

Immer mehr Menschen legen Wert auf eine ganzheitliche Behandlung ihrer Erkrankung. Gerade auch wenn die Schulmedizin 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.

rovolvtion trifft MODERNE

Das Naturheilzentrum Bottrop

Naturheilkunde ist nicht nur etwas Modernes sondern etwas Elemantares - Zukunftsweisendes! Mit dieser Aussage treffen Christian Rüger und Farid Zitoun, die Gründer des Naturheilzentrums Bottrop - kurz: nabo - häufig auf Erstaunen. Die Naturheilmedizin hat sich bereits seit Jahrtausenden erfolgreich bewährt und wurde stetig weiterentwickelt. Viele wichtige Ursprünge der Schulmedizin 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 Schulmedizin 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 Schulmedizin zusammen, um für ihre Patienten ein Maximum an Gesundheit zu erzielen.

Synergien optimal nutzen

Das Naturheilzentrum Bottrop hat das Potenzial der Schulmedizin 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 Schulmedizin 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.

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 Medizin (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:

arid Zitoun (l.) <mark>und</mark> Christian Rügei

Wachkoma

Durch die nabomed® Mikrostichtechnik 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 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 seheingeschränkte 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 Wohlfühllounge 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 Hoffnungslosigkeit

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 setzten um ein Behandlungsarrangement zu fixieren. Mit dieser Offenheit und Intensität wird im nabo wieder eine vertrauensvolle Basis geschaffen.



diagnose | ursachenforschung | komplementärmedizin









Bitte helfen Sie Menschen, die alles verloren haben!

Stichwort: Flüchtlingshilfe IBAN: DE 63 3702 0500 0005 0233 07

BIC: BFSWDE33XXX

DRK.de/fluechtlingshilfe





Liebe Leserin, Lieber Leser,

verregnet, kalt und nass präsentiert sich der Herbst bislang. Für unser Immunsystem bedeutet das eine Menge Arbeit, denn es ist fleißig damit beschäftigt, die vielen Viren und Bakterien, die in der Luft umherschwirren, abzuwehren. Gerade, wenn im Büro die Kollegen husten und die Nase läuft, muss unser Abwehrsystem einiges leisten. Wie sie es dabei unterstützen können und warum wir überhaupt krank werden, lesen Sie in unserer aktuellen Ausgabe der regioVital.

Gesunde Ernährung und Bewegung sind grundsätzlich der Schlüssel zur Gesundheit. Deshalb erfahren Sie in dieser Ausgabe auch, wie gesund das erntefrische Herbstgemüse ist und was sich daraus zaubern lässt. Da freuen sich die Geschmacksknospen!

Um dann die Kalorien wieder loszuwerden, schadet etwas Bewegung sicher nicht. Wenn der Herbst sich doch einmal von seiner schönen Seite zeigt, bietet er ideale Bedingungen, um mit dem Joggen anzufangen. Wer nicht der Läufer-Typ ist – kein Problem – das regioVital-Team stellt Ihnen in dieser Ausgabe Yoga und Pilates vor. Die Trendsportarten tragen mit Sicherheit auch zu Ihrer Fitness und Gesundheit bei.

Außerdem lesen Sie in der aktuellen Ausgabe viele weitere interessante Themen rund um Ihre Gesundheit, also blättern Sie doch einfach mal rein und kommen Sie gesund durch den Herbst!

Ihr regioVital-Team











Angriff der Viren

So schützen Sie sich in der Erkältungszeit

- **Das Immunsystem natürlich stärken** regioVital spricht mit einem Kräuterexperten
- 14 Die Pilz-Jagd ist eröffnet Worauf Sie beim Pilze sammeln achten müssen
- 16 Lach dich fit Kastanien für gesunde Hände Gefährliche Wintersonne
- Mit Homöopathie gut durch Herbst und Winter
 Neu ausgeschilderte "Nordpfade"
 Petersilie gegen hohen Blutdruck
- **18 Kampf dem Winterblues**Die dunkle Jahreszeit drückt häufig auf die Stimmung

- 20 Auf die Plätze, fertig...los!

 Jetzt mit dem Joggen beginnen
- **Herbstgemüse ist lecker und gesund** *Lauch, Kürbis und Co. enthalten wichtige Vitamine*
- 24 Stressfaktor LärmWeiße Flecken auf den FingernägelnAuf den Magen geschlagen
- **Yoga und Pilates**Die beiden Sportarten liegen im Trend
- **28 Milben in Teppichen bekämpfen** *Allergiker sollen aufatmen*
- 30 Buch-Tipps
- 31 Kreuzworträtsel / Impressum



Anzeige Wie fit ist Bottrop? Bundesweite Studie im Rahmen der Aktion "Wie fit ist Deutschland?" 100 untrainierte Testpersonen gesucht In einem Zeitraum von 5 Wochen soll bewiesen werden, dass regelmäßiges Training eine deutliche Verbesserung des Fitness- und Gesundheitszustands bewirkt, Die Teilnahmegebühr beträgt 49 Euro, inklusive aller Tests und persönlichen Einweisungen in Ihren Trainingsplan. Auch die Nutzung von Kurs-Angeboten und des Wellnessbereichs ist inbegriffen. Jetzt anmelden! © 0 20 41 / 9 74 74 Sportpark Stenkhoffstraße 34 46240 Bottrop www.sportpark-stadtwald.de www.wie-fit-ist-deutschland.de

Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Im Herbst ist die Erkältungsgefahr besonders hoch. Ein starkes Immunsystem kann zwar vor Virusinfektionen wie Grippe und Erkältung schützen, hundertprozentige Sicherheit gibt es allerdings nicht.

- Text von Jessica Hellmann -

An Haltegriffen im Bus, auf der Computertastatur am Arbeitsplatz oder auf Türklinken in öffentlichen Gebäuden: Erkältungserreger sind mit bloßem Auge zwar nicht zu erkennen, lauern aber überall. Gerade jetzt im Herbst, wenn das nasskalte Wetter das körpereigene Immunsystem beeinträchtigt und niesende sowie schnäuzende Menschen das Bild des Alltags prägen, ist die Ansteckungsgefahr besonders hoch. Entgegen der weitläufigen Meinung reichen Nässe und Kälte allein aber nicht aus, um eine Erkältung zu verursachen...

"Erkältungen sind meistens virale Infekte, bei denen Viren unsere Schleimhäute erreichen, sich dann vermehren und intrazellulär – also in den Zellen der Schleimhaut – wieder neue Viren produzieren. Diese können sich dann weiter verbreiten", erklärt Uwe Brock, Internist und Vorsitzender der Kreisstelle Mülheim an der Ruhr der Ärztekammer Nordrhein. "Die Viren greifen die Zellen an und es entsteht eine Abwehrreaktion des Körpers, um sich vor diesem Virusinfekt zu schützen." Heilt dieser nicht ab, kann es auch zu sekundären bakteriellen Infekten kommen.











Regelmäßiges Händewaschen ist ratsam, damit die Viren nicht weiter verteilt werden.

Der häufigste Übertragungsweg ist die sogenannte Tröpfcheninfektion. Dazu kommt es, wenn jemand beispielsweise niest oder hustet und somit Viruspartikel in seine Umgebung schleudert. Diese schwirren dann in der Luft umher oder haften an Gegenständen. Immerhin stoßen wir beim Husten die Luft – inklusive störender Partikel – mit einer Geschwindigkeit von bis zu 900 Stundenkilometern aus. Gerade in aufgeheizten Räumen ist das Risiko besonders hoch, sich eine Erkältung einzufangen, da die warme Luft die Schleimhäute austrocknet. Die Schleimhaut hat dann wiederum Schwierigkeiten, Krankheitserreger abzuwehren. Darüber hinaus begünstigt auch das Herbstwetter vor der Haustür eine Erkältung: Da der Körper sich nicht derart schnell auf das plötzliche Absinken der Temperaturen einstellen kann, werden die Schleimhäute schlechter durchblutet. Doch obwohl Kälte und Nässe das Immunsystem schwächen, sind sie nicht die Hauptgründe für eine Erkältung.

Starkes Immunsystem beugt vor

"Letztendlich ist ein gesundes Immunsystem immer auch Garant dafür, dass die Infekte, die abgewehrt werden könnten, auch tatsächlich abgewehrt werden", sagt Uwe Brock. Zur Vorbeugung eignet sich deshalb vor allem ein gesunder Lebensstil. "Allgemeine Empfehlungen wie eine vitaminreiche Ernährung, viel Trinken oder Sport treiben können hier ausgesprochen werden. Daneben gibt es noch pflanzliche Immunstimulanzien wie zum Beispiel Echinacea, die in das Immunsystem eingreifen und es stimulieren können."

Sinnvoll ist es auch, sich regelmäßig die Hände zu waschen, damit man Viren, die man zum Beispiel bei der Berührung einer Türklinke oder eines Geldscheines mit den Fingern aufgenommen hat, nicht ins Gesicht trägt, wo sie über Mund, Nase und

Augen in den Körper eindringen. Viren können auf derartigen Gegenständen nämlich mehrere Stunden überleben.

Ähnlich verhält es sich auch bei einer Grippe, die bei leichtem Verlauf häufig mit einer schweren Erkältung verwechselt wird. "Die klassische Grippe wird jedoch durch Influenzaviren verursacht, die eine hohe Variabilität aufweisen. Das heißt, sie bilden immer wieder neue Varianten und Subtypen, auf die unser Immunsystem nicht vorbereitet ist. Deshalb gibt es auch unterschiedliche Impfmedien, die abhängig sind von der Prognose der Weltgesundheitsorganisation." Somit wird jedes Jahr ein neues Impfmedium mit drei Influenza-Stämmen kreiert, von denen man erwartet, dass sie im nächsten Winter am häufigsten auftreten werden. "Wenn wir uns im Sommer im Urlaub tummeln, ist auf der Südhalbkugel Winter; meist kommt es zu globalen Bewegungen: Die Keime, die jetzt im Süden auftreten, erwartet man ein halbes Jahr später in Nordamerika und Zentraleuropa." Anhand dieser Prognose entwickeln Forscher die Grippeschutzimpfungen, die Ende September und Anfang Oktober aufgefrischt werden können.

Da Erkältungsviren ihre Eigenschaften ebenfalls sehr schnell verändern, gibt es gegen eine Erkältung keinen hundertprozentigen Schutz. Unser Immunsystem muss einen Erreger schließlich erst

kennenlernen und sich merken, bevor es ihn abwehren kann. Gelingt das nicht, treten bald die ersten Symptome auf. Was nicht selten mit einem Kratzen im Hals beginnt, geht später oftmals mit mehreren Beschwerden einher: Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Kopf- oder Halsschmerzen können in

verschiedenen Kombination auftreten. "Die Symptome sind meistens unspezifisch", erklärt Uwe Brock. Betroffene fühlen sich in der Regel schlecht; eventuell kann auch Fieber auftreten. "Während der Patient bei einem viralen Infekt ein klares Sekret ausstößt, kommt bei einer bakteriellen Infektion meist eitrig, milchig tingiertes Sekret zum Vorschein. Auch die Symptomatik unterscheidet sich: Beim Virusinfekt fühlt man sich eher malade und kaputt; sind Bakterien schuld an der Erkrankung kann es sein, dass man noch einen relativ guten Allgemeinzustand hat."



Körperliche Schonung

Für all diejenigen, die es "erwischt" hat, hat Uwe Brock einen ganz klaren Hinweis: "Es gibt zunächst einmal etwas, das man in dieser Situation nicht tun sollte: nämlich weiterarbeiten!" Seine Erfahrung habe gezeigt, dass sich viele Menschen durch ihre Situation im Arbeitsumfeld oder in der Familie gedrängt fühlen, auf körperliche Schonung zu verzichten. "Aber diejenigen, die einen Virusinfekt haben, können ihn nur schnell überwinden, wenn die ganze Energie in die Immunabwehr gesteckt wird. Das heißt auch, dass man Erledigungen, die wenig aufwendig erscheinen wie Putzen oder Einkaufen, hinten anstellt." Das Wichtigste sei es, sich bewusst zu machen, dass man einen Infekt hat und sich dann tatsächlich körperlich zu schonen. Darüber hinaus könne man Virusinfekte nur symptomatisch behandeln. Das heißt, wer zum Beispiel Kopfschmerzen hat,

nimmt ein Medikament gegen Kopfschmerzen ein, wer Schnupfen hat, versucht es mit Nasentropfen. "Aber es gibt nicht das eine Medikament, das alles kann." Hilfreich ist es, Vitamin C zu sich zu nehmen; auch Obst und Gemüse – und zwar fünf Portionen über den Tag verteilt – empfiehlt der Internist. "Am besten ist es, wen man keinen anderen ansteckt. Dafür ist die Isolation im eigenen Bett der größte Garant."

Antibiotikum ist in der Regel bei einer Erkältung wenig sinnvoll, da es nicht gegen Viren, sondern nur gegen Bakterien wirkt. Doch auch bei bakteriellen Infektionen ist die Antibiotika-Gabe nicht immer notwendig; stark immuninkompetenten Patienten könnte es jedoch helfen. "Bevor ein Antibiotikum verschrieben wird, sollte man Nutzen und Risiko genau abwägen, da es gewisse Nebenwirkungen wie Allergien und andere Unverträglichkeiten oder Begleiterkrankungen wie Pilze oder Durchfälle verursachen kann." Dieses Thema müsse in einem persönlichen Gespräch mit dem Arzt erläutert werden, der durch seine Erfahrung einen Virus- mit großer Wahrscheinlichkeit von einem bakteriellen Infekt differenzieren kann.

Obwohl Erkältungen auch ohne Behandlung wieder ausheilen, kann ein Arztbesuch allein zu diesem Zweck sinnvoll sein. Wer eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung für den Arbeitgeber benötigt, kommt ohnehin nicht drumherum, sich am ersten, zweiten oder dritten Tag der Erkrankung

beim Arzt vorzustellen. "Ein junger, stets gesunder Mensch muss nicht unbedingt einen Arzt aufsuchen.



3



Chronisch Kranke sollten hingegen nicht zu lange zögern", so Uwe Brock weiter. "Wenn eine Grunder-krankung wie Diabetes mellitus, eine Herzschwäche oder andere chronische Erkrankungen dazukommen, sind die Verläufe und die Komplikationen meistens auch schwerwiegender." Bei Zweifeln sollte ohnehin immer ein Gespräch mit dem Arzt erfolgen.

Ungeduldige Patienten

Wie lange eine Erkältung andauert, ist von Patient zu Patient unterschiedlich. So individuell wie die Menschen, die Immunsysteme und die Viren sind, so unterschiedlich sind auch die Zeiten, die benötigt werden, um einen Virusinfekt zu überwinden. "Früher hieß es, dass eine Erkältung 14 Tage andauert, heutzutage sind die Patienten aber ungeduldiger: viele glauben, man müsse nach drei Tagen wieder gesund sein." Unser Immunsystem habe sich nicht geändert, aber unsere Einstellung zu Erkrankungen schon. "Wir können den Infekt jedoch nur begleitend unter optimalen Bedingungen und symptomatisch behandeln; es gibt kein ursächliches Behandlungsprinzip." Für Menschen

über 60 Jahre und chronisch Kranke seien präventiv die Grippeschutzimpfung sowie eine Impfung gegen Pneumokokken, die eine Lungenentzündung hervorrufen können, sinnvoll.

Trotz aller Vorsicht treten Erkältungen bei Erwachsenen durchschnittlich zwei bis vier Mal pro Jahr auf – am häufigsten in der kalten Jahreszeit. Kinder können durchaus häufiger erkranken und das hat einen ganz bestimmten Grund: "Babys werden zunächst mit der Muttermilch Antikörper mitgegeben; danach muss das Immunsystem erstmal geschult werden, da es keine vererbte Information hat und nicht weiß, wie Viren aussehen. Somit müssen Kinder jeden Infekt einzeln durchmachen – abgesehen von denen, die geimpft werden." Deshalb ist es häufig so, dass Kinder erstmal krank werden, wenn sie in neue soziale Gemeinschaften wie Kindergärten oder Schulen gehen und dort in Berührung mit Keimen kommen. In "alten" Sozialgemeinschaften kennt hingegen jeder die Keime des anderen und hat Antikörper gebildet. "Wir haben Jahrtausende mit den Viren überlebt, weil unser Immunsystem lernt, mit ihnen zu leben und sie zu bekämpfen. Einmal erkannt, werden sie eliminiert."



Uwe Brock, Facharzt für Innere Medizin

Anzeige

www.geburtshilfe-kkrn.de



Einladung

zum Infoabend für werdende Eltern mit anschließender Kreißsaalführung

Jeden dritten Dienstag im Monat, um 19.00 Uhr

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten Konferenzraum, Ebene 2 Pfr.-Wilhelm-Schmitz Str. 1 46282 Dorsten Telefon 02362 29-54212



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

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





Simmulation System Kräuterexperte Werner Gahlen Hannt die wichtiasten Tipps für natürlich stärken

ein starkes Immunsystem -So kommen Sie gesund durch die kalte Jahreszeit

- Text von Katharina Boll -

Der Herbst steht vor der Tür: Höchste Zeit, das Immunsystem winterfest zu machen! Aus der Werbung kennen wir viele auf Chemie basierende Heilmittel, die uns angeblich helfen sollen. Doch oft werden bei einer Erkältung die Symptome nur unterdrückt. Viel sinnvoller dagegen ist es, mit natürlichen

Hilfsmitteln das Immunsystem zu unterstützen. Kräuter und Früchte bewirken oft Wunder. Das weiß auch der Regionalverband Ruhr (RVR)-Kräuterexperte Werner Gahlen. Im Exklusiv-Interview mit der regioVital erzählt er viel Wissenswertes über natürliche Heilkräuter und wie diese am Besten verarbeitet werden.

"Vorbeugen ist immer besser", weiß Werner Gahlen. "Natürliche Hilfsmittel brauchen längere Zeit, um das Immunsystem zu stärken. Deshalb sollte man früh genug damit anfangen", erklärt der Kräuterexperte. Viele denken, dass eine Erkältung im Winter unumgänglich sei und nehmen sich keine Zeit, ihrem Körper in der kalten Jahreszeit etwas Gutes zu tun. Ein kleiner Spaziergang am Tag, um frische Luft zu schnappen, bewirkt oft Wunder. Viele einfache Dinge können den Körper unterstützen und das Immunsystem auf einem hohen Level halten. Schon morgens beim Frühstück können Sie gesund in den Tag starten. "Selbstgemachte Marmeladen enthalten durch Wildfrüchte und Kräuter viele Vitamine", verrät RVR-Kräuterexperte Werner Gahlen. Beliebt in der kalten Jahreszeit sind auch vor allem Heißgetränke. Eine Tasse Tee am Tag steigert das Wohlbefinden und beruhigt die Seele von Innen hinaus. Einen Tee selbst zu trocknen, hat dabei viele Vorteile. Denn so können Sie selbst Ihre Lieblingskreation zusammenstellen. Viele Beeren und Kräuter bieten dafür einmalige Aromen. Doch auch für das gesunde Heißgetränk hat Werner Gahlen einen wichtigen Tipp: "Blätter sollten einzeln getrocknet werden. Denn in den Blätterbüscheln befinden sich oftmals Hefepilze." Das klingt nicht nur unappetitlich, sondern ist auch noch gesundheitsschädlich.

Wer lieber etwas Kaltes zu sich nimmt, kann aus den gesunden Wildfrüchten auch ganz leicht ein leckeres Sorbet machen. Dafür wird die Frucht zu einem Sirup verarbeitet. Zum Sirup wird Wasser hinzugegeben und das Ganze anschließend eingefroren. Auch im Sorbet sind alle wichtigen Inhaltsstoffe enthalten.

Für die Zubereitung von Marmeladen, Tees und Sorbets findet man die passenden Früchte zur Zeit in den heimischen Wäldern. Seit dem Spätsommer ist die Hauptsaison von vielen Wildfrüchten angebrochen. Beliebt und wohlbekannt sind die Brombeeren. Sie sind reich an Magnesium und Eisen und leisten wie viele andere Früchte einen guten Beitrag zur Vitamin-C-Versorgung. Bis zum ersten Frost kann man Brombeeren in heimischen Wäldern finden. Als echte Vitaminpille gilt ebenfalls der Sanddorn. Er wird vorbeugend gegenüber Erkältungskrankheiten verwendet und stärkt die Abwehrkräfte. Die Vitaminspender mögen es am liebsten sonnig, warm und windig. Doch auch in unserer Region können sie gesammelt werden. Ab September ist der Sanddorn vorzugsweise auf Halden zu finden. "Eine weitere Wildfrucht, die besonders gut gegen Stimmverlust und Heiserkeit helfen kann, ist die Vogelbeere. Viele denken, auf Grund ihres bitteren Geschmacks, dass sie giftig sei. Das stimmt jedoch nicht", sagt Werner Gahlen. Beliebt ist die Vogelbeere besonders bei Sängern und Rednern. Denn sie helfen die Stimmbänder geschmeidig zu halten. Als Tee werden die Beeren bei Bronchitis und Lungenentzündungen angewendet. "Allgemein gilt noch zu sagen: Wer Wildfrüchte sammeln möchte. sollte darauf achten, dass sich in der Nähe keine Straße befindet. Außerdem sind Naturschutzgebiete tabu", erklärt Kräuterexperte Werner Gahlen. Weitere Tipps und Tricks gibt der RVR-Kräuterexperte bei seinen Veranstaltungen.

Am 10. Oktober erklärt er alles Wissenswerte über Quitten. Die Universalfrucht kann bei vielen "Hauswehwehchen" eingesetzt werden. Gekocht wird zusammen ein ganzes Quitten-Menü. Interessierte können sich bei Werner Gahlen unter der Telefonnummer (02045) 7363 anmelden.







Brot für die Welt unterstützt die Überwindung von Armut, die Sicherung von Frieden, die Verwirklichung der Menschenrechte, die Reduzierung von Ungleichheit, den Schutz der globalen Umweltgüter und eine gemeinsame Initierung eines neuen Wohlstandsmodells unter Wahrung der Grenzen des Ökosystems Erde.

Spendenkonto Brot für die Welt:

Bank für Kirche und Diakonie IBAN: DE10 1006 1006 0500 5005 00 BIC: GENODED1KDB

Mitglied der actalliance







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

Oberhofstraße 10 46244 Bottrop-Kirchhellen Tel. 02045-411124 Fax 02045-411126 E-Mail info@pflege-am-park.de

www.pflege-am-park.de

Wir sind 24 Stunden für Sie da!

Die Pilz-Jaga ist eröffnet



- Text von Katharina Boll -

Im Herbst zieht es viele Speisepilzliebhaber in die Wälder. Die Monate September und Oktober gelten in Deutschland als Hochsaison für alle Pilzfreunde. Feuchter Boden und die zum Teil sonnigen Tage mit milden Temperaturen lassen die kleinen Köstlichkeiten aus dem Boden sprießen. Wer mit offenen Augen durch die Natur läuft, wird schnell fündig. Ein Erfolgsgefühl, das Lust auf mehr macht. Doch bei einer Pilz-Jagd gibt es einiges zu beachten. Das RegioVital-Team stellt für Sie die wichtigsten Fakten über Pilze zusammen.

Die besten Pilzarte

Ab September werden Herbsttrompeten, Maronen, Schopftintlinge und natürlich auch noch Steinpilze und Pfifferlinge gesammelt. Rauchblättriger Schwefelkopf, Hallimasch und Stockschwämmchen bilden das Schlusslicht der essbaren Pilze. Wenn es um die besten Sammelorte geht, denken viele Anfänger direkt an Wälder. Doch sollte bedacht werden, dass auch auf Weiden und großen Wiesen viele kleine Köstlichkeiten darauf warten, gefunden zu werden. Als Faustregel gilt, dass je artenreicher der Baumbestand im Wald ist, desto vielfältiger

ist auch der Pilzbestand. Niedriges Gras und Moos sind Indikatoren für einen guten Pilzboden. Auch in der Kirchheller Heide gibt es tolle Orte, um Pilze zu sammeln. Pilzliebhaber sollten darauf achten, dass die Plätze nicht direkt an Straßen liegen. Anfänger können in der näheren Umgebung besonders gut nach Maronen Ausschau halten. Die kleinen, leckeren Pilze verstecken sich meist im Moos oder unter Laub. Pilzsammler müssen daher besonders aufmerksam nach den braunen Pilzen suchen. Unter dem braunen Käppchen haben Maronen ein leicht erkennbares Schwamm- oder Röhrensystem.

Sammeln Sie nur, was sie wirklich kennen!

Neben einer wetterfesten Jacke, Korb und Messer empfiehlt es sich ein Buch zur Pilzbestimmung mitzunehmen. Denn es gibt vieles zu beachten. Wer sich bei einem Pilz nicht sicher ist, sollte diesen lieber stehen lassen. Denn zu jedem essbaren Pilz gibt es ein giftiges Gegenstück, das dem Speisepilz zum Verwechseln ähnlich sieht. Sammeln Sie deshalb nur Pilze, die Sie auch 100-prozentig kennen. Suchen Sie einen Pilzberater auf, um sicher

zu gehen. Der kann in jedem Fall weiterhelfen und bewahrt vor schlimmen Fehlern. Denn schon eine kleine Unachtsamkeit kann entsetzliche Folgen haben. Pilzkenner raten dazu, zu junge und zu alte Pilze stehen zu lassen. Die jungen Exemplare können oftmals nicht korrekt bestimmt werden und zu alte Pilze können zu einer Vergiftung führen. Bevor der Pilz in den Korb wandert, sollte geprüft werden, ob er noch frisch ist. Dazu einfach die Kappe etwas eindrücken. Fühlt er sich leicht matschig an und es bleibt ein Abdruck erkennbar, ist er nicht mehr für Menschen genießbar. Dann sollte der Pilz stehen gelassen werden.

Eine wichtige Anfängerregel ist: Finger weg von Lamellenpilzen. Denn darunter befinden sich die giftigsten Exemplare. Ein Beispiel ist der wohlbekannte Fliegenpilz. Jedoch ist es eher unwahrscheinlich, aus Versehen einen Fliegenpilz mit nach Hause zu nehmen, da er auf Grund seiner knallroten Farbe bekannt ist.

Haben Sie den Dreh raus?

Entscheidend bei der Pilzernte ist, dass der Pilz nicht aus der Erde herausgerissen wird. Denn dann kann der Organismus im nächsten Jahr nicht nachwachsen und stirbt aus. Entweder sollte der Pilz herausgedreht werden, oder mit einem scharfen Messer abgeschnitten werden. Die entstandene Öffnung im Waldboden sollte danach vorsichtig bedeckt werden, damit das Geflecht nicht austrocknet. So kann das Mycel, der im Boden befindliche Teil des Pilzes, weiterwachsen. Pilzsammler sind sich einig, dass das Herausdrehen von Pilzen Vo teile gegenüber dem Abschneiden hat. Denn so ist es sicher, dass keine Pilzreste zurückbleiben. Diese würden nach einer Zeit vergammeln. Im schlimmsten Fall wäre die Pilzstelle verdorben.

Der richtige Transport

Anfänger machen bei ihrer ersten Pilz-Jagd oft einen gängigen Fehler. Sie transportieren die gesammelten Pilze in Plastiktüten. Doch das beschleunigt den Verderb. Die Pilze fangen an zu schwitzen und die Zersetzung des Pilzfleisches wird deutlich beschleunigt. Geeignet zum Transport sind insbesondere Weidenkörbe. Hier können die gesammelten Pilze getrennt gelagert werden. Leicht zerstörbare Pilze sollten niemals unter schweren Pilzen liegen. Außerdem brauchen die Wald- und Wiesenbewohner Luft.

Achten Sie auf die Menge

Beim Sammeln von Waldpilzen gibt es eine vorgeschriebene Höchstmenge, die auf jeden Fall zu beachten ist. In den meisten Fällen beträgt die Höchstmenge ein Kilo pro Person und Tag. Die Regelung soll den Pilzbestand in den deutschen Wäldern schützen und einen gewerblichen Handel verhindern. Missachtet man die Regeln, muss mit einem Bußgeld von bis zu 5.000 Euro gerechnet werden.

Zubereitung

Frisch geerntet schmecken Speisepilze am besten. Doch sind Pilze teilweise im rohen Zustand giftig. Daher sollten Waldpilze erst gekocht oder gut gedünstet werden, bevor sie auf den Tisch kommen. Gesäubert werden Pilze ausschließlich mit einer kleinen Bürste. So werden sie von Waldresten und Erde befreit. In der Regel dürfen Pilze nicht mit Wasser gewaschen werden. Um Pilze lange haltbar zu machen, werden sie bei niedriger Temperatur im Backofen getrocknet. Ein bis zwei Tage können sie ohne Probleme im Kühlschrank aufbewahrt, danach sollten sie jedoch verzehrt werden. Eingefroren sind sie sogar bis zu acht Monate haltbar.



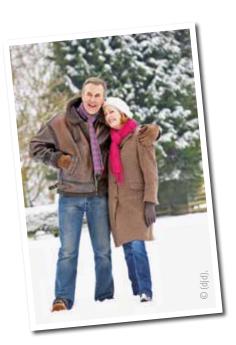
Dass Lachen gesund ist, haben wir alle schon einmal gehört. Doch warum? Lachen aktiviert zahlreiche Muskeln und lautes Gelächter trainiert darüber hinaus noch die Stimmbänder. Wenn wir lachen, wirkt sich das auf Körper und Seele aus. Beim Lachen wird das Zwerchfell in Bewegung gesetzt und massiert, sogar die Verdauung wird gefördert. Durch einen erhöhten Puls wird der Kreislauf angeregt. Außerdem stärkt Lachen die Abwehrkräfte. Alles in allem ist Lachen ein kostenloses Fitnessprogramm mit Anti-Age-Wirkung. Nicht umsonst mehren sich die Kurse in Lach-Yoga – eine neue und besonders interessante Form des Yoga.

Kastanien für gesunde Hände

Die Blätter werden bunt, die Tage werden kürzer – der Herbst ist da! Doch Wind und Regen lassen uns und unsere Kinder gerne zu Stubenhockern werden. Gerade im Herbst ist ein Spaziergang an der frischen Luft aber wichtig. Wer die letzten Sonnenstrahlen nicht nur durch die Fensterscheibe genießt, wird in der Natur mit vielen schönen Eindrücken belohnt. Nicht nur Kinder lieben es, durch Laubhaufen zu stampfen oder mit Gummistiefeln in Pfützen zu platschen. Wenn uns die ersten braunen Kastanien vor die Füße kullern, sollten wir sie aufheben. Ob der Mythos, dass eine Kastanie in der Jackentasche vor Gicht bewahren soll, stimmt, bleibt dahingestellt. Schaden kann das langsame Drehen der braunen Frucht in der Hand jedenfalls nicht. Die runde, glatte Oberfäche stimuliert die Hand. Und Kinder können aus Kastanien herrliche Gegenstände basteln. Dafür lohnt sich ein Ausflug in den herbstlichen Wald.



Gefährliche Wintersonne



Rund 80 Prozent der sichtbaren Hautalterungsprozesse entstehen durch UV-Strahlen. Wie weit dies bereits den eigenen Teint betrifft, kann man etwa unter www.faltenspiegel.de testen. Um Falten vorzubeugen, ist Schutz gefragt. Das gilt besonders für alle Wintersportfans. Experten empfehlen bei Cremes einen Lichtschutzfaktor von 30, denn gerade in den Bergen ist die Sonnenstrahlung auch in der kalten Jahreszeit intensiv. Die Creme sollte fettreich genug sein, um die Haut auch vor Kälte abzuschirmen. (djd)

Mit Homoopathie gut durch Herbst und Winter

Die Nase läuft, der Hals kratzt - mit herbstlichem Schmuddelwetter beginnt auch wieder die Erkältungszeit. Vor allem bei den klassischen Symptomen haben sich homöopathische Arzneimittel bewährt.

Homoopathie auf Rezept

Über 60 Prozent der Deutschen nutzen bei gesundheitlichen Problemen solche Mittel. Das ergab eine repräsentative Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach. Auch immer mehr Krankenkassen übernehmen deshalb Kosten für die Homöopathie. "Der Wunsch unserer Versicherten nach alternativer Medizin ist in den vergangenen Jahren enorm gewachsen", bestätigt Melanie Gestefeld von der IKK classic. "Homöopathie ist eine natürliche Heilmethode, die bereits seit über 200 Jahren praktiziert wird und als besonders schonend gilt."

Übernommen werden die Kosten für eine homöopathische Behandlung in der Regel dann, wenn die Behandlung durch einen Vertragsarzt erfolgt. "Patienten können das Ganze bequem über ihre Krankenkassenkarte abrechnen", so Melanie Gestefeld. Kinder bis zwölf Jahre hätten sogar einen gesetzlichen Anspruch auf die kostenfreie Verordnung apothekenpflichtiger homöopathischer Arzneimittel.

Ältere Versicherte erhalten dafür einen Zuschuss von bis zu 50 Euro pro

Jahr. Mehr Informationen zum Thema gibt es auch unter www.ikk-classic.de/homoeopathie.

Hilfe bei Schnupfen und Co.

Der Allensbach-Studie zufolge kommen homöopathische Arzneimittel bei Erkältungen und grippalen Infekten besonders oft zum Einsatz (56 Prozent). Rund jeder Dritte nutzt sie zur Stärkung des Immunsystems. Zu den Klassikern für die Hausapotheke gehören zum Beispiel Allium cepa, die Küchenzwiebel, die bei Erkältungsschnupfen mit Niesreiz und schmerzhaftem Druck in den Nebenhöhlen helfen kann. Spongia (Meerschwamm) wird bei trockenem Husten empfohlen, Aconitum napellus (Blauer Eisenhut) bei Erkältungen mit Fieber und Schüttelfrost. Zur Stärkung des Immunsystems gibt es homöopathische Komplexmittel, die häufig Eisen enthalten. Genaue Informationen zu Einnahme und Wirkstoffkonzentration geben der behandelnde Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker. (djd)



Neu ausgeschilderte "Nordpfade"

Durchgehend flach und dennoch abwechslungsreich ist das Wegenetz der "Nordpfade" im Landkreis Rotenburg an der Wümme zwischen Hamburg und Bremen. Nach den Kriterien der "Qualitätswege Wanderbares Deutschland" wurden hier 24 Rundwege entwickelt, die naturnahe Erlebnisse in Wäldern und geheimnisvollen Mooren oder zwischen Wiesen und Seen bieten. Zwischen acht und 38 Kilometer lang, bieten die Wege passende Routen sowohl für Familien wie auch für Sportler oder Senioren. Einer der Nordpfade ist sogar barrierefrei. Mehr Informationen: www.nordpfade.info. (djd)

Petersilie gegen hohen Blutdruck

Aus der Küche ist Petersilie als leckeres Gartenkraut nicht wegzudenken. Sie dient zum Verfeinern von Suppen, Eintöpfen oder Salaten. Dass sie auch noch einen positiven Nebeneffekt mitbringt, wissen die wenigsten. Ein häufiger Verzehr des grünen Krauts lässt den Puls und den Blutdruck sinken. Davon profitieren Menschen mit zu hohem Blutdruck. Wer zu niedrigem Blutdruck neigt, sollte allerdings sparsamer mit dem Küchenkraut umgehen.





Es gibt Tage, an denen fühlt man sich schon morgens müde, erschöpft und lustlos. Das Verlangen, sich einfach die Decke über den Kopf zu ziehen und den Rest der Welt auszublenden, ist dann kaum zu überwinden. Vor allem dicke, dunkle Wolken am Himmel, Regen und Kälte können einem im Herbst schon mal ordentlich die Laune vermiesen. Hält dieser Zustand der gedrückten Stimmung aber an, steckt vielleicht eine saisonal abhängige Depression (SAD) dahinter. Betroffene brauchen vor allem eines: Licht.

"Wie andere Formen der Depression geht auch eine Herbst-Winter-Depression mit bedrückter, depressiver Stimmung, Ängstlichkeit, Antriebslosigkeit und einer Reduzierung des gesamten Energieniveaus einher", erklärt Dr. med. Iris Hauth, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN). "Aber der Unterschied ist, dass Patienten mit einer saisonal abhängigen Depression ein hohes Schlafbedürfnis haben, der Schlaf aber nicht erholsam ist. Zudem tritt ein verstärkter Appetit auf Süßigkeiten, also ein Kohlenhydrateheißhunger, auf, der häufig auch eine Gewichtszunahme nach sich zieht." Im Gegensatz dazu seien bei anderen Depressionsformen Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme und Schlafverkürzung festzustellen.

Laut ICD10, dem weltweit anerkannten Diagnoseklassifikationssystem der Medizin, das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegeben wird, liegt bei einer SAD darüber hinaus ein regelmäßiger Zusammenhang mit der kalten Jahreszeit vor. "Das heißt, wenn dieses Phänomen mindestens zwei Jahre hintereinander im Herbst





oder Winter auftritt und ein vollständiger Rückgang der Symptome im Frühjahr festzustellen ist, dann kann man davon ausgehen, dass es sich um eine saisonal abhängige Depression handelt." Im Unterschied zu einer Befindlichkeitsstörung, verursacht die Herbstdepression Symptome, die länger als 14 Tage andauern und einen gewissen Schweregrad erreichen.

Botenstoffe im Gleichgewicht

Die Ursachen sind jedoch bis heute nicht vollständig geklärt. Experten gehen aber davon aus, dass der vom Licht abhängige biologische Tagesrhythmus eine entscheidende Rolle spielt. Durch den Lichtmangel an den kürzeren Wintertagen gerät das Zusammenspiel der Botenstoffe Melatonin und Serotonin im Gehirn aus dem Gleichgewicht, der Serotoninspiegel sinkt. Das fördert die Entstehung einer Depression", sagt Dr. Hauth. Wer eine Erkrankung verhindern möchte, sollte daher vor allem für eines Sorgen: Licht! "Am günstigsten ist es, jeden Tag eine Stunde bei Tageslicht spazieren zu gehen. Wer es bedingt durch die Arbeit nicht schafft, sollte sich wenigstens an den Wochenenden dem Tageslicht aussetzen", empfiehlt die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Wichtig sei auch körperliche Aktivität: Dreimal in der Woche Ausdauersport könne vorbeugend wirken. "Power Walking, Radfahren, Reiten – alles, was bei Tageslicht stattfindet, ist geeignet."

Wer dennoch Symptome an sich feststellt, sollte einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie aufzusuchen. Lassen sich andere psychische und körperliche Erkrankungen ausschließen und kann eine Winterdepression diagnostiziert werden, hilft unter anderem eine Lichttherapie. Dabei setzen sich die Patienten im Abstand von einem Meter circa eine halbe Stunde am Tag vor eine spezielle Leuchte, die mindestens 2.500 Lux stark ist. Das Licht soll dann den Neurotransmitterstoffwechsel verbessern. "Wenn das nicht ausreicht, ist es empfehlenswert, Antidepressiva zu verschreiben", erklärt die Expertin. "In erster Linie werden selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer, kurz SSRl, gegeben, die auf den Serotoninstoffwechsel wirken und dafür sorgen, dass sich in den synaptischen Spalten zwischen den Gehirnzellen die Serotoninkonzentration wieder erhöht."

Symptome ernst nehmen

Auch, wenn eine Herbstdepression in der Regel im Frühjahr wieder verschwindet, sollte man sie grundsätzlich immer ernst nehmen und Symptome von einem Arzt abklären lassen. "Zunächst einmal sollte ausgeschlossen werden, dass es sich um eine andere Form der Depression handelt, die nur zufällig gerade im Herbst entstanden ist", so Dr. Hauth. "Doch auch eine Herbstdepression sollte man ernst nehmen, denn wenn die Symptome schwer sind, können sie zu extremem Leid und Beeinträchtigungen im Alltag führen. Dazu zählen Arbeitsunfähigkeit, Probleme in der Beziehung, Libidoverlust oder sogar Suizid-Gedanken und suizidale Tendenzen." Über die Anzahl der Betroffenen gibt es nur wenig verlässliche Daten. Experten gehen davon aus, dass hierzulande zwischen vier und acht Prozent der Bevölkerung unter einer Herbstdepression leiden; zwei Drittel der Betroffenen sind Frauen.



Auf die Plätze, fertig...los!

- Text von Jana Golus .

Moderate und nicht zu warme Temperaturen, malerisches Herbstlaub, das von den Bäumen fällt und trotzdem auch noch schöne sonnige Tage – der Herbst ist die ideale Jahreszeit, um lang gehegte Pläne in die Tat umzusetzen, den inneren Schweinehund zu überwinden und endlich sportlich aktiv zu werden – am besten an der frischen Luft. Die ideale Sportart dafür ist das Joggen. Und Bewegung draußen macht bei sonnigem Herbstwetter natürlich besonders viel Spaß. Joggen kostet nichts, verbrennt viele Kalorien und lässt sich in den Tagesablauf flexibel einbinden. Und das Beste: Joggen können auch Anfänger – wichtig ist nur, dass ein paar Regeln beachtet werden, damit der Einstieg optimal gelingt.

Bevor es losgehen kann, sollten sich Jogging-Anfänger unbedingt ein gutes Paar Laufschuhe zulegen. Denn das falsche Paar Schuhe kann Risiken für den Läufer bergen. Einfache Turnschuhe gehen oft nicht genügend auf die besonderen Bedürfnisse von Läufern ein, sind häufig nicht ausreichend gedämpft und bieten dem Fuß nicht genügend Halt. Die Folge: Die Gelenke, vor allem die Knie, werden zu stark belastet. Daher lohnt es sich vor dem Kauf der richtigen Laufschuhe auf eine Beratung im Fachgeschäft zu setzen.

Medizinischer Check-up ab 35

Neben dem richtigen Paar Schuhe ist vor allem Anfängern mit bestimmten Risikofaktoren eine sportärztliche Untersuchung zu empfehlen, bevor sie loslegen können. Ein medizinischer Check ist Pflicht, wenn Sie älter als 35 Jahre sind und länger keinen Sport getrieben haben. Auch orthopädische Probleme wie ein Bandscheibenvorfall oder ein vorangegangener Herzinfarkt oder Schlaganfall sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden und müssen vor dem Loslaufen mit einem Arzt abgeklärt werden. Bei Übergewicht und einem Body-Mass-Index von über 30 sollte vor dem Start ebenfalls ein Arzt aufgesucht werden. Auch Diabetiker und langjährige Raucher sollten vor dem Loslaufen mit einem Arzt sprechen.

Gibt der Arzt grünes Licht, dann heißt es Schuhe an und los. Allerdings sollten gerade Anfänger, die bisher keinen oder nur wenig Sport getrieben haben, sich nicht gleich völlig verausgaben, denn dann ist auch die Motivation dahin und die Laufschuhe versauern im Schrank. Deshalb sollte man es beim Joggen langsam angehen lassen – die Devise heißt hier "Schritt für Schritt". Eine einfache Regel zum Finden des richtigen Tempos für Anfänger lautet: Kann man sich beim Joggen problemlos unterhalten, dann ist das richtige Tempo gefunden. Wer einen Jogging-Partner hat, ist dabei klar im Vorteil, außerdem vergeht die Zeit wie im Flug und gemeinsames Laufen fördert die Motivation.

Step bei Step statt hohes Tempo

Als erstes Trainingsziel kann man sich setzen, 30 Minuten am Stück zu joggen. Das kann ein Anfänger in etwa zehn Wochen schaffen. Bis man das allerdings schafft, ist ein wenig Training erforderlich, deshalb ist Gehen zwischendurch auch keine Schande. Das Tempo sollte zudem variiert werden, indem man zwischen Joggen und Walken wechselt.

Pro Woche sollten Anfänger möglichst drei Mal an nicht aufeinander folgenden Tagen trainieren. Als Laufstrecke eignen sich dafür besonders weiche Waldwege, weil auf denen das Körpergewicht zusätzlich abgefedert wird. Aber auch in Parks oder auf Schotterwegen kann man joggen gehen. Eine asphaltierte Strecke geht zur Not, sofern die Schuhe richtig gedämpft sind.

Wer sein Smartphone mit zum Joggen nehmen möchte, um seine Trainingserfolge zu dokumentieren, kann das mit einer Lauf-App. Für Einsteiger bietet sich eine kostenlose Variante wie die beliebte App runtastic an. Die kostenlose Basis-App ermittelt neben Zeit, Distanz und Geschwindigkeit auch den Kalorienverbrauch des Läufers. Allerdings wird dieser ohne Pulsgurt pauschal anhand der Geschwindigkeit und Strecke berechnet. Für einen Überblick über das eigene Training genügt so eine kostenlose Version. Für Fortgeschrittene sind in den App-Stores auch kostenpflichtige Apps erhältlich, die weitere Funktionen bieten.

Jetzt fit in den Herbst starten.
Beim Joggen bekommen auch
Anfänger schnell Kondition
und noch dazu purzeln die
Pfunde. So gelingt Ihnen
schon heute der JoggingEinstieg.







WERDEN SIE »GLOBAL 200 PROTECTOR« UND BEWAHREN SIE DIE ARTENVIELFALT UNSERER ERDE.

Von den Regenwäldern Afrikas über die Arktis bis zu unserem Wattenmeer – die "Global 200 Regionen" bergen die biologisch wertvollsten Lebensräume der Erde. Helfen Sie dabei, sie zu erhalten!

JETZT PROTECTOR WERDEN UNTER: WWF.DE/PROTECTOR

EAT

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

Samstag: 8 Uhr bis 12 Uhr

Ihr Individualpaket von SEAT Bellendorf Wir passen Ihren Neu- oder Gebrauchtwagen 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! * auch bei anderen Herstellermarken möglich

Niloufar Ashour Reinhardtstraße 18

10117 Berlin

Telefon: 030 311 777-732

E-Mail: info@wwf.de



Autohaus Bellendorf GmbH • Pelsstraße 35 • 46244 Bottrop-Kirchhellen Telefon 0 20 45 / 411 10 - 0 • Telefax 0 20 45 / 411 10 - 19 www.bellendorf.de . E-Mail: info@bellendorf.de

Ihren Bedürfnissen an!

Ihr SEAT Bellendorf-Team

Alles andere als langweilig

- Text von Gundis Jansen-Garz -

Herbstgemüse liegt im Trend und versorgt den Körper mit wichtigen Vitaminen Das Ende des Sommers muss nicht das Ende der frischen Gemüsesorten aus dem Garten oder vom Feld bedeuten. Nach den vielen Salatvarianten in der warmen Jahreszeit ziehen mit Kürbis, Paprika, Kohl und Feldsalat Leckerbissen in die Küche ein, die es in sich haben. Da darf es auch schon mal ein bisschen herzhafter sein.

Herbstgemüse steht jetzt zur Ernte bereit. Wer regional und saisonal einkaufen möchte, sollte es auf dem Markt oder an der Gemüsetheke gezielt versuchen. Ideal sind natürlich die zahlreichen Hofläden in der Region. Denn was sind eingeflogene Tomaten gegenüber einem Kürbis, der auf dem Feld nebenan gewachsen ist?! Die Auswahl ist groß – ob Blumenkohl, Chicorée, Erbsen, Zwiebeln oder Lauch: Frisch geerntet und gut zubereitet ist das Gemüse ein Genuss.

Chicoree:

Der Chicorée gehört wie Radicchio zu den Zichoriensalaten. Seine Wurzel, die Zichorienwurzel, wurde bereits im 17. Jahrhundert zur Herstellung von Kaffeeersatz verwendet und wird es in der Bioküche auch heute noch. Die Bitterstoffe im Chicorée führen dazu, dass die einen ihn lieben, die anderen jedoch nicht. Allerdings sind genau diese Bitterstoffe das, was diese winterlichen Gemüse ausmacht. Sie regen den Stoffwechsel an, während Ballaststoffe

die Verdauung fördern. Reich an Vitaminen stärkt der Chicorée im Herbst das Immunsystem, dazu ersetzt er den Magenbitter nach fettigem Essen. Wichtig bei der Lagerung ist es, ihn dunkel zu halten – deshalb findet man ihn im Gemüsebereich auch immer in Kisten. Je länger er im Licht liegt, desto bitterer wird er. Chicorée schmeckt als Salat mit frischen Früchten oder im Auflauf, klassisch wird er mit Schinken umwickelt und mit Käse überbacken.

Lauch:

Lauch ist eine der vielseitigsten Gemüsesorten. Er wird als Gemüse, Salat, Suppe oder im Auflauf geschätzt, ist jedoch in Kombination mit Möhre, Sellerie und Petersilie als Suppengrün unerreicht. Was wäre die beliebte Käsesuppe ohne Lauch? Oder der Party-Schichtsalat? Ähnlich wie der Zwiebel werden auch Lauch antibiotische Wirkungen zugeschrieben, außerdem gilt er als Vitamin-C-Lieferant, enthält Folsäure, Ballaststoffe und Eiweiß. Er kann, wie Zwiebeln, zu Blähungen führen. Das sollte jedoch kein Grund sein, auf dieses leckere Gemüse zu verzichten. Was viele nicht wissen: Auch die Wurzelhaare sind aussergewöhnlich gesund und schmackhaft. Die Zubereitung ist denkbar einfach: Die Lauchstange längs einschneiden, die äußeren Blätter entfernen und die Stange unter dem Wasserstrahl säubern. Dann wie gewünscht klein schneiden und ab in den Topf.

Zwiebeln:

Allium cepa, auch Zwiebel genannt, ist wohl aus keiner Küche wegzudenken. Kaum ein herzhaftes Gericht, das nicht mit einem Hauch oder auch mehr Zwiebel verfeinert werden kann. Dabei ist die Zwiebel auch ein wahres Wunderwerk. Die Schärfe und das Aroma, aber auch die Vielseitigkeit und vor allem die gute Lagerfähigkeit machen aus der



Stressfaktor Lärm

In der modernen Welt ist Stille schon fast zum Luxus geworden. Egal ob während der Arbeit oder in der Freizeit – stets ertönen Maschinengeräusche, brummt der Straßenlärm, klingeln Handys, lärmen die Nachbarn. Einer Online-Umfrage des Umweltbundesamtes zufolge, die sich mit den Hauptlärmquellen in Deutschland beschäftigte, fühlen sich 83 Prozent der Bundesbürger durch Straßenlärm belästigt, 45 Prozent durch Fluglärm und 40 Prozent durch Schienenlärm. Und auch Mediziner warnen: Alltagslärm kann die Gesundheit schädigen – neben einer enormen Stressbelastung drohen vor allem Hörschäden und die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wenn Lärm Tätigkeiten unterbricht, die eine hohe Konzentration erfordern, liegen die Nerven schnell blank. Während der Arbeit haben nur Wenige die Möglichkeit, lauten Geräuschen wie vom Drucker oder Kopierer auszuweichen. Ist der Lärmpegel dauerhaft sehr hoch, können Ohrstöpsel zumindest phasenweise Erleichterung bringen. Ein Spaziergang im Park während der Mittagspause bringt nicht nur den gestressten Ohren Erholung. Zuhause sollten der Fernseher oder das Radio öfter einmal ausgeschaltet bleiben. (djd).



Weße Flecken auf den Fingernägeln

Fingernägel können viel über den Gesundheitszustand eines Menschen verraten. Veränderungen an den Nägeln treten häufig auf und können harmlos sein oder auch auf verschiedene Krankheiten hindeuten. Besonders oft kommt es vor, dass auf den Fingernäglen weiße Flecken zu sehen sind. Oft wird behauptet, dass diese Flecken mit einem Magnesium-, Kalzium- oder Zinkmangel zusammenhängen. Das entspricht allerdings nicht der Wahrheit. Bei den weißen Flecken handelt es sich um winzige Lufteinschlüsse im Nagel, die durch kleine Verletzungen oder Stöße entstehen können.

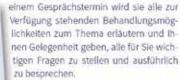
Wer solche Flecken auf den Fingernägeln hat, sollte also auf eine sanfte Maniküre achten, bei der das Nagelbett nicht angekratzt wird.

Auf den Magen geschlagen

An dem Spruch "Das ist mir auf den Magen geschlagen" ist mehr dran als man zunächst meint. Denn akuter Stress kann sich ganz unmittelbar auf den Magen auswirken und zu Beschwerden wie Magenschmerzen, Übelkeit oder sogar Erbrechen und Durchfall führen. Die anstehende Prüfung oder der Abgabetermin – bei empfindlichen Menschen können starke psychische Belastungen derartige Symptome verursachen. In Angstsituationen wird das Stresshormon Cortisol freigesetzt. Dadurch wird die Atmung beschleunigt und das Herz schlägt schneller, damit die Muskulatur durchblutet wird. Denn der Körper bereitet sich bei Angst darauf vor, wegzulaufen oder zu kämpfen. Dass das heute in den meisten Stress- und Angstsituationen nicht mehr nötig ist, weiß unser Körper nicht. Für diese Abwehrbereitschaft werden allerdings die Energiereserven aus Herz, Lunge und Muskeln sowie aus dem Magen-Darm-Trakt abgezogen. Das führt dazu, dass Verdauungsprozesse nicht weiter geführt werden, da sie zu viel Energie benötigen, und Bauchdrücken und Übelkeit werden ausgelöst. Im schlimmsten Fall will der Körper sogar durch Erbrechen oder Durchfall alle Nahrungsreste so schnell es geht loswerden. Auch das Stressniveau spielt bei solchen Beschwerden eine Rolle. Denn wer ständig unter Strom steht, dem kann eine akute Situation den Rest geben. Um die allgemeine Belastung zu verringern, können zum Beispiel Entspannungsübungen durchgeführt werden, um das generelle Stressniveau zu reduzieren.

BETREUUNG VON KINDERWUNSCHPAAREN UND PRÄNATALMEDIZIN IN DORSTEN

Der Wunsch nach einem Kind ist der natürlichste Wunsch eines Paares. Für immer mehr Paare ist seine Erfüllung nicht selbstverständlich. Stellt sich die erwünschte Schwangerschaft nicht ein, führt das zu vielen Fragen, Sorgen und Zweifeln. Unsere Praxis für Kinderwunsch und Pränatalmedizin bietet die Diagnostik und Behandlung des unerfüllten Kinderwunsches" an. Dr. med. Katharina Möller-Morlang, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, gynākologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin hat sich, auf diesen Fachbereich spezialisiert. In



Das Paar steht mit all seinen Wünschen und Vorstellungen im Mittelpunkt. Das Ärzte-Team strebt eine ständige Optimierung der Therapiemöglichkeiten unter Einbeziehung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse an, um dem Paar die größtmögliche Chance auf ein Kind zu sichern.



Die Abteilung für Pränatalmedizin (vorgeburtliche Medizin) und Ultraschalldiagnostik der DEGUM-Stufe II ist auf Ultraschalluntersuchungen und andere weiterführende diagnostische und therapeutische Verfahren in der Schwangerschaft, wie z.B. die Fruchtwasseruntersuchung, spezialisiert. Geleitet wird der Bereich von Dr. Thomas von Ostrowski, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Tätigkeitsschwerpunkt Pränatalmedizin, Langjährige Berufserfahrung und besondere Qualifikationen in der vorgeburtlichen Medizin machen ihn zum kompetenten Ansprechpartner.

Neben kompetenter und umfassender Beratung um Störungen der kindlichen Entwicklung auszuschließen oder aber zuverlässig zu erkennen, legen wir besonde-

ren Wert auf eine Individuelle Betreuung.

Selbstverständlich erfolgen die Untersuchungen mit modernsten High End Ultraschallgeräten inklusive 3D-/4D-Sonographie.



In den meisten Fällen ergeben sich bei pränataldiagnostischen Untersuchungen unauffällige Ergebnisse, die Ängste nehmen und die werdenden Eltern beruhigen. Ergeben sich jedoch auffällige Befunde, verfügen wir über ein großes Netzwerk von Kooperationspartnern für eine umfassende Betreuung.



LEISTUNGEN IM BEREICH DER KINDERWUNSCHTHERAPIE*

Umfassende Beratung und Diagnostik bei Kinderwunsch sowie Kinderwunschbehandlungen:

- · Hormon- und spezielle Laboruntersuchungen*
- · Spermiogramm (auch vor dem Erstgespräch möglich)
- Hormonbehandlung (z.B. Stimulationstheraple mit Gonadotropinen)
- · homologe intrauterine Insemination (IUI)
- · donogene insemination (durch Samenspende)
- · in-vitro-Fertilisation (IVF)*
- Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI)*
- · Entnahme von Samenzellen aus Hodengewebe (TESE)**
- · genetische Beratung***
- · Einfrieren von Samenzellen und Hodengewebe
- · Beratung zu fertilitätserhaltenden Maßnahmen von Chemo-oder Strahlentherapie Fruchtbarkeitsvorsorge

*Im Rahmen olner könstlichen Behruchtung (IVF)CS() finden Folllieipunation und Embryotransfer am Standort Dertmund staft. Zusätzlich werden dort Blasbergs-terkunks, IPICS, Assisted Hatching (Schlaphille durch Laverbehandlung) und Embryofiles angelotter. **In Kooperation mit Fachärzten für Litologile ***in Koperation mit Fachärzten für Humangentis

LEISTUNGEN IM BEREICH GYNÄKOLOGISCHE ENDOKRINOLOGIE (=LEHRE VON DEN HORMONEN)

Hormonstörungen können Frauen in allen Lebensphasen betreffen. Ein ausgeglichener weiblicher Hormonhaushalt ist die Voraussetzung für Wohlbefinden und gesundes Altern. In unserer gynäkologisch-endokrinologischen Sprechstunde beraten wir Frauen mit folgenden Störungen und Erkrankungen in besonders schwierigen oder risikobehafteten Situationen:

- Gynäkologisch-endokrinologische Sprechstunde für Frauen
- · Störungen des Menstruationszyklus
- PCO-Syndrom
- Androgenisierungserscheinungen (z.B. vermehrte
 Gesichts- und Körperbehaarung, Haarausfall)
- · Adrenogenitales Syndrom (AGS)
- Hormonstörungen im Zusammenhang mit der Pubertät
- · Störungen der Hypophysenfunktion (z.B. Prolaktinome)
- · Behandlungsresistente Blutungsstörungen
- · Pramenstruelles Syndrom (PMS)
- Wechseljahresbeschwerden bei speziellen Fragestellungen, Altersendokrinologie
- · Kontrazeption in Risikosituationen
- · Habituelle Aborte
- Endometriose

SCHWERPUNKTE DER PRÄNATALMEDIZIN:

Nicht invasive pränatale Diagnostik

- · Frühe Organdiagnostik im ersten Trimenon
- Nackenfalten-, und Nasenbeinmessung zur Risikoeinschätzung von Chromosomenstörungen (zertifiziert durch die Fetal Medicine Foundation London und Deutschland)
- · Fetale Gendlagnostik aus mütterlichem Blut (nichtinvasiver molekulargenetischer pränataler Diagnostiktest)
- · Differenzierte Fehlbildungsdiagnostik mit fetaler Echokardiographie (Herzultraschaft des Ungeborenen)
- Dopplersonographie (Blutflussmessung)
- 3D und 4D Ultraschall

Invasive pränatale Diagnostik

- Chorionzottenbiopsie (Punktion des Mutterkuchens)
- · Amniozentese (Fruchtwasserpunktion)
- Chordozentese (Nabelschnurpunktion)

Pränatale Therapie

- · Fruchtwasserauffüllungen / Entlastungspunktionen
- Shunteinlagen
- Medikamentöse Therapien

Gynäkologie

- · Gynākologischer Ultraschall und gynākologische
- Dopplersonographie (Blutfussmessung)
- · Elleiterdurchgängigkeitsprüfung bei Kinderwunsch (Ultraschall)

All Kooperationspartner thee Frauenstratin oder ihres Frauenarates für spezielle Fragestellungen bei besonderen Hormopproblemen oder Risikostaustionen ist uns eine individuelle Beratung und Diagnostik sehr wichtig. Eine wissenschaftlich fundlierte Behandlung erfolgt in erger Absprache mit finer Frauenstratin oder bient Frauenstrat.



KINDERWUNSCH DORTMUND, SIEGEN, DORSTEN, WUPPERTAL STANDORT DORSTEN UND PRÄNATALMEDIZIN DORSTEN*

Dr. med. Katharina Möller-Morlang Dr. med. Thomas von Ostrowski

Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin Tätigkeitsschwerpunkt Pränatalmedizin (DEGUM II)

Sudwall 15, 46282 Dorsten, Telefon 0 23 62 / 2 70 01. Maii: info@kinderwunsch-dorsten.de info@praenatal-dorsten.de

Im Rahmen der vertragsärztlichen und Teilen der privatärztlichen Tätigkeit zasammen geschlossen mit der Kinderwards harbentrum Prof. Dr. Dieterla, Dr. Nauer, Prof. Dr. Grob MVZ Auta Partnerschaft, Fachärzte für Frauerheilkunde und Geburtsniffe, Derbrund, zur überertlichen Berufsalsübungsgemeinschaft Kinderwarsch Derbrunds, Siegen, Dersten, Wuppertal GBR





- Text von Gundis Jansen-Garz -

Einen wahren Boom erleben in den vergangenen Jahren sowohl Yoga als auch Pilates. Yoga-Institute sprießen aus dem Boden, kein Promi, der nicht wenigstens eine der beiden Sportarten sein neues Hobby nennt. Dabei sind beide im eigentlichen Sinn keine Sportarten. Yoga kommt ursprünglich aus Indien und ist eine Lebensphilosophie. Pilates wurde in den 1920-er Jahren vom Bodybuilder Joseph Pilates in New York entwickelte und meint ein Fitness-Programm, das asiatischen Kampfsport mit Yoga-Elementen und westlicher Gymnastik in Einklang bringt.

Das Wort Yoga bedeutet soviel wie "anbinden", "anjochen" und kommt aus dem Sanskrit, einer der ältesten Sprachen der Welt. Yoga ist eine alte philosophische Lehre und Heilkunst, die hauptsächlich Körperhaltungen und Atemübungen umfasst. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien und reichen mehrere tausend Jahre zurück. Nach klassischem Verständnis stellt Yoga einen spirituellen Weg dar, um sich einem geistigen oder religiösen Ziel zu nähern. Yoga betrachtet Körper und Geist ganzheitlich, Es beschreibt den Weg die Einheit zwischen Körper und Seele zu erfahren und die Herrschaft über den Geist zu erlangen.



Asanas, Pranayamas und Shavasana

Eine Kombination aus Körperhaltungen, Bewegungstechniken und Atmung lehrt, dass Körper, Geist und Seele des Menschen miteinander verbunden sind und durch Übungen, Konzentration, Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden können. Verschiedene Formen und Stufen des Yoga haben das Ziel, dem Menschen zu absoluter Gelassenheit und innerer Ruhe zu verhelfen. Auch wenn es viele unterschiedliche Yoga-Stile mit verschiedenen Schwerpunkten gibt, in allen Varianten spielen Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken) und Entspannungsübungen eine Rolle. Ob aufschauender Hund, Kobra oder Sonnengruß, die Übungen werden mehrere Atemzüge lang gehalten oder als Bewegungablauf im Rhythmus des Atems durchgeführt.

Yogastunden enden stets mit dem Shavasana, der Abschlussmeditation, die gedanklich durch den Körper führt, den Atem lenkt und Gedanken kommen und gehen lässt.

Die bekanntesten Yoga-Arten bei uns sind Hatha, Ashtanga, Kundalini und Power-Yoga. Wobei Power-Yoga eigentlich ein Widerspruch ist, denn mit Kraft und Tempo hat Yoga nichts zu tun. Inzwischen praktizieren laut einer Studie des Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) hierzulande ungefähr 2,6 Millionen Menschen die indische Lehre – in etwa sechs Prozent aller Frauen und ein Prozent der Männer. Jeder und jede kann Yoga erlernen, die Übungen sind individuell durchführbar.

Nadja Laarmann vom Traumraum in Kirchhellen bietet seit vier Jahren Yoga-Kurse an. In kleinen



Gruppen mit maximal sechs Teilnehmern wird meditatives Yoga geübt. Konzentration auf den eigenen Körper, Entspannung und Dehnübungen stehen im Vordergrund. "Viele Menschen stehen unter Dauerstress und Anspannung. Die Asanas, so heißen die Yoga-Übungen, helfen, den Stress abzubauen und fördern die Gesundheit", sagt die Yoga-Lehrerin, "den eigenen Atem wahrnehmen, ihn spüren und durch gezielte Atemlenkung in die Ruhe kommen sind wichtige Aspekte des Yoga."

Pilates — gut für Haltung und Figur

Auch Pilates hat Tradition. Der Bodybuilder Joseph Pilates entwickelte in New York nicht nur ein Fitness-Programm sondern auch dafür spezielle Geräte; vorwiegend für Tänzer und Schauspieler, die durch ihren Beruf Probleme mit den Gelenken und Bandscheiben bekommen hatten. Auch heute noch gilt Pilates als effektives Figurtraining und sorgt für eine perfekte Haltung.

Orthopäden und Sportmediziner empfehlen die Übungen inzwischen auch bei Rückenproblemen und sogar Bandscheibenvorfällen. Bei täglichem Absolvieren der Übungen – sei es nur für zehn Minuten – lassen sich Verbesserungen erkennen. Die Stärkung der Körpermitte, dem Powerhouse, steht im Vordergrund bei den Pilates Übungen. Jede Bewegung geht vom Powerhouse aus, das während der Übungen angespannt bleibt. Dadurch wird die Wirbelsäule stabilisiert und aufgerichtet. Im übertragenen, spirituellen Sinn bedeutet Zentrierung die eigene Mitte zu finden.





Das Powerhouse stärken

"Zusätzlich wird die Körperwahrnehmung und -haltung verbessert, die Muskeln werden geformt und die Beweglichkeit wird gesteigert", sagt Kristina Tillmann-Kreis, Tanzpädagogin und Pilates-Lehrerin aus Schermbeck. "Die intensive Konzentration auf die Atmung unterstützt beim Trainieren die Bewegungskraft, aktiviert den Stoffwechsel, hat reinigende Funktionen und fördert die innere Ruhe." Dabei sind sechs Grundprinzipien der Pilates-Methode zu beachten, die Joseph Pilates aufgestellt hat:

- 1. Konzentration. Konzentrieren Sie sich bei jeder Übung auf Ihren ganzen Körper, denn die Bewegungsabläufe sind sehr komplex: Sobald ein Muskel bewegt wird, muss ein anderer mitarbeiten.
- 2. Zentrierung. Jede Übung braucht ein stabiles Körperzentrum (Powerhouse). Das stärkt die tief liegende Rücken- und Bauchmuskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule. Bei allen Übungen (vor allem beim Ausatmen) den Bauchnabel nach innen ziehen.
- **3. Kontrolle.** Trainieren Sie ohne Schwung. Je langsamer und kontrollierter Sie die Übungen machen, desto schneller kommt der Erfolg.
- 4. Atmung. Durch bewusstes, an die Bewegung gekoppeltes Atmen in den seitlichen Brustkorb hinein wird das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt. Und die Muskeln können effektiver arbeiten. Durch die Nase ein-, durch den Mund ausatmen.
- **5. Bewegungsfluss.** Alle Übungen werden fließend ausgeführt. Achten Sie darauf, dass Sie die Bewegungen harmonisch und "rund" machen, nie ruckartig.
- **6. Präzision.** Jede noch so kleine Bewegung sollte so präzise wie möglich ausgeführt werden. Ziel ist es, dass Sie Ihren Körper als fein abgestimmten Organismus wahrnehmen.

Ob Yoga oder Pilates muss jeder für sich entscheiden – es geht natürlich auch beides.





Allergiker sollen aufalmen

Hausstaubmilben sorgen für eine ständige Belastung der Atemwege – Orient Teppich Bottrop bietet ein naturbelassenes Reinigungsverfahren für Teppiche, um Allergiker zu entlasten

- Text van Oliver Mies -

Rund zehn Prozent aller Deutschen leiden an einer Hausstaub- oder Hausmilbenallergie. Tendenz steigend. Die Symptome bei dieser Art der Allergie ähneln denen anderer. Oftmals haben die Betroffenen massive Probleme mit Juckreiz und Niesanfällen, in schweren Fällen sogar mit Atemnot oder Asthma.

In den meisten Fällen sind es Milben, die Verursacher dieser lästigen Allergieform sind. Sie nisten sich gerne in Bettwäsche und in Teppichen ein. Nicht sie selbst, sondern der Milben-Kot setzt dem allergischen Menschen zu. Häufiges Wechseln der Bettwäsche und spezielle Staubsauger können die Allergie lindern, doch der Kampf gegen die Milben, von denen rund 5.000 in einem Gramm Hausstaub zu finden sein können, ist damit nicht gewonnen. Hausstaubmilben ernähren sich von tierischen und menschlichen Hautschuppen sowie von Haaren und hinterlassen da ihren Kot, wo sie sich am liebsten aufhalten. Der zerfallene Kot der Milben bleibt im

Hausstaub zurück und bildet die Grundlage für die kontinuierliche Last der Allergiker.

Während man bei der Bettwäsche meist mit der eigenen Waschmaschine gute Erfolge gegen Milben erzielen kann, bleibt der leidgeplagte Allergiker beim Staubsaugen meist zweiter Sieger. Wirklich rein wird der Teppich nämlich nicht.

Hier kommt die Firma Orient Teppich Bottrop ins Spiel, die sich im vergangenen Sommer an der Prosperstraße 124 angesiedelt hat. Der Betrieb vor Ort ist eine Niederlassung eines familiengeführten Unternehmens, das neben dem Teppichhandel, der Reparatur und Restaurierung von Teppichen auch die Teppichreinigung anbietet.

Geschäftsführer Savu Covaciu lebt die Erfahrung seiner Vorfahren und gibt sie an die jüngeren Generationen weiter. "Wir reinigen Teppiche nach alt-persischer Tradition", betont der Fachmann. Seife und Regenwasser sind die Grundlage jeder Reinigung. "Wir reinigen komplett auf natürliche Weise und benutzen keine Chemie", unterstreicht der Teppich-Kenner, dessen Team dafür sorgt, dass jeder Teppich nach dem Rückfertigen farbintensiver aussieht.

In sechs Schritten geht die Reinigung vonstatten – und das in reiner Handarbeit. Nach dem vielen bekannten Ausklopfen und dem damit verbundenen





Befreien des Teppichs vom gröbsten Staub geht es ans Teppichwaschen. Mit der Hand eingearbeitete persische Seife auf Naturbasis sorgt dann für den ersten Angriff auf den Hausstaub und im Besonderen auf die Hausstaubmilben. In einem weiteren Waschschritt kommt eine bei Motten sehr unbeliebte Flüssigseife zum Einsatz, ehe die Teppichwolle mit einem Spray bearbeitet wird, die dem Teppich zu neuem Glanz verhilft. Nach der dann folgenden Rückfertigung, bei der der Teppich auf Holz aufgespannt und in Form gebracht wird, folgt der abschließende Schritt – die Imprägnierung. Die verhindert, dass der frisch gereinigte Teppich zum Beispiel durch einen Hund auf dreckigen Pfoten und sabberndem Maul schnell wieder verunreinigt wird. "Je nach Belastung hält die Teppichreinigung bis zu vier Jahre vor, ehe wir das gute Stück wiedersehen sollten", betont der Teppich-Experte.

Das Angebot von Orient Teppich Bottrop ist verbunden mit einem Hol- und Bringservice. Termine können jederzeit unter der Rufnummer (02041) 4062114 vereinbart werden. Gerne berät Sie das Teppich-Team und gibt ihnen eine verbindliche Aussage zur Dauer der Teppichreinigung und zum Preis.



Orient Teppich Bottrop Prosperstraße 124 46238 Bottrop

Telefon: (02041) 4062114

In dringenden Fällen: (0177) 9364061

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.30 bis 18 Uhr

und Samstag 10 bis 15 Uhr



Orient Teppich Bottrop

JETZT GÜNSTIGER ALS NEU KAUFEN

Aktionswäsche

- · nach alter und guter persischer Tradition (Handwäsche mit Regenwasser, Kernseife und Lavendel, Imprägnierung und Rückfettung, kein Farbverlust)
- Brand- und Wasserschaden-Wäsche
- · Inzahlungsnahme, Reparaturen, Reinigung, Gutachtenerstellung
- · Abhol- und Bringservice (bis 100 km kostenlos)





Prosperstraße 124 • 46238 Bottrop Telefon: 0 20 41 - 40 62 114 • Mobil 0 177 - 9 36 40 61 Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 9.30 - 18.00 Uhr Sa.: 10.00 - 15.00 Uhr



Pilze finden und erkennen

Natur hautnah zu erleben ist in! Gerade bei jungen Familien mit Kindern wächst zunehmend das Interesse an ökologischen Themen und einem bewussten Umgang mit der Umwelt. Der neue GU Naturführer Pilze – Die wichtigsten Arten entdecken und bestimmen von Angelika Lang nimmt genau diesen Trend auf und stellt die wichtigsten mitteleuropäischen Pilzarten in einzigartigen Portraits vor. Die Pilzsuche kann beginnen! Denn wer genau hinschaut, stellt schnell fest, dass es in heimischen Wäldern mehr zu entdecken gibt als den gemeinen Fliegenpilz. Versteckt unter Bäumen und Sträuchern finden sich schmackhafte Varianten des kleinen Haubenträgers: Speisemorchel, Birkenpilz oder der Wiesen-Champignon laden zum Entdecken, Bestaunen und Sammeln ein. Bewusst werden die wichtigsten Pilzarten vorgestellt, ganz klar steht hier Qualität vor Quantität! Angelika Lang beschreibt ihre Beschaffenheit, Größe sowie typische Merkmale und erklärt, wie sie wirken. Dazu gibt sie nützliche Tipps zur Sammelzeit essbarer und giftiger Pilze, um diese ganz sicher bestimmen zu können. Bei allen Pilzen, die in diesem GU Naturführer dargestellt werden, handelt es sich um die häufigsten und wichtigsten Arten, die für jedermann zu finden sind. So macht der Spaziergang durch die Natur Groß und Klein gleich doppelt so viel Spaß!



Autor: Angelika Lang

Verlag: GU (Gräfe und Unzer Verlag)

Preis: 12,99 Euro

Heilpflanzen

- die wichtigsten Arten entdecken und bestimmen

Man sieht es ihnen nicht an – aber manche Pflanzen haben geheime Kräfte! In ihnen stecken Wirkstoffe, die gegen allerlei Gebrechen helfen. Um diese in der Natur verborgene "grüne Apotheke" für jedermann nutzbar zu machen, stellt die Pflanzenexpertin Renate Hudak im GU Naturführer Heilpflanzen die 100 wichtigsten Arten vor. Sie erklärt, wie man die Pflanzen bestimmt, nutzbar macht und was bei der korrekten Anwendung beachtet werden muss.

Schon seit Jahrtausenden bedienen sich Menschen der Heilpflanzen, um bestimmte Leiden zu bekämpfen. Diesem verborgenen Schatz wird wieder vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt, denn Fenchel, Lindenblüten und Co. wirken schonend und stärken auf natürliche Weise die menschlichen Abwehrkräfte. Die Expertin Renate Hudak bietet anhand von 100 Artenporträts ein aktives Naturerlebnis, gibt individuelle Sammel- und Anwendungstipps und berichtet, was bei der Nutzung der Heilpflanzen beachtet werden muss. Das Besondere: Die Bestimmungserfolge werden dank der spannenden Anekdoten zu den einzelnen Pflanzen gefestigt. Jeder Spaziergang wird so zum Erlebnis und kann für das Bestücken der eigenen Hausapotheke genutzt werden. Natur entdecken, erkennen und erleben – getreu ihrem Motto sind die neuen GU Naturführer durch das handliche Format und die robuste Klappenbroschur der ideale Begleiter für unterwegs. Das übersichtliche Farbleitsystem, die benutzerfreundliche Sortierung und die interessanten Hintergrundinformationen machen die schnelle und sichere Bestimmung von Heilpflanzen zum Vergnügen.



Autor: Renate Hudak

Verlag: GU (Gräfe und Unzer Verlag)

Preis: 12,99 Euro



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

Jana Golus, Katharina Boll,

Jessica Hellmann, Gundis Jansen-Garz Namentlich und nicht mit einem Redaktionskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Produktion: Bianca Keisers, Nicole Karger

Medienberater: Oliver Mies, Christian Sklenak

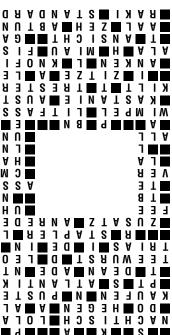
Ausgabenbilder: Titelbild: © drubig-photo - fotolia.de

Anzeigenpreisliste: 2013

Auflage: 22.000

Bottrop, Dorsten, Gladbeck, Kirchhellen,

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







250 x Städtereise Rom

für 2 Personen

Weitere Informationen in Ihrer Volksbank oder unter www.gsv.de

