

regio

Vital



✓ *Der Hype um die Faszien*

✓ *ADHS im Blick*

✓ *Heilsames Füßedrücken*

Stoffwechselkur

Auf dem Weg zum neuen Wohlfühl-Ich

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,

besonders in der Welt der Gesundheit tummeln sich so einige Trends, die uns versprechen, besser auszusehen, schneller fit zu werden oder gesünder zu leben. Bereits in den 1980er Jahren rollte eine ganze Fitness-Welle über Deutschland. Aerobic sorgte für den ersten Fitness-Hype. Seitdem jagt ein Trend den nächsten. Nicht nur verschiedenste Sportarten werden immer wieder neu interpretiert, auch Essenstrends werden von Fitness-Gurus angepriesen.

Wir haben uns für unsere erste regioVital-Ausgabe auch mit derzeit angesagten Gesundheitstrends beschäftigt. Im Bereich Ernährung schwören viele auf eine Stoffwechselkur. In kurzer Zeit soll der Körper befreit werden von giftigen Stoffen. Zudem soll man so sein Traumgewicht erlangen. Wie eine Stoffwechselkur richtig angegangen wird und was man hierbei alles beachten muss, lesen Sie jetzt in der regioVital.

Daneben haben wir uns auch mit zwei absoluten Fitness-Trends beschäftigt. Zum einen mit dem Faszien-Training und zum anderen dem EMS-Training. Außerdem informieren wir Sie wieder über viele andere Themen aus der Welt der Gesundheit. Viel Spaß beim Durchblättern.

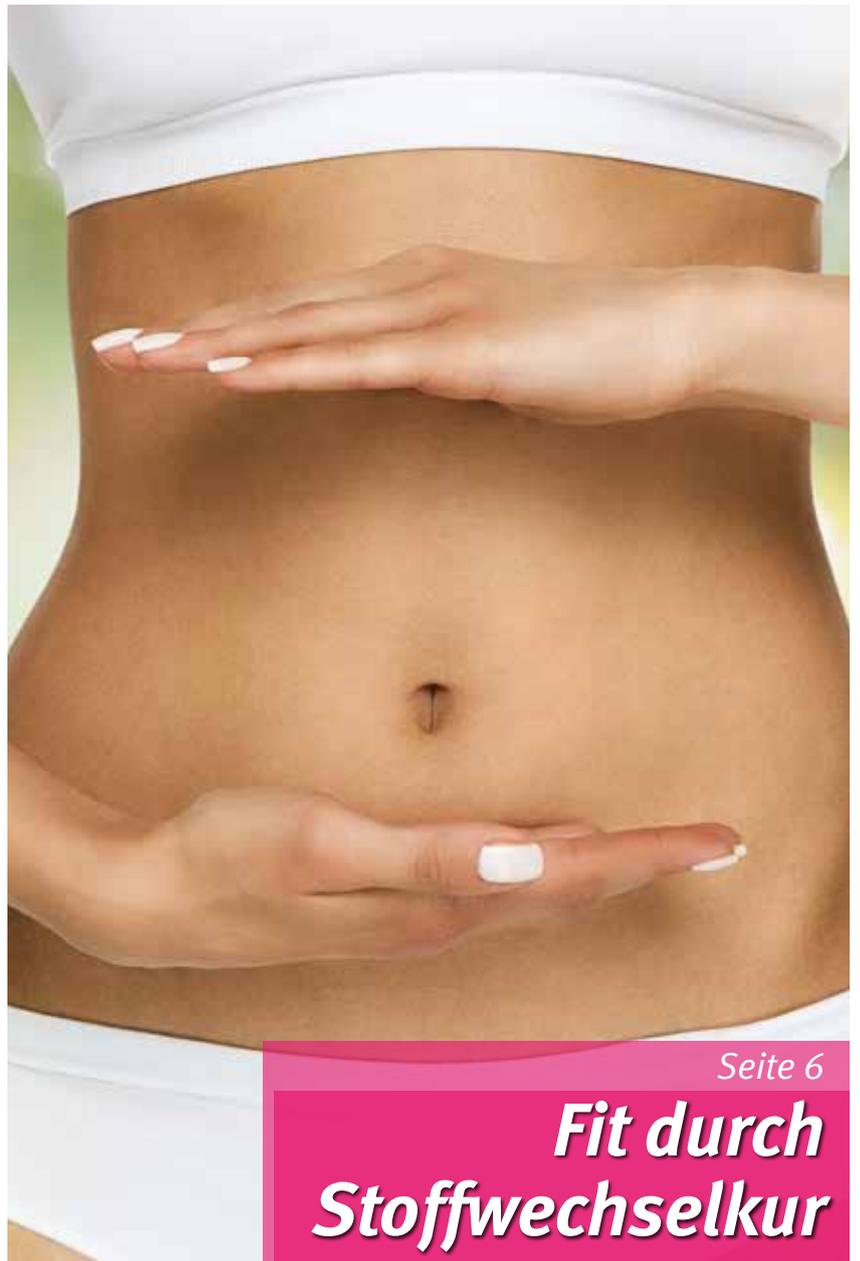
Ihr regioVital-Team



Seite 10
Faszien-Hype



Seite 12
AD(H)S im Blick



Seite 6
**Fit durch
Stoffwechselkur**



Seite 16
**Baars'sches
Füßedrücken**

- 6 Auf zum neuen Wohlfühl-Ich**
Stoffwechselkur richtig anpacken
- 10 Der Faszien-Hype**
Was steckt hinter dem Fitness-Trend
- 12 AD(H)S im Blick**
Was tun, wenn das Kind AD(H)S hat
- 15 Eine Allergie kommt selten allein**
Medikamente können Schlaf stören
- 16 Baars'sches Füßedrücken**
Frank Baars präsentiert sein Buch „Quantengeheimnisse“
- 20 Strom, statt Gewichte**
EMS-Training im Selbsttest
- 22 Magnesiumhaushalt beeinflussen**
Nicht nach dem Essen Zähne putzen
Finger weg von Desinfektionsmitteln
Die Zecken-Zeit beginnt
- 24 Basisch abnehmen**
Energy-Drinks machen schlapp
Diät-Limonade ist Tabu
- 25 Die Kupferrose in Schach halten**
- 26 Rund ums Baby und die Familie**
KKRN aktiv e.V. bietet zahlreiche Kursmöglichkeiten
- 29 Zeitlupentempo entspannt**
- 30 Buch-Tipps**
- 31 Kreuzworträtsel/Impressum**



Auf dem Weg zum neuen Wohlfühl-Ich

Ess- und Ernährungsgewohnheiten einmal von Grund auf umstellen, ist ein schwieriges Unterfangen, dennoch absolut lohnenswert, um sich fitter zu fühlen, gesünder zu leben und dauerhaft an Gewicht zu verlieren. Im Sportpark Stadtwald bekommt man dabei die notwendige Unterstützung.

– Text von Katrin Kopatz –

Es ist ein Phänomen, das nicht abreißen will: Zu Jahresanfang strömen Neumitglieder die Fitnessstudios. Das Ziel: unbedingt und ganz schnell einige Kilos abnehmen. Hochmotiviert machen sich die bisherigen Bewegungsmuffel ans Werk, stemmen Gewichte, versuchen sich auf dem Laufband oder hangeln sich durch Step-Aerobic-Kurse. So löblich der Wille zu mehr Bewegung und weniger Gewicht auch sein mag: Die Ernüchterung kommt schnell. Denn von heute auf morgen wachsen keine Muskelberge, wird man nicht zum Ausdauersportler und auch nicht zum Koordinationstalent am Stepper. Was bleibt, ist oftmals ein Gefühl des Versagens und der Rückzug auf die Coach – gemeinsam mit einer tröstenden Tüte Chips.

„Doch wer es alleine nicht schafft, der darf sich gerne Unterstützung suchen, denn das braucht es oftmals einfach, um langfristig am Ball zu bleiben“, so Kathrin Tomczak. Sie leitet das Sportstudio „Sportpark Stadtwald“ in Bottrop und bietet mit ihrem Team bestehend aus Fitness- und Ernährungsprofis verschiedene Möglichkeiten zur Gewichtsregulierung an. Eine davon ist die 23-Tage-Stoffwechselkur, während der der Kunde lernt, sich wieder ausgewogen zu ernähren und Ernährungsfehler auszugleichen. Der Körper bekommt quasi eine Entziehungskur, die von Zucker und falschen Fetten entwöhnt, den Darm reinigt und nicht nur für verminderte Körperfettwerte, sondern auch mehr Muskulatur, ein verbessertes Hautbild und ein allgemein verbessertes Wohlbefinden sorgt. „Innerhalb von nur drei

Wochen sind tolle Erfolge möglich und wer es dann schafft, weitere drei Wochen diszipliniert dabei zu bleiben, der muss sich in der Regel auch nicht mit dem gefürchteten Jojoeffekt auseinandersetzen“, weiß Ernährungscoach Katharina Jergla, die den Teilnehmern des Programms unterstützend und beratend zur Seite steht.

In vier Phasen zum Ziel

Bevor es losgeht, wird der Ist-Zustand eines jeden Teilnehmers ermittelt, das heißt, er wird gewogen und vermessen. „Vermessen meint in dem Fall, den tatsächlichen Bauchumfang zu erfassen, aber auch die aktuellen Körperfettwerte sowie die vorhandene Muskelmasse“, erklärt Jergla. Diese Faktoren werden während der Kur im Wochenrhythmus neu ermittelt und verglichen, um schlussendlich über Erfolg oder Misserfolg entscheiden zu können.

„Denn zwar geht es den Kunden in erster Linie um eine Gewichtsreduktion, die sie selbst auf der Waage nachvollziehen können. Doch entscheidender ist es, die Muskelmasse zu steigern und das Depotfett zu reduzieren. Das kann sich aber auf der Waage zunächst nicht bemerkbar machen, weil Muskeln schwerer sind als Fett. Doch weniger Bauchumfang und eine reduzierte Kleidergröße überzeugen auch die größten Skeptiker“, hat das Sportpark-Team erfahren. Steht der Ist-Zustand fest, geht es ans Eingemachte:

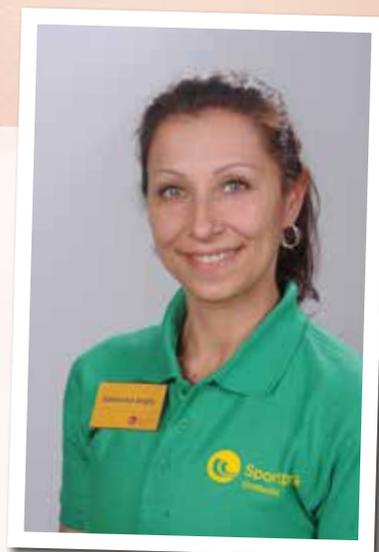
1. Ladephase (Dauer: 2 Tage)

Den Beginn der Stoffwechsellkur machen zwei sogenannte Ladetage. An diesen beiden Tagen darf und soll nach Herzenslust gegessen werden, um die Kohlenhydratspeicher zu 100 Prozent aufzufüllen. „Nebenbei erleichtert ein gut gefüllter Magen auch den Einstieg in die nächste Phase, doch wichtig ist erst einmal, diesen ersten Schritt zu erfüllen, um einen richtigen Start zu haben“, so Katharina Jergla. Falsch machen kann der Kunde hier eigentlich nichts, er isst einfach alles, wonach ihm ist, ohne auf Inhaltsstoffe oder Kalorien zu achten.

1. Diätphase (Dauer: 21 Tage)

Mit dieser Phase bricht die eigentliche Herausforderung der ganzen Kur an, denn drei Wochen lang lebt der Teilnehmer nach einem strengen Ernährungsplan, der Kohlenhydrate und Fette auf ein Minimum reduziert und sich hauptsächlich auf Gemüse, Obst, magere Fisch- und Fleischsorten und viel Flüssigkeit (stilles Wasser, Tee, schwarzer Kaffee) beschränkt. „Man sollte täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Das sättigt nicht nur, sondern gehört auch zu der allgemeinen Ernährungsumstellung dazu, denn viel gute Flüssigkeit sorgt für eine funktionierende Verdauung, mehr Vitalität und eine verbesserte Hautstruktur“, erklären die Experten. In dieser Phase wird der Teilnehmer auch wöchentlich im Sportstudio vermessen, um Veränderungen erfassen und dokumentieren zu können. Für viele ist allein das ein wahrer Motivationsschub, denn Erfolge stellen sich in der Regel schon früh und sichtbar ein.

Wer gerne einmal zu Fertigprodukten greift, muss sich allerdings zunächst massiv umstellen, denn in fast allen diesen Produkten steckt Zucker – und der ist verboten. Frische und selbst zubereitete Zutaten



Katharina Jergla steht den Teilnehmern der Stoffwechsellkur mit Rat und Tat zur Seite. So stellen sich schnell Erfolge ein.

bringen den Kurteilnehmer einer ausgewogenen Ernährung wieder näher und lassen ihn auch ein Gespür für Mengen entwickeln, die es braucht, um sich satt zu fühlen. Gegessen werden darf übrigens nur alle fünf Stunden, also dreimal am Tag. „Die Zeit zwischen den Mahlzeiten braucht der Körper, um die aufgenommene Energie zu verarbeiten und an den richtigen Stellen einzusetzen. Die heutige Snackkultur, in der man ständig und überall mal hier eine Kleinigkeit, mal dort eine Kleinigkeit zu sich nimmt, lässt dem Körper praktisch keine Zeit, den Blutzuckerspiegel auf ein angemessenes Level einpendeln zu lassen.“

Die Diätphase wird begleitet von einer Reihe an Vitalstoffen. Diese Nahrungsergänzungsmittel verhindern Mangelerscheinungen und Muskelabbau, sorgen für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt und helfen dabei, den Darm zu entschlacken und damit Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren. Die Kosten für die Vitalstoffe trägt der Kunde selbst, jedoch empfiehlt Katharina Jergla als Ernährungscoach bestimmte Präparate und hat diese auch zuvor von Apothekern auf Nährwerte, Reinheitsgebote und Hochwertigkeit prüfen lassen. „Wir geben unseren Kunden nichts an die Hand, von dem wir nicht selbst absolut überzeugt sind“, so Jergla.





Im Allgemeinen handelt es sich bei einer Stoffwechsellkur um folgende Vitalstoffe, die während der gesamten Kur mit aufgenommen werden:

✓ **MSM (Methylsulfonylmethan):** Hierbei handelt es sich um ein schmerzstillendes, entgiftendes Präparat, das außerdem knorpelaufbauend wirkt.

✓ **OPC (Oligomere Proanthocyanidine):** Das Traubenkernextrakt wirkt als Zellschutz und Radikalfänger für den Körper. Damit dient es der Gesundheit von Arterien sowie dem Herz-Kreislaufsystem, reguliert den Blutzuckerspiegel und verstärkt die aufgenommenen Vitamine um ein Vielfaches.

✓ **Omega 3:** Diese sind für den Körper lebensnotwendig, er kann sie aber nicht selbst bilden, sodass eine ausgewogene Ernährung oder eben ein entsprechender Vitalstoff notwendig wird. Omega 3 unterstützt unter anderem die Durchblutung, Gehirnleistung und Sehkraft und kann Herzrhythmusstörungen vorbeugen sowie chronische Entzündungen abschwächen.

✓ **Multivitamine und Mineralstoffe:** Hier kommen unter anderem Magnesium, Selen, Zink, Vitamin B, C und D₃ zum Einsatz, die sich ebenfalls sehr positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand und das körperliche Wohlbefinden auswirken.

✓ **Flohsamenschalen:** Diese Heilpflanze ist reich an gut bekömmlichen Ballaststoffen und nimmt damit einen bedeutenden Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt: Es regt nicht nur die Darmtätigkeit und Verdauung an, sondern transportiert aufgrund seiner quellenden Eigenschaften auch festsitzende Schlacken aus dem Darm.

✓ **Proteinshakes:** Diese dienen einem ausgewogenen Eiweißhaushalt und helfen beim Aufbau- und Regenerationsprozess der Muskeln.

„Nahrungsergänzungsmittel werden schnell mit Chemie und deshalb mit Fehlernährung in Verbindung gebracht. Das mag auf bestimmte Produkte auch zutreffen, aber richtig ausgewählt unterstützen sie allesamt die Grundversorgung des Menschen und helfen entscheidend dabei, den Stoffwechsel neu zu programmieren“, weiß Kathrin Tomczak. Sie selbst hat sich vor der Einführung der Kur in ihrem Sportstudio mit der Kur beschäftigt und sie im Selbstversuch getestet – mit Erfolg: „Ich habe Anfang 2015 zehn Kilo abgenommen und halte das Gewicht bis heute. Ich fühle mich richtig wohl und ausgeglichen und habe seitdem nicht eine Erkältung oder gar schlimmere Krankheiten ertragen müssen.“ Ein überzeugender Grund, die Stoffwechsellkur an die Kunden heranzutragen und auch somit haben bereits mehr als weitere 150

Mitglieder tolle Erfolge erzielen können. Ob die Kur mit einem zusätzlichen Sportprogramm kombiniert wird, ist nicht entscheidend, das bleibt jedem Teilnehmer selbst überlassen. Also auch ohne bewusste Bewegung sind die gesetzten Ziele erreichbar, „wobei regelmäßiges Ausdauer- und Muskeltraining natürlich empfehlenswert ist, um allein den Grundumsatz jedes einzelnen zu erhöhen.“

1. Stabilisierungsphase (Dauer: 21 Tage)

Sind die drei Wochen der Diätphase geschafft, geht es weiter mit der persönlichen Zielplanung: Wunschgewicht und Körperwerte werden noch einmal definiert, zudem darf der Teilnehmer langsam wieder ausprobieren, welche Nahrungsmittel er verträgt, um nach und nach zu einem normalen Essverhalten zurückzufinden – denn niemand möchte fortan sein Leben lang nach dem sehr strengen Ernährungsplan aus Phase 2 leben. „Dennoch ist zu bedenken, dass es sich um eine Ernährungsumstellung handelt, also grundsätzlich heißt es nun in der Tat, weiterhin nur drei Mahlzeiten am Tag, viel trinken und möglichst auf Industriezucker, Alkohol und Fette verzichten. Wer jetzt einfach wieder so isst, wie drei Wochen zuvor, der wird keine langfristigen Erfolge spüren“, warnen die Experten.

Sie raten deswegen dazu, noch einmal drei Wochen lang weiterzumachen, um das Erlernte zu verinnerlichen und der Hirnanhangdrüse Zeit zu geben, das neue Verhalten und veränderte Gewicht zu speichern. In der Stabilisierungsphase aber erlaubt

ein so genannter Chip-Tag Ausnahmen der ansonsten strengen Regularien. Es ist also in Ordnung, an einem Tag in der Woche vom Ernährungsplan abzuweichen.

1. Testphase (Dauer: 21 Tage)

Wer wirklich diszipliniert ans Werk geht, schafft auch die letzte Hürde und damit die Testphase. Man darf davon ausgehen, dass sich der Körper in den vergangenen Wochen an das neue Essverhalten und die veränderten Nahrungsmittel gewöhnt hat und damit gut zurecht kommt. Nun kann der Teilnehmer sich schrittweise wieder Lebensmitteln zuwenden, die nun wochenlang tabu waren. „Er wird merken, dass manche Dinge an Attraktivität verloren haben und er keinen Appetit mehr darauf hat. Wieder andere Lebensmittel verträgt er einfach nicht mehr so gut, weil sie zu fett- oder zuckerhaltig sind und deswegen praktisch von selbst aus dem Ernährungsplan verschwinden, während sich gesundes Essen deutlich häufiger auf den Tellern wiederfindet.“

Wichtig ist nun, die neu erlernten Ess- und Ernährungsgewohnheiten auch in den Alltag zu integrieren und das neue Muster auf der Arbeit, bei Feierlichkeiten oder im Urlaub aufrechtzuerhalten. „Dann ist auch der letzte Schritt geschafft – ganz ohne Jojoeffekt, dafür aber garantiert mit einem lohnenswerten neuen Körpergefühl, das langfristig bestehen bleibt.“



Wie geht es Ihren Faszien?

Faszien – neuer Fitnesstrend oder ernst zu nehmendes Gewebe?

– Text von Gundis Jansen-Garz –

Wie halten Sie es mit Ihren Faszien? Wissen Sie überhaupt, wo sie sind? Ein wahrer Hype stellt sich seit einigen Jahren um dieses Bindegewebe ein, so dass man meinen könnte, es gebe sie erst seit kurzem. Doch weit gefehlt: Faszien sind ein Teil des Bindegewebes – und das schon immer. Als netzartiges Gewebesystem durchzieht es unseren Körper und umhüllt Muskeln, Bänder und Sehnen. Bei fehlender Bewegung und ungesunder Lebensweise kann es verkleben und Schmerzen verursachen.

Wissenschaftler sehen im Faszien Gewebe eines der wesentlichen Sinnesorgane des menschlichen Körpers. Ist mit den Faszien alles in Ordnung, sind sie gesund und elastisch, dann geben sie dem Körper Struktur: Sie halten im wahrsten Wortsinn alles zusammen, sind das Verpackungsmaterial für Muskeln und Organe und weisen ihnen ihren vorgesehenen Platz. Gut funktionierende Faszien sorgen mit ihrem Gleitfilm zudem dafür, dass sich die Muskelstränge und Organe geschmeidig aneinander vorbeibewegen können. Und über ihre Nerven-„Antennen“ registrieren die Faszien Körpervorgänge, wie etwa welche Bewegungen Arme und

Beine gerade ausführen. Darüber hinaus wird den Faszien eine wichtige Aufgabe als Teil des körpereigenen Immunsystems zugeschrieben, weil sie Fremdkörpern das Eindringen maßgeblich erschweren. (Quelle: WOHL_be_FINDEN). Erst 2007 haben sich die führenden Experten in diesem Feld auf den oben formulierten umfassenderen Faszienbegriff geeinigt. Diese neue Definition von Faszien ist im Wesentlichen deckungsgleich mit dem, was der Laie unter „Bindegewebe“ versteht (im Unterschied zum Mediziner, für den beispielsweise Knochen oder Knorpel ebenfalls zum Binde- und Stützgewebe gezählt wird. (wikipedia.de)

Neuentdeckung: Faszien?

Stefanie Muckermann vom INJOY-Lady Fitnessstudio in Gladbeck erklärt: „Die Faszien sind ein wichtiger Teil unseres Körpers, wenn sie vernachlässigt werden, können Gelenkschmerzen auftreten. So ist die Schleimbeutelentzündung beispielsweise eine Auswirkung verklebter Faszien.“ Aber warum hört man erst seit Kurzem von diesem so wichtigen Teil





unseres Körpers? Der Göppinger Humanbiologe und Psychologe Dr. Robert Schleip gilt als Faszien-Guru. Er war Mitinitiator des ersten internationalen Faszien-Kongresses 2007 an der Harvard Medical School in Boston, mit dem der Durchbruch für die moderne Faszienforschung gelang. Seitdem sind die Faszien sowohl in der Gesundheitsvorsorge als auch in der Fitnessbranche Thema.

Richtig trainieren unter Anleitung

„Natürlich gibt es die Faszien immer schon. Sie wurden in der Physiotherapie auch immer behandelt. Ich kann auch nur empfehlen, das Faszientraining nur unter Anleitung zu machen, denn mit einem Zuviel an Massagen und Rollen können Probleme auftreten“, rät Stefanie Muckermann. Neben dem Faszientraining mit speziellen Rollen, dem

so genannten Rolfing, gibt es mittlerweile auch Faszien-Yoga.

Robin Alex vom Sportpark Stadtwald in Bottrop gibt Faszientraining: „Klar ist der Begriff nun in aller Munde, die Faszien gibt es schon immer. Aber im Zuge des ganzheitlichen und gesundheitsbewussten Fitnesstrainings ist ein gezieltes Lockern und Lösen des Gewebes eine gute Möglichkeit, beweglicher zu werden“. Auch er rät davon ab, nach Videoanweisungen oder ausschließlich aus Büchern zu trainieren. „Eine Stunde unter Anleitung zur Einführung und Erklärung der Übungen sollte man sich schon gönnen“. Der Schlüssel zum gesunden Körper liegt vielleicht in den Faszien. Vielleicht reicht aber auch kontinuierliche Bewegung, gesunde Ernährung, gute Lebensführung und ein positives Lebensgefühl.

Hilfe, mein Kind hat AD(H)S!

Wir haben mit einer Expertin über Symptome, Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten gesprochen und erfahren: Alles halb so schlimm!



– Text von Katrin Kopatz –

Spätestens in den vergangenen Wochen wurden einige Eltern zutiefst verunsichert, wenn bei einer der umfangreichen Vorschuluntersuchungen plötzlich „die Tendenz zu AD(H)S“ im Raum stand. Aufmerksamkeits-Defizit- oder Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung – mein Kind als Pausenc clown und Störenfried. Auch, wenn eine Vermutung noch lange keine Diagnose darstellt, stehen Eltern vor einer Reihe von Fragen, zualererst aber Ängsten, was das nun alles für ihren Schützling bedeuten könnte: Außenseiterrolle? Schlechte Noten und Schulabschlüsse? Sonderbehandlungen im Klassenraum?

„Zunächst sollten sich Eltern auf keinen Fall verrückt machen, sondern bei einem Verdacht ihr Kind vom Facharzt testen lassen, um Gewissheit zu haben. Vorher besteht kein Handlungsbedarf“, erklärt Ergotherapeutin Kerstin Bremkens. Sie ist Teil des Praxisteam Watanabe in Bottrop und behandelt unter anderem Kinder mit den leider so negativ behafteten Diagnosen ADS oder ADHS, die in den vergangenen Jahren zunehmend in den Köpfen von Eltern, Erziehern und Lehrern Einzug hielten. „Dabei ist die Krankheit seit über 100 Jahren bekannt, also alles andere als eine Modeerscheinung. Durch vermehrte Forschung und Aufklärung sowie frühzeitige Diagnosen aber hat sie offenbar an Bekanntheit gewonnen.“ Was jedoch nicht bedeutet, dass nicht betroffene Menschen wissen, was dahintersteckt und damit die Kinder zunächst in die „schlecht-erzogen-“ oder „wenig-sozialkompetent-Schublade“ stecken. „Zu Unrecht, wenn man bedenkt, dass die gezeigten Symptome grundsätzlich nichts mit der Erziehung zu tun haben.

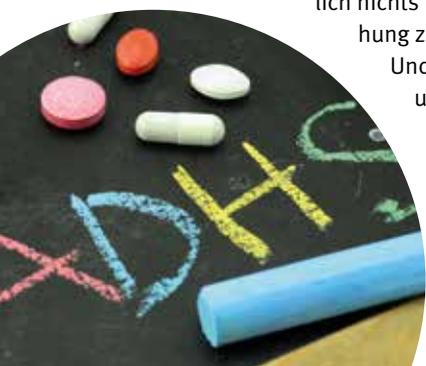
Und was viele auch unterschätzen, ist ein gerade stark

ausgeprägtes Gerechtigkeits- und Empathieempfinden von Kindern mit ADHS, also von wegen sozial inkompetent“, so die Expertin.

Diagnose frühestens mit sechs Jahren möglich

Doch der Reihe nach: Heutzutage finden bereits im jüngsten Kindergartenalter Entwicklungsgespräche statt. Erzieher dokumentieren ausführlich Ist-Zustände und Entwicklungssprünge aller Kinder. Dabei helfen ihnen Frage- und Kontrollbögen dabei, eventuelle Defizite auszumachen, die sie dann mit den Eltern besprechen können. „Das birgt die Chance, schon früh zu erkennen, ob ein Kind beispielsweise Verhaltensweisen zeigt, die einem ADS oder ADHS entsprechen könnten“, erklärt Kerstin Bremkens. Die zweifache Mutter begrüßt also das Dokumentieren der Entwicklungsstände, macht aber auch deutlich: „Hierbei handelt es sich ausschließlich um Beobachtungen und Einschätzungen. Eine sichere Diagnose kann frühestens mit sechs Jahren gestellt werden.“ Sollten sich also Verhaltensauffälligkeiten festigen und mit fortschreitender Zeit nicht mehr altersgemäß sein, steht der Besuch beim Kinderarzt an, der entweder selbst eine Diagnostik vornimmt oder das Kind an einen Spezialisten überweist. In Bottrop ist dafür beispielsweise das Sozialpädiatrische Zentrum (SPZ) des Marienhospitals zuständig. Hier finden zunächst körperliche und neurologische Untersuchungen statt, um physische oder organische Erkrankungen als Ursachen für die gezeigten Symptome auszuschließen. „Die Untersuchungen sind schon viel für ein so junges Kind und nicht an einem Tag zu schaffen. Das ist auch die erste Bewährungsprobe für die Eltern, die sich in Geduld üben und ihrem Kind zur Seite stehen müssen.“

Ergotherapeutin Kerstin Bremkens hilft Kindern und Jugendlichen, sich trotz AD(H)S gut in die Gesellschaft zu integrieren.





ziehen sich zurück und spielen für sich allein.“ Liegt zusätzlich eine Hyperaktivität vor, sind die Betroffenen meist deutlich auffälliger in ihrem Verhalten: „Sie verspüren eine motorische Unruhe und generelle Ruhelosigkeit, müssen ständig in Bewegung sein und können nur schwer warten, bis sie an der Reihe sind. Durch häufige Unterbrechungen von Gesprächen oder Hineinplatzen in Spiele anderer, werden diese Kinder oftmals als störend empfunden.“ Spätestens in der Schule lassen sich beide Verhaltensweisen – also eher verträumt und zurückgezogen oder ruhelos und impulsiv – immer weniger kompensieren, da hier ein strengeres Regelwerk sowie ein vollkommen neues soziales Gefüge vorherrscht. Kinder mit ADS bzw. ADHS fallen dann schnell in Außenseiterrollen, weil sie soziale Kontakte weder knüpfen noch aufrechterhalten können. Hinzu kommen fehlendes Verständnis seitens der Mitschüler und Lehrer. Das Kind verfällt schlimmstenfalls in einen Teufelskreis aus fehlenden sozialen Kontakten, Leistungsdruck und Misserfolgen. Das wiederum wirkt sich auf das Familienleben aus, da die Kinder nicht selten dort ihren angestauten Aggressionen Luft verschaffen.

Gutes Netzwerk ist entscheidend

Sind die Befunde beim Facharzt unauffällig und können auch psychotische Zustände (z.B. Angstzustände) als Ursachen ausgeschlossen werden, geht es an die Anamnese des Kindes. Kerstin Bremkens erklärt: „Erzieher, Eltern, Lehrer und weitere enge Bezugspersonen bekommen Fragebögen an die Hand, die sie unabhängig voneinander ausfüllen müssen. So lassen sich Verhaltensmuster des Kindes bestimmen, das sich im Kindergarten oder in der Schule vollkommen anders verhalten kann, als Zuhause.“ Eine sichere Diagnose fußt immer auf der Tatsache, dass das Kind in mehreren verschiedenen Lebensbereichen Verhaltensauffälligkeiten zeigt und die Symptome über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten in Erscheinung treten. „Es handelt sich also um eine Langzeit-Beobachtung, aus der heraus dann die Diagnose und damit eine für das Kind geeignete Behandlung resultiert.“

Große Unterschiede zwischen ADS und ADHS

Die Symptome, die Kinder bei einer Aufmerksamkeits-Defizit-Störung zeigen, unterscheiden sich stark von denen einer Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung. Die Expertin fasst das folgendermaßen zusammen: „Bei einer selektiven oder dauerhaften Aufmerksamkeitsstörung zeigen sich die betroffenen Kinder als Träumer, die Aktivitäten kaum folgen können. Sie schätzen ihr Können und auch mögliche Konsequenzen falsch ein, was schnell zu Gefahren für sie selbst führen kann.“ Sie handeln ohne Plan und Struktur, sondern folgen ihrem ersten Handlungsimpuls. Zudem können sie Bedürfnisse kaum aufschieben. „In Gruppen sind diese Kinder eher als unauffällig zu betrachten,

Behandlungsmethoden

„Ein Schlüsselwort im Zusammenhang mit ADHS ist sicherlich Ritalin, ein Medikament, das Aufmerksamkeit und Konzentration fördert. Doch sind Medikamente nicht unbedingt die erste Wahl“, weiß die Ergotherapeutin. „Sie dürfen auch nur von einem Facharzt verschrieben werden und können nach einem bereits langem Leidensweg des Kindes oder der Familie für erste Linderung und den Abbau von Eskalation sorgen. Ich als Therapeutin befürworte aber natürlich auch andere Methoden, sofern eine dauerhafte Medikation nicht gewünscht oder erforderlich ist.“ So kann der Kinderarzt vollkommen problemlos ein Rezept zur Behandlung mit Ergotherapie ausstellen, die bereits in vielen Fällen zum Erfolg führte. Nach einer ausführlichen Vorstellung des Kindes durch die Eltern in der Praxis, entwickelt die Ergotherapeutin ein auf das Kind individuell zugeschnittenes Therapieverfahren. Einmal wöchentlich wird dieses dann in den Praxisräumen umgesetzt, zusätzlich sucht Kerstin Bremkens immer wieder das Gespräch mit den Eltern, aber auch Erziehern und Lehrern. „Es kommt sogar vor, dass ich an Unterrichtsstunden teilnehme, um das Kind und sein Verhalten dort zu beobachten,



aber auch, um die Reaktionen der Mitschüler und Lehrkräfte einschätzen zu können.“ Denn wenn ein Kind immer wieder für Störungen des gesamten Unterrichts sorgt, ist das für alle Beteiligten sehr belastend. Doch schon kleine Tricks können die Gesamtsituation verbessern.

So arbeitet die Ergotherapeutin unter anderem mit Belohnungssystemen für gewünschtes Verhalten. Dafür können Eltern oder Lehrer eine Art Vertrag aufsetzen, in dem gemeinsam mit dem Kind Ziele festgelegt werden. Sind diese erreicht worden, bekommt das Kind eine Belohnung. „Das motiviert und führt zu Erfolgen. Zudem lässt es sich leicht in mehreren Lebensbereichen umsetzen.“ Das Kind lernt nebenbei, sich besser zu kontrollieren und statt im Unterricht einfach aufzuspringen und umherzulaufen, seine Impulse anderweitig auszuleben oder Bedürfnisse sogar zu verschieben.

Was passiert bei der Ergotherapie?

Beginnt eine ergotherapeutische Maßnahme, steht zunächst die Einzelförderung des Patienten im Mittelpunkt. Je nach Alter des Kindes wird mehr spielerisch oder kognitiv gearbeitet. Als guter Einstieg haben sich nach Erfahrung der Kirchheller Expertin handwerkliche Angebote bewährt, in denen Kreativität und kontrollierte Beschäftigung an erster Stelle stehen. Die Ergotherapeutin setzt dabei auf klare Aussagen, was in welcher Reihenfolge zu tun ist, und lehrt dem jungen Patienten damit schrittweise ein Bewusstsein für strukturiertes, vorausschauendes Handeln. „Was die betroffenen Kinder nämlich auf keinen Fall brauchen, sind noch mehr Reize. Sie müssen lernen, so wenig Reiz wie möglich um sich herum zuzulassen, um sich im Umkehrschluss besser und länger konzentrieren zu können.“ Dazu gehört Struktur auf dem Schreibtisch, im Kinderzimmer und in der Wohnung allgemein. Bei Hyperaktivität muss dem Kind außerdem ausreichend Raum geschaffen werden, seine Energie loszuwerden. In der Praxis Watanabe schleppen Kinder deswegen auch einmal schwere Säcke von A nach B, um körperlich gefördert zu werden. Zusätzlich erfahren sie, wie es ist, sich selbst zu spüren, denn auch dieses Gefühl kennen die meisten nicht. „Zudem gebe ich den Kindern Konzentrationsübungen an die Hand, die sich in den Alltag, vor allem die Schule, integrieren lassen. Später kann es sein, dass Gruppenmaßnahmen folgen, in denen die Kinder langsam lernen, wie sie sich anderen gegenüber verhalten, dass sie abwarten lernen und damit ein besseres Gespür für soziale Beziehungen entwickeln.“ Eine Zusammenarbeit zwischen Ergotherapeutin und Kind/Familie kann durchaus über Jahre hinweg bestehen. Auch Pausen gehören dazu, damit die Kinder nicht therapiemüde werden und sich auch auf andere außerschulische Aktivi-

täten konzentrieren können. „Wie oft ein Kind also herkommen muss, bis ich sagen kann, es kommt nun gut alleine im Alltag zurecht, ist vollkommen verschieden. Aber es hat sich auf jeden Fall gezeigt, dass eine frühe Diagnose und Behandlung den Patienten vor unnötigen Eskalationen schützt und er es schafft, sich besser in die Gesellschaft zu integrieren.“

Expertentipps für den Alltag betroffener Familien

- ✓ Informieren Sie sich über Eltern-Trainings-Programme, die von den Krankenkassen angeboten werden und für Struktur und ein gutes Miteinander Zuhause sorgen.
- ✓ Scheuen Sie sich nicht, Selbsthilfegruppen aufzusuchen! Manche Eltern haben einen langen Leidensweg hinter sich, über den es sich zu sprechen lohnt.
- ✓ Überlegen Sie sich sinnvolle Belohnungsprogramme für Ihre Kinder, die Sie in Kooperation mit Schule und Kindergarten umsetzen.
- ✓ Sorgen Sie stets für feste Zeiten beim Aufstehen, Essen usw., machen Sie sich die Mühe, einen Wochenplan zu erstellen, auf dem das Kind schnell sehen kann, wann welche Aktivitäten anstehen. Schaffen Sie visuelle Hilfen und Erinnerungsschilder, die im Alltag unterstützen.
- ✓ Vermeiden Sie lange „Vorträge“ ihrem Kind gegenüber, denn denen kann es nicht folgen. Lassen Sie besser klaren Aussagen („Setze dich jetzt bitte an den Tisch“) direkte Handlung folgen: Alle setzen sich an den Tisch, um zu essen.
- ✓ Beziehen Sie Ihr Kind in Entscheidungen mit ein. Das beweist Wertschätzung.
- ✓ Fördern Sie die positiven Eigenschaften Ihres Kindes: Es ist sicherlich auffallend empathisch, fantasievoll, kreativ und hilfsbereit – loben Sie es immer wieder, wenn es diese Eigenschaften zeigt.
- ✓ Bleiben Sie geduldig und vermeiden Sie Vorwürfe – Ihr Kind lernt deutlich schneller, wenn es starke Eltern an seiner Seite hat, die es tatkräftig unterstützen. So steht einem unkomplizierten Jugend- und Erwachsenenalter nichts mehr im Wege.



Eine Allergie kommt selten allein

(djd) Oft leiden Heuschnupfenpatienten unter Kreuzallergien. Das heißt, sie reagieren zusätzlich zu den Pollen auf bestimmte Nahrungsmittel, deren Eiweiße denen der Pollen ähneln. So sind Allergien gegen die Frühblüher Hasel, Erle und Birke oft mit Überempfindlichkeiten gegen Stein- und Kernobst (Apfel, Kirsche, Pfirsich) sowie Nüsse, Kiwis, Sellerie, Karotten oder Soja vergesellschaftet. Beifußallergiker vertragen oft Gewürze wie Pfeffer, Kümmel oder Paprikapulver schlecht, Gräserpollenallergiker sind bei Getreide, Erbsen und Erdnüssen gefährdet.



Medikamente können den Schlaf stören

(djd). Viele Schmerzmittel enthalten Koffein – zu später Stunde angewendet, kann die aufputschende Wirkung Schlafstörungen verursachen. Asthmapräparate mit Theophyllin erweitern die Bronchien und kurbeln parallel den Kreislauf an, die Folgen sind ähnlich wie bei starkem Kaffee. Im Verdachtsfall ist es sinnvoll, den Arzt nach Alternativpräparaten zu befragen und gemeinsam die Dosierung oder Einnahmezeit zu ändern.

Anzeige

The advertisement features a photograph of a dental clinic staff of ten people, five men and five women, all dressed in white lab coats, standing in a modern hallway with glass walls. To the right of the photo is the clinic's logo, which consists of two overlapping circles, one red and one yellow. Below the logo is the text 'DR. SCHLOTMANN' in a bold, red, sans-serif font, followed by the tagline 'GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG' in a smaller, black, sans-serif font. The main headline of the advertisement is 'FESTE, DRITTE ZÄHNE AN EINEM TAG' in a large, bold, black, sans-serif font. Below this, the text 'Nächste Info-Abende jeweils mittwochs am 29. MÄRZ & 26. APRIL von 19 bis 21 Uhr.' is displayed in a black, sans-serif font. At the bottom of the advertisement, the text 'Bitte melden Sie sich kostenlos an!' is written in a black, sans-serif font. At the very bottom, there is a white banner with the text 'WIR SIND VON MONTAG BIS FREITAG VON 7 BIS 21 UHR FÜR SIE DA.' in a bold, black, sans-serif font, followed by the contact information 'PLATZ DER DEUTSCHEN EINHEIT 8 | DORSTEN | T: 02362/61900 | WWW.DR-SCHLOTMANN.DE | WWW.DRITTE-ZAEHNE-AN-EINEM-TAG.DE' in a smaller, black, sans-serif font.

DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

**FESTE, DRITTE ZÄHNE
AN EINEM TAG**

Nächste Info-Abende jeweils mittwochs
am 29. MÄRZ & 26. APRIL
von 19 bis 21 Uhr.

Bitte melden Sie sich kostenlos an!

WIR SIND VON MONTAG BIS FREITAG VON 7 BIS 21 UHR FÜR SIE DA.
PLATZ DER DEUTSCHEN EINHEIT 8 | DORSTEN | T: 02362/61900 | WWW.DR-SCHLOTMANN.DE | WWW.DRITTE-ZAEHNE-AN-EINEM-TAG.DE

„Baars'sches Füßedrücken“



Quantengeheimnisse

Frank Baars präsentiert sein neues Buch:
„Quantengeheimnisse“



— Text von Martina Jansen —

Quantengeheimnisse: Der Titel des Buches – erhältlich bei Amazon – hat durchaus und sogar gewollt eine doppelsinnige Bedeutung. Beim „Baars'schen Füßedrücken“ geht es offensichtlich um Füße, umgangssprachlich ja auch „Quanten“ genannt. „Dieses Buch erklärt eine spezielle Art des ‚Füßedrückens‘ und möchte die Erfahrungen und Erkenntnisse lebendig halten, die ich in den letzten 20 Jahren als Krankengymnast durch sie erlangt habe“, lautet Frank Baars Nachwort auf dem Buchdeckel.

Der in Haltern wohnende und praktizierende „heilsame Füßedrucker“ wie er sich selbst nennt, ist weltoffen, wie man an der Begrüßung der Leser seiner Homepage erkennt: „Herzlich willkommen, Welcome, Namaste, Buenos Dias, Bienvenue, Sawat Di Kha, Moin Moin, Servus und Hallo.“

Vom gelernten Krankenpfleger bildete er sich zum Krankengymnasten weiter und arbeitete in verschiedenen Praxen, bis er sich dann im Jahre 2000 selbstständig machte. Parallel dazu nahm er an Weiterbildungen zum Rückenschul- und Yogalehrer teil und erlernte die Meridiantherapie. Zu Beginn seiner Selbstständigkeit massierte er in Wellness-Oasen, war damit aber nie wirklich zufrieden. Er wollte heilen, nicht nur fürs Wohlbefinden sorgen.

Die Idee kam spontan

Auf einer langen Autofahrt, bei der ihn die Müdigkeit überkam, drückte Frank Baars mehr zufällig, als gewollt verschiedene Stellen auf seinem Fuß. Er bemerkte, dass einige Punkte zwar extrem stachen, er sich aber schlagartig fitter fühlte. Die Narbenreflexpunkte, die er dabei drückte, bewirkten zusätzlich, dass seine Tennisarmbeschwerden bis heute nicht wieder aufgetreten sind.

Die alternative Heilmethode „Baars'sches Füßedrücken“ war geboren. Von da an verfolgte der „Füßedrücker“ konsequent sein Ziel, einfache Selbsthilfetechniken populär zu machen. „Die Ohnmacht verlieren und die Allmacht wecken, das ist mein Ziel“, so Frank Baars.

Mit Selbstversuchen zum Ziel

Durch weitere Selbstversuche, dem Wissen aus seiner Ausbildung und dem Lesen diverser weiterführender, alternativer medizinischer Literatur, vertiefte er für sich die Zusammenhänge zwischen Narben und Krankheiten. So erfuhr er, dass Akupunkturadeln nicht bei einer Narbe wirken, die auf dem Meridian liegt, der gestochen wird. Frank

Baars' Methode beruht darauf, dass Narben im Körper eines Menschen Störfaktoren sind, die den Energiefluss blockieren und verantwortlich sind für chronische und akute Beschwerden. „Wie im Großen, so im Kleinen. Wie im Körper, so im Fuß.“

„Wie im Großen,
so im Kleinen.
Wie im Körper,
so im Fuß.“

Sein Behandlungszimmer ist ebenso unangepasst wie der 53-Jährige selbst und spiegelt seine musikalische, religiöse und spirituelle

Verbindung wieder. Überall im Zimmer blickt man auf Bücher, Musikinstrumente und Buddhas, die an seine Jahresreise durch Asien erinnern, bei der er unter anderem auch die Thaimassage erlernte. Es handelt sich hierbei um sein privates Wohnzimmer mit einem hängenden Sessel, in dem der Schmerzgeplagte entspannt Platz nehmen kann. Vorher jedoch notiert sich der in Duisburg geborene „Füßedrücker“ gewissenhaft jede einzelne Narbe, die ihm oft schon sagt, mit welchen Beschwerden die Menschen zu ihm kommen.

Ein Hologramm des Körpers

„Der Fuß ist wie ein kleines Hologramm des Körpers zu verstehen, dort reflektieren sich Narben“, zitiert Frank Baars aus seinem Buch. „Die Energiebahnen der 14 Hauptmeridiane sind jeweils einem bestimmten Organ sowie bestimmten Gefühlen zugeordnet. Wird ein Organ krank, so gibt es auch Probleme mit dem zugeordneten Gefühl. Bleibt dann durch das kranke Organ sogar eine Narbe bestehen, wird der Gefühlsfluss erschwert und die erhöhte Muskelverspannung erzeugt Schmerzen“, ergänzt er. Die Baars'sche langgehaltene Akupressur kann durchaus schon mal eine halbe Stunde pro Reflexpunkt dauern. Dort, wo es weh tut, hat er den richtigen Punkt gefunden. Durch den Druck fließt Blut ins Gewebe und dieses lockert sich dadurch. Wie ein verschmutztes Fenster, das Licht schlecht durchlässt, blockiert eine Narbe den Energiefluss und hat damit auch Einfluss auf den Hormonhaushalt und auf unsere Gemütslage. Narben in der Körpermitte zum Beispiel verursachen daher oft Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Wirbelsäulenerkrankungen und innere Unruhe.

Viele Aspekte vereint

Abgerundet wird sein erster Eindruck durch Aspekte der Astrologie, des jeweiligen chinesischen Baumhoroskops, des Sternzeichens oder der Numerologie. Durch die astrologische Betrachtung lernt Frank Baars den Charakter der Menschen vor ihm kennen und kann ihnen so erklären, welche Schwachstellen es bei den jeweiligen Sternzeichen gibt. Diese Schwachstellen, bei Haushaltsgeräten „Sollbruchstellen“ genannt, vermeiden größere Schäden im Gerät, da Fehler gezielt an dieser gewollten Stelle auftreten. Dieser kleine Schaden ist dann meistens schnell und kostengünstig zu beheben.

Auf den Menschen bezogen heißt das: Achtung, es drohen ernste Beschwerden, wenn jetzt nicht auf den Körper gehört und dementsprechend gehandelt wird. So leidet der Steinbock häufig an Nackenproblemen, da er zur Halsstarrigkeit tendiert. Nackenverspannungen sollen darauf hinweisen, sich zum Beispiel zu dehnen oder flexibler im Geiste zu werden, bevor sich die Beschwerden ganz festsetzen und eventuell im Bandscheibenvorfall enden. Das heißt jetzt nicht, dass es immer zu diesen Krankheiten kommen muss, aber die Gefahr ist sehr hoch.

Frank Baars empfiehlt daher, auf seinen Körper zu hören und auch mal eingefahrene Wege zu verlassen und alte Thesen zu überdenken. Zusätzlich förderlich ist jede Beweglichkeit, nicht nur die im Sinne von Bewegung wie Rad fahren und Joggen. Wichtiger ist es, seinen Körper zu dehnen, wie beim Yoga oder Stretching. „Kraft und Ausdauer

sind zweit- und dritrangig fürs körperliche Wohlbefinden. Bedeutend wichtiger sind Ruhe und Entspannung, denn: Sind Sie unzufrieden, leidet die Seele und Sie werden krank. Wie innen, so außen“, ergänzt der Therapeut.

„Sind Sie unzufrieden, leidet die Seele und Sie werden krank. Wie innen, so außen“

Leicht hatte er es bisher in Haltern nicht. Nach dem Motto „weit weg ist immer besser als nebenan“, hat er kaum Kunden aus der Seestadt. Aber auf Grund der Mund-zu-Mund-Propaganda, der Ausstrahlung seines Interviews und diverser Erfahrungsberichte auf seiner Webseite kommen jedoch Patienten aus dem Umkreis von 80 Kilometern zu ihm und vertrauen dabei seiner Heilkunst.

Ihm war und ist es immer noch wichtiger zu heilen, als großen Profit zu erzielen. Er lebt nach dem Bibelspruch: „Wer an mich glaubt, dem wird nichts mangeln“, und behandelt nicht auf ärztliche Verordnung. „Gib, was du kannst. Gib, was es dir wert ist“ lautet sein Prinzip.

„Man muss nicht daran glauben“, so Frank Baars, „es hilft aber trotzdem.“



Interview:
<http://bewusst.tv/quantengeheimnisse/>
Erfahrungsberichte
& Homepage:
www.einwohllollender.de

Sein Wissen gibt er gerne auf Workshops weiter, um in ganz Deutschland kranken Menschen zu zeigen, wie sie die Technik des Fußbedrückens auch bei sich selbst anwenden können.

Weitere Infos dazu finden Sie im Forum auf seiner Homepage.

Ihre Gesundheit in guten Händen



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

KIRCHHELLENER THERAPIEZENTRUM

Praxis für
Physiotherapie



Praxis für
Osteopathie

Kirchhellener Ring 76 46244 Bot.-Kirchhellen
FON 0 20 45 23 73
www.kirchhellener-therapiezentrum.de

© Foto: fotolia.com



"Pflege - so, wie ich es will"

An alle, die selbst entscheiden wollen, wie sie gepflegt werden.

Wir beraten Sie gerne persönlich mit unserem Spezialisten.

M.Ronig und J.Wagner OHG

Allianz Generalvertreter
Hauptstr. 80, 46244 Bottrop
ronig.wagner@allianz.de

Tel. 0 20 45.51 40

Allianz



AKTUELL.
INFORMATIV.
LEBENDIG.

Kirchhellen.**ONLINE**

Politik

Gesellschaft

Kultur

Lifestyle

Für Sie vor Ort

Aktuelles & Allgemeines rund um Kirchhellen. Schauen Sie mal vorbei...

Gerne informieren wir Sie über Ihre
Werbemöglichkeiten als Unternehmen.

www.kirchhellen.online

STROM AN

FETT WEG

Redakteurin Katharina Boll wagt den Selbsttest in der PERSONALSPEEDBOX in der Sport Station Bottrop

– Text von Katharina Boll –

20 Minuten effektives Training in der Woche reichen aus, um Ihre Ziele zu erreichen – klingt wie ein unwirklicher Fitness-Traum? Soll aber ab sofort in der Sport Station in Bottrop zur Wirklichkeit werden. Mit dem Konzept der PERSONALSPEED-BOX kommen auch die auf ihre Kosten, die sonst eher Fitnessmuffel sind. Ich hab mir das neue Konzept angesehen und mir erklären lassen, was das Besondere an der PERSONALSPEEDBOX ist. Im Anschluss durfte ich mir selbst von dem EMS-Training überzeugen.

Motivation und schnelle Erfolge – Das sind die Dinge, die sich jeder wünscht, wenn er an das „perfekte Training“ denkt. Am liebsten möchte man spielend leicht und mit möglichst wenig Aufwand die überflüssigen Pfunde verlieren, die Figur optimieren und seinen Gelenken endlich die gewünschte Schmerzfreiheit verschaffen. Im normalen Fitnessstudio-Alltag kommt das leider oftmals zu kurz. Anders soll es im revolutionären Konzept der PERSONALSPEEDBOX sein. In Bottrop ist die Sport Station das einzige Fitnessstudio, das dieses Konzept anbietet. Also habe ich hier einen Termin mit Personaltrainer Robin Axel vereinbart, um mir das Training genauer anzusehen.

Schnell und Individuell

Bevor ich mit dem Training beginnen darf, gibt es ein erstes Gespräch. In diesem wird geklärt, welche Ziele ich mit dem Training verfolge. So passt Robin meinen Trainingsplan individuell an. Denn egal, ob man abnehmen, den eigenen Körper definieren oder einfach fit bleiben möchte, das PERSONALSPEEDBOX-Training verspricht viele Möglichkeiten. Es ist zudem nicht nur gelenkschonend und ideal für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, sondern aufgrund der Kombination mit dem Personaltraining auch unglaublich effektiv und zeitsparend, erklärt Robin im Gespräch. Ich entscheide mich zunächst für ein Training, bei dem mein ganzer Körper angesprochen wird.

Kabel statt Gewichte

Und dann kann meine Trainingssession auch schon starten. Nachdem ich mich in die hautenge Leggings gequetscht habe, schnürt mich Trainer Robin ein. Erst eine Weste, dann Gurte um Arme, Schenkel und Po. Alles ein wenig nass, denn Wasser leitet ja bekanntlich Strom.



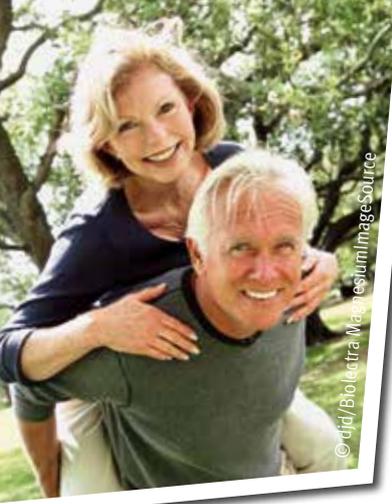
„Tut das nicht weh?“, ist mein erster Gedanke, als Trainer Robin mich an das EMS-Trainingsgerät anschließt. Kabel über Kabel verbinden meine Muskeln nun mit dem Gerät. EMS bedeutet „Mikro-Muskel-Stimulation“. Es sorgt über elektrische Impulse dafür, dass der Trainierende in seiner Muskelanspannung extern unterstützt wird und so einen viel größeren Anteil seiner Muskulatur anspannt und trainiert. Dabei wird nicht nur der Agonist angesprochen, sondern auch sein Gegenspieler, der Antagonist. Diese Kombination baut aktiv Kraft auf und erreicht neben der oberflächlichen Muskulatur auch die Tiefenmuskulatur. Zusätzlich wird die Leistungsfähigkeit gefördert und der Körper gestrafft.

Festverschnürt geht es dann auch schon mit der Eingewöhnungsphase los. Meinen Körper fest angespannt, warte ich auf die Stromstöße. Ein komisches Gefühl, wenn man weiß, gleich steht der eigene Körper unter Strom. Doch Robin nimmt mir die Angst und startet erst einmal ganz leicht. Langsam fängt es an zu kribbeln. Nach und nach kribbelt es an meinem ganzen Körper. Keine Stromschläge. Keine Schmerzen. Ich bin beruhigt und bereit richtig loszulegen.

Immer im Intervall vibriert mein Körper während der Übungen. Wo ich die Kniebeugen noch relativ gut hinbekomme, streiken meine Arme bei den leichtesten Übungen. Die Arme nur nach hinten zu führen, wird auf einmal unmöglich. Robin nimmt ein bisschen Spannung von meinen Armen. Ich bin doch nicht so trainiert, wie ich dachte. Nach nur knapp 15 Minuten ist das Training für mich beendet und Robin entfesselt mich wieder von dem Gerät.

Ich habe Wackelpudding-Arme und -Beine, aber bin trotzdem zufrieden mit dem Training. Jetzt verstehe ich auch, warum nur 20 Minuten pro Woche ausreichen sollen, um sichtbare und spürbare Erfolge zu erzielen.





Lebenswandel kann Magnesiumhaushalt beeinflussen

(djd) Häufige einseitige Diäten können ebenso wie eine unausgewogene Ernährung zu einem Magnesiummangel führen. Auch ein kohlenhydratarmer Speiseplan kann den Spiegel des Minerals beeinflussen. Fettthaltige Nahrungsmittel wie Nüsse, Kürbiskerne und dunkle Schokolade hingegen enthalten reichlich Magnesium. Wer wiederum gerne phosphathaltige Getränke wie Cola zu sich nimmt und häufig Kaffee oder Alkohol genießt, riskiert ebenfalls ein Magnesiumdefizit. Zudem können Dauerstress und exzessiver Sport zum Abschmelzen des Magnesiumdepots führen.

Nicht nach dem Essen Zähne putzen

Zitrusfrüchte, Tomaten, aber auch Sportgetränke und Limonade – alle diese Dinge können den Zahnschmelz aufweichen. Deshalb sollte man nach dem Genuss säurehaltiger Lebensmittel auf keinen Fall die Zähne putzen. Das kann im schlimmsten Fall großen Schaden anrichten: Der Zahnschmelz wird langfristig zerstört und das Zahnbein erheblich angegriffen. Um das zu vermeiden, sollte man mindestens 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten.

Finger weg von Desinfektionsmitteln

Sie möchten nicht krank werden und greifen deshalb schnell zu Desinfektionsmitteln? Das ist leider keine erfolgreiche Methode. Tatsächlich gibt es keinen Beweis dafür, dass antibakterielle Mittel effektiver sind. Darüber hinaus sind darin meist Stoffe enthalten, die uns resistent gegen hilfreiche Bakterien machen oder sogar hormonelle Auswirkungen haben.

Ab sieben Grad erwacht die Zecke

(djd). Steigen die Temperaturen draußen einige Tage hintereinander auf sieben Grad oder mehr, sehnt sich der Mensch nach dem Frühling – und die Zecke nach frischem Blut. In Hecken, Wiesen und Büschen wartet sie auf ihre Opfer. Gestochen werden kann jeder, vom krabbelnden Baby im Garten bis zum Sonnenanbeter im Stadtpark. Rechnen muss man mit Zeckenstichen in der Regel von Februar bis Oktober. Bei milder Witterung sogar ganzjährig.

Zecken gehören zur Familie der Spinnen

In Deutschland ist der Gemeine Holzbock die am häufigsten vorkommende Art. Zecken sind eine Milbenart und gehören zur Familie der Spinnen. Zwar sind die bis zu vier Millimeter großen Achtbeiner nicht unbedingt ein Grund für eine Spinnenphobie, etwas Respekt vor dem Parasiten kann dennoch nicht schaden. Denn Zecken können bis zu 50 verschiedene Krankheitserreger übertragen, darunter Borreliose-Bakterien oder auch FSME-Viren. FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) ist eine Erkrankung der Hirnhaut und des zentralen Nervensystems und nicht ursächlich behandelbar. Es können nur Beschwerden wie Fieber und Gliederschmerzen gelindert werden, mit dem Virus selbst muss es der menschliche Organismus allein aufnehmen.

Vorsorge ist besser als Nachsorge

Deshalb sind Vorsorgemaßnahmen essentiell: Festes Schuhwerk und in die Socken gesteckte Hosenbeine können verhindern, dass Zecken sich ihren Weg in die Kniekehle bahnen. Möglichst lange Kleidung trägt auch dazu bei. Auf hellen Kleidern lassen sich die dunklen Zecken leicht erkennen und ablesen. Chemische Duftstoffe, Repellents genannt, verringern bei regelmäßiger Auffrischung die Stechlust der Zecke. Wer draußen war, sollte sich danach am ganzen Körper gründlich nach Zecken absuchen. Zudem kann eine Impfung gegen FSME dazu beitragen, das Risiko einer Virusinfektion nach einem Zeckenstich zu reduzieren. Wenn eine Zecke doch den Weg auf die Haut gefunden und zugestochen hat, sollte diese sofort entfernt werden.



Eine ausführliche Beschreibung gibt es auf www.zecken.de.



World Vision
Zukunft für Kinder!

DAS SCHÖNSTE GESCHENK FÜR KINDER: EINE ZUKUNFT.

Das ist die **KRAFT**
der Patenschaft.

Jetzt Pate
werden:
worldvision.de

SCHLECHTES WETTER? SPIEL TROTZDEM TENNIS!

ATTRAKTIVE HALLENSTUNDEN IN UNSERER TENNISHALLE:

- +++ renovierte und moderne Tennishalle
- +++ optimale Beleuchtung
- +++ gelenkschonendes Granulat
- +++ gemütliche Gastronomie

WEITERE Hallenbuchung und -abo: Thorsten Polnik +++ tennishalle@blau-gelb-eigen.de
INFOS: Tennistraining: Anton Radev +++ 0 172 / 2 85 22 15



“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



© djd / Basica

Basisch abnehmen

(djd). Viele Menschen wissen es längst: Wenn sie gesund bleiben wollen, müssen sie dringend abnehmen. Denn Übergewicht ist ein gesundheitlicher Risikofaktor. Zahlreiche chronische Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme stehen damit in direktem Zusammenhang. Unzählige versuchen immer wieder ihr Gewicht zu reduzieren – offenbar auf dem falschen Weg. „Oft sind Frust, Diätkrise und der bekannte Jo-Jo-Effekt am Ende das Ergebnis und der gewünschte Abnehmerfolg bleibt aus“, sagt Professor Dr. Kuno Hottenrott. Für den Sportwissenschaftler steht das Scheitern der üblichen Diätstrategien in engem Zusammenhang mit dem Säure-Basen-Haushalt.

Mineralstoffe sind enorm wichtig

In einer neuen dreimonatigen Studie hat der Direktor des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG) der Uni Halle-Wittenberg die Stoffwechselforgänge während einer Diät mit Fastentagen untersucht. Aufgrund eines verstärkten Abbaus von Fett werden dabei vermehrt Ketosäuren gebildet. „Dieser Säureüberschuss belastet den weiteren Stoffwechsel und kann den Fettabbau verlangsamen“, so Prof. Dr. Hottenrott. Um anfallende Säure auszugleichen, würden täglich basische Mineralstoffe benötigt. „Sie sind enorm wichtig – doch sie werden oft nicht in ausreichendem Maße

mit der Nahrung zugeführt.“ Wie die Studie belegt, sind drei wesentliche Faktoren für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme entscheidend. „Am meisten Gewicht verliert man, wenn man kontinuierlich Sport treibt, ab und zu fastet und zusätzlich basische Mineralstoffe einnimmt“, betont Prof. Dr. Hottenrott. Unter www.basica.de steht ein Diätbegleiter zum Download bereit, der für die Kosttage zwischen den Fastentagen zahlreiche Tipps und Rezeptideen enthält.

Sogar das Bauchfett schmilzt

Um die Effekte basischer Mineralstoffe zu untersuchen, wurde das Trainingsprogramm

bei einem Teil der Studienteilnehmer mit der Einnahme von Basica Direkt aus der Apotheke unterstützt. Insgesamt verloren alle Teilnehmer an Gewicht. Zusätzliches Intervallfasten erhöhte diesen Effekt. „Die größte Gewichtsabnahme wurde jedoch durch die zusätzliche Einnahme des Basenpräparates erreicht, sowohl in der Gruppe der Fastenden als auch in der Gruppe der Nicht-Fastenden“, kommentiert Prof. Dr. Kuno Hottenrott die Ergebnisse. Die Abnahme an Körpergewicht, Körperfett und Bauchfett sei bei ihnen signifikant gesteigert worden. Zudem konnten die fastenden Probanden im Training ihre maximale Laufgeschwindigkeit merklich steigern.

Energy-Drinks machen schlapp

Ein Energy-Drink enthält bis zu fünf Mal mehr Koffein als eine Tasse Kaffee. Der Energieschub danach ist aber leider sehr kurz und hat oft unangenehme Nebenwirkungen wie Nervosität, Verwirrung und Herzrasen. Zudem enthalten diese Getränke oft Taurin, ein Stoff, der das zentrale Nervensystem stimuliert, und bis zu 15 Teelöffel Zucker pro Dose. Der Zucker ist es auch, der den Blutzucker in die Höhe schnellen lässt, nur um kurz danach wieder abzusinken. Deshalb fühlt man sich nach dem Genuss von Energy-Drinks auch oft so schlapp und zitterig – und will mehr davon.

Diät-Limonade ist Tabu

Viele Menschen denken, dass Light-Produkte automatisch weniger Kalorien enthalten. Aber das ist nicht immer richtig. Studien beweisen, dass dickleibige Erwachsene, die Diät-Limonaden tranken, mehr Kalorien aus Lebensmitteln zu sich nahmen, als die, die normale Limonade tranken. Zusätzlich lieferte eine Studie der Universität Texas das Ergebnis, dass die Personen, die Diät-Limonade zu sich nahmen, innerhalb von zehn Jahren um 70 Prozent mehr an Taillen-Umfang zunahmten, als die anderen.



Die Kupferrose in Schach halten

*Couperose:
fünf Tipps gegen
die unerwünschten
roten Äderchen*

(rgz). Sie ist ein echtes Sensibelchen – schon bei den geringsten Anlässen sieht die sogenannte Couperose-Haut rot. Dann zeigt sich auf Nase und Wangen ein mehr oder weniger feines Netz erweiterter, bläulich-rot durchschimmernder Äderchen. Meist entwickelt sich die Hauterkrankung erst ab dem 30. Lebensjahr, kann sich aber mit der Zeit verschlimmern. Besonders Frauen leiden unter dem ständigen „blühenden“ Aussehen. Mit einigen Maßnahmen lässt sich die „Kupferrose“ besser in Schach halten.

✓ Größere Temperaturschwankungen vermeiden:

Sauna und Wechselduschen sind tabu, da sie die erweiterten Blutgefäße zusätzlich strapazieren. Aber jetzt in der kalten Jahreszeit können sogar die Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen bis zu 30 Grad betragen. Eine Kälteschutzcreme kann hier sinnvoll sein – sie sollte beim Hineingehen aber sofort sanft entfernt werden.

✓ **Triggerfaktoren kennen:** Starkes Rauchen, Alkohol, übermäßiger Kaffeeconsum und scharfes Essen lösen häufig Alarmstufe Rot aus. Hier sollte man also Maß halten. Ebenso ist von Bürstenbehandlungen, kräftigem Rubbeln und Peelings in den betroffenen Bereichen abzuraten.

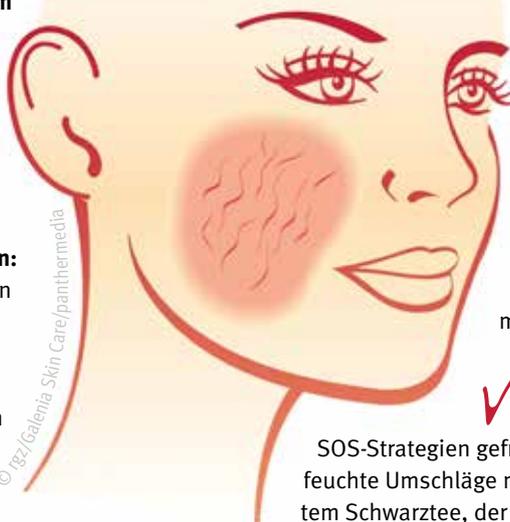
✓ **Gezielte Pflege verwenden:** Betroffene sollten Reinigungsprodukte und Cremes verwenden, die speziell auf die Bedürfnisse von empfindlicher Haut mit Neigung zu Couperose, Rosazea und fragilen Gefäßen abgestimmt ist.

Dazu zählt beispielsweise die „Galenia Skin Care Mikrozirkulationscreme“. Sie beruhigt, schützt, spendet Feuchtigkeit und kann die Mikrozirkulation optimieren. Die Zusammensetzung mit Bioflavonoiden und Grünpigmenten soll den Hautton verbessern und die Gefäße positiv beeinflussen. Unter www.dermokosmetik.org gibt es mehr Informationen.

✓ Kompressen auflegen:

Wenn die Haut glüht, sind SOS-Strategien gefragt. Bewährt haben sich feuchte Umschläge mit Zinnkraut oder gekühltem Schwarztee, der einen leicht zusammenziehenden Effekt hat. Auch Zusätze aus Roskastanie, Arnika oder Kamille können beruhigend wirken.

✓ **Geschicht kaschieren:** Heute kann man mit guten Abdeckstiften oder Concealern die ungeliebten Rötungen sicher abdecken. Sie sollten die bereits erwähnten Grünpigmente enthalten, weil sie Rot neutralisieren. Nur auf die betroffenen Stellen aufgetragen und anschließend eine normales Make-up oder Puder darüber geben.



Bei Couperose zeigt sich ein feines Netz durchschimmernder, bläulichroter Äderchen vor allem auf den Wangen und der Nase.



Rund ums Baby und die Familie

Die Hebammenbetreuung und die Elternschule des KKRN aktiv e.V. bieten ein individuelles und umfangreiches Programm für die ganze Familie an – Die neuen Kurse starten im April

– Text von Katharina Boll –

Die Familie im Mittelpunkt – bereits seit mehreren Jahren steht für die Hebammenbetreuung und die Elternschule das Wohl der gesamten Familie im Fokus. Gemeinsam begleiten sie Familien von der Schwangerschaft bis hin zum Grundschulalter der Kleinen. Das umfangreiche Angebot umfasst Seminare und Kurse, die von Hebammen, Pädagogen, Sozialpsychologen und Sportwissenschaftler geleitet werden. Im Gespräch mit der regioVital hat Meike Göbeler, die gemeinsam mit Anika Hauke für die Elternschule verantwortlich ist, uns einen Einblick in das aktuelle Kursprogramm gegeben.

„Wir möchten den Familien ein Rund-um-Paket anbieten und haben über die Jahre eine dementsprechend große Kurslandschaft entwickelt“, erklärt Meike Göbeler. Neben Vorbereitungskursen

während der Schwangerschaft gibt es viele Angebote für Mütter nach der Entbindung. Und auch für die Kleinen bis zum Grundschulalter ist eine große Kursauswahl dabei. „Derzeit bieten wir rund 60 Kurse an“, erzählt Meike Göbeler und das an allen Standorten des Krankenhausverbandes. „Wir sind in Marl, Dorsten und Westerholt aktiv.“

Schwangerenvorsorge und Nachsorge

Ein großer Teil der Kursauswahl richtet sich an Schwangere und junge Mütter. Neben Geburtsvorbereitungskursen und Kreißsaalführungen gibt es zudem Akupunktur für Schwangere. Die geburtsvorbereitende Akupunktur dient der Reifung des Muttermundes und der Verkürzung der Geburtsdauer.





er. Hierfür startet die erste Akupunktursitzung in der 36. Schwangerschaftswoche und wird einmal wöchentlich bis zur Entbindung fortgeführt.

„Besonders beliebt sind außerdem unsere Aquafit-Kurse für Schwangere“, so die studierte Sportwissenschaftlerin. Ein gezieltes Herz-Kreislauf-Training sowie kräftigende Übungen der geburtsrelevanten Muskulatur stehen hier im Vordergrund.

Außerdem kommt ab Mai 2017 noch ein weiterer Kurs zum umfangreichen Programm hinzu: „Yoga für Schwangere“ ist seit einiger Zeit sehr gefragt und nun auch in der Elternschule des KKRN aktiv e.V. buchbar.

Doch auch nach der Schwangerschaft kann man sich mit den Rückbildungskursen der Elternschule fit halten. Mit gezieltem Kräftigungstraining wird die stark beanspruchte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wieder gestrafft. Das effektive Training hilft, den Körper schneller wieder in Form zu bringen.

Für die kleinen Aktiven

Doch nicht nur die Mütter dürfen sich über ein großes Kursangebot freuen, auch Babys, Klein- und Grundschul Kinder haben eine umfangreiche Auswahl an Möglichkeiten. „Wir starten bei den Babys mit Massagen und Krabbelgruppen. Zudem bieten wir mehrmals die Woche Babyschwimmen an. Das wird sehr gut angenommen“, betont Meike Göbeler. Babyschwimmen ist der Klassiker unter den Frühförderprogrammen und erfreut sich nach wie vor höchster Beliebtheit. Nähe und Wärme spüren und intensives Vertrauen zu Mutter und Vater aufbauen, all das sind einzigartige Vorteile des Babyschwimmens. Dabei wird insbesondere auf angenehme Kursgrößen geachtet. Maximal acht Teilnehmer sind hier zugelassen.

„Wir haben neben dem Babyschwimmen seit dem letzten Jahr auch Kinderschwimmen im Angebot“, sagt Meike Göbeler. „Hier können die Kinder dann auch ihr Seepferdchen absolvieren.“ Neben kleinen Wasserratten sind auch Tanzmäuse, Turnzwerge





und Sportflöhe in der Elternschule des KKRN aktiv e.V. gut aufgehoben. Zumba für Kids rundet das umfangreiche Programm ab.

Informativer Austausch

Neben dem aktiven Kursangebot hat die Elternschule und Hebammenbetreuung auch ein umfangreiches Informationssegment aufgebaut. Regelmäßig lädt Hebamme und Sozialpsychologin Anika Hauke Interessierte zu Informationsabenden ein. „Hier werden verschiedenste Themen rund um Babys und die Familie angesprochen.“ Von Babyernährung über Haustier und Kind bis hin zum Reanimatortraining für Kleinkinder wird hier eine große Bandbreite an Themen abgedeckt.

Persönliche Fragen können in der Hebammensprechstunde geklärt werden. Hier können

die Experten individuell auf die Bedürfnisse der Schwangeren eingehen. Im Elterncafé steht zudem der Austausch zwischen den Müttern im Mittelpunkt. Bei Kaffee und Kuchen können Kontakte geknüpft und praktische Tipps zum Stillen und zur Ernährung ausgetauscht werden.

Jetzt anmelden

„Die neuen Kurse starten nach den Osterferien“, erklärt Meike Göbeler. „Hierfür kann man sich jetzt schon anmelden.“

Genauere Termine und weiterführende Informationen erhalten Sie unter den Telefonnummern (02362) 29-57211 oder (02362) 29-57104 sowie per E-Mail (elternschule@kkrn.de) und über die Facebook-Seite „KKRN-aktiv“. Hier werden Sie auch immer über die neuesten Termine auf dem Laufenden gehalten.



Zeitlupentempo entspannt

(djd) Im hektischen Alltag werden viele Dinge parallel erledigt, und zwar oftmals fahrig und unkonzentriert. Um zur inneren Ruhe zurückzufinden, ist beispielsweise die Zeitlupen-Übung empfehlenswert: Einer banalen Tätigkeit wie Geschirrspülen oder Gartenarbeit wird die ungeteilte Aufmerksamkeit gewidmet und alles andere vollkommen ignoriert. Dabei genau beobachten, was die Hände tun, die Gedanken nicht abschweifen lassen und immer langsamer werden, bis man fast im Zeitlupentempo arbeitet. Nach der Übung ein Resümee ziehen: Wie habe ich mich gefühlt? Wie empfand ich die Zeit?



© djd/pitzshage.de/hx

Anzeige

**ERÖFFNUNG IN DORSTEN:
SAMSTAG, 1. APRIL, VON 12 BIS 18 UHR**

**DIE KINDERZAHNARZT-PRAXIS
FÜR BÄRENSTARKE ZÄHNE!**



KIDS
DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, BÄRENSTARKE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG



Kommen Sie zu uns, feiern Sie mit uns die Eröffnung des neuen Dr. Schlotmann Kids Clubs in Dorsten. Wir freuen uns auf Sie! Die Kleinen wird unser Programm begeistern - mit Hüpfburg, Torwandschießen, einem Gewinnspiel und vielem mehr...

DR. SCHLOTMANN KIDS

PRAXISKLINIK DR. SCHLOTMANN ZAHNMEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM GMBH

PLATZ DER DEUTSCHEN EINHEIT 8 | 46282 DORSTEN | T: +49 (0)2362-952358 | KIDS@DR-SCHLOTMANN.DE | WWW.DR-SCHLOTMANN.DE

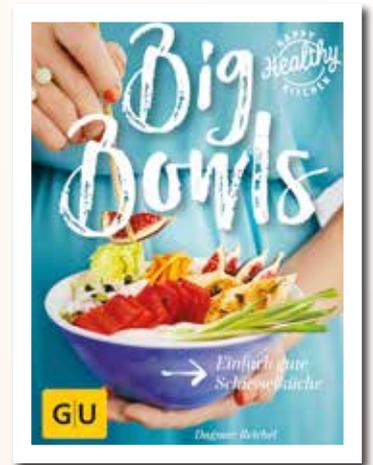
Big Bowls

Hier sind die Schüsseln zum Glück - für großen Genuss und knackigen Essspaß. Healthy Bowls – so heißt der Ernährungstrend aus der Schale. Ganz nach dem Motto „Je bunter, desto besser“ hat hier alles Platz, was gesund ist und schmeckt. Knackig-grüne Salatblätter, farbenfrohes Gemüse und proteinreiche Getreide, Kräuter-Topping und Dressing: Grenzen in Sachen Kreativität gibt es bei diesem Setzkasten-System keine. Hauptsache alle Bausteine sind clean. Das heißt, sie kommen ohne Zusatzstoffe aus, sind frisch und möglichst unverarbeitet. Zum Frühstück gibt es Smoothie-Bowls mit Superfoods und zum Mittag- und Abendessen landen Zutaten wie Tofu, Garnelen, Avocados oder Hähnchen in der Schale. Diese Trendgerichte machen satt und rundum glücklich, weil sie wunderhübsch aussehen und toll schmecken. Hier sind Körper, Geist und Seele im Einklang. Einfach Bowllicious!

Autor: Dagmar Reichel

Verlag: GU

Preis: 11,99 Euro



Low Carb High Fat

Fett macht fett? Von wegen! Tatsächlich handelt es sich hierbei bloß um einen Mythos – einen der größten Ernährungsirrtümer überhaupt. Dank der neusten Diät-Revolution Low Carb High Fat (LCHF) wissen wir nämlich: In Wahrheit helfen uns gesunde Fette beim Abnehmen. Wer davon viel isst und gleichzeitig an den wahren Dickmachern – den Kohlenhydraten – spart, bei dem purzeln die Pfunde im Turbotempo. LCHF ist DIE Diät für alle, die gesund und ohne Jo-Jo-Effekt Gewicht verlieren wollen. Leckere, ketogene Rezepte ohne Kohlenhydrate, aber mit vielen wertvollen Fetten aus Avocados, Nüssen & Co. versorgen den Körper und stellen Sie auf Dauer in den Schlankmodus. Essen Sie sich an Fisch, Fleisch und Gemüse satt – kein Magenknurren, kein Heißhunger! Endlich gibt es ein Abnehm-Konzept, das Erfolg verspricht, schmeckt und bei dem die Rezepte im Handumdrehen Genuss-fertig sind. LCHF – die ketogene Diät, die schlicht und einfach funktioniert!

Autor: Nico Stanitzok, Jürgen Vormann

Verlag: GU

Preis: 15,99 Euro



Rainbow Drinks

Klebsüße Softdrinks und vollfette Milchshakes? Schnee von gestern! Gönnen Sie Ihrem Körper etwas Gutes und greifen Sie zu trendigen Getränken mit Gesundheitsplus. Schlürfen Sie sich mit den Durstlöschern aus Rainbow Drinks gesund. Smoothies, Juices, Tees, Shooters, Granitas und Co. machen fit, schön und schlank – und sind alles andere als langweilig. Denn hier lautet das Motto: Pimp your drink! Ab jetzt mixen Sie fruchtiges Flavoured Water mit Pfirsich und Beeren oder verpassen schnödem Wasser mit Basilikum und Minze den Kräuter-Kick. Alle Drinks werden gemixt oder selbst gepresst und kommen extrafrisch und superprickelnd ins Glas. Ruck-zuck landet hier eine Extraportion Proteine im Smoothie und sorgt für schicke Muckis. Schnell pepen Sie Ihren Drink mit ein paar Superfoods auf, die Ihren Stoffwechsel ordentlich ankurbeln. Der absolute Hit: Kalt gepresste Vollwertsäfte, bei denen Vitamine und Nährstoffe perfekt erhalten bleiben. Beide Daumen hoch: We like!

Autor: Sandra Schumann

Verlag: GU

Preis: 13,99 Euro



FLORIAN'S VOLKSBANK

Wann, wo, wie
Sie wollen: Wir
sind für Sie da!



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



VR-BankingApp

So haben Sie Ihre Bank immer in der Tasche:
Mit der VR-BankingApp können Sie sämtliche
Bankgeschäfte auf Ihrem Smartphone erledigen.
Hier finden Sie alle Informationen:
vb-schermbeck.de/VR-BankingApp
oder Sie lassen sich wie gewohnt in einer unserer
Filialen persönlich beraten.

vb-schermbeck.de

**Volksbank
Schermbeck eG**

