um sein Workout ungestört an der frischen Luft zu vollziehen.

Ob mitten in der Stadt oder auf dem Land, Bewegung im Freien ist fast überall möglich. In urbanen Gebieten bieten sich Parks, Flussufer oder Trep-

penanlagen für ein effektives Workout an. Joggen, zügiges Gehen oder Nordic Walking lassen sich unkompliziert in den Alltag integrieren. Immer beliebter werden auch Calisthenics-Anlagen, in denen man mit dem eigenen Körpergewicht trainiert: quasi das Outdoor-Fitnessstudio der Moderne.

Wer das Fahrrad für den Arbeitsweg nutzt, kombiniert Mobilität mit Fitness: Schon 20 Minuten pro Strecke können das tägliche Bewegungspensum abdecken. Ein flotter Spaziergang in der Mittagspause oder nach Feierabend wirkt oft Wunder. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Auf dem Land locken Felder, Wälder und Wege: Wandern, Trailrunning oder Mountainbiken können körperliche Herausforderung und Naturerlebnis zugleich sein. Auch Reiten, Klettern oder Kajakfahren sorgen für Abwechslung.

BEWEGUNG IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Damit der Herbstsport nicht im Frust endet, ist die richtige Ausstattung entscheidend. Das Zwiebelprinzip, also mehrere dünne Schichten statt einer dicken, hilft, die Körpertemperatur zu regulieren. Atmungsaktive Materialien wie Merinowolle oder Funktionsfasern leiten Feuchtigkeit ab und verhindern Auskühlen. Wichtig ist auch Sichtbarkeit: Reflektoren, helle Kleidung und Stirnlampen sorgen für Sicherheit in der Dämmerung. Schuhe sollten wetterfest sein, mit gutem Profil gegen rutschiges Laub. Eine Beratung lohnt sich; je nachdem, ob Sie eher auf Asphalt oder im Gelände unterwegs sind.

Viele scheitern nicht am Willen, sondern an der Organisation. Bewegung muss jedoch kein Zeitfresser sein. Statt mit dem Auto zu fahren, lieber das Fahrrad nehmen oder ein Stück zu Fuß gehen. Treppen statt Aufzug, Spaziergang nach dem Mittagessen, zehn Minuten Dehnen im Freien, das summiert sich. Mehrere kurze Einheiten über den Tag verteilt können denselben Nutzen haben wie ein einziges langes Training. Wichtig ist nicht Perfektion, sondern Regelmäßigkeit. Abwechslung hält die Motivation hoch: neue Strecken, andere Sportarten, veränderte Ziele.

MOTIVATION FÜR DUNKLERE TAGE

Wenn es morgens noch dunkel und abends früh finster ist, hilft Routine: feste Trainingszeiten und Verabredungen mit Freunden schaffen Verbindlichkeit. Nach dem Training belohnt man sich mit einer heißen Dusche, Entspannung und dem guten Gefühl, etwas für sich getan zu haben – das steigert das Wohlbefinden und motiviert weiterzumachen. Auch kleine Tricks helfen: eine neue Playlist, bequeme Kleidung oder das bewusste Genießen der frischen Luft. Und wenn das Wetter einmal gar nicht mitspielt, sind leichte Indoor-Übungen, wie Stretching, Dehnen oder Yoga, eine gute Alternative. Fitnessstudios können auch eine Alternative sein. Wichtig ist, in Bewegung zu bleiben. Wer die bunte Jahreszeit nutzt, um aktiv zu bleiben, startet gesünder, ausgeglichener und fitter in den Winter.



Verwenden ist besser als Verschwenden

Schauen Sie über den Tellerrand.

Unterstützen Sie die Tafeln: www.tafel.de

TAFEL DEUTSCHLAND

Ihre Gesundheit in guten Händen



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

KIRCHHELLENER THERAPIEZENTRUM

Praxis für
Physiotherapie



Praxis für
Osteopathie

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

www.kirchhellener-therapiezentrum.de

© Foto: fotolia.com



St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

elisabeth

Kreißsaalführung
jeden
dritten Dienstag
im Monat
18 Uhr

Unser Frauenklinik-Team aus Dorsten.

Wir kümmern uns um Sie.

Kontakt:
T +49 2362 29-54200 • E gynaekologie@kkrn.de

Ein Krankenhaus der KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH
im Leistungsverband der KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

st-elisabeth-krankenhaus-dorsten.de




TUTANCHAMUN

EIN IMMERSIVES ABENTEUER

Eine Zeitreise durch das Leben des legendären Pharaos – Jetzt in Köln!

Das alte Ägypten erwacht zu neuem Leben! Eine der atemberaubendsten archäologischen Entdeckungen der Geschichte entfaltet sich in all ihrer Pracht. Dank modernster Technologie und detailgetreuer Rekonstruktionen wird die sagemumwobene Welt und die schimmernde Schatzkammer des legendären Pharaos Tutanchamun lebendig.

Ab sofort können Besucher in der Oskar-Jäger-Straße 99 in Köln auf den Spuren der alten Ägypter wandeln. Diese Ausstellung sprengt die Grenzen des klassischen Museumsbesuchs und ermöglicht ein vollumfängliches Erlebnis der sagemumwobenen Geschichte des alten Ägypten. Die akribisch nachgebildete Grabkammer Tutanchamuns, kombiniert mit einer immersiven Erfahrung und fesselnden Soundlandschaften, katapultiert den Besucher direkt in die Vergangenheit, in eine Zeit legendärer ägyptischer Mythen.

Für Kurator und Ägyptologe Dr. Wolfgang Wettengel ist die Geschichte des Pharaos und die des Entdeckers Howard Carter von vielen spannenden Mythen umwoben: „In diesem Umfang und dieser Intensität sind Leben und Tod von Tutanchamun und die Entdeckung seines Grabes und des einzigartigen Schatzes erstmalig in einer Ausstellung erlebbar.“

Im Jahr 1332 oder 1333 v. Chr. bestieg Tutanchamun im Alter von nur neun Jahren als einer der letzten Herrscher der 18. Dynastie den ägyptischen Thron. Sein Vater, der als Ketzerkönig bekannte Echnaton, führte tiefgreifende religiöse Reformen ein, die das Reich ins Wanken brachten – eine Entwicklung, der Tutanchamun in seiner Regierungszeit entgegen-

wirkte. Wie seine Mutter hieß, bleibt bis heute ein Rätsel. Auch sein früher Tod gibt der Wissenschaft nach wie vor Rätsel auf. Nach nur neun Jahren auf dem Thron verstarb Tutanchamun, vermutlich an einem Infekt als Folge einer offenen Knieverletzung. Neueste Untersuchungen legen zudem nahe, dass der junge Pharaos an mehreren schweren Krankheiten litt.

Die Entdeckung von König Tutanchamuns Grab zählt wohl zu den spannendsten historischen Ereignissen der Weltgeschichte. Als der Archäologe Howard Carter 1922 das Grab öffnete, entdeckte er eine unvergleichliche Schatzkammer: glänzender königlicher Schmuck, heilige Artefakte, alte Waffen, Musikinstrumente und die weltberühmte Goldene Maske. Bis heute übt das Erbe des Pharaos eine magische Faszination auf Millionen von Menschen weltweit aus.

„TUTANCHAMUN: Ein Immersives Abenteuer“ erhält dieses einzigartige kulturelle Erbe durch fachmännisch gefertigte Replikate aufrecht. Die Ausstellung bietet die einmalige Gelegenheit, die Schätze des Pharaos in ihrer ursprünglichen Form zu erleben, genau wie sie bei ihrer Entdeckung vor über einem Jahrhundert vorgefunden wurden. Auf



einer immersiven Zeitreise, die im historischen Old Cataract Hotel in Aswan beginnt, reisen die Besucher entlang des Nil-Ufers bis ins Tal der Könige, wo sie die berühmte Ausgrabung von König Tuts Grab durch Howard Carter miterleben, bevor sie die lebhaften Straßen von Kairo und den geschäftigen Basar erreichen.

Durch modernste 360°-Technologie erleben Besucher die Mythologie des alten Ägypten und folgen dem König über die Grenzen des Lebens hinaus, erleben seine Reise ins Leben nach dem Tod und werden Zeuge seiner Verwandlung vom sterblichen Herrscher zum ewigen Sonnengott.

„TUTANCHAMUN: Ein Immersives Abenteuer“ vereint wissenschaftliche Präzision mit moderner Geschichtenerzählung und entführt auf diese Weise in das Alte Ägypten. Das Multimedia-Erlebnis wird durch einen filmischen Soundtrack ergänzt, der vom Emmy-prämierten Blockbuster-Kollektiv Bleeding Fingers komponiert wurde, das unter anderem für seinen Soundtrack zu Planet Erde II bekannt ist.

Um die Besucherströme optimal lenken zu können, ist die Buchung eines Zeitfensters erforderlich. Mit dem Zeitfenster-Ticket ist der Zugang zur Ausstellung innerhalb des gebuchten Timeslots möglich, die Verweildauer ist dabei zeitlich unbegrenzt.

Wer flexibel bleiben oder Tickets ohne zeitliche Bindung verschenken möchte, für den sind sogenannte Flex-/Geschenktickets die richtige Alternative. Mit ihnen ist der Zugang zur Ausstellung, je nach Ticketart innerhalb des gebuchten Monats oder sogar während der gesamten Ausstellungsdauer, ohne Vorreservierung oder Uhrzeitbindung jederzeit möglich, die Verweildauer ist zeitlich unbegrenzt. Diese Tickets sind nur in begrenzter Anzahl verfügbar und eignen sich besonders als Geschenk für jeden Anlass.

Die Tickets können unter www.tut-ausstellung.com erworben werden und sind auch an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie ab Ausstellungsbeginn an der Tageskasse erhältlich.

Weitere Informationen und Öffnungszeiten Bilingual & barrierefrei:

Texte in deutscher und englischer Sprache.

Die Ausstellung ist rollstuhlgerecht.

Öffnungszeiten:

DI / MI / SO & Feiertage 10 – 18 Uhr

DO / FR / SA 10 – 20 Uhr

Adresse:

Oskar-Jäger-Str. 99

50825 Köln-Ehrenfeld



HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT – DIE BESTEN HAUSMITTEL

Kräuter und Gewürze sind frei von Chemie und können dennoch ein echter Booster für das Immunsystem sein

Wenn wir in die Küche treten, denken die meisten zuerst an Geschmack, Duft und Farbe. Doch Kräuter und Gewürze können weit mehr, als nur unsere Gerichte zu verfeinern: Sie sind kleine Helfer, die unser Immunsystem auf vielfältige Weise unterstützen. Sie enthalten eine erstaunliche Bandbreite an bioaktiven Substanzen, die unseren Körper bei der Abwehr von Krankheitserregern stärken und gleichzeitig unsere Zellen schützen.

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Viele der in Kräutern und Gewürzen enthaltenen Pflanzenstoffe wirken antioxidativ. Das bedeutet, dass sie schädliche Moleküle, die sogenannten freien Radikale, neutralisieren, bevor diese die Zellen angreifen können. Auf diese Weise helfen sie dem Körper, seine natürlichen Abwehrmechanismen aufrechtzuerhalten und das Immunsystem effizient arbeiten zu lassen. Wer regelmäßig Gewürze wie Kurkuma, Ingwer oder Kräuter in die tägliche Ernährung einbindet, unterstützt so seine Abwehrkräfte auf ganz natürliche Weise.

VIELE POSITIVE EIGENSCHAFTEN

Doch die Wirkung dieser Pflanzen geht noch weiter: Viele enthalten Inhaltsstoffe, die entzündungshemmend wirken. Unser Immunsystem ist darauf ausgelegt, auf Bedrohungen zu reagieren, doch zu starke oder chronische Entzündungsreaktionen können den Körper belasten. Kräuter und Gewürze tragen dazu bei, dass das Immunsystem gezielt reagieren kann, ohne dass es überfordert wird. So entsteht ein harmonisches Gleichgewicht

zwischen Aktivität und Ruhe – ein Zustand, in dem Abwehrkräfte optimal arbeiten.

Darüber hinaus besitzen sie eine antimikrobielle Wirkung. Bestimmte Substanzen in Gewürzen können das Wachstum von unerwünschten Mikroorganismen hemmen, wodurch das Immunsystem entlastet wird. Es muss weniger Energie auf die Bekämpfung von Erregern verwenden und kann sich auf andere wichtige Aufgaben konzentrieren. Gleichzeitig fördern viele Kräuter die Gesundheit von Schleimhäuten und die Funktion der Verdauung, die eng mit dem Immunsystem verknüpft ist. Da ein großer Teil unserer Immunzellen im Darm sitzt, unterstützt eine gesunde Darmflora die Abwehrkräfte direkt.

Neben diesen direkten Effekten liefern Kräuter und Gewürze auch wertvolle Mikronährstoffe. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die in ihnen enthalten sind, tragen dazu bei, dass das Immunsystem alle Bausteine erhält, die es für seine vielfältigen Aufgaben benötigt. So werden die Abwehrmechanismen nicht nur gestärkt, sondern auch langfristig stabilisiert.

DIE 15 BESTEN IMMUNBOOSTER

Ingwer

Entzündungshemmend, unterstützt die Schleimhäute – wirkt leicht antibakteriell und kann Erkältungssymptome lindern.

Kurkuma (Kurkumin)

Stark entzündungshemmend und antioxidativ – unterstützt die Immunantwort und kann die Zellen vor oxidativem Stress schützen.

Knoblauch

Antimikrobiell, antiviral und antibakteriell – stärkt die Abwehrkräfte durch Aktivierung von Immunzellen.

Thymian

Antimikrobiell, entzündungshemmend – fördert die Atemwege und unterstützt die Schleimhäute.

Oregano

Antioxidativ, antibakteriell und antiviral – schützt Zellen und unterstützt die Immunabwehr.

Rosmarin

Antioxidativ, entzündungshemmend und durchblutungsfördernd – unterstützt die allgemeine Zellgesundheit.

Petersilie

Reich an Vitamin C und Antioxidantien – stärkt die Immunabwehr und unterstützt die Kollagenbildung für gesunde Schleimhäute.

Zimt

Entzündungshemmend, antimikrobiell und antioxidativ – kann die Immunantwort modulieren und das Immunsystem stabilisieren.

Chili / Cayennepfeffer

Scharfstoffe wie Capsaicin fördern die Durchblutung – unterstützen die Abwehrkräfte und wirken antimikrobiell.

Basilikum

Antioxidativ, leicht antibakteriell und entzündungshemmend – unterstützt das Immunsystem und die Schleimhäute.

Hagebutte

Reich an Antioxidantien und Vitamin C – unterstützt die Abwehrkräfte, schützt Zellen vor oxidativem Stress, kann das Immunsystem stärken.

Schwarzkümmelöl

Entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral – reguliert die Immunantwort und stärkt die natürlichen Abwehrkräfte.

Bertram

Antimikrobiell und entzündungshemmend – unterstützt die Schleimhäute, kann die Immunabwehr stärken.

Anis

Fördert die Verdauung, wirkt leicht antimikrobiell und unterstützt die Gesundheit der Schleimhäute.

Fenchel

Beruhigt die Verdauung, wirkt antimikrobiell – unterstützt die Schleimhäute und kann die Abwehrkräfte stabilisieren.

IM ALLTAG EINBAUEN

Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Kräuter und Gewürze können sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden, wobei die meisten getrockneten Varianten ihre gesundheitlichen Eigenschaften weitgehend behalten. Sie können in warmen Getränken aufgegossen werden, um ihre Inhaltsstoffe über den Tag hinweg aufzunehmen, oder in der täglichen Zubereitung von Speisen sanft erhitzt und so in die Ernährung eingebunden werden.

In der Praxis bedeutet das: Schon eine kleine Prise Gewürz auf dem Abendessen kann einen Beitrag leisten, den Körper zu unterstützen. Wer Kräuter und Gewürze bewusst einsetzt, verbindet Genuss mit Gesundheit und schafft gleichzeitig ein harmonisches Zusammenspiel von Geschmack und Wohlbefinden. Sie sind nicht nur aromatische Zutaten, sondern auch kleine Helfer, die unser Immunsystem leise, aber effektiv stärken – ein Grund mehr, Küche und Gesundheit in Einklang zu bringen und jeden Bissen bewusst zu genießen.

Entdecken Sie eine besondere Atmosphäre, leckere Köstlichkeiten und kulturelle Genüsse im Bistro Café Ehra in Hünxe!

**ÖFFNUNGSZEITEN:
FREITAGS - SONNTAGS
13 - 17 UHR**

Mitten im malerischen Wald an der Issel in Hünxe-Drevenack erwartet Sie ein wahres Juwel: das Pankok-Museum, wo Sie die beeindruckenden Werke von Otto Pankok bewundern können. Im Bistro Café Ehra können Sie bei einem Kaffee, edlem Wein oder einer erfrischenden Schorle und Köstlichkeiten entspannen und die Natur sowie die einzigartige Atmosphäre genießen.

Wladimir Asbel, der das Bistro Café Ehra ins Leben gerufen hat, bringt die Leidenschaft für Kunst und Kultur aus seiner Heimat St. Petersburg mit. „Hier fühle ich mich zuhause“, sagt Asbel und begeistert seine Gäste nicht nur kulinarisch, sondern auch kulturell. „Viele Besucher möchten den Moment im Museum verlängern“, ergänzt er. So ist das Bistro Café Ehra zu einem Ort der Begegnung, der Ruhe und des Genusses geworden.

Besonders beliebt sind die zwei Veranstaltungsformate Bio-Frühstück und Antipasti-Abend. Hier ist eine Voranmeldung erforderlich. Jeden ersten Sonntag im Monat ab 9.30 Uhr wird zu einem Bio-Frühstück mit regionalen Zutaten eingeladen – der perfekte Start in den Tag. Im Anschluss wird eine exklusive Führung durch das Museum angeboten. Die nächsten Termine sind der 2. November, 7. Dezember und 11. Januar.

Ein ähnliches Konzept erwartet Sie auch an den Antipasti-Abenden, die jeden ersten Freitag im Monat um 19 Uhr beginnen. Sie genießen einen Sektempfang und einen exklusiven Weinabend mit mediterranen Köstlichkeiten, begleitet von spannenden Einblicken in Otto Pankoks Werk. Die nächsten Termine sind der 7. November, 5. Dezember und 9. Januar. „Das Angebot eignet sich für Paare, kleine Gesellschaften und Alleinstehende“, erklärt Asbel. An zwei Tafeln kommen die maximal 20 Gäste leicht ins Gespräch.



© Pankok-Stiftung



Team Antipasti-Abende (v.l.): Museumsleiterin Dr. Dagmar Schmengler, Cafébetreiber Wladimir Asbel und Beraterin für Kulturevents Doris Paus.

UNST UND ULINARIK AM PANKOK MUSEUM

Aufgrund der großen Nachfrage plant Herr Asbel, die Termine künftig auszuweiten. Schauen Sie regelmäßig auf seiner Webseite www.cafe-ehra.de vorbei. Bei Fragen erreichen Sie Wladimir Asbel unter 0162 913 27 92 oder per E-Mail an cafeehra@gmail.com. Das Bistro Café Ehra und das Pankok Museum befinden sich am Otto-Pankok-Weg 4 in Hünxe.

DR. SCHLOTMANN - IHRE ZAHNSPEZIALISTEN

Der Weg zu schönen, festen Zähnen an einem Tag mit der Allon4-Methode
Feste Zähne, neues Selbstbewusstsein – ein Neuanfang an nur einem Tag!

Klaus-Dieter Lubowitzki (64) ist selbstständig und stets mit voller Energie im Berufsleben. Doch seine Zahnprobleme wurden zunehmend zur Belastung – sowohl beim Essen als auch im Umgang mit Kunden und Kollegen. Nach langem Überlegen wagte er den Schritt und entschied sich für feste Zähne an nur einem Tag bei Dr. Schlotmann. Im Interview berichtet er von seinen Erfahrungen und wie sich sein Leben dadurch verändert hat.

Wie haben Sie Ihre frühere Zahnsituation im Alltag erlebt? Gab es besondere Herausforderungen oder Einschränkungen?

Ja, absolut! Vor der OP habe ich mir ständig Gedanken gemacht – über das Essen, über mein Lächeln. Beim Sprechen mit Kunden habe ich mich manchmal sogar zurückgehalten. Ich wollte nicht, dass jemand merkt, dass meine Zähne nicht mehr die besten waren. Beim Essen musste ich oft vorsichtig sein oder bestimmte Dinge ganz meiden.

Wie sind Sie auf Dr. Schlotmann aufmerksam geworden, und was hat Sie überzeugt, sich gerade hier behandeln zu lassen?

Durch einen Infoabend! Meine Frau und ich haben uns das damals angesehen, und mir wurde zum ersten Mal wirklich klar, wie der Eingriff funktioniert. Letztendlich hat mich überzeugt, dass ich nicht monatelang immer wieder zum Zahnarzt musste, sondern an nur einem Tag feste Zähne bekommen konnte. Diese langen, zermürbenden Behandlungen über Monate wollte ich nicht.

Wie war Ihr erster Eindruck von der Praxis Dr. Schlotmann und dem Team?

Super professionell! Die Beratung war von Anfang an transparent, ich wusste sofort, was auf mich zukommt.



Wie haben Sie den Tag der Behandlung erlebt?

Total entspannt! Ich kam morgens mit meiner Frau in die Praxis, hatte noch eine kurze Besprechung mit dem Anästhesisten und dann ging's los. Ich erinnere mich noch, dass er mir sagte: „Träumen Sie was Schönes.“ Und zack – gefühlt eine Sekunde später war ich wach und es war alles erledigt!

Wann konnten Sie die Praxis mit Ihren festen Zähnen verlassen?

Am selben Tag! Morgens um sieben rein, nachmittags um vier raus – mit neuen, festen Zähnen.

Welche positiven Veränderungen haben Sie seitdem in Ihrem Leben bemerkt?

Es ist ein ganz neues Lebensgefühl! Ich kann wieder alles essen – Äpfel, Nüsse und Steak. Und vor allem kann ich wieder unbeschwert lachen. Ich musste mich erst daran gewöhnen, aber jetzt merke ich, wie viel Selbstbewusstsein ich zurückgewonnen habe.

1 Der erste Termin

- Kennenlerngespräch
- Klinischer & Röntgenologischer Befund
- Fotostatus

2 Die Planung

- 3D-computernavigierte Implantatplanung
- Digital Smile Design

3 Der OP-Tag

- Implantation
- Einsetzen des festen provisorischen Zahnersatzes

4 Die definitive Versorgung

- Herstellung der definitiven Versorgung im eigenen Meisterlabor und Einsetzen nach 3 Monaten

DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

INFO-ABEND

„Feste Zähne an einem Tag“

IN DORSTEN

29. Oktober | 18.30 Uhr

Jetzt anmelden **02362/6099349**

INFO-ABEND

29. OKTOBER | 18.30 Uhr

„Feste Zähne an einem Tag“

Jetzt anmelden
02362/6099349

DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

„Als Selbstständiger zählt jeder Tag – dank meiner neuen festen Zähne an einem Tag konnte ich ohne lange Ausfallzeit sofort wieder durchstarten.“

Klaus-Dieter Lubowitzki, 64

WINTERHAUT:

SO BLEIBT DIE HAUT AUCH IN DER KÄLTE GESUND

Wenn es draußen kälter wird, braucht die Haut besondere Pflege – Mit einfachen Tipps bleibt sie den ganzen Winter über geschmeidig und geschützt

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

FEUCHTIGKEIT IST DAS A UND O

Im Winter braucht die Haut vor allem eins: Feuchtigkeit. Leichte Lotionen, die im Sommer angenehm sind, reichen nun oft nicht mehr aus. Jetzt sind reichhaltigere Cremes gefragt, die Wasser in der Haut binden und gleichzeitig eine schützende Schicht bilden.

Besonders gut eignen sich Cremes mit Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure, Glycerin oder Aloe Vera, die intensiv Feuchtigkeit spenden. Sheabutter, Jojoba- oder Mandelöl stärken zusätzlich die Hautbarriere und verhindern, dass die Feuchtigkeit zu schnell verdunstet.

Ein einfacher Trick ist die Creme direkt nach dem Duschen oder Baden aufzutragen, solange die Haut noch leicht feucht ist. So werden die Wirkstoffe besser aufgenommen und die Haut bleibt länger geschmeidig.

SANFTE REINIGUNG STATT REIZUNG

Viele unterschätzen, wie sehr die falsche Reinigung der Haut schadet. Aggressive Waschlotionen, heißes Wasser oder häufiges Duschen trocknen die Haut zusätzlich aus. Im Winter deshalb lieber lauwarm duschen und milde, rückfettende Produkte verwenden. Für das Gesicht sind Reinigungsmilch oder Cremes besser geeignet als schäumende Gels, die die Haut entfetten. Auch beim Händewaschen ist es hilfreich, eine milde Seife zu benutzen und die Hände anschließend einzucremen. Ein kleiner Handgriff, der Rissen und rauer Haut vorbeugt.

LIPPEN UND HÄNDE EXTRA PFLEGEN

Unsere Hände sind ständig im Einsatz und zugleich besonders schutzlos. Kälte, Wind und häufiges Waschen setzen ihnen zu. Deshalb lohnt es sich, eine reichhaltige Handcreme griffbereit zu haben zum Beispiel auf dem Schreibtisch, in der Tasche oder neben dem Waschbecken. Handschuhe aus Baumwolle oder Wolle sind bei kalten Temperaturen draußen unabdinglich, um die Haut zu schützen und sich zu wärmen.

Auch die Lippen brauchen besondere Aufmerksamkeit. Da sie keine Talgdrüsen haben, trocknen sie schnell aus. Ein guter Lippenbalsam mit Bienenwachs, Sheabutter oder pflanzlichen Ölen bildet einen Schutzfilm. Auch wenn es für viele Angewohnheit ist und die Lippen sich vermeintlich besser anfühlen, nicht ständig die Lippen mit der Zunge befeuchten. Das macht sie noch trockener.

Foto: © Africa Studio, (lco) Julia Amaral / stock.adobe.com

Kaum eine Jahreszeit stellt unsere Haut vor so große Herausforderungen wie der Winter. Kalte Luft draußen, trockene Heizungsluft drinnen – das ist ein Wechselspiel, das sie stark beansprucht. Die natürliche Schutzschicht der Haut verliert an Feuchtigkeit, die Talgproduktion nimmt bei niedrigen Temperaturen deutlich ab. Das Ergebnis: gespannte, trockene, manchmal sogar rissige Haut. Besonders Gesicht, Hände und Lippen sind betroffen, weil sie kaum geschützt sind und direkt der Kälte ausgesetzt werden. Doch mit der richtigen Pflege und ein paar bewussten Gewohnheiten lässt sie sich schützen und bleibt auch in der kalten Jahreszeit weich und gesund.

MASKEN UND PFLEGENDE BÄDER

Manchmal braucht die Haut in dieser Zeit zusätzliche Zuwendung. Feuchtigkeitsmasken können der Haut im Winter einen Feuchtigkeitsboost verleihen und das spannende Gefühl lösen. Wer mag, kann auch auf einfache Hausmittel zurückgreifen: Quark- oder Honigmasken spenden Feuchtigkeit und beruhigen gereizte Haut.

Auch Körperöle kommen jetzt genau richtig. Direkt nach dem Duschen in die noch leicht feuchte Haut einmassiert, ziehen sie besonders gut ein. Ein warmes Ölbad mit Mandel- oder Olivenöl kann an kalten Abenden zu einem kleinen Wellnessmoment werden und so zugleich die Haut pflegen und für Erholung sorgen.

SCHÖNHEIT VON INNEN

Schöne Haut kommt nicht nur von außen. Gerade im Winter, wenn wir weniger Durst verspüren, trinken viele Menschen zu wenig. Dabei ist ausreichend Flüssigkeit entscheidend für eine gut versorgte Haut. Wasser und ungesüßte Tees sind ideal, um den Feuchtigkeitshaushalt von innen zu unterstützen.

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Fettreiche Fische wie Lachs oder Makrele liefern Omega-3-Fettsäuren, die die Hautbarriere stärken. Wer Fisch nicht so sehr mag oder selten isst, kann zu Leinöl greifen. Einfach in die normalen Mahlzeiten einbauen, beispielsweise etwa einen Teelöffel in den Joghurt mischen und damit genügend Omega 3 Fettsäuren zu sich nehmen. Nüsse, Samen und Avocados versorgen uns mit gesunden Fetten und Vitaminen. Vitamin C aus Zitrusfrüchten oder Paprika fördert die Kollagenbildung und unterstützt das Immunsystem, also ein doppelter Gewinn in der kalten Jahreszeit.

DAS RICHTIGE RAUMKLIMA

Nicht nur draußen lauern Herausforderungen für die Haut. Drinnen lassen Heizungen die Luft trocken werden, was die Haut zusätzlich belastet. Abhilfe schaffen Luftbefeuchter oder ganz einfach Schalen mit Wasser, die man auf die Heizung stellt. Zimmerpflanzen wie Farn oder Grünlilie verbessern die Luftfeuchtigkeit ebenfalls und bringen gleichzeitig ein Stück Natur ins Haus.

Neben vielen anderen Gründen ist auch hier regelmäßiges Lüften wichtig. So wird die Luft frisch und die Haut bekommt eine kleine Pause von der trockenen Heizungsluft.

KLEINE GESTEN, GROSSE WIRKUNG

Winterhaut ist empfindlich, aber mit der richtigen Pflege gut zu meistern. Wer seine Haut mit Feuchtigkeit versorgt, sie sanft reinigt und sich kleine Extras wie Masken oder Ölbadern gönnt, wird den Winter mit geschmeidiger Haut überstehen. Hände, Lippen und Gesicht verdienen dabei besondere Aufmerksamkeit.

Am Ende geht es nicht nur um Schönheit, sondern um Wohlbefinden. Gepflegte, geschützte Haut fühlt sich gut an. Genau dieses Gefühl von Leichtigkeit und Geborgenheit brauchen wir besonders in der dunklen Jahreszeit.



KLEINE AUSZEITEN FÜR KÖRPER UND SEELE

Wellness klingt nach Hotel, Spa und langen Anwendungen – dabei steckt viel mehr dahinter. Manchmal reichen schon kleine Momente, um den Alltag hinter sich zu lassen. Das kann ein warmes Getränk, ein tiefer Atemzug oder eine halbe Stunde nur für sich selbst sein. Mit ein paar Handgriffen lässt sich auch zu Hause ein Ort der Ruhe schaffen. Bäder, Tees und kleine Rituale schenken Wohlgefühl und Energie, ohne dass man dafür die eigenen vier Wände verlassen muss.

– TEXT VON EVELINE PLABANEK –

• BÄDER ALS WOHLTAT •

Ein Bad ist nicht nur Körperpflege, sondern wohltuend für alle Sinne. Das warme Wasser entspannt verspannte Muskeln, beruhigt den Geist und schenkt das Gefühl von Geborgenheit. Mit duftenden Badezusätzen wird die Wanne schnell zur Wohlfühl-Oase. In der Apotheke erhält man dafür ätherische Öle oder man greift zu den fertigen Badezusätzen aus der Drogerie. Lavendel hilft beim Abschalten, Rosmarin belebt die Sinne, und Zitrusdüfte geben frische Energie. Wer es natürlicher mag, kann Badezusätze auch selbst herstellen: Ein Leinensäckchen mit getrockneten Kräutern oder eine Handvoll Meersalz verwandelt das Wasser in eine wohltuende Mischung. Auch natürliche Badezusätze wie Milch oder Honig sind echte Hausmittel-Klassiker und verwöhnen die Haut.

Ebenso spielt das Drumherum eine Rolle. Mithilfe von gedimmtem Licht, Kerzen am Wannenrand oder leiser Musik im Hintergrund wird das gesamte Bad zu einem kleinen Spa-Raum. Besonders in der kühlen Jahreszeit sind solche Auszeiten eine Wohltat für Körper und Seele.

• KÖRPERPFLEGE – ZEIT FÜR HAUT •

Auch ohne Badewanne steht einem Wellnessabend nichts im Weg. Unter der Dusche kann man der Haut mehr Aufmerksamkeit schenken. Ein Peeling erfrischt, trägt alte Hautschüppchen ab und macht die Haut wieder weich. Danach sollte eine Körperlotion oder ein Körperöl aufgetragen werden. Hiermit kann man sich wunderbar etwas massieren und somit auch den Kreislauf in Schwung bringen.

Um das Gesicht nicht zu vernachlässigen, kann man sich die Zeit nehmen eine Feuchtigkeitsspendende Maske beispielsweise mit Aloe Vera aufzutragen oder eine klärende Maske mit Heilerde. Auch hier kann man selbst tätig werden und anstatt der handelsüblichen Masken, eine eigene aus natürlichen Zutaten anmischen. Dafür einfach das Fruchtfleisch einer Avocado mit einer Gabel zerdrücken, einen Esslöffel Joghurt sowie etwas Honig hinzufügen und gut vermischen. Dann auf das Gesicht auftragen, für etwa zehn Minuten einwirken lassen und entspannen. Die Avocado spendet Feuchtigkeit, Joghurt beruhigt die Haut und Honig beugt mit seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung sogar Unreinheiten vor.

Mit warmen Bädern, duftenden Tees und liebevollen Ritualen verwandelt sich das Zuhause in einen Ort der Entspannung und Geborgenheit

• DIE EIGENE WOHLFÜHL-OASE •

Wellness zu Hause ist kein Luxus, sondern ein Ausdruck von Selbstfürsorge – und es braucht nicht viel. Wer diese kleinen Pausen regelmäßig einbaut, spürt schnell, wie sehr sie die Lebensqualität steigern. Das Zuhause wird zum Rückzugsort, an dem Körper und Seele auf tanken dürfen. Und manchmal reicht schon der Gedanke an das nächste Bad oder die nächste Teepause, um ein Stück Gelassenheit in den Alltag mitzunehmen.



• TEES FÜR DIE SINNE •

Tees sind genau das Richtige, wenn wir uns auch von innen richtig aufwärmen wollen. Sie können beruhigen, beleben oder einfach nur wärmen. Kamille und Melisse schenken Ruhe, Pfefferminze erfrischt, Ingwer bringt Wärme und stärkt das Immunsystem.

Das Zubereiten selbst ist bereits Teil der Entschleunigung: Wasser erhitzen, Kräuter, losen Tee oder Teebeutel ziehen lassen und vor dem ersten Schluck den Duft einatmen. Dazu vielleicht ein gutes Buch, ein paar ruhige Minuten am Fenster oder eine warme Decke – mit der Bereitschaft den Moment bewusst zu genießen, können auch solche Momente Ruhe und Erholung schaffen.

• RITUALE FÜR JEDEN TAG •

Wellness zu Hause lebt von kleinen Gewohnheiten, die Körper und Geist guttun. Denn nicht immer bleibt Zeit für ein ausgedehntes Bad. Ein warmes Fußbad nach einem langen Tag, ein Spaziergang ohne Handy, dafür mit offenem Blick für die Natur oder kurze Momente der Achtsamkeit machen den Unterschied. Ebenso effektiv sind Atemübungen. Bewusste, tiefe Atemzüge lassen den Kopf schon leichter fühlen. Im Internet gibt es außerdem zahlreiche geführte Meditations- und Achtsamkeitsübungen – von kurz bis lang, für Anfänger bis hin zu Fortgeschrittenen. Wenn solche kleinen Handlungen zur Routine werden, können wir den inneren Stress unter Kontrolle bringen. Ebenfalls sehr beliebt ist das Abklopfen des Körpers am Morgen. Es entspannt unser Nervensystem, aktiviert den Körper und fördert Entspannung, also ein perfekter Start in den Tag.

FUSION SCHAFFT MODERNE MEDIZIN FÜR BOTTROP UND DIE REGION

*Gemeinsam für Ihre Gesundheit:
Bottroper Krankenhäuser bündeln ihre Stärke*

Die Fusion der Knappschaft Kliniken Bottrop mit dem Marienhospital Bottrop ist erfolgreich abgeschlossen. Damit vereinen sich zwei gut aufgestellte Häuser und bündeln ihr medizinisches Know-how, um die Gesundheitsversorgung in Bottrop auf ein neues Niveau zu heben.

In den vergangenen Monaten wurde intensiv an einem tragfähigen und zukunftsorientierten Medizin-konzept mit Schwerpunkten und Spezialisierungen für die beiden Standorte gearbeitet. Das Ergebnis überzeugt – für Patienten bringt es spürbare Vorteile: So werden z. B. am Standort Osterfelder Straße künftig alle kardiologischen Leistungen gebündelt, während das Marienhospital Bottrop neue Schwerpunkte in den Bereichen Geriatrie und Pneumologie setzt.

Die klare Spezialisierung ermöglicht es, medizinische Expertise zu konzentrieren und gleichzeitig die Versorgungsqualität deutlich zu steigern. Patienten profitieren von einer noch besseren Betreuung, modernen Behandlungsmethoden und

einem erweiterten Leistungsangebot – sowohl ambulant als auch stationär. Kürzere Wege, eine verbesserte Koordination der Behandlungen und eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit schaffen optimale Bedingungen für eine hochwertige, patientenorientierte Medizin.

Neben den medizinischen Vorteilen entstehen durch die Fusion auch wirtschaftliche Synergieeffekte, die den beiden Standorten langfristige Stabilität und Innovationskraft sichern.

Alle anderen in den Häusern etablierten Fachabteilungen sowie die Zentralen Notaufnahmen bleiben unverändert bestehen und profitieren von der zukünftigen breiten Aufstellung der beiden Standorte. Gemeinsam entwickeln sie sich zu leistungsstarken Gesundheitszentren, die Bottrop und die Region auch in Zukunft zuverlässig und kompetent versorgen.

**Zwei Häuser. Ein starkes Team.
Für Ihre Gesundheit.**

Knappschaft Kliniken Bottrop (Osterfelder Straße)

- Etablierung einer Klinik für Neurochirurgie inkl. Wirbelsäulenchirurgie
- Zentralisierung und Ausbau der Klinik für Kardiologie ab 01.01.2026
- Weiterentwicklung des Departments für Unfallchirurgie zur Behandlung von Polytraumen und perspektivisch Entwicklung zum überregionalen Traumazentrum gemeinsam mit der Neurochirurgie
- Aufbau der Palliativmedizin mit 10 Betten im Laufe des Jahres 2026

Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop (Josef-Albers-Straße)

- Erweiterung um eine Klinik für Pneumologie Beatmungsmedizin seit 01.10.2025 und Weiterentwicklung zum Weaningzentrum
- Verlagerung der Klinik für Geriatrie von der Osterfelder Straße zum Standort Marienhospital
- Verlagerung der Klinik für Urologie von der Osterfelder Straße zum Standort Marienhospital
- Ausbau der Klinik für Orthopädie
- Ausbau der Augenklinik
- Weiterhin kardiologische Notfallversorgung

Foto: © Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH



Wir haben die Schnauze voll.

Hilf unseren Meeren mit deiner Spende:
wwf.de/plastikflut

Der WWF arbeitet weltweit mit Menschen, Unternehmen und Politik zusammen, um die Vermüllung der Meere zu stoppen. Hilf mit deiner Spende! WWF-Spendenkonto: IBAN DE06 5502 0500 0222 2222 22

STOPP DIE PLASTIK FLUT



Pflegedienst Am Park
Sabine Voßbeck

Ihr Kirchhellener Pflegedienst

Wir suchen Verstärkung (m/w/d) für unser Team in Teil-, Vollzeit oder 556 €-Basis 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 per Post

Weitere Informationen finden Sie hier.

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

Oberhofstraße 10
46244 Bottrop-Kirchhellen
Telefon 02045-411124



KNAPPSCHAFT KLINIKEN

Unsere Patientenveranstaltungen im Herbst

Bild	Tag, Datum, Uhrzeit	Thema	Ort
	Dienstag, 04.11.2025, 17:00 Uhr	Tag der Hernie	Klinik für Chirurgie
	Mittwoch, 05.11.2025, 18:00 Uhr	Gesunde Gefäße - gesundes Herz	Klinik für Kardiologie
	Mittwoch, 19.11.2025, 17:00 Uhr	Pflegeleistungen	Klinik für Altersmedizin

Was bietet die moderne minimal-invasive Hernienchirurgie?

Den Herzinfarkt vermeiden

Ein Wegweiser durch das Sozialrecht

Die Veranstaltungen sind kostenlos. Anmeldung unter: 02041 15-2251

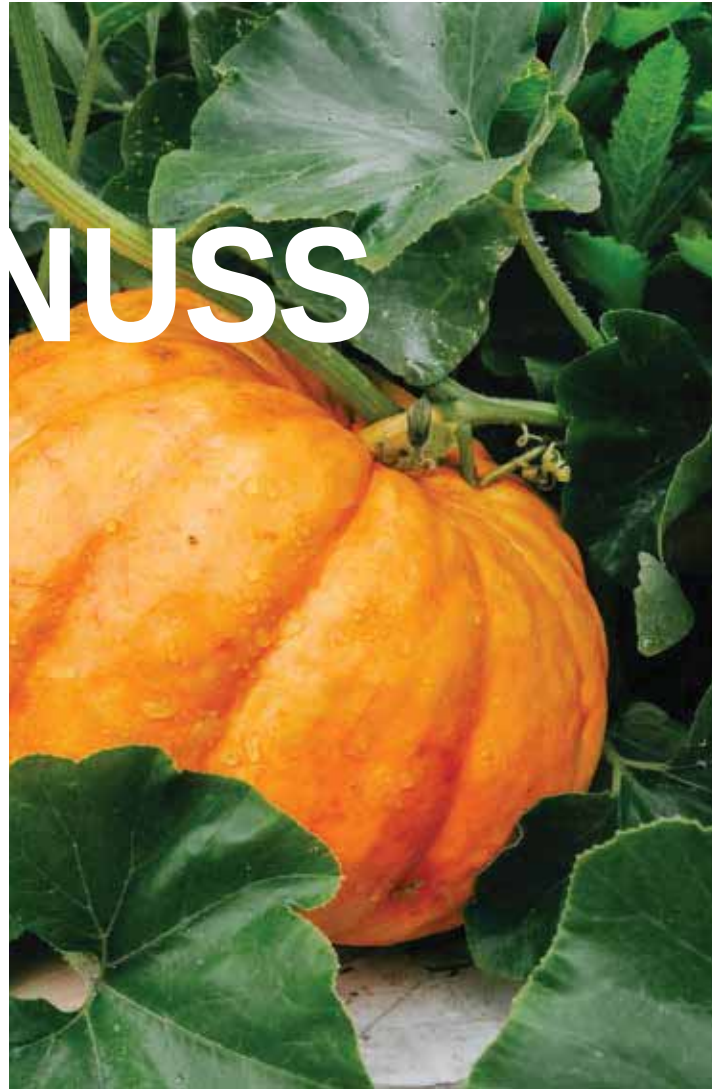
uk.bottrop@knappschaft-kliniken.de

Osterfelder Str. 157
46242 Bottrop

GOLDENER HERBSTGENUSS

Mit Kürbis, Roter Bete, Wurzelgemüse, Kohl und Pilzen lassen sich kreative, gesunde und farbenfrohe Gerichte zaubern, die Körper und Seele gleichermaßen wärmen

Wenn die Tage kürzer und die Abende gemütlicher werden, füllt sich die Küche mit den warmen Farben und Aromen des Herbstes. Jetzt ist die beste Zeit, um regionale Gemüsesorten in all ihrer Vielfalt zu genießen – frisch vom Feld, voller Geschmack und ideal für kreative Rezepte.



KLASSISCHES PILZ RISOTTO

Zutaten (Für 2 Portionen)

200 g	Risottoreis
250 g	gemischte Pilze
2	Schalotten
40 g	Butter
1 Zehe	Knoblauch
400 ml	Hühnerbrühe
100 ml	Weißwein
70 g	Parmesan
	Etwas Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für die Pilze kommen zum Beispiel frische Pfifferlinge, Steinpilze, Kräutersaitlinge oder auch Champignons in Frage. Sie können alternativ alles verwenden, was Sie mögen. Die Pilze sorgfältig säubern und große Exemplare in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit einem Esslöffel Butter glasig anschwitzen. Den Reis hinzugeben und kurz mitrösten. Anschließend mit Weißwein ablöschen, den Geflügelfond zugießen und den Reis bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren etwa 12 Minuten garen. Danach den Topf vom Herd nehmen, die restliche Butter sowie den Parmesan einrühren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die zweite Schalotte zugeben und die vorbereiteten Pilze darin für rund 3 Minuten anbraten. Anschließend die Pilzmischung unter das Risotto ziehen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

RAFFINIERT GEFÜLLTER SPAGHETTİKÜRBIS

Zutaten (für 2–3 Portionen)

1	mittelgroßer Spaghettikürbis
2 EL	Olivenöl
2–3	Knoblauchzehen, fein gehackt
150 g	frischer Blattspinat
150 g	Kräuterfrischkäse
100 g	Feta, zerbrösel
50 g	Parmesan, frisch gerieben
30 g	Pinienkerne, leicht geröstet
	Salz, Pfeffer
	Eine Prise Muskatnuss

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen und den Spaghettikürbis der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel die Kerne herauslösen, die Schnittflächen leicht mit Olivenöl bepinseln und die Hälften mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Dort dürfen sie etwa 30 bis 40 Minuten garen, bis das Fruchtfleisch weich ist und sich mit einer Gabel in spaghettiähnliche Fäden ziehen lässt. Währenddessen in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den fein gehackten Knoblauch kurz anschwitzen, bevor der Spinat dazugegeben wird. Sobald er zusammengefallen ist, den Frischkäse und den zerbröselten Feta unterrühren, alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen und anschließend vom Herd nehmen. Den fertigen Kürbis aus dem Ofen holen, mit einer Gabel das Fruchtfleisch auflockern und die entstandenen „Spaghetti“ direkt in den Schalen mit der Spinat-Feta-Mischung vermengen. Darüber kommt frisch geriebener Parmesan, und die gefüllten

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Von wärmenden Suppen, über deftige Eintöpfe, bis hin zu kreativen Variationen für Quiches und andere Trendgerichte: Das Herbstgemüse, unter ihnen natürlich der Kürbis als Star, eignet sich perfekt, um die wohlige Stimmung auch auf den Tisch zu bringen.

Das Besondere: Ganz oft kann sogar die Beschaffung selbst zum Highlight werden, denn Maronen und Pilze sind zu Genüge in unseren Heimischen Wäldern zu finden – hier allerdings nur mit Verstand und Wissen vorgehen, denn zum Pilzsammeln ist fundierte Kenntnis, gegebenenfalls sogar vom Fachmann gefragt. Hier kann es im Zweifel nämlich unschön ausgehen, gibt es doch genügend Pilze, die nicht genießbar für uns sind. In Sachen Kürbis wird es schon einfacher: Der Herbst wird immer mehr zur beliebtesten Foto-Saison, was örtliche Bauernhöfe dazu veranlasst, das Angebot auszuweiten.

Und das mit ganz verschiedenen Schwerpunkten. Während die einen auf Selbstpflücken und das naturnahe Erlebnis setzen, bieten andere eine Vielfalt mit hunderten unterschiedlichen Sorten von Kürbissen an. Doch sie sind nicht die einzigen Herbstgemüse, die sich toll in Gerichten verarbeiten lassen, weitere Highlights des Winters sind Rote Beete, Pastinaken und anderes Wurzelgemüse sowie der gute alte Grünkohl neben Evergreens wie Wirsing und Spitzkohl.

KÜRBIS – DER STAR DER SAISON

Kaum ein Gemüse verkörpert den Herbst so sehr wie der Kürbis. Ob klassisch als cremige Suppe, gefüllt aus dem Ofen oder sogar als Dessert in Form eines saftigen Kürbiskuchens – er ist unglaublich vielseitig. Besonders spannend: Kürbistravioli mit Salbei-Butter oder geröstete Kürbiswürfel als Topping für einen herbstlichen Salat.

ROTE BETE – FARBENFROHES POWERGEMÜSE

Mit ihrer tiefroten Farbe bringt die Rote Bete nicht nur Intensität auf den Teller, sondern liefert auch wertvolle Nährstoffe. Dünn gehobelt und roh in Carpaccio-Form, als samtiges Püree zu Fisch oder Fleisch – die Knolle zeigt, wie kreativ Gemüse sein kann.

PILZE – WALDAROMA AUF DEM TELLER

Auch wenn sie streng genommen kein Gemüse sind, gehören Pilze unbedingt in die Herbstküche. Steinpilze, Pfifferlinge oder Champignons verleihen Gerichten eine erdige Tiefe. Besonders fein: Pilzrisotto mit frischen Kräutern oder Bruschetta mit gebratenen Pilzen und Knoblauchöl.

PASTINAKEN & WURZELGEMÜSE – DIE UNTERSCHÄTZTEN HELDEN

Pastinaken, Petersilienwurzeln und Schwarzwurzeln erleben gerade ihr Comeback in der modernen Küche. Sie lassen sich wunderbar zu Ofengemüse rösten, als cremiges Püree verarbeiten oder sogar zu knusprigen Chips frittieren.

GRÜNKOHL & ANDERE KOHLSORTEN – KNACKIG UND VIELSEITIG

Grünkohl, Wirsing oder Rosenkohl sind im Herbst besonders knackig. Ob als „Superfood-Salat“ mit Granatapfel und Walnüssen, geröstet aus dem Ofen oder klassisch geschmort – Kohl zeigt, wie wandlungsfähig er ist. Für Experimentierfreudige: Rosenkohl mit Ahornsirup und Chili karamellisieren – süß und scharf in perfekter Harmonie.

Hälften wandern noch einmal für fünf bis zehn Minuten zurück in den Ofen, bis der Käse geschmolzen ist. Vor dem Servieren werden sie mit gerösteten Pinienkernen bestreut und können nach Belieben mit etwas Zitronensaft oder Zitronenabrieb verfeinert werden.

CREMIGE MARONENSUPPE MIT APFEL UND THYMIAN

Zutaten (für 4 Portionen):

- 250 g gegarte Maronen (vakuumverpackt oder frisch geschält)
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel (säuerlich, z. B. Boskoop)
- 1 kleine Kartoffel
- 30 g Butter
- 700 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 Schuss Weißwein (optional)
- 2 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zum Garnieren: etwas Crème fraîche, ein paar angeröstete Maronenstücke und frischer Thymian

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und würfeln, ebenso den Apfel und die Kartoffel. In einem großen Topf die Butter schmelzen lassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Anschließend Apfel, Kartoffel und die Maronen hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Wer mag, löscht mit einem Schuss Weißwein ab, bevor die Gemüsebrühe dazugegeben wird.

Nun die Thymianzweige einlegen und alles bei mittlerer Hitze rund 20 Minuten köcheln lassen, bis die Zutaten weich sind. Danach die Thymianzweige entfernen und die Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren. Zum Verfeinern die Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Zum Servieren etwas Crème fraîche auf die Suppe setzen, mit angerösteten Maronenstückchen bestreuen und mit einem kleinen Zweig Thymian dekorieren.



Foto: © unikat, Евгения Рубцова, IrenaBlechova / stock.adobe.com

ROTE-BETE-CARPACCIO MIT ZIEGENKÄSE, WALNÜSSEN & HONIG-VINAIGRETTE

Zutaten (für 2–3 Portionen):

- 2 große Knollen Rote Bete
- (vorgegart oder frisch gekocht)
- 100 g Ziegenfrischkäse oder Ziegenkäserolle
- 1 Handvoll Walnüsse, grob gehackt und leicht angeröstet
- 1 Handvoll Rucola oder Feldsalat
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 TL Senf (mild oder Dijon)
- 1 EL Apfelessig oder Balsamico hell
- Salz und Pfeffer

Optional: etwas frischer Thymian oder Minze

Zubereitung

Die Rote Bete in feine Scheiben hobeln oder mit einem scharfen Messer dünn aufschneiden und fächerartig auf einem Teller anrichten. Den Rucola gründlich waschen und locker über die Bete verteilen. Für die Vinaigrette Honig, Senf, Essig und Olivenöl zu einem glatten Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig über das Carpaccio träufeln.

Den Ziegenkäse in kleine Stücke zupfen oder in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den gerösteten Walnüssen über den Teller streuen. Wer mag, verfeinert das Ganze mit ein wenig frischem Thymian oder Minzblättern. Serviert wird das Carpaccio am besten sofort – als elegante Vorspeise oder leichter Hauptgang, der den erdig-süßen Geschmack der Roten Bete perfekt mit cremigem Käse, knackigen Nüssen und frischem Grün verbindet.

DIE VERRÜCKTESTEN WEIHNACHTSBRÄUCHE

*Von klassisch bis ausgefallen:
Jede Nation und jede Kultur hat
andere Weihnachtsbräuche...*

... zumindest, wenn das Weihnachtsfest im klassischen Sinne gefeiert wird, denn oft tritt auch ein „Winterfest“, gelöst von christlichen Vorstellungen, an die Stelle des deutschen „Fest der Liebe“. Wir stellen Ihnen die verrücktesten Weihnachtsbräuche vor und wer weiß – vielleicht lassen Sie sich auch auf die ein oder andere neue Inspiration ein, um anlässlich Ihrer Festtage zu zelebrieren.

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Wenn die Tage kürzer werden und die Nächte länger, erstrahlen Straßen, Häuser und Herzen in festlichem Glanz: Weihnachten steht vor der Tür. Doch so unterschiedlich die Kulturen der Welt auch sein mögen – überall gibt es Bräuche, die das Fest besonders machen. Manche Traditionen sind global verbreitet, andere sind stark regional verwurzelt. Ein Blick über den Tellerrand zeigt, wie bunt und vielfältig Weihnachten gefeiert wird.

ÜBERALL GLEICH UND DOCH ANDERS

Kaum ein Symbol ist so universell wie der geschmückte Baum. Ob echte Tanne in Deutschland, Plastikbaum in tropischen Ländern oder ein fantasievoll dekoriertes Kunstwerk in Großstädten: Das Schmücken des Baums gehört weltweit zu den Höhepunkten der Adventszeit.

Ob Santa Claus in den USA, das Christkind in Deutschland, die Heiligen Drei Könige in Spanien oder die Hexe Befana in Italien – das Überreichen von Geschenken ist ein verbindendes Ritual. Dabei variiert das „Wann“: Manche Länder feiern am 24. Dezember, andere am Morgen des 25., wieder andere erst am 6. Januar.





Weihnachtslieder gehören fast überall dazu – sei es das feierliche „Silent Night“ in Kirchen, fröhliche Carols vor britischen Haustüren oder rhythmische, bunte Klänge auf den Philippinen. Musik schafft Gemeinschaft und weckt Erinnerungen.

Weihnachten ist das Fest der Familie. Während in Deutschland Gans oder Karpfen auf den Tisch kommen, genießen Australier bei sommerlichen Temperaturen ein Barbecue am Strand. In Polen gibt es an Heiligabend traditionell zwölf fleischlose Gerichte, während in Mexiko die Weihnachtsnacht mit Feuerwerk und bunten Festessen begangen wird.

BESONDERE UND AUSGEFALLENE BRÄUCHE

Weihnachten ist voller kleiner Wunder – und mancherorts auch voller skurriler, überraschender Rituale. Manche wirken auf Außenstehende kurios, andere sind einfach charmant und einzigartig. Gemeinsam zeigen sie, wie kreativ die Menschen überall auf der Welt ihr Fest gestalten.

In **Japan** ist Weihnachten kein traditionelles Familienfest, sondern eher eine moderne Feier mit Freunden oder Paaren. Das Weihnachtssessen? Knuspriges Brathähnchen von Kentucky Fried Chicken! Ausgelöst hat das eine clevere Werbekampagne in den 1970er-Jahren. Heute muss man sein „Weihnachtsmenü“ oft Wochen im Voraus bestellen – so beliebt ist der Brauch.

In **Norwegen** glaubt man, dass in der Weihnachtsnacht Hexen und Geister ihr Unwesen treiben. Deshalb werden bis heute alle Besen im Haus versteckt, damit sie nicht gestohlen und als Fluggerät missbraucht werden können. Ein uralter Aberglaube, der bis heute einen charmanten Platz im norwegischen Weihnachtsabend hat.

In **Katalonien** gehört ein bunt bemalter Holzklotz mit rotem Mützchen zu den Festtagen. Der lachende Holzstamm „Caga Tió“ bedeutet übersetzt nichts anderes als „kack Holzklotz“ – und das

tatsächlich sogar im wahrsten Sinne des Wortes. Kinder „füttern“ ihn in den Wochen vor Weihnachten mit Nüssen und Obst. An Heiligabend wird er dann mit Stöcken „geschlagen“ – bis er kleine Geschenke und Süßigkeiten „ausscheidet“. Eine Mischung aus Humor, Fantasie und Volkskunst, die Kinderherzen höherschlagen lässt.

Island verzichtet auf einen einzigen Weihnachtsmann – stattdessen gibt es gleich 13 „Jólasveinar“. Diese verschmitzten Gestalten erscheinen nacheinander in den Tagen vor Weihnachten. Manche stehlen Würste, andere klauen Milch, wieder andere erschrecken Kinder. Doch sie bringen auch kleine Geschenke – oder eine Kartoffel für die Unartigen. So bleibt die Adventszeit spannend bis zum Schluss.

In **Tschechien** schauen unverheiratete Frauen am 24. Dezember gespannt auf ihre Schuhe. Sie stellen sich mit dem Rücken zur Haustür und werfen einen Schuh über die Schulter. Zeigt die Spitze zur Tür, bedeutet das: Bald steht eine Hochzeit bevor. Ein spielerisches Orakel, das für viel Gelächter in den Familien sorgt.

Die **Griechen** fürchten in den zwölf Weihnachtstagen die „Kalikántzari“ – kleine Kobolde, die Streiche spielen und für Unruhe sorgen. Um sie fernzuhalten, entzündet man in vielen Häusern ein Feuer im Kamin. So wird das Weihnachtslicht gleichzeitig Schutzsymbol gegen das Böse.

Auf den **Philippinen** beginnt die Weihnachtszeit schon im September und erreicht ihren Höhepunkt mit den berühmten „Paról“-Laternen. Diese riesigen, leuchtenden Sterne aus Bambus und Papier schmücken Fenster, Plätze und Straßen. Ganze Städte überbieten sich gegenseitig mit der schönsten und größten Laterne – ein Fest aus Licht, Farbe und Gemeinschaft.

Während wir bei uns gerne Kugeln und Lametta verwenden, schmücken viele Familien in der **Ukraine** ihre Bäume mit glitzernden Spinnennetzen. Der Brauch geht auf eine Legende zurück: Eine arme Witwe konnte ihren Baum nicht dekorieren, doch in der Nacht webte eine Spinne ein prachtvolles Netz, das im Sonnenlicht zu Gold und Silber wurde. Heute gilt das Netz als Glücksbringer.

In **Mexiko** beginnen schon neun Tage vor Weihnachten die „Posadas“. Familien und Nachbarn stellen die Herbergssuche von Maria und Josef nach, ziehen singend durch die Straßen und klopfen an Türen. Am Ende gibt es ein buntes Fest mit Piñatas, Musik und Tanz. So verbindet sich Glaube mit ausgelassener Lebensfreude.

Während bei uns Schnee und Kerzen die Festtage bestimmen, packen die **Australier** Badesachen und Grillzange aus. Weihnachten fällt mitten in den Sommer – und so feiert man gerne am Strand, mit Barbecue, Santa im Surfantzug und Weihnachtsliedern in der Sonne.



UND DAS STECKT HINTER UNSEREN BRÄUCHEN

Es ist kein Zufall, dass wir Weihnachten mit vielen bunten Lichtern und Kerzenschein in Verbindung bringen. Ursprünglich wurde am heidnischen Weihnachten der Beginn der langen kalten Nacht eingeläutet. Eine Zeit, die für viele Menschen als gefährlich und beängstigend galt. Die letzte Ernte war eingeholt und für eine sehr lange Zeit galt es für die Menschen kurze Tage und lange Nächte zu überstehen. Daher zündeten die Menschen viele Kerzen an, um der Dunkelheit der Wintermonate entgegenzuwirken. Diese Tradition erhellt bis heute die Straßen unserer Städte und die Zimmer in unseren Häusern. Auch wenn es für uns heute eher ein Gefühl der Gemütlichkeit hervorruft, war es für die Menschen damals ein Brauch, um die Dunkelheit aus ihren Häusern zu vertreiben.

Einen ähnlichen Zweck hat auch unser heutiger **Weihnachtsbaum** erfüllt. Der immergrüne Baum war ein Symbol für das Leben in einer so beschwerlichen Zeit. Früher schmückte man sein Haus mit grünen Zweigen, heute schmücken wir diese Zweige zusätzlich mit schönen Ornamenten und bunten Girlanden.

Der **Adventskranz** ist eine deutsche Erfindung. Er geht auf den evangelischen Theologen Johann Hinrich Wichern zurück, der 1839 in Hamburg für die Kinder seiner Einrichtung einen Holzkranz mit 24 Kerzen bastelte. Jeden Tag im Advent wurde eine weitere Kerze angezündet. Daraus entwickelte sich im Laufe der Zeit der uns bekannte Kranz mit vier Kerzen für die Adventssonntage. Der **Adventskalender** hat seine Wurzeln im 19. Jahrhundert. Zunächst malten Familien einfache Striche an die Wand oder stellten kleine Bilder auf, um die Tage bis Weihnachten zu zählen. Ab Anfang des 20. Jahrhunderts kamen gedruckte Kalender mit Türchen auf – und aus dieser Tradition entstanden die heute weltweit beliebten Adventskalender mit Schokolade oder kleinen Geschenken.

Der **Nikolaustag** am 6. Dezember geht zurück auf den Bischof Nikolaus von Myra, der im 4. Jahrhundert in Kleinasien lebte. Er galt als Wohltäter, der Kindern und Armen half. Aus dieser Legende entwickelte sich die Tradition, Kindern am Nikolaustag kleine Gaben in die Stiefel zu legen. Auch das **Weihnachtsgebäck** wie Stollen, Lebkuchen oder Plätzchen ist historisch tief verankert. Lebkuchen etwa wurden schon im Mittelalter in Klöstern gebacken, ursprünglich als festliches, würziges Brot. Der Dresdner Christstollen hat eine lange Tradition als Fastenspeise in der Adventszeit, bevor er später zu einem typischen Weihnachtsgebäck wurde.

NEUJAHRSS- VORSÄTZE MIT ERFOLGSCHANCE

So finden Sie Vorsätze, die motivieren und wirklich zu Ihnen passen – Ohne Druck oder gesellschaftliche Erwartungen

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Die Geschichte der Neujahrsvorsätze reicht vermutlich weit zurück in die Vergangenheit, sogar bis in das antike Babylon (ca. 2000 v. Chr.). Damals feierten die Babylonier ein 12-tätiges Fest „Akitu“, um die Zeit der Aussaat Anfang März herum. Sie gaben den Gottheiten spezifische Versprechen. Später in der Zeit des römischen Reichs begann das neue Jahr dann am 1. Januar. Die Römer legten ebenfalls vor einem Gott Versprechen ab – Janu, der zweigesichtige Gott. Auch sie wollten sich im neuen Jahr bessern. Auch im Christentum fand das Konstrukt der Neujahrsvorsätze Anklang. Das neue Jahr gibt Gelegenheit zur Selbstreflexion und für gute Vorsätze.

WARUM VORSÄTZE OFT SCHEITERN

Neujahrsvorsätze sind besonders für Leute spannend, die den Jahreswechsel als frischen Start sehen. Wer gern mit klaren Zielen arbeitet oder sich an festen Meilensteinen orientiert, kann daraus viel Motivation ziehen. Wenn die Vorsätze dann auch zu den eigenen Wünschen passen, sind sie besonders sinnvoll. Beispiele sind mehr Zeit für Freunde, mehr Bewegung an der frischen Luft oder mehr Gelassenheit im Alltag. Wer allerdings zu Perfektionismus neigt oder sich schnell unter

Druck setzt, kann schnell an seine Frustrationsgrenze gelangen. Dann sind kleine und vor allem flexible Vorsätze passend.

Der Jahreswechsel symbolisiert einen Neustart. Psychologisch gesehen lieben wir solche klaren Einschnitte – wie ein frisch aufgeschlagenes Notizbuch. Zum anderen reden alle darüber. Neujahrsvorsätze werden am Esstisch an Weihnachten besprochen, beim Anstoßen an Silvester, am ersten Arbeitstag im neuen Jahr. Sie sind Teil unserer Gesellschaft, gehören zum Standardritual. Selbstoptimierung ist nicht nur bei jedem selbst ein Thema. Was wäre also ein besserer Zeitpunkt als der Neujahrbeginn?

Wie oft haben Sie sich schon Vorsätze notiert und diese auch wirklich eingehalten? Warum scheitern wir so oft? Weil wir uns meist zu viel vornehmen. Anstatt kleine Schritte zu gehen, möchten wir alles auf einmal ändern: Sport, Ernährung, Ordnung, Achtsamkeit. Nicht nur das, die Ziele sind oftmals auch unklar definiert. Das gibt zum einen mehr Raum für Schummeleien, aber auch mehr Raum für Frust. Denn die Aussage „Ich möchte mehr Sport machen“ gibt uns keine klare Richtung vor, an die wir uns halten können. Wenn Sie den Besuch im Fitnessstudio einmal auslassen, können Sie sich entweder mit der Aussage entschuldigen oder aber sind frustriert, weil bei einmal aussetzen bereits der Frust aufkommt. Ein Alles-oder-nichts-Denken sorgt dafür, dass wir die Vorsätze oftmals schon nach wenigen Wochen über Bord werfen. Und etwas nur zu tun, weil man es „halt so macht“, bringt nicht die richtige Motivation.

ECHTE MOTIVATION FINDEN

Es geht aber auch anders. Wichtig ist, realistisch zu sein und seine eigenen Ziele zu verfolgen. Fragen Sie sich, warum und welche Bereiche Ihnen wirklich wichtig sind. Hier ist ein kleiner Fragenkatalog, der Ihnen dabei hilft, Ihre ganz persönlichen Neujahrsvorsätze zu entwickeln:

- ☐ Was war mir im vergangenen Jahr besonders wichtig?
- ☐ Wann habe ich mich richtig wohlgefühlt – und warum?
- ☐ Wo habe ich mich unzufrieden und gestresst gefühlt?
- ☐ Welche kleinen Dinge würden meinen Alltag erleichtern oder schöner machen?
- ☐ Was tue ich grade nur, weil „man es so macht“?
- ☐ Welche Gewohnheit möchte ich stärken, weil sie mir guttut?

WIE KANN ICH MEINE ZIELE POSITIV FORMULIEREN?

Entscheiden Sie sich für etwas, das Ihnen Freude bringt und keine Verpflichtung ist. Sie gehen nicht gerne ins Fitnessstudio? Dann probieren Sie es mit joggen, Yoga oder Spaziergängen. Vorsätze können auch im Laufe des Jahres angepasst werden. Kleine, konkrete Ziele sind viel leichter einzuhalten. Zum Beispiel: Jeden Sonntag 30 Minuten spazieren gehen, anstatt „sich mehr zu bewegen“. Formulieren Sie Ihre Vorsätze positiv. Anstatt „nie wieder Fast Food“, sagen Sie „Ich möchte öfter frisch kochen“. Schlussendlich können wir Vorsätze besser einhalten, wenn wir uns an folgendem Merksatz orientieren: Formuliere die Vorsätze so, dass sie Lust machen – und wähle nur das, was wirklich passt, nicht das, was von außen erwartet wird.

Das Jahresende rückt immer näher und damit auch die Zeit der guten Vorsätze. Jährlich nehmen sich unzählige Menschen weltweit die berühmten Neujahrsvorsätze vor. Wir wollen abnehmen, mehr Sport machen, weniger Stress haben, mit dem Rauchen aufhören... So stark die Motivation zu Anfang auch ist, so schnell verschwindet sie wieder. Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Vorsätze eingehalten?

MESSEHIGHLIGHTS IN NRW: VON GESUNDHEIT BIS FREIZEIT

MHH ERLEBNISWELTEN

6. bis 9. November 2025, Essen

Die MHH Erlebnisswelten feiern dieses Jahr 55-jähriges Jubiläum und sind zu diesem Anlass erstmalig kostenlos zu besuchen! In der Messe Essen warten fünf Erlebnisswelten: Genuss, Kreativität, Aktivität, Stil und zum ersten Mal die Fantasiewelt Annotopia. Nur hierfür muss separater Eintritt gezahlt werden. Für die ganze Familie finden vom 6. bis zum 9. November von 10 bis 18 Uhr Mitmachaktionen, kulinarische Vielfalt sowie Inspirations- und Shoppingmöglichkeiten statt.

JOBMEDI NRW

14. und 15. November 2025, Essen

Wer beruflich im Gesundheitswesen durchstarten oder neue Perspektiven entdecken möchte, ist bei der Jobmedi NRW genau richtig. Die große Berufsmesse für Gesundheit, Pflege und Soziales findet am 14. November von 9 bis 13 Uhr und am 15. November von 10 bis 15 Uhr in der Grugahalle Essen statt. Neben Ausbildungs- und Studienangeboten gibt es Informationen für Quer- und Wiedereinsteiger sowie viele Möglichkeiten zum direkten Austausch mit Arbeitgebern. Workshops, inspirierende Speaker und interaktive Stände machen den Messebesuch zu einem spannenden Erlebnis – praxisnah und informativ zugleich.

MESSE REISE & FREIZEIT –

24. und 25. Januar 2026,
Münster/Osnabrück

Urlaubsträume und Freizeitideen an einem Wochenende: Die Messe Reise & Freizeit lädt am 24. Januar von 10 bis 17 Uhr und am 25. Januar 2026 von 11 bis 17 Uhr in den Flughafen Münster/Osnabrück ein. Im Terminal 1 startet ein bunter Rundgang durch die Welt der Reise- und Freizeitangebote – von deutschen Tourismusregionen über Freizeitparks bis zu Wellness- und Fahrradexperten. Ein vielfältiges Bühnen- und Mitmachprogramm sorgt für Unterhaltung für die ganze Familie. Der Eintritt ist kostenlos.

WOHLFÜHLMESSE GELSENKIRCHEN

1. März 2026

Ganzheitliche Gesundheit, alternative Heilmethoden und Spiritualität stehen bei der Wohlfühlmesse Gelsenkirchen im Mittelpunkt. Am Sonntag, 1. März 2026, öffnet der Wissenschaftspark von 11 bis 18 Uhr seine Türen für alle, die Körper und Geist etwas Gutes tun möchten. Zahlreiche Aussteller, Vorträge und Workshops bieten Impulse für ein bewusstes, gesundes Leben. Am Abend von 18 bis 19 Uhr findet zusätzlich eine Abendveranstaltung im Raum „Magnolie“ statt. Diese ist im Eintrittspreis von 5 Euro bereits enthalten.

GESUNDHEITS.MESSE.DUISBURG

14. März 2026

Die Gesundheits.Messe.Duisburg bringt am Samstag, 14. März 2026, lokale und regionale Anbieter aus Medizin, Fitness und Wellness unter ein Dach. Besucher erwartet ein vielfältiges Programm mit kostenlosen Check-ups, spannenden Expertenvorträgen und Informationen zu Aus- und Weiterbildungen. Die Messe ist der perfekte Ort, um neue Kontakte zu knüpfen und sich über aktuelle Gesundheitstrends zu informieren. Der Eintritt ist frei – zu finden ist die Messe im 1. Obergeschoss des City Palais Duisburg, Königsstraße 55 A.

BAU! MESSE! NRW!

20. bis 22. März 2026, Dortmund

Bauen, Renovieren, Modernisieren – die Bau! Messe! NRW! bietet vom 20. bis 22. März 2026 in der Messe Dortmund alles, was das Heimwerker- und Eigenheimbesitzerherz begehrt. Besucher dürfen sich auf zahlreiche Aussteller, innovative Produkte und praktische Lösungen rund ums Wohnen freuen. Besonders im Fokus steht das Thema energetische Modernisierung. In diesem Jahr mit noch mehr Fläche und Ausstellern als zuvor.



BLUTSPENDE-TERMINE

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

Bottrop

Mittwoch, 12. November

15 bis 19 Uhr
Martinszentrum
An der Martinskirche 1
46236 Stadtmitte

Montag, 8. Dezember

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

Dienstag, 13. Januar

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

Mittwoch, 11. Februar

15 bis 19 Uhr
Martinszentrum
An der Martinskirche 1
46236 Stadtmitte

Kirchhellen

Sonntag, 21. Dezember

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

Sonntag, 11. Januar

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

Dorsten

Dienstag, 11. November

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

Montag, 17. November

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

Donnerstag, 20. November

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

Dienstag, 25. November

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

Mittwoch, 10. Dezember

15 bis 20 Uhr
FBS Dorsten
Beethovenstraße 1
46282 Feldmark

Donnerstag, 15. Januar

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

Dienstag, 10. Februar

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

Gladbeck

Montag, 10. November

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

Montag, 8. Dezember

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

Montag, 12. Januar

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

Montag, 9. Februar

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

Schermbbeck

Donnerstag, 27. November

15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbbeck

Donnerstag, 12. Februar

15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbbeck



Sie interessieren sich für
eine Anzeige?

*Ich freue mich auf
Ihren Anruf!*

Sonja Walden
Medienberaterin

Telefon (0 20 45) 40 14-63
sonja.walden@aureus.de



Sie interessieren sich für
eine Anzeige?

*Ich freue mich auf
Ihren Anruf!*

Andrea Sauerbach
Medienberaterin

Telefon (0 20 45) 40 14-60
andrea.sauerbach@aureus.de

*Wir liefern
Ihnen einen
Überblick über
anstehende,
spannende
Gesundheits-
und Freizeit-
messen hier in
der Region –
informativ und
praxisnah*



Vereinte plus Ihr persönliches Beratungszentrum

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

**Gute Beratung,
starker Service**
02362 204-0



**Vereinte
Volksbank**

