Gesundheitsmagazin 03/2017

regio Vital

√ Leckeres Kürbiskuchen-Rezept

√ Gesunder Schlaf

√ Entspannen in der Salzgrotte

# Die Kraft der Hypnose

*Hypnosetherapien als Schlüssel zum Unterbewusstsein*

Westfälische Wilhelms-Universität Münster

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

www.geburtshilfe-kkrn.de

geburtshilfe
im KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord

# Einladung

## zum Infoabend für werdende Eltern mit anschließender Kreißsaalführung

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

Medizin mit Menschlichkeit
KKRN

# Liebe Leserin,
# Lieber Leser,

das Thema Hypnose ruft oft die unterschiedlichsten Meinungen hervor. Die einen tuen es als Hokuspokus-Schwindel ab, die anderen sehen es als eine gar magische Fähigkeit an. Dabei vergessen jedoch die meisten, dass es neben der sogenannten Showhypnose, die wir oft im Fernsehen vorgeführt bekommen, auch eine klinische Hypnose gibt. Diese hilft Patienten mit Angst beim Zahnarzt, verschafft Schwangeren Entspannung bei der Geburt und sogar psychische Erkrankungen lassen sich mit Hypnose behandeln. In unserem Spezial-Thema erklären wir, wie eine Hypnose-Therapie aussieht und was sich damit alles behandeln lässt.

Zudem dürfen Sie sich auch noch auf andere spannende Themen in der Herbstausgabe der regioVital freuen. Für Sie haben wir die Salzgrotte in Dorsten getestet und erklären Ihnen nun, warum sich ein Besuch lohnt. Außerdem haben wir die 14 besten Tipps für eine entspannte Nachtruhe für Sie zusammengesucht. Lesen Sie nach, was Sie mit kleinen Veränderungen bewirken können, um einen gesunden Schlaf zu bekommen.

Besonders lecker wird der Herbst mit unserem Kürbiskuchen-Rezept. Das überzeugt nicht nur geschmacklich, sondern ist auch noch um einiges gesünder als herkömmliche Kuchen. Viele weitere kleine und größere Geschichten erwarten Sie nun. Viel Spaß und einen goldenen Herbst wünschen wir Ihnen.

Ihr regioVital-Team

Foto: aureus GmbH

Seite 12

## Ein Tag am Meer

Seite 20

## Haare – ade!

Seite 24

## Kürbiskuchen zum Nachbacken

Seite 6

## Hypnose als Therapie

# inhalt


6 **Hypnose als Therapie**
*Der Schlüssel zum Unterbewusstsein*

10 **Kurz und Knapp**
*Kontrast zum Arbeitsalltag*
*Hilft Hühnersuppe wirklich bei Erkältungen?*
*Tricks gegen das Sichtbarwerden von Haarausfall*
*Beauty-Drink statt Botox*

12 **Entspannen in der Salzgrotte**
*Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag*

14 **Kurz und Knapp**
*Den Darm unterstützen*
*Altes Hausmittel neu entdeckt*

16 **Gesund schlafen**
*Die besten Tipps für eine erholsame Nacht*

20 **Adieu lästige Haare!**
*Dauerhafte Haarentfernung ist die Lösung*

22 **Kurz und Knapp**
*Natürliche Nährstoffquelle*
*Gut ernährt durch die Schwangerschaft*

24 **Gesunder Kürbiskuchen**
*Das leckere Rezept zum Nachbacken*

26 **Deutlicher Qualitätssprung im KKRN**
*Kooperation mit dem Brustzentrum Kreis Recklinghausen*

28 **Krabbler auf dem Kinderkopf**
*So wird man die lästigen Läuse wieder los*

30 **Buch-Tipps**

31 **Kreuzworträtsel / Impressum**

*Seite 16*
**Gesund schlafen**

Fotos: aureus GmbH | © circleps, Monika Wisniewska, drubig-photo / Fotolia.com; Privat

*Das Rauchen abgewöhnen, Gewicht reduzieren oder Ängste abbauen – Durch professionelle Hypnose können Erkrankungen, Ängste, Süchte und schlechte Gewohnheiten auf geistiger und körperlicher Ebene behandelt werden*

# Der Schlüssel zum Unterbewusstsein

— Text von Julian Schäpertöns —

**Wenn man an Hypnose denkt, denken viele zunächst an Showhypnotiseure, die auf einer Bühne Menschen in Trance versetzen, und diese dann Dinge tun, die sie sonst nicht machen würden. Doch Hypnose kann noch mehr als nur ein Publikum zu unterhalten. Zwar ist bis heute noch nicht vollständig geklärt, was Hypnose eigentlich ist. Doch die Experten sind sich einig: Hypnose ist der Schlüssel zum Unterbewusstsein!**

Unsere Erinnerungen, Konflikte, Gewohnheiten, Wünsche und Ängste und vieles mehr liegen verborgen in unserem Unterbewusstsein. Von dort aus werden alle unbewussten körperlichen Vorgänge wie zum Beispiel die Atmung oder Verdauung, Schwitzen oder Frieren gesteuert. Es filtert unsere Wahrnehmungen aufgrund unserer inneren Überzeugungen und lässt uns automatisch Dinge wie Kauen oder Hände ausstrecken beim Stolpern erledigen, ohne das wir darüber nachdenken müssen. Da liegt es auf der Hand, dass ein Schlüssel zu einer solchen Ressource ein äußerst machtvolles Werkzeug ist.

# stand-by hypnos trance

Hypnose kommt aus dem Griechischen und leitet sich von dem Wort „Hypnos“ ab, was soviel wie „Schlaf“ bedeutet. Ein Mensch in Hypnose sieht auf dem ersten Blick auch so aus, als würde er sich in schlafendem Zustand befinden. Hypnotiseure verwenden auch häufig das Wort „Schlaf“. Allerdings ist Hypnose vielmehr ein Zustand von höchster Konzentration und Selbstversunkenheit. Die hypnotisierte Person ist sozusagen in seiner eigenen Welt versunken. Durch die Fixierung des Bewusstseins mit dem analytischen Verstand werden Suggestionen nicht mehr „kritisiert“, sondern gelangen ohne Filter direkt in das Unterbewusstsein. Dieses Phänomen erlaubt es den Hypnosetherapeuten mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren, während das Bewusstsein auf „Stand-by“ geschaltet ist.

Mit „Schlaf“ ist daher eher eine tiefe Entspannung des Nervensystems und des Körpers gemeint. Zwar schläft der Körper – doch der Geist ist wach. Deshalb kann ein Mensch in Hypnose weiterhin alles um sich herum wahrnehmen. Der Glaube, im Trancezustand würde man nichts mehr wahrnehmen, ist weit verbreitet, aber nicht korrekt. In der Hypnosetherapie wird sogar während der Hypnose mit dem Klienten gesprochen. Ein Klient kann daher auch jederzeit wieder aufwachen, wann immer er möchte. Hypnose ist ein sehr angenehmer und entspannter Zustand.

Diesen Zustand nennt man Trance. Die Hypnose ist also eine Technik, mit der eine Trance künstlich hervorgerufen und vertieft wird. In diesem Zustand kann mit dem Unterbewusstsein kommuniziert und damit Veränderungen initiiert werden. Künstlich deshalb, weil Trance jeden Tag mehrmals natürlich auftritt. Sicher haben auch Sie sich schon einmal dabei erwischt, tief in Gedanken versunken gewesen zu sein.

In Trance befinden wir uns beispielsweise auch immer dann, wenn wir uns intensiv auf etwas konzentrieren. Das kann ein guter Film oder ein spannendes Buch sein. Auch Tagträumen ist Trance. Mit Hypnose rufen wir diese Trance künstlich hervor und vertiefen sie.

Sehr oft kommt die Frage nach der Hypnotisierbarkeit eines Menschen auf. Auch hier gibt es unterschiedliche Ansätze. Im Prinzip ist aber jeder hypnotisierbar, der auch schlafen kann. Das Einzige, was einen Menschen daran hindern kann, in Trance zu verfallen, ist der eigene Wille und Angst vor dem Zustand der Trance.

Wenn ein Mensch also innerlich dazu bereit ist, hypnotisiert zu werden und auch keine Angst davor hat, kann er sehr schnell eine sehr tiefe Hypnose erreichen.

Fotos: aureus GmbH | © monicalight, Photographee.eu / Fotolia.com

verändern

verarbeiten

bekämpfen

abgewöhnen

therapieren

## Wie läuft eine Hypnose ab?

Die Hypnose kann also therapeutisch genutzt werden. Denn durch Hypnose können viele Heilungs-, Such- und Lernprozesse gefördert werden. Der Therapeut bespricht zunächst mit dem Klienten gemeinsam die Ziele, die durch die Hypnose erreicht werden sollen. Dann muss das sogenannte Setting eingerichtet werden. Das heißt, der Patient legt oder setzt sich gemütlich hin, so dass er sich geschützt und behaglich fühlt. Mit verschiedenen Induktionstechniken versucht der Therapeut den Patienten in eine vertiefende Entspannung zu führen. Dies tut er zum Beispiel durch direkt und indirekte Formulierungen, inneren Bildern oder Metaphern. Der entstehende Trancezustand wird von dem Hypnotiseur vertieft und kann dann auf vielfältige Weise therapeutisch genutzt werden.

Damit die Wirkung der Sitzung auch nach dem Aufwachen anhält, erfolgt gegen Ende eine posthypnotische Suggestion. Dabei wird dem Unterbewusstsein suggeriert, den therapeutischen Prozess nach der Trance weiterzuführen. Am Ende wird der Patient sanft aus dem Trancezustand zurückgeholt.

## Wobei hilft die Hypnose?

Hypnose ist sehr vielfältig einsetzbar. Es können zum Beispiel verschiedene Ängste damit therapiert werden. Prüfungsangst, Höhenangst oder Angst vor Tieren wie Schlangen oder Spinnen können durch Hypnose bewältigt werden. Menschen, die Angst vor Arztbesuchen oder Operationen haben, kann geholfen werden. Auch Bindungsängste, Lampenfieber und Versagensängste sind behandelbar. Ebenfalls Traumata durch zum Beispiel Katastrophen oder Verluste können durch eine Therapie bewältigt werden.

Auch für die Suchtbekämpfung oder der Abgewöhnung von schlechten Angewohnheiten lässt sich eine Hypnosetherapie einsetzen. Alkohol-, Spiel- oder Internetsucht sind nur einige Beispiele. Oft nutzen auch Menschen die Hypnose, um sich das Rauchen abzugewöhnen oder Gewicht zu verlieren. Auch Eigenschaften wie Wut, Aggressionen, Schüchternheit oder Neid können verändert werden.

Bei Schlafstörungen, Migräne, Stottern oder anderen körperlichen Befinden kann die Kraft der Hypnose auch Wunder wirken. Ebenso bei psychischen Befinden wie Depressionen, Burnout, Zwängen, Nervosität oder Sorgen. Auch schlimme Kindheitserlebnisse oder Vorkommnisse in der Vergangenheit können verarbeitet werden.

## Fazit

Durch Hypnose kann man also sehr viel erreichen. Doch man muss sich auch darauf einlassen können. Wer sich entscheidet, eine Hypnosetherapie zu beginnen, muss dazu bereit sein und sollte keine Angst haben, sich in Trance zu begeben. Um den Schlüssel zum Unterbewusstsein abgeben zu können, braucht es Vertrauen zum Therapeuten. Doch dann kann der Trancezustand auf vielfältige Weise genutzt werden, für ein besseres Leben – auf körperlicher und psychischer Ebene.

Fotos: aureus GmbH | © monicalight, WavebreakmediaMicro / Fotolia.com

DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

DR. SCHLOTMANN: PRAXISKLINIK, KIDS CLUB
UND MEISTERLABOR UNTER EINEM DACH

# SCHÖNE, GESUNDE ZÄHNE - JETZT FÜR DIE GANZE FAMILIE!

Bei uns stehen Sie als Patient im Mittelpunkt.
Seit mehr als 25 Jahren leben wir diesen Teamgedanken jeden Tag. Wir bieten beste Qualität unter einem Dach: Mit unserer Praxisklinik, einem modernen Meisterlabor und seit dem 1. April auch mit dem neuen Dr. Schlotmann Kids Club. Gemeinsam suchen wir die beste Lösung - jetzt für die ganze Familie.
Das sagen unsere Patienten...

**INFO-ABENDE ZU SOFORTIMPLANTATEN**
VON 19-21 UHR
**AM 27. SEPTEMBER & 25. OKTOBER**
Bitte melden Sie sich kostenlos an!

**LISA FERRIER**
über feste, dritte Zähne an einem Tag:

„Natürlich war ich ein wenig aufgeregt. Aber dann bei der Behandlung geht alles Hand in Hand: Ich bekam die Implantate morgens in leichter Narkose im Klinik eigenen OP-Bereich eingesetzt - in guter Obhut der erfahrenen Anästhesisten. Und das Allerbeste war, dass ich am Nachmittag die Praxisklinik schon mit festen provisorischen Zähnen verlassen konnte."

**JANINA FERLINGS**
über schöne Zähne als ganz persönliche Visitenkarte:

„Schöne und gesunde Zähne, ein herzerfrischendes Lächeln - für mich ist das sehr wichtig, beruflich wie privat. Dank der modernen Diagnostik mit Digital Smile Design habe ich mich für eine Zahnregulierung mit Invisalign, also mit durchsichtigen Schienen, entschlossen. Jetzt ist mein Lächeln perfekt und ich bin super glücklich mit dem Ergebnis."

**BEN SCHATZ**
über den neuen Dr. Schlotmann Kids Club:

„Ich bin stolz auf meine schönen Zähne. Das soll auch mein ganzes Leben so bleiben. Deshalb zeigt mir das tolle Team vom Dr. Schlotmann Kids Club immer ganz genau, wie ich meine Zähne richtig pflegen muss und alle passen ganz gut auf mich auf. Darum gehe ich gerne dorthin und fühle mich super wohl - dank Maskottchen Tommy und seinem Team!"

PRAXISKLINIK DR. SCHLOTMANN - IHRE ZAHN-SPEZIALISTEN AUS DORSTEN
PLATZ DER DEUTSCHEN EINHEIT 8 | 46282 DORSTEN | T: +49 (0)2362-61900 | INFO@DR-SCHLOTMANN.DE | WWW.DR-SCHLOTMANN.DE

# Kontrast zum Arbeitsalltag

(djd). Um nach Feierabend richtig abzuschalten, sollte die freie Zeit in Kontrast zum Arbeitsalltag stehen. Wer also den ganzen Tag mit schwerer körperlicher Arbeit verbracht hat, tut gut daran zu relaxen und sich auszuruhen. Umgekehrt sollte man sich nach einem langen Tag am Schreibtisch zunächst etwas körperlich betätigen, bevor man es sich gemütlich macht. Arbeit mit nach Hause zu nehmen, ist aber in jedem Fall kontraproduktiv, denn wenn die Gedanken noch um laufende Projekte kreisen, hat es der Körper umso schwerer, vom Arbeitsmodus auf Entspannung umzuschalten.

# Hilft Hühnersuppe wirklich bei Erkältungen?

(djd). Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Mit Beginn der kalten Jahreszeit haben auch Erkältungskrankheiten wieder Hochsaison. Bei leichten Beschwerden wird seit Jahrhunderten auf die angeblich heilende Kraft der Hühnersuppe gesetzt, sie wird als gesundes und natürliches Hausmittel bei Erkrankungen der oberen Atemwege eingesetzt. Aber was ist dran an der Heilwirkung, kann die Hühnersuppe den Körper tatsächlich wieder fit machen? Forscher der Universität von Nebraska fanden heraus, dass der Glaube an die Wirkung der Hühnersuppe kein Aberglaube ist. Sie kann Entzündungsprozesse in Nase und Hals eindämmen.

## Weiße Blutkörperchen werden blockiert

Die amerikanischen Wissenschaftler kochten eine Hühnersuppe mit Gemüse als Zutaten. Und tatsächlich: Die Zutaten können die Aktivität bestimmter weißer Blutkörperchen hemmen, die an Erkältungsprozessen beteiligt sind. Dringen bei einem Infekt Viren in die Schleimhäute der oberen Atemwege ein, bewegen sich weiße Blutkörperchen dorthin. Durch die Ansammlung der Blutkörperchen schwellen die Schleimhäute an, es kommt zu Husten und Schnupfen. Durch die Hühnersuppe wird die Aktivität der weißen Blutkörperchen herabgesetzt, Erkältungssymptome klingen ab, die Nasenschleimhäute schwellen wieder ab. Andere Studien wiesen nach, dass das in der Hühnerbrust enthaltene Carnosin positiv auf die Immunabwehr wirkt, auch dadurch können Krankheitserreger besser abgewehrt und bekämpft werden. Und nicht zuletzt hilft die Hitze der Hühnersuppe, Schnupfenviren zu bekämpfen: Der heiße Dampf der Suppe befeuchtet die Schleimhäute, sodass das Sekret in Hals und Nase besser abfließen kann.

## Zutaten der Hühnersuppe sind geschützt

Die Hühner-Nudelsuppe gibt es etwa als leckere und schnell zubereitete 1-Portion von Erasco, sie enthält Nudeln, Gemüse und saftiges Hühnerfleisch. Der Klassiker ist auch der Hühner-Nudeltopf, er wird mit Hühnerfleisch, Möhrenstückchen, Lauch und Muschelnudeln sowie aromatischen Gartenkräutern zubereitet. Die wertvollen Zutaten der Suppen und Eintöpfe werden durch moderne, schonende Prozesse geschützt. „Alle Erasco Produkte kommen inzwischen ohne geschmacksverstärkende Zusatzstoffe oder künstliche Farbstoffe aus“, so Jeannine Frenzel, Quality Manager bei Continental Foods Lübeck. Um die Suppe haltbar zu machen, wird ein Verfahren verwendet, das schon die Großmutter beim Einkochen oder Einmachen praktiziert hat. „Die Zutaten werden mit ausreichend Flüssigkeit wie etwa Brühe übergossen. Dann wird alles luftdicht verschlossen und das Gericht gleichmäßig so kurz wie möglich, aber so lange wie nötig gegart“, so Frenzel. Konservierungsstoffe laut Gesetz sind dabei nicht vorhanden.

# Tricks gegen das Sichtbarwerden von Haarausfall

(djd). Wer unter Haarausfall leidet, möchte aus der verbliebenen Mähne dennoch das meiste herausholen. Der regelmäßige Besuch beim Friseur kann dabei helfen. So rauen beispielsweise Strähnchen oder eine Coloration die Haaroberfläche leicht auf und können der Frisur damit mehr Stand verleihen. Auch ein guter und exakter Haarschnitt ist wichtig, er sorgt für Schwung und Bewegung und macht einfach mehr aus feinen Haaren. Männer sollten auf einen kurzen Haarschnitt setzen. Denn je länger das Haar, umso mehr fallen die dünnen Stellen auf. Auch ein gepflegtes Bärtchen kann ablenken und ist derzeit auch sehr trendy. Weitere Tipps gegen Haarausfall gibt es unter www.dermokosmetik.org.

# Beauty-Drink statt Botox

© djd/Elasten-Forschung/paulgulea - stock.adobe.com

(djd). Altern nicht erwünscht. Gerade im Showbusiness sind ewige Jugend und Schönheit gefragt. Da hat das Gesicht einer 60-jährigen Diva noch glatt zu sein wie das eines 20-jährigen Nachwuchssternchens. Und so probieren dann Madonna, Nicole Kidman und ihre Hollywood-Kolleginnen offenbar auch alles aus, was die Beauty-Industrie hergibt. Botox gehört bei vielen Stars zum Standardprogramm, dazu werden die Lippen mit Hyaluron aufgespritzt, Pigmentflecken wird mit Laser-Behandlungen der Garaus gemacht und die Haut mit Microdermabrasion oder Microneedling verjüngt.

## Modernes Anti-Aging für jede Frau

Das Ergebnis ist - je nach Ansicht des Betrachters – mal mehr, mal weniger gelungen. Der Preis ist jedoch in den meisten Fällen hoch. Weit mehr als 10.000 Dollar sollen etwa Jennifer Aniston oder Demi Moore im Monat für ihr Aussehen ausgeben. Und auch hierzulande setzen Promis wie Verona Pooth auf die Errungenschaften der Beauty-Industrie. Wer mehr Wert auf natürliche Schönheit legt, dem stehen aber auch effektive Alternativen offen. Eine hochmoderne Anti-Aging-Methode haben Forscher nun auf der Basis von Kollagen entwickelt. "Die Fasern des Strukturproteins bilden in den tiefen Hautschichten ein stützendes Gerüst, das der Haut Elastizität verleiht und ihr hilft, viel Feuchtigkeit zu speichern", erklärt Kollagen-Experte Dr. Jan-Christoph Kattenstroth. Altersbedingt lässt die körpereigene Kollagen-Produktion mit der Zeit nach, was zu Falten führt. Die orale Einnahme spezieller Kollagen-Peptide kann nun die körpereigene Kollagen-Produktion wieder anregen. Wie klinische Studien mit dem Prüfpräparat Elasten, das als Trinkampullen rezeptfrei in Apotheken erhältlich ist, gezeigt haben, hat schon eine vierwöchige Anwendung deutliche Effekte auf die Faltentiefe und Hautelastizität – ganz ohne Spritzen.

## Schön ohne Schmerzen

Vorteile solch einer Beauty-Kur: Sie birgt keinerlei Risiken und ist nebenwirkungsfrei. Spritzen oder gar operative Eingriffe hingegen können manchmal nicht den gewünschten Erfolg bringen oder das Problem womöglich noch verschlimmern - von zeitweiligen optischen Verunstaltungen, Schwellungen und Schmerzen erst gar nicht zu reden.

*Der Alltag ist oft stressig, mit vielen Terminen und Verpflichtungen. Darum ist es umso wichtiger, ab und zu einfach inne zu halten und sich eine Pause zu gönnen. In Dorsten gibt es einen Ort, an dem man sich für ein paar Minuten aus dem Alltag ausklinken und Momente der Ruhe und Stille genießen kann. Und nebenbei tut man noch was für seine Gesundheit...*

# Ein Tag wie am Meer...

— Text von Julian Schäpertöns —

**In einer kleinen Höhle, ganz weit weg von der Hektik der Stadt, mache ich es mir gemütlich. Hier bin ich der restlichen Welt so fern – da, wo mich keiner findet und kein Handy stört. Ich bin im hier und jetzt und doch nicht mehr dort, wo ich gerade noch war. In einer kuscheligen Decke eingewickelt lehne ich mich auf einer Liege zurück. Ein leises Plätschern und entspannende Musik schallen durch die Höhle. Das bunte Farbenspiel an den Steinen verschwindet langsam als ich die Augen schließe. Ich atme ein, ich atme aus...**

Es ist die Verbindung von Entspannung und Gesundheit auf eine sehr einfache Art und Weise. Seit 2013 gibt es die Salzgrotte Atempause an der Ursulastraße in Dorsten. In dieser Salzgrotte findet man eine Kombination aus Steinsalz aus dem Himalaya und Meersalz aus dem Toten Meer. Es entstehen ideale Luftbedingungen, denn Mikroelemente wie Jod, Magnesium, Calcium, Kalium, Eisen und Brom werden freigesetzt und können für eine heilende Wirkung sorgen. Die Luft in der Salzgrotte enthält praktisch keine Schadstoffe. „Es ist vergleichbar mit einem Tag am Meer“, erklärt Sandra Potthink, die in der Salzgrotte arbeitet. „Viele Menschen mit Lungenerkrankungen kommen zu uns. Auch um einer Erkältung vorzubeugen, hilft die gute Luft in der Grotte.“ Sandra Potthink spricht aus Erfahrung. Sie selbst litt unter Bronchitis. Seit sie in der Salzgrotte arbeitet, ist alles weg.

Ein regelmäßiger Besuch in der Salzgrotte kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken, zum Beispiel bei Atemwegserkrankungen wie Bronchitis, Asthma, Erkältungen oder Heuschnupfen, aber auch bei Hauterkrankungen wie Akne und Neurodermitis. Auch bei Stress oder Schlafstörungen hilft ein Besuch in der Salzgrotte. Denn durch reine, ionisierte Luft entsteht ein Mikroklima, das sich positiv auf den Körper auswirkt. Dabei kann man einfach in Straßenklamotten kommen und es kann direkt losgehen. 45 Minuten verbringt man in der Salzgrotte, entspannt und tut von ganz alleine etwas für seine Gesundheit.

Neben der Salzgrotte bietet das Team der „Atempause“ noch einiges mehr. So gibt es auch eine Soleverneblung. In einem kleinen Raum, mit maximal sechs Personen, inhalieren die Besucher intensiv einen hochwirksamen, trockenen Solenebel, erzeugt durch einen medizinisch geprüften Vernebler. Der Bronchialschleim verflüssigt sich und kann leichter abgehustet werden. Der Solenebel wird nicht nur durch die Lunge aufgenommen, sondern auch durch die Haut, unser größtes Atmungsorgan. 20 Minuten in der Solekammer sind eine Wohltat für Atemwege und Haut. Außerdem werden verschiedene Massagen und Yogakurse angeboten – auch in der Salzgrotte selbst. Klangreisen, Workshops und verschiedene Veranstaltungen finden auch in der Salzgrotte statt. Zudem können vor Ort auch Salzartikel gekauft werden.

Die „Salzgrotte Atempause“ befindet sich an der Usulastraße 29, 46282 Dorsten. Eine Sitzung (45 Minuten) in der Salzgrotte kostet 11,90 Euro.

Die Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag: 10 bis 13 Uhr und 15 bis 19 Uhr
Samstag: 10 bis 16 Uhr
Sonn- und Feiertag: 10 bis 15 Uhr

www.salzgrotte-dorsten.de

„Den Puls des eigenen Herzens fühlen.
Ruhe im Innern, Ruhe im Äußeren.
Wieder Atem holen lernen, das ist es.“

Christian Morgenstern

Fotos: aureus GmbH | © Dmitri Stalnuhhin / Fotolia.com

# Den Darm unterstützen

(djd). Der Darm ist eines der wichtigsten Ausleitungsorgane des menschlichen Körpers. Daher kann eine chronische Darmträgheit nicht nur lästig sein, sondern langfristig gesehen die Gesundheit beeinträchtigen. Neben Bewegung und dem Verzehr von Ballaststoffen, kann ein einfaches Hausmittel die Darmaktivität fördern: morgens ein großes Glas heißes Wasser trinken, eventuell mit einem Spritzer Zitronensaft oder mit einem Stückchen frischem Ingwer. Diese Alternative zum Kaffee ist mindestens genauso schnell zubereitet, aber um Längen gesünder.

# Altes Hausmittel neu entdeckt

(djd). Wer früher einmal so richtig durchgefroren war, dem wurde ganz selbstverständlich ein ansteigendes Fußbad bereitet. Und danach ging es warm eingepackt ins Bett, damit eine Erkältung erst gar keine Chance hat. Heute gehören Fußbäder höchstens noch zum Schönheitsprogramm vor der Pediküre. Dabei lassen sich Gesundheit und Wohlbefinden damit wunderbar und ohne viel Aufwand positiv beeinflussen. Höchste Zeit, die guten Rezepte von damals neu zu entdecken.

✓ Senfmehl fürs Immunsystem: Ein günstiger Fitmacher in der Erkältungszeit ist Senfmehl, das man für wenig Geld in jeder Apotheke bekommt. Schon beim ersten Niesen oder Kratzen im Hals ein bis zwei Esslöffel Senfmehl in möglichst heißes Wasser geben und die Füße darin baden. Die ätherischen Öle regen die Durchblutung und die Immunabwehr ordentlich an. Krankheitserregern wird es dadurch schwer gemacht. Das Bad sollte beendet werden, wenn sich die Haut bis etwa Wadenmitte sichtbar gerötet hat. Danach gut zudecken und ausruhen.

✓ Basische Salze zum Entschlacken: Die Fußsohlen gehören zu den wichtigsten Ausscheidungszonen unseres Körpers. Warme Fußbäder mit basischen Pflegesalzen wie etwa von MeineBase aus dem Reformhaus unterstützen ihn bei seinem Entgiftungsprozess. Wichtig: Das Wasser sollte 38 bis 41 Grad warm sein und mindestens 30 Minuten dauern. Angenehmer Nebeneffekt: Basische Pflegesalze fördern die natürliche Rückfettung der Haut und halten sie dadurch geschmeidig. Weitere Tipps und Infos sind auch unter meinebase.de zusammengefasst.

✓ Rosmarin für mehr Energie: Nach einem langen Tag weckt Rosmarin die Lebensgeister. Sein Duft wirkt stimmungsaufhellend und anregend. Gleichzeitig hat Rosmarin eine desinfizierende und schweißmindernde Wirkung. Für ein Fußbad eignen sich einige Tropfen reines, ätherisches Rosmarinöl oder fertige Badezusätze aus der Drogerie.

✓ Lavendel zum Abschalten: Der Duft der violetten Blüten hat einen beruhigenden, entspannenden Effekt. Ideal, um am Abend den Stress des Tages zu vergessen. Lavendel wirkt darüber hinaus antibakteriell und kann dabei helfen, Entzündungen an Nägeln oder Zehen vorzubeugen. Naturreines, ätherisches Lavendelöl bekommt man beispielsweise in der Apotheke.

✓ Salbei für mehr Frische: Bei unangenehmem Schwitzen können regelmäßige Fußbäder mit Salbeiblättern helfen. Ihre Inhaltstoffe hemmen die Schweißproduktion und sorgen dafür, dass sich die Schweißdrüsen zusammenziehen. Gleichzeitig wirkt Salbei desinfizierend. Salbeibäder sollten nicht zu heiß sein (um 36 Grad).

TENNIS SPIELEN, AUCH IM WINTER –
JETZT ABO SICHERN!

**ATTRAKTIVE HALLENSTUNDEN IN UNSERER TENNISHALLE:**

+++ renovierte und moderne Tennishalle

+++ optimale Beleuchtung

+++ gelenkschonendes Granulat

+++ gemütliche Gastronomie

TENNIS-CLUB BLAU-GELB EIGEN e.V. BOTTROP

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

Pflegedienst Am Park
Sabine Voßbeck

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

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

Wir sind 24 Stunden für Sie da!

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

**Traumwerkstatt Terhardt:** Expertenberatung für erholsames und gesundes Schlafen

Weniger Rückenschmerzen –
mehr Entspannung beim Schlafen

»Wir messen den Schwung ihrer Wirbelsäule professionell aus und finden die richtige Matratze, das passende Bett oder ein komfortables Boxspringbett für Sie.«
Simon Terhardt

Traumwerkstatt Terhardt GmbH
Bachstraße 18 · 45964 Gladbeck
Telefon 02043 376001
www.traum-werkstatt.com

simon terhardt TRAUMWERKSTATT*
*RICHTIG GUT SCHLAFEN

*Richtig Schlafen ist wichtig, damit wir gesund und voller Energie durch den Tag kommen*

# 14 Tipps für einen gesunden Schlaf

— Text von Katharina Boll —

**Wer kennt das nicht: die Augen werden immer schwerer, alleine der Weg ins Schlafzimmer ist zu lang. Doch wenn wir es endlich in unser warmes, kuscheliges Bett geschafft haben und im Dunkeln liegen, können wir einfach nicht einschlafen. Wir rollen uns von links nach rechts, positionieren unser Kopfkissen neu und versuchen angestrengt endlich ins Land der Träume zu entfliehen. Doch je mehr wir es versuchen, desto wacher werden wir. Der Blick auf die Uhr macht es nicht besser. Nur noch sechs Stunden bis der nächste Arbeitstag beginnt. Damit ist jetzt Schluss! Wir haben 14 Tipps für einen gesunden Schlaf zusammengestellt.**

Meist liegt unsere Schlaflosigkeit an beruflichem oder privatem Stress. Insbesondere Frauen lassen Probleme dieser Art oft hellwach im Bett liegen. Etwa jede Zweite hat regelmäßig mit Schlafproblemen zu kämpfen und würde gern besser schlafen. Aber auch jeder vierte Mann ist davon betroffen. Und auch vermeintliche Einschlafhilfen wie Tabletten machen es auf längere Sicht gesehen eher schlimmer als besser. Denn setzt man die Tabletten wieder ab, wird die Schlafqualität prompt wieder schlechter. Eine Abhängigkeit kann die Folge sein. Wenn es also irgendwie anders geht, sollte man die Finger von entsprechenden Medikamenten lassen. Dafür haben wir für Sie die 14 besten Schlaf-Tipps zusammengestellt:

## 1. Ziehen Sie den Stecker

Bereits vor dem Schlafen gehen können Sie einiges beachten, um für eine erholsame Nacht zu sorgen. Schalten Sie bereits 60 Minuten, bevor Sie in die Federn schlüpfen, alle elektronischen Geräte ab. Dazu zählen Fernseher, Laptop, Tablet – und auch das Handy.

## 2. Ihr Schlafzimmer, die Ruheoase

Im Bett essen, fernsehen oder arbeiten klingt zwar gemütlich, schadet jedoch massiv ihrer Schlafatmosphäre. Ihr Gehirn bringt das Schlafgemach so mit Wach-Tätigkeiten in Verbindung und stellt sich auch beim Schlafengehen auf Aktivität ein. Im Idealfall stehen im Schlafzimmer nicht mehr als Bett, Stuhl und Kleiderschrank. So werden sie nicht unterbewusst abgelenkt vom Wesentlichen – dem Schlaf.

## 3. Frischer Wind

Die perfekte Schlafzimmer-Temperatur liegt zwischen 16 und 18 Grad Celsius. Die Frostbeulen unter uns dürfen auch gerne ein oder zwei Grad wärmer drehen. Denn frieren bringt schließlich auch nichts. Noch wichtiger als kühle Luft ist ausreichend Sauerstoff. Vor dem Zubettgehen sollten deshalb 15 Minuten lang die Fenster aufgerissen werden. Dann schläft es sich besser.

## 4. Entspannen vor dem Schlafengehen

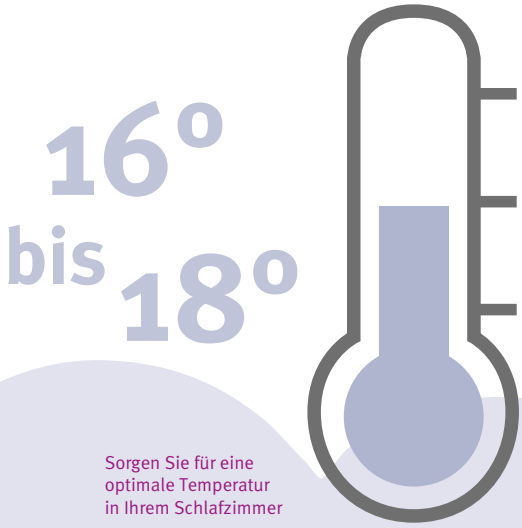
Der Arbeitstag bestand aus lauter Hektik und auch nach dem Feierabend ging es direkt mit dem alltäglichen Stress weiter. Auch die Gedanken an den morgigen Tag, der bereits wieder um 6 Uhr beginnt, bringen keine Entspannung. Wer in so einer Situation versucht, um 22 Uhr ins Bett zu gehen, wird sich wahrscheinlich nur unruhig hin- und herwälzen. Denn Körper und Gehirn hatten einfach noch keine Möglichkeit, runterzufahren. Deshalb legen Sie vor dem Schlafengehen eine Runde Entspannung ein. Atmen sie tief ein und aus und versuchen sie den Alltag auszusperren aus ihren Gedanken.

## 5. Das beste Kissen finden

Für die ideale Schlafposition ist auch das Kissen von entscheidender Bedeutung. Neben einem flachen Kissen kann auch eine Nackenrolle perfekt geeignet sein. Rückenschläfer sind mit einem Kissen besser aufgehoben. Doch kann für Seitenschläfer eine Nackenrolle nützlicher sein. Sie muss die richtige Dicke haben und gut in den Winkel zwischen Hals und Schulter passen. Wichtig ist, dass der Kopf und die Wirbelsäule auf einer Ebene liegen sollten.

## 6. Das richtige Trinken

Achten Sie darauf, dass sie nach 16 Uhr keinen starken Kaffee, schwarzen Tee oder Cola zu sich nehmen. Auch der Alkoholkonsum sollte drei Stunden vor dem Schlafengehen eingestellt werden. Bier oder Wein können zwar das Einschlafen beschleunigen, führen aber in der zweiten Nachthälfte häufig zu Wachzuständen. Greifen Sie daher besser zu einem Kräutertee. Der beruhigt ihren Körper und wirkt sich positiv auf ihren Schlaf aus.




Sorgen Sie für eine optimale Temperatur in Ihrem Schlafzimmer

Fotos: aureus GmbH | © drubig-photo / Fotolia.com

## 7. Richtig essen

Auch beim Essen gibt es einiges zu beachten. Am Wichtigesten ist: Niemals mit vollem Magen ins Bett gehen. Die letzte Mahlzeit sollte idealerweise drei Stunden vor dem Schlafen eingenommen werden. Andernfalls sind Magen und Darm so mit der Verdauung beschäftigt, dass an einen entspannten Schlaf nicht zu denken ist. Falls es sich doch einmal nicht umgehen lässt und Sie abends erst spät nach Hause kommen, sollten sie nur auf eine kleine Portion zurückgreifen.

## 8. Ausreichend bewegen

Bei vielen Berufen heutzutage sitzt man den ganzen Tag nur vor dem Computer. Abends wird dann noch ferngesehen und dann war es das auch schon mit der Bewegung. Doch dass das keine gute Idee ist, weiß wohl jeder. Denn der Körper braucht Bewegung. Regelmäßiger Sport hilft gegen nächtliche Unruhe. Auch ein kleiner Spaziergang kann schon helfen.

## 9. Schlaf-Wach-Rhythmus einhalten

Auch wenn das Wochenende prädestiniert ist für einen ausgedehnten Schönheitsschlaf, sollte man es nicht übertreieben. Denn der Körper gewöhnt sich an die Weckzeit, die innere Uhr ist darauf eingestellt und Sie werden abends zur richtigen Zeit müde und können so besser schlafen. Das bedeutet es wird empfohlen jeden Tag zur gleichen Uhrzeit aufzustehen.

## 10. Positiv ablenken, ruhig schlafen

Die meisten Schlafstörungen werden durch Stress, Grübeleien und negative Gedanken ausgelöst. Also müssen Sie versuchen, diese Gedanken zu eliminieren. Denken Sie stattdessen an Ihren schönsten Urlaub, Strandspaziergänge oder entspannte Winterabende. Tricksen Sie ihre Gedanken einfach aus. Wenn gar nichts hilft, ist das Schäfchenzählen an der Reihe.

## 11. Bringen Sie lieber kein Licht ins Dunkel

Der grelle Schein von Neonröhren, Bildschirmen und Nachttischlampen macht wach und bringt abends die innere Uhr aus dem Takt. Also bloß nicht bis zum Einschlafen fernsehen oder nachts mit dem Handy spielen.

## 12. Bei Schlaflosigkeit ruhig bleiben

Sie sind totmüde, doch die Nachtruhe will einfach nicht kommen. Auch die letzten Nächte haben Sie kaum geschlafen... Jetzt heißt es, Ruhe bewahren. Machen Sie sich nicht verrückt. Der Körper holt sich schon seinen Schlaf zurück. Gedanken wie: "Oje, aber ich muss doch morgen topfit sein" machen die Sache nur noch schlimmer. Also lesen Sie lieber noch eine Seite im Buch und starten Sie dann einen neuen Versuch.

Wenn Sie lange nicht einschlafen können oder mitten in der Nacht wach werden: Machen Sie sich nicht verrückt...

## 13. Auf die Position kommt es an

Die Rückenlage entlastet den Körper zwar gut, aber das Atmen ist in dieser Position viel schneller. Der Körper wird so schlechter mit Sauerstoff versorgt. Außerdem unterstützt diese Position das Schnarchen. Besser für Menschen mit Schnarchproblemen: Die Bauchlage. Hier bleibt die Kehle frei und der Schlaf bleibt leise. Aber diese Position ist nichts für Zähneknirscher, weil sie den Druck auf die Zähne verstärkt. Außerdem verspannt sich in der Bauchlage der Nacken, besonders, wenn man im Schlaf öfter den Kopf dreht. Ein Kissen unter der Brust bringt Nacken und Wirbelsäule auf eine Linie und entlastet. Wer gerne auf der Seite liegt, unterstützt diese Position durch ein Seitenschläferkissen, das man mit Armen und Beinen umschlingen kann.

## 14. Widerstehen Sie der Schlummertaste

Auch morgens können wir etwas tun, damit wir wach in unseren Tag starten. Sobald der Wecker uns morgens aus dem Schlaf reißt, drücken viele auf die Schlummertaste – ein fataler Fehler! Denn der kurze Schaf, den wir zwischen den Wecktönen bekommen, ist von keiner guten Qualität. Oft werden wir mitten in der Tiefschlafphase geweckt, was uns schlapper aufwachen lässt, als wir eigentlich wären. Stellen Sie den Wecker lieber gleich später – oder stehen Sie einfach gleich auf.

Wer einen gesunden Schlaf hat, startet erholt und voller Energie in den neuen Tag.

Fotos: aureus GmbH | © Jakub Krechowicz, drubig-photo / Fotolia.com

*Wer dauerhaft auf Teile der Körperbehaarung verzichten möchte, kann das mit Hilfe der Lasertechnik erreichen*

# Samtweich und ohne Stoppeln

— Text von Gundis Jansen-Garz —

**Beine so glatt wie ein Kinderpopo! Kein dunkles Haar mehr auf der Oberlippe! Der Rücken des Mannes komplett ohne Haare! Wer keine Lust mehr auf Körperbehaarung hat und es Leid ist, regelmäßig zu Rasierer oder Epilierer zu greifen, kann es mit einer dauerhaften Haarentfernung versuchen.**

Wer sich dazu entscheidet, seine Haare an Beinen, Armen oder im Intimbereich regelmäßig zu entfernen, kommt irgendwann an dem Punkt an, dass es nervig ist, immer wieder von vorne zu beginnen. Denn egal, ob man sich für eine Epilation, den Rasierer oder – aua – fürs Wachsen entscheidet, nach wenigen Tagen oder Wochen beginnen die Härchen wieder zu sprießen. Immer mehr Frauen – und auch Männer –entscheiden sich deshalb für eine dauerhafte Haarentfernung – und das bereits in der Pubertät.

Tanja Raab vom Hautatelier Raab in Feldhausen bestätigt das: „Es gibt eine Menge guter Gründe, unerwünschte Haare endgültig zu entfernen. Modische und hygienische Gesichtspunkte stehen hier sicherlich im Vordergrund. Aber sowohl Epilierer, Enthaarungscremes als auch Wachs sorgen in der Regel nur für temporäre Ergebnisse. Die häufigste Technik – die Rasur – ist zwar unproblematisch, ändert jedoch nichts daran, dass häufig ein dunkler Schatten nach der Rasur verbleibt, die rasierten Flächen rasch wieder stoppeln und die nachwachsenden Haare sogar dicker wirken, als sie es ursprünglich waren.“
Mit der dauerhaften Haarentfernung mittels Diodenlaser gehören lästiges Rasieren, Entzündungen und eingewachsene Haare bald der Vergangenheit an. Diese Laser senden monochromes Licht aus, das von den Pigmenten der Haare absorbiert und in Wärmeenergie umgewandelt werden. Die entstehende Wärme verödet die Haarwurzel, so dass aus dieser Haarwurzel kein neues Haar mehr wachsen kann. Für ein gutes Ergebnis werden mindestens sechs bis zehn Sitzungen benötigt. Nach jeder Behandlung nimmt die Zahl der Haare ab. Das Ansprechen auf eine Laserbehandlung ist individuell und kann nicht exakt vorausgesagt werden. Seit etwa 15 Jahren wird die Lasertechnik erfolgreich eingesetzt und wurde mit der Zeit stets weiterentwickelt. Hoch-

Tanja Raab entfernt unerwünschte Haare – für immer!

wertige medizinischen Lasergeräte sind heutzutage sanft, sicher, effektiv und hautschonend.
Beste Voraussetzungen sind dunkle Haare auf heller Haut. Sehr helle Haare lassen sich noch nicht dauerhaft entfernen. „In sehr hellen und grauen Haaren fehlt das zur Absorption benötigte Pigment und so werden in den Haarwurzeln nicht die notwendigen Temperaturen zur Verödung erreicht. Die Behandlungen sind nahezu schmerzfrei, gelegentlich kann es bei empfindlichen Hautpartien zu einem leichten Piksen kommen“, weiß die Expertin.
Rasiert und epiliert wird schon seit Jahrzehnten. Frauen fingen an, die Haare an den Beinen und Achseln zu entfernen. Heute gehört eine enthaarte Bikinizone zu jeder gepflegten Frau. Mit zunehmendem Alter ist es bei Frauen der so genannte Damenbart, der dauerhaft entfernt werden soll. Entgegen der landläufigen Meinung interessieren sich immer mehr Männer für die dauerhafte Haarentfernung. „Beim Thema Rückenhaare oder Haare auf den Schultern sind sich Männer und Frauen weitestgehend einig, dass diese Art der Körperbehaarung entfernt werden muss."
Wer also dauerhaft auf Körperbehaarung an bestimmten Stellen verzichten möchte, ist mit der Laser-Methode auf der richtigen Seite. Jedoch ist diese Methode nicht gerade preiswert. Zwischen 40 und 160 Euro pro Behandlung muss man kalkulieren. Doch dann sind die lästigen Härchen auch weg – für immer!

Fotos: aureus GmbH | © Sofia Zhuravetc / Fotolia.com; Privat

© djd/LV Milch NRW

# Natürliche Nährstoffquelle

(djd). Generell ist eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Milch und Milchprodukten für Sportler sinnvoll. Quark und Joghurt beispielsweise sind leicht verdaulich und liefern durch den enthaltenen Milchzucker und das Milchfett wertvolle Energie. Zudem enthalten Milch & Co. große Mengen an hochwertigem Eiweiß, welche den Muskelkater (= sportbedingte Schädigungen von Eiweißstrukturen in den Muskeln) lindern, wenn nicht sogar ganz vermeiden können. Der hohe Kalziumgehalt der Milch fördert ferner die Muskelkontraktion, während das ebenfalls vorhandene Vitamin D die Regeneration der Muskulatur unterstützt. Die Kampagne Milchtrinker auf www.dialog-milch.de liefert noch mehr Ernährungstipps.

# Gut ernährt durch die Schwangerschaft

(djd). Eltern zu werden ist für viele Paare das Schönste auf der Welt. Doch mit dem positiven Schwangerschaftstest halten Frauen auch ein großes Stück Verantwortung in den Händen. Schließlich hängt die gesunde Entwicklung des heranwachsenden Lebens maßgeblich von der Gesundheit und dem Verhalten der werdenden Mutter ab. Diese sollte jetzt verstärkt auf eine bewusste Lebensweise und vor allem eine ausgewogene, hochwertige Ernährung achten. Denn in der Schwangerschaft läuft der Organismus auf Hochtouren: Wachstumsprozesse verschlingen besonders viele Vitalstoffe – also Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Während der zusätzliche Kalorienbedarf in der Schwangerschaft nur bei rund 10 bis 15 Prozent liegt, steigt der Bedarf an Vitalstoffen um zwischen 50 und 100 Prozent.

## „Für zwei essen" gilt vor allem für Vitamine und Co.

Auf dem Speiseplan sollte täglich viel Obst und Gemüse stehen. Zudem sollten die Mahlzeiten alle Lebensmittel-Hauptgruppen enthalten – so eine Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Kohlenhydrate wie Brot, Pasta und Reis betreffend, ist die Vollkornvariante zu bevorzugen. Bei Fleisch lohnt sich der Griff zu mageren Sorten und zu Bioqualität. Fettreiche Fische wie Lachs, Hering oder Makrele enthalten wichtige Omega-3-Fettsäuren sowie Jod und sollten pro Woche mindestens zweimal verzehrt werden. Milchprodukte liefern zudem reichlich Eiweiß und Kalzium. Die Ernährung lässt sich auch ganz einfach und natürlich anhand eines leckeren Saftkonzentrates wie etwa von LaVita optimieren. Darin sind die positiven Eigenschaften von über 70 wertvollen Lebensmitteln gebündelt. Es liefert alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente, enthält aber kein Vitamin A und ist frei von Zusatzstoffen wie Süß-, Farb-, Geschmacks- oder Konservierungsstoffen.

## Warum Folsäure in der Schwangerschaft so wichtig ist

Vor allem die in dem Konzentrat enthaltene Folsäure spielt neben Vitamin B6, Vitamin C sowie den Spurenelementen Jod, Zink und Eisen eine wichtige Rolle in der Schwangerschaft und Stillzeit. Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine und ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt – vor allem an den Prozessen, die das Wachstum und die Zellteilung betreffen: Innerhalb der ersten vier Wochen der Schwangerschaft schließt sich beim Embryo das sogenannte Neuralrohr, die Vorstufe zum zentralen Nervensystem des Kindes mit Rückenmark und Gehirn. Voraussetzung dafür ist ausreichend Folsäure, weshalb Frauen mit Kinderwunsch bereits auf eine entsprechende Zufuhr achten sollten. Der menschliche Körper kann Folsäure nicht selbst herstellen und muss es deshalb über die Nahrung aufnehmen.

© djd/LaVita

# Wie fit ist Ihr Rücken?

BUNDESWEITE RÜCKENSTUDIE • TESTPERSONEN GESUCHT •

## Wir suchen 100 Testpersonen, die 4 Wochen lang etwas für ihren Rücken tun möchten.

In Kooperation mit einem Verbund von Fitness- und Gesundheitsanlagen wird eine bundesweite Rückenstudie durchgeführt.
Es soll bestätigt werden, dass Rückenschmerzen durch regelmäßiges und gezieltes Training deutlich gelindert und Verspannungen gelöst werden können.

Schutzgebühr 49,– Euro inklusive Rückenanalyse, 4-wöchigem Trainingsprogramm und Nutzung von Gymnastik- und Wellnessangeboten.

**Jetzt anmelden und mitmachen:** 02041 - 9 74 74

Die Studie wird druchgeführt im:

Sportpark Stadtwald

Stenkhoffstraße 34 • Bottrop
**www.sportpark-stadtwald.de**

**www.ruecken-studie.com**

## DIE LIFTING OFFENSIVE

Fakt ist, die Haut (gerade im Gesicht) verändert sich im zunehmenden Alter. BEWEI FACE ist eine neue und einzigartige Methode – ohne Injektion – die Gesichtshaut schöner, jünger und straffer wirken zu lassen.
Die Regeneration erfolgt – anders als bei Cremes und Injektionen – von innen.

Der Effekt ist schon nach der ersten Behandlung sichtbar. Es mildert Nasolabialfalten, Stirnfalten, Augenfalten, Knitterfältchen, Tränensäcke und erschlaffte Kinnkontur.

Geben Sie ihrer Schönheit ein neues Gesicht und testen Sie das neue Bewei Face.

Informationen erhalten Sie bei Frau Schult und ihrem Team im Sportpark Stadtwald.

BEWEI®
BODY & BEAUTY
LOUNGE
BOTTROP

**FON 02041 - 9 74 74**
Stenkhoffstr. 34 im Sportpark Stadtwald
46240 Bottrop | info@bewei-bottrop.de

**DIE BEWEI LOUNGE WÜNSCHT DEN I-DÖTZCHEN ALLES GUTE ZUM SCHULANFANG UND HAT FÜR ALLE STOLZEN MÜTTER EINE ÜBERRASCHUNG PARAT!**

**VERWÖHN-GUTSCHEIN FÜR ALLE MÜTTER**

**50% Rabatt auf eine Bewei Einzelbehandlung**
**(47,50 € statt 95,-€)**
Nur einmalig pro Person einlösbar, gültig bis 31.10.2017

# So schmeckt der Herbst

*Kürbiskuchen ist nicht nur lecker, sondern kann auch richtig gesund sein – Wir haben das Rezept zum Nachbacken für Sie*

— Text von Katharina Boll —

**Die Sommertage sind gezählt. Der Herbst steht vor der Tür und bringt nicht nur sonnige Tage mit sich. Wenn es draußen regnet und stürmt, ist es besonders schön, mit einer heißen Tasse Kaffee oder Kakao und einem leckeren Stück Kuchen im warmen Wohnzimmer zu sitzen. Doch leider steckt hinter jedem Kuchen auch Unmengen von Kalorien. Mal ein Stück dürfen wir uns mit Sicherheit gönnen, für die anderen Tage haben wir uns nach einer tollen Alternative umgesehen. Unser Kürbiskuchen-Rezept ist nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker.**

Kürbis und Herbst das gehört einfach zusammen. Dass man den Kürbis nicht nur herzhaft in einer heißen Suppe, einem knusprigen Brot oder als würzige Pommes zubereiten kann, sondern auch die perfekte Zutat in süßem Gebäck ist, zeigen wir Ihnen mit unserem leckern Kürbiskuchen-Rezept.

## Die gesunde Alternative

Doch bevor das große Backen anfangen kann, möchten wir noch einige gesunde Fakten zum Kürbis näherbringen. Denn das orangfarbende Gemüse schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch noch total gesund. Er ist stark entzündungshemmend, was vor allem auf seine vielen Antioxidantien wie die Vitamine A, C und E zurückzuführen ist. Kürbis ist zudem eine der besten Vitamin A-Quellen, die es gibt, womit er das Augenlicht und Immunsystem stärkt. In Kürbis steckt aber auch das gesunde Fett Omega-3, das vor allem unser Herz vor Krankheiten schützt.

## Herbstgenuss

Gesund ist ja schön und gut, doch wenn es nicht schmeckt, ist es kein guter Kuchen, denken Sie. Da haben Sie natürlich recht! Doch unser Kürbiskuchen überzeugt auch geschmacklich auf ganzer Linie. Geschmacklich erinnert der Kuchen bereits an den Herbst. Gewürze wie Zimt und Vanille sorgen für eine Gaumenfreude, der besonderen Art. Die Kokosmilch bringt die gewisse Cremigkeit mit sich.

# Rezept

## Für den Boden:

- 100 Gramm Haferflocken
- 120 Gramm Kürbiskerne
- 40 Gramm Kokosöl
- 3 EL Ahornsirup
- eine Prise Salz

## Für die Kürbis-Füllung:

- 550 Gramm (selbstgemachtes) Kürbispüree
- 100 Gramm Kokosmilch
- 55 Gramm Kokosblütenzucker
- 3 EL Ahornsirup
- 2 EL Chia Samen
- Inhalt einer Vanilleschote
- 2 EL Mandelmilch
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 2 TL Zimt
- eine Prise Salz

## Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und eine Backform ausfetten. Für den Boden die Kürbiskerne und die Haferflocken in einem Mixer zu Mehl verarbeiten. Dann das Kokosöl, den Ahornsirup und eine Prise Salz hinzugeben und nochmals mixen. Die Masse gut kneten, in die gefettete Form geben und zehn Minuten backen.

In der Zwischenzeit wird die Füllung vorbereitet. Zunächst muss das Kürbispüree gemacht werden. Dafür muss man nur den rohen Kürbis etwa 15 Minuten in etwas Wasser kochen und dann mixen oder stampfen.

Den Ahornsirup mit den Chia Samen in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen gut verrühren. Die Mandelmilch dazugeben. Zehn Minuten stehen lassen, damit die Mixtur andickt. In einer Schüssel nun das selbstgemachte Kürbispüree, die Kokosmilch, den Kokosblütenzucker und die restlichen Gewürze vermischen. Die angedickte Mixtur dazugeben. Die Füllung anschließend auf den Boden geben und dann etwa 45 Minuten backen.

Am besten schmeckt der Kuchen, wenn er eine Nacht oder mehrere Stunden im Kühlschrank verbracht hat, da sich dann alles gut gefestigt hat.

Viel Spaß beim Nachbacken.

Fotos: aureus GmbH | © Maya Kruchancova, peshkova / Fotolia.com

# Ein deutlicher Qualitätssprung

*Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im KKRN-Verbund kooperiert mit dem Brustzentrum Kreis Recklinghausen*

**Mit den Unterschriften wurde es besiegelt: Seit dem 1. August ist die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe des Katholischen Klinikums Ruhrgebiet Nord Mitglied im Brustzentrum Kreis Recklinghausen. Wir sprachen mit Dr. Stefan Wilhelms, Chefarzt der Klinik im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten sowie im St. Sixtus-Hospital Haltern am See, über die Bedeutung des Zusammenschlusses.**

## Herr Dr. Wilhelms, wie kam es zu der Kooperation mit dem Brustzentrum Kreis Recklinghausen?

**Dr. Wilhelms:** Wir waren seit einiger Zeit auf der Suche nach einem starken Kooperationspartner, um den wachsenden Ansprüchen an eine qualitativ hochwertige Medizin gerecht zu werden. Vom Brustzentrum Kreis Recklinghausen sind wir dann mit offenen Armen empfangen worden. Neben unserer Klinik gehören dieser Einrichtung die Frauenkliniken im St. Vinzenz-Krankenhaus Datteln, im Prosper-Hospital Recklinghausen sowie in der Paracelsus-Klinik Marl als Behandlungszentrum des Klinikums Vest an. Für uns bedeutet diese enge Zusammenarbeit einen deutlichen Qualitätssprung, weil hier geballtes Know-how zur Verfügung steht. Das Brustzentrum ist übrigens eines der größten in Nordrhein Westfalen. Alle vier Standorte sind von der Ärztekammer Westfalen-Lippe zertifiziert. Dieses Qualitätssiegel geht mit besonders hohen Anforderungen an Diagnostik und Therapie einher. Und demnächst steht außerdem noch die Zertifizierung der Gesamtstruktur des Brustzentrums Kreis Recklinghausen an.

## Was heißt das konkret für die Patientinnen, die Sie im St. Elisabeth-Krankenhaus, dem operativen Standort, behandeln?

Das enorme Wissen und die große Erfahrung der vielen Ärztinnen und Ärzte, die im Brustzentrum kooperieren, kommen jeder einzelnen Patientin

zugute, die wir in unserem Haus behandeln. Ein Beispiel: Jeden Freitag findet in Recklinghausen eine Tumorkonferenz des Brustzentrums statt. Dort sitzen Vertreter aller medizinischen Fachabteilungen zusammen, die an der Behandlung der Patientinnen beteiligt sind. Das sind Gynäkologen, Senologen – auf Brusterkrankungen spezialisierte Mediziner –, Onkologen, Radiologen, Pathologen und Strahlentherapeuten. Jede Patientin wird dort mit ihrem Befund vorgestellt und dann erstellen wir gemeinsam die individuell optimale Behandlungsstrategie. Dieser festgelegte Therapieplan ist verbindlich und sein Erfolg wird regelmäßig überprüft. Wir profitieren aber auch von den vielen angebotenen medizinischen Fortbildungen des Brustzentrums und den wissenschaftlichen Studien, an denen es beteiligt ist. Außerdem können wir für Informations- und Aufklärungsveranstaltungen, die wir bei uns anbieten, auf große logistische Unterstützung zurückgreifen.

**Brustkrebs ist ja die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts gibt es jährlich rund 74.000 Neuerkrankungen. Wie sieht heute die Prognose aus?**

In den vergangenen Jahren sind eine Vielzahl an neuen diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten entwickelt worden, die die Behandlung von Brustkrebs enorm verbessert haben. Wenn der Tumor noch in einem sehr frühen Stadium entdeckt wird, dann können wir bis zu 90 Prozent unserer Patientinnen dauerhaft heilen. Und in den allermeisten Fällen können wir auch brusterhaltend operieren. Das Brustzentrum hält darüber hinaus einige Besonderheiten vor: Dazu gehört etwa ein spezieller Gentest, mit denen wir einigen Frauen die belastende Chemotherapie ersparen können.

Und wir bieten in unserem Haus die Intraoperative Radiotherapie an. Denn häufig schließt sich an die chirurgische Entfernung des Tumors eine Strahlentherapie an. Die Intraoperative Radiotherapie setzt bereits während der Operation ein, senkt die Strahlenbelastung und verkürzt die Nachbestrahlungszeit.

**Wer mit dieser Diagnose Brustkrebs konfrontiert ist, fällt erst einmal in ein tiefes Loch. Wie können Sie Betroffene auffangen?**

Unser Anspruch ist, keine Frau mit ihren Sorgen und Nöten allein zu lassen und sie von der Aufnahme über die Entlassung bis hin zur Nachsorge umfassend zu betreuen. Deshalb gehören zu unserem Team nicht nur Mediziner, sondern auch Psychoonkologinnen, Mitarbeiter des Sozialdienstes, Seelsorger und vor allem die Breast Care Nurses, die die Frauen von Anfang an begleiten. Sie fungieren als Bindeglied zwischen den Ärzten sowie allen an der Pflege und der Behandlung beteiligten Personen und koordinieren für die Patientinnen die Kontakte. Nicole Racenski, unsere Breast Care Nurse im St. Elisabeth-Krankenhaus, ist außerdem zertifizierte MammaCare-Trainerin – ein wichtiger Baustein in der Prävention. Sie bietet Kurse an, in denen Frauen lernen, selbst ihre Brust abzutasten. Einmal monatlich lädt sie außerdem zum Mamma-Café ins St. Elisabeth-Krankenhaus ein. In dieser Runde tauschen sich an Brustkrebs erkrankte Frauen aus, geben sich Tipps und stärken sich so gegenseitig den Rücken. Und weil wir wissen, wie quälend es sein kann, wenn der Verdacht auf Brustkrebs im Raum steht, bieten wir sowohl im St. Elisabeth-Krankenhaus als auch im St. Sixtus-Hospital täglich eine Brustsprechstunde an. Die Behandlung findet dann allerdings an unserem Dorstener Standort statt.

Chefarzt Dr. Wilhelms freut sich über die neue Kooperation mit dem Brustzentrum Recklinghausen.

Chefarzt Dr. Wilhelms, untere Reihe 2. v.l.
Geschäftsführer Andreas Hauke, obere Reihe, 2. v.l.,
Geschäftsführer Dr. Andreas Weigand, obere Reihe, 4. v.l.

Fotos: aureus GmbH | © Photographee.eu / Fotolia.com, Privat

# Krabbler auf dem Kinderkopf

*So wird man die lästigen Läuse wieder los*

**(rgz). Kopfläuse sind in vielen Schulen und Kindergärten Thema – insbesondere nach den Sommerferien. Nicht selten werden sie aus dem Urlaub als „Souvenir“ mitgebracht und erst dann entdeckt, wenn der Nachwuchs über Jucken und Piksen auf dem Kopf klagt. Auf der Suche nach der Quelle, stoßen Eltern meist auf winzige, schuppenähnliche Eier: Sie sind in Kopfhautnähe an die Haare geklebt – so wie Perlen an einer Schnur. Schwerer erkennen lassen sich die nur zwei bis drei Millimeter großen, rötlich-grauen Läuse. Haben sich die Krabbler auf dem Kinderkopf niedergelassen, ist die Aufregung oft groß. Doch eine Gefahr für die Gesundheit sind die Blutsauger nicht.**

## Haare zuverlässig von Kopfläusen befreien

Herrscht Läuse-Alarm, sollten Eltern umgehend den Kopf aller Familienmitglieder mit einem feinzinkigen Läusekamm untersuchen und gegebenenfalls alle mitbehandeln. Effektiv und rasch wirken moderne Anti-Läusemittel, die Silikonöle (Dimeticone) enthalten, wie beispielsweise „Jacutin Pedicul Fluid“ aus der Apotheke. Das Fluid breitet sich nach dem Auftragen auf die Kopfhaut rasch aus und dringt in die Atemöffnungen der Läuse und der Eier ein, sodass sie in 10 Minuten ersticken. Das Präparat aus 100 Prozent Silikonöl ist ungiftig, nicht brennbar und kann auch in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kleinkindern eingesetzt werden.

## Intensive Putzaktion nicht notwendig

Läuse können weder fliegen noch springen und sind außerhalb des Kopfes schlechte Überlebenskünstler. Außerhalb des Kopfs sterben sie innerhalb von wenigen Tagen – weitere Infos zum Thema Läuse unter www.läuse.de. Eine intensive Reinigung von Polstermöbeln, Matratzen oder Autositzen ist nicht notwendig. Zur eigenen Beruhigung ist gründliches Saugen der Böden und das Waschen der Bettwäsche und Schlafanzüge bei 60 Grad Celsius ausreichend. Bürsten, Haarspangen oder Gummis können in heißes Wasser gelegt werden, Kuscheltiere für drei Tage in einen gut verschlossenen Plastikbeutel oder für 24 Stunden auf Eisexpedition ins Eisfach gegeben werden. Auch der Wäschetrockner macht Läusen den Garaus: 60 Minuten bei 45 Grad genügen.

Jetzt auch in Kirchhellen, Bottroper Str. 1

# Eröffnung 19. Oktober 2017

*Tausendfache Vielfalt*

## 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

Hautatelier Raab
Lippweg 189
46244 Bottrop

www.hautatelier-raab.de
info@hautatelier-raab.de
Tel. 0 20 45 / 8 13 31

## Sanitätshaus Schwanz

Meisterbetrieb

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

Inh. Elmar Schwanz

Zertifiziert nach ISO DIN EN 9001, ISO 13485: 2009

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

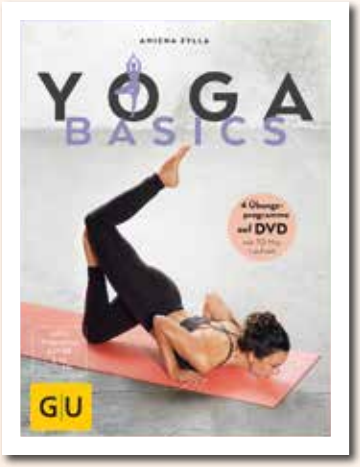
buch-Tipps

# Natürlich und gesund entgiften

Heilpraktikerin und Bestseller-Autorin Melanie Wenzel zeigt in ihrem 4-Wochen-Programm, wie man seinen Körper mit der Kraft der Kräuter von Giften befreit. Das Bindegewebe neigt dazu, Schadstoffe aus der Nahrung, der Luft, Chemikalien und Medikamenten einzulagern. Die Schlacken im Gewebe fördern das Risiko von Infektionen und Krankheiten, rauben Energie, führen zu einem unreinen Hautbild und der vermehrten Einlagerung von Fetten. Hier ist eine Entschlackungskur genau das Richtige! In ihrem neuen Buch widmet sich die Kräuter-Expertin ganz der Entgiftung des Körpers. In einem kurzen Theorieteil stellt sie den Aufbau und Ablauf der 4-Wochen-Kur sowie die wichtigsten Detox-Pflanzen vor. Dabei geht sie auf die unterschiedlichen Wirkstoffe der Kräuter, Samen und Gewürze ein und wie diese zur Entgiftung des Körpers beitragen. So fördert Petersilie die Bindung und Ausscheidung von Giftstoffen, stimuliert Rosmarin durch seine Gerb- und Bitterstoffe die Verdauung und regt Minze den Fettstoffwechsel an. Neben den heimischen Vertretern der Pflanzenküche stellt Melanie Wenzel auch Exoten wie Kokosnuss, Moringa und Baobab vor. Der große Rezeptteil bietet eine Vielfalt an Gerichten: von Gurken-Moringa-Lassi über Frühlingskräuter-Quinoa-Taboulé bis Erdbeer-Basilikum-Smoothie. Durch die reinigende Kraft der Pflanzen wird der Stoffwechsel auf Vordermann gebracht – mit dem positiven Nebeneffekt, auf ganz natürliche Weise abzunehmen und sich gesund zu fühlen.

**Verlag:** GU
**Preis:** 16,99 Euro

# Yoga Basics




Das umfassende Einsteigerbuch mit allen Basis-Asanas, vielfältigen Flows und einer DVD mit motivierenden Übungsprogrammen!
Yoga Basics vermittelt alles, was Yoga-Einsteiger wissen sollten und dies auf ganz entspannte, zeitgemäße Weise. So wird die Yoga-Philosophie gleich auf den modernen Alltag bezogen. Was kann ich vom Yoga für meine Beziehungen zu anderen Menschen lernen, wie hilft mir der Yoga, besser mit Stress umzugehen? Um solche Themen geht es im Einführungskapitel und auch darum, dass jeder sein Yoga entsprechend seiner körperlichen Voraussetzungen praktizieren sollte. Im großen Asana-Kapitel werden die 30 wichtigsten Positionen anhand vieler Step-Fotos beschrieben – immer mit Hinweisen auf die Wirkung sowie auf individuelle Variationsmöglichkeiten. Für das Flow-Kapitel hat die Autorin die Asanas zu kurzen Bewegungsabläufen kombiniert, die das Üben dynamischer und abwechslungsreicher machen. Die Flows können zielgerichtet ausgesucht werden: Sie helfen übersichtlich bei bestimmten Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Verspannungen, entspannen oder energetisieren oder sprechen bestimmte Muskelgruppen an. Mit der beiliegenden DVD leitet Amiena Zylla vier verschiedene Übungsprogamme im heimischen Wohnzimmer an.

**Verlag:** GU
**Preis:** 29,99 Euro

Fotos: Privat

Gesamtheit | Einsiedler | englisch, französisch: Luft | ugs.: ungezogenes Kind | schweiz. Schauspielerin (Maria) | Fürst im Orient | Zeitungsumbruch | kaputt (ugs.)

Materialverlust am Reifen | Naturwissenschaft

ein Glücksspiel | schlagen | süddt. Universitätsstadt

Tuchmacher | geländegängiges Motorrad | dt. Weinanbaugebiet | eine Kaiserpfalz | Abk.: äußerlich

Finkengattung | indonesische Inselgruppe | Haushaltsplan

röm. Zahlzeichen: zwei | eine Alpenregion

europäische Münze | mutig | Vorname Strawinskys | kleine Straße | Vorname der Bullock

Merkwürdigkeit | übrig Bleibendes

Abk.: Aktiengesellschaft

Heilbehandlung

3./4. Fall von ‚wir' | sommerliche Fußbekleidung | Fremdwortteil: entsprechend

**Gewinnen Sie einen Frühstückskorb!**

Schicken Sie bis zum 2. November eine Postkarte mit dem Lösungswort an: aureus GmbH, Lehrmschlenke 94, 46244 Bottrop-Kirchhellen. Oder schreiben Sie eine E-Mail mit dem Lösungswort an gewinnspiel@aureus.de. Vergessen Sie Ihre Anschrift und Telefonnummer nicht. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

kurz für: heran | Kloster in Umbrien | Rasse | Form des Ausdrucks

starker Zweig | grüne Edelsteine

Initialen Dalis

Figur in ‚Land des Lächelns'

Filmlichtempfindlichkeit | anwesend! | Gatte der Helena | Figur im Musical ‚My Fair Lady' | Fortsetzungsfolge | arabischer Artikel

stacheliges Meerestier | Zweierverbindung | Buschgelände

Beiname der Athene | Rufname Laudas | Meeressäugetier

persönl. Geheimzahl (Abk.) | Tierkreiszeichen | exakt, genau | Spielsteine beim Schach

ein Gefängnis (Abk.) | nach Art von (franz.) | Strom durch Nordspanien | eine Diät (ugs.)

medizinisch: Starre | Vorname von Filmstar Murphy | engl. Männerkurzname

dichter Rauch | preuß. Kriegsminister † 1879 | Seehund | altgriech. Philosophenschule | sanft

kostenlos | bestimmter Artikel (3. Fall) | japanischer Ringkampf

Landeanflugverfahren (Abk.) | Lehrmeinung

unbekannte Flugobjekte | Ostgermane | Großstadt am Rhein

Rufname Warhols † 1987

Hautpflegemittel | Abk.: Firma

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9

Impressum

regio Vital

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

Redaktion:
Katharina Boll, Gundis Jansen-Garz, Julian Schäpertöns
Namentlich und nicht mit einem Redaktionskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Produktion: Nicole Karger, Astrid Hochstrat

Medienberater: Oliver Mies, Christian Sklenak

Ausgabenbilder:
Titelbild: © Monika Wisniewska / Fotolia.com

Anzeigenpreisliste: 2017

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 Werbeanzeigen bedarf vorab der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Unverlangt ohne Porto eingehende Beiträge werden nicht zurückgesandt.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu veröffentlichen.

# Lang ersehnt.
# Fair beraten.
# Wahr gemacht.

WUNSCHBETRAG
**5.000 €**

MONATLICH
**73 €**
Laufzeit 84 Monate

**Gültig bis 27.10.17**

Vermittlung des fairen easyCredit ausschließlich für die TeamBank AG.

**Repräsentatives Beispiel Aktion:** Sollzinssatz 6,16 % p. a. fest für die gesamte Laufzeit; effektiver Jahreszins 6,34 %; Nettokreditbetrag 5.000 Euro; Vertragslaufzeit 84 Monate; Gesamtbetrag 6.167,07 Euro; monatliche Rate 73,50 Euro; letzte Rate 66,57 Euro; Bonität vorausgesetzt.
**Produktangaben:** Sollzinssatz ab 5,74 % p. a. fest für die gesamte Laufzeit; effektiver Jahreszins 5,90 bis 6,90 %; Nettokreditbetrag 5.000 Euro; Vertragslaufzeit 12 bis 84 Monate.
**Anbieter:** TeamBank AG Nürnberg, Beuthener Str. 25, 90471 Nürnberg.

DQS Fairness im Ratenkredit
Kriterien entsprechend iff-Fairness-Katalog 2015

easyCredit ist Deutschlands erster Kredit
mit DQS-Siegel für Fairness im Ratenkredit.

**Volksbank Schermbeck eG**
Mittelstraße 54, 46514 Schermbeck
02853 / 98-0, www.vb-schermbeck.de

Empfohlen durch:
Volksbank Schermbeck eG