

Fitnesskurse im Check

Hier purzeln die ungeliebten Winterpfunde

Sanitätshaus Schwanz

Meisterbetrieb



Inh. Elmar Schwanz

· Technische Orthopädie

- Orthesen
- · Prothesen · Reha
- Bandagen
- Einlagen

Zertifiziert nach ISO DIN EN 9001. ISO 13485: 2009

Klosterstraße 4 · 46282 Dorsten · Tel. 02362/22800 Fax 02362/970062 · info@sanitaetshaus-schwanz.de



- Bindegewebsmassage
- Bobath

- Kiefergelenksbehandlung
- Kranio-Sakrale Therapie
- Krankengymnastik

- Medizin. Muskeltraining
- Skoliosebehandlung

Osteopathie

Sportphysiobehandlung

KIRCHHELLENER **THERAPIEZENTRUM**







Kirchhellener Ring 76 46244 Bot.-Kirchhellen FON 02045 2373

www.kirchhellener-therapiezentrum.de

Liebe Leserin, Lieber Leser,

ditoria

der Frühling klopft an unsere Tür und mit ihm der Wunsch nach unserem Wohlfühlgewicht.

Doch müssen dazu erst einmal wieder ein paar Kilos runter, die wir uns im Winter angegessen haben. Doch was ist die richtige Abnehmmethode? Wir haben für Sie verschiedene Fitnesskurse getestet und uns durch den Fitness-Dschungel geschlagen. Außerdem haben wir die zwei Trend-Diäten Low Carb und Low Fat verglichen.

Für Sie haben wir uns auch mit dem Thema "Hollywood-Lächeln" beschäftigt. Jeder träumt wohl von einem strahlend weißen Lächeln. Und auch die Werbung ist voll von Hilfsmitteln, die angeblich die Zähne aufhellen. Doch welches davon hilft wirklich? Oder ist am Ende doch nur eine professionelle Zahnaufhellung die Lösung?

Freuen Sie sich außerdem wieder auf viele weitere spannende Berichte rund um das Thema Gesundheit. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchlesen.

Ihr regioVital-Team



Unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Tobias Stockhoff veranstalten das St. Elisabeth-Krankenhaus und die Volkshochschule gemeinsam den zehnten Dorstener Gesundheitstag. In diesem Jahr dreht sich alles rund um das Thema

Rund um die Gelenke

Gesunde Gelenke bis ins hohe Alter -Arthrose & Co.





Kniegelenkes am

Kunstknie





















Kurz und Knapp

Vorsicht vor "Doktor Internet"

Seniorenassistentin hilft wo sie kann

12 Souverän durch den Alltag

13 Wer hat an der Uhr gedreht?

14 Physiotherapie für die Kleinen

16 Strahlend weiße Zähne

20 Für ein bewegtes Leben

Unterstützung in der Entwicklung

Verschiedene Bleaching-Methoden im Blick

Voraussetzungen für eine Haartransplantation

Zeitumstellung kann sich auf die Gesundheit auswirken

Wie künstliche Gelenke die Lebensqualität verbessern





Fit in den Frühling Fünf Wege damit die Pfunde purzeln Fünf Ernährungstipps für Schwangere

Entspannte Haut im Winter 24 Kosmetik aus dem Garten

Kräuter für Haut- und Körperpflege

25 Low Carb vs. Low Fat Diättrends im Vergleich

26 Dorstener Gesundheitstag Alles um die Gesundheit der Gelenke

27 Richtig Frühstücken Ernährungstipps für einen guten Start in den Tag

28 Entspannte Tage vor den Tagen Die besten Tipps gegen das Prämenstruelle Syndrom

29 Kurz und Knapp Worauf Rosacea-Patienten bei der Ernährung achten sollten

30 Buch-Tipps

31 Kreuzworträtsel / Impressum









IN DEN Fünf Wege damit die Pfunde purzeln FRYHLING

- Text von Katharina Boll und Julian Schäpertöns -

Der Frühling steht vor der Tür. Das heißt auch raus aus der dicken Winterjacke. Doch oh Schreck! In den kalten Monaten haben sich ein paar Fettpölsterchen gebildet. Also ab ins Fitnessstudio. Doch das Kursangebot ist groß. Wer soll da noch durchblicken? Bodystyle, BOP, EMS-Training, Zumba oder doch lieber Cycling? Was steckt hinter diesen Sportangeboten? Wir stellen Ihnen fünf Möglichkeiten vor, fit durch den Frühling zu kommen.

Zumba! Zumba! Zumba!

Rhythmische Musik, die gute Laune macht, schallt aus den Boxen. Frauen bewegen im Takt ihre Hüften. Wir sind nicht in einer Disco, sondern im Zumba-Kurs im Sportpark Stadtwald in Bottrop. Zumba, das ist eine Kombination aus Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen "Zumba macht Spaß, ist einfach zu erlernen, bringt einen ordentlich zum Schwitzen und erhöht die Fettverbrennung", heißt es in der Kursbeschreibung des Sportparks. Trainerin Katharina Jergla gibt ordentlich Gas und legt auch für Neulinge keinen Schongang ein. Sie ruft motivierend zu: "Und noch tiefer in die Knie!" Und die Frauen machen mit. Die drei Frauen in der ersten Reihe scheinen den Kurs nicht zum ersten Mal zu besuchen. Sie können den Tanzschritten von Trainerin Katharina problemlos folgen. Anfänger dagegen brauchen ein bisschen, um rein zu kommen. Volle Konzentration wird von den Teilnehmerinnen gefordert. Denn beim Zumba wird nichts erklärt. Musik an und mitmachen lautet hier die Devise. Nach einer Stunde sind die Kursteilnehmerinnen durchgeschwitzt. Aber auch gut gelaunt. Für Leute, die Spaß am Tanzen haben, ist Zumba eine tolle Trainingsmethode, um die Kondition zu verbessern und mit Spaß zu trainieren.





Stylen Sie ihren Body

Bodystyling – das ist ein effektives Ganzkörpertraining mit nur sechs Übungen. Und jede Übung trainiert mindestens zwei große Muskelpartien gleichzeitig. Nur drei Trainingseinheiten die Woche sind nötig, um tolle Ergebnisse zu sehen. Ob ein fester Po, eine straffe Taille oder ein fester Rücken - mit diesem Kurs können Sie ihren Körper stylen. Los geht es meistens mit einem Aufwärmtraining. Einfache Schrittkombinationen und Armbewegungen und dazu Musik. Dann ein paar Kniebeugen, die anfangs noch ganz harmlos daherkommen, aber nach einigen Wiederholungen ein schmerzhaftes Ziehen in den Oberschenkeln bewirken können. Dann werden Hanteln dazu genommen. Ein paar Übungen und Wiederholungen werden gemacht. Anschließend folgen ein paar Bankstütz-Übungen. Nach der Bankstütz-Übung wird auch noch etwas für Bein- und Pomuskulatur getan. Fehlen darf bei einem gestylten Körper natürlich nicht der Bauch. Das würde ja auch komisch aussehen, wenn der Rest in Form ist, aber der Bauch in Rettungsringen umher wabert. Also ab auf die Matte und Sit-ups - und davon nicht zu wenig. Am Ende wird die Entspannungsphase eingeläutet. Klaviermusik und plätschernde Wellen - dazu lässt es sich gut abschalten. Fazit: Wer an seiner Muskulatur arbeiten möchte und Problemzönchen bekämpfen will, ist bei Bodystyle genau richtig, denn hier wird jede Körperzone mit ins Training eingeschlossen. Aber auch hier gilt natürlich: Nur einmal mitmachen reicht nicht.



Keine gemütliche Radtour

Um viele Kalorien zu verbrennen, eignen sich sogenannte Cycling-Kurse bestens. Doch hier ist vor allem Ausdauer gefragt. Cycling, das heißt gemeinsam Fahrrad fahren in einem Kursraum. Es ist ein gesundes und schweißtreibendes Training mit Überwachung der Herzfrequenz. Zu Beginn gibt es einen Brustgurt, mit dem der Puls auf einer Leinwand am Ende des Kursraums verfolgt werden kann. Dann kann es schon losgehen. Viel Wasser sollte man während des Cyclings trinken, denn es wird viel geschwitzt. Es geht mal bergauf, mal wird ein Sprint eingelegt, mal wird im Stehen gefahren. Unterschiedliches Gelände wird auf dem Rad simuliert. Durch den Pulsmesser kann jeder seine eigene Leistungsfähigkeit verfolgen und in seinem Tempo mitradeln. Der Kurs ist also für jeden etwas. Doch egal in welcher Schwierigkeitsstufe, die "Jumps" sind für die meisten das Schlimmste. Nach jeder Radumdrehung muss man vom Sattel hoch und sich gleich nach der nächsten Umdrehung wieder drauf setzen. Je schneller gefahren wird, desto schwieriger wird dies. Der Kurs eignet sich perfekt, um schnell Gewicht zu verlieren und sich komplett auszupowern.



Der Klassiker. Bauch-Oberschenkel-Pa

BOP - das ist kein Schlitten, sondern steht für Bauch-Oberschenkel-Po. Einen flachen Bauch, trainierte Oberschenkel und einen knackigen Po - davon träumt doch jede Frau, egal in welchem Alter. Besonders im Frühling, wenn der Sommer vor der Tür steht. Im INJOY Lady in Gladbeck gibt es zum Beispiel so einen Kurs. Dieser ist vom Alter her bunt durchmischt. Einige scheinen schon öfter hier gewesen zu sein. Sie wissen genau, welche Hilfsmittel für das Training benötigt werden. Nämlich einen Stepper, einen weichen Ball und einen Stab mit zwei Kugeln an jedem Ende und in der Mitte eine Schaumstoffwulst, genannt Flexi-Bar. Nun geht es erst einmal los mit der Aufwärmphase. Trainerin Wibke startet die Gute-Laune-Offensive mit musikalischer Untermalung von ABBA. Das steckt die Teilnehmerinnen an und motiviert. Zum Aufwärmen wird ein Stepper benötigt. Linkes Bein hoch, rechtes Bein hoch, tief in die Knie, und nochmal tief, linkes Bein runter, rechtes Bein runter und wieder von vorne. Was sich einfach anhört, ist eine Konzentrationssache. "Und jetzt trainieren wir mit dem Flexi-Bar weiter", ruft Trainerin Wibke. Die Hände werden in der Mitte platziert. Jeder Arm muss eine Linie bilden und dann geht das Schütteln los. Ziel ist es, dass die Kugeln an jedem Ende hoch und runter wackeln. Was bei Wibke kinderleicht aussieht, ist harte Arbeit. Die Vibrationen durchströmen nämlich den ganzen Körper. Jede erdenkliche Muskelpartie wird gefordert. Zuletzt kommt eine Entspannungsphase. Das Licht wird dunkler und die Übungen ruhiger. Der Puls fährt wieder runter und die Teilnehmer können abschalten. Training und Entspannung gehören in diesem Kurs zusammen. Der Kurs BOP ist ideal für alle, die auch nach einem anstrengenden Arbeitstag noch etwas trainieren möchten, da man nicht total ausgepowert wird, aber trotzdem was für seinen Körper tut.



EMS-Training. Strom an, Fett weg!

20 Minuten Sport in der Woche statt sich stundenlang im Fitnessstudio zu quälen? Hört sich zu gut an, um wahr zu sein, doch dies ist in den neuen XBody-Clubs in Schermbeck und Dorsten möglich. Durch EMS-Training (elektrische Muskelstimulation) ist der Traumkörper mit wenig Zeitaufwand möglich. 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 kommen das leider oftmals zu kurz. Anders ist es im revolutionären Konzept des Xbody-Club. In diesem Club trainiert man mit

einem Personaltrainer in einem besonderen Anzug. Dieser ist ausgestattet mit vielen Elektroden, die direkt über den Muskelbereichen sitzen und kleine Impulse senden. Dadurch wird die Muskulatur für wenige Sekunden angespannt. Das tut nicht weh. Viel mehr fühlt es sich an wie ein starkes Handyvibrieren – nur eben am ganzen Körper. Die Intensität und Länge dieser Impulse kann der Trainer ganz individuell anpassen. Diese Impulse unterstützen die Muskelanspannung extern. So kann ein viel größerer Anteil der eigenen Muskulatur angespannt und trainiert werden. Das EMS-Training ist nicht nur gelenkschonend, da ohne jegliche Gewichte gearbeitet wird, sondern auch effektiv und zeitsparend. Nach 20 Minuten ist das Training vorbei -und soll erst in der nächsten Woche wiederholt werden. Besonders für Menschen, die keine Zeit oder Lust haben, mehrmals in der Woche ins Fitnessstudio zu gehen, ist EMS-Training die perfekte Alternative.





(djd). Das Internet hat unser Leben stark verändert. In fast allen Bereichen suchen wir Rat und Informationen mittels Google und Co. Das gilt auch für das Thema Gesundheit. So hat eine große Studie der Central Krankenversicherung ergeben, dass das Suchvolumen der Deutschen zu Gesundheitsthemen hoch ist, insbesondere zu chronischen, psychischen und tabuisierten Krankheiten, aber auch zu Alltagsleiden wie Schnupfen oder Bronchitis. Mehr als 41,2 Millionen Suchanfragen wurden hierzu innerhalb eines Jahres gestellt.

Patienten fordern oft die falschen Medikamente

Die Qualität der meisten Gesundheitswebsites konnte bei der Untersuchung allerdings durchschnittlich nur mit "ausreichend" bewertet werden. Umso wichtiger ist fachkundige und persönliche Beratung. Auch Linda Apotheker Dr. Peter Leukel aus Regensburg bestätigt: "Es kommen nicht selten Kunden zu mir, die ihre Symptome gegoogelt haben und mir daraufhin sagen, welches Medikament sie benötigen." Das könne problematisch sein, weil Empfehlungen aus dem Internet eben die individuellen Besonderheiten nicht berücksichtigten. In einer guten Apotheke werden dagegen auch bei Alltagserkrankungen wie Erkältungen, deren Saison nun beginnt, bestimmte Fakten abgefragt.

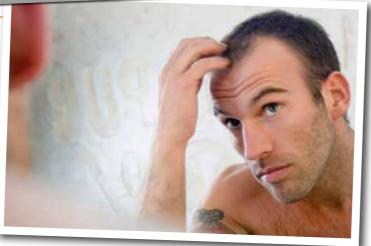
Etwa wie lange beispielsweise ein Husten besteht, ob er trocken oder produktiv ist, und auch welche Medikamente der Kunde ansonsten einnimmt. Denn manchmal können Symptome auch Nebenwirkungen anderer Mittel sein. "Bei produktivem Husten ist oft ein Schleimlöser mit Efeuextrakt oder Acetylcystein hilfreich, bei quälendem Reizhusten kann ein Hustenstiller beruhigen", so Dr. Leukel.

Mittel für leichte oder starke Beschwerden

Gegen leichte Halsschmerzen wiederum empfehle er Lutschpastillen etwa mit Eibisch, stärkere Beschwerden sollte man mit antibakteriellen Gurgellösungen oder Lutschtabletten bekämpfen. Auch ein pflanzliches Kombipräparat zum Gurgeln mit Nelkenöl, das antivirale Eigenschaften besitzt, habe sich bewährt. Eine Apotheke in der Nähe, die fachkundige Beratung bietet, findet man zum Beispiel unter www.linda.de. Vor Ort gibt es zudem wertvolle Tipps zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und zur Stärkung des Immunsystems. Dazu gehören etwa häufiges Händewaschen, das Meiden großer Menschenansammlungen und der Verzicht aufs Händeschütteln während grassierender Erkältungswellen. "Auch abwehrstärkende Mittel mit Zink, Vitamin C oder Echinacea können sinnvoll sein" meint Dr. Peter Leukel.

Voraussetzungen für eine Haartransplantation

(djd). Für eine Haartransplantation bei erblich bedingtem Haarausfall sollte die Hinterkopfregion ausreichend dicht sein für die Entnahme der Follikel. Zudem sollte der Patient eine realistische Erwartungshaltung haben, das Endresultat wird nach etwa zehn bis zwölf Monaten sichtbar. "Seltene Erkrankungen schließen eine Haartransplantation aus, daher sind genaue diesbezügliche Informationen von großer Bedeutung", sagt Dr. med. Hanieh Erdmann, Fachärztin für Dermatologie an der Kosmed-Klinik mit Standorten in Hamburg und Kiel. Die Kopfhaut sollte im Übrigen vom zweiten Tag nach der Transplantation an mit einem Shampoo für sensitive Kopfhaut gereinigt werden. Mehr Informationen gibt es unter www.kosmed-klinik.de.



© djd/www.kosmed-klinik.de/Getty

Liebe regioVital-LeserInnen,





Sie möchten, dass Ihr Kind unbeschwert aufwächst? Den Zahnarztbesuch ganz entspannt erst in Begleitung und später vielleicht sogar alleine erledigt? Und ein Leben lang gesunde und starke Zähne hat – ohne Löcher und ohne Zahnspange? Prima, wir auch!

Unser Ziel ist es, jedes uns anvertraute Kind in unserer Praxis sowohl vor **Zahnschäden** (Karies) als auch einer **Zahnspange** zu **bewahren**. Dazu setzen wir auf **die drei erfolgreichsten Bausteine** in der Prävention: professionelle **Zahnprophylaxe**, kieferorthopädische **Früherkennung** und **ganzheitliche Kieferorthopädie** (ohne Spange). Unser **geschultes Prophylaxeteam** verfügt dank regelmäßiger Fortbildung über ein umfangreiches Wissen und langjährige Erfahrungen in der **Kinderprophylaxe**. Sie dürfen sich auf unseren **geschärften Blick für kieferorthopädische Fragestellungen** verlassen. Mundat-

mung, falsche Schluckmuster und fehlerhafte Lippen- und Zungengewohnheiten erkennen und abgewöhnen bedeutet häufig, eine kieferorthopädische Therapie im Vorfeld zu vermeiden.

Besuchen Sie uns und lassen Sie sich umfassend zur sanften Behandlung ihrer Kindes beraten. Vertrauen Sie auf 25 Jahre Erfahrung in der ganzheitlichen Zahnmedizin und Kieferorthopädie.

Termine unter (02362) 4 38 92

Some of the second of the seco

Biologische Zahnheilkunde · Claudia Tempelmann-Bandura und Jürgen Bandura · Ostwall 35 · 46282 Dorsten Telefon: (02362) 4 38 92 · E-Mail: praxis@tempelmann-bandura.de · Internet: www.tempelmann-bandura.de



Souverän durch den Alltag

Kirstin Hater hilft der Büroarbeit und

- Text von Julian Schäpertöns -

Man hört es immer wieder: Die Pflege ist ausgelastet. Pfleger haben oft nur ein kurzes Zeitfenster für ihre Patienten. Was dabei leider oft auf der Strecke bleibt und was sich viele Senioren wünschen, ist der soziale Kontakt. Um einfach mal ein Gespräch zuführen oder Hilfe bei ganz alltäglichen Dingen zu bekommen, bleibt oftmals keine Zeit. Doch um diese Lücke in der häuslichen Pflege zu schließen, hat sich die Kirchellenerin Kirstin Hater als Seniorenassistentin selbstständig gemacht. Senioren mit Rat und Tat zu unterstützen ist für sie eine Herzensangelegenheit.

Ziel von Kirstin Hater ist es, dass ihre Kunden so lange wie möglich souverän durch den Alltag kommen und sich damit auch ein Stück Selbstständigkeit bewahren. Dabei besucht die 46-jährige Kirchhellenerin ihre Kunden Zuhause und hilft, den Alltag zu organisieren. Das Hauptaugenmerk der gelernten Groß- und Außenhandelskauffrau liegt dabei auf der Büroarbeit. "Viele Menschen sind mit der Flut von Papieren, zum Beispiel von privaten Krankenkassen, schlichtweg überfordert", erzählt Kirstin Hater. Sie kann dabei helfen, den Schriftverkehr "aufzuräumen", mit Ämtern zu telefonieren und auch gemeinsame Behördengänge zu machen.

Auch das Thema Einsamkeit im Alter begegnet Kirstin Hater oft. "Viele ältere Menschen trauen sich oft nicht mehr vor die Tür", erzählt Kirstin Hater. Auch gibt es oftmals Fälle, wo Familie und Angehörige weit weg wohnen oder durch die Pflege zeitlich stark ausgelastet sind. Kirstin Hater will durch ihre Arbeit auch pflegende Angehörige etwas entlasten. Durch Gespräche, Spaziergänge, Spiele, Gehirnjogging, Vorlesen und gemeinsame Aktivitäten gestaltet sie die Freizeit ihrer Kunden und bringt Abwechslung, soziale Kontakte, Bewegung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben in den Alltag dieser Menschen. Kirstin Hater passt sich den indi-

viduellen Bedürfnissen ihrer Kunden an und bietet Unterstützung, wo sie gebraucht wird.

Es sind oft Kleinigkeiten, die älteren Menschen eine große Freude bereiten. Wenn Kirstin Hater davon erzählt, strahlt sie übers ganze Gesicht. "Eine Kundin hatte mir von einem alten Schlager erzählt. Auf YouTube habe ich diesen für sie rausgesucht. Sie hat sich total gefreut", berichtet sie. "Es ist eine super schöne Arbeit, weil man sieht, was man alles bewirken kann." Dabei kommt sie ursprünglich aus einem ganz anderen Bereich. Bis vor kurzem hat sie noch als Vorstandssekretärin in einer Bank gearbeitet. Mit Mitte 40 macht sie jetzt nochmal eine berufliche 180 Grad Drehung. Seit mehr als einem Jahr hat sie schon nebenberuflich als Seniorenassistentin gearbeitet. Im Mai 2017 hat sie eine anerkannte Ausbildung nach Plöner Modell gemacht. Und nun folgte in diesem Jahr der Schritt in die Selbstständigkeit.

Im Bereich Kirchhellen und Essen will Kirstin Hater nun durchstarten. "Erst einmal mache ich das noch alleine, aber wenn Bedarf ist, kann ich mir auch vorstellen, meine Seniorenassistenz mit Mitarbeitern auszubauen", so die 46-Jährige. Die Kosten für ihre Dienstleistung müssen privat gezahlt werden, ab Pflegegrad 2 übernimmt allerdings auch die Pflegekasse die Kosten im Rahmen der stundenweisen Verhinderungspflege. Ein erstes Kennenlerngespräch ist kostenlos.

Nehmen Sie Kontakt mit Kirstin Hater auf: Tel.: 02045 89 88 948 Mail: info@seniorenassistenz-kirchhellen.de

Weitere Infos unter www.seniorenassistenz-kirchhellen.de



- Text von Julian Schäpertons -

Am 25. März ist es wieder soweit: Wir stellen unsere Uhren von Winter- auf Sommerzeit um. In Deutschland werden seit 1980 die Uhren am letzten Sonntag im März eine Stunde vor und am letzten Oktobersonntag wieder eine Stunde zurück gedreht. Seit 1996 machen alle EU-Länder mit. Doch nun soll die EU-Kommission eine Forderung prüfen, ob die Zeitumstellung abgeschafft werden soll. Denn die Zeitumstellung hat ihre Tücken und kann für Schlafprobleme sorgen...

Um Strom zu sparen und das Tageslicht besser zu nutzen, wurde einst die Zeitumstellung eingeführt. Doch wenn die Uhren umgestellt werden, verändert sich auch der gewohnte Schlafrhythmus. Laut einer Forsa-Umfrage der DAK-Gesundheit hat bereits mehr als jeder Fünfte körperliche oder psychische Probleme mit der Zeitumstellung. Vor allem Frauen und ältere Menschen macht die Zeitumstellung zu schaffen. Viele fühlen sich in den ersten Tagen müde und schlapp, haben Probleme einzuschlafen und können sich schlechter konzentrieren. Laut Umfrage sei sogar jeder fünfte Berufstätige deswegen schon einmal nicht pünktlich zur Arbeit erschienen. Denn die innere Uhr braucht etwas Zeit, um wieder in Takt zu kommen. Bei manchen dauert dies nur ein paar Tage, andere brauchen mehrere Wochen, um ihren Biorhythmus wieder anzupassen. Deswegen wünschen sich 72 Prozent der Befragten eine Abschaffung der Zeitumstellung.

Doch guter Schlaf ist wichtig für das Wohlbefinden und die Gesundheit. Um sich besser an die kommende Sommerzeit zu gewöhnen, empfehlen Experten schon in den Tagen vor der Umstellung früher ins Bett zu gehen. Nach der Umstellung sollte man aber trotz Müdigkeit auf Mittagsschlaf verzichten. Da es morgens dunkler ist als gewohnt, kann es zum Wachwerden hilfreich sein, die "Festbeleuchtung" im ganzen Haus anzuschalten. Auch Musik oder eine kalte Dusche wecken die Sinne. Außerdem hilft viel Bewegung, am besten draußen an der frischen Luft. Das kurbelt den Kreislauf an.



Physiotherapie ist nicht nur was für Erwachsene. Auch für Kinder gibt es Therapie-Konzepte, um Säuglinge, Kinder und Jugendliche durch gezielte Maßnahmen in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu fördern. Die Dorstenerin Luisa Vornbrock hat sich auf die Physiotherapie für Kinder spezialisiert und erzählt in der

Unterstützung in der Entwicklung

- Text von Julian Schäpertons -

Die kleine Lina ist gerade mal 15 Monate alt. Regelmäßig besucht sie Physiotherapeutin Luisa Vornbrock. Mit Ball, Schaukel oder Trampolin gestaltet Luisa spielerisch ihre Therapiestunden, denn Lina soll Spaß an der Bewegung entwickeln. Hinter den lustigen Spielen steht ein physiotherapeutisches Konzept mit dem Ziel, die motorischen Fähigkeiten zu fördern und die Eigenregulation des Kindes in Bezug auf Haltung und Bewegung zu unterstützen. "Zu mir kommen Eltern mit ihren Kindern, die in ihrer Entwicklung etwas langsamer sind oder Schwierigkeiten haben", erzählt Luisa Vornbrock, die nach ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin sich auf Kinder spezialisiert hat. "Wenn Kinder zum Beispiel nicht krabbeln, nicht laufen oder mit Gleichgewichtsproblemen zu kämpfen haben, kann ich ihnen helfen."

Luisa Vornbrock, die in der Dorstener Praxisgemeinschaft Sabrina Moche und Jürgen Watanabe arbeitet, beruft sich auf das sogenannte Bobath-Konzept. Dieses wurde ab 1943 von Berta Bobath und ihrem Ehemann entwickelt und ist eine spezielle Form der krankengymnastischen Behandlung. Anwendbar ist sie bei angeborenen beziehungsweise frühkindlich erworbenen zerebralen Bewegungsstörungen, bei Entwicklungsverzögerungen, sensomotorischen Störungen oder anderen neurologischen Erkrankungen. Mit der Therapie sollte möglichst früh begonnen werden, um die Hirnreifung positiv zu beeinflussen. In der Regel diagnostiziert der Kinderarzt eine Entwicklungsstörung und verordnet daraufhin Physiotherapie. Diese Behandlung ist eine Kassenleistung und wird komplett von den Krankenkassen bezahlt.





Bei einem ersten ausführlichen Gespräch mit der Physiotherapeutin wird zunächst geschaut, wo die Defizite des Kindes liegen. Luisa Vornbrock holt das Kind an der Stelle ab, an der es sich entwicklungsmotorisch befindet. Dann werden in den Therapiesitzungen die nächsten Entwicklungsschritte gefördert und ökonomisiert. Dies findet in kindgerechter, gemütlicher Atmosphäre statt. In Einzelfällen ist ein Hausbesuch möglich. Die Häufigkeit und Länge der Behandlungsperioden ist von Art und Umfang der Beschwerden abhängig. Frühchen werden zum Beispiel häufig begleitet bis sie laufen können. Haben ältere Kinder Rückenprobleme oder eine Sportverletzung, werden diese solange behandelt bis das Problem behoben ist.

Ein intensiver Austausch zwischen Ärzten, Ergotherapeuten, Logopäden und der Frühförderstelle ist Luisa Vornbrock wichtig. Da in der Praxis Moche/Watanabe Physiotherapeuten und Ergotherapeuten Hand in Hand arbeiten, sind optimale Voraussetzungen für gute Therapieerfolge geschaffen.

Bei Fragen zur Bobath-Kindertherapie, steht Ihnen Luisa Vornbrock gerne zur Verfügung. Tel. (02362) 7957110



Fotos: aureus GmbH 1@ Anke Thomass Africa Studi



- Text von Julian Schäpertöns & Johannes Kierdorf -

Sie stehen für Attraktivität, Jugend und Gesundheit – zumindest, wenn sie strahlend weiß sind: Unsere Zähne! Andersherum kann ein gelbliches Gebiss den ersten Eindruck nachhaltig trüben. Doch es gibt verschiedene Möglichkeiten für ein strahlendes Hollywood-Lächeln. Zahlreiche Produkte in den Regalen der Drogerien versprechen sichtbare Ergebnisse – sogar schon nach der ersten Anwendung. Doch was bringen diese Aufheller? Und wie funktioniert ein richtiges Bleaching beim Zahnarzt. Die RegioVital sprach mit Prophylaxeassistentin Kerstin Otte vom Dr. Schlotmann Team...

Günstig, aber nicht gut: Finger weg von Backpulver und Co.

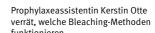
Wer seine Zähne aufhellen möchte, dafür aber nicht zu tief in die Geldbörse greifen will, kann auf den Gedanken kommen, einfache Zutaten aus der Küche zu nehmen. Das wohl bekannteste Hausmittel ist Backpulver. Zusammen mit Wasser entsteht eine Paste, die wie eine Zahncreme verwendet werden kann und die Zähne abschleift. Das Backpulver ist vom Geschmack nicht nur sehr bitter und unangenehm, der gewünschte Effekt ist auch nur minimal sichtbar, so Kerstin Otte. Und das ist noch nicht mal das Schlimmste. "Die mehrmalige Anwendung ist sogar schädlich für die Zähne, da das Natriumhydrogencarbonat im Backpulver den Zahnschmelz angreift", erklärt die Prophylaxeassistentin. Die Zähne werden schmerzempfindlicher, aufgerauter und undicht. Zunächst werden die Zähne zwar weißer, doch wenn die Zähne irgendwann keinen Schmelz mehr haben, kommt das Zahnbein zum Vorschein. Dieses hat eine gelbliche Farbe. Somit hat das Putzen mit Backpulver dann sogar einen gegenteiligen Effekt. Auch andere Hausmittel wie Zitronensaft, Salz, Kokosöl oder Zigarrenasche kann Kerstin Otte nicht empfehlen. "Zitronensäure sollte auf keinen Fall verwendet werden. Die Säure greift die Zähne stark an. Das geht nach hinten los", so die Expertin.

Wunderzahnpasten gibt es nicht

Viele Zahnpastahersteller werben mit deutlich helleren Zähnen schon nach wenigen Anwendungen. Doch meistens können diese Werbeversprechen nicht ganz eingehalten werden. Wunder dürfen die Anwender nicht erwarten. Verfärbte Belege zum Beispiel durch Nikotin oder Kaffee können meistens gut entfernt werden. Doch weißer als die Zähne







von Natur aus sind, werden sie nicht. Zahnpasten können grobe und feine Schleifkörper enthalten. Dadurch wird der Zahnschmelz dementsprechend auch mehr oder weniger belastet. "Ich würde nicht empfehlen, Zahnpasten zu kaufen, die besonders grobe Schleifkörper enthalten, weil diese den Zahnschmelz angreifen. Das ist so als wenn man sich mit einer Drahtbürste die Zähne putzt", erklärt uns Kerstin Otte. Wichtig bei Zahnpasten sei darauf zu achten, dass diese einen Flouridanteil haben und den Zahnschmelz so schützen. Die Expertin rät zu Zahnpasten, die auch vom Zahnarzt empfohlen werden und nicht zu günstigen Drogerieprodukten.

Sanfte Aufhellung für Menschen mit kleinem Budget

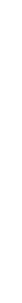
Neben den zahlreichen Zahnpasten findet man sogenannte Zahnaufhellungsstreifen von verschiedenen Herstellern im Regal. Diese versprechen nach zwei Wochen deutlich hellere Zähne. Ab knapp zehn Euro kriegt man diese Bleachingstreifen bereits. Morgens und abends muss man jeweils die in einem Gel getränkten Streifen auf die oberen und unteren Zähne kleben. Eine halbe Stunde sollte das Gel einwirken. "Hierfür muss der Mund trocken sein und man braucht etwas Fingergeschick um die Streifen vernünftig anzubringen", sagt Kerstin Otte. Durch die kurzen Streifen wird nur der sichtbare Bereich der Zähne aufgehellt. "Die Stripes sind

relativ günstig, aber das verwendete Bleaching-Gel ist nicht allzu stark", so die Expertin. "Der Aufhellungseffekt hält meistens nur wenige Wochen, je nachdem wie sehr man die Zähne danach pflegt." Mit einem professionellen Bleaching beim Zahnarzt können die Streifen nicht mithalten. Die meisten Hersteller verzichten auf aggressive Wirkstoffe. Bei Zahnproblemen sollte auf die Anwendung aber verzichtet werden. Für eine leichte Aufhellung innerhalb weniger Tage für Menschen mit kleinem Budget können diese Streifen eine Alternative sein.

Die Zähne einfach weß pinseln

Nach einem ähnlichen Prinzip wie die Zahnaufhellungsstreifen funktionieren die sogenannten Bleaching Stifte. Mit diesen Stiften kann man sich quasi die Zähne weiß malen. Auf die vorher geputzten Zähne wird mit einer Art Pinsel ein Gel aufgetragen, das einige Sekunden trocknen muss. Eine halbe Stunde sollte nichts gegessen werden. Durch das Natriumhydrogencarbonat, welches das Hauptwirkungsmittel in diesen Stiften ist, werden sofort hellere Zähne versprochen. Die Vorteile: Eine schnelle und einfache Anwendung, sie sind kostengünstig und der kleine Stift kann überall mit hingenommen werden. Bleaching Stifte gibt es von verschiedenen Herstellern, wobei es aber in Sachen Qualität Unterschiede gibt. Manche Stifte gibt es bereits ab 10 Euro.









Gute Ergebnisse durch Home Bleaching

Home Bleaching ist ein Verfahren, das man nur beim Zahnarzt erwerben kann, aber Zuhause selbst anwenden muss. Die Ergebnisse sind laut der Expertin schon deutlich besser als bei den kosmetischen Produkten. Dabei gibt es zwei unterschiedliche Methoden. Die Home Bleaching Stripes funktioniert ähnlich wie die Bleachingstreifen. Anders ist nur, dass man eine Art Schiene bekommt, die sich an den Zahn ansaugt. "Diese Methode ist eher für einen kurzen Zeitraum. Wenn man zum Beispiel an einem Abend schöne weiße Zähne haben möchte, weil man jemanden besonderen trifft", berichtet Kerstin Otte. Diese Methode beläuft sich auf einen Preis von 60 Euro für vier Anwendungen. Die individuelle Home Bleaching Methode funktioniert ähnlich. Man lässt sich von seinem Zahnarzt eine eigene Schiene anfertigen und füllt in diese ein spezielles Gel. Die Schiene kann man am besten in der Nacht tragen, da man sie mindestens drei bis vier Stunden tragen muss. Für etwa acht Tage macht man diese Zahnkur. "In dieser Zeit wird empfohlen keine farblichen Lebensmittel zu sich zu nehmen, da diese das Endergebnis deutlich verschlechtern", erklärt Kerstin Otte. Die Behandlung hält jedoch deutlich länger an und hat einen besseren Effekt. Diese individuelle Methode ist etwas teurer, da man die Schiene braucht, welche auf das Gebiss angefertigt werden muss. Dadurch kostet die Erstbehandlung dieser Methode etwa 250 Euro. Wenn man diese Kur ein Jahr später nochmal machen möchte, ist es deutlich günstiger, da man nur noch das Gel braucht. Die Kosten hierfür liegen bei ungefähr 75 Euro für acht Tage. Bei beiden Produkten handelt es sich um medizinische Produkte, wodurch sie nicht frei verkäuflich sind.

Hollywood-Lächeln vom Profi

Die teuerste, aber auch wirkungsvollste Variante ist ein Bleaching beim Zahnarzt. Dabei gibt es zwei verschiedene Methoden: das interne und das externe Bleaching. Bei der internen Methode werden "tote Zähne" von innen aufgehellt. Fehlerhafte Wurzelbehandlungen oder abgestorbene Zahnnerven können Gründe für eine Verfärbung sein. Ein Teil des Wurzelfüllmaterials wird entfernt, um anschließend die Kanäle zu versiegeln. Der Hohlraum wird durch ein Bleichmittel bestehend aus Wasserstoffperoxid gefüllt. Die Kosten hierfür: circa 50 bis 70 Euro pro Zahn.

Bei der anderen Methode werden die Zähne von außen mit einem hochdosierten Gel und durch Wärme aufgehellt. Dafür müssen Zähne und Zahnfleisch aber gesund sein. Gibt der Zahnarzt grünes Licht für die Behandlung, sollte vorher eine professionelle Reinigung stattfinden, um Fremdreize wie Zahnstein zu entfernen. Zur Vorbereitung der Behandlung werden Wangenhalter eingesetzt. Diese verhindern, dass während der Prozedur Speichel an die Zähne gelangt. Die Wangen, das Wangengewebe und auch die Lippen werden abgedeckt, um diese vor dem UV-Licht zu schützen. Eine UV-Schutzbrille wird aufgesetzt und dann kann es losgehen. Ein Gel wird auf die Zähne aufgetragen und 15 Minuten mit UV-Licht bestrahlt, um dieses Gel zu aktivieren. Dieser Vorgang kann je nach gewünschtem Ergebnis zwei bis dreimal wiederholt werden. Eine Aufhellung um bis zu sieben Stufen ist so möglich. "48 Stunden nach dem Bleaching sollte man keine farbigen Lebensmittel konsumieren", rät Kerstin Otte. Die strahlend-weißen Beißerchen können bis zu fünf Jahre erhalten bleiben, solange man sie vernünftig pflegt. Knapp 400 Euro kostet so eine Aufhellung.





ENDLICH WIEDER SCHÖNE, FESTE ZÄHNE - UND DAS AN NUR EINEM TAG!

Die Praxisklinik Dr. Schlotmann aus Dorsten bietet ein innovatives Konzept an, das feste und ästhetische Zähne an nur einem Tag verspricht – inklusive Glücksgarantie.

Sie möchten gerne wieder unbeschwert lachen, kauen, sprechen und küssen können – mit festen und schönen Zähnen? Sie möchten sich nicht mehr verstecken müssen in alltäglichen Lebenssituationen? Diesen Wunsch hatte auch Horst Thiemann. Lesen Sie jetzt seine Geschichte über seinen Weg zu festen Zähnen – an nur einem Tag.

"Als ich von der vermeintlichen Lösung all meiner Probleme: "Feste Zähne an einem Tag" hörte, war ich zunächst etwas skeptisch. Ich konnte nicht glauben, dass dies an nur einem Tag möglich sein soll", berichtet Herr Thiemann. Das "Feste Zähne an einem Tag"-Konzept ist etwas ganz Besonderes. Es ermöglicht, mit Hilfe von hochmoderner Technik innerhalb eines Tages Implantate einzusetzen und diese dann am selben Tag gleichzeitig mit Zahnersatz zu versorgen. Eine festsitzende Versorgung am Tag des Eingriffs sorgt bei den Patienten sofort für eine erhöhte Zufriedenheit in Bezug auf Funktion und Ästhetik.

Viele Menschen sind durch eine herausnehmbare Zahnprothese oder einer mangelhaften Zahnsituation stark beeinträchtigt und sind unsicher beim Sprechen, Lachen, Kauen und Küssen. Vor allem wenn die Schäden sichtbar sind, wird die Verzweiflung bei den Betroffenen immer größer. "Ich stehe mitten im Leben, habe eine hohe Position im Beruf. Wenn dann das äußere Erscheinungsbild nicht stimmt und man sich schämt zu lachen oder zu sprechen, dann ist man nicht mehr glücklich", sagt Herr Thiemann.

Und so fiel seine Entscheidung: "Da ich mit meiner derzeitigen Zahnsituation nicht mehr leben wollte, habe ich mich nach einem ausführlichen Beratungsgespräch in der Praxisklinik Dr. Schlotmann als Implantat-Kompetenzzentrum für eine Operation

und damit für feste Zähne an nur einem Tag entschieden", erzählt Horst Thiemann.

"Nach dem Beratungstermin ging dann alles ganz schnell. Vier Wochen später begann früh morgens der Eingriff im praxiseigenen OP-Bereich. Als ich aus der leichten Narkose wieder aufwachte, war mein größter Traum Wirklichkeit – ich hatte feste Zähne im Mund und konnte mein Glück kaum fassen! Schmerzen hatte ich nach dem Eingriff so gut wie gar nicht, ich brauchte noch nicht einmal die verschriebenen Schmerzmittel", schwärmt Horst Thiemann.

Der Zahnersatz wird im hauseigenen Meisterlabor Dr. Schlotmann hergestellt. Dank der innovativen "Digital-Smile"-Technik können Patienten zuvor ihr späteres Lächeln in einer Bildschirmsimulation begutachten und so schon vor der Behandlung mitentscheiden. So gehen die Patienten mit bestem Gefühl in die Behandlung.

"Meine neuen Zähne fühlen sich an wie die eigenen. Ich bin wirklich überzeugt von der Praxisklinik Dr. Schlotmann, von den Zahnärzten, dem Assistenz-Team, sowie den Zahntechnikern. Auch der Service der Empfangsdamen und des Verwaltungsteams war klasse. Meiner Erfahrung nach wird hier das Allermöglichste für das Wohlergehen der Patienten getan. Ich bin einfach nur glücklich über meine neugewonnene Lebensqualität!"

Auch Sie möchten Veränderungen in Ihrem Leben? Besuchen Sie unsere Festen Zähne Info-Abende jeden letzten Donnerstag des Monats und entdecken Sie Ihre Möglichkeiten zu neuer Lebensqualität und der Chance eines unbeschwerten Lächelns.

www.dr-schlotmann.de

WIR SIND VON MO-FR VON 7-21 UHR UND SA VON 9-15 UHR FÜR SIE DA!
T: 02362/61900 | PRAXIS@DR-SCHLOTMANN.DE | WWW.DR-SCHLOTMANN.DE | WWW.DRITTE-ZAEHNE-AN-EINEM-TAG.DE



Für ein BEWEGTES Leben Künstliche Gelenke können die Lebensqualität

eines Menschen deutlich verbessern – es gibt aber auch Sorge über voreilige Operationen

- Text von Gundis Jansen-Garz -

Heftige Schmerzen bei jeder Bewegung – Gelenke, die bis zur Untauglichkeit abgenutzt sind, voller Arthrose sitzen und einfach nicht mehr so wollen, wie sie sollen, können für den Menschen qualvoll sein. Hobbys werden aufgegeben, sportliche Aktivitäten stark eingeschränkt. Selbst kurze Wegstrecken zu Fuß machen Mühe. Jahrelange Knie- oder Hüftbeschwerden beeinträchtigen den Alltag. Wenn die Gelenke auch bei Ruhe schmerzen, ist nichtmals mehr der Schlaf erholsam. Viele Erkrankte überstehen jede Bewegung nur mit stärksten Schmerzmitteln und landen früher oder später im Rollstuhl.

Doch soweit muss es nicht kommen. Dank der Endoprothetik können Knie, Schulter und Hüfte durch künstliche Gelenke ersetzt werden. "Wenn alles gut geht, bringen Prothesen den Patienten schnell wieder mehr Lebensqualität", sagt Burkhard Bosch, Facharzt für Orthopädie und Chirotherapie sowie Koordinator des Endoprothetikzentrums am Marienhospital Bottrop. Im besten Fall fühle sich der Operierte so fit wie früher.

In Deutschland erhalten rund 350.000 Menschen jährlich eine Endoprothese. In den meisten Fällen handelt es sich bei den eingesetzten Endoprothesen um künstliche Hüft- und Kniegelenke. In Deutschland implantieren Spezialisten jährlich in etwa 180.000 Hüftprothesen und 150.000 Knieprothesen. Dazu kommen Schulter-, Sprunggelenk- und Ellenbogenprothesen.

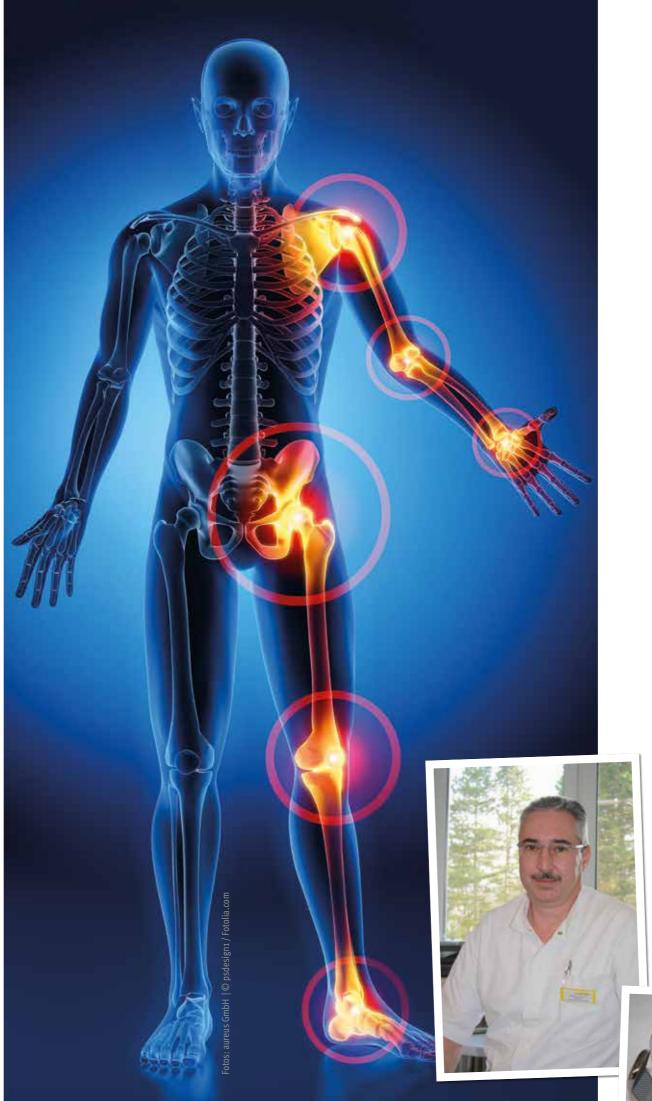
Arthrose als Hauptursache für Gelenkverschleß

Die häufigste Indikation für die Implantation eines künstlichen Gelenks ist die Arthrose. Arthrose ist ein degenerativer Prozess, bei dem sich im Laufe der Zeit der puffernde Knorpel im Gelenk abreibt. Dieser Prozess kann sich über lange Jahre hinziehen und oft treten Schmerzen erst relativ spät auf. Beispiel Hüfte: Im gesunden Zustand liegt zwischen dem Hüftkopf des Oberschenkelknochens und der Hüftpfanne des Beckens ein rund drei bis vier Millimeter dicker Knorpel. Nutzt er sich ab, kommt es zur Reibung. Durch den Druck bei weiterer Belastung entstehen Schmerzen in der Leiste. Dabei ist der Gelenkknorpel eine Art Netzwerk aus Fasern, die Wasser binden. Bestandteile sind unter anderem Collagen, Hyaluronsäure und Substanzen. Knorpel kann sich nicht selbst reparieren, auch nicht mithilfe von Medikamenten. Hat sich der Knorpel in einem entzündlichen Prozess abgenutzt, so verfestigt sich in der Folge der Knochen an den stärker belasteten Stellen und genau dort wird die mechanische Belastung dann noch ungünstiger. Arthrose ist also nicht heilbar.

Auch durch Unfälle können Gelenke geschädigt sein. Dadurch entstehen im Laufe der Zeit ebenfalls Arthrosen. Burkhard Bosch: "Oft ist nicht der Unfall an sich die Ursache für ein neues Gelenk, sondern die daraus folgenden Folgeerscheinungen führen zu irreparablen Schädigung des Gelenkes."

Woraus bestehen künstliche Gelenke?

Die moderne Prothese eines Kniegelenkes beispielsweise besteht im Wesentlichen aus drei Komponenten zweier verschiedener Materialien. Eine Metallkappe für den Oberschenkel fungiert hierbei als Oberflächenersatz, dazu kommt ein Metallteil für den Unterschenkel. Darauf wird dann ein Kunststoffteil ähnlich den Menisken im Knie aufgesetzt. Dieser Teil kann sich je nach Modell unterschiedlich stark bewegen. Stahl und Polyethylen treten also miteinander in Kontakt. Das ist die gleiche Kombination, wie sie auch im künstlichen Schultergelenk, im Sprunggelenk oder an der Hüfte verwendet wird.



Wie wird openiert?

Wenn alles darauf hindeutet, dass ein Ersatzgelenk die beste Variante für mehr Lebensqualität ist, wird eine Operation durchgeführt. Hüftgelenke sind dabei verhältnismäßig leicht zu ersetzen, denn das Gelenk ist einfacher im Aufbau. "Es gibt eine grobe Regel, dass bis 70 Jahren zementfrei operiert wird. Das liegt daran, dass ein Wechsel der Prothese leichter und vor allem schneller ist, wenn ohne Zement gearbeitet wurde", erklärt Burkhard Bosch. Beim Knie wird immer mit Zement gearbeitet. Die OP selbst dauert rund eineinhalb Stunden, anschließend bleibt der Patient zehn bis 12 Tage im Krankenhaus. Danach schließt sich eine Reha an – diese kann ambulant oder stationär sein, je nachdem, wie fit der Patient ist. "Wir versuchen immer, möglichst minimalinvasiv zu arbeiten, um möglichst wenig Muskelgewebe in Mitleidenschaft zu ziehen. Das verhindert allzu große postoperative Schmerzen.

Wird in Deutschland zu viel operiert?

Burkhard Bosch verneint diese Frage. "Wir prüfen zunächst genau, welche Symptome der Patient hat, wie hoch der Schmerzgrad ist und welche Einschränkungen bereits vorliegen. Da reicht ein Röntgenbild nicht aus, erst im Gespräch kann entschieden werden, ob eine OP notwendig ist oder ob konservative Behandlung ausreicht. Wir müssen schließlich bedenken, dass die Standzeit bei einem Kniegelenk rund zehn bis zwölf Jahre beträgt und man nicht mehr als zwei Gelenke einbauen sollte. Das kann man also nicht beliebig oft einsetzen!" Die Chancen, die der Gelenkersatz bietet, sollten auch genutzt werden, jedoch nicht ausgenutzt. Darüber hinaus sei die Zahl der Operationen in den vergangenen Jahren bundesweit gesunken. Das zeigen auch die Herstellerzahlen der Prothesen.

Das Marienhospital Bottrop hat sich 2014 als Endoprothetikzentrum zertifizieren lassen. Das bedeutet, hier wird nach bestimmten Kriterien gearbeitet, die bei externen Monitoring regelmäßig überprüft werden. Dazu gehören regelmäßige Fortbildungen ebenso wie die Dokumentationspflicht. "Das ist aufwändig, bietet jedoch eine Transparenz, die den Patienten sichert", so Burkhard Bosch.

Dr. Burkhard Bosch, Facharzt für Orthopädie und Chirotherapie



Hepatitis C: Was jeder wissen sollte

(djd). Hepatitis C zählt zu den weltweit häufigsten viralen Infektionskrankheiten. Die oft chronisch verlaufende Lebererkrankung kann zu Organschäden bis hin zum Leberzellkrebs führen. Doch Hepatitis C hat inzwischen viel von ihrem Schrecken verloren, denn sie kann heute dank moderner Medikamente meist vollständig geheilt werden. Doch die Öffentlichkeit ist immer noch zu wenig über die Krankheit informiert. Zudem zeigt Hepatitis C oft lange Zeit nur unklare Symptome wie Müdigkeit und Appetitlosigkeit. Daher wissen von den etwa 250.000 Infizierten in Deutschland etwa 40 Prozent gar nicht, dass sie mit dem Hepatitis-C-Virus (HCV) infiziert sind. Um das zu ändern, will die bundesweite Aufklärungskampagne "Bist du Chris?" informieren und ermutigen, sich auf HCV testen zu lassen.

Hepatitis C kann jeden treffen

Häufig wird angenommen, dass Hepatitis C nur auf Risikogruppen wie Drogenabhängige und Homosexuelle beschränkt ist. Dem widerspricht Prof. Dr. med. Markus Cornberg, Medizinischer Geschäftsführer der Deutschen Leberstiftung und Oberarzt in der Gastroenterologie der Medizinischen Hochschule Hannover, ganz deutlich: "Eine Infektion mit dem Hepatitis-C-Virus kann grundsätzlich jeden treffen. Die Übertragung erfolgt über Blut-zu-Blut-Kontakt. Es gibt zahlreiche Ansteckungsmöglichkeiten und Risikofaktoren, die nicht auf spezifische Gruppen beschränkt sind." Zu den Risikofaktoren gehören etwa Bluttransfusionen vor 1992, medizinische Behandlungen und Piercings oder Tätowierungen unter nicht sterilen Bedingungen, die Ausübung eines medizinischen Berufs, Sexualpraktiken mit der Gefahr der Blut-zu-Blut-Übertragung, aktiver und vergangener Drogenkonsum sowie längere Aufenthalte in Ländern mit hoher Infektionsrate. Unter bist-du-chris.de gibt es eine ausführliche Risiko-Checkliste. Falls man ein erhöhtes Hepatitis-C-Risiko bei sich vermutet, sollte man mit seinem Arzt über einen Test sprechen.

Impfung nicht möglich

Ein sicherer Schutz vor einer HCV-Infektion ist nach wie vor nicht möglich: "Anders als bei der Hepatitis A und B gibt es gegen Hepatitis C keine Impfung", erläutert Prof. Dr. med. Claus Nie-



derau, Vorsitzender des Vorstands der Deutschen Leberhilfe und Direktor der Klinik für Innere Medizin im Oberhausener St. Josef-Hospital. Auch bei einer bereits durchgemachten Erkrankung stelle sich keine Immunität ein, sodass man sich erneut infizieren könne. Menschen in medizinischen Berufen rät der Professor, sich in regelmäßigen Abständen und speziell nach Nadelverletzungen kostenlos vom Betriebsarzt testen zu lassen. Vor dem Test selbst braucht sich niemand zu fürchten. "Der Hepatitis-C-Test ist ein unkomplizierter Bluttest. Der erste Test untersucht die Leber-Blutwerte und dient zunächst der Orientierung, ob ein krankhafter Prozess abläuft. Bei Verdacht wird danach noch ein weiterer Bluttest durchgeführt. Eine Punktion der Leber ist heutzutage meist nicht mehr notwendig", so Prof. Cornberg.

Behandlung besser verträglich

Bei einem positiven Befund ist die Behandlung heute nicht nur deutlich wirksamer, sondern auch viel weniger belastend als die frühere langwierige Therapie. "Die modernen Medikamente sind nur wenige Wochen einzunehmen und führen bei den meisten Patienten zur Heilung. Keine Angst also vor der Behandlung, diese Furcht ist unbegründet", kann Prof. Cornberg beruhigen. Mithilfe der neuen Therapiemöglichkeiten und einer besseren Aufklärung der Bevölkerung könnte Hepatitis C in Deutschland bis zum Jahr 2030 ganz eingedämmt werden – so auch die Zielvorgabe von Bundesregierung und WHO. Jeder möglicherweise Betroffene sollte sich also testen und gegebenenfalls behandeln lassen.

eige





DAS SCHÖNSTE GESCHENK FÜR KINDER: EINE ZUKUNFT.

Das ist die KRAFT der Patenschaft.







Agentur für Werbung & Design









Ideen!

aureus GmbH Lehmschlenke 94 46244 Bottrop-Kirchhellen Fon: (0.20.45) 40.14-60 Mail: info@aureus.de

www.aureus.de



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

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

Wir sind 24 Stunden für Sie da!

Kosmetik aus dem eigenen Garten Selbst gezogene Kräuter für die Haut- und Körperpflege nutzen

(did). Salbei. Minze und Co. schmecken nicht nur gut, sie leisten auch bei der Haut- und Körperpflege gute Dienste. Und wenn man sie im eigenen Garten oder auf der Fensterbank gezogen hat, kann man sogar sicher sein, dass sie völlig naturbelassen gewachsen sind. Welches Kraut was kann, weiß Daniel Rühlemann, der in Norddeutschland eine Kräutergärtnerei betreibt.

Was Kräuter können

Viele Gewächse des Gartens, sehen nicht nur schön aus, sie enthalten auch Wirkstoffe, die der Haut gut

Ringelblume: Aus ihren Blütenblättern lässt sich ganz einfach eine beruhigende Salbe herstellen. Ob mit Lanolin. Bienenwachs oder Kokosöl als Basis, im Internet findet man eine Vielzahl von Rezepten. Kräuterexperte Rühlemann rät aber, immer nur kleine Mengen herzustellen, da sich die Salbe ohne Konservierungsstoffe meist nur einige Monate hält.

/ Chinesische Tee-Chrysantheme: Ein Chrysanthemen-Tee hilft nicht nur, sich zu entspannen und die Nerven zu beruhigen, ein Aufguss aus den Blüten lindert auch müde und brennende Augen.

/ Zitronenmelisse: Das in der Melisse enthaltene Thymol wirkt antibakteriell und stark desinfi-

Parakresse: Die überhängende Staude aus der Korbblütlerfamilie wird wegen ihrer Falten glättenden Wirkung als "natürliches Botox" bezeichnet.

Aloe Vera: Vom Blatt direkt auf die Haut

"Die einfachste Form, Kräuter bei der Hautpflege zu verwenden", erklärt der Kräuterexperte, "ist aber, die Pflanze direkt auf die Haut aufzubringen". Das beste Beispiel sei die Aloe Vera, deren gelartiger Saft sich ganz leicht aus dem Inneren eines Blattes herausdrücken lässt. Das Gel spendet der Haut sehr

viel Feuchtigkeit und ist auch als Erste-Hilfe-Maßnahme bei Sonnenbrand bestens geeignet. Vermischt man das Gel eines Blattes mit 100 Millilitern Wasser, erhält man ein erfrischendes Körpertonikum, das sich auch sehr gut zum Abschminken benutzen lässt. Ersetzt man das Wasser durch Kokosmilch und gibt noch zwei Esslöffel frische Zitronen- oder Orangenverbene, einen Teelöffel neutrales Pflanzenöl und einen Messerspitze Natron dazu, erhält man zudem eine leichte Sommerlotion, die sich bei Zimmertemperatur bis zu vier Tage und im Kühlschrank bis zu eineinhalb Wochen hält. Wegen der in großen Teilen gleichen Inhaltsstoffe empfiehlt Rühlemann, alternativ das dickflüssige Gel aus den fleischigen Blättern der Bulbine, einem Liliengewächs aus Südafrika, für die Hautpflege zu nutzen. Mit ihren orangen oder gelben Blüten sei sie gleichzeitig eine schöne Zimmerpflanze, die sehr leicht zu halten ist. Jungpflanzen sind im Versandhandel unter www.kraeuter-und-duftpflanzen.de erhältlich.

Zahngel selbst gemacht

Erfrischend fruchtig und gleichzeitig desinfizierend wirkt ein Zahngel aus dem eigenen Garten, das sich ganz leicht selbst herstellen lässt:

Zutaten:

- 2 EL frische Minze
- 2 EL frischer Salbei
- 2 EL frisches Basilikum
- 1 EL frische Stevia
- 1/2 TL Agar-Agar
- 1 kleine Zitrone, unbehandelt





Wir haben die beiden Diättrends verglichen

- Text von Katharina Boll -

Zwei unterschiedliche Ansätze – ein Ziel: Die überflüssigen Pfunde schmelzen zu lassen. Doch welche der beliebten Diättrends eignet sich dafür am Besten. Und was führt auch nachhaltig zum Erfolg. Wir haben die Low-Carb- und Low-Fat-Diät gegeneinander antreten lassen.

Low Carb

Bei der Low-Carb-Diät werden einfach die Kohlenhydrate weggelassen. Nudeln, Brot, Kartoffeln und Reis werden von dem Speiseplan gestrichen. Aber auch Bananen, Trauben und andere Früchte, die zu viele Kohlenhydrate beinhalten, werden gemieden.

Vorteile

Eine kohlenhydratärmere und fettreichere Diät (Low Carb) führte zu einem größeren Gewichtsverlust als eine fettarme Diät (Low Fat).

Die Anfangserfolge in den ersten Monaten sind sehr groß. Das motiviert viele Diättreibende zum Weitermachen und Durchhalten.

Eiweisquellen sind sehr gute Sattmacher.

Nachteile

Der Mangel an Kohlenhydraten macht Studien zufolge manche Menschen unzufriedener.

Wer auf Pasta, Brot und Co. verzichtet, läuft Gefahr nach einiger Zeit Heißhungerattacken zu bekom-

Viele Menschen, die sich einer Low-Carb-Diät unterziehen, essen vergleichsweise viel Fleisch. Doch ein zu hoher Fleischkonsum schadet dem Herz-Kreislauf-System.

Low Fat

Wie der Name schon sagt, wird bei diesem Diättrend wenig Fett gegessen. Das Prinzip ist einfach: Die Fettzufuhr soll gesenkt werden. Die einfachere Variante ist, dass nur Lebensmittel mit weniger als 30 Prozent Fett gegessen werden. Die deutlich schwerere Option ist, dass Fett maximal 30 Prozent der Gesamtkalorien am Tag ausmacht.

Vorteile

Weniger Fett zu sich zunehmen soll bessere Laune

In der einfachen Variante ist die Low-Fat-Diät leichter in den Alltag zu integrieren, da auch Pasta, Brot und Kartoffeln erlaubt sind.

Nachteile

Wer mit einer Low-Fat-Diät Erfolge sehen möchte, braucht Ausdauer. Anders als bei der Low-Carb-Diät purzeln die Pfunde erst später und dann auch

Bei der Low-Fat-Diät achtet man ständig auf die Kalorienzufuhr. Dieses Kalorienzählen stresst uns und wirkt deshalb kontraproduktiv.

Fazit

Wer schnell ein paar Kilos verlieren möchte, fährt am Besten mit der Low-Carb-Diät. Dagegen ist die Low-Fat-Ernährung insbesondere für eine langfristige Umstellung gedacht und soll daher auch nachhaltigen Erfolg bringen. Bei beiden Diättrends sollte man jedoch bedenken, dass eine einseitige Ernährung immer zu Mangelerscheinungen führt. Wer sich mit beiden Diäten beschäftigt, merkt schnell, was gut für seinen Körper ist und was besser im Supermarkt-Regal stehen bleiben sollte. Denn auf den bekannten Jojo-Effekt haben wir wohl alle keine Lust!



Wenn Knie und Hüfte schmerzen Beim Dorstener Gesundheitstag dreht sich alles um die

- Text von Christian Sklenak -

Unsere Gelenke halten uns in Bewegung. Doch sie sind durch die Dauerbeanspruchung auch dem Verschleiß ausgesetzt. Arthrose, bei der sich die Knorpel in den Gelenken abnutzen, ist weltweit die am häufigsten auftretende Gelenkerkrankung. Und besonders die Stellen schmerzen, die man täglich am stärksten belastet, also das Knie oder die Hüfte. Daher steht der Dorstener Gesundheitstag, den St. Elisabeth-Krankenhaus und VHS Dorsten in diesem Jahr bereits zum zehnten Mal gemeinsam ausrichten, ganz im Zeichen der Gelenkgesundheit. Die Veranstaltung findet am Samstag, 24. Februar, von 13 bis 17 Uhr, in den Räumen der VHS im Bildungszentrum Maria Lindenhof statt. Schirmherr ist Bürgermeister Tobias Stockhoff, Unterstützt wird die Veranstaltung von örtlichen Krankenkassen sowie der Dorstener Wirtschaftsförderung WINDOR.

In mehreren Vorträgen gehen an diesem Tag Mediziner den Fragen nach, was man konservativ gegen Gelenkbeschwerden tun kann, wann eine Operation nach Sportverletzungen (z.B. Kreuzband- oder Meniskusriss), bei Schädigungen des Knorpels oder einer fortgeschrittenen Arthrose unvermeidlich wird und wie die Nachsorge nach einem chirurgischen Eingriff aussieht. Höhepunkt des Tages ist die Simulation einer OP an einem Kunstknie. Priv.-Doz. Dr. Mike H. Baums, Chefarzt der Unfallchirurgie und Sporttraumatologie im Dorstener Krankenhaus, demonstriert - sozusagen in einer Live-OP -, wie man ein künstliches Kniegelenk einsetzt. "Wir zeigen, wie eine solche Operation abläuft, angefangen von der computergestützten Planung des Eingriffs anhand von Röntgenbildern, über den Einsatz des künstlichen Gelenks bis hin zu den Herausforderungen, die zum Beispiel mit einem X- oder O-Bein einhergehen. Und natürlich wird auch gesägt und gehämmert, wie wir es bei einer richtigen Operation tun würden", erläutert der Chefarzt.

An zahlreichen Ständen informieren darüber hinaus Stadtverwaltung, Krankenkassen, Stadtsportverband sowie Anbieter aus den Bereichen Gesundheit und Mobilität über verschiedene Möglichkeiten, im Alter fit und mobil zu bleiben. Mit dabei sind an diesem Tag außerdem die Ergo- und Physiotherapie

des Dorstener Krankenhauses, die verschiedene Angebote rund um das Thema Gelenkgesundheit präsentieren, sowie der Verein KKRN-aktiv. Hier kann man zum Beispiel in einen Alterssimulationsanzug schlüpfen, um nachzuempfinden, mit welchen Einschränkungen ältere Menschen zurechtkommen müssen. Und selbstverständlich ist an diesem Tag auch mit leckeren und gesunden Köstlichkeiten für das leibliche Wohl gesorgt.

Moderiert wird der Veranstaltungstag vom Leiter der Dorstener Volkshochschule, Bernd Sauerwein-Fox. Der Besuch der Veranstaltung ist kostenfrei.

Plakate sowie Programm-Flyer mit allen Informationen rund um den Dorstener Gesundheitstag hängen bzw. liegen bereits an vielen Stellen in der Stadt aus und stehen auch im Internet als Download auf den Seiten von St. Elisabet-Krankenhaus www.kkrn.de sowie Volkshochschule www.vhsundkultur-dorsten.de bereit. Weitere Auskünfte oder Voranmeldungen auch unter VHS-Tel. (0 23 62) 66 41 60.

Die Themen, Referenten und Zeiten der Vorträge

13.15 Uhr: "Meine Gelenke schmerzen – was tun?" Referentin: Dr. Katharina Baums, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Fußchirurgie (DAF)

13.55 Uhr: "Sportverletzungen und Gelenkschmerzen – wann muss operiert werden?" Referent: Priv.-Doz. Dr. med. Mike H. Baums, Chefarzt der Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie

15.30 Uhr: Live-OP am Kunst-Knie

16.10 Uhr: "Wieder fit zurück in den Alltag"
Referentin: Dr. Elisabeth Exner-Grave, Oberärztin in
der Orthopädie, medicos. Auf Schalke, Fachärztin für
Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, Sozialmedizin, Zertifizierte GYROTONIC®-Trainerin



Richtig frühstücken

Ernährungstipps für einen guten Start in den Tag

(djd). Keine Zeit, keinen Appetit, keine Lust – aus den unterschiedlichsten Gründen lassen viele Bundesbürger die erste Mahlzeit des Tages ausfallen. Eine Forsa-Umfrage ergab, dass immerhin mehr als jeder fünfte Erwachsene unter der Woche selten oder gar nicht frühstückt. Über die Bedeutung des Frühstücks sind sich selbst Ernährungswissenschaftler nicht immer einig – doch es gibt einige Regeln, die jeder beherzigen sollte.

Frühstück ist nicht gleich Frühstück

Wer beispielsweise mit einer Schale Schokomüsli in den Tag startet, tut seiner Gesundheit auf Dauer keinen Gefallen. Denn Fett und Zucker stehen ganz oben auf der Zutatenliste. Beide liefern zum einen jede Menge Kalorien. Zum anderen lassen süße Mahlzeiten den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen und rasch wieder absinken. Die Folge ist Heißhunger auf den nächsten Snack. Das gilt übrigens auch für Brot und Brötchen aus weißem Mehl. Diese "leeren" Kohlenhydrate kann der Körper innerhalb kürzester Zeit aufspalten. Bei Produkten aus vollem Korn ist das aufwändiger – dadurch hält das Sättigungsgefühl länger an, und man isst über den Tag insgesamt weniger.

Vollkorn für die Figur

Ein Körnerbrot zum Frühstück ist nicht jedermanns Sache. Eine gesunde Alternative kann Getreidebrei sein. Fertige Mischungen, die nur noch mit kochendem Wasser angerührt werden müssen, gibt es in Bio-Qualität im Reformhaus. Je nach Geschmack werden sie mit Früchten, Nüssen oder Quark verfeinert und sie halten lange satt, obwohl sie kalorienarm sind. Ein Klassiker ist zum Beispiel "MorgenStund" aus Buchweizen, Hirse, Amaranth und süßen Mandeln. Der gluten-, laktose- und zuckerfreie Frühstücksbrei feiert gerade sein zehnjähriges Jubiläum und wurde zum "Reformprodukt 2018" gekürt. Viele Informationen und Rezeptideen gibt es unter www.morgenstund.de.

Nicht mit leerem Magen in die Schule

Wer morgens noch keinen Appetit hat, muss sich nicht zum Essen zwingen – darin sind sich Ernährungswissenschaftler einig. Eine Ausnahme bilden allerdings Kinder. Sie sollten nicht mit leerem Magen in die Schule starten, denn zum Lernen benötigen sie Energie. Eine Kleinigkeit – ein Smoothie oder Brei – sind auch für die Jüngsten ein guter Start in den Tag. Den Smoothie kann man mit Getreideflocken anreichern, um ihn ausgewogener zu machen.







Entspannte Tage vor den Tagen Die besten Tipps gegen das Prämenstruelle Syndrom

(rgz). Bauchkrämpfe, Reizbarkeit, Brustspannen, Migräne, Schlafstörungen, unerklärliche Antriebslosigkeit oder Traurigkeit - fast 95 Prozent der Frauen leiden im Laufe ihres Lebens unter den typischen Symptomen des Prämenstruellen Syndroms. Dysbalancen im Hormon- und Stoffwechselhaushalt sowie eine Unterversorgung mit Nährstoffen machen den Frauen das Leben schwer - und sorgen jeden Monat vor den Tagen für Beschwerden. Doch mit einer optimal abgestimmten Kombination von hormonfreien Nährstoffen, die umfassend auf den vielfältigen Symptomkomplex abzielt, können Ungleichgewicht und Mangel wieder ausgeglichen werden. Zusammen mit weiteren Maßnahmen lässt sich die regelmäßige Quälerei so deutlich lindern:

Bewegung: Sport wie Joggen, Schwimmen oder Zumba kann die Hormonausschüttung regulieren, schlechte Laune vertreiben und das gesamte Körpergefühl verbessern. Das Wohlbefinden wird gestärkt. Ein guter Tipp ist es auch, zwischendurch ein paar Minuten die Hüften kreisen zu lassen etwa mit einem Hula Hoop-Reifen -, das löst Verkrampfungen im Unterleib.

/ Selbstmassage: Sanftes Kreisen mit der flachen Hand im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum aktiviert laut chinesischer Heilslehre das körpereigene Energiezentrum, während das Massieren der gesamten Ohrmuschel zwischen Daumen und Zeigefinger die Stimmung heben soll.

/ Ernährung: Zum einen sollten Salz und Koffein reduziert werden, da sie Wassereinlagerungen in der kritischen Zeit zusätzlich fördern. Zum anderen kann eine moderne ernährungsmedizinische Therapie direkt auf alle bedeutenden Symptome von PMS abzielen. Das diätische Lebensmittel Bonasanitplus beispielsweise vereint sieben PMS-Behandlungsansätze. Es enthält unter anderem das Zyklus-Vitamin B6. das den Hormon- und Nervenstoffwechsel regulieren sowie Brustschmerzen und Verstimmungen beeinflussen kann. Weiterhin können Inhaltsstoffe wie Flavonoide und sekundäre Pflanzenstoffe der Passionsblume beruhigen, Stress abbauen und den Schlaf fördern. Mehr dazu unter www.bonasanit-plus.de.

Entspannung: Stress und Schlafmangel sind typische Begleiterscheinung des Prämenstruellen Syndroms, da das Stresshormon Cortisol den Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen kann. Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga, Qi Gong oder Meditation wirken hier oft ausgleichend und sind Balsam für die Seele.

Wärme und Kälte: Wenn Unterleibskrämpfe wieder einmal plagen, kann eine Wärmflasche auf dem Bauch wohltun und Schmerzen lindern. Bei unangenehmem Brustspannen helfen dagegen eher kühlende Quarkwickel oder fertige Kühlpacks.

Nicht zu heiß und nicht zu scharf

(djd). Schlemmen und genießen bedeutet für viele Menschen Lebensqualität - doch wenn schon ein scharfes Curry-Gericht oder ein prickelnder Sekt dazu führen, dass das Gesicht plötzlich rot wird und die Haut brennt und spannt, dann ist es damit nicht mehr weit her. Rosacea-Patienten beispielsweise kennen das meist nur zu gut. Denn neben UV-Strahlung, Hitze, Kälte und Stress gehören bestimmte Lebensmittel zu den häufigsten Auslösern für akute Schübe der Hautkrankheit.

Scharf und heß - besser nicht

Es sind vor allem sehr heiße, scharfe oder alkoholische Speisen und Getränke, die nicht gut vertragen werden. Welche davon es bei einem selbst sind, kann man mithilfe eines Tagebuches genau beobachten und feststellen. Auf der Website www.rosacea-info.de beispielsweise gibt es die mobile interaktive Smartphone-App "Rosacea-Tagebuch", mit der man den eigenen Hautzustand über einen längeren Zeitraum dokumentieren und kritische Einflussfaktoren ausmachen kann – etwa den Konsum bestimmter Nahrungsmittel oder Gewürze. Anhand dieser Notizen können Betroffene ihre Ernährungsgewohnheiten entsprechend anpassen. Die App kann unter www.rosacea-info.de/ rosacea-app kostenfrei heruntergeladen werden.

So haben es etwa frittierte Speisen, Suppen und schwere Aufläufe oft in sich, da sie meist sehr heiß serviert werden, was Menschen mit Rosacea oft direkt die Röte ins Gesicht schießen lässt. Besser sind leichte Gerichte wie Salate, Geflügel, Gemüsevariationen oder leckere Pastagerichte, die auch lauwarm prima schmecken. Vorsicht ist zudem bei pikanten Mahlzeiten geboten. Scharfe Gewürze fördern die Durchblutung. Das kann bei Betroffenen zu langanhaltenden Gesichtsrötungen führen – denn die Rosacea-Haut ist sehr dünn, sodass geweitete Äderchen besonders schnell sichtbar werden. Gute Alternativen zu Chili, Curry und Co. sind weißer Pfeffer, milde rote Zwiebeln und würzige Kräuter wie Basilikum, Thymian oder Oregano.

Alkoholfrei genießen

Auf Alkohol reagieren Rosacea-Patienten sehr unterschiedlich – manche vertragen ein Gläschen Wein oder Bier ohne größere Probleme, bei anderen zeigt sich schnell eine anhaltende Gesichtsrötung. Hier ist es empfehlenswert, auf alkoholfreie Cocktails, sogenannte Mocktails, oder alkoholfreies Bier zurückzugreifen. Unter der oben genannten Webadresse findet man weitere Experten-Tipps, Pflege-Maßnahmen, eine Patientenbroschüre sowie einen Blog.

Entspannte Haut im Winter

(djd). Duschen statt Vollbad: Je länger die Haut in warmem Wasser verbleibt, umso mehr trocknet sie aus.

Täglich cremen: Nach dem Baden oder Duschen sollte Cremen mit der LR Aloe Via Winterpflege Zarten Hautcreme zur Routine gehören abends nimmt die Haut Pflege am besten auf.

Kopfhaut nicht vergessen: Mildes Shampoo und lauwarmes Föhnen beugen juckender Kopfhaut vor.

Smoothies genießen: Vitamin C aus Zitrusfrüchten unterstützt die Kollagenproduktion, Biotin, Zink, Jod, Niacin, Riboflavin und Vitamin A aus Obst und Rohkost tragen zur Erhaltung der Hautfunktion bei.





Den Rücken selbst heilen

60 bis 80 Prozent aller Rückenschmerzen sind unspezifisch. Das Krankheitsbild zeigt keine Veränderungen am Skelett und passt einfach nicht in die Schubladen des herkömmlichen schulmedizinischen Ansatzes, der die körperliche Struktur, nicht aber den gesamten Menschen in den Vordergrund stellt. Das Credo des international anerkannten Rückenexperten Dr. Martin Marianowicz lautet deshalb: Am Rücken hat alles recht, was hilft. Eine erfolgreiche Rückentherapie betrachtet alle Einflussfaktoren, die Schmerzen verursachen können. Sein fundiertes 3-Stufen-Programm erklärt anhand der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Neurologie, Physiotherapie oder der Schmerzforschung die psychischen und physischen Einflussfaktoren und zeigt, welche Rolle das Schmerzgedächtnis dabei spielt. Alltagstaugliche Übungen helfen, Schmerzen vorzubeugen, sie akut zu lindern und den Rücken langfristig beweglich und stark zu machen.

RUCKEN

Verlag: GU Preis: 16,99 Euro

Fit im Alter

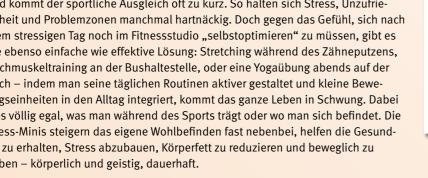
Mit diesem Ratgeber kann jeder Mensch ab 60 effektiv sein körperliches und mentales Potenzial bis ins hohe Alter erhalten und verbessern. Vier Säulen aus seniorengerechter Bewegung – auch für Späteinsteiger –, Ernährung, Gehirntraining und Anregungen für einen sozial aktiven Lebensstil bilden die Basis für persönliche Weiterentwicklung und eine hohe Lebensqualität im Alter. Ein kurzer Theorieteil führt in jedes Kapitel ein und zeigt, wie sich die unterschiedlichen Lebensstilaspekte positiv ergänzen. Anschaulich und Schritt für Schritt erklärte Trainingsprogramme, Rezepte und Mentalübungen sowie Anregungen für ein aktives Miteinander und gesunde Beziehungen runden dieses umfassende Handbuch für Senioren ab. So kann jeder seinen Körper fit halten, Verletzungen und Altersbeschwerden vorbeugen, die geistige Beweglichkeit erhalten und dem Alter seinen Schrecken nehmen.

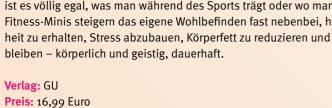


Verlag: GU Preis: 12,99 Euro

Fitness-Minis

Gesund, vital und schlank werden oder bleiben – wer möchte das nicht? Doch bei steigendem Leistungsdruck in Kombination mit Zeitmangel und innerem Schweinehund kommt der sportliche Ausgleich oft zu kurz. So halten sich Stress, Unzufriedenheit und Problemzonen manchmal hartnäckig. Doch gegen das Gefühl, sich nach einem stressigen Tag noch im Fitnessstudio "selbstoptimieren" zu müssen, gibt es eine ebenso einfache wie effektive Lösung: Stretching während des Zähneputzens, Bauchmuskeltraining an der Bushaltestelle, oder eine Yogaübung abends auf der Couch – indem man seine täglichen Routinen aktiver gestaltet und kleine Bewegungseinheiten in den Alltag integriert, kommt das ganze Leben in Schwung. Dabei ist es völlig egal, was man während des Sports trägt oder wo man sich befindet. Die Fitness-Minis steigern das eigene Wohlbefinden fast nebenbei, helfen die Gesundheit zu erhalten, Stress abzubauen, Körperfett zu reduzieren und beweglich zu bleiben - körperlich und geistig, dauerhaft.







musika- Isches Obungs-	Riese der griech. Mytho-	•	Aus- strah-	Urzeit- echse	•	hebrá- isch:	loben, rühmen	Hanni- bals	7	Stem im ,Wal-	•	Teile des	verallet: Tabak
stück	logie		lung	(Kw.) ▼		Sohn	rurmen	Vater		fisch*		Wortes ▼	T SDak
-						Klavier- scieler	-						
-						Wohn-		ein Vomame	-				
	4				-	zimmer		Simmels		schwa-			
Gastro- nomin			Fecht- hich		Freme- wortteil: halb	-				bischer Höhen zug	-		
Geneim-		mexika- nischer	▼							239	erste Frau		
gesell schaft		Mais- fladen									Jakoba (A.T.)		
-				Fahr- zeug (-			Abk.: Hand- werks-		Rhein- mûn- dungs-	- `		
				(Kw.)	Wohl-			ordnung Y		ann			voles-
•					befin- den	₹. 7							tümliche Sportart
griechi sche Vorsilbe:	asiati scher Halb-	Land-		Bales- ron-	.							Titelfigur bei	•
Stern west-	esel	witin		Insel								Haupt- mann Y	
siciri- scher Strom	-						60.	JAHRE			zustim- mende Antwort	-	
Stuffi			1						nie		poetisch: flaches	_	
nic a							Kat	astro	phenh	ilfe	Wiesen gelände	_	
eine Zitaten- samm-			<u>-</u> -		_		_				Scherz	-	
lung Märchen-			1 V	Ve	1+	MIC	7 i+	I			Wence-	rotor	
wasen			j V	1C		VVC	51 L				rut beim Segeln	Farb- stofi	
-						L_		••			L	•	
Abk.:	3		1	ilf	5	pe	re	IT.			Ausruf		
Rech- nungsrat	-		۔ ا								des Erstau nens	-	
alte jacan.	Opfer-			orthilfe, V			nd Präve	ntion.			none	$\overline{\cap}$	
Gold münze	tisch			en Tag. Spende			2106 0	1227 NA	וחט בטס	5 N2	\square	8.	
-	'		11116	openue	ווווונ. וטו	HIV. DLZU	21000	1237 00	100 JUL	J 0L	germa- nische Gottheit		
ionische		beauf-	ehem. Kíz-Kon-	Pottwsl-	7		Ŧ	*	himm-	Fürst von	engl. Frauen		Sugge.
Insel		sich- tigen	trolle (Abk.)	felt		Import			lischer Bote	Monaco † 2005	kurz- name		Wasser- vogel
-		· •	•			Wortiel: inner-	-			· •	•	Polier- schiefer	7
						halb			Sånger			T	
sanftes Ende	-		$\begin{pmatrix} 1 \end{pmatrix}$						der 60er (Paul)	-	(.5	i	
.				Wechsel-		frau-	_					-	
			Haupt-	begriff V		lich							
an- häng- lich	Nach- speise		stadt Afgha-	•					ein Körper- teil		Roman von King	•	
unter-	•		nislans			Frauen-		Tel des Weser-	▼				insel- reicher
wilnig	-			(_6		kose- name		berg- landes	<u> </u>				See in Finnland
-			Span- nungs- wancier		Bier- produk tions-	,							7
apan.			(Kw.)		betrieb						Insel		
Verwal- lungs- bezirk		englisch: wahr	-				rnittels, durch	-			im Pazifik		
Ausein- ander-							arabi- scher	chem. Zeichen		türk. Groß-	•		
ander- setzung	<u> </u>				Toll day	9.	Artikel	für Silicium		grund- herr			
-					Teil der Schreib- maschi	-	'	')	
Waren-		Ver-			ne					Ruiname	2	<u>'</u>	
gestell		wandt- schaft	•							von Onassis	-		
ägyp- tischer Mond	-				1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mond- gott					l								



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, Johannes Kierdorf, Christian Sklenak

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: © Kzenon / Fotolia.com

Anzeigenpreisliste: 2018

Auflage: 18.000

Bottrop, Dorsten, Gladbeck, Kirchhellen,

Copyright: aureus GmbH Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet die Vervielfältigung auf Datenträger sowie die Übernahme und Nutzung der vom Verlag für Kunden gestalteten Werbeanzeigen bedarf vorab der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Unverlangt ohne Porto eingehende Beiträge werden nicht zurückgesandt.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu veröffentlichen.

STEINOBST



Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer – Überall.







VR-Banking App



19.600 Geldautomaten



Sicher online bezahlen



Persönliche Beratung vor Ort

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

