

regio *Vital*

- ✓ *Zweifelhafte Schönheitsideale*
- ✓ *Pflegeprodukte aus der Natur*
- ✓ *Trinken Sie sich fit*

Fit durch den Frühling

Verschiedene Fitness-Kurse im Test – Welcher Kurs passt zu Ihnen?

geburtshilfe

im KKRN Katholisches Klinikum
Ruhrgebiet Nord

Einladung

zum Infoabend für werdende Eltern
mit anschließender Kreißsaalführung

Jeden dritten Dienstag
im Monat, um 19.00 Uhr
im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

Jeden letzten Montag
im Monat, um 17.30 Uhr
im St. Sixtus-Hospital Haltern am See

St. Elisabeth-Krankenhaus
Konferenzraum, Ebene 2
Pfr.-Wilhelm-Schmitz Str. 1
46282 Dorsten
Telefon 02362 29-0

St. Sixtus-Hospital
Cafeteria
Gartenstr. 2
45721 Haltern am See
Telefon 02364 104-0



Wir freuen uns auf Sie.
Chefarzt Dr. med. Stefan Wilhelms und sein Team



Liebe Leserin, Lieber Leser,

die Sonne zeigt sich wieder! Na endlich! Nach einem Winter, der eine gefühlte Ewigkeit gedauert hat, freuen wir uns umso mehr, dass der Frühling da ist. Die Sonnenstrahlen sorgen nicht nur dafür, dass sich unsere Laune bessert, nach und nach erwachen wir aus dem Winterschlaf und verspüren wieder mehr Lust auf Bewegung. Das regioVital-Team geht mit gutem Beispiel voran, denn wir haben uns auf den Weg in örtliche Fitnessstudios begeben und einige Fitness-Kurse für Sie getestet. Denn mal ehrlich – bei Bezeichnung wie Cycling, Bodystyle oder BOP blickt doch kaum jemand durch.

Gerade nach einem langen Winter braucht der Körper viele Vitamine, deshalb lesen Sie in unserer aktuellen Ausgabe, wie Sie sich fit trinken können. Im Trend liegen dabei gerade besonders die grünen Smoothies. Wir haben es uns nicht nehmen lassen, auch die zu testen. Seit einigen Wochen trinken wir im Büro jetzt die grünen Vitaminbomben und sind von ihnen überzeugt. Sie schmecken und wir fühlen uns tatsächlich fitter. Aber überzeugen Sie sich selbst. Ein passendes Rezept finden Sie in dieser Ausgabe.

Doch damit noch nicht genug für die neueste Ausgabe der regioVital. Wir haben außerdem den Kräuterexperten Werner Gahlen zum Thema Schönheit aus der Natur befragt. Denn es müssen nicht immer die Kosmetikprodukte aus dem Drogeriemarkt sein – viele wirksame Cremes lassen sich ganz einfach und mit natürlichen Inhaltsstoffen selbst herstellen. Auch zu einer unschönen Begleiterscheinung des Frühlings haben wir für Sie recherchiert. Viele Allergiker leiden jetzt unter dem Pollenflug. Doch was hilft gegen den lästigen Heuschnupfen? Das und mehr lesen Sie in unserer regioVital.

Kommen Sie fit durch den Frühling!

Ihr regioVital-Team



Seite 14

Zweifelhafte Schönheitsideale

Anzeige



Ihr Individualpaket von SEAT Bellendorf

Wir passen Ihren Neu- oder Gebrauchtwagen Ihren Bedürfnissen an!

Wir bieten Ihnen zum Beispiel den behindertengerechten Umbau* direkt vor Ort – elektrische Rampe, ausfahrbare Sitze, Handgas- und Handbremsenumbau, Sprachsteuerung für Licht, Blinker oder Wischer und vieles mehr – Sprechen Sie uns an!

Ihr SEAT Bellendorf-Team

* auch bei anderen Herstellermarken möglich

Unsere neuen Werkstattzeiten
 Montag bis Freitag: 8 Uhr bis 18 Uhr
 Samstag: 8 Uhr bis 12 Uhr



Autohaus Bellendorf CB
 SPEZIELLER SERVICE IST UNSERE STÄRKE

Autohaus Bellendorf GmbH • Pelsstraße 35 • 46244 Bottrop-Kirchhellen
 Telefon 0 20 45 / 4 11 10-0 • Telefax 0 20 45 / 4 11 10-19
 www.bellendorf.de • E-Mail: info@bellendorf.de



Seite 6

Fitness-Kurse im Test



Seite 10

Natürliche Schönheitspflege

- 6 Ein Ausflug in den Fitness-Dschungel**
Das regioVital-Team testet für Sie Fitness-Kurse
- 10 Schönheit aus der Natur**
Natürliche Pflegeprodukte lassen sich einfach selbst herstellen
- 13 Viele leiden gerade im Frühling unter Allergien**
Was wirklich hilft, erklärt Apothekerin Christiane Petri-Reers
- 14 Das Streben nach Schönheitsidealen**
Psychologen und Soziologen erklären die Ursachen
- 18 Fettabbau mit gesunden Fetten der Avocado**
Kaffeepeeling gegen Cellulitis
Photischer Niesreflex
Bananen als Stresskiller
- 20 Trinken Sie sich fit**
Diese Getränke sind gut für die Gesundheit
- 22 Naturheilkunde bietet ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten**
Im Naturheilzentrum Bottrop steht der Mensch im Mittelpunkt
- 24 Gut aufgehoben während der Geburt**
Die KKRN-Geburtshilfe bietet eine kompetente Betreuung
- 26 Taiwanesische Zahnelite in Dorsten**
Innovatives Behandlungskonzept der Dentalklinik Dr. Schlotmann
- 28 Müde trotz Sonnenschein**
Viele leiden im Frühling unter Frühjahrsmüdigkeit
- 30 Buch-Tipps**
- 31 Kreuzworträtsel / Impressum**

Welcome to the Fitness-Jungle

Das regioVital-Team stürzt sich ins Geschehen und testet verschiedene Fitness-Kurse – Bei BOP, Zumba, Cycling und Co. ist Schwitzen vorprogrammiert

– Text von Jana Golus und Katharina Boll –

Der Frühling kommt, die Wintermüdigkeit lässt nach und man bekommt wieder Lust auf Bewegung. Angebote sind in den örtlichen Fitnessstudios in Hülle und Fülle vorhanden. Doch wer soll da durchblicken? Bodystyle, BOP oder doch lieber Cycling – was steckt hinter diesen verschiedenen Bezeichnungen und passt dieser Fitnesskurs überhaupt zu mir? BOP ist so eine Abkürzung, die jeder schon einmal gehört hat, aber was genau hat es damit auf sich? Zumba ist gerade eine Trendsportart. Zu lateinamerikanischer Musik zu tanzen klingt ja nach Spaß. Bei den Kursleitern sieht das auch super aus. Aber können das auch Bewegungsgastheniker?

Fragen über Fragen – Deshalb hat unser regioVital-Team beschlossen, mit gutem Beispiel voran zu gehen und ein paar der Fitness-Kurse für Sie zu testen. Nach dem Arbeitsalltag in der Redaktion haben wir uns von unseren Bürostühlen geschwungen und uns in die Welt der Fitness-Kurse begeben, um den Selbstversuch zu starten.

Wie passen Konditionsschwäche und Zumba zusammen?

Rhythmische Musik, die gute Laune macht, schallt aus den Boxen und ich versuche meine Hüften im Takt kreisen zu lassen, ohne dabei allzu albern auszusehen. Nein – ich bin nicht in einer Disko. Ich befinde mich im Sportpark Stadtwald in Bottrop und nehme am Zumba-Kurs teil. Männer sucht man

hier übrigens vergeblich – was mich bei Zumba aber auch nicht gerade verwundet. „Tanz-Fitnesskurs zu lateinamerikanischer Musik. Zumba macht Spaß, ist einfach zu erlernen, bringt einen ordentlich zum Schwitzen und erhöht die Fettverbrennung“, heißt es in der Kursbeschreibung des Sportparks. Das mit dem Schwitzen stimmt schon einmal, denke ich mir nach den ersten 15 Minuten. Denn da bin ich doch schon ganz schön aus der Puste. Trainerin Juliana gibt ordentlich Gas und legt auch für Neulinge wie mich keinen Schongang ein. Sie ruft uns motivierend zu: „Und noch tiefer in die Knie!“ Wenn ich noch tiefer gehe, komme ich aber nicht mehr hoch, denke ich nur. Denn leider bin ich momentan nicht gerade in Bestform. Im Winter habe ich sportlichen Winterschlaf gehalten und der Großteil meiner Bewegung bestand darin, mich von der Couch zum Kühlschrank und wieder zurück zu manövrieren. Aber mit den ersten Sonnenstrahlen im Frühling ist gleich auch meine Motivation, mich wieder mehr zu bewegen, gestiegen und deshalb bin ich jetzt hier. Ebenso wie ungefähr acht andere Frauen, manche jünger als ich und manche älter. Tanzen macht schließlich in jedem Alter Spaß. Die drei Frauen in der ersten Reihe scheinen den Kurs nicht zum ersten Mal zu besuchen. Sie können den Tanzschritten von Trainerin Juliana problemlos folgen – im Gegensatz zu mir. Ich benötige meine komplette Konzentration, um bei den Tänzen irgendwie mitzukommen. Denn beim Zumba wird nichts erklärt. Musik an und mitmachen lautet hier die Devise. Zum Glück ist es um meine Koordination nicht ganz so schlecht bestellt wie um meine Kondition. Da sich die Schritte meist häufiger



Jana - 29 Jahre alt

Sportliche Vorerfahrung: tanzte etwa 10 Jahre lang Ballett und Jazzdance

Aktueller Fitnessstand: Bewegungsmuffel, der zum Sport Treiben motiviert werden muss



wiederholen, kann ich irgendwann ganz gut folgen. Das sieht bei mir zwar nicht ansatzweise so gut aus wie bei der Trainerin, aber das wäre beim ersten Mal ja auch zu viel erwartet und Juliana kann auch umwerfend tanzen. Je besser es bei mir klappt, desto größer wird auch der in der Kursbeschreibung versprochene Spaßfaktor. Nur meine schwächelnde Kondition steht mir noch im Weg und ich bin froh über jede noch so kurze Trinkpause, um wieder Luft zu bekommen. Nach einer Stunde Zumba-Training bin ich durchgeschwitzt, völlig kaputt, froh, dass es vorbei ist, aber ich habe auch wirklich gute Laune. Der Zumba-Kurs hat also seinen Zweck erfüllt und ich könnte mir durchaus vorstellen, das regelmäßig zu machen. Denn um wirklich gut bei den Tänzen mitzukommen und sie auch durchzuhalten ohne danach ein Sauerstoffzelt zu benötigen, sollte ich regelmäßig trainieren. Für Leute wie mich, die Spaß am Tanzen haben, ist Zumba eine tolle Trainingsmethode, um die Kondition zu verbessern und mit Spaß zu trainieren. Und dass das Training auch effektiv ist, bestätigt mir der Muskelkater, den ich am nächsten Tag vor allem in den Oberschenkeln spüre. *Jana*

Den inneren Schweinehund besiegen und auf geht es zum Bodystyle

Heute bin ich überhaupt nicht motiviert – um nicht zu sagen lustlos. Nach dem Arbeitstag ruft meine Couch nach mir – und zwar laut! Ich sehne mich danach die Beine hochzulegen. Aber die Couch wird wohl noch etwas länger auf mich warten müssen, denn ich bin auf dem Weg ins INJOY Lady, um an dem Kurs Bodystyle teilzunehmen. Offenbar ein Kurs, um den Körper in Form zu bringen und das ist ja nie verkehrt. Mit besiegt und leise winselndem inneren Schweinehund komme ich also im Kursraum an. Es fühlt sich. Trotz des schönen Wetters sind außer mir immerhin 12 Sportwillige hier. Trainer Micha lockert vor dem Kurs mit flotten Sprüchen und Witzen die Stimmung auf und verbessert damit auch gleich meine Laune. Immerhin ist es hier unterhaltsamer als auf meiner Couch. Als wir uns Hanteln holen sollen, ahne ich Böses, denn um meine Armmuskulatur steht es nicht gerade zum besten. Beherzt greife ich deshalb von vornherein zu den Babyhanteln, die so aussehen,

als könnte man auch gleich mit Bleistiften als Gewichte trainieren – aber sicher ist sicher. Und am Anfang soll man sich ja auch nicht direkt überfordern, habe ich mal irgendwo gehört. Los geht es – zum Glück ohne Hanteln – mit dem Aufwärmtraining. Einfache Schrittkombinationen und Armbewegungen und dazu Musik. Mein Stimmungsbarometer steigt und ich habe Spaß. Weniger spaßig sind die darauffolgenden Kniebeugen, die anfangs noch ganz harmlos daherkommen, aber nach einigen Wiederholungen ein schmerzhaftes Ziehen in den Oberschenkeln bewirken. Ja liebe Oberschenkel, so fühlt es sich an, wenn ihr mal arbeiten müsst. Ihr seid auch wirklich nichts mehr gewöhnt. Da kann einem kurzzeitig schon einmal das Lachen vergehen, aber Trainer Micha passt auf und fordert uns zwischendurch immer wieder zum Lächeln auf – schließlich macht das hier ja Spaß. Als Micha uns auffordert, die Hanteln zu nehmen, hält sich meine Begeisterung wie erwartet in Grenzen. Meine Hanteln erinnern zwar eher an Kinderspielzeug – mini und quietschgelb wie sie sind – erfüllen aber ihren Zweck, denn nach einigen Wiederholungen der Übungen werden die Arme schwer und wollen nicht mehr richtig hoch. Also heißt es für mich Zähne zusammen beißen und durch. Als wir endlich die Hanteln wieder weglegen können, bin ich froh. Die Freude ist aber nur von kurzer Dauer, denn was folgt ist auch ziemlich anstrengend. Wer schon einmal die Bankstütz-Übung gemacht hat, weiß wovon ich spreche, denn dabei muss ich so ziemlich jeden Muskel meines Körpers anspannen. Dass ich dabei lächle, kann Trainer Micha spätestens nach gefühlten fünf Minuten in dieser Position vergessen. Nach der Bankstütz-Übung wird auch noch etwas für Bein- und Po-muskulatur getan. Dass ich auf meinem Po sonst nur sitze, merke ich hierbei ziemlich deutlich und die Übungen bescheren mir am nächsten Tag einen ordentlichen Muskelkater. Fehlen





Kathi - 23 Jahre

Sportliche Vorerfahrung: fährt seit 17 Jahren professionell Einrad

Aktueller Fitnessstand: Fitnessfan, mit Hang zum exzessiven Kuchengenuss

darf bei einem gestylten Körper natürlich nicht der Bauch. Das würde ja auch komisch aussehen, wenn der Rest in Form ist, aber der Bauch in Rettungsringen umher wabert. Also ab auf die Matte und Sit-ups – und davon nicht zu wenig. Als Trainer Micha die Entspannungsphase einläutet, bin ich froh. Klaviermusik und plätschernde Wellen – dazu lässt es sich gut abschalten. Mein Fazit: Wer an seiner Muskulatur arbeiten möchte und Problemzöchen bekämpfen will, ist bei Bodystyle genau richtig,

denn hier wird jede Körperzone mit ins Training eingeschlossen.

Dass die Übungen etwas bringen, beweist mein Ganzkörpermuskelkater.

Aber auch hier gilt natürlich: Nur einmal mitmachen reicht nicht. Jana

Abstrampeln für den Traumkörper beim Cycling

Fahrradfahren ist mein Ding. Meine Beinmuskulatur ist ausgeprägt und Muskelkater bekomme ich sicher nicht von einer einstündigen „Fahrradtour“ – denke ich mir vor der Teilnahme an meinem ersten Cycling-Kurs. Wie sich schnell zeigt, liege ich damit daneben.

Wenn ich zum Sport gehe, möchte ich mich auspowern. Schwitzen ist für mich ein Zeichen, dass ich etwas geleistet habe. Nach einem Arbeitstag vor dem Computer brauche ich nur eine Halle und ein Rad. Dann kann mein normales Training beginnen. Seit 17 Jahren fahre ich professionell Einrad. Doch heute probiere ich es einmal mit zwei Rädern. Ich bin motiviert, auch hier alles zu geben. Trainer Marcus gibt mir zu Beginn einen Brustgurt, mit dem ich meinen Puls an einer Leinwand am Ende des Kursraums verfolgen kann. Nach einer kleinen, für mich etwas verwirrenden Einführung geht es los.

„Learning by doing“, denke ich mir. Meine anfängliche Euphorie legt sich jedoch schon nach 15 Minuten. Nicht einmal die Hälfte ist um und mich überkommt die Angst nicht durchzuhalten. In der kurzen Entspannungsphase trinke ich fast meine komplette Wasserflasche leer. In den Kurs bin ich naiver Weise ohne ein Getränk gekommen. Dank einer netten Mitradlerin verdurstete

ich jedoch nicht. Sie besucht den Kurs regelmäßig und weiß, dass es ohne Trinken schwer wird. Sie hat Mitleid mit mir und gibt mir eine ihrer Flaschen. Meine Beine fangen langsam an zu schmerzen. Mein Puls steigt. Die Daten werden direkt von meinem Brustgurt übermittelt und ich kann sie auf einer Leinwand verfolgen. Ich wusste nicht, dass mein Puls so schnell steigen kann. Ich versuche ein Tempo für mich zu finden, mit dem ich nicht in den roten Bereich meiner Werte komme. Denn auch hier gilt, rot ist eine Warnfarbe. Durch den Pulsmesser kann jeder seine eigene Leistungsfähigkeit verfolgen und in seinem Tempo mitradeln. Der Kurs ist also für jeden etwas. Doch egal in welcher Schwierigkeitsstufe, die „Jumps“ sind für mich das Schlimmste. Nach jeder Radumdrehung muss man vom Sattel hoch und sich gleich nach der nächsten Umdrehung wieder drauf setzen. Je schneller wir fahren, desto schwieriger wird es für mich mitzumachen. Die reinste Entspannung ist es da schon, wenn wir einfach nur im Stehen fahren. Doch auch das spüre ich in den Beinen, als hätte ich keinen einzigen ausgebildeten Muskel. 17 Jahre Einradfahren umsonst? Nein, zum Glück nicht. Ein Mitradler verrät mir, dass ich mir direkt den anspruchsvollsten Cycling-Kurs ausgesucht habe. Gott sei Dank, denn im Anfängerkurs so an mein Limit zu kommen, hätte doch sehr an meinem Sportler-Ego gekratzt. Auch wenn es anstrengend war, Spaß hat mir der Kurs gemacht und ich könnte mir durchaus vorstellen, mich hier öfter auszupowern. Kathi

Bauch-Oberschenkel-Po werden straff, das macht die Frauen froh

Einen flachen Bauch, trainierte Oberschenkel und einen knackigen Po – davon träumt doch jede Frau, egal in welchem Alter. Besonders im Frühling, wenn der Sommer vor der Tür steht. Innerhalb kürzester Zeit versuche auch ich alles runter zu trainieren, was ich mir im Winter an Fettreserven angefuttert habe. Da kommt mir der Kurs BOP (Bauch-Oberschenkel-Po) genau richtig. Der sonnige Frühlingstag bringt mir Energie und gute Laune. Perfekte Voraussetzungen, um aus dem Winterschlaf zu erwachen. Mich nach einem Arbeitstag auszupowern, ist genau das, was ich brauche. Im INJOY Lady in Gladbeck besuche ich zum ersten Mal den Gruppenkurs BOP. Mit mir trainieren noch etwa neun andere Frauen. Der Kurs ist vom Alter her bunt durchmischt. Einige scheinen schon öfter hier gewesen zu sein. Sie wissen genau, welche Hilfsmittel für das Training benötigt werden. Ich tue es ihnen



gleich und schnappe mir einen Stepper, einen weichen Ball und einen Stab mit zwei Kugeln an jedem Ende und in der Mitte eine Schaumstoffwulst. Wie dieser Stab heißt und funktioniert, erfahre ich erst später beim Training. Nun geht es erst einmal los mit der Aufwärmphase. Trainerin Wibke startet die Gute-Laune-Offensive mit musikalischer Untermalung von ABBA. Das steckt an und motiviert. Zum Aufwärmen brauchen wir den Stepper. Linkes Bein hoch, rechtes Bein hoch, tief in die Knie, und nochmal tief, linkes Bein runter, rechtes Bein runter und wieder von vorne. Was sich einfach anhört, ist für mich eine Konzentrationssache. Mein rechtes Bein ist immer etwas schneller als das linke. Doch nach ein paar Runden bin auch ich im Takt angekommen. Nicht zu viel nachdenken, einfach von ABBA mitreißen lassen. „Und jetzt trainieren wir mit dem Flexi-Bar weiter“, ruft Trainerin Wibke. Flexi-Was denke ich mir. Flexi-Bar ist anscheinend der Stab. Die Hände werden in der Mitte platziert. Jeder Arm muss eine Linie bilden und dann geht das Schütteln los. Ziel ist es, dass die Kugeln an jedem Ende hoch

und runter wackeln. Was bei Wibke kinderleicht aussieht, ist bei mir harte Arbeit. Die Vibrationen durchströmen meinen Körper. Jede erdenkliche Muskelpartie wird gefordert. Aber so richtig gelingt mir die Flexi-Bar-Übung nicht. Eine gleichbleibende Bewegung, wie Wibke bekomme ich auch bei aller Anstrengung nicht hin. Ich bin froh, dass ich nicht die einzige bin, bei der es noch nicht perfekt ist. In der Gruppe trainieren hat eben doch Vorteile, vorausgesetzt man kann auch mal über sich selbst lachen und einem ist nicht alles peinlich. Mit einem Lachen auf den Lippen vergehen die Übungen wie im Flug. Zuletzt kommen wir zu einer Entspannungsphase. Das Licht wird dunkler und die Übungen ruhiger. Nun fährt mein Puls wieder runter und ich kann abschalten. Training und Entspannung gehören in diesem Kurs zusammen. Nach dem Kurs fühle ich mich nicht übermäßig verausgabt, aber habe das gute Gefühl, etwas für meine Fitness getan zu haben. Der Kurs BOP ist ideal für alle, die auch nach einem anstrengenden Arbeitstag noch etwas trainieren möchten. Kathi

Anzeige



Sanitätshaus Schwanz

Inh. Elmar Schwanz
Meisterbetrieb

Klosterstraße 4
46282 Dorsten
Tel.: 0 23 62 / 22 800
Fax 0 23 62 / 97 00 62
info@sanitaetshaus-schwanz.de

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag
9.00-13.00 Uhr und
14.00-18.00 Uhr
sowie jeden 1. Samstag
im Monat 9.00-13.00 Uhr
Hausbesuche möglich

Zertifiziert nach ISO DIN EN 9001,
ISO 13485

Sanitätshaus Schwanz

Maßnahme und Modellerstellung mit mobilen 3-D Scanner, 3 Achsen CNC-Fräse und 3-D Drucker möglich!

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





Schönheit aus der Natur

Natürliche Kosmetika selbst herstellen und Kontrolle über die Inhaltsstoffe bekommen – Die richtige Pflege für Ihren Hauttyp finden

– Text von Katharina Boll –

Der Winter ist vorbei und die Sonne lässt sich wieder blicken. Unsere Haut braucht zu dieser Jahreszeit besondere Aufmerksamkeit. Denn durch die trockene Heizungsluft drinnen und die klirrende Kälte draußen ist die Haut in den Wintermonaten besonders trocken und rissig geworden. Aber viele herkömmliche Kosmetika verbessern diesen Zustand nicht. Im Gegenteil, die vielen chemischen Zusätze können die Haut zusätzlich belasten. Der Regionalverband Ruhr (RVR) Kräuterexperte Werner Gahlen kennt die einfachen Tipps und Tricks, um ganz leicht eine eigene Tagescreme oder Lippenpflege herzustellen. Alles, was er dafür braucht, findet er in der Natur.

Naturkosmetika sind Produkte zum Wohlfühlen. Sie überzeugen durch die Unbedenklichkeit der verwendeten Inhaltsstoffe. Chemische Zusätze können die Haut reizen. Kräuterexperte Werner Gahlen kennt die Problematik: „Viele Menschen reagieren allergisch auf chemische Inhaltsstoffe in Kosmetika. Dagegen kann man die passende Pflege ganz leicht selbst herstellen und das ist auch noch kostengünstig.“ Wer seiner Haut etwas Gutes tun möchte, kann seine Pflegeprodukte selbst herstellen und dabei auf natürliche Inhaltsstoffe setzen. Ob trockene oder fettige Haut, mit dem richtigen Öl kann die Haut perfekt gepflegt werden.

Selbstgemachte Naturkosmetik – Tradition unserer Großmütter wird wiederbelebt

Schon unsere Großmütter sahen die Natur als einen Ort der Schönheit. Sie stellten ihre Pflegeprodukte selbst her und schworen auf ihre Wirksamkeit. Mit der zunehmenden Menge an verschiedenen Kosmetika in der Schönheitsbranche wurde es für viele überflüssig, sie weiterhin selbst herzustellen. Doch in den letzten Jahren kam es zu einem Umdenken, das durch die Zunahme von Allergien und Hautirritationen in Gang gesetzt wurde. Viele kamen zu der Erkenntnis, dass die chemischen Inhaltsstoffe zu gesundheitlichen Schäden führen können. Deshalb wurde die Freude am Selbermachen von Kosmetik wiederentdeckt. Mit der Herstellung der eigenen Körperpflege hat man die Kontrolle über die Inhaltsstoffe und kann der eigenen Kreativität freien Lauf lassen.

Pflanzliche Ringelblumensalbe selbst gemacht

Ringelblumen gelten bereits seit dem Mittelalter als Heilpflanzen. Sie haben regenerierende Eigenschaften, die das Hautbild verfeinern und zu einem gesunden Erscheinungsbild beitragen. Ihre Wirksamkeit verdankt die Ringelblume den ätherischen



Ölen in der Ringelblumenblüte. Besonders in den kalten Wintermonaten wird die Haut beansprucht. Trockene und rissige Stellen können mit Ringelblumensalbe behandelt werden.

Ringelblumensalbe in Kombination mit Schweineschmalz ist ein altes Hausrezept von vielen Großmüttern. Das Schweineschmalz soll die gewünschte Konsistenz bringen und schnell einziehen. RVR-Kräuterexperte Werner Gahlen kennt jedoch eine alternative Variante mit Bienenwachs. „Denn heutzutage ist es nicht notwendig und auch nicht mehr üblich auf tierische Fette zurückzugreifen“, weiß Werner Gahlen. Bienenwachs eignet sich hervorragend zum Herstellen von Cremes und Pflegeprodukten. Die Konservierung und Haltbarkeit wird mit Hilfe von Propolis, einem Bienenharz, sichergestellt.

Für die Herstellung einer eigenen Körperpflegelotion braucht man nicht viel. Die Ringelblumen sollten möglichst unverarbeitet sein. Man findet sie häufig in unserer Umgebung in der Natur. Zusammen mit Distelöl werden die Blütenblätter der Ringelblume erwärmt. „Wichtig ist, dass die Zutaten nicht gekocht werden. Sonst verlieren sie ihre pflegenden Inhaltsstoffe“, rät Werner Gahlen. Er lässt die Tinktur nach dem Erwärmen meist über Nacht stehen und erwärmt diese am nächsten Morgen noch einmal. Die Flüssigkeit wird dann durch ein Sieb geschüttet. Damit entfernt man die übrigen Ringelblumenblüten. Bienenwachs und ein paar Tropfen Propolis werden hinzugegeben. So bekommt die Creme die gewünschte Konsistenz und wird haltbar gemacht. Dann wird die Creme nur noch in ein Gefäß umgefüllt und beschriftet. Fertig ist Ihre persönliche Ringelblumensalbe. Wer seiner Creme eine Duftnote verpassen möchte, kann Rosenblüten in Mandelöl einlegen und zu der Creme hinzugeben. „Der Duft der Rosen ersetzt das Parfüm“, weiß Werner Gahlen.

Propolis – der Alleskönner

Für Menschen mit unreiner Haut ist Propolis ein wichtiger Zusatz in selbst hergestellten Cremes. Propolis ist ein Kittharz. Bienen benutzen ihn, um den Bienenstock vor Keimen und Pilzen zu schützen. Es gilt als ein natürliches Allheilmittel und trägt zu einer schönen Haut bei. Ägypter nutzten schon eine Propolis-Tinktur, um Tote zu mumifizieren. Propolis macht Dinge luftundurchlässig. Kräuterexperte Werner Gahlen kennt die heilende Wirkung von Propolis. „Propolis hilft effektiv bei Akne. Es dämmt die Bakterien ein. So kann sich nichts entzünden“, erklärt er. In Salben ist Propolis sehr mild, aber hilft trotzdem bei unreiner Haut.



Die richtige Lippenpflege

Besonders in den Wintermonaten neigen die Lippen dazu spröde zu werden. Unschöne Hautfetzen und Risse kommen zum Vorschein. Viele greifen da zu gewöhnlichen Lippenpflegestiften aus Drogeriemärkten, um trockenen Lippen vorzubeugen. Nach dem Auftragen fühlen sich die Lippen geschmeidiger an und man glaubt einen Effekt zu bemerken. „Bei den gewöhnlichen Lippenpflegestiften bleiben die Fette jedoch nur oben auf der Lippenhaut und ziehen nicht ein. Man meint, man hätte gepflegte Lippen, dies ist aber ein Irrtum“, erklärt Werner Gahlen. „Da Menschen immer wieder eine Fettschicht mit Lippenpflegestiften auftragen, verlernt die Haut selber nachzufetten. Die Haut denkt, wenn immer wieder Fett geliefert wird, muss sie es nicht selbst produzieren.“ Werner Gahlen kennt ein Rezept für eine Lippenpflegecreme, die dieser Problematik vorbeugt. Hagebuttenkernöl, Mandelöl und Ringelblumenöl beinhalten natürliche Fette, die von den Lippen aufgenommen werden können. Für einen angenehmen Duft sorgt das Mandarinenöl, das die Haut zusätzlich beruhigt. Die Zutaten werden zunächst alle erwärmt und zusammen mit Bienenwachs in einen kleinen Topf gegeben. Die natürliche Lippenpflege unterstützt das selbständige Nachfetten der Haut.

Das richtige Öl für den eigenen Hauttyp
Wer Naturkosmetik selbst herstellen möchte, muss auf seine persönlichen Hautbedürfnisse achten. Bei der Verwendung von Ölen können Unwissende Fehler machen. Für fettige bis trockene Haut gibt es unterschiedliche Öle. Im Winter leidet besonders die trockene und anspruchsvolle Haut unter der Kälte draußen und der Heizungsluft drinnen. Für diesen Hauttyp ist ein Öl mit vielen ungesättigten Fettsäuren gut geeignet. Denn ungesättigte Fettsäuren dringen tief in die Haut ein. Die gesättigten Inhaltsstoffe schützen die Haut von außen. Olivenöl, Arganöl oder Nachtkerzenöl empfehlen sich für trockene und beanspruchte Haut. Menschen mit fettiger Haut neigen häufig zu Hautunreinheiten. Eine zu starke Talgproduktion ist der Auslöser dafür. Leichte pflanzliche Öle können bei der Behandlung von unreiner Haut helfen. Ein Klassiker ist das Aloe-Vera-Öl. Die Fettproduktion wird durch das aufgetragene Öl gedrosselt.

Ein Spaziergang durch die heimischen Wälder lohnt sich. Es muss nicht immer die Kosmetik aus den Drogeriemärkten sein, die mit chemischen Inhaltsstoffen belastet ist. Wer mit offenen Augen durch unsere Natur geht, findet viele wirksame Pflanzen.

In einem Kurs von RVR-Kräuterexperte Werner Gahlen erfährt man mehr zum Thema natürliche Kosmetik. Zusammen mit ihm werden Cremes hergestellt und er gibt Tipps zum Nachmachen für Zuhause.

Beim Suchen von natürlichen Zutaten gilt die Devise, am besten dort sammeln, wo es wenig Verkehr gibt und wo wenige Hunde unterwegs sind.

Der Kräuterexperte Werner Gahlen kennt einfache Tricks, um eine Gesichtsscreme oder Lippenpflege mit natürlichen Inhaltsstoffen selbst herzustellen.



Frühlingszeit, die Pollen fliegen...

Das Thema Allergie ist zur Zeit in aller Munde. Was genau versteht man darunter?

Christiane Petri-Reers: Eine Allergie ist eine unangenehme heftige Reaktion des Körpers auf eigentlich völlig harmlose Substanzen wie Nahrungsmittel, Pollen oder Tierhaare. Dazu hat der Körper verschiedene Mechanismen entwickelt, um die eigentlichen Eindringlinge unschädlich zu machen. Es werden dabei Botenstoffe freigesetzt, die zu kleinen Entzündungen führen. Je nachdem, an welcher Stelle des Körpers das passiert, reagieren wir mit Juckreiz, Niesreiz, laufender Nase, brennenden, tränenden Augen oder Hautreaktionen. Das ist oft sehr unangenehm und die Betroffenen haben meist einen hohen Leidensdruck, richtig gefährlich ist diese Art der Allergie aber nicht. Aktuell haben wir eine typische Pollenallergie-Saison.

Bleibt das dann jedes Jahr so?

Christiane Petri-Reers: Die Intensität einer Allergie kann sich verändern, sie kann sich mit der Zeit abschwächen oder auch noch weiter ausweiten auf andere Stoffe oder mit verstärkten Symptomen reagieren. Auch kann sich der Ort der Reaktion verändern.

Was kann so alles eine Allergie auslösen?

Christiane Petri-Reers: Besonders häufig reagieren wir auf Pollen wie z.B. Gräser, Birke, Erle, Hasel und vieles mehr. Je nachdem, wann diese blühen, reagiert man über das Jahr verteilt unterschiedlich stark, denn alle Pflanzen haben ihre spezifische Pollenflugsaison, die in einem Pollenflugkalender nachgeschaut werden kann. Bei trockenem und windigen Wetter ist die Pollenflugsaison besonders stark.

Genauso gut kann man aber auf fast alles reagieren, auf Nahrungsmittel, Tierhaare, Hausstaub, Konservierungsstoffe, Schimmelpilze, Insektengifte, Arzneimittel und mehr.

Reagiert man dann immer nur auf eine Substanz?

Christiane Petri-Reers: Nein, man kann auf viele Substanzen gleichzeitig reagieren. Es gibt aber

sogenannte Kreuzallergien, bei denen man bei einer bekannten Allergie z.B. auf Birke besonders häufig auch auf Nüsse, Stein- und Kernobst und anderes reagiert.

Woher weiß ich, dass das eine Allergie ist?

Christiane Petri-Reers: Um richtig sicher zu gehen, sollte beim Arzt ein Allergietest durchgeführt werden. So kann auch ermittelt werden, worauf genau man nun reagiert.

Und was kann ich nun gegen meine Pollenallergie tun?

Christiane Petri-Reers: Das Wichtigste ist eine möglichst weitgehende Allergenkenz, das heißt den Kontakt zu allergieauslösenden Substanzen/Pflanzen zu meiden. So kann man z.B. bei trockenem und windigen Wetter, wo viele Pollen fliegen, eine Sonnenbrille zum Schutz der Augen tragen, abends vor dem Schlafengehen die Haare waschen, um Pollen auszuspülen, getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ablegen, Sport und anstrengende Tätigkeiten bei starkem Pollenflug draußen meiden oder einen Pollenfilter ins Auto einbauen lassen. Hilft das alles nicht ausreichend weiter, kann man antiallergische Präparate einnehmen, um die allergische Reaktion abzuschwächen. Oder man versucht über eine sogenannte Desensibilisierung den Körper ganz langsam an die allergieauslösenden Substanzen zu gewöhnen.

Und wenn das alles nicht reicht?

Christiane Petri-Reers: Dann kann ich durch die Einnahme von Calcium die Reaktion im Körper wie Juckreiz, Rötung oder Quaddelbildung abschwächen und sonnenbedingte Hautirritationen mildern. Dazu gibt es freiverkäufliche, lokal anzuwendende Augen- oder Nasentropfen, je nachdem wie und wo man am Stärksten reagiert. Hilft das auch nicht entsprechend kann man auch antiallergische Tabletten einnehmen, die innerhalb kürzester Zeit die Symptome lindern. Sollten diese Möglichkeiten nicht ausreichen oder tritt Atemnot auf, muss in jedem Fall ein Arzt konsultiert werden. Sonst kann man im schlimmsten Fall ein allergisches Asthma entwickeln, dass einen dauerhaft beeinträchtigt.



Für Allergiker bringt der Frühling eine unschöne Begleiterscheinung mit sich – Apothekerin Christiane Petri-Reers von der Dorf-Apotheke in Kirchhellen erklärt im Interview mit regioVital, was bei Allergien zu tun ist



Bin ich schön?

Nicht selten lassen sich Frauen beim Streben nach einer perfekten Bikinifigur von unerreichbaren Schönheitsidealen leiten. Psychologen und Soziologen machen verschiedene Ursachen für den ausgeprägten Schlankheitswahn aus.



— Text von Jessica Hellmann —

Schatz, bin ich zu dick? Mit dieser Frage bringen zahlreiche Frauen ihre Männer täglich in die Bredouille. Gerade jetzt im Frühjahr schauen die Damen der Schöpfung besonders genau hin, wenn sie im Spiegel ihren Körper begutachten, um herausfinden, wie nah sie der angestrebten Bikinifigur sind. Spätestens im Sommer, wenn lange Mäntel und dicke Pullover gegen kurze Röcke und knappe Tops ausgetauscht werden, soll schließlich das letzte bisschen Weihnachtsspeck verschwunden sein. Doch wie sieht eigentlich die ideale Figur aus? Ist Dürrsein wirklich „schöner“ als ein fülliger Körper mit weiblichen Kurven? Und was ist überhaupt Schönheit? Diese Fragen waren schon mehrfach Gegenstand der psychologischen und soziologischen Forschung.

„Schönheit ist ein kulturelles Produkt, das gesellschaftlichen Veränderungen unterliegt und sich somit im Laufe der Zeit wandelt. Es gibt aber keine Norm“, sagt Diplompsychologe Roland Raible. „Auf die Frage, was schön ist, wird ein Afrikaner sicher eine andere Antwort geben als ein Eskimo oder ein Amerikaner.“ Dass bestimmte Merkmale als schön empfunden werden, hänge unter anderem von Kommunikationsmitteln ab: Während im vorvergangenen Jahrhundert Normen in erster Linie von Eltern und Großeltern ver- oder mithilfe der Postkutsche übermittelt wurden, sorgen heute Medien für einen intensiven, explosionsartigen Austausch von Meinungen, Weltbildern und Überzeugungen.

Das Streben nach einem bestimmten Schönheitsideal sieht Raible aber vornehmlich wirtschaftlich begründet. „Wir leben in einer Welt, in der Wachstum ein ökonomisches Gesetz ist“, erklärt der Diplompsychologe. So würden zum Beispiel auch neue Krankheitsbilder und Störungen entstehen, weil für entwickelte Pharmaprodukte Absatzmärkte nötig seien. „Möglichkeiten zum Einsatz von Medikamenten und ein entsprechender Bedarf beflügeln





sich gegenseitig.“ Ähnlich verhält es sich mit Diätprodukten: „Durch Werbung wird den Menschen vermittelt, dass sie ein bestimmtes Körperideal erfüllen müssen und direkt das Produkt angeboten, das zum Ziel führen soll.“ Wenn das Produkt in der Folge gekauft wird, springen weitere Unternehmen auf den Zug auf, entwickelt neue Produkte oder Methoden zum Abnehmen und verlocken damit auch immer mehr Kunden dazu, nach dem propagierten Idealbild zu streben.

Mädchen anders sozialisiert

Doch auch kulturelle Gründe spielen eine Rolle. „Das fängt schon im Kindesalter an: Mädchen werden in der Regel für andere Dinge belohnt als Jungen“, fährt Roland Raible fort. So sehe man zum Beispiel immer wieder Mädchen mit lackierten Fingernägeln, Jungs jedoch nicht. „Manche Mädchen werden sogar regelrecht zu Prinzessinnen stilisiert und es wird ihnen damit suggeriert, dass es wichtig ist, einem gewissen Schönheitsideal zu entsprechen und in eine sozial definierte Rolle hineinzuwachsen.“ Auch wenn dieses elterliche Verhalten früher noch extremer gewesen sei, könne man es auch heute noch nach wie vor häufig erkennen. Mädchen werden somit anders sozialisiert und es werden andere Normen bestärkt als bei Jungen.

Neben den Normen, die Eltern vorleben, prägen auch Vorbilder für „weibliches“ Verhalten das Leben junger Mädchen. So wird Mode oftmals von extrem dünnen Size-Zero-Models präsentiert; bestimmte Produkte – bevorzugt aus dem Automobilsektor – werden mit gut proportionierten, sparsam bekleideten, meist blonden, lächelnden Frauen beworben. „Bei Letzterem wird eher ein sexuelles Begehren angesprochen“, erklärt Raible. „Doch all diese verschiedenen Mechanismen greifen beim Streben nach einem bestimmten Schönheitsideal ineinander.“ Allerdings gebe es neben dieser Mainstream-Attitüde auch Gegenbewegungen, die eine fülligere Figur als erstrebenswert ansehen. Ausschlaggebend sei jedoch auch immer der persönliche Geschmack, der sich im Laufe der Jahre mit dem Alter auch verändern kann. „Zur Zeit des Rokoko wurden zum Beispiel füllige Formen als Ideal propagiert; heute strebt man eher nach Schlankheit und gebräunter Haut.“ Auch ein gewisser Jugendwahn ist derzeit auszumachen. Während Senioren früher als weise verehrt wurden, versucht man dieser Tage auch in einem höheren Alter, jung und dynamisch zu bleiben. Dieser Prozess werde nicht von einer Instanz gesteuert, sondern sei eine rein gesellschaftliche Entwicklung.

Arbeitsmarktkompatibel sein

Professor Dr. Paula-Irene Villa vom Institut für Soziologie an der Ludwig-Maximilians Universität München sieht Gründe für das Streben nach einem bestimmten Schönheitsideal in ökonomischen Imperativen: „Es geht in erster Linie darum, arbeitsmarktkompatibel zu sein“, so die Soziologin. „Da in der heutigen Arbeitswelt Flexibilität, Mobilität, Fitness und Selbstbeherrschung verlangt beziehungsweise erwartet werden, streben Menschen danach, genau diese Kriterien zu erfüllen. Dabei sollen diese Eigenschaften mit einem bestimmten Körperbild im wahrsten Sinne des Wortes verkörpert werden.“ Wer fit, durchtrainiert und schlank ist, zeigt in den Augen vieler Arbeitgeber schließlich Disziplin, Fleiß und Durchsetzungskraft. Den Einfluss von verschiedenen Medien auf Schönheitsideale sieht sie eher als gering an: „Im Fernsehen werden beispielsweise ganz unterschiedliche Bilder verhandelt. Es gibt eben nicht nur Heidi Klum, sondern auch Beth Ditto und es gibt nicht nur George Clooney, sondern auch Marilyn Manson. Diese Liste lässt sich fast endlos erweitern.“ Nicht nur eine Sichtweise sei in unserer Gesellschaft legitimiert; es gebe ganz verschiedene Vorstellungen von dem, was schön ist. „Aber“, so Prof. Villa weiter, „bestimmte Bilder – schlank und jung zum Beispiel – sind präsenter und selbstverständlicher als andere.“

Dass man sich selbst anders sieht als die Personen in der Umgebung sei eine Grunderfahrung aller Menschen. „Wir sind soziale Wesen und machen uns immer Gedanken darüber, was andere denken. Da wird es immer eine Grunddifferenz geben“, so Villa weiter. „Man muss aber auch fragen, wer die anderen sind. Die eigenen Kinder, der Partner oder Arbeitskollegen haben unterschiedliche Perspektiven.“





Was als schön betrachtet wird, hänge von vielen Faktoren ab. „Heute wachsen schon sehr junge Menschen mit einem permanenten Druck auf, nicht den richtigen Körper zu haben. Das Ziel der perfekten Figur kann aber niemand erreichen. Wer das Idealbild anstrebt, wird auf jeden Fall scheitern.“ Mithilfe von Experimenten könne man aber empirisch feststellen, was Menschen im gesellschaftlichen Kontext schön finden. „Bei Umfragen werden dann häufig Merkmale wie Fitness, Schlankheit, Gesundheit und Jugend genannt. Das heißt aber nicht, dass alle Menschen diese Merkmale schön finden.“ Immerhin gebe es auch zahlreiche Gegenbewegungen, die vermitteln, dass man nicht nach einem unerreichbaren Idealbild streben, sondern sich so akzeptieren soll, wie man ist.

Messbare Schönheit

Dass Schönheit messbar ist, sagt Psychologe Dr. Martin Gründl. Der Privatdozent an der Universität Regensburg hat sogar eine Schönheits-Formel errechnet, die Gewicht, Taillen- und Hüftbreite sowie Beinlänge und Oberweite miteinander ins Verhältnis setzt. Dafür hat er rund 96.000 Probanden im Rahmen einer Internet-Studie echte und virtuelle Fotos gezeigt. Zum einen sollten die Teilnehmer das Bild eines durchschnittlichen Frauenkörpers systematisch verändern, bis dieser für sie am schönsten erschien. Darüber hinaus sollten die Befragten 243 vorgegebene Körperfiguren bewerten, die sich zum Teil nur in Nuancen unterschieden haben. Es stellte sich heraus, dass die meisten Teilnehmer schlanke bis mittelschlanke Figuren und lange Beine bevorzugen. Zudem wird eine enge Taille bei einer mittlere

ren Breite des Beckens als äußerst attraktiv empfunden. „Die Studie zeigt, welche Merkmale als Massengeschmack angesehen werden können“, erklärt Gründl. „Zwar gibt es auch Unterschiede bei der Bewertung der Fotos, da ganz verschiedene, individuelle Geschmäcker eine Rolle spielen. Auf der anderen Seite werden aber bestimmte Typen sehr häufig genannt, sodass sich auch ein gemeinsamer Geschmack herauskristallisiert.“

So kamen unter anderem Unterschiede zwischen jungen und älteren Teilnehmern, aber auch zwischen Männern und Frauen zum Vorschein. Beim Thema Oberweite bevorzugten beispielsweise rund 40 Prozent der männlichen Probanden große Brüste, während nur 25 Prozent der weiblichen Teilnehmer diese Angabe machten. „Auffällig ist auch, dass Frauen noch schlankere Figuren und noch längere Beine bevorzugen als die Männer“, verrät Gründl. „Das zeigt, dass das Streben nach Schlankheit nicht vom anderen Geschlecht beeinflusst wird, sondern von den Frauen selbst.“ Deutlich wird aber auch, dass die Herren der Schöpfung die Präferenzen der Damen ebenfalls falsch einschätzen: „Sie vermuten, dass Frauen sportliche und durchtrainierte Männer schön finden – das ist an und für sich auch richtig, aber Männer überschätzen es und denken, der Körper muss besonders muskulös sein“, fasst Gründl zusammen. „Frauen sehen das aber nicht so extrem. Sie bevorzugen schlank, sportlich und durchtrainiert, wollen aber keine zu muskulösen Männer.“ Viele Fachleute vermuten einen Zusammenhang zwischen der Vorliebe fürs Dünnsein und wirtschaftlichem Wohlstand. „Experten gehen davon aus, dass Fett in früheren Zeiten als Statussymbol galt. Schließlich konnten sich damals nur wohlhabende Menschen Nahrung im Überfluss leisten. Die arme Bevölkerung blieb aufgrund von Nahrungsmangel zwangsläufig schlank“, so der Attraktivitätsforscher. „Auch heute werden fülligere Frauen in armen Ländern als tendenziell schöner empfunden als schlanke.“ In der westlichen Welt herrscht dagegen eher ein Schlankheitsideal.

Sich sozial positionieren

„Im medial-öffentlichen Diskurs wird zwar eine Norm in Abgrenzung zum Nicht-Schönen vermittelt, doch Menschen wollen sich durch ihr äußeres



Auftreten eigentlich sozial positionieren“, sagt Dr. Nina Degele, Professorin für Soziologie und empirische Geschlechterforschung an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. „Es geht darum, anderen gegenüber ein bestimmtes Bild zu vermitteln, das ausdrückt, wie man sich wünscht von anderen gesehen zu werden. Man inszeniert sich, um durch die eigene Außenwirkung Aufmerksamkeit zu erlangen und die eigene Identität zu sichern.“ Trifft beispielsweise eine Punkfrau mit Irokesenlook, abgewetzter Kleidung und einer Ratte auf der Schulter auf der Straße auf eine Gruppe und gelingt es ihr nicht, mit ihrem Äußeren zu provozieren, hat sie ihr Ziel verfehlt. Sie versucht, sich abzugrenzen und strebt Anerkennung von anderen Punks an. „Ein Schönheitsideal ist somit gruppenspezifisch und muss nicht von allen akzeptiert werden.“

Dass sich Menschen einem bestimmten Schönheitskult unterwerfen und nach Schlankheit, Jugend, Sportlichkeit oder Leistungsfähigkeit streben, liege daran, dass sie sich gesellschaftliche Anerkennung wünschen. „Ideale werden von berühmten Werbegesichtern und Trendsettern, die große Aufmerksamkeit genießen, etabliert und finden Nachahmer“, so Degele weiter. Allerdings gelte das nicht nur für Frauen, sondern ebenso für Männer.

Der Faktor Selbstvertrauen

Inwiefern man sich von verschiedenen Idealbildern beeinflussen lässt, hängt in erster Linie von der individuellen Persönlichkeit ab. „Das Selbstbewusstsein spielt dabei eine große Rolle“, erklärt Roland Raible. „Schon in der Pubertät fragt man sich: Wer bin ich und kann ich mich so nehmen, wie ich bin? In dieser Zeit wird man ein eigenständiger Mensch mit eigenen Vorstellungen.“ Dann entwickeln Jugendliche eine Sensibilität für das, was zu ihnen passt. Doch je geringer das Selbstvertrauen, desto anfälliger ist die jeweilige Person für Fehlentwicklungen. Im schlimmsten Fall wird daraus eine Anorexie oder eine Körperdysmorphie Störung, also eine Störung der Wahrnehmung des eigenen Körpers. „Eine Resonanz von anderen Menschen ist durchaus wichtig für uns. Wir brauchen das Echo“, sagt Raible. „Aber wir haben die Aufgabe, uns verantwortlich mit diesem Echo auseinanderzusetzen. Wenn nicht, wären wir Marionetten, die sich willfährig allem hingeben.“

Am Ende geht es aber darum, dass man sich selbst in seiner eigenen Haut wohlfühlt. Und wahre Schönheit – das wissen wir alle – kommt sowieso von Innen.



Anzeige

TEMPUR® ermöglicht Ihnen jedes gewünschte Liegegefühl

TEMPUR® Original Kollektion
Unterstützung mit einem festeren Liegegefühl

ab € 1.098,-*

TEMPUR® Cloud Kollektion
Unterstützung mit einem weicherem Liegegefühl

ab € 1.098,-*

TEMPUR® Sensation Kollektion
Unterstützung mit mehr Bewegungsfreiheit

ab € 1.098,-* ^{*UVP}

TEMPUR®

TEMPUR® ist die Matratze, die sich nicht nur Ihrem Körper anpasst, sondern auch Ihrem Schlaftyp: Wie auch immer Sie am liebsten schlafen – den Komfort und die Druckentlastung einer TEMPUR® Matratze können Sie in jedem Fall genießen. Denn die drei Produktlinien ermöglichen Ihnen jedes gewünschte Liegegefühl.

Wir beraten Sie zu allen Fragen rund um den gesunden Schlaf:

simon terhardt TRAUMWERKSTATT®
*RICHTIG GUT SCHLAFEN

Traumwerkstatt Terhardt GmbH
Bachstraße 18 // 45964 Gladbeck
T +49 2043 376 001
web: traum-werkstatt.com

Fettabbau mit gesunden Fetten der Avocado



Avocados galten lange als fette Kalorienbombe. Doch die pflanzlichen Fette in der Frucht sind sehr gesund. Die ungesättigten Fettsäuren können zum Fettabbau beitragen. Die exotischen Früchte machen lange satt und sind reich an Vitaminen und Mineralien. Avocados sind besonders reichhaltig an Vitamin A. Das braucht unser Körper bei der Blutbildung und für das Knochenwachstum. Vitamin A lässt außerdem unsere Haut strahlen. Wer regelmäßig Avocados isst, bekommt eine weiche gesunde Haut. Dem Alterungsprozess wird entgegengewirkt und

das Hautbild bleibt jung und straff. Avocados regelmäßig zu essen, fördert das Wohlbefinden. Es wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf System aus und hilft beim Abnehmen.

Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Avocado noch nicht weich ist. Weiche Avocados liegen vermutlich schon länger im Laden oder wurden falsch gelagert. Greifen Sie am besten zu härteren Avocados, die noch nachreifen müssen. Avocados sollte man nicht im Kühlschrank aufbewahren, sondern bei Zimmertemperatur. Nach zwei bis zehn Tagen ist die Frucht zum Verzehr geeignet. Übrigens, wenn die Avocado mit einem Apfel zusammen in eine Papiertüte gelegt wird, geht der Reifungsprozess schneller. Der Apfel verströmt das Reifegas Ethylen und die Papiertüte fängt das Gas auf.

Kaffeepeeling gegen Cellulitis

Die Temperaturen steigen und die Hosen und Röcke werden wieder kürzer. Wer sich da nicht traut mehr Bein zu zeigen, weil unschöne Dellen die Oberschenkel zieren, kann die Cellulitis mit einem Peeling aus Kaffeesatz bekämpfen. Dazu müssen nur 5 Esslöffel Kaffeesatz mit etwas Olivenöl vermischt werden. Das Gemisch wird dann in kreisenden Bewegungen einmassiert und maximal zehn Minuten auf der Haut gelassen. Danach wird das Peeling abgespült und die Haut erstrahlt rosig und frisch.



Photischer Niesreflex

Den Namen „Photischer Niesreflex“ kennen wohl die wenigsten, doch das Phänomen, das sich dahinter verbirgt ist allgemein bekannt. Ein sonniger Frühlingmorgen, der Blick geht zur Sonne und „hatschi“ – plötzlich muss man niesen. Diesen Reflex haben rund 25 Prozent der Menschen. Das Phänomen tritt generell bei grellem Licht auf. Wissenschaftler vermuten, dass bei einer starken Reizung des Auges, der Gefühlsnerv des Gesichts mitaktiviert wird und es so zum Niesreflex kommt.

Anzeige



Altenpflege mit Herz



Behandlungspflege

- Medikamentengabe
- Injektionen
- moderne Wundversorgung
- Stomaversorgung
- Port-Versorgung
- Alltagsbetreuung

46244 Bottrop
Bottroper Straße 1

Unsere Bürozeiten:
Mo. - Fr. 8.00 - 16.00
Uhr und nach Vereinbarung

Grundpflege

- Baden, Duschen oder Waschen
- Mahlzeitenzubereitung
- Mobilisation
- Pflegeberatungseinsätze
- hauswirtschaftliche Versorgung

Informationen & Hilfe auch an Sonn- und Feiertagen erhalten Sie unter: 0 20 45- 75 11 - Rund um die Uhr

Versorgung nach Krankenhausaufenthalt · Behördengänge · Apothekendienste

Bananen als Stresskiller

Stress am Arbeitsplatz: Da wird oft zu süßen und leckeren Snacks gegriffen. Schokolade, Chips und Weingummi sollen helfen dem großen Belastungsdruck standzuhalten. Doch das Gegenteil tritt ein. Schnell kommt das Hungergefühl wieder und die vermeintliche Energie hält nur kurze Zeit an. Als Alternative bietet sich eine Banane als süßer und gesunder Snack für zwischendurch an. Die Banane bringt einen schnellen und langanhaltenden Energieschub. Ein Dickmacher ist die Banane auch nicht. Sie ist zwar das kalorienreichste Obst, aber dafür auch sehr gesund. Bananen sättigen und führen dem Körper viele wichtige Nährstoffe und Vitamine zu.



Sie haben die Wahl:

Genießen Sie im Brauhaus unseren Mittagstisch à la carte oder unser Mittagbuffet für nur 7,80 Euro, Dienstag bis Samstag in der Zeit von 12 bis 14 Uhr.

Dienstag bis Sonntag von 9 bis 11.30 Uhr verwöhnen wir Sie bei Gittis Landhausfrühstück ab 8,90 Euro.



Öffnungszeiten:

Dienstag-Freitag	9.00 Uhr - 23.00 Uhr
Samstag	9.00 Uhr - 00.00 Uhr
Sonntag	9.00 Uhr - 23.00 Uhr
Montag	Ruhetag

Brauhaus am Ring
Kirchhellener Ring 80-82 | 46244 Bottrop-Kirchhellen
Tel.: 0 20 45 - 95 90 00 | www.brauhaus-am-ring.de

© Aureus

Kirchhellener Ring 76 · 46244 Bot.-Kirchhellen

KIRCHHELLENER THERAPIEZENTRUM

Praxis für Krankengymnastik
Mirko Müller · Stefan Selke

BEHANDLUNGEN:

- Bindegewebsmassage
- Bobath/Vojta
- Gymnastikgruppen
- Hausbesuche
- KG-Gerät
- Kiefergelenksbehandlungen
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Manuelle Therapie mit osteopathischen Techniken
- Massage
- Medizinisches Muskelaufbautraining
- Skoliosebehandlung
- Sportphysiotherapie

☎ 0 20 45 / 23 73
www.kirchhellener-therapiezentrum.de

TIMMERHAUS
Schöne Dinge für zuhause

Der Entsafter der neuen Generation

HUROM[®]
SLOW JUICER



- Entsaftet schonend
- Erhält die natürlichen Nährstoffe
- Leichte Bedienung
- Einfache Reinigung
- Bietet ein gesundes Geschmackserlebnis

Johann-Breuker-Platz 8
46244 Bottrop-Kirchhellen
Tel. 0 20 45 / 8 23 85 Fax 67 53
Info@timmerhaus-kirchhellen.de
www.timmerhaus-kirchhellen.de



Trinken Sie sich fit!

Aktiv gegen die Frühjahrsmüdigkeit – Mit den richtigen Getränken kommt der Körper wieder auf Hochtouren

– Text von Katharina Boll –

Das Wohlbefinden steigern. Eine größere Leistungsfähigkeit und Konzentration erzielen. Strahlenden Teint und schöne Haut bekommen. Das sind die Ziele im Frühling. Nach der tristen Jahreszeit kommt die Lebensenergie zurück. Mit den richtigen Getränken kann der Winterschlaf überwunden werden und Sie starten fit in den Frühling.

Wichtig ist, den empfohlenen Tagessatz von etwa zwei Litern Flüssigkeit einzuhalten. Wer sich daran hält, verbrennt schon alleine dadurch 200 Kalorien. In kleinen Mengen sollte Flüssigkeit über den Tag verteilt eingenommen werden. Durst ist ein Anzeichen, dass dem Körper bereits Flüssigkeit fehlt. Flüssigkeitsverlust verringert die Leistungsfähigkeit und führt automatisch zur Müdigkeit. Mangelnde Konzentration ist die Folge. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Ohne Wasser gibt es kein Leben, dass lernen wir bereits im Kindesalter. Es ist ein unverzichtbarer Energielieferant für unseren Körper. Doch neben dem normalen Mineralwasser gibt es vielzählige andere Getränke, die den Körper und Geist gesund halten und fit machen.



Espresso

Kaffeespezialitäten galten lange als ungesund. Viele widersprüchlichen Aussagen bestehen über die heißen Getränke. Dabei ist der Koffeingehalt nicht unbedingt schädlich. Espresso ist ein natürliches Doping und

durch das Koffein wird das Denkvermögen gefördert. Morgens bringt es den Kreislauf in Schwung und hilft über das Mittagstief. Der Espresso ist magenfreundlicher als Kaffee. Menschen die von Kaffee nervös und unruhig werden, sollten auf Espresso umsteigen. Denn dieser enthält nur halb so viel Koffein. Wer eine halbe Stunde vor dem Sport eine Tasse Espresso trinkt, bringt sich damit auf Hochtouren. Es wird Adrenalin ausgeschüttet und es kommt zu einer Verbesserung der Ausdauerfähigkeit beim Sport. Außerdem wird die Fettverbrennung angekurbelt. Doch wie bei allen Kaffeesorten gilt, in Maßen genießen. Übermäßige Koffein-Zufuhr führt zum gegenteiligen Effekt. Nervosität, Konzentrationsschwäche und Schwindelgefühl können eintreten.

Grüner Tee

Ähnlich wie der Espresso wirkt der Grüne Tee vor dem Sport wahre Wunder. In den Teeblättern befindet sich ein hoher Koffeingehalt, der die Ausdauer und Schnelligkeit fördert. Die maximale Sauerstoffaufnahme wird durch Grünen Tee verbessert. Außerdem mobilisiert er den Fettspeicher. Die Fettverbrennung wird somit unterstützt. Da Grüner Tee zusätzlich das Hungergefühl eindämmt, gilt er als Fettkiller. Am besten genießt man ihn zwischen den Mahlzeiten. Wer regelmäßig drei Tassen Grünen Tee am Tag trinkt, tut seiner Gesundheit einen Gefallen. Das Wohlbefinden wird gesteigert und die Vitalität nimmt zu.



Rezept

für einen grünen Smoothie:

- ✓ eine Banane
- ✓ eine Kiwi
- ✓ ¼ Birne
- ✓ eine handvoll Spinat
- ✓ eine handvoll Mangold
- ✓ ¼ Avocado
- ✓ ca. 300 – 400 ml Apfelsaft
- ✓ 50 ml Karottensaft

alles in den Mixer geben und genießen

Kokosnusswasser

Das kalorienarme Trendgetränk ist nicht zu verwechseln mit der fetthaltigen Kokosnussmilch, die aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen wird. Die klare Flüssigkeit des Kokosnusswasser befindet sich im Inneren von noch unreifen, grünen Kokosnüssen. Wer den Geschmack von Kokosnüssen nicht mag, sollte das exotische Getränk trotzdem ausprobieren, denn Kokosnusswasser hat keinen besonderen Eigengeschmack. Gekühlt schmeckt das leicht milchige Getränk erfrischend und etwas süßlich. Es besticht durch einmalige gesundheitliche Qualitäten. Im Sportbereich ersetzt das Kokosnusswasser die isotonischen Sportgetränke. Der hohe Anteil von Mineralien und Nährstoffen fördert die Leistungsfähigkeit. Doch auch im Alltag trägt das Wasser zu einer gesunden Ernährung bei. Auf Haut und Haare hat das Getränk positive Auswirkungen. Der Teint wird frischer und die Haare glänzender. Übrigens Kokosnusswasser wirkt auch Wunder, wenn einmal zu tief ins Glas geschaut wurde. Es gleicht den Wasser- und Mineralhaushalt wieder aus. Einfach am nächsten Morgen ein Glas Kokosnusswasser trinken und damit den Kater bekämpfen.

Chai Tee

Ein Chai Tee verspricht ein exotisches Geschmackserlebnis. Die süße Würzmischung kommt aus Indien und wird dort täglich getrunken. Es ist kein gewöhnlicher Tee und wird deshalb auch oft unter dem Namen Chai Tee Latte angeboten. Im Chai Tee steckt das traditionelle Wissen der indischen Gesundheitslehre. Der indische Gewürztee aus Kardamon, Zimt, Ingwer, Nelken und Pfeffer entfacht die Lebensfreude. Kardamon fördert die Verdauung. Ingwer löst Krämpfe und Zimt wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Die beiden Hauptbestandteile von Chai Tee sind schwarzer Tee und ein Schuss Milch. Er wird außerdem mit Honig oder Zucker

getrunken. Die Mischung aus Gewürzen und den süßen Zutaten wirkt anregend für Geist und Seele. Das Wohlbefinden und die Lebensenergie werden gesteigert. Das hängt auch mit dem Koffeingehalt des schwarzen Tees zusammen.

Grüner Smoothie

Die Mixgetränke aus Obst und Gemüse liegen im Trend. Rohkost aus dem Glas lautet die Devise bei grünen Smoothies. Grünes Blattgemüse wird mit Wasser und Früchten gemixt. Es gibt unendlich viele Variationsmöglichkeiten. Nach Geschmacksvorlieben können grüne Smoothies jedes Mal anders zusammengestellt werden. So bekommt der Körper immer wieder neue, für ihn wichtige Vitamine und Nährstoffe. Zu Beginn können leichtere Rezepte ausprobiert werden. Frischer Spinat, Banane und frischgepresster Orangensaft bilden eine perfekte Grundlage für den Einstieg. In den grünen Blättern sind meist Nährstoffe in viel höherer Konzentration enthalten als in dem Gemüse selbst. Das grüne Blattgemüse enthält viele Bitterstoffe, die sich positiv auf den Körper auswirken. Sie schützen vor Bluthochdruck und sollen sogar dem Alterungsprozess entgegenwirken. Auch für Menschen die Abnehmen möchten, sind die grünen Smoothies hilfreich. Die Bitterstoffe dämpfen den Heißhunger und unterstützen die Verdauung. Außerdem sättigen sie.

Karottensaft

Die Karotte ist eine der vitaminreichsten Gemüsesorten. Sie ist besonders zu empfehlen für Menschen mit einem schwachen Immunsystem oder Sehschwäche. Wer regelmäßig Karottensaft trinkt, schützt sich vor der hartnäckigen Frühjahrsgrippe. Der große Anteil von Vitamin A fördert außerdem das Knochenwachstum. Karottensaft ist leicht Zuhause hergestellt. Ein Entsafter bringt 100 Prozent natürlichen Karottensaft. Dazu sollte noch ein Spritzer Öl hinzugegeben werden, so können sich die Vitamine im Körper vollständig entfalten. Ein Spritzer Zitronensaft bringt den zusätzlichen Frische-Kick. Selbst hergestellt ist der Karottensaft meist gesünder. Beim Kauf muss darauf geachtet werden, dass nicht zu viel zusätzlicher Zucker enthalten ist. Natürlicher Karottensaft macht nicht nur gesund, er bringt auch einen frisches Aussehen. Durch das enthaltene Carotin wird das Hautbild ebenmäßig und rein. Drei Gläser Karottensaft in der Woche machen sich schon in Form eines gesünderen Teints bemerkbar.

Tradition trifft Moderne

Das Naturheilzentrum Bottrop

Naturheilkunde ist nicht nur etwas Modernes sondern etwas Elementares – Zukunftsweisendes! Mit dieser Aussage treffen Christian Rüger und Farid Zitoun, die Gründer des Naturheilzentrum Bottrop – kurz: nabo – häufig auf Erstaunen. Die Naturheilméizin hat sich bereits seit Jahrtausenden erfolgreich bewährt und wurde stetig weiterentwickelt. Viele wichtige Ursprünge der Schulméizin liegen in den natürlichen Heilansätzen und dem Wissen um die Natur und deren Wirkungsprinzipien. Technische Neuerungen wie Röntgenapparate ließen die Patienten in der Vergangenheit immer mehr auf die Schulméizin vertrauen, wodurch die Naturheilkunde in unserem Kulturkreis lange Zeit eher belächelt wurde und in den Hintergrund trat. Jetzt wird dieses Bild überholt, auch durch die massive Zunahme chronischer Erkrankungen unseres Industriezeitalters. Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten werden heute immer öfter dort eingesetzt, wo zuvor gesagt wurde: „Hier geht jetzt nichts mehr...“ als optimierende Verfahren oder auch als mögliche Ergänzung. So arbeitet das nabo, das von den Heilpraktikern Christian Rüger und Farid Zitoun Mitte der 90er Jahre gegründet wurde, eng mit vielen Bereichen der Schulméizin zusammen, um für ihre Patienten ein Maximum an Gesundheit zu erzielen.

Synergien optimal nutzen

Das Naturheilzentrum Bottrop hat das Potenzial der Schulméizin und der Naturheilkunde erkannt und nutzt diese im gegenseitigen Wechselspiel zueinander. Wenn die eine Strategie nicht greift, hält die Andere meist weitere Möglichkeiten für die Gesundwerdung bereit. In ihrer täglichen Arbeit zeigen Christian Rüger und Farid Zitoun gemeinsam mit ihrem interdisziplinären Team, dass sogar scheinbar unüberwindbare Grenzen der Schulméizin durchbrochen werden können.

Hilfe zur Selbsthilfe

Jede Behandlung im nabo beginnt mit einer intensiven Ursachenforschung und einer profunden Diagnostik. Darauf basierend erstellt das Expertenteam ein individuell auf den Patienten zugeschnittenes Behandlungskonzept, das darauf abzielt die vorhandenen Regenerationsmechanismen des menschlichen Körpers zu stärken und durch den Einsatz verschiedener Therapien zu aktivieren.

Immer mehr Menschen legen Wert auf eine ganzheitliche Behandlung ihrer Erkrankung. Gerade auch wenn die Schulméizin an die Grenzen ihrer Möglichkeiten stösst und es sich um vornehmlich chronische Krankheitsgeschehen handelt. In solchen Fällen kann der komplementärmedizinische Ansatz eine nutzbringende Perspektive für das körperliche Wohlbefinden der Patienten sein und einen wichtigen Faktor für die Gesundheit darstellen – wie das nabomed® concept des Naturheilzentrum Bottrop.

Das nabomed® concept

Das nabomed® concept ist eine speziell durch das Naturheilzentrum Bottrop kombinierte Behandlungsmethodik, die sich auf den Patienten, seine vorliegenden Beschwerden, Wünsche und sein soziales Umfeld bezieht. Dieses komplementärmedizinische Behandlungs-Konzept ist so individuell wie die Menschen selbst. Je nach Notwendigkeit werden die einzelnen Heilmethoden ausgewählt. So erhält jeder Patient im nabo sein ganz persönliches und eigenes Behandlungsarrangement. Als ganzheitliche Methode basiert sie nicht lediglich auf der klassischen Akupunktur der traditionellen chinesischen Méizin (TCM), sondern fasst die erfolgreichsten Kombinationen und Techniken zusammen. Als weitere natürliche und moderne Behandlungsmethoden werden Homöopathie, Augenakupunktur, Tiergifttherapien, Musiktherapie sowie eine Entgiftung des Körpers durch Detoxanwendungen und -rezepturen eingesetzt. Bei verschiedenen Krankheitsbildern zeigt das nabomed® concept oftmals sehr gute Erfolge:

Wachkoma

Durch die nabomed® Mikrostimulationstechnik sollen auch bisher therapieresistente Verkrampfungen gelockert und Nervenbahnen soweit gereizt oder stimuliert werden, bis positive Reaktionen ausgelöst werden können – im besten Fall sogar die Regulation eines unkontrollierten Speichelflusses.

Schlaganfall

Nicht nur den Ursachen der Symptome wird auf den Grund gegangen. Vielfach kommt hier die hochmoderne Mikrostimulationstechnik zum Einsatz, um Regenerationsimpulse anzuregen und den Patienten hierdurch mehr Gesundheit und Lebensqualität zu ermöglichen.

Kinder & Heilkunde

AD(H)S, Entwicklungsstörung, Spastiken oder Augenleiden, die Bandbreite der Indikationen im nabo ist vielschichtig. Hier wird die Essenz aus verschiedenen naturheilkundlichen Verfahren eingesetzt, ergänzt um zukunftsweisende Erkenntnisse und modernste Technik.



Farid Zitoun (l.) und Christian Rüger

Farid Zitoun und Christian Rüger stehen für Alternativmedizin angekommen im 21. Jahrhundert

Das nabomed® concept ist darauf ausgerichtet die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Im Mittelpunkt steht der Mensch. Diesem Anspruch wurde auch in der gesundheitsfördernden Architektur und Inneneinrichtung Folge geleistet. Im Naturheilzentrum Bottrop werden alle Sinne angesprochen. Selbst stark sehingeschränkte oder erblindete Patienten finden sich hier eigenständig zurecht wie Menschen in Rollstühlen oder auch mit Rollatoren. Die Rezeption ist hell erleuchtet. Das beruhigende Wasserspiel macht sie zudem erhörbar. Der Wartebereich gleicht einer Wohlfühlounge und bietet Raum für Erholung und Entschleunigung. Durch den Einsatz natürlicher Materialien und Farben wurde eine heilsame Atmosphäre geschaffen. Die ökologische Belüftungsanlage sorgt für ein gesundes Raumklima. Das Ergebnis: Im nabo fühlt man sich einfach wohl.

Möglichkeiten statt Hoffungslosigkeit

Zu einer besonderen Klientel des nabo zählen Patienten, die nach Behandlungsfehlern oder Fehldiagnosen den Weg hierher finden. Oft sind

die betroffenen Patienten und deren Angehörigen resigniert, da sie von Seiten der Schulmedizin als austherapiert gelten und mit ihren gesundheitlichen Beschwerden allein gelassen werden.

Grenzen überwinden

Austherapiert – damit geben sich Christian Rüger und Farid Zitoun nicht zufrieden. Mit ihrem einzigartigen nabomed® concept haben sie bereits vielen Patienten geholfen und die Grenzen des Möglichen ein gutes Stück verschoben. Der Erstkontakt ist sehr umfassend: Auf die intensiven Untersuchungen, bei denen auch schulmedizinische Parameter wie Blut- und Urinwerte ermittelt werden, folgt die persönliche Anamnese. Abschließend werden alle Ergebnisse zusammengeführt und Patienten darüber aufgeklärt, was im Rahmen der nabo-Möglichkeiten für ihn getan werden kann. Die Patienten erhalten im Anschluss eine entsprechende Erstversorgung und eine Rezeptur, die zur Linderung verschiedener Beschwerden dienen kann. Nach einer gewissen Bedenkzeit, in der sie entscheiden können, ob sie mit dem nabo weiterarbeiten möchten, können sie sich dann mit den Assistentinnen des Naturheilzentrum Bottrop in Verbindung setzen um ein Behandlungsarrangement zu fixieren. Mit dieser Offenheit und Intensität wird im nabo wieder eine vertrauensvolle Basis geschaffen.

Anzeige

du.

naturheilzentrum
bottrop

diagnose | ursachenforschung | komplementärmedizin

gemeinschaftspraxis farid zitoun & christian rüger | heilpraktiker | kirchhellener straße 9a | 46236 bottrop | deutschland
tel. +49 (0) 2041 7207-0 | fax +49 (0) 2041 7207-20 | info @naturheilzentrum.com | www.naturheilzentrum.com

© by farid zitoun & christian rüger | nabomed®

Gut aufgehoben vor, während und nach der Geburt

Die KKRN-Geburtshilfe bietet werdenden Müttern und Vätern eine kompetente und individuelle Betreuung in familiärer Atmosphäre

— Text von Jana Golus —

„Wir erwarten ein Baby“ – eine freudige Nachricht. Doch gerade beim ersten Kind stellen sich den werdenden Eltern jetzt viele Fragen. Wo soll entbunden werden? Ist eine natürliche Geburt das Richtige oder doch lieber ein Kaiserschnitt? Wie läuft die Geburt im Kreißsaal ab und wie sieht eine Wochenrinnenstation aus? Hinzu kommt oft noch die Angst vor der Geburt und eventuellen Schmerzen.

Um den werdenden Eltern diese völlig verständlichen Fragen zu beantworten und ihnen die Ängste zu nehmen, bietet das Katholische Klinikum Ruhrgebiet Nord (KKRN) eine kompetente und individuelle Betreuung durch qualifizierte Hebammen, Ärzte und Kinderärzte. „Wir haben uns die Frage gestellt, was interessiert die werdenden Eltern eigentlich“, erklärt Dr. Stefan Wilhelms, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten und im St. Sixtus-Hospital Haltern am See. Denn genau darauf will das Team der KKRN-Frauenklinik eingehen. Deshalb erhalten die werdenden Eltern hier bereits vor der Geburt bei einer Kreißsaalführung einen Einblick in die Klinik, die Entbindungszimmer, die Wochenstation und das Neugeborenenzimmer. „Viele werdende Eltern sind auch neugierig, welche Menschen hier arbeiten und sie später bei der Geburt begleiten“, sagt Dr. Stefan Wilhelms. Aber auch Fragen zu den Formen der Geburtshilfe oder den möglichen Schmerzbehandlungen werden den werdenden Müttern und Vätern beantwortet.

Familiäre Atmosphäre

Die Wahl des richtigen Krankenhauses für die Entbindung ist oft eine Bauchentscheidung. Im KKRN wird deshalb viel Wert auf eine familiäre Atmosphäre gelegt. Die werdenden Eltern erhalten die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Hebammen, Schwestern und Ärzte der Abteilung kennenzulernen. Es ist sehr wichtig, dass sie die Möglichkeit haben, sich vor Ort ein Bild zu machen. Bei der Kreißsaalführung vermittelt das Geburtshilfeteam des St. Elisabeth-Krankenhauses Dorsten und des St. Sixtus-Hospitals Haltern am See, die Möglichkeit einer sanften und sicheren Geburt und die werdenden Eltern werden mit den Räumlichkeiten der Häuser vertraut gemacht. Die Kreißsaalführung findet in Dorsten an jedem dritten Dienstag im Monat um 19 Uhr statt. Treffpunkt ist der Konferenzraum, Ebene 2 im St. Elisabeth-Krankenhaus. In Haltern am See findet die Kreißsaalführung jeweils am letzten Montag im Monat um 17.30 Uhr statt. Treffpunkt ist hier die Cafeteria im St. Sixtus-Hospital. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wer diese Termine nicht wahrnehmen kann, hat auch die Möglichkeit einen individuellen Besichtigungstermin des Kreißsaals zu vereinbaren. Auf der Internetseite www.geburtshilfe-kkrn.de ist es zudem möglich, sich für ein Vorgespräch zur Geburt mit einem Arzt oder einer Hebamme anzumelden und dabei die individuellen Wünsche und Ängste persönlich und in Ruhe zu besprechen.



Die Wünsche der werdenden Eltern stehen im Mittelpunkt

Während die Geburtenzahl in vielen Kliniken im vergangenen Jahr zurückging, konnte das KKRN an beiden Standorten zusammen 104 Geburten mehr verzeichnen. „In Dorsten und Haltern hatten wir 950 Geburten im vergangenen Jahr“, sagt Dr. Stefan Wilhelms. Das liegt sicherlich nicht zuletzt an dem besonderen Konzept der Geburtshilfe. „Wir wollen den werdenden Eltern ihren Aufenthalt hier so angenehm wie möglich gestalten“, erklärt Dr. Stefan Wilhelms. „Wir legen Wert auf eine Wohlfühlatmosphäre und dazu gehört auch, dass wir Familienzimmer sehr großzügig anbieten und die Partner mit einbezogen werden.“ Im Mittelpunkt stehen dabei immer die individuellen Wünsche der werdenden Eltern.

Mehr Sicherheit für Mutter und Kind

Um für Mutter und Kind noch mehr Sicherheit zu bieten, kooperiert die KKRN-Frauenklinik außerdem mit den Neonatologen aus der Bottroper Kinder- und Jugendklinik sowie mit den Fachärzten Dr. Thomas von Ostrowski und Dr. Martin Langner mit der Zusatzqualifikation Pränatalmedizin. Auch bei Risikoschwangerschaften, etwa wenn die Mutter an einer

Diabeteserkrankung leidet oder bei dem ungeborenen Kind Organfehlbildungen oder Wachstumsstörungen diagnostiziert werden, wird so eine kompetente Betreuung geboten. Sowohl im St-Elisabeth-Krankenhaus als auch im St. Sixtus-Hospital haben Spezialisten für Neugeborenenmedizin eine 24-Stunden-Bereitschaft. Für Untersuchungen und während der Geburt sind durch diese Kooperation immer Spezialisten vor Ort, um den werdenden Müttern und ihren Kindern die nötige Sicherheit unter einem Dach zu bieten.

Weitere Informationen finden Interessierte auf der Internetseite www.geburtshilfe-kkrn.de.

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Str. 1,
46282 Dorsten
Gynaekologie.dorsten@kkrn.de
Tel.: (02362) 2954212

St. Sixtus-Hospital Haltern am See
Gartenstr.2, 45721 Haltern am See
Gynaekologie.Haltern@kkrn.de
Tel.: (02364) 104 24211



Taiwanesisische Zahnelite in Dorsten –

Dentalklinik Dr. Schlotmann präsentierte das innovative Behandlungskonzept „Feste Zähne an einem Tag“

Im Rahmen einer Schulung, die im März in den Räumen der Dentalklinik Dr. Schlotmann in Dorsten veranstaltet wurde, wurde taiwanesischen Zahnärzten, Oralchirurgen und Professoren das innovative „fast and fixed“-Behandlungskonzept vorgestellt. Nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch wurden Informationen zur prothetischen Versorgung mit Sofortimplantaten vermittelt: Mittels modernster Technologie konnten die Experten die Implantation live mitverfolgen. Neben den Gästen aus Taiwan waren auch Redakteure und Journalisten eingeladen, sich vom Behandlungskonzept, das Patienten feste Zähne innerhalb nur eines Tages ermöglicht, zu überzeugen. Sowohl das Team der Dentalklinik Dr. Schlotmann als auch die Besucher waren von der Möglichkeit, Erfahrungen sowie Wissen und Kompetenzen auszutauschen, begeistert. Die interkulturelle Veranstaltung wird nicht die letzte dieser Art gewesen sein.

„Made in Germany“ gilt nach wie vor als Gütesiegel und lockt Experten aus dem Ausland: Die Kombination aus modernster Technologie mit Zahnmedizin und -technik auf dem stets neuesten Stand von Wissenschaft ist bereits seit vielen Jahren Anziehungspunkt für ausländische Fachkräfte. Zum ersten Mal veranstaltete die Dentalklinik Dr. Schlotmann eine interkulturelle Veranstaltung mit Kollegen und Kolleginnen aus Taiwan. In Vorträgen wurde theoretisches Wissen vermittelt, das während der Live-Operation per Kameraschaltung vertieft wurde. „Das Feedback unserer Kollegen aus Taiwan sowie der anderen Gäste war durchweg positiv. Auch für uns, das Team der Dentalklinik Dr. Schlotmann, war die Veranstaltung ein voller Erfolg: Gerade Taiwan ist auf dem Gebiet der Zahnmedizin

sehr fortschrittlich. Von der Möglichkeit, sich mit Experten aus dem Ausland fachlich auszutauschen, profitieren auch wir. Und genau deshalb soll es auch in Zukunft Veranstaltungen dieser Art geben“, so der Zahnarzt Luca Schlotmann, der die Behandlung moderierte, während seine Kollegen Dr. Martin Hoppe, Master of Science in Implantology and Dental Surgery (M.Sc) und Dr. Carolin Stolzer, Fachärztin für Oralchirurgie, die Operation durchführten.

Fast and fixed – Feste Zähne an nur einem Tag

Das Konzept „fast and fixed – Feste Zähne an einem Tag“ bedeutet eine Revolution für das Fachgebiet der Implantologie und wird bereits seit einiger Zeit erfolgreich in der Dentalklinik Dr. Schlotmann angewendet. Ein gesundes, ästhetisches Zahngewebisse hat großen Einfluss auf das Selbstbewusstsein und Wohlbefinden eines Menschen. Die Implantologie, ein spezielles Fachgebiet der Zahnmedizin, ersetzt kranke Zahnwurzeln und Zähne durch Implantate und bedient damit nicht nur den ästhetischen Wunsch nach einem lückenlosen Lächeln. Zugleich verhindern Zahnimplantate den Knochenabbau und erhalten so die Stabilität des Kiefers. Das Sofort-Implantat-Konzept „fast and fixed“ des Anbieters Bredent ist eine zeit- wie kräftesparende Alternative zur klassischen Implantatversorgung, die sich bis über den Zeitraum eines Jahres hinziehen kann. Davon profitiert der Patient: Für Zahnprothesenträger oder Menschen mit zahnlosem Kiefer bietet die Sofort-Implantatversorgung zahlreiche Vorteile wie z.B. die Zeitersparnis und Gaumenfreiheit: Innerhalb weniger Stunden werden

unter Lokal- oder Vollnarkose die Implantate gesetzt. Während der ca. dreistündigen Operation, in der die Implantate im Kiefer und in das Gewebe eingearbeitet werden, bzw. der anschließenden Ruhezeit, wird im Labor der passende Zahnersatz individuell und passgenau angefertigt. Im Gegensatz zur klassischen prothetischen Versorgung liegt der Gaumen frei; die Patienten haben nicht mehr das Gefühl eines Fremdkörpers im Mund, die neuen Zähne fühlen sich natürlich an. Nicht nur für Patienten, auch für die Behandler, die Zahnärzte und die Zahntechniker, bietet dieses Konzept Vorteile: „Wir können als Team aus Zahnärzten und Zahntechnikern gemeinsam wesentlich fokussierter und konzentrierter arbeiten. Das trägt zu einer deutlichen Steigerung der Behandlungseffizienz bei“, erklärt die Zahnärztin Dr. Carolin Stolzer.

Alles unter einem Dach: Zahnmedizin und Zahntechnik gemeinsam für den Patienten

Neben der Vermittlung konkreter zahnmedizinischer und zahntechnischer Inhalte diente die Veranstaltung vor allem dem Ziel des internationalen Austauschs von Kompetenzen. Das Besondere der Dentalklinik Schlotmann ist die Verknüpfung von Zahnmedizin und Zahntechnik: Das verkürzt Abstimmungswege, erleichtert Behandlungsabläufe und sichert, dass der Patient genau den Zahnersatz bekommt, den er braucht – handwerklich präzise gefertigt und auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten, weil die Zahntechniker jederzeit mit in die Behandlungsplanung und -durchführung miteinbezogen werden können. Nicht nur wird den Taiwanern das Behandlungskonzept, sondern ebenso die enge Zusammenarbeit von Zahnmedizinern und Zahntechnikern vorgestellt. „Die Verknüpfung in dieser Form, wie wir sie in der Dentalklinik Dr. Schlotmann realisiert haben, ist in Deutschland eher selten, dagegen in Taiwan noch absolut unüblich. Unsere taiwanesischen Kollegen haben die Vorteile nicht nur in der Theorie kennengelernt, sondern konnten unmittelbar miterleben, wie zahnmedizinische und zahntechnische Kompetenzen ineinandergreifen und jeder profitiert – allen voran unsere Patientin, die nach der erfolgreichen Operation am Abend die Klinik mit festen Zähnen verlassen konnte“, so Luca Schlotmann.





Dr. Schlotmann
Dental Science, Wellness & Perfection



Feste Zähne an einem Tag! **... dank Sofortimplantaten!**

Sie möchten gerne wieder unbeschwert lachen, kauen und sprechen können – mit festen und schönen Zähnen?

Mit speziellen Sofortimplantaten können die neuen Zähne sofort nach der Operation belastet werden. So kann Ihr Traum von festen, schönen Zähnen an einem Tag, nahezu schmerzfrei und ohne langwierigen Knochenaufbau, in Erfüllung gehen.

Grundvoraussetzung sind eine exakte und umfangreiche Diagnostik mit 3-D-Röntgen, eine gründliche prothetische Planung und ein erfahrenes Team aus Zahnärzten und Zahntechnikern, dass Sie individuell berät, betreut und therapiert.

**Besuchen Sie uns am Mittwoch, den 6.5.2015
von 18.00 - 20.00 Uhr und lassen Sie sich
unverbindlich beraten.**

**Dentalklinik Dr. Schlotmann
Platz der Deutschen Einheit 8 | 46282 Dorsten
Tel.: 02362-6 1900**

Aufgrund der hohen Nachfrage und einer begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir darum, dass Sie sich telefonisch oder per E-Mail vorab Ihren Platz reservieren.

Wir freuen uns auf Sie!

www.dr-schlotmann.de



Wach auf!

Die Sonne scheint...

Frühjahrmüdigkeit macht vielen zu schaffen – Bewegung an der frischen Luft und Sonnenlicht machen wach

– Text von Jana Golus –

Schlapp, müde und abgespannt – und das obwohl draußen die Sonne lacht, die Blätter an den Bäumen sprießen und die Blumen erblühen. Die Natur erwacht und viele von uns wollen nur eines: Schlafen! Wir fühlen uns matt, angeschlagen und wenig leistungsfähig. Die Ursache dafür ist die Frühjahrmüdigkeit. Aber warum sind wir gerade dann schlapp, wenn es draußen wieder länger hell ist und die Sonne sich nach dem dunklen Winter endlich wieder blicken lässt?

Auch wenn es manch einem so vorkommen mag, Frühjahrmüdigkeit ist keine Krankheit, sondern eine Erscheinung, die von dem Wechsel der Jahreszeiten hervorgerufen wird. Viele von uns leiden in der Zeit von Mitte März bis Mitte April unter Müdigkeit – und das obwohl wir ausreichend schlafen. Bei ausgeprägter Frühjahrmüdigkeit können noch weitere Symptome wie Wetterfühligkeit, Kreislaufschwäche, Gereiztheit oder Kopfschmerzen hinzukommen. Irgendwie läuft die körperliche Umstellung von Winter- auf Sommerbetrieb nicht rund und der Körper schafft es nicht, sich auf die neuen Licht- und Temperaturverhältnisse einzustellen.

Im Frühling spielen unsere Hormone verrückt. Durch das zunehmende Sonnenlicht schüttet unser Körper vermehrt das Glückshormon Serotonin aus und die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird zurückgefahren. In der Übergangsphase, in der sich der Hormonhaushalt neu einstellt, kommt es zu der Frühjahrmüdigkeit. Denn nach den Wintermonaten ist der Melatoninspiegel im Blut zunächst noch besonders hoch und der Serotoninspeicher ziemlich aufgebraucht. Dieses Ungleichgewicht der Hormone muss erst wieder ins Lot kommen. Aber auch die ansteigenden Temperaturen spielen eine Rolle bei diesem Phänomen. Denn durch die Wärme weiten sich die Blutgefäße und der Blutdruck sinkt. Das macht müde.

Etwa 30 bis 50 Prozent der Deutschen leiden unter Frühjahrmüdigkeit. Seltener betroffen sind Menschen, die auch im Winter körperlich aktiv sind und auf eine gesunde Ernährung achten, denn sie kommen mit der Umstellung besser zurecht. Wer den Winterschlaf der Fitness vorgezogen hat, für den ist aber nicht alles verloren. Denn es ist nie zu spät der Frühjahrmüdigkeit den Kampf anzusagen.

Ein paar einfache Tipps helfen Ihnen die Frühjahrmüdigkeit abzuschütteln und die fröhliche Jahreszeit wach und ausgeruht zu genießen. Auch wenn man müde ist, am besten hilft viel Tageslicht. Also überwinden Sie sich und genießen Sie einen langen Spaziergang an der frischen Luft. Am besten tankt man möglichst viel Tageslicht vor Mittag, denn das ist am effektivsten. Die Sonne hilft dem Körper dabei schneller das benötigte Serotonin zu bilden. Frische Luft bringt den Körper ebenfalls in Schwung, denn das Gehirn wird mit viel Sauerstoff versorgt und so wird die Müdigkeit vertrieben. Die Bewegung bei einem Spaziergang regt außerdem den Kreislauf an und hilft damit bei der Vertreibung der Mattheit. Grundsätzlich gilt, auch wenn man gar keine Lust hat etwas zu unternehmen, Zuhause bleiben ist keine Alternative. Auch wenn man sich lieber auf die Couch lümmeln oder gleich ins Bett verkriechen möchte, sollte man doch versuchen gerade jetzt besonders aktiv zu sein und die schönen Frühlingstage und -abende genießen. Angenehme Aktivitäten helfen nämlich ebenfalls dabei, Serotonin zu bilden. Wer dann noch viele Vitamine und Mineralstoffe auf den Speiseplan setzt und zu Obst und Gemüse greift, der sollte die Frühjahrmüdigkeit bald los sein.

Aber auch wenn Sie jetzt immer noch nicht so richtig in die Gänge kommen, dauert die Frühjahrmüdigkeit normalerweise nur einige Tage bis höchstens vier Wochen – also im Zweifelsfall heißt es Augen zu und durch.



“Am Park”
Ambulanter Pflegedienst
Sabine Voßbeck



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

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

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

Wir sind
24 Stunden
für Sie da!

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



POMP
Druckerei und Verlag
Peter Pomp GmbH

POMP – das Druck- und Verlagshaus mit modernster Ausstattung, jahrzehntelanger Erfahrung und flexiblem Workflow. Wir fahren die Qualität Ihrer Drucksachen hoch und halten dabei die Kosten am Boden.

POMP • Gabelsbergerstr. 4 • 46238 Bottrop • Fon 0 20 41/74 71-33 • E-Mail info@pomp.de




**Von Feinschmeckern
ausgezeichnet ...**

für hervorragenden
Geschmack, kreative und
raffinierte Rezepturen und
nachhaltigen Fleischgenuss.
– Seit 1912: Handwerk mit
Leidenschaft und Tradition –

Biometzgerei Scharun
Bottrop-City Poststraße 10
Tel. 02041 20646

Kirchhellen · Hauptstraße 47A
Tel. 02045 7471 · www.scharun.de

DE-ÖKO-002



CLAUDIA KERKHOFF
PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE



Hypnosetherapie
Akupunktur
Homöopathie

Hypno-Slim® – Abnehmen beginnt im Kopf
Sie haben bereits eine oder mehrere Diäten hinter sich,
fallen aber immer wieder in alte Verhaltensmuster zurück?
Sie essen wenig und nehmen trotzdem nicht ab?
Ihre Gedanken kreisen ständig ums (Nicht-)Essen?

Das ganzheitliche Hypno-Slim-Konzept® ermöglicht Ihnen:

- Festgefahrene Essensmuster zu durchbrechen
- Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten
- Seelischen von körperlich-echtem Hunger zu unterscheiden
- Gedanken loszulassen, die sich häufig ums Essen, Nicht-Essen oder Abnehmen drehen

Lassen Sie sich von mir persönlich und umfassend beraten.

Bogenstraße 2-4
46236 Bottrop
heilpraktikerin-kerkhoff.de

Tel.: 02041 4769978
Mobil: 01520 9079847
info@heilpraktikerin-kerkhoff.de

Bauch, Beine, Po intensiv

Tolle Beine, knackiger Po, straffe Mitte: Frauen, die bei Nina Winklers Workout-Training mitmachen, haben gute Chancen, endlich unschöne Dellen und überflüssige Pfunde loszuwerden. Mit ausgeklügelten Trainingsplänen für die persönlichen Ziele und den Fitnessstyp kann jede Frau das Beste für sich herausholen. Es werden Übungen in drei Leistungsstufen angeboten – Einsteiger, Geübte und Profis. Nina Winklers Devise: Den Körper verändern, indem man sich mit ihm verbündet. Denn mit einem Freund trainiert sich's leichter als mit einem Feind. Egal ob Frau der Cellulite zu Leibe rücken, die Speckfältchen reduzieren, den Po formen oder ihren Body insgesamt straffen möchte: im heraustrennbaren GU-Folder stehen Trainingspläne für individuelle Zielsetzungen für die drei Problemzonen sowie passendes Aufwärmtraining und Übungen fürs Stretching. Dieser Fitnessratgeber ist flott geschrieben, übersichtlich, mit vielen Stepby-Step-Anleitungen bebildert und ideal fürs Hometraining.

Autor: Nina Winkler

Verlag: GU (Gräfe und Unzer Verlag)

Preis: 12,99 Euro



Wieso? Weshalb? Warum? – Profiwissen Körper

Hier erfahren die Kinder von 8 bis 12 Jahre alles über das Wunderwerk Körper: Warum ist unsere Haut wasserdicht? Wieso siehst du deinen Eltern ähnlich? Warum ist unser Blut eigentlich rot? Große Entdecker-Seiten bieten spannende Einblicke in den Mikrokosmos Mensch. Diese Ausklappseiten zeigen vieles über den menschlichen Körper.

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk und gibt uns täglich Rätsel auf. Deshalb bietet dieser Band neben spannendem Sachwissen tolle Experimente, in denen Kinder den Geheimnissen ihres Körpers selbst auf die Spur kommen können, indem sie zum Beispiel ihre eigene DNA sichtbar machen.



Autoren: Andrea Schwendemann,
Rolf Bunse

Verlag: Ravensburger Buchverlag

Preis: 14,99 Euro

Anzeige

Neu in Raesfeld

Petra Günzel
Heilpraktikerin

MEINE SCHWERPUNKTE

- Therapie mit REHATRON™alpha (N.I.I.T.)
- natürliche Zellregeneration
- Aktive Ernährungsberatung
- Mikronährstofftherapie
- Darmsanierung
- Stärkung des Immunsystems
- Regulierung des Säure-/Basen-Haushalts
- Blutegel-Therapie

Borkener Straße 2
46348 Raesfeld
Tel. 0 28 65 / 2 04 89 42
info@hp-guenzel.de
www.hp-guenzel.de

Mitglied im Bund Deutscher Heilpraktiker e.V.

Grüne Smoothies

Grüne Smoothies sind die Ernährungsinnovation des Jahrzehnts: ein leckerer Vitalstoffquell, in wenigen Minuten gemixt aus süßen Früchten und grünen Blättern. Ihr Geheimnis schlummert in den konzentrierten Vitalstoffen, die dem grünen Power-Drink seine schier unglaublichen Gesundheitswirkungen verleihen. Abnehmen, die Darmfunktion regulieren, natürlich Muskeln aufbauen, die Ausgeglichenheit fördern oder einfach nur besser schlafen. Die Autoren Dr. med. Christian Guth und Burkhard Hickisch vermitteln nicht nur verständlich, was den Smoothie im Bezug auf seine Inhaltsstoffe zum „grünen Gold“ macht, sie geben auch praktische Tipps zur Herstellung und Aufbewahrung. Natürlich dürfen auch leckere Rezeptideen nicht fehlen. Sich ausgewogen mit allen Vitalstoffen der Natur zu ernähren und dabei gezielt etwas für geistiges und körperliches Wohlbefinden zu tun, ist auch möglich, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Grüne Smoothies, die gesunde Minimahlzeit aus dem Mixer, sind die revolutionäre Ernährungsalternative für die ganze Familie.

Autoren: Dr. med. Christian Guth und Burkhard Hickisch

Verlag: GU (Gräfe und Unzer Verlag)

Preis: 12,99 Euro



Ton-künstle-rin	von vorn-her-ein		Party	veraltet: Ehe-partner		Geheim-gericht	Frauen-name		englisch: eins	Autor von ‚08/15‘	junger lernender Mensch		zu dieser Sache, Gruppe	
►	►			►			►		Küchen-chef	►			►	
Ludolf-sche Zahl	►		Vorname Zolas † 1902	►					Suppen-schüssel		Initialen des Dichters Ibsen	►		
►						Schiff-fahrts-route	Ver-bunden-heit	►						
Stech-fliege			Vogel-kraut		Studien-halbjahr	►								
Neues kreieren	Zeitge-schmack	►					kleine Sied-lung	►			doppel-köpfiger Halte-bolzen			
►							internationales Notruf-zeichen		nicht alt	►				
►					Fremd-wortteil: doppelt		italie-nisch: ja	►		niederl.: ich			Ball-sport-begriff	
alt-römi-scher Grenz-wall	Kugel-spiel, Bowling	Dimen-sionen		Lager-platz	►							ein Binde-word	►	
kleine Vogel-voliere	►	►					Sach-gebiet	►						
►			Die nächste regioVital erscheint im Juni Lesen Sie darin... ... wie Sie Ihre Haut perfekt auf den Sommerurlaub vorbereiten, worauf Sie beim Sonnenbrillen-Kauf achten müssen und wie lecker und gesund Sommerobst ist.								Fremd-wortteil: doppelt	►		
Trocken-gras										Zentral-bank Europas (Abk.)	Tabak-konsument			
Jubilaeum im Stadion (La ...)														
►										italie-nischer Artikel	►			
Abk.: Nieder-sachsen	►									scherzhaft: US-Soldat	►			
Spitz-name Eisen-howers	Krankheits-erreger (Mz.)	►								nicht ausge-schaltet	►			
►										Abk.: Real-gymnasium	►			
Gesichts-schutz am Helm		Frauen-name	Frauen-kurz-name	ent-spannt		großer Politiker			US-Rock-musiker † (Bill)	Boten Gottes	englisch: Zeh		Senats-mit-glieder	
►		►	►			Garten-blume	►			►			►	
ab und zu	►								priesterliches Gebet	►				
►				zusammen-gehörige Zwei		erbost sein	►							
Haken-schlinge	ent-gegen-gesetzt wirkend		Klein-kärpfing	►					Flug-zeug-ein-weiser		Berg-bach	►		
See-räuber	►					alt-römi-sche Provinz		mallorq. Fischer-boot	►					
►			italien. Schnitt-käse		erhöhtes Kirchen-lese-pult	►			Autor von ‚Der Name der Rose‘	►				
ehem. portug. Kolonie in Indien	sehr aktuell, explosiv	►							Titel-figur bei Milne (Bär)	►	Skat-aus-druck	►		
Wappen-tier	►			Verbin-dungs-stift	►			Fluss durch Berlin	►					
Fußball-verein, ... Madrid	►				seem.: anwerben	►								

www.raetse/schmiede

[illegible]



Vermögen braucht Struktur.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Geben Sie Ihrem Vermögen, was es braucht: Die richtige Struktur.

Gibt es noch Lösungen, die gute Ertragschancen bieten und Sie dabei ruhig schlafen lassen? Wir helfen Ihnen bei Ihrer Vermögensstrukturierung und zeigen Ihnen, wie Sie Ihren ganz persönlichen Anlageerfolg gestalten können. Sprechen Sie uns an.