

regio

Vital



- ✓ *Die richtige Sonnenbrille finden*
- ✓ *Bademythen im Test*
- ✓ *Leckere Grilltipps für Gemüsefans*

Sonnen ohne Reue

Mit diesen Tipps schützen Sie Ihre Haut vor Sonnenbrand und Co.

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
Konferenzraum, Ebene 2
Pfarrer-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 KKRN-aktiv Kurse
eine umfangreiche Elternschule an.



Wir freuen uns auf Sie.

Chefarzt Dr. med. Stefan Wilhelms und sein Team



Liebe Leserin, Lieber Leser,

Sommer, Sonne, Urlaubsfeeling – langsam, aber sicher steigen die Temperaturen auch in unserer Region. Und wenn der Sommer sich von seiner besten Seite zeigt, fühlen auch wir uns wohl in unserer Haut. Meist sind wir in den Sommermonaten viel aktiver. Wir gehen gerne ins Freibad, grillen gemeinsam mit Freunden und verbringen unsere Zeit meist draußen. Für die Lieblingsaktivitäten haben wir Ihnen wieder tolle Tipps zusammengestellt, die Sie in dieser regioVital-Ausgabe nachlesen können.

Grillen gehört im Sommer einfach dazu. Ein schönes Stück Fleisch auf dem Grill und kalte Getränke reichen für die meisten bereits aus. Doch auch ein normaler Grillabend kann für Sie und Ihre Freunde zu einem kulinarischen Festessen werden. In der Ausgabe der regioVital lesen Sie, wie vielfältig und lecker Gemüse auf dem Grill sein kann. Einfache Kochtipps regen zum Nachmachen an.

Doch nicht nur knackiges Gemüse gehört im Sommer auf den Teller. Auch exotische Köstlichkeiten bahnen sich den Weg in unsere Supermärkte. Von Litschi über Granatapfel bis hin zu Papaya – wir haben die bunten Exoten für Sie getestet. Sie sind nicht nur besonders lecker, sondern versorgen den Körper auch mit wichtigen Vitaminen.

Außerdem erwarten Sie viele weitere wertvolle Tipps und Tricks rund um den Sonnenschutz, Schlafen im Sommer und Bademythen. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und blättern Sie durch die neue regioVital.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit,

Ihr regioVital-Team



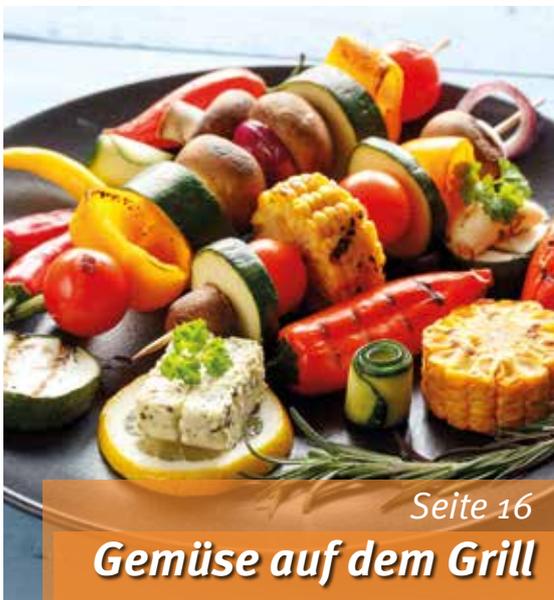
Seite 6

Schützen Sie Ihre Haut



Seite 14

Köstliche Exoten



Seite 16

Gemüse auf dem Grill



Seite 10

Die richtige Sonnenbrille

- 6 Sonnenbrand vorbeugen**
Schützen Sie Ihre Haut vor UV-Strahlen
- 10 Sonnenbrillen richtig aussuchen**
Die wichtigsten Kriterien auf einen Blick
- 14 Exotischer Sommergenuss**
Die farbenfrohen Obstsorten im Test
- 16 Vegetarisches Grillvergnügen**
So vielfältig kann Gemüse vom Grill sein
- 18 Bademythen im Test**
Was stimmt und was nicht?
- 20 Erholsam schlafen im Sommer**
Cooler Tipps für heiße Sommernächte
- 22 Experten-Tipps für einen gesunden Schlaf**
Simon Terhardt von der Traumwerkstatt klärt auf
- 23 Treppensteigen hält fit**
Lachen macht glücklich
Gemüse besser nicht kochen
- 24 Kleines Organ – große Wirkung**
Wenn die Schilddrüse außer Kontrolle gerät
- 26 Neue Abteilung vorgestellt**
St. Elisabeth Krankenhaus hat ab sofort eine Geriatrie
- 28 Den Wasserhaushalt aufrecht erhalten**
Weniger Hunger im Sommer
Tipps gegen Frieren
- 29 Basilikum – die gesunde Heilpflanze**
Warme Getränke gegen Sommerhitze
Richtig atmen beim Joggen
Effektiver Schutz bei Mücken
- 30 Buch-Tipps**
- 31 Kreuzworträtsel/Impressum**



Sommer ohne Reue

Ein Bad in der Sonne kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Um Sonnenbrand, Hautalterung oder Krebserkrankungen vorzubeugen, sollten Sonnenanbeter einige Regeln beachten.

– Text von Jessica Hellmann –

Eine wohltuende Wärme durchströmt den ganzen Körper, Glücksgefühle breiten sich von Kopf bis Fuß aus und eine innere Zufriedenheit stellt sich ein: Der Moment, in dem Sonnenstrahlen auf die Haut treffen, sorgt bei vielen Menschen für gute Laune und Wohlbefinden. In der warmen Jahreszeit gibt es für Sonnenanbeter kaum etwas Schöneres als sich entspannt auf die Liege oder die Wiese zu legen und das Wetter in vollen Zügen zu genießen. Doch wie in vielen anderen Bereichen des Lebens kann der sonnige Spaß negative Folgen haben – auch das „Brutzeln“ in der Sonne hat nämlich seine Schattenseiten.

Mutet man seiner Haut zu viel zu, drohen schmerzhaft Verbrennungen, allergische Reaktionen oder vorzeitige Hautalterung – und im schlimmsten Fall sogar gefährlicher Hautkrebs. Deshalb sollten sich Sonnenfreunde gut vorbereiten und einige Regeln beachten, wenn sie sich bräunen wollen. Nur dann können sie die schönste Seite des Sommers ohne Reue auskosten.

„Grundsätzlich ist festzustellen, dass sich immer mehr Menschen mit dem Thema Hautkrebs auseinandersetzen und sich beim Dermatologen über Sonnenschutzmöglichkeiten informieren. Das liegt vor allem an der intensiven medialen Berichterstattung der letzten Jahre“, sagt Reinhard Mrot-

zek, Hautarzt und Mitglied des Bundesverbandes der Deutschen Dermatologen (BVDD). „Trotzdem gibt es noch immer viele Unbelehrbare.“ Dabei gelten UV-Strahlen und Sonnenbrände als Hauptursache für Hautkrebserkrankungen – und deren Zahl ist in den vergangenen Jahren drastisch gestiegen. Schätzungsweise erkranken in Deutschland jährlich etwa 250.000 Menschen neu an Hautkrebs – davon rund 90 Prozent an hellem und circa zehn Prozent an schwarzem Hautkrebs, dem malignen Melanom. An Letzterem sterben jedes Jahr etwa 3.000 Menschen. Damit gehört Hautkrebs zu den häufigsten Tumorarten. Allerdings könnte das Risiko für eine Erkrankung durch vorsichtigeres Verhalten beim Sonnenbaden deutlich gesenkt werden. Deshalb ist es wichtig, einige Regeln zu beachten, wenn die Sonnenstrahlen ins Freie locken.

Genauigkeit lohnt sich

„Es gibt drei Bereiche, auf die man beim Sonnenbaden achten sollte“, erklärt Hautfacharzt Dr. Kai Thomas von mediDermis in Dorsten. „Zum einen hilft textiler Lichtschutz.“ Hier gelte die Drei-H-Regel: Sie bezieht sich auf die Kleidungsstücke Hut, Hemd und Hose, die beim Aufenthalt im Freien Schutz vor der Sonne bieten können. Wer sehr empfindliche Haut hat, sollte möglichst auf langärmelige, weite



Kleidungsstücke setzen. „Jedes Körperteil, das bedeckt ist, ist letztendlich besser geschützt – auch wenn ein wenig Licht immer durchkommen kann. Im Sportfachgeschäft ist aber auch spezielle UV-Schutz-Kleidung erhältlich, die einen bestimmten Lichtschutzfaktor gewährleistet“, so Dr. Thomas weiter. „Darüber hinaus ist physikalischer Schutz

mit Lichtschutz-Salben und -Cremes möglich. Diese hinterlassen einen weißen Film auf der Haut, der die Sonne reflektiert. Sie sind besonders für Kinder empfehlenswert.“ Eine dritte Schutzmöglichkeit bieten die handelsüblichen Sonnencremes. Dabei handelt es sich um einen chemischen Lichtschutz, der in die Haut einzieht. „Er baut sich in die obere Hautschicht ein und wandelt UV-Licht in Wärme um. Dadurch bekommen die tieferen Hautschichten die Sonne gar nicht erst ab.“ Obwohl Sonnencreme heute sehr schnell einzieht, ist es sinnvoll sich einzucremen, bevor man nach draußen geht.

Ob man dabei auf Sonnencreme, -milch, -spray oder -lotion setzt, spielt keine Rolle – alle Varianten schützen gleichermaßen. „Hier muss man individuell entscheiden, welches Produkt zu einem passt und welches man gut verträgt“, sagt Reinhard Mrotzek. „Achten sollte man darauf, dass es sowohl unparfümiert als auch nicht irritierend ist und wenig Konservierungsmittel oder Emulgatoren enthält.“ Darüber hinaus sei es sinnvoll, zu überprüfen, ob die Sonnencreme auch vor UVA-Licht schützt – der Lichtschutzfaktor (LSF) sage schließlich nur etwas über den Schutz vor UVB-Licht aus. „Prinzipiell ist es so, dass Sonnencremes halten, was sie versprechen. Wenn ein Lichtschutzfaktor von 25 draufsteht, ist auch ein 25er Lichtschutzfaktor drin“, weiß Dr. Kai Thomas. „Auch die preislich günstige Sonnencreme aus der Drogerie ist gut. Es gibt lediglich feine Unterschiede bei der Haltbarkeit oder der Wasserfestigkeit.“

Dabei ist der LSF der wichtigste Faktor für die Wahl der Sonnencreme – aber wohl auch der schwierigste. In erster Linie kommt es hier auf den Hauttyp und dessen Eigenschutzzeit an (siehe Tabelle). Unterschieden wird zwischen dem keltischen und dem nordischen Typ, dem Mischtyp, dem mediterranen sowie dem dunklen und schwarzen Hauttyp. Die beiden letzteren kommen in Deutschland aber nur selten vor. „Multipliziert man die Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor der Sonnencreme, erhält man die maximal mögliche Zeit in der Sonne ohne Sonnenbrand“, erklärt Dr. Thomas. „Voraussetzung ist, dass man sich dick genug eincremt und alle Körperstellen, die dem Sonnenlicht ausgesetzt werden, gleichermaßen berücksichtigt. Konsequenz und Genauigkeit beim Eincremen lohnt sich!“





Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen durch einen Facharzt, vor allem bei auffälligen Muttermalen, sind wichtig.

Mittagssonne meiden

Die Tageszeit spielt ebenfalls eine Rolle: Zwischen 11 und 15 Uhr sollte man die Mittagssonne auf jeden Fall meiden. „Auch im Schatten oder eingecremt wird man braun. Es dauert zwar ein bisschen länger, ist aber deutlich gesünder.“ Welcher Lichtschutzfaktor der richtige ist, hängt zudem vom Aufenthaltsort ab. „Je weiter man Richtung Äquator oder je höher man kommt, umso mehr direkte Sonneneinstrahlung erfährt man – deshalb sollte man sich im Urlaub intensiver schützen, einen höheren Lichtschutz verwenden und konsequenter eincremen.“ Besondere Vorsicht müssen Sonnenanbeter auch im Wasser walten lassen: Zum einen verliert sogar wasserfeste Sonnencreme einen Teil ihrer Wirkung, zum anderen reflektiert das Wasser die UV-Strahlen. „Nachcremen hilft an dieser Stelle, den Lichtschutzfaktor wieder aufzubauen. Allerdings verlängert sich die Gesamtenschutzzeit nicht“, gibt Reinhard Mrotzek zu bedenken. Für all diejenigen, die nicht genau wissen, welchen LSF sie benutzen sollen, haben das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt und der Berufsverband der Deutschen Dermatologen gemeinsam eine UV-Check App für iPhone und Android-Smartphones entwickelt. Diese steht in den einschlägigen App-Stores und unter uv-check.de kostenlos zur Verfügung.

Entgegen der weit verbreiteten Meinung macht es laut Experten jedoch nur wenig Sinn, die Haut durch den Besuch im Solarium auf die Sonne vorzubereiten. Vorbräunen auf der Sonnenbank bringt lediglich einen Lichtschutzfaktor von zwei bis drei. Es handelt sich dabei nämlich um fast reines UVA-Licht, das tief in die unteren Hautschichten eindringt, zu einer schnellen, nicht anhaltenden Bräune führt und nicht vor Hautkrebs schützt. Stattdessen verursacht es vorzeitige Hautalterung

und fördert die Bildung von freien Radikalen, die wiederum die Zellkerne schädigen. „Das steht nicht im Nutzen-Risiko-Verhältnis“, ist sich Dr. Thomas sicher. „Man kann sich im Winter mal auf die Sonnenbank legen, um sich wohlfühlen. Alles, was man in Maßen macht, ist in Ordnung – aber man darf es nicht übertreiben.“

Gefährliches UVB-Licht

UVB-Strahlen dringen hingegen in die äußere Schicht der Haut ein und regen dort die Produktion des Farbstoffs Melanin an, der vor dem schädlichen Einfluss der UV-Strahlung schützt. Bei übermäßiger Bestrahlung funktionieren die körpereigenen Reparatursysteme nicht mehr, die Haut wird rot – es entsteht ein Sonnenbrand. „Dabei kann es schließlich zu Schäden am Erbgut von Hautzellen in Form von Brüchen an DNA-Strängen kommen“, erklärt Dr. Thomas. „Langfristig kann UVB-Licht so Krebserkrankungen verursachen.“

Dazu zählt beispielsweise der gefährliche schwarze Hautkrebs, der vor allem durch punktuelle übermäßige Lichtbelastung – also durch Sonnenbrände – verursacht wird. Das ist insbesondere im Kinder- und Jugendalter ein Risiko. „Ist das sogenannte „Sonnenkonto“ voll, kann der Körper die Schäden nicht mehr reparieren“, so Reinhard Mrotzek. „Wie viel Platz auf dem Konto vorhanden ist, ist von Mensch zu Mensch verschieden.“ Das Plattenepithelkarzinom, eine weiße Hautkrebsart, entsteht hingegen durch chronische Lichtexpositionen. Betroffene sind in der Regel über Jahre hinweg ständig dem Sonnenlicht ausgesetzt. Der häufigste Hauttumor in Mitteleuropa ist das Basaliom. Bei der Entstehung spielen sowohl die genetische Veranlagung als auch Sonnenbrände sowie die chronische Lichtexposition eine Rolle. Das Basaliom (Basal-





regioVital-Redakteurin Jessica Hellmann im Gespräch mit Hautfacharzt Dr. Kai Thomas von mediDermis in Dorsten.

zellkarzinom) ist ein semimaligner Tumor, der nicht streut und gut heilbar ist. Er wächst unbehandelt weiter und zerstört durch sein Wachstum die Umgebung. In den meisten Fällen kann es heutzutage gut behandelt werden. Grundsätzlich gilt: Je eher der Hautkrebs erkannt wird, desto höher sind die Heilungschancen. Deshalb ist es sinnvoll, sich regelmäßig beim Hautarzt untersuchen zu lassen. Die Kosten für ein Hautscreening werden ab einem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre von der Krankenkasse übernommen – von vielen Kassen auch früher. Einige verzichten hier sogar komplett auf eine Altersbegrenzung. Bei dieser Gelegenheit kann man von seinem Dermatologen auch mehr über den eigenen Hauttyp und den richtigen Lichtschutz erfahren. Zurzeit machen etwa 30 bis 35 Prozent der Berechtigten vom Screening Gebrauch.

„Man darf sich auch mal in die Sonne legen“, meint Dr. Kai Thomas. „Aber man sollte nicht vom Bürostuhl aus direkt nach Kroatien fahren und in der Sonne rösten.“ Inwiefern Kalzium- und Beta Carotin-Präparate, die oftmals zur Vorbereitung auf die Sonne empfohlen werden, helfen können, ist jedoch umstritten und eine Wirkung konnte bisher nicht durch Studien belegt werden. Helfen kann es aber schon, sich im Frühsommer für einige Minuten an der frischen Luft aufzuhalten.

Kinder intensiver schützen

Für Kinder gelten übrigens die gleichen Regeln wie für Erwachsene – nur intensiver. „Babys und Kleinkinder sollten grundsätzlich aus der direkten Sonne rausgehalten werden“, sagt Reinhard Mrotzek. Da Kinderhaut weitaus empfindlicher ist, ist es ratsam auf spezielle Kindersonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor zu setzen. Daneben ist auch die

Kleidung wichtig. Insbesondere Hut und Nackenschutz dürfen nicht vergessen werden. „Wenn man sieht, dass Eltern sich nicht daran halten, sollte man sie zum Wohle des Kindes darauf ansprechen. Viele Leute wissen gar nicht, wie gefährlich die Sonne für ihr Kind ist.“

Ob Jung oder Alt – wer doch einen Sonnenbrand bekommt, muss schnell handeln. Dabei lautet die wichtigste Regel: Die Sonne meiden und die betroffenen Stellen mithilfe von Kleidung abdecken. Linderung können dann spezielle After-Sun-Produkte, kühle Duschen oder Umschläge bringen. Haben sich keine Blasen gebildet ist auch Quark sehr hilfreich. Auf ein feuchtes Tuch aufgetragen kann das Milchprodukt als Kompresse benutzt werden. Auf Kühlpads sollte man hingegen verzichten: „Wenn die Haut zu stark gekühlt wird, kann sie einen „Kälteschock“ bekommen und dadurch noch mehr geschädigt werden“, erklärt Reinhard Mrotzek. Auch entzündungshemmender schwarzer Tee kann aufgetragen werden. Bei Blasenbildung, starken Schmerzen oder Übelkeit sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen.

Soweit muss es aber gar nicht erst kommen, wenn man Vorsicht walten lässt. Dann kann das Bad in der Sonne ohne Reue genossen werden. Schließlich hat ihr Licht auch positive Auswirkungen auf unseren Körper. Es regt unter anderem die Bildung von Vitamin D an, das von Bedeutung für den Knochenbau, die Muskulatur und das Immunsystem ist. Zudem produziert der Körper vermehrt das Glückshormon Serotonin, was für gute Laune sorgt. Genießt man die Sonne in Maßen, bestätigt sich auch, was Friedrich von Schiller einst so treffend formulierte: „Nichts Süßeres gibt es, als der Sonne Licht zu schauen.“



Eine Sonnenbrille ist nicht nur ein modisches Accessoire, sondern soll in erster Linie die Augen vor schädlicher UV-Strahlung schützen. Worauf Sie beim Sonnenbrillenkauf achten sollten.

Augen auf beim Sonnenbrillenkauf

– Text von Jana Golus –

Für viele ist sie im Sommer kaum wegzudenken – die Sonnenbrille. Kein Wunder, sie sieht schick aus und man liegt mit einer modischen Sonnenbrille immer im Trend. Dass aber eine Sonnenbrille in erster Linie eine wichtige Funktion erfüllen soll, nämlich unsere Augen vor schädlicher UV-Strahlung zu schützen, darf man dabei nicht vergessen. Deshalb sollte beim Kauf einer Sonnenbrille auf ihre Qualität wert gelegt werden.

Nicht nur unsere Haut braucht im Sommer Schutz, auch unsere Augen können unter der UV-Strahlung leiden. Das Risiko sind bleibende Schäden an der Linse und der Netzhaut, die zwar schmerzlos sind und sich erst über die Jahre bemerkbar machen, aber dennoch nicht zu unterschätzen sind, wie der Berufsverband der Augenärzte weiß.

Wer eine preisgünstige Sonnenbrille kauft und diese nur nach modischen Kriterien aussucht, hat dann oft eine Brille mit minderwertigen Gläsern, die kaum UV-Schutz bieten. Und dunkle Gläser bedeuten nicht gleichzeitig optimalen Schutz, denn die Tönung der Gläser sagt nach dem Berufsverband der Augenärzte nichts aus über den UV-Schutz, sondern sie reduzieren lediglich das für das Auge sichtbare Licht.

Da sich die Qualität einer Sonnenbrille beim Kauf nur schlecht abschätzen lässt, empfiehlt es sich, die Sonnenbrille im Fachhandel zu kaufen oder von einem Optiker überprüfen zu lassen. Denn selbst die CE-Kennzeichnung auf der Bügelinnenseite belegt nur, dass die Sonnenbrille den grundlegenden Sicherheitsanforderungen von EU-Richtlinien entspricht. Für diese Kennzeichnung gibt

es allerdings keinen Überwachungsschutz.

Die wichtigsten Auswahlkriterien für eine Sonnenbrille sollten daher laut dem Berufsverband der Augenärzte ein garantierter UV-Schutz, die richtige Blendschutzkategorie und eine hochwertige Verarbeitung sein. Die Berechnung der jeweiligen Blendschutz-Kategorie findet man an der Innenseite der Bügel. Diese reicht von null bis vier. Wobei Kategorie null etwa 80 bis 100 Prozent Lichtdurchlässigkeit bedeutet und mit diesem sehr hellen Filter nur für abends geeignet ist. Kategorie vier lässt hingegen lediglich drei bis acht Prozent des Lichtes durch und ist damit geeignet für Hochgebirge und Gletscher, aber nicht mehr für den Straßenverkehr. Für unsere Breitengrade empfiehlt sich eine Sonnenbrille der Kategorie zwei, welche 18 bis 43 Prozent des Lichtes durchlässt. Für einen Strand- oder Wanderurlaub ist eine Brille der Kategorie drei empfehlenswert. Diese ist mit acht bis 18 Prozent Lichtdurchlässigkeit gut geeignet für die südliche Sonneneinstrahlung.





AUSSERGEWÖHNLICH. ENGAGIERT!



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!

WWF Deutschland | Niloufar Ashour | Reinhardtstraße 18 | 10117 Berlin
Telefon: 030 311 777-732 | E-Mail: info@wwf.de | wwf.de/protector

© Aureus

Kirchhellener Ring 76 · 46244 Bot.-Kirchhellen



KIRCHHELLENER THERAPIEZENTRUM

Praxis für Krankengymnastik
Mirko Müller · Stefan Selke

BEHANDLUNGEN:

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



☎ 0 20 45 / 23 73

www.kirchhellener-therapiezentrum.de



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
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



DR. SCHLOTMANN

GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

Wie finde ich den richtigen Zahnarzt? Darauf muss ich achten...

Endlich wird alles wieder gut: Feste, dritte Zähne an einem Tag



Eines der prägenden Ereignisse in der Kindheit? Das Wasserglas neben dem Bett von Opa, darin schwimmend seine Zahnprothese. Und das Versprechen an sich selbst: Das passiert mir nicht im Alter! Die perfekte Lösung: Feste, dritte Zähne an nur einem Tag. Aber solche Sofortimplantate sollte man sich nur von Experten anfertigen lassen. Ein Gespräch mit Luca Schlotmann, dem zahnärztlichen Leiter der renommierten Praxisklinik Dr. Schlotmann in Dorsten.

Wie erkennt man denn, ob man wirklich an der richtigen Adresse ist?

Die Praxis sollte sich explizit auf feste, dritte Zähne spezialisiert haben – dort arbeiten dann Zahnärzte, Implantologen und Zahntechniker Hand in Hand. In der Regel sollte ein eigenes Meisterlabor den perfekten Zahnersatz anfertigen. Wir haben mit diesem professionellen Ansatz bei uns nur die besten Erfahrungen gemacht.

Für wen empfiehlt sich diese Behandlung?

Für jemanden, der schon eine Zahnprothese hat und sich damit im Alltag unwohl fühlt. Zum Beispiel beim Essen, Sprechen, Lachen und Küssen. Auch für Menschen mit geschädigten Zähnen, die lange nicht beim Zahnarzt waren. Angst spielt dabei oft eine große Rolle. Sie wissen oft nicht mehr weiter, weil sie auf gar keinen Fall mit einer herausnehmbaren Zahnprothese leben wollen.

Feste, dritte Zähne an nur einem Tag – geht das denn wirklich?

Ja, spezielle Sofortimplantate sind die Lösung. Mit dieser innovativen, unkomplizierten Behandlungsmethode werden

in einer einzigen Sitzung die eventuell noch vorhandenen zerstörten Zähne gezogen, die Implantate eingesetzt und direkt mit einem festen, provisorischen Zahnersatz versehen.

Und danach ist wirklich wieder alles gut?

Nach dieser einen Behandlung in leichter Narkose hat der Patient keine Zahnlücken und keine Zahnschmerzen mehr. Falls er oder sie schon Prothesenträger ist, ist die lästige Gaumenplatte weg. Der Patient braucht sich keine Sorge mehr um den Halt der Prothese machen und Haftcremes gehören für immer der Vergangenheit an. Endlich das Leben wieder richtig genießen mit einem strahlenden Lächeln und einem perfekten Biss.

Am Anfang jeder Behandlung steht eine präzise und umfassende Diagnose – und dann?

Gemeinsam mit dem Patient schauen wir in die Zukunft: Er oder sie kann schon vor der eigentlichen Behandlung sehen, wie das neue Lächeln später aussehen wird. Möglich wird das durch unser einzigartiges Konzept – es nennt sich „Digital Smile Design“.

Was verbirgt sich dahinter?

Dank neuester Technologie zeigen wir dem Patienten detailliert am Bildschirm wie das spätere Ergebnis aussehen wird. Und das Beste daran: Er entscheidet mit! Denn es geht ja nicht nur darum, dass er wieder einen optimalen Biss bekommt, sondern die neuen Zähne sollen auch schön aussehen – und perfekt zu ihm passen.

Und was sind die entscheidenden Details für eine erfolgreiche Umsetzung?

Ganz wichtig ist die Verwendung der richtigen Implantate. Vereinfacht ausgedrückt sind das die „Stifte“, die im Kiefer befestigt werden und auf denen der neue Zahnersatz später befestigt wird. Implantate sind künstliche Zahnwurzeln. Bei der Versorgung eines zahnlosen Ober- und Unterkiefers wird jeweils ein ganzer Zahnbogen mit nur vier bis sechs Implantaten versorgt, wobei zwei Implantate mit einer speziellen Operationstechnik schräg eingesetzt werden. Weil somit die Kontaktfläche größer ist und die Implantate so stabiler sitzen.



Wie läuft dann der OP-Tag ab?

Bei der Behandlung geht dann alles Hand in Hand: Der Patient bekommt die Implantate am Morgen in leichter Narkose, in guter Obhut unserer erfahrenen und hochspezialisierten Anästhesisten in unserem OP-Bereich eingesetzt und am Nachmittag verlässt er unsere Praxisklinik bereits mit festen provisorischen Zähnen.

Wie weit ist der Weg dann noch bis zum endgültigen Zahnersatz?

Etwa eine Woche nach der Behandlung entfernen wir die Nähte und nehmen eine gründliche Kontrolle des neuen Zahnersatzes vor. Nach ca. drei Monaten wird dann nach dem Einheilen der Implantate die endgültige, ästhetisch und funktionell perfekte Versorgung aus Kunststoff oder Keramik in unserem Meisterlabor hergestellt und nach ein oder zwei Anproben eingesetzt. Die neuen Zähne fühlen sich dann an wie echte, eigene Zähne.

Wie reagieren die meisten Patienten, wenn sie zum ersten Mal ihre neuen Zähne sehen?

Sie sind richtig glücklich, denn die Situation vor der Behandlung hat sie oftmals auch seelisch belastet. Die schönen, neuen Zähne lassen die Patienten endlich wieder selbstbewusst lachen. Sie haben eine ganz andere Ausstrahlung und wirken jünger.

Mehr Informationen:
www.dritte-zaehne-an-einem-tag.de



IMMER DIE PERFEKTE LÖSUNG für gesunde, schöne Zähne – ein Leben lang.

FESTE, DRITTE ZÄHNE AN EINEM TAG - Info-Abende zu Sofortimplantaten jeweils mittwochs am **29. JUNI & 27. JULI von 19 bis 21 Uhr**. Bitte melden Sie sich unverbindlich an: 02362-61900

Wir sind für Sie da: Montag bis Freitag von 7 bis 21 Uhr | www.dritte-zaehne-an-einem-tag.de | www.dr-schlotmann.de
PRAXISKLINIK DR. SCHLOTMANN | Platz der Deutschen Einheit 8 | 46282 Dorsten | T: 02362/61900 | praxis@dr-schlotmann.de



So exotisch schmeckt der Sommer

- Text von Jana Gelus -

Derzeit leuchten die Obsttheke so bunt wie in keiner anderen Jahreszeit. Doch was steckt in den farbenfrohen Obstsorten? Ein Streifzug durch das Obstregal.

Obst – ob regional oder exotisch – schmeckt im Sommer nicht nur besonders lecker und erfrischend, sondern versorgt den Körper zusätzlich mit wertvollen Vitaminen. Doch die Auswahl im Supermarkt reicht über regionale Früchte wie Äpfel, Erdbeeren und Himbeeren weit hinaus und viele der süßen Exoten kauft man erst gar nicht, weil man nicht weiß, wie sie schmecken und wie man sie überhaupt essen sollte. Während exotische Früchte wie Kiwi, Ananas oder Banane bereits bekannt und beliebt sind, landen andere Exoten wie Kaki, Litschi oder Papaya bislang kaum oder nur selten im Einkaufskorb. Dabei können exotische Früchte Farbe, Abwechslung und neuen Geschmack in die Küche bringen – man muss nur wissen wie. Also greifen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf im Supermarkt doch einfach mal zu.

Kaki

Die Kaki kennt man auch unter dem Namen Dattelfeige. Sie kommt aus Asien und ist die älteste Kulturpflanze Chinas. Heute wird sie auch in wärmeren Ländern wie Indien, Brasilien, Spanien, Italien und Frankreich angebaut. Kakis gehören zu den Beerenfrüchten. Ihr Fruchtfleisch ist geleeartig, weich und saftig und enthält bis zu acht Kerne, die essbar sind. Der Geschmack von Kakis ist aromatisch und süß und erinnert an Vanille, Quitte und Aprikose. In der Heimat der Kaki werden der Frucht vielfältige Heilkräfte nachgesagt. Zum Beispiel soll die Kaki bei Durchfall helfen und der Saft von unreifen Früchten soll sich positiv auf den Blutdruck

auswirken. Der Fruchtstiel lindert angeblich Husten. Wissenschaftlich nachgewiesen sind diese Wirkungen allerdings nicht. Fest steht dagegen, dass die Kaki dank ihres hohen Zuckergehaltes eine schnelle Kraftspenderin und deshalb besonders für Sportler empfehlenswert ist. Mit Kakis können leere Glukosespeicher nach dem Training schnell wieder aufgefüllt werden. Außerdem enthalten Kakis viel Provitamin A, was beispielsweise wichtig für Haut, Haare und Augen ist. Zusätzlich enthält die Kaki Kalium. Dieser Mineralstoff ist wichtig für die Muskeltätigkeit und die Regulierung des Blutdrucks. Das in der Kaki enthaltene Vitamin C ist gut für das Immunsystem.

Wenn die Kaki überreif aussieht, hat sie ihr volles Aroma erreicht und kann wie ein Apfel gegessen oder auch ausgelöffelt werden. Reife Früchte können einige Tage gekühlt gelagert, sollten dann aber bald verbraucht werden.

Granatapfel

Der Granatapfel stammt ursprünglich aus Persien, wird aber heute im gesamten Mittelmeerraum, Indien, Brasilien und Kalifornien angebaut. Granatäpfel wachsen an bis zu acht Meter hohen Bäumen und gehören zu den Myrtengewächsen. In seinem Inneren ist der Granatapfel durch dünne Wände in mehrere Kammern unterteilt. In jeder dieser Kammern befinden sich hunderte hellbraune Samen. Diese Samen sind von rotem, geleeartigen Fruchtfleisch umhüllt. Der Granatapfel hat einen hohen Gehalt an Vitamin C,



Kalium und Kalzium. Außerdem enthalten Granatäpfel das Spurenelement Mangan, das am Aufbau des Bindegewebes beteiligt ist und eine Rolle für den Aufbau des Hautpigments Melanin spielt, und Eisen, welches für die Zellbildung von großer Bedeutung ist.

Frischgepresster Granatapfelsaft ist erfrischend und wurde bereits von den alten Griechen zum Beispiel gegen Magenschmerzen und fieberhafte Infekte eingesetzt. Der Granatapfel gilt als älteste Heilfrucht der Menschheit. Ihm wird eine antioxidative Wirkung nachgesagt und er soll positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sowie den Zuckerstoffwechsel haben. Zum Essen wird der Granatapfel halbiert und zum Vorschein kommen unzählige knapp Zentimeter große Kerne, die umgeben sind von saftigem, rotem Fruchtfleisch. Diese Granatapfelkerne kann man essen. Wem sie zu hart zum Zerkauen sind, der kann sie nach Genuss des Fruchtfleisches auch ausspucken. Mit einer Zitronenpresse kann man den Granatapfel auch auspressen, um den Saft zu erhalten. Im Kühlschrank gelagerte Früchte können mehrere Wochen halten.

Maracuja

Maracujas sind die Früchte der Passionsblumen und werden deshalb auch als Passionsfrüchte bezeichnet. Ursprünglich stammen sie aus den subtropischen Gebieten in Mittel- und Südamerika. Heute werden sie aber auch in Neuseeland, Südafrika oder Australien angebaut. Das Fruchtfleisch im Inneren der Maracuja ist grünlich und sehr saftig. Es umgibt zahlreiche Samen und wird deshalb auch als Seifenbläschengewebe bezeichnet. Maracujas schmecken leicht säuerlich und der Geschmack erinnert etwas an Himbeeren.

Die Passionsfrüchte enthalten einen hohen Anteil an Vitamin C. Außerdem gehören zu ihren Inhaltsstoffen auch die B-Vitamine Niacin und Riboflavin. Riboflavin spielt eine Rolle im Energie- und Proteinstoffwechsel. In Maracuja-Kernen befinden sich viele gesunde ungesättigte Fettsäuren. Da den Früchten eine beruhigende Wirkung nachgesagt wird, werden sie zum Beispiel gern bei Schlafstörungen eingesetzt.

Eine schrumpelige Schale bedeutet nicht, dass die Frucht bereits schlecht ist, denn bereits eine Woche nach der Ernte der Maracujas beginnt die Schale zu schrumpeln. Allerdings sollte man darauf achten, dass man keine Früchte mit Druckstellen kauft. Bei einer kühlen Lagerung ist die Passionsfrucht einige Wochen haltbar. Das Fruchtfleisch der Maracujas wird roh gegessen. Dazu halbiert man die Früchte und kann das Fruchtfleisch auslöffeln.

Litschi

Litschis sind schon seit 300 vor Christus in Südchina bekannt. Ihre Schale ist genoppt und kann leicht vom Fruchtfleisch entfernt werden. Das Fruchtfleisch ist hell und saftig und der Geschmack von Litschis ist süß mit einer leicht säuerlichen Note. Im Inneren des Fruchtfleisches befindet sich ein brauner, großer und glänzender Kern, der nicht essbar ist.

Die Litschis sind leicht verdaulich und haben einen hohen Anteil an Vitamin C, welches antioxidative Eigenschaften besitzt und freie Radikale ausschaltet. Aber nicht nur wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes gelten Litschis als gesund. Die enthaltenen B-Vitamine unterstützen verschiedene Stoffwechselfunktionen. Daneben sind Folsäure und Kalium in Litschis enthalten.

Litschis werden reif geerntet, deshalb sollte man darauf achten, dass sie keine dunkle und harte Schale haben, denn das ist ein Zeichen für Überlagerung. Bei kühler Lagerung halten sich die Früchte noch bis zu drei Wochen. Bei Zimmertemperatur bleiben Litschis nur bis zu einer Woche lang frisch. Zum Essen werden Litschis geschält und halbiert, damit der Kern entfernt werden kann. Sie können roh gegessen oder für Obstsalate und Bowlen verwendet werden.

Papaya

Papayas kommen ursprünglich aus Mittelamerika. Sie sind oval bis birnenförmig, mit einer grünlichen Schale, die sich gelb bis orange-rot verfärbt, wenn die Papaya reift. Das Fruchtfleisch ist gelb, rosa bis orange und in der Mitte der Papaya finden sich viele kleine, schwarze Samen. Diese Samen sollten nicht gegessen werden, da sie nicht schmecken. Das Fruchtfleisch der Papaya schmeckt dagegen sehr süß und erinnert an den Geschmack von Waldmeister, Himbeeren und Aprikosen. Die Papaya hat einen hohen Anteil an Provitamin A, Vitamin C und Vitamin E, welches ein Zellschutzvitamin ist und die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützt. Außerdem sind in der Frucht viele Vitamine der B-Gruppe enthalten sowie die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium. Die Tropenfrüchte bestehen zu 87 Prozent aus Wasser und sind besonders kalorienarm. Zum Essen werden die Papayas in der Länge halbiert und man entfernt die Samen mit einem Löffel.



Gemüse auf den Grill

Im Sommer steht Gegrilltes auf dem Speiseplan – Dass das nicht unbedingt Fleisch sein muss, zeigt Ihnen das regioVital-Team. Denn Gemüse sieht auf dem Grillrost nicht nur schön bunt aus, sondern schmeckt auch lecker und hat viele Vitamine

– Text von Jana Golus und Katharina Boll –

Grillen gehört im Sommer einfach dazu und viele würden es an warmen Sommerabenden am liebsten jeden Tag tun. Doch mächtige Steaks und altbekannte Bratwürste sind wenig abwechslungsreich und immer mehr Menschen achten auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Deshalb sollte Gemüse keinesfalls vom Grill verbannt werden. Nicht nur Vegetarier und Veganer freuen sich bei der Grillparty über die bunten Leckerbissen, auch Fleischesser erhalten so schmackhafte Beilagen und wertvolle Vitamine. Zucchini, Paprika und Champignons machen auch gegrillt eine hervorragende Figur und die klassische Folienkartoffel und der gegrillte Maiskolben gehören für viele ohnehin schon lange zu einem perfekten Grill-Menü dazu. Auch leckere Beilagen und Dips sind schnell und einfach selbst gemacht. Das regioVital-Team verrät Ihnen in dieser Ausgabe seine Lieblingsrezepte für einen gesunden und schmackhaften Grillabend, bei dem auch Gäste, die kein Fleisch essen, nicht vor einem leeren Teller sitzen.

Gemüsespieße

Sie sind schnell und einfach gemacht und ein Klassiker, der beim Grillen nicht fehlen sollte. Ganz nach dem persönlichen Geschmack können Gemüsesorten wie Zucchini, Paprika, Champignons, Zwiebeln und Cherrytomaten ausgewählt und in Stücke geschnitten immer abwechselnd auf Holzspieße aufgefädelt werden. Das sieht schön bunt aus und das Auge isst ja bekanntlich mit. Damit das Gemüse lecker und würzig schmeckt kann es vor dem Grillen mit einer Marinade eingepinselt werden.

Dazu kann man zum Beispiel eine ausgepresste Knoblauchzehe in Sonnenblumenöl geben und das Öl noch mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Nach dem Einpinseln

können die Spieße auf den Grill. Am besten nicht zu lange, damit das Gemüse schön knackig bleibt.

Guacamole

Für einen richtigen Grillgenuss dürfen leckere Dips nicht fehlen. Ein veganer und wirklich gesunder Dip ist selbstgemachte Guacamole. Dieser Dip wird aus Avocados hergestellt und die sind bekannt für ihre gesunden ungesättigten Fettsäuren und außerdem reich an Vitaminen. Für Guacamole benötigt man zwei reife Avocados, vier Tomaten, eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe. Außerdem braucht man etwas Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer und je nach Geschmack Paprika oder Chilipulver zum Abschmecken. Die Avocados werden halbiert und der Kern wird entfernt. Dann wird das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale genommen und entweder mit einer Gabel klein gedrückt oder mit



einem Pürierstab püriert. Etwas Zitronensaft wird hinzugegeben und sorgt dafür, dass das Fruchtfleisch schön grün bleibt. Eine Knoblauchzehe auspressen und untermischen. Anschließend die Tomaten und Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und unterheben. Das Ganze mit Kräutersalz, Pfeffer und etwas Paprikapulver oder, wenn man es schärfer mag, Chilipulver abschmecken und fertig ist ein leckerer Dip. Guacamole kann zu Baguette oder Brötchen gegessen werden, passt aber auch zu Fleisch und Gemüse. Wer mag, kann auch Maischips zu dem Dip essen.

Brötchensonne

Die Beilagen sollten beim Grillen auf keinen Fall vergessen werden. Natürlich kann man schnell beim Bäcker nebenan ein Baguette kaufen, aber schnell und einfach kann man auch eine tolle Brötchensonne selbst backen. Die bietet auch etwas fürs Auge. Alles, was man dafür braucht, sind 500 Gramm Mehl, ein Würfel Hefe, 300 Milliliter Wasser, ein Teelöffel Zucker und eine Prise Salz. Zum Bestreichen benötigt man etwas Joghurt oder Sojajoghurt und zum Garnieren nach Geschmack Mohn, Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne. Die Hefe wird in dem warmen Wasser aufgelöst. Das Mehl wird mit dem Salz und Zucker vermischt hinzu gegeben und der Teig gut durchgeknetet, bis er sich leicht vom

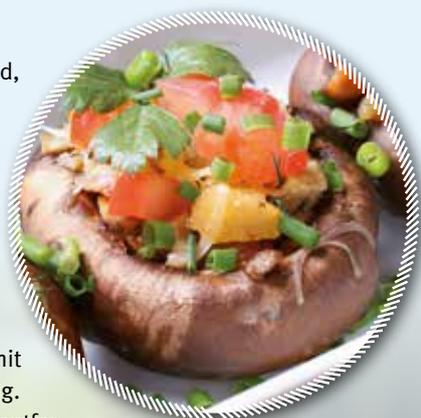
Rand der Schüssel lösen lässt. Den Ofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und sie im Kreis anordnen.

Etwas Platz zwischen den Brötchen lassen, da sie im Ofen noch aufgehen. Die Brötchen mit Joghurt oder, falls Veganer zu Gast sind,

mit Sojajoghurt bestreichen und nach Geschmack mit den Kernen bestreuen. Das Ganze kommt für eine halbe Stunde in den Ofen und fertig ist eine leckere selbstgemachte Brötchensonne, die perfekt zu Ge grilltem passt.

Gefüllte Champignons

Champignons sind nicht nur gesund, sondern auch schnell zubereitet. Greifen Sie beim Einkauf ruhig zu den Riesenchampignons, so kann mehr Füllung verwendet werden. Zunächst werden die Pilze mit einem Pinsel oder einem Küchentuch von Substrat-Resten befreit. Gewaschen werden Champignons nicht. Denn dann saugen sie sich mit Wasser voll und werden schwammig. Den Stiel mit einer Drehbewegung entfernen. Für die Füllung werden Tomaten, eine Knoblauchzehe, Olivenöl, Mozzarella, Basilikum, Salz, Pfeffer und Pinienkerne benötigt. Etwa 100 Gramm Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun anbraten. Gleichzeitig wird die Knoblauchzehe gehackt. Beide Zutaten anschließend mit Hilfe eines Pürierstabes mahlen. Nach und nach werden 100 Gramm Basilikum und 150 Milliliter Olivenöl hinzugegeben. Nach dem Abschmecken wird eine Prise Salz und Pfeffer untergerührt. Tomaten und Mozzarella in kleine Würfel schneiden und gerecht auf die Pilze aufteilen. Das selbstgemachte Pesto wird nun über die Tomaten- und Mozzarella-Würfel geschüttet. Mit einem Löffel alle Zutaten vermischen. Zum Schluss die Pilze einzeln in Alufolie einpacken und etwa 20 Minuten auf den Grill legen, bis die Mozzarella-Würfel verlaufen sind. Ein echter Leckerbissen für alle Vegetarier.





BADEMYTHEN

Im Schwimmbad lauern einige Gefahren, die jeder Badegast kennen sollte – Welche Bademythen stimmen und welche Sie aus ihrem Gedächtnis streichen können, verrät Ihnen Ihr RegioVital-Team

– Text von Katharina Boll –

Schwimmbad, Meer oder See: an heißen Sommertagen erhofft man sich nichts sehnlicher als einen Sprung ins kühle Nass. Damit der Ausflug ein voller Erfolg wird, sollten bestimmte Baderegeln eingehalten werden. Bei Gewitter sofort aus dem Wasser, nach dem Sonnenbad nicht ins kalte Wasser springen und nicht mit vollem Magen schwimmen – Diese Bademythen schwirren uns noch aus Kindheitstagen im Kopf herum. Doch welche Regeln sollten beachtet werden und welche werden als Lüge enttarnt? Ihr regioVital-Team hat sich auf die Suche nach Antworten begeben und weiß, was Sie bei Ihrem nächsten Badeausflug beachten müssen.

Nach dem Sonnenbad nicht direkt ins kalte Wasser springen

Die Sonne brennt, der Körper ist erhitzt. Ein Sprung ins kühle Nass wäre jetzt genau das Richtige – Falsch! Wer nach einem Sonnenbad direkt ins kalte Wasser springt, läuft Gefahr Kreislaufprobleme zu bekommen. Im schlimmsten Fall führt es sogar zur Ohnmacht im Wasser. Der schnelle Temperaturwechsel ist für unseren Organismus nur schwer zu verkraften. Der Bademythos, dass wir uns vor dem Baden kurz abduschen müssen, stimmt also. Der Duschgang vor dem Schwimmen hilft dem Körper, sich langsam an den Temperaturwechsel zu gewöhnen. Im Schwimmbad sollte das Duschen auch aus hygienischen Gründen dazu gehören. Substanzen wie Schweiß, Sonnencreme und Parfum befinden sich auf der Haut. Werden sie nicht abgewaschen, verunreinigen sie das Badewasser. Darum sollte der Weg zur Dusche ein fester Bestandteil am Badetag sein. Nicht nur seiner eigenen Gesundheit zuliebe.

Im Wasser bekommt man keinen Sonnenbrand

Der Mythos, dass die Sonne nicht durch die Wasseroberfläche dringt, hält sich hartnäckig in den Köpfen. Doch in Wirklichkeit ist genau das Gegenteil der Fall. Die Sonnenstrahlen können in eine Wassertiefe von bis zu einem Meter eindringen. Das Wasser reflektiert die Strahlen und wirkt wie eine

Lupe auf der Haut. Die UV-Strahlung kann um ein Vielfaches verstärkt werden. Im Wasser merken wir die Sonneneinstrahlung meist nicht, da das Wasser unsere Haut kühlt. Besonders vor einem Gang ins Wasser sollte ausreichend wasserfeste Sonnencreme aufgetragen werden. Kurz einwirken lassen und schon kann es losgehen.

Nie mit vollem Magen ins Wasser

„Warte erst noch eine halbe Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst. Du hast doch gerade gegessen. Sonst bekommst du noch Magenkrämpfe“ – ein Satz, den wohl jedes Kind schon mindestens einmal gehört hat. Das kühle Nass ist so verlockend, aber auch noch heute ist die Stimme in den Köpfen tief verankert. Dabei stimmt die Aussage nur teilweise. Wissenschaftlich gesehen entsteht kein Risiko, wenn man direkt nach dem Essen schwimmen geht. Nur sollte der Körper nicht zu Höchstleistungen getrieben werden. Dann besteht die Gefahr Seitenstiche zu bekommen. Im schlimmsten Fall kommt es zu Übelkeit und Erbrechen. Nach einer halben Stunde sollte die Verdauung abgeschlossen sein und das Plantschen kann weiter gehen. Wer auf seine innere Stimme hört, kann jedoch auch schon vorher in Ruhe seine Bahnen schwimmen.

Nicht bei Gewitter ins Wasser

Braut sich ein Gewitter zusammen, sollte das Wasser schnellstmöglich verlassen werden. Wer sich bei einem Gewitter im Wasser befindet, schwebt in Lebensgefahr. Wasser ist ein sehr guter Stromleiter. Schlägt ein Blitz ein, breitet sich die elektrische Ladung innerhalb von Sekunden in alle Richtungen aus. Zudem schlägt ein Blitz meist in die höchste Stelle der Umgebung ein und das ist auf einem See oder im Schwimmbad der Kopf des Schwimmers.





POMP
Druckerei und Verlag
Peter Pomp GmbH

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

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



“Am Park”
Ambulanter Pflegedienst
Sabine Voßbeck

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

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

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

**Wir sind
24 Stunden
für Sie da!**

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



**TISCHLEREI
SCHULTE ZURHAUSEN**

*Jetzt
beraten lassen!*

Individuell.
Kompetent.
Meisterhaft.

Fingerspitzengefühl
für Ihre Lebensqualität.

Metallfreie Bettsysteme mit der Kraft der **Zirbe** - Königin der Alpen.

Bettsystem - Relax 2000
(Tellerrost, metallfrei, Zirbenholz)

Waldweg 51 · Schermbeck · 0 28 53 . 44 88 17 3 · www.SchulteZurhausen.de

Cooler Tipps für heiße Nächte

Im Sommer fällt es vielen Menschen schwer, erholsamen Schlaf zu finden. Mit einigen Tricks gelingt es aber, entspannt einzuschlummern

– Text von Jessica Hellmann –

Monatelang haben viele Menschen sehnsüchtig auf den Beginn der warmen Jahreszeit gewartet. Doch so angenehm sonniges Wetter am Tag ist, so qualvoll können tropische Temperaturen in der Nacht sein: Extreme Hitze macht nicht Wenigen zur Schlafenszeit zu schaffen. Zwar benötigen die meisten Menschen im Sommer nicht so viel Nachtruhe wie im Winter, da sie das Tageslicht länger wach hält und die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin gehemmt wird. Dennoch führt fehlender oder unruhiger Schlaf dazu, dass man am nächsten Morgen gerädert aufstehen muss. Wer sich an ein paar einfache Regeln hält, wird aber auch bei Sommerhitze erholsamen Schlaf finden.

Lauwarm duschen

Eine kühlende Dusche am Abend? Klingt erfrischend, ist aber nicht ratsam. Durch das kalte Wasser ziehen sich nämlich die Gefäße der Haut zusammen, sodass der Körper die Wärme schlechter transportieren kann. In der Folge muss er schwitzen. Stattdessen sollte man lieber lauwarm duschen oder baden. Da das warme Wasser die Poren der Haut öffnet, ist der Körper in der Lage, seine aufgestaute Hitze besser abzugeben. Auch Wechselduschen sind zu empfehlen – dabei sollte man aber mit kaltem Wasser anfangen und mit warmem aufhören.

Auf Alkohol verzichten

Wenn es heiß ist, muss man mindestens drei Liter am Tag trinken – allerdings nicht direkt vor dem ins Bett gehen. Große Mengen Flüssigkeit führen schließlich zu verstärktem Harndrang in der Nacht. Vor allem auf Alkohol sollte verzichtet werden. Zwar hilft er dabei schneller einzuschlummern, der Schlaf selbst ist jedoch flach und seine Qualität somit beeinträchtigt. Wer ohnehin schon unter Schlafstörungen leidet, verzichtet auch lieber auf fett- oder kohlenhydratreiche Speisen zu später Stunde. Diese beschäftigen die Verdauung nämlich noch für lange Zeit. Stattdessen eignet sich Milch sehr gut als Nacht Mahlzeit, da sie Tryptophan enthält. Dabei handelt es sich um einen Eiweißbaustein, aus dem die Nervenzellen im Gehirn Serotonin herstellen und der somit spannungslösend sowie schlaffördernd wirkt. Rauchen vor dem Zubettgehen sollte man ebenfalls unterlassen, da das Nikotin den Schlaf stört.

Schlafzimmer kühlen

Wichtig ist außerdem, dass das Schlafzimmer so kühl wie möglich bleibt. Die Körpertemperatur sinkt abends normalerweise um ein Grad ab. Ist die Raumtemperatur zu hoch, gelingt diese Veränderung nicht und der Körper schwitzt, um

sich abzukühlen. Lüften lautet hier das Zauberwort. Es ist ratsam, die Fenster im Schlafzimmer morgens nach dem Aufstehen und kurz vor dem Schlafengehen zehn Minuten lang weit zu öffnen, damit frische Luft ins Zimmer strömt. Lässt man das Fenster nachts geöffnet, sollte man darauf achten, dass keine Zugluft entsteht, damit man sich keine Sommererkältung einfängt. Tagsüber empfiehlt es sich, die Räume mit Jalousien oder Rollläden zu verdunkeln, sodass keine Sonnenstrahlen eindringen und sie aufheizen. Selbstverständlich können auch Ventilatoren oder Klimaanlage zur Abkühlung eingesetzt werden.

Kühlendes Bettzeug

Bei Oberdecke und Bettwäsche sollte man in heißen Nächten auf leichte und saugfähige Stoffe setzen, die Feuchtigkeit aufnehmen. Einigen Menschen reicht zum Zudecken ein dünnes Baumwolllaken, andere nutzen spezielle Sommerbettdecken, die im Fachhandel erhältlich sind. Bettzeug aus Leinen eignet sich ebenfalls sehr gut für hohe Temperaturen im Schlafzimmer, da es einen kühlenden Effekt auf der Haut hat. Auch auf die Qualität von Pyjama und Nachthemd sollte man achten: Leichte Kleidung aus Naturfasern kann Schweiß gut aufsaugen. Komplette unbedeckte zu schlafen ist nicht jedermanns Sache und darüber hinaus auch unhy-

gienisch, da der Körper bis zu einem halben Liter Schweiß in der Nacht absondern kann. Außerdem wird es dabei rasch kalt auf der Haut und es besteht die Gefahr, sich zu erkälten. Pyjama, Decken, Laken und Co. tagsüber im Kühlschrank aufzubewahren, sorgt beim Schlafengehen zunächst für einen erfrischenden Effekt. Die Stücke können jedoch schnell feucht und unangenehm werden – sind sie zu kalt, droht eine Erkältung.

Cooler Wärmflasche

Wunder wirken kann auch eine mit gekühltem Wasser gefüllte Wärmflasche. Legt man diese zwischen die Füße, sorgt sie für angenehme Abkühlung. Einfach morgens mit Wasser füllen und in den Kühlschrank legen – am Abend hat sie dann die richtige Temperatur. Einige Menschen schwören auch darauf, sich ein kaltfeuchtes Taschentuch auf die Stirn zu legen.

Sport treiben

Bewegung und insbesondere Ausdauersport fördern ebenfalls den Schlaf. Allerdings sollten zwischen dem Sporttreiben und dem Zubettgehen mindestens zwei Stunden liegen, da der Kreislauf durch Bewegung auf Touren gebracht wird.



„Es gibt keine Pauschallösung“

Simon Terhardt, Inhaber der Traumwerkstatt in Gladbeck, erklärt, wie man auch bei nächtlicher Hitze im Sommer erholsamen Schlaf findet

Stundenlang wachliegen, sich ruhelos hin und her wälzen, schwitzen, grübeln und immer wieder nervös auf die Uhr schauen: Im Sommer hindert nächtliche Hitze viele Menschen daran, entspannt ins Reich der Träume zu segeln. Ob man erholsam schlummern kann, hängt aber vor allem von den Materialien ab, auf denen man sich bettet. Worauf man des Nachts achten sollte, um guten Schlaf zu finden, weiß Simon Terhardt von der Traumwerkstatt Gladbeck.

„Es ist wichtig, dass die Schlafmaterialien aufeinander abgestimmt sind“, weiß der Experte. „Wenn man schwitzt, benötigt man zunächst einmal eine Matratze, die aufgrund ihres Aufbaus und ihrer Qualität Feuchtigkeit transportieren kann.“ Des Weiteren seien Lattenrost und Bettgestell gefragt, die ebenfalls die Feuchtigkeit durchlassen. Aus diesem Grund ist es von Vorteil auf einen Bettkasten zu verzichten. „Maßgeblicher Faktor ist aber das richtige Oberbett. Dabei kommt es vor allem auf entsprechende Qualität an.“

Schließlich lässt sich nicht pauschal sagen, welches Material für den jeweiligen Menschen am besten geeignet ist: „Es geht dabei immer um eine vernünftige Hochwertigkeit. Empfehlen können wir beispielsweise Leinenbaumwolldecken, die aus 60 Prozent Leinen und 40 Prozent Baumwolle bestehen. Diese eignen sich perfekt für den Sommer, da sie extrem dünn sind und viel Feuchtigkeit aufnehmen können – das hat dann einen kühlenden Effekt.“

Individuelle Zustandserhebung

Auf das Oberbett sollte auch die Bettwäsche abgestimmt sein: „Idealerweise ist sie aus Baumwolle gefertigt. Ob sie als Jersey, Perkal oder Satin verarbeitet wurde, spielt keine Rolle“, fährt Terhardt fort, in dessen Premium-Fachgeschäft sich alles ums gesunde Schlafen dreht. Zu finden sind hier sowohl hochwertige, funktionale und ausgefallene Betten und Schlafsysteme als auch Bettgestelle, Kissen, Bettwäsche, Laken, Oberbetten oder Accessoires. Möbel verkauft die Familie Terhardt bereits

seit 1887. Im Jahr 2002 übernahm Simon Terhardt das traditionsreiche Haus von seinen Eltern und spezialisierte sich ausschließlich auf den Bereich Schlafen. „Schlafbedürfnisse sind ganz individuell, was in vielen Beratungs- und Geschäftsformen häufig vergessen wird“, gibt er zu bedenken. „Deshalb setzen wir auf eine sehr fundierte und umfangreiche Beratung, die unter anderem Liegeeindrücke und Messungen der individuellen Körperkonturen beinhaltet. Dabei wird analysiert, welche Probleme der jeweilige Mensch hat oder ob Erkrankungen am Haltungsapparat vorhanden sind.“ Bei dieser Zustandserhebung kann festgestellt werden, wie geeignet die derzeitige Schlafsituation ist, wie Alternativen aussehen könnten und wie die ideale Lösung erreicht wird.

Die Festigkeit der Matratze spielt übrigens keine so große Rolle wie oftmals angenommen. Viel wichtiger ist es, Schwerpunkte auf bestimmte Bereiche wie Schultern, Lendenwirbel oder Becken zu legen – je nachdem, wo Probleme liegen oder Schmerzen auftreten. „Damit wir mit der notwendigen Kompetenz und Sorgfalt beraten können, nehmen unsere Mitarbeiter und ich regelmäßig an Schulungen teil“, so der Inhaber, der über zahlreiche Zertifikate von der Aktionsgemeinschaft gesunder Rücken (AGR) verfügt. Analysen werden beim Kunden vor Ort oder im Geschäft durchgeführt. „Wir bauen auch alte Schlafzimmer ab, bauen die neuen Möbel auf und entsorgen die Gegenstände, die nicht mehr gebraucht werden.“ Geeignete Stücke werden an die Osteuropahilfe in Bottrop gespendet.

Zahl der Rückenleiden steigt

„Seit Jahren steigen die Zahlen der von Rückenleiden betroffenen Menschen und die Ausfallzeiten, die durch Rückenschmerzen verursacht werden. Auch aus diesem Grund ist es wichtig, dass man die Schlafposition optimiert, um Beschwerden dieser Art vorzubeugen oder sie zu lindern“, so Terhardt weiter. „Man sollte jedoch nicht ausschließlich nach Trends handeln, sondern darauf achten, dass man sich wohlfühlt und sich seine eigene Meinung bildet, denn es gibt keine Pauschallösung.“



Simon Terhardt, Inhaber der Traumwerkstatt

Auch wenn mal nicht viel Zeit für ein ausgedehntes Workout bleibt, kann man mit simplen Tricks fit bleiben. Treppensteigen ist ein einfacher und doch effektiver Fettverbrenner. 400 Treppeinstufen entsprechen in etwa einer 15-minütigen Joggingeinheit. Wer wirklich jede Treppe nutzt, schafft das locker am Tag. Das Treppensteigen ist nicht nur für die Atmung und das Herz-Kreislaufsystem förderlich, auch der Stoffwechsel wird verbessert. Die Muskulatur an Waden, Oberschenkeln und Po wird ebenfalls trainiert. Bringen Sie Abwechslung in Ihr Treppen-Training und nehmen Sie mal zwei Stufen auf einmal oder laufen Sie eine Etage schneller hoch. Wichtig ist auch, dass beim Aufsetzen des Fußes variiert wird. Laufen Sie mal auf dem Fußballen und dann setzen Sie wieder den kompletten Fuß auf die Stufe. So werden immer andere Muskelpartien angesprochen.

Treppensteigen hält fit



Lachen Sie auch genug?

Wer viel lacht, ist gesund und glücklicher. Bei einem herzhaften Lachen werden die Muskeln gelockert und Glückshormone werden freigesetzt. Die lang angestauten Emotionen werden gelöst und der Lachende fühlt sich befreit. Zwischen einem echten und einem künstlich hervorgerufenen Lachen kann unser Körper nicht entscheiden. Der Körper wird beim Lachen mit mehr Sauerstoff versorgt und das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt. Erwachsene lachen etwa 15 mal pro Tag. Das ist viel zu wenig. Versuchen Sie bewusst mehr zu lachen. Das Glückshormon Serotonin wird beim Lachen ausgeschüttet und damit lässt sich jede noch so lästige Arbeit im Nu verrichten.

Gemüse sollte nicht gekocht werden

Obst und Gemüse gehört zu einer gesunden Ernährung dazu. Täglich eine Handvoll Obst und Gemüse sollte mindestens auf dem Speiseplan stehen. Schon in der Kindheit wird darauf geachtet, dass neben Pommes und Nudeln auch das Gemüse mitgegessen wird. Doch bei der Zubereitung kann viel falsch gemacht werden. Die gängigste und einfachste Zubereitung ist wohl das Kochen von Gemüse. Aber das ist auch gleichzeitig die ungesündeste. Durch das Wasser werden dem Gemüse wichtige Vitamine entzogen. Die bessere Alternative zum Kochen ist das Dünsten. Die Vitamine bleiben weitestgehend erhalten, da dem Gemüse keine Flüssigkeit von außen zugesetzt wird. Das Gemüse wird im eigenen Saft gedünstet.



Hormone aus dem Gleichgewicht:

Jeder dritte Deutsche leidet unter einer Schilddrüsenerkrankung

– Text von Katrin Kopatz –

„Allein in Deutschland leidet jeder dritte Bürger an den Auswirkungen eines gestörten Schilddrüsenhormon-Stoffwechsels“, erklärt Dr. Ute Winzer. Sie ist Fachärztin für diagnostische Radiologie und Nuklearmedizin bei der überörtlichen Gemeinschaftspraxis borad und im St. Barbara Krankenhaus Dorsten sowie im Marienhospital Bottrop im Einsatz. Täglich kommen Patienten mit unterschiedlichen, teilweise bereits lang anhaltenden Beschwerden zu ihr, um anhand eines Ultraschalls Gewissheit zu bekommen. „Blutbilder sind immer der erste Schritt, um eine Schilddrüsenerkrankung auszumachen, doch diese können eine gewisse Zeit unauffällig sein. So bleibt die Ursache unerkannt, die Beschwerden bleiben.“

Generell unterscheidet man zwei Arten der Erkrankung: eine Überfunktion und eine Unterfunktion. Erstere führt zu einem plötzlichen, sehr starken Krankheitsgefühl und muss unbedingt schnell behandelt werden. Typische Symptome sind starke Gewichtsabnahme in kurzer Zeit, Zittern, übermäßiges Schwitzen, Haarausfall und Herzasen. Auch Durchfall kann aufgrund des übersteigerten Stoffwechsels auftreten. Betroffene sind unter einer dauerhaften Anspannung, haben oft geschwollene Lymphknoten sowie Schwellungen im Gesicht, weil sich Wasser ansammelt. „Diese Menschen sind schwerstkrank“, warnt die Expertin. Ihr Körper befindet sich in einem Zustand unaufhörlichen Dauerlaufs und stehe unter einer enormen Anstrengung. „Nach spätestens einer Woche sind die Betroffenen stationär untergebracht und bekommen Medikamente, um den Zustand zu stabilisieren.“

Anzeichen richtig interpretieren

Bei einer Unterfunktion reagiert der Körper komplett gegenteilig. Der Patient fühlt sich schlapp, ausgelaugt, manchmal depressiv. Müdigkeit, Gewichtszunahme und allgemeine Abgeschlagenheit sind alltägliche Begleiter. „Diesen Zustand halten viele

Menschen erst einmal lange Zeit aus, ohne sich untersuchen zu lassen.“ Sie gehen davon aus, zu viel Stress zu haben, einfach schlecht zu schlafen oder überarbeitet zu sein – alles Anzeichen, die Symptome wie oben beschrieben ebenfalls auslösen. Deswegen heißt es für die behandelnden Ärzte immer, feinfühlig zu sein. Dr. Ute Winzer: „Wir müssen genau zuhören, die Patienten ernst nehmen. Es ist nicht mit einem dreiminütigen Gespräch getan.“ Es gehe darum, die Anzeichen richtig zu interpretieren, um handeln zu können und damit für Linderung zu sorgen.

Ist eine Erkrankung erkannt, kann sie sich auf verschiedene Weisen darstellen: Zum einen kann die Schilddrüse einfach nur vergrößert sein. Das passiert aufgrund der starken Anstrengung, die das Organ wegen Jodmangels aufbringen muss. Um die notwendige Leistung abrufen zu können, schwillt es an. Manchmal so stark, dass es nach außen hin sichtbar wird. Dr. Ute Winzer erklärt: „Jod ist ein unverzichtbarer Bestandteil des menschlichen Organismus, der nur über die Nahrung aufgenommen und dort in den Hormonen Thyroxin und Triiodthyronin genutzt wird.“ Die Schilddrüse spielt damit eine zentrale Rolle im Stoffwechsel. Sie bildet die Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T₃) und Thyroxin (T₄) sowie Kalzitinin. Das Hormon TSH (Thyreotropin) reguliert die Ausschüttung von T₃ und T₄. Je nachdem, ob zu viele oder zu wenige Hormone produziert werden, entwickeln sich Über- oder Unterfunktionen.

Jod spielt die Schlüsselfunktion

Ob nun ein Jodmangel oder eine Jodübersorgung besteht – die Schilddrüse hat damit zu kämpfen, das Ungleichgewicht wieder herzustellen. Durch diese Anstrengung werden einzelne Körperzellen immer größer, was mittels Ultraschall sichtbar gemacht werden kann. Ein Jodmangel kann so genannte kalte Knoten entstehen lassen, die im

Schmetterlingsförmig und mit maximal 60 Gramm Gewicht augenscheinlich unscheinbar, ist die Schilddrüse dennoch ein Organ, das in seiner Funktion ebenso wichtig für den Körper ist wie das Herz. Sie kann ausschlaggebend sein für teils schwere Erkrankungen, die jedoch häufig über längere Zeit unentdeckt bleiben.





Fachärztin Dr. Ute Winzer geht Schilddrüsenproblemen auf den Grund und hilft, die vielfältigen Krankheits-symptome zu lindern

schlimmsten Fall auch bösartig sein können. Ein Jodüberschuss führt immer wieder zu heißen, aber nie bösartigen Knoten.

Wenn anhand eines auffälligen Blutbildes auf eine Schilddrüsenerkrankung zu schließen ist, lässt diese sich im ersten Schritt mit Tabletten therapieren, die individuell dosiert werden. Eine Überfunktion sollte jedoch nur maximal ein Jahr lang medikamentös behandelt werden, bei einer Unterfunktion kann – wie bei jeder chronischen Krankheit – ein Leben lang mit Tabletten das Hormongleichgewicht hergestellt werden. „Wichtig ist dabei nur immer, dass sich der Patient wohlfühlt. Denn Hormone wirken sehr unterschiedlich, die Dosis sollte demnach vorsichtig gesteigert werden, damit sich der Körper daran gewöhnen kann.“

Operieren ist die letzte Option

Lassen die Beschwerden dennoch nicht nach, haben sich Knoten gebildet oder die Schilddrüse hat sich stark vergrößert, muss weiter geschaut werden und die Patienten werden vom Hausarzt beispielsweise an Dr. Ute Winzer überwiesen. Nach einer kurzen Terminabsprache geht es für die Betroffenen dann zur Untersuchung ins Krankenhaus, immer den Schildern Richtung „Nuklearmedizin“ nach – „klingt beängstigend, ist es aber gar nicht“, verspricht die Fachärztin. Sie verschafft sich zunächst via Ultraschall einen Überblick und lässt ein umfangreiches Blutbild erstellen. Denn auch wenn die Schilddrüsenwerte in Ordnung sind, gibt die Anzahl der im Blut befindlichen Antikörper Aufschluss darüber, wie es wirklich im Körper aussieht. Ausführliche Gespräche mit den Patienten über ihr Wohlbefinden und den bisherigen Krankheitsverlauf sind fester Bestandteil der anstehenden Behandlung, denn wenn Tabletten es nicht richten, muss nicht zwingend eine Operation für Linderung sorgen. „Das ist immer die letzte Option und kommt nur dann in Betracht, wenn das Organ übermäßig gewachsen ist oder sich bösartige Knoten gebildet haben.“

Behandlung mit Radioaktivität: Harmloser als es klingt

Im Falle von Knoten, die größer als einen Zentimeter sind, müssen diese mittels einer Funktionsdiag-

nostik (Schilddrüsenzintigramm) abgeklärt werden. Das bedeutet, dass dem Patienten eine schwach radioaktive Substanz gespritzt wird, die sich in der Schilddrüse anreichert und so Auffälligkeiten sichtbar macht. Werden kalte Knoten entdeckt, erfolgt nach circa zwei bis drei Wochen eine weitere Untersuchung – die Tumorszintigraphie. Auch hier ist eine Injektion mit Radioaktivität notwendig, um ermitteln zu können, ob es sich bei dem Knoten um ein Karzinom handelt. „Die Wahrscheinlichkeit ist gering, aber besteht. Und auch wenn Radioaktivität erst einmal nach einer schlimmen körperlichen Belastung klingt, ist die Dosis so gering, dass jede Röntgenbestrahlung im Vergleich dazu viel gefährlicher ist.“

Um gutartige Knoten zu behandeln und damit Beschwerden beim Schlucken, ständiges Räuspern müssen oder immer wieder kehrende Heiserkeit zu unterbinden, setzt die Gemeinschaftspraxis borad auf die Wirkung hochintensiven fokussierten Ultraschalls (HIFU). Dieses recht junge Therapieverfahren (auch Echotherapie genannt) bündelt Ultraschallwellen gezielt in der Schilddrüse. Sie dringen schmerzlos durch Haut und Muskulatur und lassen lokale Hitze entstehen, die der Patient nicht wahrnimmt, die jedoch zu einer thermischen Ausschaltung des Schilddrüsenknotens führt. Ähnlich wie beim Zertrümmern von Nierensteinen, ohne Schnitte und Narben und praktisch ohne Schmerzen.

Wissen, was drin steckt

Um einer Erkrankung der Schilddrüse vorzubeugen, kann eine gesunde Ernährung hilfreich sein, insbesondere auf die richtige Menge an Jod ist zu achten. Der tägliche Bedarf eines Erwachsenen in Deutschland liegt bei etwa 150 bis 200 Mikrogramm. Um diesen zu decken, ist Seefisch wie Schellfisch, See-lachs, Scholle oder Kabeljau ein wertvoller Lieferant und sollte demnach ein- bis zweimal die Woche auf dem Speiseplan stehen. Auch bei mit jodiertem Speisesalz hergestelltem Brot darf gerne zugegriffen werden. Spinat eignet sich außerdem für einen ausgewogenen Jodhaushalt. Generell lohnt es sich, nachzufragen, was in den Lebensmitteln steckt. An Brot- und Frischetheken sind immer häufiger Hinweise mit Inhalts- und Zusatzstoffen zu finden, die dem Verbraucher helfen, sich zu orientieren und den Körper im Gleichgewicht zu halten.

Selbstständigkeit erhalten

Das St. Elisabeth-Krankenhaus in Dorsten hat einen neuen Fachbereich – Die Geriatrie ist spezialisiert auf die Behandlung alter Menschen

– Text von Katharina Boll –

Die Selbstständigkeit erhalten, Pflegebedürftigkeit vermeiden und die Mobilität und Lebensenergie zurückgewinnen – das sind die Ziele der neuen Fachabteilung im St. Elisabeth-Krankenhaus in Dorsten. Die Geriatrie mit dem Schwerpunkt Neurologie wird seit Mai von Dr. Marco Michels aufgebaut und geleitet. Im Gespräch mit der regioVital erklärt der Geriater, wie die Arbeit in der neuen Abteilung aussieht, welche Schwerpunkte hier gesetzt werden und wie eine geriatrische Behandlung abläuft.

Kinder gehen zum Kinderarzt. Ihr Organismus funktioniert anders als der eines Erwachsenen. Und genau wie der Organismus junger Menschen benötigt der Organismus alter Menschen ebenfalls eine besondere Behandlung. Und hier tritt der Geriater in den Mittelpunkt. Er fungiert immer mehr als ein Netzwerker zwischen den einzelnen Fachbereichen. Er ist die Schnittstelle, bei der alle Fäden zusammenlaufen. Denn viele ältere Patienten werden in unterschiedlichen medizinischen Bereichen behandelt, meist auch von unterschiedlichen Ärzten. Doch in jedem Fall ist das Wissen des Geriaters vonnöten, um den Patienten eine ausgezeichnete Versorgung zu gewährleisten.

„Im St. Elisabeth-Krankenhaus bauen wir eine Neurogeriatrie auf. Der neurologische Aspekt ist in der geriatrischen Arbeit äußerst wichtig. Etwa sieben von zehn Krankheiten haben neurologische

Gründe“, erklärt der Geriater und Neurologe Dr. Marco Michels. Beispielsweise der Schlaganfall, das Parkinsonsyndrom und die Demenz sind darauf zurückzuführen.

Identifizierung eines geriatrischen Patienten

Die kontinuierliche Einbindung geriatrischer Kompetenz in die Behandlungsabläufe steigert die Qualität der Versorgung multimorbider Patienten, weiß Dr. Marco Michels. Dabei ist es nicht sein Ziel, allen alten Patienten eine derartige Behandlung aufzuzwingen. Jeder Patient wird zunächst individuell betrachtet. Erst dann wird entschieden, ob eine geriatrische Behandlung für den Patienten von Nutzen ist. „Wird ein Patient im Alter von über 70 Jahre eingeliefert, wird zunächst ein gesetzlich gefordertes Screening durchgeführt“, erklärt der Geriater. Dabei führen Pflegekräfte eine Befragung





Dr. Marco Michels ist der neue Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Medizin im Alter/Neurogeriatrie.

mit dem Patienten durch. So soll herausgefunden werden, ob die Menschen bereits unter körperlichen und geistigen Funktionseinbußen leiden oder ob ihre Erkrankung so schwer ist, dass ihnen möglicherweise vorübergehende Beeinträchtigungen drohen. Diese Patienten profitieren insbesondere von einer Behandlung im neuen Fachbereich beziehungsweise von der Mitbehandlung durch das geriatrische Team.

Ein Zusammenspiel der Kompetenzen

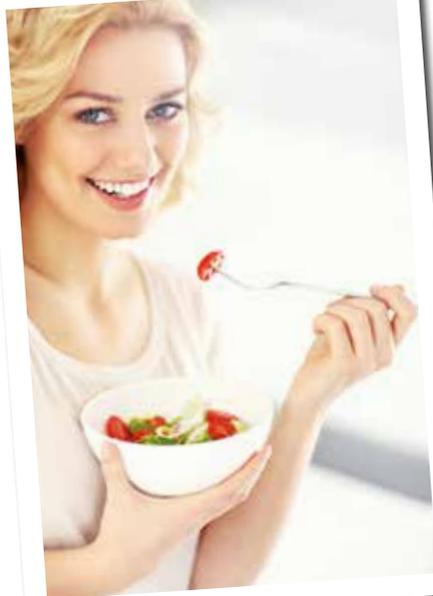
Das vorrangige Ziel der geriatrischen Abteilung ist es, die Selbstständigkeit des Patienten so lange wie möglich zu gewährleisten. Die Lebensqualität soll erhalten oder wiederhergestellt werden. Bei älteren Patienten ist dann meist eine spezifische Behandlung nötig, die individuell angepasst wird. „Es gibt in unserem Fachgebiet keine Standardbehandlungen, sondern sie sind immer individuell, und sie orientieren sich an dem, was die Patienten selbst als wichtig erachten, um weitestgehend ihre Unabhängigkeit zu behalten“, betont Dr. Michels. Dabei müssen viele Kleinigkeiten beachtet werden, um den Patienten ohne Einschränkungen nach Hause entlassen zu können. „Wir behandeln im multiprofessionellen Team, um den Menschen aus verschiedenen Blickwinkeln zu erfassen“, erklärt Dr. Marco Michels. Nicht nur körperliche Beschwerden treten in den Mittelpunkt, auch psychologische und soziale Aspekte werden einbezogen. Denn besonders bei älteren Patienten ist die persönliche Fürsorge wichtig. Nur so kann der Mensch als Ganzes erfasst und eine perfekt abgestimmte Behandlung ausgewählt werden.

Unterstützung für Patient und Angehörige

„Die Arbeit in der Geriatrie ist mehr als nur die klassische Medizin und das Auswerten von Laborwerten. Hier spielt die Behandlung, die Begegnung mit den Patienten und das Einbinden der Angehörigen eine wichtige Rolle“, sagt der Facharzt. Neben der Behandlung der Patienten erhalten auch die pflegenden Familienmitglieder Unterstützung bei ihrer Tätigkeit. Deshalb sind die Pflegetrainings, Pflegekurse und die dazugehörigen Hausbesuche sehr wichtig. Diese werden im St. Elisabeth-Krankenhaus kostenfrei angeboten. Auch Schulungen im Umgang mit demenzerkrankten Menschen gehören dazu. „Nur wenn die Angehörigen unterstützt werden, gelingt eine einwandfreie Versorgung älterer Menschen in ihren eigenen vier Wänden.“ Auch den geriatrischen Patienten selbst kommt eine besondere Behandlung zugute. „In der Geriatrie wird den Patienten ein großräumiger Rahmen für die Behandlung zuteil. Weil ältere Menschen in der Regel eine längere Regenerationszeit haben, ist in der Geriatrie ein großzügigerer Behandlungsrahmen vorgesehen unter der Hinzuziehung von Krankengymnastik und Ergotherapie“, erklärt Dr. Michels. Dies alles hat das Ziel, die Selbstständigkeit der Patienten zu erhalten. Neben dem Training mit dem Therapeutenteam des St. Elisabeth-Krankenhauses, um körperliche Beweglichkeit wiederzugewinnen, gehören selbstverständlich auch seelsorgerische und psychotherapeutische Therapieansätze, um die oft übersehene Depression im Alter mit zu behandeln. Außerdem wird gemeinsam mit den älteren Menschen Gedächtnistraining vollzogen. All diese Maßnahmen unterstützen den ganzheitlichen Heilungsprozess und sind enorm wichtig.

Trinken wie die Elefanten

100 bis 150 Liter am Tag benötigen Elefanten an Flüssigkeitszufuhr. Dagegen ist unser empfohlener Tagessatz von zwei Liter bescheiden. Dennoch besonders im Sommer ist es auch für uns wichtig, die Wasserbalance aufrecht zu erhalten und genug Flüssigkeit zu uns zu nehmen. Doch Säfte und alkoholische Getränke helfen nicht bei der Wasserzufuhr. Dafür sollten wir auf Wasser und Mineralwasser zurück greifen. Durch das Absondern vom Schweiß im Sommer kühlt der Körper ab, jedoch verlieren wir dabei auch Wasser. Deshalb ist es ratsam kontinuierlich Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Aber nicht nur durch Trinken kann der Wasserhaushalt aufrecht erhalten werden. Die richtige Ernährung im Sommer ist wichtig. Wassermelonen oder Gurken helfen dem Körper zusätzlich Wasservorräte zu speichern. In asiatischen Ländern sind Gurken am Stiel ein beliebter Sommersnack für unterwegs.



Weniger Hunger im Sommer

Im Freibad im Hochsommer gibt es viele kulinarische Verführungen wie Pommes, Currywurst oder Bratwurst. Doch verspüren die meisten keinen besonders großen Appetit auf die fettigen Leckerbissen. Das liegt daran, dass der Körper bei hohen Außentemperaturen nicht so leistungsfähig ist wie sonst. Er versucht alles ruhig zu halten und da gerade die Verdauung sehr viel Energie benötigt, läuft sie langsamer ab. Jedoch sollte der Körper nicht komplett auf Essen verzichten müssen. Mehrere kleinere Portionen über den Tag verteilt, helfen die nötige Energiezufuhr zu sichern.

Tipps gegen ständiges **FRIEREN**

Viele Frauen frieren im Winter wie im Sommer. Worüber viele Männer scherzen, darüber sollten sich Frauen jedoch Gedanken machen. Denn Menschen, die öfter frieren, neigen zu Durchblutungsstörungen und sind öfter erkältet. Dagegen hilft eine gute Vorsorge. Wichtig im Sommer ist es, dass das Klima in der Wohnung oder im Auto sich nur um etwa fünf Grad von der Außentemperatur unterscheidet. Wechselduschen härten ab und helfen dem Immunsystem sich auf Temperaturwechsel einzustellen. Auch mit dem richtigen Trink- und Essverhalten, kann dem Frieren entgegengewirkt werden. Gewürze wie Chilli, Ingwer und Pfeffer sollten in keinem Gericht fehlen. Die Gewürze sorgen für eine Wärme von Innen heraus und helfen gegen das ewige Frösteln.





Warme Getränke gegen Sommerhitze

Im Sommer sehnen wir uns nach Erfrischung – Eis, eine kalte Dusche oder richtig schön gekühltes Wasser. Doch das ist genau das Gegenteil von dem, was unser Körper braucht. Durch kaltes Essen und Getränke kühlt der Körper zu schnell ab. Da er dann viel mehr verbrennen muss, um seine Temperatur aufrecht zu halten, kommt es zu mehr Schweißbildung als gewollt. Wer zu kalte Getränke zu sich nimmt, vermittelt dem Körper ein falsches Signal. Der Körper produziert dann zusätzlich Wärme. Doch auch von heißen Getränken sollte man im Hochsommer die Finger lassen. Auch dann gerät der Körper in starkes Schwitzen und es wird für ihn noch schwerer den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Warme Getränke wie Tee sind ideal bei heißen Temperaturen. Besonders in den südlichen Regionen werden traditionell den Tag über warme Getränke zu sich genommen. Ein leichtes Schwitzen wird im Gang gehalten und es hilft dem Körper leichter abzukühlen.

Leckere Heilpflanze

Basilikum schmeckt als Gewürzpflanze nicht nur lecker in einer frischen Tomatensauce oder auf der Pizza, es ist außerdem eine Heilpflanze. Frisch zerriebene Blätter helfen bei Insektenstichen. Außerdem wirkt Basilikum verdauungsfördernd und beruhigt die Nerven. Frischer Basilikum kann im eigenen Garten am besten in einem Blumentopf angebaut werden. Die Pflanze liebt Sonnenlicht und Wärme und kann von Juni bis August frisch geerntet werden.



Richtig ausatmen beim Laufen

Seitenstiche sind unangenehme Begleiter beim Joggen oder Laufen. Um das zu verhindern, muss die Atmung an den Schritt angepasst werden. Viele Menschen atmen unbewusst aus, wenn sie mit dem rechten Fuß auf den Boden treten. Das führt jedoch dazu, dass zu viel Druck auf die Leber ausgeübt wird, die zieht dann am Zwerchfell und verursacht das Seitenstechen. Atmen Sie deshalb aus, wenn Sie mit dem linken Fuß auftreten und verhindern Sie so das unangenehme Seitenstechen.

Stechen Sie die Mücken aus

Mit der Hitze kommt die Mückenplage in unser Land zurück. Einen hundertprozentigen Schutz gegen Mücken gibt es leider nicht. Manche Menschen sind anfälliger für Mückenstiche als andere. Das liegt an dem individuellen Körpergeruch, der die Mücken anzieht. Der Mythos, dass Mücken von Licht angezogen werden stimmt nicht. Mücken sind nicht auf Lichtquellen fixiert, sondern sind durch ihren Geruchssinn geleitet. Verschiedene Ätherische Öle wie Lavendel, Zitrone, Minze oder Zimt verströmen ein Aroma, das Stechmücken verschreckt. Auf Bettwäsche, Lampen und Kleidung werden die Öle aufgetragen. Im Freien sollte auf die optimale Kleidung geachtet werden. Dunkle Farben ziehen Mücken an. Greifen Sie deshalb zu helleren, weiteren Kleidungsstücken. Außerdem sollte schweres, süßes Parfümieren vermieden werden. Dieses dient als Lockstoff für die Stechmücken.



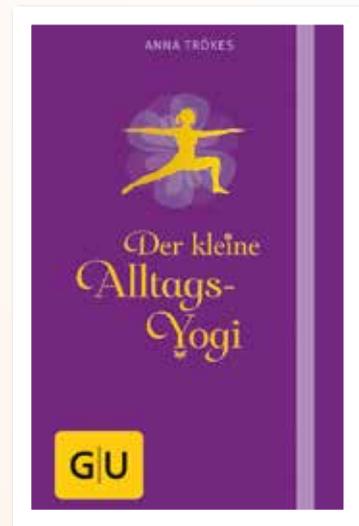
Der kleine Alltags-Yogi

Die faszinierende Welt des Yoga im praktischen Handtaschenformat – Der GU Ratgeber „Der kleine Alltags-Yogi“ bietet einen fundierten Einblick in die Philosophie und Praxis der Yogalehre. Zeitsparende Übungen und das praktische Handtaschenformat machen das Buch zu einem perfekten Wegbegleiter. Die Erfolgsautorin und Yogalehrerin Anna Trökes richtet sich mit ihrem neuen Buch an Anfänger und alle, die nicht viel Zeit haben. Ein idealer Einstieg in die komplexe Lehre des Yoga. Die sorgfältig ausgewählten, kurzen Übungen dienen dazu, den Weg des Yoga für alle schnell erfahrbar zu machen. Das bewusste und achtsame Leben, aus unserer ruhigen Mitte heraus, ist das Ziel des Yoga. Einfache Übungen, die auch ohne Yogamatte praktiziert werden können, bringen Ruhe und Entspannung in den Alltag. „Der kleine Alltags-Yogi“ ist der perfekte Begleiter für alle, die mehr Gelassenheit und inneren Frieden finden möchten und das zu jeder Zeit an jedem Ort.

Autor: Anna Trökes

Verlag: GU (Gräfe und Unzer Verlag)

Preis: 9,99 Euro



Schlank im Schlaf

Gemütlich durchschlafen und schlanker aufwachen. Was sich anhört wie ein Traum, ist in Wahrheit eine erfolgreiche Abnehmstrategie des renommierten Ernährungsmediziners und Bestsellerautors Dr. med. Detlef Pape. Das Prinzip basiert auf den naturgegebenen hormonellen Abläufen des menschlichen Biorhythmus. Abnehmen im Bio-Takt funktioniert ganz einfach: Zum Frühstück, Mittag- und Abendessen gibt es gut sättigende, leckere Mahlzeiten in ganz bestimmten Nährstoffkombinationen. Während morgens und mittags energiereiche Kohlenhydrate erlaubt sind, sind diese abends tabu. Für das Abendessen gibt es viele leckere, eiweißreiche Gerichte kombiniert mit Gemüse und Salat. Der Körper kann dann im Nachtschlaf seine überflüssigen Fettreserven verbrennen. Neben vielen leckeren und vor allem gesunden Rezepten, gibt es Tipps und Tricks, um den Stoffwechsel optimal anzutreiben. Das Ganze funktioniert mit ein bisschen Konsequenz und Lust auf einen gesunden Lebensstil.

Autor: Dr. med. Detlef Pape

Verlag: GU (Gräfe und Unzer Verlag)

Preis: 19,99 Euro



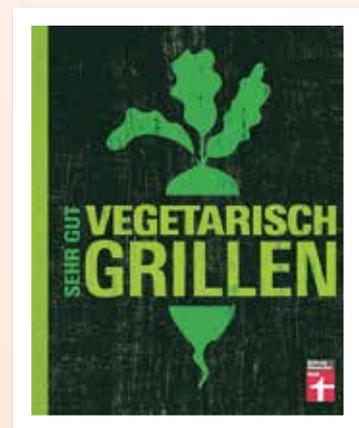
Sehr gut vegetarisch grillen

Der Sommer kann kommen! Bis jetzt wurde grillen immer mit Rippchen, Bauchfleisch und dicken Steaks in Verbindung gebracht, doch dieses einseitige Vorurteil kann nun begraben werden. Mit dem Buch „Sehr gut vegetarisch grillen“ der Stiftung Warentest kommen auch Vegetarier auf ihren Grillgenuss. 120 originelle vegetarische und vegane Köstlichkeiten für den Grill hat das Buch zu bieten. Fruchtbare Seitan-Feigen-Spieße, Austernpilz-Souvlaki im Fladenbrot oder flambierte Zwetschgenspieße – das fleischlose Grillbuch überrascht mit Variationen aus Fleischersatz wie Tofu oder Seitan, grillbarem Käse und viel gesundem Gemüse. Der Autor Torsten Mertz ist Spezialist für ausgefallene vegetarische Grillkreationen. Daneben bietet das Buch viele neue Ideen für bunte Salate, Dips und Grillsnacks. Sogar Tipps und Tricks für die eine oder andere süße Nachspeise vom Grill kann man hier nachlesen. Hilfreiche Symbole, Menüvorschläge und individuelle Tipps zu den einzelnen Rezepten helfen bei der reibungslosen Vorbereitung des Grillevents.

Autor: Torsten Mertz

Verlag: Stiftung Warentest

Preis: 24,90 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, Jessica Hellmann,
 Katrin Kopatz, Jana Golus
 Namentlich und nicht mit einem
 Redaktionskürzel gekennzeichnete Arti-
 kel geben nicht unbedingt die Meinung
 der Redaktion wieder.

Produktion: Nicole Karger,
 Astrid Hochstrat, Bianca Keisers

Medienberater: Oliver Mies,
 Christian Sklenak

Ausgabenbilder:
 Titelbild: © Alliance - fotolia.de

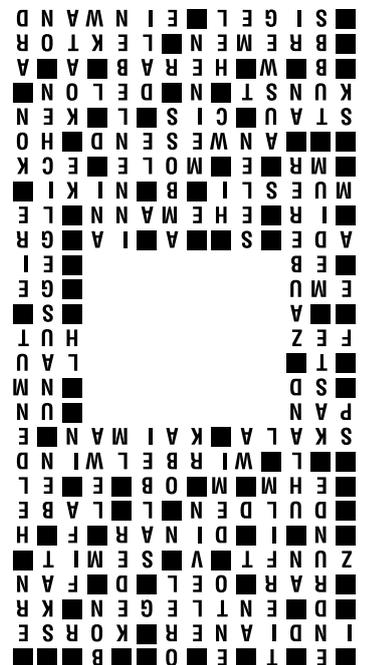
Anzeigenpreisliste: 2013

Auflage: 18.000

Verbreitung:
 Bottrop, Dorsten, Gladbeck, Kirchhellen,
 Schermbeck

Copyright: aureus GmbH
 Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck,
 Aufnahme in Onlinedienste und Internet,
 die Vervielfältigung auf Datenträger
 sowie die Übernahme und Nutzung der
 vom Verlag für Kunden gestalteten 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.

letzte Durchgang, Finale		TV-Produktion	Wortteil: innerhalb	Ballettschülerin	russische Stadt an der Oka	lederne Randverstärkung	Kassenzettel	ein Kartenspiel	süd-deutsch: Hausflur
					Bewohner Korsikas				
Ureinwohner Amerikas		weit entfernt von allem, fernab					Weltfußballbund (Abk.)		
selten			flüssiges Fett			Heil- und Gewürzpflanze	Verehrer eines Stars		
				Vorname von US-Filmstar Moore	Sems Nachkomme				rettende Kühnheit
Handwerkerverband im MA.		deutscher Dichter † 1862	libysche Währung				bulgarische Währung (Mz.)	hebräisch: Sohn	
hinnehmen					afrik. Bitterholzgewächs	poetisch: Erquickung			
Vorname des Autors Welk			Initialen von Regisseur Allen	Strom durch Sibirien		röm. Zeichen: 950	innerhalb		
Maßband-einteilung	hinduist. Gesellschaftsschicht		Orkan						
				süd-amerikanisches Krokodil				sprunghaft im Wesen	
			<div style="text-align: center;"> <p>AKTUELL. INFORMATIV. LEBENDIG.</p> <p>Kirchhellen.ONLINE</p> <p>Aktuelles & Allgemeines rund um Kirchhellen.</p> <p>Schauen Sie mal vorbei...</p> <p>www.kirchhellen.online</p> </div>				deutsche Vorsilbe		
Fremdwortteil: gesamt							handwarm		
Spaß	Magier								
Laufvogel	parapsychologischer 'Mittler'							Teil des Pilzes	Irland' in der Landessprache
Ab-schieds-wort				deutsche Vorsilbe					
		chemisches Element	Kicherlaut	Schmiedeeisen	Gemüt, Psyche		süd-amerikanischer Kuckuck		
int. Kfz-Z. Iran		Gemahl, Gatte					männlicher franz. Artikel		
				der Auffassung sein	Rufname Laudas			Fremdwortteil: mit	
Rohkostspeise		Notlösung	Hafenschutzdamm			Gegner Luthers † 1543			
Stillstand im Verkehr	Figur in 'Miami Vice'	zugegen					süd-am. Klammeraffenart		
			musikalischer Halbton			span. surreal. Maler † 1989	japan. Verwaltungsbezirk		
				nordisches Totenreich	franz. Schauspieler (Alain)			deutsche TV-Anstalt (Abk.)	
besondere Fertigkeit	japanische Meile		abwärts				Radio-wellenbereich (Abk.)	englisch: auf	
Hafenstadt an der Weser					Manuskriptprüfer				
Steno-kürzel				Gegenargument					



Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer – Überall.



Online-Banking



VR-Banking App



19.600
Geldautomaten



Sicher online
bezahlen



Persönliche
Beratung vor Ort

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da – wann, wo und wie Sie wollen. Profitieren Sie von unserem Service per Telefon, Online-Banking, über unsere VR-Banking App oder direkt in Ihrer Filiale.

Volksbank 