

- ✓ *Gesunde Weihnachtsbäckerei*
- ✓ *Sauna-Genuss im Winter*
- ✓ *Teemischungen selbst kreieren*

Aktiv durch den Winter

Schluss mit überholten Ausreden und rein in die Laufschuhe



**Deutsches
Rotes
Kreuz**



Vertrieben. Heimatlos. Schutzlos.

**JETZT
MITGLIED
WERDEN**

WWW.DRK.DE/JETZT-MITGLIED-WERDEN

**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,*

die Weihnachtszeit ist die Zeit der süßen Versuchungen. Zarte Schokolade, Zimtstollen und Marzipankartoffeln gehören für uns zu Weihnachten wie das Tannengrün und der Nikolaus. Doch aufgepasst – wer viel schlemmt, sollte auch seine Fitness nicht außer Acht lassen. Wenn die Temperaturen fallen, sinkt bei vielen die Motivation. Drinnen ruft das heimelige Sofa und die kuschelige Decke. Und wenn wir einen Blick aus dem Fenster wagen, können wir die klirrende Kälte förmlich spüren. Wie Sie sich trotzdem überwinden können, die Laufschuhe anzuziehen und dem Winter die kalte Schulter zu zeigen, lesen Sie in unserer aktuellen Ausgabe der regioVital.

Doch nicht nur Sport hält im Winter fit. Bereits morgens können Sie gesund in den Tag starten und Ihr Immunsystem auf Touren bringen. Viele Menschen schwören darauf. Andere bekommen schon Gänsehaut, wenn sie nur daran denken – die Rede ist von der morgendlichen kalten Dusche. Sie soll nicht nur die Abwehr stärken, sondern auch die Fettverbrennung ankurbeln. Unsere Redakteurin Gundis Jansen-Garz hat den Selbstversuch gewagt. Lesen Sie über Ihre Erfahrungen und entscheiden Sie selbst, ob das auch Ihr perfekter Start in den Tag ist.

Wer es lieber heiß mag, für den ist ein Sauna-Besuch eine willkommende Alternative. Dabei kann der Körper Bakterien ausschwitzen und sich so vor grippalen Infekten schützen. Doch nicht nur die Gesundheit wird bei einem Sauna-Gang gestärkt, auch äußerlich wirkt es sich positiv auf die Haut aus. Ein Luxus für Körper und Seele, der besonders im Winter Wunder bewirken kann. Erfahren Sie mehr in unserer Ausgabe.

Plätzchen gehören zu der Weihnachtszeit, aber bitte ohne Winterspeck. Um sich die ungewollten Kalorien erst gar nicht anzuessen, hat das regioVital-Team für Sie gesunde Rezepte aus der Weihnachtsbäckerei zusammengestellt. Denn es geht auch ohne viel Fett und Zucker. Verführerische Plätzchen-Variationen gibt es exklusiv in dieser Ausgabe zum Nachbacken. Da dürfen Sie auch ruhig ein zweites oder drittes Mal zugreifen.

Außerdem erwarten Sie viele weitere wertvolle Tipps und Tricks rund um Ihre Gesundheit und Ernährung. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und blättern Sie durch die regioVital. Zu entdecken gibt es spannende Winterthemen. So kommen Sie mit Sicherheit fit durch die kalte Jahreszeit.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit,

Ihr regioVital-Team



Seite 12
Gesunde Bäckerei



Seite 14
Tee-Genuss



Seite 16
Sauna härtet ab



- 6 Kein Sport im Winter? Von wegen!**
Mit Motivation fit durch die kalte Jahreszeit
- 10 Warme Füße auch im Winter**
So schützen Sie Ihre Füße vor der Kälte
- 12 In der Weihnachtsbäckerei**
Gesunde Plätzchenrezepte für Zuhause
- 14 Leckere Teemischung für die kalte Jahreszeit**
Selbstgemachte Tees sind frisch und gesund
- 15 Muntermacher mit großer Wirkung**
Kalt duschen fördert die Gesundheit
- 16 Heiß-kalter Genuss**
Ganzheitliche Entspannung in der Sauna
- 18 Vorsorge kann Leben retten**
Eine Darmspiegelung erkennt Krebs frühzeitig
- 20 Wie soll ich je wieder glücklich werden können?**
Trauerberatungen geben Kraft in der schweren Zeit

- 22 Ausgezeichnete Qualität im St. Elisabeth Krankenhaus**
Hernienzentrum erhält Zertifizierung
- 24 Kinderspielzeug gegen Fitnesswochen im Sportpark**
Nikotausch lässt Kinderaugen strahlen
- 25 Augen-Akupunktur kann helfen**
Heilpraktikerin gibt Einblicke in Behandlungsabläufe
- 26 Feste „dritte“ Zähne an einem Tag**
Spezielle Implantate bringen neue Lebensqualität
- 28 Chia Samen: Kleine Kraftprotze aus Südamerika**
Hilfe aus der Natur
- 29 Was tun gegen rissige Haut?**
Festtageinkauf: Auf die deutsche Herkunft achten
Diese Faktoren stressen den Hals
- 30 Buch-Tipps**
- 31 Kreuzworträtsel/ Impressum**



Seite 6
**Fit durch
den Winter**

Anzeige

Aktion

Nikotausch

Wir tauschen
KINDERSPIELZEUG GEGEN FITNESS
zu Gunsten der Bottroper Tafel. Pro Kinderspielzeug erhalten Sie:

1 Woche FITNESS GRATIS
(max. 2 Wochen, einzulösen bis 10.1.2016)

NUR BIS
6. DEZEMBER

Bitte nur gut erhaltene Spielsachen! Geben Sie alle Kinderspielzeuge bis 6. Dezember bei uns im Club ab. Wir leiten diese an die Bottroper Tafel weiter.

**Sportpark
Stadtwald**

Stenkhoffstraße 34 • Bottrop
Tel: 02041 – 9 74 74
www.sportpark-stadtwald.de

**SPORT
STATION
Bottrop**

training ohne limits.

Gladbecker Str. 78 • Bottrop
Tel: 02041 182525
www.sport-station-bottrop.de

Kein Sport im WINTER? Von wegen!

Schluss mit überholten Ausreden und rein in die Laufschuhe

— Text von Katrin Kopatz —

Der Regen prasselt gegen die Fensterscheibe, schon am Nachmittag bricht die Dunkelheit herein und am allerliebsten möchte man sich mit einer Tasse heißen Kakao und einer Kuscheldecke auf die Couch verziehen. Sport, und das womöglich auch noch draußen in der Kälte: keine Chance. Dabei ist Bewegung gerade im und für den Winter wichtig, denn sie stärkt die körpereigene Abwehr und beugt Winterdepressionen vor.

Woher nur kommt dieses Phänomen, dass drei von fünf Freizeitsportler bewegungstechnisch in den Winterschlaf fallen? Dass Fitnessstudios jedes Jahr im November und Dezember wie ausgestorben daherkommen und sich nur noch hartgesottene Läufer auf den Weg an die kalte, jedoch frische Luft wagen? Es muss am inneren Schweinehund liegen, den zu überwinden es kaum möglich scheint. Doch ob laufen, walken, Fahrrad fahren: „Bewegung an der frischen Luft tut besonders dem Herz-Kreislauf-System gut. Der Wechsel zwischen warm und kalt wirkt sich außerdem sehr positiv auf das Immunsystem aus“, sind sich Mediziner einig. Denn insbesondere, wer sich im Frühjahr und Sommer viel Bewegung gönnt, dann aber kaum noch aktiv ist, bringt seinen Stoffwechsel ziemlich aus dem Gleichgewicht. Die Folge: Müdigkeit, Lustlosigkeit und eventuell Gewichtszunahme. Immerhin warten in der Weihnachtszeit überall die leckersten Naschereien auf uns. Aufgrund der Kälte verlangt der Körper nahezu nach deftigem und reichhaltigem Essen, dem zu widerstehen ist also nicht einfach – und auch gar nicht notwendig, sofern der Körper seinen Ausgleich bekommt.

Motivation pur!

Mal ganz grundsätzlich: Sport macht glücklich. Immer. Das ist eine wertvolle Erfahrung und ein toller Motivator. Bewegung im richtigen Maße setzt das Glückshormon Serotonin frei. Wer es dann auch noch bei Tageslicht raus schafft, profitiert zudem von einem Schub an Vitamin D, das der Körper ausschließlich aus der Sonne und über die Haut aufnimmt. Das hilft dem Kampf gegen Viren zu bestehen und hebt die Laune – Winterdepressionen, unter anderem das Resultat von Lichtmangel, kann natürlich entgegen gewirkt werden. Also Schluss mit den Ausreden! Wer es alleine nicht schafft sich aufzuraffen, sucht sich Gesellschaft. In vielen Städten und Gemeinden werden Lauffreize angeboten, gibt es Walkinggruppen oder man trifft sich zum gemeinsamen Radeln. Gemeinschaft verbindet – auch beim Sport. Musik während der Aktivität kann ebenfalls ein Motivator sein, da Tempo und Rhythmus sich positiv auf den Bewegungsablauf auswirken. „Eigentlich muss man nur die für sich passende Sportart finden, dann kommt die Freude daran von selbst auf und Erfolge lassen nicht lange auf sich warten“, erklärt Anne Hohensee, Mrs. Sporty General Managerin in Bottrop-Kirchhellen. „Um sie jedoch zu finden, ist Neugier gefragt und der Mut, einfach mal Dinge auszuprobieren.“

Weiterer Ansporn ist ein realistisches Ziel, das sich jeder stecken sollte. Möchte ich an Gewicht verlieren? Oder eine bestimmte Strecke schaffen, ohne pausieren zu müssen? Vielleicht sogar auf einen Halbmarathon hin trainieren? „Jedes Ziel zählt.





Vorsicht ist lediglich dann geboten, wenn ein Krankheitsbild wie Asthma oder Bluthochdruck verbessert werden soll“, so Hohensee. Dann gilt es, das angestrebte Trainingsprogramm zunächst mit dem Hausarzt zu besprechen, damit falscher Ehrgeiz nicht zu einer Verschlechterung führt. Grundsätzlich gilt aber: Sport ist für jedermann gut und wichtig. Egal, ob (chronische) Krankheiten vorliegen, wie alt man ist und ob Bewegung bisher im Leben eine Rolle gespielt hat. Auch Schwangere sollten – sobald der Arzt sein Okay gegeben hat – unbedingt in Bewegung bleiben, um sich und ihren Körper auf die Anstrengungen der Geburt vorzubereiten.

Blaß keine Langeweile

Übrigens ist es beim Sport, wie überall sonst im Alltag auch: Wohlfühlen spielt eine große Rolle. Wenn also das richtige Bewegungsangebot gefunden worden ist, heißt es, die passende Kleidung zu besorgen. Diese sollte den Temperaturen angepasst und atmungsaktiv sein, statt einfach dem aktuellen Trend zu entsprechen. Nicht jeder mag es, in hautengen, neonfarbenen Tops bunt leuchtend durch die Stadt zu joggen. Vielmehr sollte nichts zwi-

cken, jucken oder rutschen, nur so kann man sich komplett auf die Bewegung konzentrieren, ohne dass die Lust wegen möglicher Einschränkungen oder aufgrund sintflutartiger Schweißausbrüche vergeht. Für das richtige Schuhwerk (insbesondere beim Laufen) empfiehlt sich eine Beratung. Es macht durchaus einen Unterschied, ob jemand auf Asphalt oder eher in Wald und Flur unterwegs ist. Doch keine Sorge: Für jedermann ist das passende Modell dabei.

Weiterer Motivationsfaktor: Sorgen Sie für Abwechslung! Immer dieselbe Laufrunde, immer dasselbe Ziel mit dem Rad anzusteuern ist auf Dauer langweilig. Eine attraktive Umgebung, neue Eindrücke und Erfahrungen lassen die Zeit viel schneller vergehen. Und mir nichts, dir nichts, hat man es auch schon geschafft und die Bewegung wird zur Routine. Eben ein selbstverständlicher Termin im Kalender. „Optimal sind drei Bewegungseinheiten pro Woche, zwei reichen aber schon aus, um sich fitter zu fühlen und seiner Gesundheit zuzuspielen“, so Anne Hohensee. Und wenn man sich richtig ausgepowert hat, darf man sich vor allem darauf freuen: die Regeneration.



Entspannung genießen

Ich wiederhole noch einmal: Sport macht glücklich. Das Glücksgefühl stellt sich insbesondere mit der Erholung ein. Verschwitzt und außer Atem zu Hause ankommen, zunächst ein großes Glas Wasser trinken und sich dann eine heiße Dusche gönnen, entspannt die Muskulatur und sorgt für Wohlbefinden. Ein bisschen Stolz schwingt sicherlich ebenfalls mit – absolut legitim und wichtig, um am Ball zu bleiben. Nur mit einer ausreichenden Erholungsphase kann der Körper wieder neue Kraft tanken und die gewonnene Energie für sich nutzen. Die Expertin rät: „Sporteinheiten am besten auf die Woche verteilen und nicht an zwei oder drei aufeinander folgenden Tagen trainieren.“ Nur so bekommen die Mikrostrukturen in der Muskulatur die Möglichkeit, Muskelrisse zu reparieren. Auch müssen die Energiespeicher die Chance bekommen, sich wieder zu füllen, um neue Leistung möglich zu machen. Neben regelmäßiger Bewegung, helfen viel Flüssigkeit und eine ausgewogene Ernährung dabei, gesund zu bleiben und den Stoffwechsel in Schwung zu halten. Wenngleich aber nicht jeder Freizeitsportler nach einem strengen Ernährungsplan leben muss. Wohltuender Genuss nach dem anstrengenden Training kann ebenso motivierend sein. Für den Alltag empfiehlt Anne Hohensee, alle vier bis sechs Stunden eine Mahlzeit zu sich zu nehmen, um den Energiehaushalt aufrecht zu halten, gleichzeitig aber auch für eine optimale Verbrennung zu sorgen.

Ist bei nasskaltem Wetter und abends in der Dunkelheit aber wirklich und unter keinen Umständen an Bewegung unter freiem Himmel zu denken, dann reichen auch leichte Fitnessübungen für Zuhause.

Stretching, dehnen, Entspannungstechniken – was gefällt, ist erlaubt. Der Besuch im Fitnessstudio kann ebenfalls eine Alternative sein. So betreuen Anne Hohensee und ihr Team immer wieder Sportler, die nur in den Wintermonaten bei ihnen trainieren, während sie im Frühjahr und Sommer ausschließlich draußen in der Natur ihrer Gesundheit Gutes tun. „Fakt ist, dass nur eine kontinuierliche, also ganzjährige, Aktivität dauerhaft fit und abwehrstark macht.“

Ab auf die Piste

Nun gibt es aber auch jene Sportler, die mit dem Umschalten von Sommer- auf Winterzeit einfach umschalten von Sommer- auf Wintersport und sich damit ihre ganz eigene Motivation schaffen. Wintersport erfreut sich immer größerer Beliebtheit und nicht selten findet der Familienurlaub nicht am Strand, sondern im Schnee statt. Das ist gesellig, man kann den ganzen Tag frische Luft genießen, sich nach Belieben austoben und am Abend den Tag in gemütlicher Runde ausklingen lassen. Die richtige Kleidung und Ausstattung gibt es sowohl für Profis als auch Amateure zu fairen Preisen, vielerorts kann sie sogar geliehen werden. Um nicht Gefahr zu laufen, zu unterkühlen, ist Funktionswäsche für die Bewegung im Schnee ideal. Leicht, atmungsaktiv und wärmend zugleich hilft sie dem Körper, auf Temperatur zu bleiben. Auch ein Helm und weitere Schutzkleidung sind ratsam und haben sich in den vergangenen Jahren etabliert. Richtig Tempo geben hier nämlich bereits die jüngsten Skiläufer.



Immer schön warm halten

Bei so niedrigen Temperaturen, wie sie in den Skigebieten herrschen, ist vor jeder sportlichen Aktivität eine Aufwärmphase notwendig, um die Muskulatur auf die Anstrengung vorzubereiten und den Körper auf Betriebstemperatur zu bringen. Fünf bis zehn Minuten reichen dafür aus. Zudem sollten Sportler darauf achten, insbesondere Nase, Ohren, Finger und Zehen vor der Kälte zu schützen, sonst drohen schnell Erfrierungen. Machen sich Taubheitsgefühle breit, ist eine Pause im Warmen angezeigt. Ein Heißgetränk, vielleicht eine warme Mahlzeit, dann kann es wieder losgehen. „Jedoch nicht zu schwer essen“, warnt Anne Hohensee. „Der Körper konzentriert sich dann zu sehr auf die Verdauung und nicht auf die Bewegung. Das führt schnell zu Seitenstechen oder Unwohlsein.“

Um außerdem seine Atemwege vor der Kälte zu schützen, ist das Atmen durch die Nase ratsam. Reicht das nicht aus, helfen Tücher oder Schals vor dem Gesicht. „Jeder hat sein eigenes Empfinden. Bei welcher Temperatur man also zu vermehrtem Schutz greift, ist Typsache.“ Generell ist es vernünftig, bei Aktivitäten an der kalten Luft immer auf seinen Körper zu hören und lieber eine Pause mehr zu machen oder früher als geplant das Training zu beenden. Schmerzen oder Erschöpfung sind Warnsignale, die man ernst nehmen muss, um Verletzungen oder Unfälle zu vermeiden. Umgeben von Schnee und eindrucksvollen Landschaften ist es zudem auch einfach schön, bewusst einen Gang zurück zu schalten. Eine Schlittenfahrt mit den Kindern sorgt für nicht weniger Vergnügen, man ist ebenfalls in Bewegung und die frische Luft weht auch hierbei um die Nase. Damit erleben auch die Jüngsten, wie gut es tut, sich draußen auszutoben und entwickeln erst gar nicht diese Kalt-Wetter-

Scheu, die viele Erwachsene in sich tragen. Kinder stecken nämlich von Natur aus voller Bewegungsdrang (ob Sommer oder Winter, nass, kalt, oder warm ist ihnen vollkommen egal) und den sollten sie solange wie möglich aufrecht halten.

Keine Chance dem Seelenblues

Aktiv sein und bleiben ist also gar nicht so schwer. Vielmehr beugt es Krankheiten vor – auch psychischen. Wenn also das Gewicht oder das schlechte Gewissen, zu wenig in Bewegung zu sein, keine Gründe für ein aktiveres Leben sind, dann vielleicht die Tatsache, dem Winterblues zu entkommen. Diesem negativen Gefühl, das einhergeht mit starker Müdigkeit, grundloser Traurigkeit und Heißhungerattacken. Knapp 400.000 Menschen deutschlandweit leiden Schätzungen zufolge unter diesen Symptomen, sobald der Lichtmangel spürbar wird. Ein Zustand, der schnell zu einer Depression führen kann, die dann oft nur mithilfe professioneller Unterstützung wieder in den Griff zu bekommen ist. Schuld an der elenden Grundstimmung ist das fehlende Sonnenlicht und damit das Hormon Serotonin. Stattdessen produziert der Körper vermehrt Melatonin, das so genannte Schlafhormon. Es wird automatisch ausgeschüttet, sobald es um uns herum dunkel wird. Die „saisonal abhängige Depression“ (SAD) ist aber noch lange kein Grund, sich unter seiner Decke zu verkriechen: Fahren Sie einfach mit dem Rad zum Einkaufen oder das Kind zur Kita. Ziehen Sie sich warm an und genießen einen Spaziergang in der zunehmend mit Weihnachtslichtern erstrahlten Umgebung. Schnell fühlen Sie sich wieder wohler in Ihrer Haut.

Und dann, ja dann... schaffen Sie es garantiert auch wieder zum Sport.



Warme Füße auch im Winter

Die winterliche Kälte und Nässe können die Füße kalt werden lassen und Krankheiten hervorrufen – also schützen Sie sich

– Text von Gundis Jansen-Garz –

Ein Spaziergang im Schnee, das Stehen auf dem Weihnachtsmarkt oder das Warten am Bahnhof – wenn der Winter so richtig nass und kalt ist, sind schnell auch die Füße eisig. Das ist nicht nur ungemütlich, sondern kann auch schnell zu Krankheiten führen. Neben der Gefahr, an Husten, Schnupfen, Heiserkeit zu erkranken, kann sich auch die Blase erkälten.

Die Durchblutung wird herabgesetzt, was zu einer Schwächung des Immunsystems führt. Ist die Abwehr geschwächt, können sich die Erreger schneller und besser an der Blasenwand festsetzen – und so die Entzündung verursachen. Genauso kann die Abwehrschwäche Erkältungskrankheiten hervorrufen. Und das alles wegen kalter Füße!

Mit warmen Socken in warme Schuhe

Vor dem Rausgehen sollte darauf geachtet werden, dass sowohl die Socken als auch die Schuhe nicht bereits zu Eiszapfen gefroren sind. Denn mit

warmen Socken in warme Schuhe zu steigen, lässt die Füße erst gar nicht so schnell kalt werden. Die Socken dürfen nicht zu eng sein und möglichst aus Baumwolle oder dünner Wolle gefertigt sein – das dient der besseren Luftdurchlässigkeit.

Abends helfen Wechselduschen oder Fußbäder. Im Bett und auf dem Sofa können eine kuschelig-warme Woldecke, die gute alte Wärmeflasche oder ein Körnerkissen für wohlige Wärme sorgen.

Chronisch kalte Füße haben nicht unbedingt etwas mit der Temperatur zu tun, sondern meistens mit der Durchblutung. Somit kann alles, was den Blutlauf im Körper fördert auch gut gegen kalte Füße sein; Bewegung zum Beispiel oder warm-kalte Fußbäder. Aber auch Gewürze wie Ingwer oder Chili kurbeln den Blutfluss ordentlich an. Sie können als Tee getrunken oder beim Kochen verwendet werden.

Und wenn die Füße am Glühweinstand doch einmal kalt werden: Mehr Glühwein trinken ist keine Lösung – lieber heißen Tee oder Kakao und eine Runde über den Weihnachtsmarkt gehen! So kommen Sie warmen Fußes über den Winter.

TEMPUR® ermöglicht Ihnen jedes gewünschte Liegegefühl



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:



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

TEMPUR® Original Kollektion
Unterstützung mit einem festeren Liegegefühl



ab € 1.098,-*

TEMPUR® Cloud Kollektion
Unterstützung mit einem weicheren Liegegefühl



ab € 1.098,-*

TEMPUR® Sensation Kollektion
Unterstützung mit mehr Bewegungsfreiheit



ab € 1.098,-*

*UVP



Ihr Individualpaket von SEAT Bellendorf

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

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

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

IN DER WEIHNACHTS- BÄCKEREI

*„Gesunde“ Plätzchen
schmecken hervor-
ragend und versorgen den
Körper sogar noch mit
wertvollen Inhaltsstoffen*

— Text von Gundis Jansen-Garz —

Weihnachtszeit ist Plätzchenzeit. Ohne Vanillekipferln, Spritzgebäck und Zimtsternen geht in den kommenden Wochen gar nichts. Gemütlich auf dem Sofa sitzen und besinnliche Musik hören – dazu einen heißen Tee und leckere Kekse – wer liebt das gerade in den Wochen vor Weihnachten nicht? Doch leider stecken in dem süßen Naschwerk oftmals zu viel Zucker und weißes Mehl, die sich negativ auf den Stoffwechsel auswirken können. Dazu kommen viel zu viel Fett und Eier und schnell wird das Plätzchen zu einem ungesunden Genuss. Es gibt jedoch auch Kekse, die wertvolle Inhaltsstoffe enthalten und trotzdem lecker schmecken.

„In den meisten Weihnachtsplätzchen stecken Auszugsmehl und große Mengen Zucker, die diese nicht gerade zu einer gesunden Leckerei machen. Durch den Zuckerkonsum leiden nicht nur die Zähne. Die Auszugsmehle werden nicht aus dem ganzen Getreidekorn hergestellt und die Zuckerrübe wird stark verarbeitet, bis daraus der feine Zucker entsteht. Diese beiden Nahrungsmittel enthalten daher keine Vitalstoffe mehr. Fehlen diese jedoch in der Nahrung, wird der Stoffwechsel vor ein unlösbares Problem gestellt. Der chronische Vitalstoffmangel – der übrigens auch durch den

Verzehr von Fabrikfetten entsteht – und die damit verbundenen Stoffwechselstörungen sind aber DIE Ursache für das Auftreten der zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Rheuma, Arthrose, Übergewicht, Allergien, Herzinfarkt und Schlaganfall nenne ich da nur beispielhaft“, erklärt Sabine Gnaudschun von Spikermanns Bioladen in Bottrop-Fuhlenbrock.

Nach Alternativen suchen

Warum also nicht einmal nach Alternativen zu den Klassikern suchen? Es geht auch mit wenig Fett oder Zucker. Wobei Butter als naturbelassenes Fett dem Kunstfett Margarine auf jeden Fall vorzuziehen ist. Oder Sie greifen auf die leichten Varianten zurück - Kokosmakronen etwa enthalten kein Fett und sind dadurch kalorienarm. Kalorien können Sie auch sparen, indem Sie den Zuckergehalt etwas reduzieren – viele Rezepte geben reichlich Zucker an. Noch besser ist es, auf Süßungsmittel wie Honig oder süßes Obst zurückzugreifen. Sie sind naturbelassene Süßungsmittel und enthalten neben den süßen Kohlenhydraten noch ein breites Spektrum an Begleitstoffen.

Rezeptvorschläge:

Sabine Gnaudschun hat ein paar Rezepte für Sie herausgesucht und ausprobiert – regioVital kann bestätigen: Super lecker!

Schoko-TOFFEE-Variationen

(nach Alexandra Eideloth, Kornelia Müller „Süße Träume“)

- ✓ 70g Kakaobutter (gibt es z. B. im Bioladen)
- ✓ 60g Akazienhonig
- ✓ 30-40g Kakao
- ✓ 60g Haselnussmus fein,
- ✓ 3 Tr. ätherisches Öl Orange
- ✓ Vanillegewürz, ganze Nüsse
- ✓ Pistazien, Mandeln, Rosinen oder Cranberries zur Dekoration

Die Kakaobutter in einem kleinem Topf schmelzen lassen, den Honig dazugeben und unterrühren bis er sich gelöst hat. Alle anderen Zutaten zu geben und mit einem Schneebesen unterrühren. Die Masse in eine spezielle Schokoladenform gießen oder auf einem Backblech mit Alufolie eine kleine Form mit ca. 1 cm Rand falten. Die Schokotafeln verzieren und dann für einige Stunden zum Festwerden in den Kühlschrank stellen. Die Menge ergibt ca. 2 Tafeln.

Diese Schokomasse eignet sich auch gut als Ersatz für Kuvertüre!

Knusperkekse

(Alexandra Eideloth, Kornelia Müller „Süße Träume“)

- ✓ 75g weiche Butter
- ✓ 200g Blütenhonig
- ✓ 70g Haferflocken
- ✓ 60g Kokosflocken
- ✓ 130g Dinkel, fein gemahlen,
- ✓ 25g Sesam
- ✓ 1/2 TL Lebkuchengewürz
- ✓ 1 TL Weinstein-Backpulver

Die Butter und den Honig in einem Topf auf kleiner Flamme schmelzen lassen. Das Getreide frisch mahlen, mit den restlichen Zutaten mischen und alles in die Buttermasse rühren. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Von dem Teig mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen abstechen und auf die Bleche setzen. Löffel zwischendurch ins Wasser tauchen. Die Kekse hellbraun backen. Sie sind noch weich, wenn sie aus dem Ofen kommen. Nach dem Abkühlen werden sie dann knusprig. Backzeit: ca. 20 Minuten bei 140°C Heißluft, 1. und 3. Schiene 10 Minuten im abgeschalteten geschlossenen Ofen ruhen lassen.

„Mit Vollkornmehl statt weißem Mehl lassen sich wichtige Faserstoffe und andere Vitalstoffe in die Kekse mit einbacken. Die Nährstoffe werden viel gleichmäßiger ins Blut aufgenommen und es kommt nicht zu so starken Blutzuckerschwankungen. Die Bauchspeicheldrüse freut das. Besonders Dinkelvollkornmehl lässt sich hervorragend verarbeiten und fällt sowohl im Geschmack als auch im Aussehen kaum auf“, sagt die Gesundheitsberaterin bei Spickermanns Bioladen.

Wertvolle Zutaten geben Plätzchen das gewisse Etwas

Mit dem „Weniger“ an ungesunden Zutaten kann man die „gesunden“ noch auffüllen. Nüsse, Mandeln, Vollkornflocken oder Trockenfrüchte statt Schokolade oder gesüßtes Orangeat bieten allerhand Gesundes. Auch Gewürze wie Zimt, Kurkuma, Anis oder Vanille wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus – vorausgesetzt sie sind natürlich und nicht künstlich gewonnen.

Mit kleinen Tricks viel erreichen

Wenn die Vollkornbäckerei nicht das Richtige für Sie ist, gibt es trotzdem ein paar Tricks, wie sie übermäßigen Zucker- und Fettkonsum vermeiden können.

- ✓ Verzichten Sie darauf, Plätzchen zusätzlich mit Schokolade oder Puderzucker zu bestreichen oder tauchen die Plätzchen zumindest nicht ganz darin ein
- ✓ Backen Sie kleine Kekse – auch die werden mal schnell zwischendurch gegessen, aber die Menge macht's dann
- ✓ Arbeiten Sie mit Backpapier, statt die Bleche einzufetten



Leckere Teemischung für die kalte Jahreszeit



– Text von Katharina Boll –

Schnell, frisch und vor allem gesund sind selbstgemachte Tees – So einfach können Sie Ihre eigenen heißen Kreationen erstellen

Wenn es Draußen kalt und ungemütlich wird, gibt es doch nichts Schöneres, als eine gemütliche Tasse Tee im Warmen zu trinken. Auf dem heimeligen Sofa, unter der kuscheligen Decke lassen sich die frostigen Temperaturen schon gleich besser aushalten mit dem beliebten Heißgetränk. Ein Tee kann nicht nur wärmen, sondern fördert auch das Wohlbefinden. Es ist ein natürliches Hilfsmittel zur Unterstützung des Immunsystems. Das Heißgetränk wärmt die Seele von Innen. Seinen eigenen Tee herzustellen, hat viele Vorteile. Denn so können die Lieblingskreationen selbst zusammengestellt werden und man kann nach Lust und Laune unterschiedliche Beeren, Gewürze und Kräuter miteinander mischen. Doch bei der Herstellung muss einiges bedacht werden. Die einzelnen Schritte zum Lieblingstee hat das RegioVital-Team zusammengestellt.

Was kommt in meine Teekreationen?

Bei einer eigenen Teekreation gibt es nicht viel falsch zu machen. Wer einen leicht süßlichen Geschmack bevorzugt, sollte insbesondere die roten Beeren berücksichtigen. Unterscheiden lassen sich die Teesorten generell zwischen roten, gelben, grünen, weißen und schwarzen Kreationen. Dabei sind rote Teesorten durch ihren süßlichen Geschmack klassifiziert. Himbeeren, Brombeeren oder Erdbeeren bringen einen lieblichen Geschmack in jede Teemischung. Im späten Herbst sind besonders Hagebutten eine beliebte Tee-Grundlage. Doch beim eigenen Tee sollten auch die Blätter der Beerensträucher bedacht werden, denn die bringen dem Tee eine eigene und vor allem frische Note. Ein Teemischung, die besonders gut bei Erkältungen hilft, setzt sich aus Ingwer und Zitronen zusammen. In der chinesischen Medizin gilt Ingwer schon seit Jahrtausenden als Allheilmittel. In den Erkältungsreichen Jahreszeiten hilft Ingwer, das Immunsystem zu stärken. Neben der heilenden Wirkung kurbelt Ingwer jedoch auch den Stoffwechsel an. Der ange-

regte Stoffwechsel lässt den Körper mehr Kalorien verbrennen als üblich.

Trocknen für mehr Aromen

Einige Kräuter haben auch schon ohne Trocknen genügend Geschmack für einen wohltuenden Tee. Jedoch sollten die meisten Zutaten zunächst getrocknet werden. Dabei muss darauf geachtet werden, dass die Blätter einzeln behandelt werden. Denn bei Blätterbüscheln besteht die Gefahr, dass sich im Inneren Hefepilze bilden. Das hört sich nicht nur unappetitlich an, sondern ist auch noch gesundheitsschädlich. In der Regel werden Früchte, Kräuter und Blätter drei Tage zum Trocknen in einen lichtundurchlässigen Raum gelegt. Der Boden sollte trocken und warm sein. Nach den 72 Stunden werden die Früchte klein geschnitten und die Kräuter zermahlen. Danach kann der Phantasie freien Lauf gelassen werden und die unterschiedlichsten Kreationen zusammengestellt werden. Wer die Weihnachtszeit schmecken möchte, sollte Zimt und Anis zu seinem Tee zugeben. Tipp: Selbstgemachte Geschenke sind besonders zu Weihnachten beliebt. Warum nicht auch mal seinen eigenen Tee verschenken? Liebevoller Etiketten und schöne Gläser lassen die eigene Mischung zu einem Hingucker werden.

Das Aufbrühen

Die frischen Zutaten dürfen nicht direkt mit kochendem Wasser übergossen werden, sonst leiden die natürlichen Aromen. Etwa 70 Grad sollte das Wasser haben, um den perfekten Geschmack zu fördern. Der frische Tee sollte dann zwischen drei und fünf Minuten ziehen. Es kann jeder selbst entscheiden, wie geschmacksintensiv er sein Heißgetränk mag. Danach heißt es nur noch, Hinsetzen und Genießen. Einen Moment Ruhe sollte jeder sich in der oftmals stressigen Vorweihnachtszeit nehmen.



MUNTERMACHER mit großer Wirkung

„... für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel; es ist das natürlichste, einfachste und – wenn recht angewendet – das sicherste Mittel. Das Wasser ist mein bester Freund und wird es bleiben, bis ich sterbe.“

Sebastian Kneipp



– Text von Gundis Jansen-Garz –

Kalt duschen fördert die Gesundheit und bringt Sie morgens in Schwung: Ein Selbstversuch

Brrr – das soll gut sein?! Beim Gedanken daran, kalt duschen zu müssen, friere ich schon. Aber es gibt die wissenschaftliche Erkenntnis, dass kalt duschen den Kreislauf und das Immunsystem nachhaltig stärkt. Außerdem verbessere es das Hautbild und fördere das Abnehmen, heißt es.

Schon Sebastian Kneipp hat die Wirkung von kaltem Wasser für seine Anwendungen gezielt genutzt. Die Gefäße werden trainiert, das Blut immer fleißig in Richtung Herz zurück zupumpen, und halten somit den Kreislauf in Schwung. Zudem stärkt es das Bindegewebe und hilft somit effektiv gegen Cellulite (hört, hört!). Der wiederholte Kältereiz regt die Durchblutung an und Viren ab. Der Wechsel von kaltem und warmem Wasser stärkt die Durchblutung der Haut und der Muskeln, ist gutes Training für die Venen, senkt den Blutdruck und gilt, laut Kneipp, als Beruhigungs- und Einschlafhilfe.

Es gibt zahlreiche Menschen, die ihren Tag mit drei- bis vierminütigem Kaltwasser-Duschen beginnen. Beim kalten Duschbad verbraucht der Körper zusätzliche Energie – er muss sich ja wieder auf Normaltemperatur hocharbeiten. Dadurch werden

Fettreserven eher zur Energiegewinnung herangezogen, wogegen die Kohlenhydratspeicher geschont werden, was wiederum beim Abnehmen hilft. Das kalte Wasser macht außerdem wach, die Sinne sind geschärft, der Adrenalin Spiegel hoch und der Start in den Tag wird positiv.

Soweit die Theorie. Doch wie sieht es in der Praxis aus? Müsste ich eigentlich schaffen, schließlich bin ich regelmäßige Saunagängerin und nach dem Aufheizen in der Sauna habe ich keine Probleme damit, ins Eiswasserbad zu steigen. Aber morgens um 7 Uhr, wenn die Welt noch in Ordnung ist? Ich probiere es also aus und schleppe mich ins Bad. Zunächst die Füße, das geht ja noch. Wenn doch schon Sebastian Kneipp gesagt hat, dass kalte Güsse der Gesundheit förderlich sind... Okay, langsam den Wasserstrahl aufwärts bis über die Kniekehle führen - aber dann ist Schluss. Weiter geht's mit den Armen, aber auch hier komme ich nur bis zur Schulter. Irgendwie sind die Errungenschaften der Menschheit, und dazu zähle ich warmes Wasser, doch nicht zu verachten, oder?! Wach bin ich so auch, die Kneipp'schen Güsse müssen also reichen. Obwohl – wenn es doch beim Abnehmen hilft...

Heiß-kalter Genuss

Auch im Winter so richtig ins Schwitzen kommen

— Text von Gundis Jansen-Garz —

Gesundheit, Wohlbefinden, Anti-Aging, Wellness und Entspannung - all das zu erreichen ist für viele Menschen ein großes Bestreben. Regelmäßige Saunagänge tragen dazu bei, dass unser Körper sich ganzheitlich erholt. Dabei beugt das Saunieren Erkältungskrankheiten vor, stärkt das Immunsystem und sorgt für Entspannung. Besonders im Herbst und Winter erhält das heiß-kalte Schwitzvergnügen einen besonderen Reiz.

31,4 Millionen Menschen nutzen nach Angaben des Deutschen Sauna-Bundes (www.sauna-bund.de) die Sauna mehr oder weniger regelmäßig. Dafür stehen 2.100 kommunale oder privatwirtschaftlich geführte Saunabetriebe zur Verfügung. Hinzu kommen noch 1,7 Millionen Saunaräume in Privathäusern. Die Motive für den Saunabesuch sind durchaus unterschiedlich. Die Suche nach Entspannung und Erholung stehen im Vordergrund, aber auch Abhärtung und die Prävention vieler Krankheiten wird als Grund für's Schwitzen angegeben.

„Die Wirkfaktoren des Saunabadens sind durch zahlreiche medizinwissenschaftliche Untersuchungen belegt worden. Die Sauna ist ein typisches Wechselbad mit Erwärmung des ganzen Körpers im Saunaraum und gezielten Abkühlungen an frischer Luft und mit kaltem Wasser. Wichtig für die Beruhigung des vegetativen Nervensystems ist das Einhalten von Ruhephasen zwischen den Saunagängen. Die Wiedererwärmung und die Blutgefäß-erweiterung nach dem Kaltreiz können durch ein knöchelhohes warmes Fußbad gefördert werden“, erklärt Hans-Jürgen Gensow vom Deutschen Sauna-Bund.



„Abhärtung“ und Verbesserung der Abwehrmechanismen

Sauna ist die ideale Maßnahme zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit gegenüber grippalen Infekten sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern. Zusätzlich ist die gesundheitliche Stabilität insgesamt erhöht. Untersuchungen haben gezeigt, dass nach etwa einem Vierteljahr regelmäßigen, wöchentlichen Saunabesuchs sich die Zahl der grippalen Infekte halbiert, die zudem leichter verlaufen, so der Deutsche Sauna-Bund.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Sauna oft gebessert

Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße sind die Haupttodesursachen in Deutschland. Möglicherweise könnte eine Förderung des regelmäßigen Saunabesuchs mit dazu beitragen, die Situation zu verbessern. Als Folge der wärmebedingten Blutgefäßweitstellung wird die Herzaktivität beim Saunabaden teilweise entlastet. Bei regelmäßigem Saunabaden kommt es sogar langfristig zu deutlichen Gefäßweitstellungen, die sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken.

Positive Wirkungen auf die Haut und den Körper

Aber nicht nur die Gesundheit wird durch Schwitzgänge positiv beeinflusst. Auch das Aussehen verbessert sich. Im Rahmen des Anti-Aging sei es eine positive Nachricht, dass langjährige Saunagänger laut wissenschaftlicher Studien deutlich weniger Falten aufweisen als Nicht-Saunagänger. Das kann zumindest über ein verbessertes Hautbild nachgewiesen werden. Darüber hinaus gibt es zudem günstige Entwicklungen von Krankheitsverläufen bei Hautkrankheiten. Am deutlichsten ist ein positiver Saunaeffekt bei der Schuppenflechte, wobei der Haupteffekt durch eine verringerte Infektanfälligkeit und dadurch weniger Schübe zustande kommen dürfte, meint Hans-Jürgen Gensow. Regelmäßiges Saunieren sollte entspannt und ohne falschen Ehrgeiz betrieben werden. Immer auf den Körper hören und sich nicht zu viel zumuten, sonst kann es der Gesundheit schaden. Das Schwitzen und die anschließende Abkühlung gehören untrennbar zusammen und sollen unbedingt gleichviel Zeit einnehmen. Denn es ist der Wechsel zwischen Erhöhung und Senkung der Körpertemperatur, der die positiven Aspekte des Saunaganges hervorruft. Eine anschließende Ruhepause vertieft das sich einstellende Wohlfühlgefühl. Nicht nur der Körper, auch Geist und Seele finden Entspannung. Nach allgemeinen Empfehlungen sollte ein Saunabad 15 Minuten nicht überschreiten, ein Saunadurchgang dauert also ungefähr 45 Minuten. Der Gesundheit zuträglich sind zwei bis drei Durchgänge. Wer jede Woche in die Sauna geht, wird bestätigen, dass virusbedingte Erkältungsinfekte und andere Wehwehchen bei ihm kaum vorkommen. In der letzten Umfrage des Deutschen Sauna-Bundes stellten beachtliche 78 Prozent der Befragten heraus, nur selten oder gar nicht an grippalen Infekten zu erkranken. Also auch oder vor allem im Winter ist regelmäßiges Saunieren ein wirksames Mittel, Körper und Geist fit zu halten. Und Spaß macht es auch noch!



Vorsorge kann Leben retten



Ab dem 55. Lebensjahr steigt das Risiko, Darmkrebs zu bekommen, drastisch – Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können helfen

Jährlich wird alleine in Deutschland bei rund 63.000 Menschen Darmkrebs diagnostiziert. 25.000 sterben jährlich hierzulande an der Krankheit. Vielen Patienten könnte besser geholfen werden, wenn der Krebs frühzeitig erkannt worden wäre. Doch diese besondere Krebsart ist ein „stiller“ Feind. Darmkrebs befällt den Körper langsam und meist ohne Warnzeichen. Wenn die Symptome eintreten, ist der Darmkrebs meist schon weit fortgeschritten und die vollständige Heilung wird erschwert. Dr. med. Thorsten Schwerdtfeger ist Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie. Er weiß, wie wichtig Vorsorgeuntersuchungen sind. Er möchte die Menschen aufklären.

Ein stiller Feind

„Darmkrebs ist mit die häufigste Krebsart, die es gibt, und es ist einer der wenigen Krebsarten, die im frühen Stadium vollständig heilbar ist“, erklärt Dr. med. Thorsten Schwerdtfeger. Deshalb ist die Früherkennung eine der wichtigsten Waffen im Kampf gegen den Krebs. Bei Vorsorgeuntersuchungen sollen die Vorstufen des Darmkrebs, so genannte Darmpolypen, gefunden werden. Diese sind zunächst gutartig und können nach der Entdeckung oftmals ganzheitlich entfernt werden. Darmpolypen sind Wucherungen der Darmschleimhaut. Werden diese nicht entfernt, entwickelt sich aus den gutartigen Darmpolypen der bösartige Darmkrebs. Dies kann jedoch bis zu zehn Jahre dauern. Die Polypen verursachen fast keine Beschwerden. Im Gegensatz zu dem Darmkrebs. Er ist der zweithäufigste bösartige Tumor bei Männern und Frauen. Doch die Anzeichen sind meistens irreführend und mehrdeutig. Erhöhte Müdigkeit, Leistungsminderung und Nachtschweiß können Symptome für Darmkrebs sein. Jedoch werden sie häufig mit anderen Krankheiten oder eine ungesunden Lebensweise in Verbindung gesetzt. Deshalb ist es schwierig den Darmkrebs zu erkennen. Eindeutige Anzeichen, bei denen es wichtig ist, direkt einen Arzt aufzusuchen, sind Veränderung der Stuhlgewohnheiten und Blut im Stuhlgang. Oft ist die Krankheit dann bereits weit fortgeschritten.

Darmspiegelung erkennt frühe Krebsstadien

„Ab dem 55. Lebensjahr steigt das Krebsrisiko und Patienten sollten regelmäßig zu einer Darmspiegelung gehen. So können Darmpolypen auch in frühen Stadien erkannt und entfernt werden“, sagt der Bottroper Gastroenterologe. Die vollständige Spiegelung des Darms heißt in der medizinischen Fachsprache Koloskopie. Mit einem speziellen Instrument, dem Endoskop, betrachtet der Arzt das Innere des Darms und untersucht die Darmschleimhaut nach Auffälligkeiten. Außerdem kann er mit Hilfe des Endoskops an verdächtigen Stellen Gewebeproben entnehmen sowie Darmpolypen abtragen. Die Darmspiegelung ist die wichtigste und aussagekräftigste Untersuchung zur Früherkennung und Diagnose von Darmkrebs. Mit ihr lassen sich selbst kleine Tumore und Darmpolypen mit sehr hoher Sicherheit aufspüren. „Man sollte alle zehn Jahre zu einer Vorsorgeuntersuchung kommen. Das ist nicht oft, deshalb ist es umso wichtiger, es nicht zu versäumen“, erklärt Dr. med. Thorsten Schwerdtfeger und führt an: „Wenn ein Familienmitglied betroffen ist, sollte man auch vor dem 55. Lebensjahr eine Darmspiegelung machen lassen. Man sagt, dass man dann in etwa zehn Jahre vor dem Erkrankungsalter des betroffenen Familienmitgliedes kommen sollte.“ Trotzdem kommen immer noch zu wenig Menschen zu einer Darmkrebsvorsorge. Viele Menschen haben Angst oder Scham und fühlen sich bei dem Gedanken an eine Darmspiegelung nicht wohl. „Ich möchte den Menschen die Angst vor der Darmspiegelung nehmen. Mit der modernen Endoskopie spürt der Patient gar nichts. Wir führen eine kurze Betäubung durch und der Patient wird die ganze Zeit über intensiv überwacht“, verrät der Gastroenterologe.

Wer sich für eine Darmkrebs-Vorsorgeuntersuchung entscheidet, kann mit Dr. med. Thorsten Schwerdtfeger einen Termin vereinbaren unter der Telefonnummer (02041) 7777530. Gemeinsam mit Ihnen wird der Gastroenterologe in einem ersten Gespräch zunächst auf alle wichtigen Fragen eingehen und Ihnen genau die Prozedur erklären.

Senken Sie Ihr Darmkrebsrisiko und gehen Sie zur Vorsorge.

Überwindung von Armut



Foto: Christof Krackhardt

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 Initiierung 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

Brot
für die Welt

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Unsere Pflegeserie. Gegen Sorgenfalten, für alle Pflegefälle.

Ihre Provinzial Geschäftsstelle

Claudia Fasselt

Marellenkämpfe 4 (neben Aldi), 46514 Schermbeck

Tel. 02853/5766

fasselt@provinzial.de

www.provinzial-online.de/fasselt



“Am Park”
Ambulanter Pflegedienst
Sabine Voßbeck

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

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

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

**Wir sind
24 Stunden
für Sie da!**

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



Kein Boden mehr unter den Füßen, kein Halt, keine klaren Gedanken. Der Tod eines geliebten Menschen reißt ein Loch ins Herz. Wie nur soll es möglich sein, das eigene Leben jemals wieder zu genießen? Zu lachen? An den einen Menschen zu denken, ohne dass sich die Augen vor Trauer mit Tränen füllen? „Es ist möglich, braucht jedoch Zeit.“ Trauerbegleiterin Judith Kolschen erzählt von der schwierigen Aufgabe der Trauerbewältigung und wie das Glück wieder zurückkehrt.

Oftmals plötzlich und unerwartet, manchmal nach einer langen Krankheitsphase gehen täglich Menschen von uns. Der Tod ist Teil des Lebens, das ist zwar bekannt, dennoch ist das Unvermeidbare mit einer tiefen Trauer seitens der Verbliebenen verbunden. „Trauer löst starke Emotionen aus. Viele Menschen sind einfach nur überwältigt von der Wucht, die auf sie trifft, wenn sie die Nachricht erhalten, dass jemand verstorben ist“, erklärt Judith Kolschen. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Sterben, Tod und Trauer begegnet sie täglich Menschen, die dieser Wucht nur mit professioneller Begleitung standhalten können. Am schwierigsten sei der Druck, der auf den Trauernden lastet. Wem es nach einigen Wochen voll Kummer noch immer nicht besser geht, der stößt häufig auf Unverständnis innerhalb der Gesellschaft. Schuld daran ist unter anderem die schnelllebige Welt, die heutige Spaßgesellschaft, in die hinein es einfach

nicht passen mag, dass jemand mehr Zeit braucht. Einfach momentan nicht imstande ist, fröhlich und unbefangen zu sein.

Verinnerlichen, nicht vergessen

Wer einen Verlust erlitten hat und deswegen in einer Seelenkrise steckt, für den ist ein gesunder Trauerprozess wichtig. Er hilft dabei, das Geschehene überhaupt wahrzunehmen, seine Gefühle sichtbar zu machen und zu spüren. Sich in der neuen Umwelt beispielsweise ohne Partner zurechtzufinden und schließlich sein Leben neu zu leben. „Ziel meiner Arbeit ist es, die Trauernden auf ihrem Weg dahin zu begleiten, sich selbst zu finden und das Verständnis zu wecken, dass der Verstorbene innerlich immer präsent sein wird. Es geht nicht um Loslassen im Sinne von Vergessen und das ist eine Erfahrung, die total schön ist“, so Kolschen. Um dahin zu gelangen, verzichtet die Heilpraktikerin auf feste Fahrpläne oder Vorgehensweisen. Ihre Arbeit beginnt immer mit einem kostenlosen Vorgespräch, bei dem beide Seiten prüfen können, ob sie sich eine Zusammenarbeit vorstellen können. Denn bei so einem emotionalen Thema geht es in erster Linie um Vertrauen und das Gefühl, verstanden zu werden. Die folgenden Schritte werden ganz individuell auf die Bedürfnisse jedes einzelnen abgestimmt – meist aber wird es sehr kreativ: Grundsatz ist

Mit dem Tod endet ein Leben – und für Trauernde ist nichts mehr wie es war

„Was man tief

zwar das Gespräch (in Einzel- oder Gruppenstunden), doch hilft es auch manchen, einen Brief an den Verstorbenen zu schreiben, um letzte noch offene Fragen anzugehen. Ein Bild zu malen, etwas zu gestalten oder Sichtweisen ganz bewusst von unterschiedlichen Standpunkten aus zu betrachten. Außerdem bietet Judith Kolschen Hypnose an, wenn auch „zunächst in einer leichten Form, sodass meine Klienten im Anschluss immer wissen, was gesprochen wurde.“

Beerdigung als Meilenstein

Um mit dem Tod eines geliebten Menschen umgehen zu können, gilt die Beerdigung als besonderer Meilenstein. Auch hier ist die Trauerbegleiterin Ansprechpartnerin für all jene, die auf den klassischen Gottesdienst verzichten möchten, weil vielleicht aufgrund der Geschehnisse der Glaube nicht mehr fasst. Judith Kolschen tritt dann als Trauerrednerin ein und begleitet die Familien vor und während der Beerdigung in dieser sehr sensiblen und hoch emotionalen Phase des Abschiednehmens. „Ich nehme mir so viel Zeit wie notwendig, um mit den Angehörigen zu sprechen, ihre Wünsche zu erfahren und sie bestmöglich zu begleiten.“ Gerade für Kinder und deren Eltern ist dieser Zeitraum besonders schwierig auszuhalten und so versucht Kolschen sie mit in die Vorbereitungen einzubeziehen. So kommt es vor, dass die Heilpraktikerin gemeinsam mit ihnen einen Sarg bemalt oder die Musik auswählt. „Das nimmt ihnen die Angst und gleichzeitig setzen sie sich unmittelbar mit der Thematik auseinander.“ Im Anschluss an das Begräbnis tritt das seelische Leid meist erst richtig zum Vorschein, denn schnell klingen Besuche bei der Witwe ab und der Schulfreund hat kein Verständnis mehr dafür, dass die Lust aufs Fußballspielen vergangen ist. Auch kann der Arbeitskollege nicht nachvollziehen, dass sein Gegenüber unkonzentriert, vielleicht fehlerhaft arbeitet, weil er den Verlust seiner Frau einfach nicht verarbeiten kann.

Niemand wird allein gelassen

Tod und Trauer spielen in jedem Lebensbereich eine Rolle, gleichzeitig ist aber die Scheu davor so groß, dass sich trauernde Menschen oft ausstoßen fühlen. „Sie berichten mir, dass sie nicht

mehr eingeladen werden oder Bekannte sogar die Straßenseite wechseln, um ihnen auszuweichen.“ Judith Kolschen erklärt, dass es sich dabei um einen Schutzmechanismus im Menschen handelt, oft auch um eine große Hilflosigkeit und Unsicherheit, wie man dem Trauernden am besten begegnet. Der Schmerz des Gegenübers macht bewusst, dass es einem selbst auch so ergehen könnte, das löst unter Umständen auch eigene Ängste aus. Manchmal bleiben ihnen nur Floskeln, der Trauernde fühlt sich unverstanden und alleine gelassen, zieht sich zurück. Jeder trauert auf seine Art und genau so lange, wie er es braucht. Dabei begleitet werden beugt ernsthaften Erkrankungen vor. Was aber, wenn sich doch eine Depression entwickelt oder das Trauma nach Monaten erst so richtig sichtbar wird? „An dieser Stelle sind für mich und meine Arbeit eventuell auch Grenzen erreicht in dem Sinne, dass ein Facharzt hinzu gezogen werden muss. Dabei lasse ich den Menschen dann nicht einfach alleine, sondern helfe ihm, den richtigen Ansprechpartner für sich zu finden.“

Eine große Verantwortung

Trotzdem sich Judith Kolschen (die außerdem für einen ambulanten Hospizdienst arbeitet) tagtäglich mit Tod, Trauer und Sterben auseinandersetzt, ist sie selbst eine Person, die viel Positives ausstrahlt und eine innere Ruhe verbreitet. Die es „als Geschenk“ sieht, „diese Arbeit tun zu können, weil sie anderen Menschen wieder Kraft und Lebensmut verleiht.“ Damit trägt sie eine große Verantwortung, weswegen sie sich auch dem Bundesverband Trauerbegleitung e.V. angeschlossen hat. Dieser bietet seinen Mitgliedern regelmäßige Fortbildungen und kontinuierliche Supervisionen an, um Erkenntnisse aus der jeweils neueren Trauerforschung zu vermitteln und zudem für eine gewisse Selbstreflexion zu sorgen. Denn nur, wer seine Arbeit immer wieder reflektiert und bestimmte Dinge hinterfragt, kann sich auch weiterentwickeln. Und so schafft Kolschen es, sich jedem Patienten individuell zu nähern und sich genau auf das zu konzentrieren, was für ihn wichtig und hilfreich ist. „Dann bemerke ich auch schnell positive Veränderungen und weiß: Dieser Weg ist der richtige.“



Judith Kolschen hilft Trauernden auf ihrem schweren Weg aus der Seelenkrise

*„In seinem Herzen besitzt,
kann man nicht durch den Tod verlieren“*

Johann Wolfgang v. Goethe





Ausgezeichnete Qualität

Es ist eine große Anerkennung für die Qualität der Arbeit: Jetzt wurde das Hernienzentrum am St. Elisabeth-Krankenhaus nach zwei Jahren intensiver Vorbereitung von der „Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie“ zertifiziert und darf sich künftig als zweites Haus im Kreis Recklinghausen „Kompetenzzentrum für Hernienchirurgie“ nennen.

Die Vergabe des Zertifikats ist an hohe Auflagen gebunden: Unter anderem müssen die Chirurgen im Dorstener Krankenhaus mehr als 200 Hernieneingriffe pro Jahr nachweisen und die anonymisierten Daten aller Patienten an ein bundesweites Zentralregister melden – erfasst werden zum Beispiel Art und Größe der Hernie, die Verweildauer im Krankenhaus, aber auch aufgetretene postoperative Schmerzen oder Komplikationen. „Das ist für uns sehr wichtig. Denn so wissen wir zu jeder Zeit, wo wir im Vergleich mit anderen Kliniken stehen“, erläutert Priv.-Doz. Dr. Wilhelm Gross-Weege, der als Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie auch das Hernienzentrum leitet. Weiteres Kriterium für die Zertifizierung: Das Krankenhaus muss den langfristigen Erfolg seiner Behandlung dokumentieren. Alle Patienten werden daher nach einem Jahr erneut angeschrieben und bei Beschwerden zu einer Kontrolluntersuchung gebeten. „Dieses Instrument dient auch dazu, die Qualität unserer Arbeit zu überprüfen“, so Gross-Weege. Doch was sind überhaupt Hernien? Der Chefarzt erklärt: „Hernien sind Lücken in der Bauchwand, durch die innere Organe austreten können. Am häufigsten tritt eine Hernie in der Leistengegend auf. Rund 80 Prozent der Betroffenen, die einen Leistenbruch erleiden, sind Männer. Es gibt aber auch noch andere Hernien, etwa Narben-, Nabel- und Oberbauchbrüche, die wir bei uns operieren.“

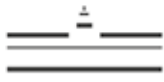
Hernien sind angeboren oder entstehen durch große körperliche Belastung – etwa beim Tragen von Möbeln oder Getränkekisten; aber auch wiederholte Hustenattacken können das Gewebe reißen lassen.

Bauchwandbrüche müssen immer operiert werden: Denn sie entwickeln sich nicht von selbst zurück. Ganz im Gegenteil werden die Lücken in der Bauchwand in der Regel mit der Zeit immer größer. Lebensgefährlich können Hernien dann werden, wenn durch die Lücke Teile der inneren Organe – etwa der Darm – austreten und einklemmen. Dadurch werden sie von der Blutversorgung abgeschnitten, und die Gefahr besteht, dass sie absterben.

Den überwiegenden Teil der Eingriffe führen die Chirurgen im Dorstener Krankenhaus minimal-invasiv durch. „Wir müssen zwar für die Zertifizierung auch das konventionelle offene Verfahren beherrschen, aber fast 80 Prozent unserer Patienten operieren wir mit der schonenden, so genannten Schlüssellochtechnik“, sagt Gross-Weege. Die Patienten profitieren in besonderer Weise von diesem Verfahren: Denn der Eingriff, bei dem nur winzige Schnitte erforderlich sind, geht mit wenig Schmerzen und einer schnellen Wundheilung einher. Das verringert die Gefahr von Komplikationen, und die Patienten sind nach dem Eingriff sehr schnell wieder auf den Beinen. Gross-Weege: „Die meisten Hernien schließen wir, indem wir vor die Bruchstelle ein sehr leichtes und körpertverträgliches Kunststoffnetz legen, das rasch mit dem Gewebe verklebt. Dadurch erreichen wir schnell eine große Stabilität der Bruchregion. Nach zwei bis drei Tagen können die meisten Patienten das Krankenhaus wieder verlassen und nach rund 14 Tagen sich körperlich wieder normal betätigen. Nur das Heben und Tragen schwerer Lasten oder extreme körperliche Beanspruchung sollte noch für 4 Wochen tabu sein.“

Hernienzentrum am St. Elisabeth-Krankenhaus erhält Zertifizierung





WESTFÄLISCHE
WILHELMS-UNIVERSITÄT
MÜNSTER

Die KKRN GmbH ist Akademisches
Lehrkrankenhaus der Westfälischen
Wilhelms-Universität Münster

www.geburtshilfe-kkrn.de

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





Nikotausch lässt Kinderaugen strahlen

„Jedes Kind in Bottrop und Umgebung soll sich Weihnachten erfreuen können. Das ist das Motto unserer Nikotausch-Aktion, die vom 20. November bis zum 6. Dezember läuft“, so Sportpark-Stadtswald und Sport Station-Inhaber Rolf Winking, der in seinen Unternehmen Kinderspielzeuge gegen Fitnesswochen tauscht.

„Weihnachten ist auch das Fest der Geschenke, aber leider ist schon lange nicht mehr jedes Kind in Bottrop in der glücklichen Situation, vor einem Weihnachtsbaum voller Geschenke auf das Christkind zu warten. Und genau hier wollen wir helfen“, so Rolf Winking.

Und genau aus diesem Grund, um hier vor Ort in Bottrop bedürftigen Kindern zu helfen und diese zu unterstützen, haben sich die Verantwortlichen des Sportpark Stadtwald sowie der Sport Station Bottrop dazu entschlossen, diesen Kindern eine Freude zu bereiten und sich mit einer Spiel-

zeug-Spende zu engagieren. „Wenn wir einen kleinen und bescheidenen Teil dazu beitragen können um Kinderaugen strahlen zu lassen, dann machen wir das von Herzen gerne“, unterstreicht Winking. Und so funktioniert es: jeder, der gut erhaltenes Spielzeug für bedürftige Kinder spenden möchte, kann dies sowohl im Sportpark Stadtwald als aber auch in der Sport Station Bottrop tun - und bekommt im Tausch Fitnesswochen.

Am 6. Dezember dann werden die Sammler des Sportpark Stadtwald und der Sport Station um 17 Uhr die Spenden im Rahmen des Bottroper Weihnachtszaubers auf der Bühne des Rathausplatzes an die „Bottroper Tafel“ übergeben. Eine ganz herausragende Aktion, die hoffentlich viele Unterstützer und Spender finden wird. Alle Informationen rund um das Thema Nikotausch erhalten Interessierte im Sportpark Stadtwald und der Sport Station Bottrop.

Sportpark Stadtwald
Stenkhoffstraße 34
46240 Bottrop
Telefon: 0 20 41 / 9 74 74
Email: info@sportpark-stadtwald.de

oder

Sport Station Bottrop
Gladbecker Str. 78
46236 Bottrop
Telefon: 0 20 41 / 18 25 25

20. November bis 6. Dezember

Augen-Akupunktur kann helfen



Besonders im fortgeschrittenem Alter kommt es häufig zu degenerativen Augenerkrankungen. Durch einige dieser Augenerkrankungen verschlechtert sich das Sehvermögen innerhalb kürzester Zeit merklich und die Betroffenen sind stark in ihrem Leben eingeschränkt. Doch eine spezielle Form der Akupunktur kann den Krankheiten entgegenwirken und so das Lebensgefühl verbessern. Heilpraktikerin Claudia Kerkhoff ist Expertin auf dem Gebiet der Augen-Akupunktur. Im Exklusiv-Interview mit der RegioVital erklärt sie den Ursprung der Augen-Akupunktur und gibt Einblicke in die Behandlungsabläufe.

Augenerkrankungen sorgen für eine ständige Belastung – Heilpraktikerin Claudia Kerkhoff bietet eine Behandlung an, die zu einer Verbesserung der Krankheit führt

In den 1980er Jahren entwickelte der Däne Professor John Boel seine eigene Akupunkturmethode. Diese spezielle Form der Akupunktur ist besonders bei Augenerkrankungen erfolgreich. „In die Augen-Akupunktur wurden Punkte aus bereits bestehenden Akupunktursystemen integriert, dazu hat John Boel ein eigenes neues System entwickelt“, berichtet die Bottroper Heilpraktikerin Claudia Kerkhoff. Die spezielle Akupunkturform wurde 1996 erstmals in Deutschland vorgestellt. Inzwischen wurden einige Tausend Patienten nach dem Verfahren Boel behandelt. Dabei werden die Nadeln in Punkte gestochen, die eine besonders intensive Wirkung auf die Augen haben. Diese Punkte liegen an der Stirn, den Knien, Händen und Füßen. Bis heute hat John Boel diese Akupunktur immer wieder neuesten Erkenntnissen und Erfahrungen angepasst. „Die Wissenschaft entwickelt sich ständig weiter und deshalb wird auch die Augenakupunktur immer weiter fortschreiten“, erklärt Heilpraktikerin Claudia Kerkhoff. Sie selbst hat die spezielle Ausbildung bei Professor Boel persönlich gemacht. „Ich besuche auch weiterhin regelmäßig Fortbildungen und Anschlusschulungen. Die Weiterbildungen einmal im Jahr speziell zur Augenakupunktur sind sehr wichtig. Sie sind die Basis für eine erfolgreiche Behandlung“, betont die Heilpraktikerin. Im Jahr 2002 absolvierte Claudia Kerkhoff die Ausbildung zur Heilpraktikerin und ist seither in dem Bereich tätig. Seit Oktober 2011 ist sie in ihrer eigenen Praxis in Bottrop an der Bogenstraße und führt hier verschiedene Behandlungstherapien durch. „Jeder Patient ist anders, deshalb muss ich individuell begutachten, welche Therapie erfolgreich sein könnte“, erklärt die Heilpraktikerin. Die Augen-Akupunktur bietet eine sinnvolle Ergänzung zur Behandlung beim Augenarzt und kann,

gerade bei degenerativen Augenerkrankungen, die Verschlechterung aufhalten und unter Umständen sogar Verbesserungen erreichen. Zu den häufigsten Erkrankungen, die heute mit Augen-Akupunktur behandelt werden, gehören unter anderem der grüne Star (Glaukom), der graue Star (Katarakt), Erkrankungen der Netzhaut und diabetische Augenerkrankungen. Außerdem können die Augenerkrankungen Maculadegeneration (AMD) und Retinitis pigmentosa, die in fortgeschrittenen Stadien sogar zur Blindheit führen können, aufgehalten werden.

Ablauf der Behandlung

„Grundsätzlich ist zu empfehlen, sich vor Beginn der Behandlung einer intensiven Generaluntersuchung beim Arzt und einer Statusuntersuchung beim Augenarzt zu unterziehen. So werden auch zusätzliche Erkrankungen erkannt, die möglicherweise mit der Erkrankung der Augen in Verbindung stehen“, rät die Akupunktur-Expertin Claudia Kerkhoff. Damit der maximale Effekt mit der Augen-Akupunktur erreicht wird, ist anfangs eine Intensiv-Behandlung über zwei Wochen an je fünf Tagen direkt hintereinander erforderlich. Pro Tag erfolgen zwei Behandlungen mit 60 bis 90 Minuten Pause. „In dem ersten Intensiv-Block merken die meisten Patienten schon eine Veränderung. Wie stark die Veränderung ist und wo man diese merkt ist ganz individuell“, verrät Claudia Kerkhoff. Nach der intensiven Phase erfolgt vier Wochen lang einmal pro Woche eine Doppelsitzung. Dann werden die Sitzungen kontinuierlich weniger. Es folgen einmal alle zwei Wochen und dann alle drei Wochen eine Sitzung. „Zur Stabilisierung sollte nach diesem Rhythmus einmal pro Monat ein Termin mit Doppelsitzung durchgeführt werden“, erklärt Claudia Kerkhoff.

Eine gesunde Lebensweise führt zu besseren Augen

Zur Unterstützung der Regeneration und Versorgung der Augen, aber auch des gesamten Organismus, ist es sinnvoll auch den Säure-Basen-Haushalt und die Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen. Speziell auf das Augen wirkende Vitamine und Spurenelemente können ebenfalls unterstützend zugeführt werden. „Der Körper darf nicht zu viele Säuren bilden. Damit ist nicht gemeint, dass man keine Zitronen mehr essen soll, sondern man darf keine Nahrungsmittel zu sich nehmen, die Säuren im Körper bilden. Auch Stress kann die Säure-Bildung verstärken. Wichtig ist, dass die Patienten viel trinken“, sagt die Heilpraktikerin. Auch auf den Genuss von Zigaretten sollte verzichtet werden. Neben den bekannten gesundheitlichen Risiken bewirkt das Rauchen auch eine verringerte Durchblutung des Sehnervs. Ein gesundes Maß an Bewegung steigert hingegen die Durchblutung und führt so auch zu einem besseren Wohlbefinden.

Wer sich für die Augen-Akupunktur interessiert, kann sich persönlich bei Claudia Kerkhoff unter der Telefonnummer (02041) 4769978 melden und einen Beratungstermin vereinbaren. Informationen erhalten Sie ebenfalls auf der Webseite www.heilpraktikerin-kerkhoff.de.



Neue Lebensqualität - Feste "dritte" Zähne an einem Tag

Die Menschen werden dank moderner Medizin und persönlichem Gesundheitsbewusstsein immer älter. Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Die Zahngesundheit ist ein wesentlicher Aspekt im Leben eines Menschen. Mit gesunden Zähnen senkt man nicht nur das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes, auch das daraus resultierende gestärkte Selbstwertgefühl stärkt die gesamte Gesundheit. Wer unbefangen sprechen, essen und lachen will, muss sich auf seine Zähne verlassen können. Mit festsitzenden, gesunden und schönen Zähnen fällt das Lächeln leichter. Funktionstüchtige Zähne geben in jeder Situation Sicherheit und symbolisieren Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude. Wer sich aber mit seinen „dritten“ Zähnen unwohl und unsicher fühlt, zieht sich oftmals aus Aktivitäten zurück und grenzt sich aus. Das kann negative Folgen haben – beruflich wie privat. . Fehlende oder lockere Zähne schränken nämlich die Lebensqualität erheblich ein. Die Zähne sind nicht für die Ewigkeit gemacht. Fast jeder Mensch verliert im Laufe seines Lebens einzelne Zähne. Zahnverlust ist aber im Zeitalter von Implantaten keine Katastrophe mehr. Es gibt perfekte Lösungen, die zwar aufwändig und kostspielig sind, aber es lohnt sich, denn es ist eine Investition in die Gesundheit und ins Wohlbefinden. Dank moderner Implantologie gibt es individuelle Lösungen, um fehlende Zähne und ganze Zahnreihen perfekt und naturgetreu zu ersetzen. Wichtig dabei ist, dass dabei nicht nur Zähne ersetzt werden, sondern Knochen erhalten wird. Wenn der Kieferknochen nämlich keine funktionellen Reize mehr erhält, baut er ab – wie die Muskeln bei einem gebrochenen Bein oder Arm. Dank Sofortimplantaten ist es heute in nur einer Sitzung möglich, das Implantat in den Knochen einzusetzen und direkt mit einer provisorischen Krone zu versorgen. Dies ist gerade bei Verlust eines Zahnes im sichtbaren Frontzahnbereich ideal. Dieses Verfahren hat den Vorteil, dass das Zahnfleisch

sich bei der Heilung an der Krone orientiert und natürlich formt. Nach rund drei Monaten wird das Implantat dann mit der endgültigen Krone versorgt. Sind alle Zähne verloren gegangen, eignen sich Implantate ganz besonders, um die Lebensqualität zu erhöhen. Herkömmliche Zahnprothesen erweisen sich leider oftmals als sehr unbefriedigende Lösung, weil sie nicht das Gefühl bieten, wieder eigene, feste Zähne zu haben. Prothesenträger sind oft unsicher und unglücklich, weil sie nicht gut kauen und nicht sicher sprechen können. Das Lachen vergeht ihnen. Auch Haftcremes sind keine Lösung und wenn nur eine kurzzeitige. Eine Implantatversorgung bei zahnlosem Kiefer erforderte bisher besonders bei starkem Knochenverlust eine langwierige Prozedur, verbunden mit langen Behandlungszeiten und wenig zufriedenstellenden Provisorien in Form von Vollprothesen. Nicht selten dauerte es ein Jahr bis der Patient wieder mit festen Zähnen versorgt werden konnte.

Mithilfe von speziellen Implantaten können nun Patienten mit totalem Zahnverlust im Ober- und / oder Unterkiefer innerhalb von nur einem Tag mit festsitzenden Zahnersatz versorgt werden. Bei diesem Verfahren, der sogenannten Fast-&-Fixed Methode des deutschen Herstellers Bredent oder aber der All-on-4 Methode des amerikanischen Unternehmens Nobel Biocare, wird ein ganzer Zahnbogen versorgt auf nur vier bis sechs längeren Implantaten, wobei zwei Implantate mit einer speziellen Operationstechnik schräg eingesetzt werden. Da damit die Kontaktfläche größer ist, sitzen diese Implantate stabiler. Ein vorheriger Knochenaufbau ist nicht erforderlich. So spart der Patient nicht nur Zeit, sondern auch Geld. Wenn der Patient am Morgen die Implantate in lokaler Betäubung oder aber in leichter Narkose eingesetzt bekommen hat, kann er sein Glück nicht fassen, wenn er am Nachmittag die Praxis mit festen, noch provisorischen Zähnen verlässt. Nach drei Monaten wird dann die endgültige Versorgung aus Kunststoff oder Keramik eingesetzt, die sich wie eigene Zähne anfühlen. Voraussetzung für dieses modernste Verfahren ist eine exakte Planung und ein eingespieltes Team von Implantologen, Zahnärzten und Zahntechnikern.



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 25.11.2015
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

Kleine Kraftprotze aus Südamerika



Wind, Regen, kühle Temperaturen: Um in der kalten Jahreszeit gesund und fit zu bleiben, sollte man sein Immunsystem durch viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung stärken. Obst und Gemüse gehören regelmäßig auf den Speiseplan. Eine ideale Ergänzung dazu sind Chia Samen, die bereits bei den Azteken und Maya in Südamerika als Grundnahrungsmittel und Heilsamen verwendet wurden.

Die kleinen Körner enthalten viele gesunde Nährstoffe, machen lange satt und lassen sich vielseitig einsetzen.

Energiespender ist bundesweit erhältlich

"Chia Samen sind reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen, zahlreichen Vitaminen und Mineralien", erklärt Ökotrophologin Marina Semisorowa. Aufgrund ihres hohen Proteingehalts mit allen essentiellen Aminosäuren seien sie gerade für Veganer und Vegetarier ein idealer Eiweißlieferant. Der große Anteil an Ballaststoffen bewirke

zudem, dass der Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt, die Verdauung geregelt wird und Heißhungerattacken verhindert werden. Inzwischen sind die Samen bundesweit nicht nur im Reformhaus, sondern auch in Drogerien, Supermärkten und in Online-Shops erhältlich. "Bei der Produktauswahl sollte man auf eine gute Qualität achten", empfiehlt Katja Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Reife Samen erkenne man an der Farbe. Sie sind schwarz-grau oder weiß. Ein geringer Anteil brauner, also unreifer Samen, keine Erd- und Steinreste sowie eine glänzende Oberfläche, wie etwa bei den Naduria Chia Samen, weisen auf eine hohe Qualität hin.

Gesund genießen

Ob pur in Müslis oder Smoothies, als Zutat für Brot und Pfannkuchen oder geröstet als Topping auf dem Salat: Chia Samen können leicht in die tägliche Ernährung eingebaut werden. Anders als Leinsamen können sie roh als ganze Samen gegessen werden und haben so gut wie keinen Eigengeschmack. Leckere Rezeptideen – etwa ein Kräuterbrot mit Chia oder ein Chia-Himbeer-Smoothie – finden sich unter www.rezepte.naduria.de. „Wer rohen Chia Samen verzehrt, sollte immer ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, da die Samen im Magen stark quellen“, so Ernährungsexpertin Semisorowa. (djd)

Anzeige

© Aureus Kirchhellener Ring 76 · 46244 Bot.-Kirchellen



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
- Sportphysiobehandlung

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

Hilfe aus der Natur

Neben den tiefroten Cranberrys haben sich auch Kürbiskerne zur Behandlung von Harnwegsbeschwerden bewährt. Deren Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente können beruhigend, reizlindernd und blaskräftigend wirken. Darüber hinaus unterstützt Vitamin C den Erhalt einer gesunden Blasenfunktion. Vitamin B2 hält die schützenden Blasenschleimhäute gesund, die die wichtigste Barriere gegen Erreger bilden. Eine Kombination aller Wirkstoffe ist daher besonders sinnvoll. (djd)





Was tun gegen rissige Haut?

In den kalten Wintermonaten muss unsere Haut Höchstleistungen erbringen. Die klirrende Kälte Draußen und die trockene Heizungsluft Drinnen strapazieren die Haut. Auch ein geschwächtes Immunsystem kann zu einer trockenen Haut führen. Deshalb ist die richtige Pflege im Winter besonders wichtig. Denn eine rissige Haut sieht nicht nur optisch weniger schön aus, sie ist auch anfälliger für Verletzungen und damit auch für Bakterien, die über die Haut in unseren Körper eindringen. Fettthaltige Körperlotionen können der Haut helfen. Die Lotion hält die Haut elastisch und lässt sie nicht so schnell reißen. Wer zu rissigen Händen tendiert, sollte bei der Hausarbeit öfters mal zu Handschuhen greifen. Putzmittel belasten unsere Hände. Jedoch sollte man aufpassen, da auch unter Handschuhen die Haut schwitzen kann und aufquillt. Tipp: Auch von Innen lässt sich die Haut pflegen. Wer sich im Winter körperlich betätigt und sich gesund ernährt, kann zu einer weichen Haut beitragen.

Festtagseinkauf

Auf die deutsche Herkunft achten

Im Ganzen, als Filet oder Keule, gefüllt, gebraten oder geschmort: Hähnchen-, Puten-, Enten- oder Gänsefleisch ist die richtige Wahl für kulinarischen Festtagsgenuss. Wichtig dabei: Beim Einkauf von Geflügelfleisch gilt es, auf die deutsche Herkunft zu achten, zu erkennen an den "D"s auf der Verpackung. Denn diese stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards für den Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz. (djd)



Diese Faktoren stressen den Hals

Schluckbeschwerden, Halskratzen und Heiserkeit sind oft die Vorboten oder Begleiter einer Erkältung. Die Schnupfenviren rufen dann eine Entzündung der Rachenschleimhäute hervor, die daraufhin anschwellen und Beschwerden bereiten. Aber auch blutdrucksenkende Medikamente, Reizstoffe wie Staub oder Rauch, Sodbrennen, Allergien und lautes Singen oder Schreien können der Stimme schaden. Erleichternd können dann befeuchtende Lutschtabletten wie Anginosan Hals & Stimme Lutschtabletten von tetesept sein. (djd)



Anzeige



CLAUDIA KERKHOFF
PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE

Akupunktur
Homöopathie
Hypnosetherapie
Coaching und
Mentaltraining



Meine Behandlungsschwerpunkte sind:

- Ängste und Panikzustände • Burn-out • Raucherentwöhnung
- chronische Schmerzzustände • Migräne • Tinnitus
- begleitende Krebstherapie • Allergien • Kinderheilkunde

Lassen sie sich bei einer Beratung umfassend informieren.

Bogenstraße 2-4
46236 Bottrop
heilpraktikerin-kerkhoff.de

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

Altenpflege mit Herz

46244 Bottrop
Bottroper Straße 1

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



Behandlungspflege

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

Grundpflege

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

Informationen & Hilfe auch an Sonn- und Feiertagen erhalten Sie unter: 02045-75 11 - Rund um die Uhr

Versorgung nach Krankenhausaufenthalt • Behördengänge • Apothekendienste

Die Selbstheilungskräfte aktivieren

Fühlen Sie sich gestresst und nervös? Sind Sie anfällig für Erkältungen oder Kopfschmerzen? Akupressur ist eine natürliche Methode ohne Nebenwirkungen, die den Energiefluss anregt. Durch eine ungesunde Lebensweise und psychische Belastungen wird der Energiefluss gestört. Es können körperliche Leiden und Krankheiten auftreten. Eine sanfte Therapieform ist die Akupressur. Mit stumpfen Druck auf bestimmte Punkte am Körper lösen sich Verspannungen. In dem Buch „Akupressur“ wird die Methode verständlich und übersichtlich erklärt. Der Kompass bringt das Thema auf den Punkt und bietet schnelle Hilfe zur einfachen Behandlung von Alltagsbeschwerden aller Art. Pro Anwendungsgebiet gibt es zwei bewährte Akupressurpunkte. Präzise Illustrationen erleichtern das Auffinden der Punkte. Ein unverzichtbarer Begleiter für zu Hause und unterwegs, für das Büro oder auf Reisen.

Autor: Franz Wagner

Verlag: GU (Gräfe und Unzer Verlag)

Preis: 12,99 Euro



Rezepte für einen gesunden Darm

Ein starkes Immunsystem – das möchten wir alle. Dafür brauchen wir einen gesunden Darm. Hier entscheidet sich zu 85 Prozent, ob der Körper in Balance und die Abwehrkräfte stark sind. Leider stressen wir unseren Darm aber viel zu oft. Unwohlsein und mangelnde Fitness sind die Folgen. Aus der Praxis, für die Praxis verfasst, zeigt das Buch „Rezepte für einen gesunden Darm“ leicht und verständlich, was unser Darm braucht, um in Balance zu bleiben. Und köstliche Rezepte helfen dabei, ihn täglich mit bewusster Ernährung aufs Neue ins Gleichgewicht zu bringen. Leichte, ballaststoffreiche Bauchschmeichler-Rezepte pflegen die Darmflora und stärken unser Wohlbefinden. Ob Frühstück, Snacks, Hauptgerichte oder Dessert, alle Rezepte für den gesunden Darm schmecken so gut, dass sie jeden Tag aufs Neue Lust darauf machen, unserem wichtigsten Immunorgan etwas Gutes zu tun.

Autor: Sandra Strehle, Christiane Schäfer

Verlag: GU (Gräfe und Unzer Verlag)

Preis: 19,99 Euro



Superfoods für unterwegs

Wer kennt das nicht? Dauerstress im Büro und keine Zeit für lange Mittagspausen. Also schnell was aus der Kantine geholt und hinein ins Nachmittagstief. Es gibt auch eine bessere und vor allem gesündere Alternative zum immer gleichbleibenden Fastfood-Trott! Das Buch „Superfoods für unterwegs“ erklärt Schritt für Schritt die Rezepte für einen ausgewogenen Arbeitsalltag. An Fastfoods ist an erster Stelle nichts auszusetzen. Doch wenn es die schnelle Küche sein soll, dann sollte man zu sogenannten „Superfoods“ greifen. Welche das sind, wird in dem Buch herausgestellt. „Superfoods“ halten Kopf und Körper fit und stärken die Abwehrkräfte. Außerdem ist es für viele wichtig, dass es nicht nur Exoten wie Goji-Beeren gibt. Auch alte Bekannte wie Grünkohl, Spinat, Blaubeeren und viele mehr sorgen für das tägliche Gesundheits-Plus. Und das in so verführerischen Rezepten wie Linsen-Falafel im Pita-Brot, Rote-Bete-Mandel-Couscous und Hähnchen-Bagel mit Inkabeeren-Chutney.

Autor: Inga Pfannebecker

Verlag: GU (Gräfe und Unzer Verlag)

Preis: 8,99 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

Redaktion:
Katharina Boll, Gundis Jansen-Garz,
Katrin Kopatz
Namentlich und nicht mit einem
Redaktionskürzel gekennzeichnete Arti-
kel geben nicht unbedingt die Meinung
der Redaktion wieder.

Produktion: Nicole Karger,
Astrid Hochstrat

Medienberater: Oliver Mies,
Christian Sklenak

Ausgabenbilder:
Titelbild: © Mita Stock Images - fotolia.de

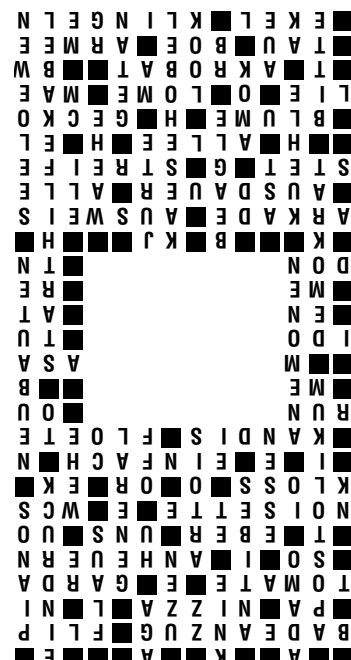
Anzeigenpreisliste: 2013

Auflage: 18.000

Verbreitung:
Bottrop, Dorsten, Gladbeck, Kirchhellen,
Schermbek

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 Wer-
beanzeigen bedarf vorab der schrift-
lichen Zustimmung des Verlages. Unver-
langt ohne Porto eingehende Beiträge
werden nicht zurückgesandt.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte,
Fotos und Zeichnungen wird keine Haf-
tung übernommen Die Redaktion behält
sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu
veröffentlichen.

eine Sport- kleidung	Glau- bensbe- kenntnis	ital.- belgi- scher Sänger	Stadt an der franz. Riviera	Teil des Beins	ugs.: foppen	türk. Groß- grund- herr	weiches Woll- gewebe	Im- pression	Tasten- instru- mente
Kfz-Z. Passau	süd- franzö- sisches Seebad	nord- franz. Land- schaft	See in Italien (...see)	höchster militä- rischer Rang	chem. Zeichen für Nickel				
rote Garten- frucht	Ruhr- gebiets- metro- pole	seem.: anwerben							
eine Schoko- lade	männ- liches Schwein	3./4. Fall von ‚wir‘	Schalter- stellung (engl.)	Toiletten					
kugel- förmige Speise	Busch- wind- röschen (Mz.)	unkom- pliziert	Tier- produkt	franzö- sisch: Gold	Fremd- wortteil: mit			englisch: nach, zu	
Zucker in großen Kristallen				kleines Blas- instru- ment					
Börsen- ansturm					franzö- sisch: wo				
künst- liche Welt- sprache	plura- listi- scher Mensch				Film- licht- empfind- lichkeit	Kfz- Utensil			
Abk.: euro- päische Norm					franz., span. Fürwort: du				
russi- scher Strom					chem. Zeichen für Astat				
					Fremd- wortteil: wieder				
					int. Kfz-K. Tunesien				
Bogen auf zwei Pfeilern	Frische	Baum- teil	engli- scher Jagd- hund	Küchen- utensil	Zelt asia- tischer Noma- den	schweiz.: flacher Kuchen	Lehrer Samuels	Meeres- säuge- tiere	
Geduld				Iden- titäts- papier	jeder ohne Aus- nahme				
			blind- wütiges Töten	polizei- liche Kontroll- runde					
konti- nuier- lich	freund- liches Ersuchen	baumge- säumte Straße			voll- bracht, fertig	spani- scher Artikel			
blü- hende Pflanze				Mode- rich- tung	Haft- zeher- echse				
		poetisch: flaches Wiesen- gelände	Haupt- stadt Togos			Vorname der West †			
erster General- sekretär der UNO	Artist					Initialen von Sänger Gildo †	englisch, span.: mich, mir		
Nieder- schlags- art			plötz- licher Wind- stoß		Truppen- verband				
Ab- scheu- gefühl				an der Haustür schellen					



Wir wollen
**eine Stadt ohne
Langeweile**
gewinnen!

KEIN
EXTRA-
EINSATZ
FÜR SIE!*

DANKE- ZUSATZZIEHUNG

Am 12. Januar 2016

Danke für über 22 Mio. Euro Unterstützung.

*Für alle Gewinnsparer, die für Januar 2016 ein gültiges Los besitzen.

50 x Opel ADAM
250 x Städtereise Rom
für 2 Personen

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



Gewinnabbildung ähnlich.

