

regio

Vital

- 
- ✓ *Die richtige Reiseversicherung*
 - ✓ *Frische Sommersalate*
 - ✓ *Tipps für Ihre Reiseapotheke*

Urlaub in der Region

Die besten Tipps für einen vitalen Sommer zuhause

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 020 45 23 73

www.kirchhellener-therapiezentrum.de

© Foto: fotolia.com

ichbindabeitrag

Weil jeder Euro hilft.

Du kannst sowieso nicht helfen? Falsch! Such Dir einfach Deinen monatlichen Beitrag aus und unterstütze damit Not leidende Kinder. Gemeinsam verändern wir die Welt.

Alle Infos unter
www.ichbindabeitrag.de

kinder
not
hilfe



Das Spendsiegel ist Zeichen
sorgfältig geprüfter Seriosität
und Spendenwürdigkeit. Es
wird der Kindernothilfe seit
1992 jährlich zuerkannt.



Foto: Jakob Stauder



WESTFÄLISCHE
WILHELMS-UNIVERSITÄT
MÜNSTER

Die KKRn GmbH ist Akademisches
Lehrkrankenhaus der Westfälischen
Wilhelms-Universität Münster.

geburtshilfe
im KKRn Katholisches Klinikum
Ruhrgebiet Nord

www.geburtshilfe-kkrn.de

Einladung

zum Infoabend für werdende Eltern
mit anschließender Kreißsaalführung
Jeden dritten Dienstag im Monat, um 19 Uhr

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
Konferenzraum, Ebene 2
Pfr.-Wilhelm-Schmitz-Str. 1,
46282 Dorsten
Telefon 02362 29-54212

Wir möchten Sie unterstützen und Ihnen in der Schwangerschaft, während und nach der Geburt ein verlässlicher Partner sein. Zusätzlich bieten wir Ihnen durch die KKRn-aktiv Kurse eine umfangreiche Elternschule an.

Wir freuen uns auf Sie. Chefarzt Dr. med. Stefan Wilhelms und sein Team





Liebe Leserin, Lieber Leser,

dieses Mal dreht sich in unserer regioVital alles um das Thema „Reisen und Urlaub“. Die Sommersaison ist eingeläutet und bis zu den lang ersehnten Sommerferien ist es auch nicht mehr lang. Nun ist also die Zeit gekommen, sich voller Vorfreude in die Vorbereitungen zu stürzen. Dabei möchten wir Sie gerne begleiten.

In dieser Ausgabe haben wir viele Tipps und Tricks zusammengestellt, wie Sie ihren Urlaub ohne Sorgen genießen können. Wir haben mit Experten unter anderem über das Thema Reiseversicherung gesprochen und erfahren, auf was Versicherte alles achten müssen. Außerdem informieren wir Sie, was alles in eine Reiseapotheke gehört und auch welche Impfungen für Urlauber wichtig sind. Genießer kommen bei unserem Sommersalat-Rezepttipp auf ihre Kosten.

Lesen Sie jetzt in unserer Titelseite, wie schön auch ein Urlaub in unserer Region sein kann. Für alle, die ihre freie Zeit zuhause verbringen, haben wir Termine, Freizeitaktivitäten und vieles mehr herausgesucht.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit. Genießen Sie Ihre freie Zeit.

Ihr regioVital-Team



Seite 12
Fit im Urlaub



Seite 14
Sommersalate



Seite 16
**Impfungen
vor der Reise**



Seite 22
**Krank im
Urlaub**

- 6 Urlaub Zuhause**
Unsere Tipps für einen vitalen Sommer
- 10 Checkliste für die Reiseapotheke**
Das sollten Sie bei der nächsten Reise mitnehmen
- 12 Sport im Urlaub**
So bleiben Sie fit
- 14 Leichte und leckere Sommersalate**
Gesunde Rezeptvorschläge
- 16 Impfungen vor der Reise**
Ein kleiner Pieks kann Leben retten
- 18 Mittel gegen Reiseübelkeit**
Wie Sie unbeschwert verreisen können
- 20 Trend: Fitnessurlaub**
Action und Bewegung statt Faulenzen
- 21 Zähne im Alter**
Was Sie über Zahnersatz wissen müssen
- 22 Krank im Urlaub – was tun?**
Alles zum Thema „Freizeitkrankheit“
- 24 Reiseversicherungen**
Worauf sollten Sie achten?
- 27 Warnzeichen rechtzeitig erkennen**
So kann man Arteriosklerose entgegenwirken
- 28 Frische Goji-Beeren genießen**
Wo es die naturbelassene Trendbeere gibt
- 30 Blutspendetermine**
- 30 Das Fitnessstudio der Zukunft**
EMS-Studio in Kirchhellen eröffnet
- 31 Kreuzworträtsel / Impressum**



Seite 6

Urlaub Zuhause

Anzeige

Pflegedienst Am Park
Sabine Voßbeck

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

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

**Wir sind
24 Stunden
für Sie da!**

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

Das wird der *Sommer* Ihres Lebens!

*Die besten Tipps für einen
vitalen Sommer zuhause*

— Text von Julian Schäpertöns —

Es muss nicht immer weit in die Ferne gehen, wenn vor der eigenen Haustüre so viele Möglichkeiten auf Sie warten. Die regioVital gibt Ihnen ein paar Anregungen, was Sie in der Region alles erleben können. Ein abwechslungsreicher Urlaub Zuhause wartet auf Sie! Von Wandern, über Schwimmen oder Golf spielen gibt es jede Menge Möglichkeiten aktiv zu sein. Lassen Sie sich inspirieren von unseren vitalen Sommertipps!

Spaß im und auf dem Wasser

An heißen Sommertagen suchen die meisten nach einer schönen Abkühlung. Der Sprung ins kühle Nass lockt viele Menschen in die Freibäder der Region. Ob im Freibad am Schloss Wittringen in Gladbeck, dem Stenkhoffbad in Bottrop oder dem Sportparadies in Gelsenkirchen – nutzen Sie das schöne Wetter und verbringen Sie einen Tag im Freibad. Dabei können Sie auch gleich was für Ihre Fitness tun. Denn jeder weiß: Schwimmen ist gesund! Wenn Sie ein paar Bahnen ziehen, werden ihre Kondition und sämtliche Muskelgruppen trainiert. Außerdem hilft regelmäßiges Schwimmen, ein paar Kilos zu verlieren. Zudem ist Schwimmen gelenkschonend, denn im Wasser müssen wir nur noch ein Siebtel unseres Körpergewichts tragen. Der Besuch im Freibad ist also ideal für Menschen mit Gelenk- oder Rückenproblemen oder Übergewicht.





Doch nicht nur im Wasser – auch auf dem Wasser können Sie erlebnisreiche Stunden verbringen. Wie wäre es mit einer gemütlichen Bootsfahrt auf dem See am Schloss Wittringen in Gladbeck? Die Caritaswerkstätten verleihen hier von Mai bis Anfang Oktober Tret- und Ruderboote. Von der Anlegestelle in der Nähe des Kinderspielplatzes starten Sie und genießen den Blick auf das imposante Schloss Wittringen vom Wasser aus. Ein entspannendes Erlebnis für Jung und Alt. Samstags und sonntags sowie an Feiertagen ist der Bootsverleih von 13 bis 18 Uhr geöffnet. 30 Minuten Tretbootfahren kosten 5 Euro, 30 Minuten Ruderboot 4 Euro.

Wollen Sie ein bisschen mehr Action? Dann wäre eine Kanu-Tour vielleicht das Richtige für Sie. Möglich ist dies zum Beispiel mit den Lippepiraten aus Dorsten. Begeben Sie sich auf ein Abenteuer auf der Lippe. Verlassen Sie kurz den Alltag und erleben Sie die Schönheit der Natur der Lippeauen. Angeboten werden vier verschiedene Touren. Die Haustour zum Beispiel führt von Hervest über Dorsten-Mitte, Hardt und Östrich bis nach Gahlen/Schermbbeck. In circa drei Stunden erleben Sie den Übergang von einem Naturschutzgebiet zu einem durch die Urbanisierung begradiigten Streckenabschnitt im Bereich des ehemaligen Zechenhafens. Nachdem Sie den Bereich Dorsten-Mitte passiert haben, beginnt der naturbelassene Verlauf des Flusses mit einer charakteristischen Weidelandschaft. Als Höhepunkt fahren Sie durch die Stromschnellen unmittelbar hinter der Autobahn A31. Aber es gibt auch die Möglichkeit, in Schermbbeck, Marl oder anderen Orten an der Lippe zu starten. Ausgangspunkt der Kanutour ist immer der Hof der Piraten, der direkt an den Lippeauen im Dorstener Stadtteil Hervest grenzt. Sie erhalten für Ihre Lippetour unsinkbare Boote, die auch für Anfänger bestens geeignet sind. Sie bieten Platz für drei Erwachsene oder für zwei Erwachsene und zwei Kinder. Natürlich werden Sie auch mit einer Schwimmweste ausgestattet. Außerdem können für Wertsachen, Proviant und Wechselwäsche zwei wasserdichte Tonnen mitge-

führt werden.

Eine Preisübersicht und weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite www.lippepiraten.de.

Wandern, Radfahren und Genießen

Machen Sie sich auf den Weg! Radfahren und Wandern macht besonders viel Freude mit einem Ziel. Auf 110 Quadratkilometern können Sie das Schermbecker Gemeindegebiet auf der Genussroute SCHERMBECK.RUNDUM kennenlernen – kulturell, kulinarisch und ursprünglich naturnah. Erkunden Sie das lebendige Land auf der Nahtstelle zwischen Münsterland und Ruhrgebiet, Rheinland und Westfalen. Eine vorbereitete Rad- und Wanderoute von insgesamt rund 70 Kilometern Länge führt Sie durch Wiesen, Wälder, Heiden und Auen vorbei an vielen kulturellen und historischen Kleinodien.

Entlang der Strecke freuen sich 25 Gastwirte auf Ihre Einkehr. Rustikale Landgasthöfe, lauschige Biergärten, gemütliche Kneipen und genauso auch gehobene Restaurants bilden ein Netzwerk der Gastfreundschaft und laden Sie herzlich ein, Rast zu machen. In diesem Jahr sind elf neue Zwischenziele dazugekommen. Nun ist neben dem Historischen Rundwanderweg in Schermbbeck auch die Gahlener Geschichte hörbar. In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Gahlen sind Texte über die Geschichte Gahlens entstanden, auf Hochdeutsch und in plattdeutscher Übersetzung. Alle Interessierten können sie nun an Ort und Stelle anhören. Schilder mit QR-Codes machen die Audiodateien für jeden Smartphone-Besitzer zugänglich.

Infos und Material gibt es im Schermbecker Rathaus, den Banken und den beteiligten Partner-Gastronomiebetrieben oder bei Birgit Lensing von der Gemeinde Schermbbeck unter der Telefonnummer (02853) 910202 sowie auf der Internetseite www.schermbbeck-rundum.de.



Sportlich durch den Sommer

Mitten in einem Naherholungsgebiet in Kirchhellen liegt der Golfclub Schwarze Heide. Auf sechs Hektar können Mitglieder hier auf 18 Bahnen und einem 6-Loch-Kurzplatz gesellige Stunden im Grünen verbringen. „Das Besondere bei uns ist, dass die Anlage noch sehr naturbelassen ist“, erklärt Golfclub-Präsident Hartwig Keidel. Die Geschichte dieses Platzes reicht zurück bis in das Jahr 1982. Das Landschaftsarchitekturbüro Peter Drecker erstellte gemeinsam mit dem Golfplatzarchitekten Dr. Wolfgang Siegmann die Pläne für die heutige Anlage. Diese wurde nicht nur in die bäuerliche Kulturlandschaft integriert, sondern rekultivierte auch die ehemaligen Abbauflächen der Kieswerke, die bis dahin das Landschaftsbild prägten. Für Golfer, egal ob Anfänger oder Profi, gibt es zahlreiche Herausforderungen und beste Bedingungen, egal, ob für das Training oder einfach als Freizeitvergnügen.

Der Golfsport ist für alle Altersklassen geeignet. Um mit dem Golfen anzufangen, ist es nie zu spät. Auch für ältere Menschen eignet sich dieser Sport, denn man bleibt in Bewegung und fördert dadurch die Fitness und das körperliche Wohlbefinden. „In rund 4,5 Stunden kann man eine komplette Golfrunde schaffen. Aber natürlich kann man sich die Zeit frei einteilen und auch viele Pausen zwischendurch machen“, erklärt Hartwig Keidel. Die körperliche und geistige Fitness werden gefördert und Herz und Kreislauf schonend in Schwung gebracht. Außerdem wird die Kondition verbessert. Denn immerhin legt man bei einer Runde Golf mehrere Kilometer zurück. „Das findet oft in Gruppen statt. Die Geselligkeit kommt dabei nicht zu kurz“, weiß Hartwig Keidel. „Auch nach der Golfrunde verbringen viele ihre Zeit in unserem Clubhaus, wo sie auf der Sonnenterrasse den Ausblick genießen können.“ Das Clubrestaurant bietet neben kühlen und

warmen Getränken eine umfangreiche Menükarte: vom kleinen Häppchen über herzhaftes Essen bis hin zum Gourmet-Dinner mit ausgesuchten Weinen. „Manche Familien verbringen ihren Sommerurlaub bei uns im Golfclub. Wenn das Wetter mitspielt, ist es ein tolles Erlebnis, seine Zeit hier zu verbringen“, sagt der Golfclub-Präsident.

Aufgrund der aufwendigen und intensiven Platzpflege, hat eine Mitgliedschaft natürlich auch seinen Preis. Eine Vollmitgliedschaft kostet 145 Euro im Monat, für Jugendmitglieder und Berufseinsteiger gibt es allerdings vergünstigte Angebote. Um einen Einblick in den Golfsport zu bekommen, wird auch Probetraining angeboten. Unter der Devise „Jeder, der Lust hat zu golfen, darf es ausprobieren“, können Interessierte auf dem 9-Loch-Putt-Course das Einlochen üben und so erste Golferfahrungen sammeln. Auf Wunsch werden Schläger und Bälle zur Verfügung gestellt.

Grenzen überwinden, in der Natur sein und jede Menge Spaß haben – wie wäre es mit einem Ausflug in den Naturhochseilklettergarten tree2tree in Oberhausen? Mit 17.000 qm in einem Wald direkt neben dem Gasometer ist die Anlage eine der größten Deutschlands. 16 Parcours mit mehr als 200 Kletterelementen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden warten auf die Besucher. Auch für Kinder ab 1,10 Meter gibt es geeignete Parcours. Gesichert geht es von Baum zu Baum, von Herausforderung zu Herausforderung. Kraft, Konzentration und Ausdauer werden den Besuchern abverlangt. Die Höhenangst sollte Sie aber besser zuhause lassen, denn es kann bis zu 20 Meter in die Höhe gehen. Erwachsene zahlen 25 Euro für den Besuch im Hochseilgarten, Jugendliche (11 bis 17 Jahre) 22 Euro und Kinder (5 bis 11 Jahre) 12 Euro. Weitere Informationen stehen unter www.tree2tree.de zur Verfügung.

Abschalten vom Alltag

Möchten Sie es ruhiger angehen und etwas für sich selbst tun? Nehmen Sie sich eine Auszeit vom hektischen Alltag bei einem Besuch in der Saunalandschaft des Atlantis Dorsten. Eine Freude für Körper und Geist. Regelmäßiges Saunieren stärkt nämlich das Immunsystem, trainiert Herz und Kreislauf und ist außerdem gut für die Haut. Zudem werden Giftstoffe, die sich im Körper angelagert haben, durch das Schwitzen abtransportiert. Der Körper wird entschlackt und gereinigt. Das Herz-Infarkt-Risiko soll durch häufige Sauna-Gänge gesenkt werden. Verschiedene Saunen laden im Atlantis zum gemütlichen Entspannen ein. Entdecken Sie die Rosensauna, die Erdsauna oder die Salzauna. Wohltuende Aufgüsse warten auf Sie. Im Dampfbad erwärmen Sie Ihren Körper sanft und langsam mit 100 Prozent Luftfeuchtigkeit. Dies wirkt schleim- und krampflösend, regt die Durchblutung an und entspannt die Muskeln. Für Abkühlung sorgen zwei Duschtürme mit kaltem und warmem Wasser, ein Außenbecken mit 15 Grad, sowie ein beleuchtetes Tauchbecken. Auch in den Ruheräumen und dem Whirlpool können Sie so richtig abschalten! Ein Tagesticket für den Wellnessbereich gibt es für Erwachsene für 18,50 Euro.

Oder gönnen Sie sich doch mal eine wohltuende Massage. Dies ist sowohl im Atlantis möglich, aber auch in den zahlreichen Massagestudios und Physio-Praxen in der Region. Verspannungen können durch die professionellen Händen eines Masseurs gelöst und Rückenschmerzen gelindert werden. Massagen können auch bei Kopfschmerzen helfen. Durch Druck, Dehnung, Knetungen oder Klopfen werden die Haut, die Muskulatur und das Bindegewebe beeinflusst. Mit verschiedenen Techniken wird die Durchblutung der Haut und der Muskulatur gefördert. Das Angebot an unterschiedlichen Massagen ist groß. Ob Hot Chocolate-, Kerzen- oder klassische Thaimassage – es ist Zeit, Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Dies sind nur einige der Möglichkeiten und Tipps, die Sie haben, um ihr persönliches Urlaubsprogramm zusammenzustellen. Entdecken Sie die Region und vielleicht auch sich selbst neu. Es ist Ihre Zeit! Wir wünschen angenehme Stunden und einen schönen Sommer 2018! Bleiben Sie vital!



Checkliste: Reiseapotheke

– Text von Katharina Boll –



Im Ausland ist es oftmals schwierig, die passenden Arzneimittel zu erhalten: Sprachprobleme, keine Apotheke in der Nähe, die Apotheke hat gerade geschlossen oder das gewünschte Medikament ist nicht auf Lager. Insbesondere in Afrika und Asien ist leider auch die Qualität der Arzneimittel nicht immer gewährleistet: Hier gibt es zahlreiche Fälschungen am Markt. Mit einer Reiseapotheke können Sie sich und Ihre Familie gegen die häufigsten (Reise-)Erkrankungen und kleinere Verletzungen im Urlaub wappnen. Die Mitnahme einer Reiseapotheke ist daher in jedem Fall ratsam. Die Frage ist jedoch, was in eine gute Reiseapotheke gehört. Christiane Petri-Reers von der Dorf Apotheke hat es uns verraten.

„Es ist wichtig, eine Reiseapotheke individuell an seine Bedürfnisse anzupassen. Ich persönlich empfehle grundsätzlich keine fertig vorbestückten Reiseapotheeken.“ Grunderkrankungen und persönlich oft auftretende Gesundheitsprobleme müssen genauso berücksichtigt werden wie eventuelle Wechselwirkungen zu eigenen Dauermedikation.

Grundsätzlich gehören alle Dauermedikamente in die Reiseapotheke, die sowieso regelmässig eingenommen werden, ergänzt um einige Präparate gegen typische Reisebeschwerden. „Das sind zum Beispiel Reiseübelkeit und Sonnenbrand“, erklärt Apothekenleiterin Christiane Petri-Reers.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Arzneimittel gegen Magen-Darm-Beschwerden und Sodbrennen
- ✓ Desinfizierendes Medikament gegen Durchfall
- ✓ Schmerz- und Fiebertmittel, das auch entzündungshemmend wirkt
- ✓ Medikamente gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen
- ✓ Abschwellendes Nasenspray (erleichtert bei Flugreisen den Druckausgleich)
- ✓ Augentropfen gegen trockene gereizte Augen
- ✓ Erste-Hilfe-Box mit Desinfektionsspray, Heftpflaster und Wund- und Heilsalbe
- ✓ Blasenpflaster
- ✓ Sonnenschutz mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor
- ✓ Mittel gegen Sonnenbrand
- ✓ Medikamente gegen Allergien
- ✓ Insekten- und Zeckenschutz

*Apothekenleiterin
Christiane Petri-Reers
erklärt, welche Medika-
mente Sie mit in den
Urlaub nehmen sollten*



„Das ist natürlich nur ein Leitfaden. Darüber hinaus kann der Umfang der Reiseapotheke dem Reiseziel, der Reisedauer, dem Reisestil und individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Hierzu sollten man sich dann beraten lassen“, weiß Christiane Petri-Reers. Außerdem rät die Apothekerin dazu, sich vorher beim Auswärtigem Amt zu informieren, welche Medikamente in ein bestimmtes Reiseland eingeführt werden dürfen.

ZAHN MUND MENSCH

Seit 1970 in Dorsten

Liebe Regio Vital-LeserInnen,

wir wünschen Ihnen einen festen Biss mit schönen Zähnen.
Herzlichst, Ihr Praxisteam

C. Tempelmann Bandura J. Bandura



ENTDECKEN SIE SICH NEU

mit tollen neuen Zähnen



INDIVIDUELLES SMILE DESIGN DANK MODERNSTER TECHNIK UND FEINSTER VEREDELUNG VON HAND

Digitale Planung am 3D-Modell, präzise gefräste Gerüste aus Hochleistungskeramik und eine absolut individuelle Gestaltung Ihrer Zähne dank feinsten Handarbeit durch unsere erfahrenen Zahntechniker direkt vor Ort – das bedeutet für Sie höchste Individualität und Qualität.

Wir setzen zudem auf Implantate aus zahnfarbener, besonders verträglicher Keramik. Dank 3D-Röntgen und 3D-Planung reduziert sich die chirurgische Implantation auch bei Risikopatienten auf ein Minimum. Dabei sorgen wir dank langjähriger Erfahrungen gleichzeitig für einen entspannten, gleichmäßigen Biss. So sitzen Ihre neuen Zähne nicht nur wie angegossen, sie sehen auch umwerfend gut und vollkommen natürlich aus.

Vereinbaren Sie gerne Ihren persönlichen Termin
für eine individuelle Beratung unter (02362) 4 38 92.



Moderne
Implantate aus Keramik
für beste Verträglichkeit
und höchste Ästhetik



Injoy Lady-Studieleiterin Stefanie Muckermann verrät die besten Tipps und Tricks, wie man sich auch im Urlaub fit halten kann

Sport im Urlaub

— Text von Katharina Boll —

Im Urlaub fit bleiben? Für die meisten eine echte Herausforderung. Denn kaum verlässt man das heimische Fitnessstudio, stellt sich am Urlaubsort die Frage: Wie schaffe ich es regelmäßig Sport zu machen? Stefanie Muckermann, Studieleiterin des Injoy Lady Gladbeck, verrät uns die besten Tipps.

Lange ausschlafen, ohne Reue schlemmen und sich anschließend in die Sonne legen: Davon träumen viele Menschen, wenn sie an ihren Sommerurlaub denken. Wenn wir nicht gerade einen sehr sportlichen Urlaub als Mountain-Bike-Tour durch die Dolomiten oder als Kite-Urlaub auf Fuerteventura verbringen, dann verfallen wir gerade im Sommerurlaub sehr schnell in eine gewisse Trägheit und werfen meist all unsere gesunden Essgewohnheiten über den Haufen.

Im Urlaub darf man das, sagen Sie? Stimmt natürlich! Doch Faulpelze sollten sich nicht zu früh freuen. Denn Bewegungsmangel kann die körperliche Erholung auch hemmen.

Erholung als aktiver Prozess

Bewegung im Urlaub bringt Erholung für Körper und Seele. Sport im Urlaub dient dazu, die Hektik des Alltags allmählich abzubauen. Denn wer im Berufsleben 40 Stunden die Woche am Schreibtisch sitzt, leidet oftmals eher an Bewegungsmangel. Sich im Urlaub dann sportlich auszuleben, kann Energie und Kraft für die kommenden Herausforderungen bringen.

„Ich habe schon oft von Mitgliedern aus unserem Studio gehört, dass sie sich nach ihrem Urlaub nicht mehr so fit fühlen“, erzählt Stefanie Muckermann. „Die Muskulatur baut sich relativ schnell ab, wenn man kein Training mehr macht. Doch natürlich ist es auch das subjektive Empfinden, das da mitschwingt.“

So fällt der Einstieg in das regelmäßige Training natürlich umso schwerer. Wer sich dagegen auch im Urlaub fit hält, kann voller Energie wieder ins Fitnesstraining einsteigen.

Infos rund um
das Thema
Fitness:

INJOY Lady Gladbeck
Helmuthstr. 41
45968 Gladbeck
Telefon: 0 20 43 / 31 88 50 0
E-Mail: info@injoylady-gladbeck.de

Kurze Trainingseinheiten reichen

„Wer einen Aktivurlaub gebucht hat, macht natürlich bereits genug Sport im Urlaub. Doch auch Strandurlauber können ganz leicht sportliche Einheiten in ihren Urlaub integrieren“, erklärt Stefanie Muckermann. „Dabei reicht es auch, drei Mal in der Woche eine halbe Stunde einzuplanen.“

Doch nur, weil man zuhause ins Fitnessstudio geht, heißt das nicht, dass man sich in seinem Urlaub auch auf den Stepper schwingen muss. Übungen mit dem eigenen Körper eignen sich hier insbesondere, da man keine Hilfsmittel benötigt und seine Trainingseinheit überall und zu jeder Zeit absolvieren kann. „Neben Bauchübungen und Kniebeugen empfehle ich Liegestützen zu machen. Bei der Übung wird der ganze Körper trainiert“, verrät die Fitnesstrainerin.

„Shoppen ist mein Cardio“

Neben den Kraftübungen sollte auch das Ausdauertraining nicht vernachlässigt werden. Ob Sie lieber eine Runde walken, Ihre Inline Skates einpacken oder mit dem Fahrrad fahren, ist dabei natürlich Ihnen und Ihren Vorlieben überlassen.

Ganz nach dem Motto „Shoppen ist mein Cardio“ können auch ausgiebige Städtetrips zu Fuß eine Ausdauertrainingseinheit ersetzen. „Ein ausgiebiger Spaziergang in der Natur, weit weg vom Alltagslärm, ist zudem auch sehr entspannend und wirkt beruhigend“, weiß Stefanie Muckermann.

Ruhe für Körper und Seele

In der Ferienzeit sollte man sich jedoch auch nicht überfordern. Wer es im Urlaub mit dem Sport übertreibt, riskiert eine Überlastung von Muskeln, Sehnen und Gelenken. „Wichtig ist es deshalb, dem Körper auch Ruhepausen zu gönnen und zu tun, worauf man Lust hat“, betont Stefanie Muckermann. „Entspannung ist ganz wichtig. Insbesondere in unserer hektischen Zeit sollte man ab und zu einfach einmal den Kopf abschalten.“





Leicht & lecker

*Mit fruchtigen Salaten
den Sommer genießen*

— Text von Gundis Jansen-Garz —

Tomaten, Kartoffeln, Bohnen, Gurken, Beeren, Spargel und Kräuter sprießen in den kommenden Wochen aus der Erde und laden dazu ein, als bunte Salate mit leichten Soßen auf den Teller zu kommen. Nichts leichter als das, denn die Vielfalt des Sommers spiegelt sich auch beim Kochen wieder. Ob als Beilagen zum Grill oder als leckere Mahlzeit – Salate gehen einfach immer. Und dabei müssen es schon lange nicht mehr die sättigenden Nudel- oder Kartoffelsalate sein, die mit fetter Majo der Wurst und dem Steak den Kalorienrang ablaufen.

Versuchen sie es einmal mit Leichtigkeit und Fantasie, denn Ausprobieren ist bei der Zubereitung von Sommersalaten ganz einfach: Es passt, was gefällt und schmeckt.

Kim Tefett vom Kirchhellener Vitaminkorb rät: „Besonders raffiniert sind Blaubeeren. Sie lassen sich zu fast allen Sommersalaten kombinieren und geben eine tolle Fruchtnote.“ Ebenso frisch schmecken Lauchzwiebeln, die zum Sommer einfach dazugehören. „Im leichten Kartoffelsalat sind sie unverzichtbar.“ Sie empfiehlt weiter, dem Dressing eines Salates eine besondere Aufmerksamkeit zu spenden. „Joghurdressing schmecken zu Sommersalaten besonders gut. Auch kleingeschnittene

Äpfel im Dressing sind eine tolle Ergänzung“, so Kim Tefett.

Erlaubt ist, was schmeckt! Selbst Salatliebhaber machen oft genug immer dieselbe Vinaigrette – dabei kann Salatdressing so vielseitig sein! Zu unterschiedlichen Salaten passen auch unterschiedliche Rezepte – scharfe Salate, wie zum Beispiel Rucola, schmecken besonders gut mit einem feinen, milden Salatdressing. Eher neutrale Salate wie Kopfsalat können besonders kräftige und auch ruhig außergewöhnliche Dressings vertragen. Bittere Salate wie Radicchio schmecken gut mit einem sahnigen Dressing und etwas Zucker oder Honig.

Nicht am Öl sparen

Mal ehrlich: Der Ausspruch „Ins Auto darf nur das beste Öl und auf den Salat kommt billiges Rapsöl“ ist doch nicht so ganz weit hergeholt, oder? Aber das sollte nicht so nicht sein. Kim Tefett rät zu Albaöl, das sich im Gegensatz zu Olivenöl zudem auch bis zu 200 Grad erhitzen lässt. Sparen Sie nicht am Öl für ihr Essen! Die Unterschiede sind groß, auch die Preisspanne, aber es gibt auch viele gute und günstige Salatöle. Der Geschmack und Ihre Gesundheit werden es danken.

Einige Rezeptvorschläge – Variationen sind beliebig möglich.
Probieren Sie es für sich doch einfach aus!



Vegetarischer Nachos-Salat im Glas

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel – klein schneiden und glasig anschmoren
- 1 Dose Kidney-Bohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Flasche Salsa-Sauce (und nur die!)
- Eisbergsalat – nach Belieben
- 1-2 Becher Saure Sahne oder Creme fraîche
- 200 g geriebener Gouda

Die Zutaten in vier Einweckgläser (o.ä.) schichten. Zunächst die Zwiebeln, danach folgen etwas Mais und Bohnen, Salsa-Sauce, erneut Mais und Bohnen sowie die restliche Salsa-Sauce.

Darauf den Eisbergsalat legen mit saurer Sahne oder Creme fraîche bestreichen und den Käse verteilen.

Kurz vor dem Verzehr die Nachos entweder krümeln oder ganz auflegen.

Dieser Salat darf bei keiner Grillparty fehlen. Und damit auch die Vegetarier diesen Klassiker essen können, haben wir die Variante ohne Hackfleisch gewählt!



Marinierter Spargel-Erdbeer- Salat

Für 4 Portionen

- 800 g Spargel (weiß und grün)
- 500 g Erdbeeren
- 2-3 Salatherzen
- 60 g Pinienkerne
- 1 Päckchen Kresse
- 4 EL Erdbeer- oder Himbeeressig (oder weißer Balsamicoessig)
- 6 EL Rapsöl
- 2 EL Walnuss- oder Pinienkernöl
- Salz, Pfeffer, Puderzucker
- etwas Gemüsebrühe
- wer mag: Ziegenkäse

Zuerst wird der weiße Spargel geschält und in mundgerechte Stücke geteilt und gar gekocht. Der grüne Spargel in karamellisiertem Puderzucker schwenken, mit Gemüsebrühe angießen und bissfest etwa 5 Minuten garen. Beide Sorten abtropfen lassen.

Essig, Öle, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, ein Teil der Kresse dazugeben und den Spargel in der Marinade ziehen lassen.

Den Salat waschen und klein schneiden, vier Teller damit auskleiden. Die Erdbeeren putzen, halbieren und auf dem Salat verteilen. Die Pinienkerne in der Zeit ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Danach den Spargel auf dem Salat verteilen, das Dressing auf Salat und Erdbeeren träufeln und mit Kresse, Pinienkernen und ggf. Ziegenkäse garnieren.



Quinoa-Salat

Für 4 Portionen

- 100 g Quinoa (alternativ Couscous)
- 100 - 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Salatgurke
- Tomaten
- Salz
- Frühlingszwiebeln
- schwarze Oliven
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer, Zucker, Olivenöl

Quinoa oder Couscous in der Gemüsebrühe aufkochen und ausquellen lassen.

Die Gurke schälen und würfeln, die Tomaten klein schneiden und mit dem Quinoa mischen, etwas salzen.

Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und zugeben, ebenso die Oliven. Minze und Petersilie fein hacken, Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl mischen, zu dem Gemüse geben und einige Minuten ziehen lassen, ggf. noch abschmecken.

Wer mag, kann Mozzarella-Kugeln beifügen und statt Zitronensaft Balsamicoessig verwenden.



Ein kleiner Piekser, der Leben retten kann...

Rechtzeitig
über empfohlene
Impfungen
vor dem Urlaub
informieren

– Text von Julian Schäpertöns –

Nun ist es bald soweit: Flüge und Hotel sind gebucht, die Ausflüge geplant und die Vorfreude auf den nächsten Urlaub steigt. Doch bei der ganzen Planung und Organisation im Vorfeld sollten Sie eines nicht vernachlässigen: ihre Gesundheit! Insbesondere wenn Sie vorhaben, exotische Länder zu entdecken, sollten Sie sich rechtzeitig über die nötigen Impfungen und Präventionsmaßnahmen informieren.

Ob es nun in den Urwald geht oder man auf Balkonen bleibt: Die von der Stiko (ständige Impfkommission) als Standardimpfung empfohlenen Impfungen wie zum Beispiel Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Hib, Polio, Hepatitis B, Pneumokokken, Meningokokken, Masern, Mumps, Röteln und Varizellen sollte jeder bekommen und im Impfpass stehen haben. Ansonsten gilt: mindestens vier bis sechs Wochen vor Reiseantritt über die empfohlenen Impfungen des Urlaubslandes informieren. Das ist zum Beispiel auf der Internetseite des Auswärtigen Amtes sowie bei niedergelassenen Reisemedizinern möglich. Auch in Apotheken kann man sich softwaregestützt umfassend zum Thema beraten lassen. „So können wir in der Dorf-Apotheke zum Beispiel nach Ihren

Angaben innerhalb kürzester Zeit eine hochwertige Reise-Impfempfehlung erstellen“, sagt Apothekenleiterin Christiane Petri-Reers. Denn es heißt nicht nur: „Andere Länder, andere Sitten“ sondern auch „Andere Länder, andere Gefahren.“

Dabei muss unbedingt berücksichtigt werden, wohin die Reise geht, wie lange und zu welcher Jahreszeit man sich dort aufhält und ob es ein reiner „Hotel-Urlaub“ oder ein Abenteuer-Urlaub mit dem Rucksack wird. Daran angepasst gibt es individuelle Empfehlungen, welche zusätzliche Reiseimpfungen erforderlich sind.

Hat man zum Beispiel vor nach Afrika zu reisen, werden Impfungen gegen Cholera, Hepatitis A, Tollwut und Gelbfieber empfohlen. Bei Letzterem besteht in manchen Ländern (zum Beispiel in Südamerika) eine Impfpflicht. Nach Aufenthalt in Gelbfieberländern ohne Impfschutz kann sogar die Einreise in andere Länder verweigert werden. Also in diesen Fällen unbedingt einen internationalen Impfpass ausstellen lassen. Geht es in den asiatischen Raum, sollte zusätzlich noch gegen Japanische Enzephalitis geimpft werden. Und auch wenn es in die USA geht, werden zusätzliche Impfungen,

zum Beispiel gegen Tollwut empfohlen. Zudem gibt es weltweit verschiedene Malaria-Gebiete, in denen je nach Urlaubsart entweder eine Malaria-Prophylaxe vorbeugend oder eine Stand-By-Therapie für den Notfall zur Mitnahme empfohlen werden.

Auch bei einer Reise innerhalb Europas ist in manchen Regionen Vorsicht geboten. Empfohlen wird auch schon innerhalb von Deutschland, je nach Reisegebiet, eine Zeckenimpfung vorzunehmen, um sich unter anderem gegen die durch Zecken übertragbare Krankheit FSME zu schützen.

Sich im Vorfeld gründlich zu informieren verringert das Risiko, dass aus einem Traumurlaub ein Alptraum wird. Doch lassen Sie sich auch nicht verückt machen. Eine individuelle reisemedizinische Beratung sollte idealerweise sechs Wochen vor der geplanten Reise wahrgenommen werden, damit sinnvolle und erforderliche Impfungen rechtzeitig ausgewählt werden können. Ebenfalls sollten Sie sich bei ihrer Krankenkasse erkundigen, ob die Kosten für Impfungen übernommen werden. Denn allein die Impfungen gegen Hepatitis A und B können schon mehr als 200 Euro kosten. „In der Regel bezahlen gesetzliche Krankenkassen die Impfungen für private Reisen nicht“, sagt Alexander Löhrl, Leiter der Kundenberatung der DAK in Bottrop. „Eine Kran-

kenkasse kann jedoch zusätzliche Mehrleistungen, wie Auslandsreiseschutzimpfungen in die Satzung aufnehmen. Wir wissen, wie wichtig der Impfschutz in bestimmten Regionen der Welt ist. Deshalb erstattet die DAK Gesundheit 90 Prozent der Kosten für Auslandsreiseschutzimpfungen.“

Haben Sie alle Vorkehrungen getroffen, können Sie beruhigt den Urlaub genießen.

mindestens

**4 bis 6 Wochen
vor Reiseantritt**

über die empfohlenen
Impfungen informieren



Tipps gegen Reiseübelkeit

— Text von Katharina Boll —

Der Urlaub ist endlich gekommen, die Koffer gepackt und die letzten Vorkehrungen getroffen. Wäre da nicht etwas, das die Vorfreude trübt – Reiseübelkeit! Denn für viele Menschen, die unter der Übelkeit leiden, werden lange Fahrten in Auto, Flugzeug, Bus oder Zug zur Tortur. Wir von der regioVital haben Tipps und Tricks herausgesucht, wie man die heftigen Schwindelattacken und das Unwohlsein verhindert, oder wenigstens erträglicher machen kann.

Schweißausbrüche, ein flaues, zittriges Gefühl, Übelkeit bis hin zum Erbrechen – Wer an Reiseübelkeit leidet, kennt die Symptome nur zu gut. Dagegen gibt es zahlreiche Medikamente, pflanzliche Mittel und andere Tipps, um dem unguuten Gefühl vorzubeugen.

Medikamente im Test

In den meisten Medikamenten gegen Reiseübelkeit ist der Wirkstoff Dimenhydrinat enthalten. Dieser blockiert die Wirkung des Stressbotenstoffs Histamin im Körper. Doch Dimenhydrinat wirkt nicht nur beruhigend, sondern auch ermüdend. Deshalb sollte man darauf achten, nicht selbst Auto zu fahren. Die Wirkstoffe gibt es in Tabletten, Zäpfchen, Lutschtabletten und Kaugummis. Die meisten Mittel können sowohl vorbeugend, als auch im Bedarfsfall eingenommen werden. Wenn man sich mit Tabletten behelfen möchte, sollte man sich in jedem Fall von einem Arzt oder der Apotheke beraten lassen.

Ingwer als Heilmittel

Ein pflanzliches Mittel wären Ingwer-Tabletten. Ingwer beruhigt den Magen und dämmt auf diese Weise den Brechreiz ein. Am besten wirkt jedoch Ingwer als Tee. Den bereiten Sie vor der Fahrt zu und können ihn dann bei Bedarf trinken. Bei Bedarf können Sie sich auch eine Ingwertinktur aus der Apotheke holen und diese in einem Glas lauwar-

mem Wasser vor Reiseantritt zu sich nehmen. Auch hierbei sollte man sich in der Apotheke beraten lassen.

Tipps ohne Medikamente

Je nachdem wie ausgeprägt seine Reiseübelkeit ist, kann man auch gut ohne Medikamente auskommen. Auch hierfür haben wir einige Tipps zusammengestellt.

- ✓ Den Mund beschäftigen (Kaugummi kauen oder Bonbons lutschen).
- ✓ Vor Reiseantritt ausreichend schlafen.
- ✓ Schonende Kost während der Fahrt essen. Mit leerem Magen ist die Reiseübelkeit meist schlimmer.
- ✓ Viele Pausen an der frischen Luft machen.
- ✓ Ausreichend trinken.
- ✓ In Bus und Zug in Fahrtrichtung zu sitzen. Auf dem Schiff möglichst in der Mitte und im Flugzeug nahe der Tragflächen sitzen.
- ✓ Nicht lesen oder mit dem Smartphone spielen

Reiseübelkeit – Chaos im Kopf

Im Prinzip ist die Reisekrankheit ein Abstimmungsproblem zwischen dem Gleichgewichtsorgan und dem Gehirn. Dem Gehirn werden dabei starke Bewegungen signalisiert. Wenn man während dieser Bewegungen auf einer ruhigen Unterlage sitzt, hat das Gehirn ein Problem. Es kann die widersprüchlichen Informationen nicht zusammenbringen und reagiert mit Stress. Dem Betroffenen wird schlecht und er muss sich im schlimmsten Fall übergeben.

So kommen Sie ganz entspannt und ohne Übelkeit zu Ihrem Urlaubsziel



Weltweit hilfsbereit.

60 JAHRE
Diakonie 
Katastrophenhilfe

Soforthilfe, Wiederaufbau und Prävention. **Jeden Tag. Weltweit.** Ihre Spende hilft. IBAN: DE26 2106 0237 0000 5025 02



AKTUELL.
INFORMATIV.
LEBENDIG.

Politik

Gesellschaft

Kultur

Lifestyle

Für Sie vor Ort

Hier finden Sie u.a. auch
viele Fotostrecken und
Infos zu Unternehmen...

ALLES in und rund um Kirchhellen
auf nur EINER Internetseite!

www.kirchhellen.online

Am Anfang war die Sonne.
In Kalabrien: 320 Tage pro Jahr.



Köstlichkeiten | Natur pur | handverlesen
authentisch | nachhaltig | lecker

Goji



Käse



Genuss



Präsente



Life & Style



STORE
Direktverkauf

LIFE & STYLE
DELI FOOD



Für privat, Gastronomie und Gewerbe.

Öffnungszeiten: nach Vereinbarung
(auch abends und am Wochenende,
sowie dienstags + mittwochs, 14.00 – 18.00 Uhr)
Tel. 02856 919250

Herzlich willkommen

Alte Raesfelder Str. 4
46514 Schermbeck/Weselerwald
(gegenüber vom Landhotel Voshövel)

TREND FITNESSURLAUB



— Text von Katharina Boll —

Fitnessurlaub? Das klingt im ersten Moment eher nach Bootcamp als nach Entspannung. Doch für viele ist es genau die richtige Art, den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Denn Zuhause fehlt bei vielen die Zeit oder Motivation Sport zu treiben. Andererseits möchten viele auch nicht auf ihre tägliche Sportroutine verzichten. Was der Trend „Fitnessurlaub“ alles zu bieten hat, hat uns Ellen Homann, Inhaberin des Reisestudios und Rosee Reisen in Kirchhellen, erzählt.

Tag für Tag am Schreibtisch zu sitzen und seine Arbeit zu verrichten, ist oft ermüdend und einseitig. Was ist also naheliegender, als seinen Urlaub aktiv zu nutzen? Es muss ja nicht gleich ein Drill- oder Bootcamp mit Personal-Trainer sein, aber etwas Bewegung darf schon sein, denn das sorgt für Entspannung. „Ob Sport im Wasser oder am Meer, Trekking, Wandern auf Mallorca oder Fahrrad fahren – für jeden Geschmack gibt es die perfekte Fitnessreise“, weiß die Reiseexpertin Ellen Homann. „Viele Urlauber möchten mittlerweile unbedingt eine Kombination aus Sport und Erholung im Urlaub.“

Nichts wie raus ins Freie!

An der frischen Luft sein, Kraft tanken und beim Wandern, Radfahren, Tauchen oder Skifahren den Alltag hinter sich lassen, ist für viele Naturliebhaber die perfekte Art neue Energie zu bekommen. Dabei steht nicht nur der Fitness-Gedanke im Mittelpunkt, sondern insbesondere das Abenteuer. Die Landschaft aktiv zu entdecken, bedeutet Freiheit. Denn

Action und Bewegung gehören für viele zu einem perfekten Urlaub dazu

bei einem aktiven Natururlaub offenbart sich meist erst die Schönheit eines Landes. Insbesondere eine tolle Wanderung ist eine Möglichkeit, um sich im Urlaub zu bewegen und nebenbei noch die Umgebung kennenzulernen. Zum Wandern muss es natürlich nicht immer nur in die Berge nach Österreich oder Bayern gehen. „Beliebte Stationen für einen Wanderurlaub gibt es natürlich in den Alpen. Doch ist auch beispielsweise Mallorca ein tolles Ziel für eine Aktivreise in der Natur“, verrät die Kirchheller Reiseexpertin.

Neue Sportarten testen

Eine Aktivreise kann auch genutzt werden, um einmal ganz neue Sportarten für sich zu entdecken. Ob Surfen, Tauchen oder Klettern – die Auswahl an Trendsportarten ist groß. Besonders beliebt sind Camps, bei denen man mit Hilfe professioneller Begleitung eine Sportart kennenlernt, wie beispielsweise bei Surf-Camps.

Cluburlaub mal anders

Wer Wörter wie Clubhotel oder „all-inklusive“-Urlaub hört, denkt schnell an Rumliegen am Pool, Cocktail schlürfen und Essen ohne Ende. Doch der Fitness-Trend ist auch bei den Clubhotels angekommen. „In Sport- und Wellnesshotels bekommen die Urlauber ein breites Sportprogramm geboten“, erklärt Ellen Homann. „Sogar bei dem Essen achten die Hotels auf ausgewogene Ernährung.“ Tägliche Sporteinheiten wie Wassergymnastik werden durch sportliche Events ergänzt.

Entspannung im Wellnessbereich

Zu einem guten Fitnessurlaub gehört natürlich auch die Entspannung danach. Wellness- und Spa-Bereiche in Sporthotels bringen hier den Rundum-Wohlfühlcharakter. „Neben Saunabereichen und Schwimmbädern werden auch Massagen und kosmetische Anwendungen angeboten“, erklärt Ellen Homann.

Ein Fitness- und Wellnessurlaub bietet für jeden Geschmack das Richtige. Individuelle Beratung und Angebote erhalten Sie im Reisestudio und Rosee Reisen in Kirchhellen an der Hauptstraße 45, Telefonnummer (0 20 45) 20 56.

Wenn das Gebiss sich verändert...

— Text von Julian Schäpertöns —

Die regioVital hat mit Dr. Johannes von der Gathen aus Bottrop über das Thema Zahnersatz gesprochen!

Wie verändern sich Zähne im Alter?

Es verändern sich vor allem die Bedingungen für Zähne. Zum Beispiel zieht sich das Zahnfleisch zurück, so dass die Zahnhäule frei liegen. Auch der Speichel verändert sich. Dadurch kann sich im Alter leichter Karies an den Zähnen bilden und auch parodontale Erkrankungen zeigen sich häufiger. Die Folge ist, dass Zähne locker werden und ausfallen können.

Wie kann ich am besten vorbeugen?

Das A und O ist die eigene Zahnpflege. Regelmäßiges Putzen und die Benutzung von Zahnseide ist sehr wichtig. Zudem sollte man regelmäßig zur Prophylaxe gehen. Der Zahnarzt wird ein Konzept aufstellen, das nach den individuellen Risikofaktoren der Patienten festgelegt wird. Patienten mit einem niedrigen Risiko sollten mindestens einmal im Jahr zur Kontrolle und Reinigung kommen, bei hohem Risiko ist auch ein Besuch bis zu viermal im Jahr erforderlich.

Bekommt jeder Mensch irgendwann Zahnersatz?

Es gibt Patienten, die bis ins hohe Alter eigene Zähne haben, aber die Wahrscheinlichkeit, dass man mit zunehmendem Alter auf Zahnersatz angewiesen ist, ist definitiv gegeben.

Wie ist das Vorgehen, wenn ein Zahnimplantat notwendig ist?

Zunächst wird ein Planungstermin gemacht, an dem die individuellen Voraussetzungen des Patienten

untersucht werden. Anschließend wird ein Röntgenbild erstellt, damit der Knochen ausgewertet und vermessen werden kann. Dieses erfolgt idealerweise mit einem 3D-Röntgengerät, welches die Strukturen genauestens erfasst. So erkennt der Zahnarzt genau wo Nerven verlaufen und kann sich ein detailliertes Bild der Knochenstruktur machen. Mit diesen Daten ist es heutzutage möglich, virtuell an einem Modell die Position der Implantate im Kiefer vorab am Computer zu planen. Anschließend kann über einen 3D-Drucker eine Schablone erstellt werden. Diese Bohrschablone wird während der Operation eingesetzt, um die geplante Position exakt zu übertragen. Die Zähne selbst kommen aus einer 3D-Fräse und bestehen aus einem Keramikmaterial. Bei einer kleinen OP wird der Bereich örtlich betäubt und das Implantat wird eingesetzt. Im Normalfall kann man sogar unmittelbar danach wieder essen.

Müssen Zahnimplantate irgendwann ausgetauscht werden?

Bei guter Pflege halten Implantate ein Leben lang und müssen nicht ausgetauscht werden.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Das hängt von der Versicherung ab. Bei gesetzlichen Versicherungen wird in der Regel der Zuschuss zur Regelversorgung gewährt. Das heißt, bei Implantaten ist ein Großteil selbst zu tragen. Bei privaten Kassen wird der Zahnersatz meistens erstattet. Der Patient sollte aber vorher bei der eigenen Krankenkasse nachfragen.



KRANK

im Urlaub

Die sogenannte „Freizeitkrankheit“ tritt immer häufiger auf – Was das ist und wie Sie sich schützen können, erfahren Sie hier

– Text von Katharina Boll –

Endlich Urlaub. Der Stress lässt nach, man kann endlich anfangen die freie Zeit zu genießen – und prompt wird man krank. Von Erholung keine Spur. Das Phänomen heißt „Leisure Sickness“, zu Deutsch: Freizeitkrankheit, und tritt immer häufiger auf. Wie es dazu kommt, wie Sie dem vorbeugen können und was man machen kann, wenn es zu spät ist, haben wir für Sie herausgefunden.

„Leisure Sickness“ heißt übersetzt „Freizeitkrankheit“, sprich: Kaum fällt der große Druck von dem Job von den Schultern, meldet sich der Körper krank. Von allgemeiner Kraftlosigkeit über Schmerzen jeder Art bis hin zu Migräne reicht das Spektrum der Beschwerden. Anfällig sind vor allem Menschen, die auf der Arbeit unter großer Anspannung stehen oder sich selbst unter Druck setzen. Sie versuchen, durchzuhalten und diese Belastung auszuhalten.

Stress vorbeugen

Regelmäßige Pausen bei der Arbeit und nicht stundenlang am Stück durcharbeiten, helfen schon. Im Job sollte man zudem lernen, Belastungen zu erkennen und bewusst zu entspannen. Wer verreist, sollte sich davor Zeit geben, langsam zur Ruhe zu kommen. Starker Stress bis unmittelbar vor einer langen Autofahrt oder einem Flug ist nicht gut für den Körper.

Richtig abschalten!

Auch wenn es verlockend ist, sich auch während des Urlaubs auf dem Laufenden zu halten, lassen Sie die Finger von Ihrem Arbeits-Mail-Account! Auch

Ihr Chef hat mehr davon, wenn Sie erholt und mit frischer Kraft wieder durchstarten können.

Wenn es zu spät ist...

Wer trotzdem krank im Urlaub ist, ärgert sich natürlich besonders. Doch ein Trostpflaster gibt es: Denn Arbeitnehmer verlieren ihre krank verbrachten Urlaubstage unter Umständen nicht und können die entgangene Erholung nachholen. Doch für im Urlaub erkrankte Arbeitnehmer gelten strenge Anzeige- und Nachweispflichten.

„Wird ein Mitarbeiter während der Ferien krank, werden die Krankheitstage nicht auf den Urlaubsanspruch angerechnet. Die Krankheit muss der Versicherte durch eine ärztliche Bescheinigung nachweisen. Dies gestaltet sich im Ausland manchmal schwierig. In jedem Fall ist es wichtig, den Arbeitgeber wie im Heimatland auch, sofort darüber in Kenntnis zu setzen. Hier gilt die gesetzlich vorgeschriebene Frist von drei Tagen. Während des Urlaubs ist der Arbeitgeber verpflichtet, das Gehalt weiter zu zahlen. Somit verfallen keine Urlaubstage“, erklärt Alexander Löhr, Leiter der Kundenberatung der DAK-Gesundheit. „Der Arbeitnehmer darf seinen Urlaub jedoch nicht einfach eigenmächtig verlängern, wenn er ein paar Tage davon krank war. Er muss für die Nachgewährung der Urlaubstage wieder einen neuen Urlaubsantrag stellen.“

Mitarbeiter, deren Gesundheit im Ausland streikt, benötigen ein ausländisches Attest, das die Arbeitsunfähigkeit bestätigt. Dabei müsse die ausländische Arztbescheinigung deutlich erkennen lassen, dass der Arbeitnehmer durch die Krankheit nicht in der Lage sei zu arbeiten.



Alexander Löhr,
Leiter der Kundenberatung der DAK-Gesundheit



World Vision
Zukunft für Kinder!

**DAS SCHÖNSTE
GESCHENK
FÜR KINDER:
EINE ZUKUNFT.**

Das ist die **KRAFT** der Patenschaft.

Jetzt Paten
werden:
worldvision.de



Erste Hilfe.



Selbsthilfe.

Wer sich selbst ernähren kann,
führt ein Leben in Würde.
[brot-fuer-die-welt.de/
selbsthilfe](http://brot-fuer-die-welt.de/selbsthilfe)

Mitglied der **actalliance**

**Brot
für die Welt**

Würde für den Menschen.

Wir beleben
Ihre Werbung mit...

aureus
Agentur für
Werbung & Design




frischen...



kreativen...



würzigen...

Logo	Plakate
Visitenkarten	Banner
Briefbogen	Anzeigen
Kuverts	Einladungen
Internetseiten	Werbeartikel
Faltblätter	Schilder
Flyer	Beschriftungen
Broschüren	u. v. m.

und vielfältigen
Ideen!

aureus GmbH Lehmschlenke 94 46244 Bottrop-Kirchhellen Fon: (0 20 45) 40 14-60 info@aureus.de

www.aureus.de

Reiseversicherung – Darauf sollten Sie achten

Krankheit, Diebstahl,
Autounfall – Zusatzversi-
cherungen für den Urlaub
gibt es viele – Wir sagen
Ihnen, was sinnvoll ist

– Text von Katharina Boll –

Wer sorglos reisen will, der sollte eine private Zusatzversicherung im Gepäck haben. Doch hierbei gibt es für die Versicherten einiges zu beachten. Sascha Fehrenberg und Carolin Breilmann von der Debeka-Versicherung in Kirchhellen haben uns Frage und Antwort zu dem Thema gestanden.

regioVital: Welche verschiedenen Reiseversicherungen gibt es?

Sascha Fehrenberg: Es gibt Jahres-Versicherungen, die für ein Jahr abgeschlossen werden, bzw. sich in der Regel ohne Kündigung jährlich verlängern.

Diese gelten für beliebig viele Reisen innerhalb des versicherten Zeitraums. Und es gibt Versicherungen für einzelne Reisen, die eben nur einen Urlaub abdecken. Welche Variante sinnvoll ist, hängt vom individuellen Reiseverhalten ab. Bei vielen Reisen innerhalb eines Jahres lohnt sich der erste Typ. Verreist man nur sporadisch, also nur alle paar Jahre, ist es wahrscheinlich günstiger, die einzelne Reise abzusichern.

regioVital: Sollte man ein Reiseversicherungs-Paket abschließen oder lieber einzelne Versicherungen?

Carolin Breilmann: Das Angebot bezüglich Reisen ist vielfältig. Der gängige Versicherungsschutz erstreckt sich auf Reiserücktritts- und Reiseabbruchkosten sowie den Verlust oder die Beschädigung von Reisegepäck. Darüber hinaus existieren auch Versicherungen zu Reiseunfall-, Reisehaftpflicht- oder Reiserechtschutz. Der Sinn solcher Produkte ist zweifelhaft, denn diese Risiken sollten nicht nur auf Reisen, sondern ganzjährig im Rahmen einer privaten Unfall-, Haftpflicht- bzw. Rechtsschutzversicherung abgesichert sein. Wir bei der Debeka bieten ausschließlich Jahresverträge an und versichern gebündelt Reiserücktritt, -abbruch, -gepäck sowie Reiseserviceleistungen. Das hat den Vorteil, dass es meist preisgünstiger ist als die Absicherung mehrerer einzelner Leistungsarten. Außerdem sind damit die „gängigsten“ Risiken einer Reise breit gefächert abgedeckt.



Carolin Breilmann und
Sascha Fehrenberg



regioVital: Bis zu welchem Zeitpunkt sollte man eine Reiseversicherung abschließen?

Sascha Fehrenberg: Relativ bald, nachdem man gebucht hat. Dies ist insbesondere für die Reise-rücktrittskostenversicherung wichtig. Denn der Versicherungsfall tritt ein, sobald der Grund für die Reiseabsage erstmals auftritt. Wird der Versicherungsbeginn weit in die Zukunft gelegt, z. B. kurz vor die geplante Reise, ist der Versicherungsfall womöglich schon vor Versicherungsbeginn eingetreten. Versicherungsschutz bestünde dann nicht. Ein Beispiel: Sie buchen im Winter 2018 Ihren Sommerurlaub für 2019. Kurz nach der Buchung entschließen Sie sich für eine Reiseversicherung. Weil die Reise erst im August des nächsten Jahres stattfindet, legen Sie den Versicherungsbeginn auf den 1. Juli 2019. Im Januar 2019 verletzen Sie sich so schwer, dass Sie den geplanten Urlaub nicht antreten können und stornieren die Reise. Die Versicherung beginnt allerdings erst am 1. Juli 2019 und das für die Absage maßgebliche Ereignis ist vorher eingetreten. Dann gibt es keine Leistungen aus der Reiseversicherung und Sie müssen die Stornokosten selbst tragen.

regioVital: Beahlt die gesetzliche Krankenkasse Behandlungen innerhalb Europas oder braucht man dann ebenfalls eine Auslandsreise-Krankenversicherung?

Carolin Breilmann: Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) bietet nicht nur in Deutschland Schutz vor Behandlungskosten. Sie gilt auch in der Europäischen Union (EU), des Europäischen Wirtschaftsraums (EWR) und in Ländern, mit welchen ein Sozialversicherungsabkommen geschlossen wurde. Dazu zählen die Türkei, Tunesien und Israel. Innerhalb der EU und EWR hat man mit der europäischen Krankenversicherungskarte, die auf der Rückseite der deutschen

Gesundheitskarte aufgedruckt ist, einen Anspruch auf Behandlung akuter Ereignisse. In den weiteren Ländern ist ein Auslandskrankenschein notwendig, der vorab bei der GKV eingeholt werden muss. Zu beachten ist jedoch, dass sich die Leistungen in den zuvor genannten Ländern an den örtlichen Regelungen orientierten. Dies bedeutet, dass dem deutschen Reisenden lediglich der Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung im Aufenthaltsland kostenneutral gewährt wird. Dieser weicht zum Teil deutlich von den Leistungen der deutschen GKV ab. Gerade im Zahnbereich sehen viele ausländische GKV keine Erstattung vor. Auch (hohe) Selbstbehalte können in Abzug gebracht werden. Ein weiteres Problem ist, dass viele Ärzte und Krankenhäuser in den Urlaubsländern auf eine private Abrechnung bestehen, weil sie keinen Vertrag mit den örtlichen Kassen haben oder gewinnmaximierend dem hohen Verwaltungsaufwand entfliehen wollen. Für Rücktransporte, Bergungen und Überführungen sieht die GKV keine Leistungen vor. Daher ist so oder so eine zusätzliche Auslandsreise-Krankenversicherung sinnvoll und zu empfehlen.

regioVital: Was ist, wenn man in nicht-europäische Länder verreist?

Sascha Fehrenberg: Wie zuvor erwähnt, erbringt die GKV in wenigen außereuropäischen Ländern wie der Türkei, Tunesien und auch Israel aufgrund eines Sozialversicherungsabkommens Leistungen unter den Bedingungen des Gastlands. Insofern besteht eine „Grundabsicherung“. Bei Reisen in alle weiteren Länder besteht hingegen keine Absicherung über die GKV. Hier ist eine Auslandsreise-Krankenversicherung zwingend notwendig. Lediglich dann, wenn ein GKV-Versicherter nachweisen kann, dass er aus Risikogründen keine private Auslandskrankenversicherung abschließen konnte, können



Anzeige

Sascha Fehrenberg · Carolin Breilmann
Wir versichern Ihnen: Wir versichern Sie gut!
Ihr Debeke - Team Versichern · Bausparen
Öffnungszeiten Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr und von 14 bis 18 Uhr sowie nach Vereinbarung
Bottroper Str. 31 46244 Bottrop-Kirchhellen Telefon (02045) 960 860

gesetzliche Krankenkassen maximal sechs Wochen im Kalenderjahr die Kosten von unverzüglich erforderlichen Behandlungen bei privaten Auslandsreisen auch in Staaten außerhalb der EU und des EWR übernehmen. Die Höhe der Erstattung ist jedoch auf solche Kosten begrenzt, welche bei einer vergleichbaren Behandlung in Deutschland angefallen wären. Zudem müssen die Patienten vorleisten und die angefallenen Kosten nach Rückkehr einreichen.

regioVital: Was ist, wenn man privat versichert ist?

Carolin Breilmann: Die private Krankenversicherung leistet brancheneinheitlich im vereinbarten Umfang zeitlich unbefristet in Europa und zumindest während des ersten Monats eines vorübergehenden Aufenthaltes im außereuropäischen Ausland. Muss der Aufenthalt wegen notwendiger Heilbehandlung über einen Monat hinaus ausgedehnt werden, besteht Versicherungsschutz, solange die versicherte Person die Rückreise nicht ohne Gefährdung ihrer Gesundheit antreten kann, längstens aber für weitere zwei Monate. Der Umfang der Leistungen hängt maßgeblich von vereinbarten Versicherungsschutz ab. Über diesen Mindestversicherungsschutz (MB/KK) sehen die Tarife der Debeka keine zeitliche Befristung im weltweiten Versicherungsschutz vor.

regioVital: Wenn man einen Krankenrücktransport nach Deutschland benötigt, zahlt dann meine gesetzliche Krankenkasse oder meine private Krankenversicherung?

Sascha Fehrenberg: Ein Rücktransport ist nicht im Leistungsumfang der GKV enthalten. Dieses Risiko kann nur durch eine Auslandsreise-Krankenversicherung abgesichert werden. Darüber hinaus sehen auch einige KFZ-Schutzbriefe eine Leistung vor.

regioVital: Welche Kosten und Leistungen sind bei einer Auslandsreisekrankenversicherung mit drin?

Sascha Fehrenberg: Eine Auslandsreise-Krankenversicherung sieht in der Regel Leistungen für ambulante und stationäre Heilbehandlung, schmerzstillende Zahnbehandlung, provisorischer Zahnersatz, akut notwendige Heil- und Hilfsmittel, Rücktransporte und Überführungen/Bestattungen vor. Unser Tarif zur Auslandsreisekrankenversicherung sieht darüber hinaus folgende zusätzliche Leistungen vor:

✓ Unterkunft und Verpflegung einer Begleitperson im Krankenhaus, wenn ein versichertes minderjähriges Kind stationär behandelt werden muss (Rooming-In).

✓ die Kinderbetreuung minderjähriger Kinder, wenn die Eltern durch einen medizinisch notwendigen Krankenhausaufenthalt oder Tod daran gehindert sind, die in ihrem Haushalt lebenden minderjährigen Kinder zu betreuen. Die Kosten werden für die Dauer des Krankenhausaufenthaltes der Eltern oder im Fall ihres Todes bis zur Rückkehr an den ständigen Wohnsitz des Kindes übernommen.

✓ Such-, Rettungs- und Bergungskosten bis 5.000 Euro, sofern diese aufgrund von Erkrankung, Unfall oder Tod der versicherten Person im Ausland anfallen.

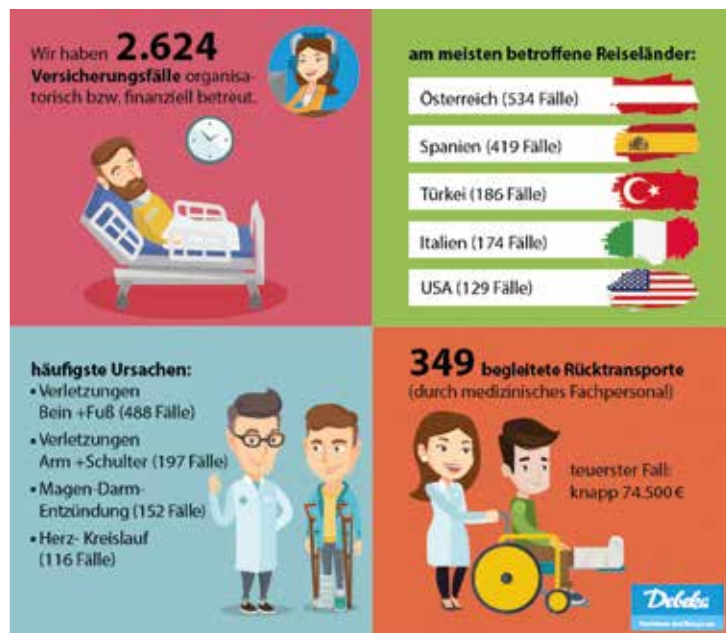
✓ Telefonkosten, die durch Kontaktaufnahme mit dem 24-Stunden-Notrufservice anfallen.

regioVital: Wie lange ist man mit einer Auslandskrankenversicherung geschützt?

Carolin Breilmann: Die Leistungsdauer ist nicht brancheneinheitlich und variiert von Tarif zu Tarif. Wir bei der Debeka bieten einen Versicherungsschutz für die ersten 70 Tage einer Reise an.

regioVital: Was sollte man tun, wenn man eine ärztliche Behandlung im Ausland benötigt?

Sascha Fehrenberg: Bei medizinischen Notfällen hilft meistens die Rezeption des Hotels vor Ort. Dort informieren Mitarbeiter über nächstgelegene Ärzte und Krankenhäuser. Oftmals beinhaltet der Service des Hotels auch eine hausärztliche Betreuung. Wir bei der Debeka sind unter unserem Notrufservice 24-Stunden erreichbar und können sofort weitere Maßnahmen in die Wege leiten.



Arteriosklerose- Warnzeichen rechtzeitig erkennen

So kann man der gefährlichen Gefäßverkalkung entgegenwirken

(rgz). Arteriosklerose, auch Gefäßverkalkung genannt, ist tückisch: Obwohl sie hochgefährlich ist und zu schweren Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann, verläuft sie oft viele Jahre lang unbemerkt. „Deshalb ist es so wichtig, die Risikofaktoren für Arteriosklerose, wie Bluthochdruck, Übergewicht, Rauchen, einen zu hohen Cholesterinspiegel und Diabetes, zu kennen und möglichst zu meiden“, erklärt dazu Dr. Gunter Lemnitz, Wissenschaftler aus Bielefeld. „Zeigen sich bereits Anzeichen einer Gefäßverengung, sollte man sich unbedingt ärztlich untersuchen lassen.“

Fingerkribbeln und Beinschmerzen

Solche Anzeichen können etwa Kribbeln in den Fingern oder Zehen, kalte Hände und Füße oder Schwindelgefühle sein. Typisch sind auch Herzrhythmusstörungen oder Brustenge (Angina pectoris) sowie die periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), auch Schaufensterkrankheit genannt. Dabei handelt es sich um Durchblutungsstörungen in den Beinen, die dazu führen, dass schon nach kurzer Gehstrecke die Muskeln schmerzen und man pausieren muss. Bei Männern kann Gefäßverkalkung außerdem die Potenz stören.

Zur Vorbeugung vor Arteriosklerose ist die Vermeidung der genannten Risikofaktoren wichtig, wofür wiederum regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung entscheidende Faktoren sind. „Auch die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen wie der natürlichen Aminosäure Arginin und B-Vitaminen sollte ausreichend sein“, sagt Lemnitz. Er hat in einer aktuellen Praxis-Studie mit rund 400 Teilnehmern untersucht, inwieweit sich die Einnahme von „Telcor Arginin plus“ (rezeptfrei, Apotheke), einer natürlichen Kombination aus Arginin und B-Vitaminen, auf die Gefäßgesundheit auswirkt. Gemessen wurden drei Parameter: erstens der Blutdruck, zweitens das Ausmaß der Arteriosklerose und drittens die Gefäßsteifigkeit.

Weniger Ablagerungen durch Arginin

Das Ergebnis: Nach im Schnitt 122 Tagen zusätzlicher Einnahme von Arginin und B-Vitaminen wurden deutliche Verbesserungen des Blutdrucks, der Arteriosklerose sowie bei der Gefäßsteifigkeit nachgewiesen. „Die Einnahme stellt eine sinnvolle Ergänzung zur normalen Therapie dar“, so Lemnitz. Unter www.telcor.de finden sich weitere Informationen rund um das Thema Gefäßschutz.



© rgz/Telcor-Forschung/RFBSP - stock.adobe.com



© rgz/Telcor-Forschung/contrastwerkstatt - Fotolia

Goji for Germany

Frische Goji-Beeren aus europäischem Anbau – Löwenwelten aus Schermbeck bringen die naturbelassene Trend-Beere nach Deutschland

– Text von Katharina Boll –



Die Goji-Beere wird derzeit als Königin unter den Trend-Früchten gehandelt. Die wegen ihrer leuchtend roten Farbe auch als „roter Diamant“ bekannte Beere vereint in sich nahezu alle für den Menschen wichtigen Nährstoffe. Nun findet die naturbelassene Goji-Beere auch in Deutschland Einzug. Im kürzlich eröffneten Löwenwelten-Store in Schermbeck finden Feinschmecker neben der Trend-Beere auch weitere italienische Delikatessen.

Goji-Beeren sind kleine rote Wunderfrüchtchen. Sie vereinen in sich nahezu alle lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffe in einer einzigartigen Kombination und enthalten darüber hinaus eine Vielzahl jener sekundären Pflanzenstoffe, die in unserer alltäglichen Nahrung nur noch unzureichend vorhanden sind. Goji-Beeren sind infolgedessen ein perfektes Lebensmittel, das jede Ernährung bereichern und unsere Gesundheit optimieren kann. „Goji-Beeren sind nicht nur gesund, sie schmecken auch fantastisch und sind vielseitig einsetzbar“, verrät Peter Mühlenbeck, der zuständig ist für den Vertrieb bei Löwenwelten.

Die Herkunft ist entscheidend

Ursprünglich stammt die Goji-Beere aus dem Himalaya. Das Strauchgewächs gilt als eine der nahrhaftesten naturbelassenen Lebensmittel der Welt. In wissenschaftlichen Studien erzielen die Beeren Höchstwerte für einige wichtige Vitamine, Antioxidantien sowie Beta-Karotenoide. Gleichwohl zeigen die Studien, dass es markante Qualitätsunterschiede gibt. Unter anderem ist die Herkunft und die Verarbeitung des Strauchgewächses entscheidend. „Wir arbeiten mit dem familiengeführten Gutshof Favella im Urlaubsparadies Kalabrien zusammen“, verrät Peter Mühlenbeck. „Die 320 Sonnentage pro Jahr erzeugen eine zarte, liebenswert empfindliche Haptik mit wunderbar lieblich-milder Süße.“

Vielseitige Beere

Goji macht definitiv Lust auf mehr. Und die Möglichkeiten sind breit gefächert. Müsli, Brot und Backwaren befinden sich bereits in der Entwicklung. In Pastasößen und Säften beispielsweise ist die rote Beere längst angekommen. Aber auch Non-Food schlägt sich die Goji-Beere mit ihrem gewissen Extra erfolgreich. „Wir bieten unter anderem Küchenschürzen, T-Shirts und Trockentücher im Goji-Look an“, erzählt Peter Mühlenbeck.

Genuss auf ganzer Linie

Im neuen Löwenwelten-Store gibt es jedoch nicht nur die Trend-Beere zu kaufen. Alles, was das mediterrane Feinschmecker-Herz höher schlagen lässt, findet sich in dem stilvoll eingerichteten Ladengeschäft. Entdecken können Sie hier den authentischen Geschmack Kalabriens, z.B. das exquisite native Olivenöl, die unwiderstehlichen Gemüsecremes, Büffelmozzarella und den ausgezeichneten Carnaroli-Reis. Probieren Sie die exklusiven Marmeladen und Konfitüren, ausschließlich hergestellt aus frisch geernteten Früchten, zum Beispiel Orangen und Clementinen. „Wir erstellen zudem auch wunderbare und individuelle Präsentkörbe“, betont Peter Mühlenbeck.

Weitere Informationen

Löwenwelten GmbH
Alte Raesfelder Straße 4, 46514 Schermbeck
Telefonnummer: 02856 919253
Webseite: www.loewenwelten.de
Öffnungszeiten nach Vereinbarung
(auch abends und am Wochenende, sowie dienstags und mittwochs von 14 bis 18 Uhr)





DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG



DREI GENERATIONEN – EIN ZAHNARZT:

ALLES FÜR SCHÖNE, GESUNDE ZÄHNE!

Oft ist es leider so: Hat man den richtigen Spezialisten gefunden, dann behandelt er nicht alle Jahrgänge. Ist man andererseits zufrieden mit der Grundversorgung für die ganze Familie, fehlt es oft an Knowhow bei individuellen Wünschen. Anders bei der Praxisklinik Dr. Schlotmann in Dorsten. Sie ist die erste Adresse für schöne, gesunde Zähne – jetzt auch für die ganze Familie...

DAS 3G-VERSPRECHEN

Die Zeiten haben sich rasant geändert. Liest man heute „3G“, denkt man zuerst an die Anzeige auf seinem Smartphone, das die Geschwindigkeit der Datenübertragung anzeigt. „Bei 3G denken wir ausschließlich an unsere Patienten“, sagt Luca Schlotmann, der zahnärztliche Leiter. „3G ist bei uns die Abkürzung für maßgeschneiderte Angebote für alle drei Generationen.“ Von hochwertigen Sofortimplantaten für ältere Menschen („Feste Zähne an einem Tag“) bis hin zum Zahnputztraining für die Kids – bei Dr. Schlotmann ist man davon überzeugt, dass nur ein ganzheitliches Konzept Erfolg hat. „Wir kümmern uns um alles, fühlen uns verantwortlich vom ersten bis zum letzten Zahn“, ergänzt Luca Schlotmann. Das hat auch Linda Haane überzeugt. Sie ist seit knapp 2 Jahren Patientin in der Praxisklinik Dr. Schlotmann und hat dies noch keinen Tag bereut. Zuvor hatte sie bei anderen Zahnärzten schlechte Erfahrungen gemacht. Bekannte haben ihr dann die Praxisklinik Dr. Schlotmann empfohlen. Was macht für Sie dort den Unterschied aus? „Es ist immer wieder sehr angenehm zu erleben, wie wohl man sich bei seinem Zahnarzt fühlen kann. Wie ein Gast in einem Hotel“, sagt die Ernährungsberaterin. „Weil sich alle richtig herzlich um mich kümmern, hat man irgendwie das Gefühl, man gehört zur Familie.“

ERST DIE TOCHTER, DANN DIE MUTTER

Die guten Erfahrungen, das vertrauensvolle Verhältnis zum gesamte Praxisteam – was lag da näher, als Dr. Schlotmann in der eigenen Familie weiterzuempfehlen. „Da musste ich nicht lange überlegen. Als meine Mutter Probleme mit ihren Zähnen bekam, vertraute auch sie sich Dr. Schlotmann an. Es war eine richtig gute Entscheidung.“ Monika Potthast kann heute wieder richtig zubeißen. Dank hochwertiger Sofortimplantate bekam sie Feste Zähne an einem Tag. „Ich war skeptisch, ob das wirklich geht. Ja, dank moderner Diagnostik und erstklassigem, fachlichem Know How hat das ganze Team perfekte Arbeit geleistet“, so Frau Potthast. „Angefangen von der Implantation unter Narkose im OP bis hin zu dem im hauseigenen Meisterlabor gefertigten Zahnersatz. Und das tatsächlich in nur einer Sitzung.“

KEINE ANGST VORM ZAHNARZT

Wenn Monika Potthast heute nach einem Termin die Praxisklinik verlässt, schaut sie gerne noch kurz im Erdgeschoss beim neuen Dr. Schlotmann Kids Club vorbei. „Hätte es zu meiner Zeit schon ein solches Angebot gegeben, wären mir wohl einiges erspart geblieben“, sagt sie. Sehr wahrscheinlich! Denn diese Kinderzahnarzt-Praxis arbeitet mit einem ganz speziellen Wohlfühlkonzept. Über Maskottchen Tommy, ein Wartezimmer mit Piratenschiff und gemalte Abenteuer von Tommy dem Bären in allen Behandlungszimmern freut sich auch Liv, die Tochter von Linda Haane. Angst vor dem Zahnarzt kennt sie nicht, Liv kommt gerne zu ihren Terminen im Kids Club.

Die Praxisklinik Dr. Schlotmann hält ihr Versprechen und die Patienten kommen gerne wieder: Schöne, gesunde Zähne – für die ganze Familie.

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

Blutspende-Termine

Bottrop/Kirchhellen

Sonntag, 27. Mai

DRK Ortsverein Kirchhellen e.V.: Blutspende, 11 bis 15 Uhr, DRK Familienzentrum, Wienkamp 5, 46244 Bottrop.

Sonntag, 24. Juni

DRK Ortsverein Kirchhellen e.V.: Blutspende, 11 bis 15 Uhr, Grundschule Grafenwald, Schneiderstraße 86, 46244 Bottrop.

Montag, 23. Juli

DRK Bottrop: Blutspende, 15 bis 19 Uhr, DRK-Haus Rottmannsmühle, Karl-Englert-Straße 43, 46236 Bottrop.

Sonntag, 29. Juli

DRK Ortsverein Kirchhellen e.V.: Blutspende, 11 bis 15 Uhr, DRK Familienzentrum, Wienkamp 5, 46244 Bottrop.

Dienstag, 28. August

DRK Bottrop: Blutspende, 13 bis 18 Uhr, Knappschafts-krankenhaus, Osterfelder Straße 157, 46242 Bottrop.

Gladbeck

Montag, 11. Juni

DRK Gladbeck: Blutspende, 10 bis 14 Uhr, DRK-Beratungsstelle, Bottroper Straße 6, 45964 Gladbeck.

Montag, 9. Juli

DRK Gladbeck: Blutspende, 10 bis 19 Uhr, DRK-Beratungsstelle, Bottroper Straße 6, 45964 Gladbeck.

Montag, 13. August

DRK Gladbeck: Blutspende, 10 bis 19 Uhr, DRK-Beratungsstelle, Bottroper Straße 6, 45964 Gladbeck.

Dorsten

Donnerstag, 7. Juni

DRK Dorsten: Blutspende, 16 bis 20 Uhr, Pfarrheim Herz Jesu, Kirchweg 5, 46286 Dorsten, .

Montag, 11. Juni

DRK Dorsten: Blutspende, 16 bis 20 Uhr, Gemeinschafts-

haus, Wulfener Markt 5, 46286 Dorsten.

Dienstag, 19. Juni

DRK Dorsten: Blutspende, 16 bis 20.30 Uhr, Carola-Martius-Haus, Urbanusring 17, 46286 Dorsten.

Mittwoch, 20. Juni

DRK Dorsten: Blutspende, 15.30 bis 19.30 Uhr, Grundschule, Im Paesken 14, 46282 Dorsten.

Dienstag, 26. Juni

DRK Dorsten: Blutspende, 16 bis 20.30 Uhr, Pfarrheim St. Laurentius, Am Pastorat 1, 46286 Dorsten.

Donnerstag, 26. Juli

DRK Dorsten: Blutspende, 15 bis 20 Uhr, Gemeindehaus St. Nikolaus, Kosterstraße 76, 46282 Dorsten.

Donnerstag, 16. August

DRK Dorsten: Blutspende, 16 bis 20 Uhr, Pfarrheim Herz Jesu, Kirchweg 5, 46286 Dorsten.

Dienstag, 21. August

DRK Dorsten: Blutspende, 16 bis 20.30 Uhr, Carola-Martius-Haus, Urbanusring 17, 46286 Dorsten.

Montag, 27. August

DRK Dorsten: Blutspende, 16 bis 20 Uhr, Gemeinschaftshaus, Wulfener Markt 5, 46286 Dorsten.

Schermbeck

Donnerstag, 24. Mai

DRK Schermbeck: Blutspende, 15 bis 19.30 Uhr, Ev. Jugendheim, Kempkesstege 2, 46514 Schermbeck.

Donnerstag, 30. August

DRK Schermbeck: Blutspende, 15 bis 19.30 Uhr, Ev. Jugendheim, Kempkesstege 2, 46514 Schermbeck.

Das Fitnessstudio der Zukunft

Zeit ist unser höchstes Gut. Vielen Menschen fehlt schlichtweg die Zeit und auch die Motivation, mehrmals die Woche für ein paar Stunden ins Fitnessstudio zu gehen. Doch seit einigen Jahren boomt das sogenannte EMS-Training (Elektro-Muskel-Stimulation). Hierbei werden alle Muskeln gleichzeitig aktiviert. Nur 20 Minuten pro Woche sollen ausreichen, um das Fitnessstudio zu ersetzen. Nun gibt es auch das erste EMS-Studio in Kirchhellen.

20 Minuten Sport in der Woche sollen ausreichen, um Gewicht zu reduzieren, Muskeln aufzubauen und die Fitness zu verbessern. „Laut Studien ist unser Training so effizient wie drei Stunden konventionelles Muskeltraining“, verspricht Sebastian Bednarski, der zusammen mit seinem Bruder Dennis das Studio „twobfit“ an der Hauptstraße 45 eröffnet hat. Das Geheimnis dieses Trainings liegt in einem speziellen Anzug, den man während der Übungen trägt. Dieser ist ausgestattet mit vielen Elektroden, die auf den

Muskeln sitzen und kurze Impulse abgeben. Dadurch wird die Muskulatur für wenige Sekunden angespannt und wieder gelöst. Gewichte oder andere Hilfsmittel braucht man dabei nicht mehr. Das ist Gelenk schonend, stärkt Herz- und Kreislauf und ist auch gleichzeitig ein effektives Rückentraining.

Trainiert wird immer zusammen mit einem Personaltrainer. Die Termine können zuvor auf der Internetseite gebucht werden. Dann kann man einfach vorbei kommen, ohne an etwas denken zu müssen. „Die Leute können in Straßenkleidung kommen. Wir haben alles hier. Sie bekommen den Anzug, Handtücher und auch Getränke“, betont Sebastian Bednarski.

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 0177-7423922, der E-Mail Adresse info@twobfit.de sowie im Internet unter www.ems-kirchhellen.de und www.facebook.com/twobfit.





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,
Andrea Sauerbach, Nicole Kobüssen,
Christian Sklenak

Ausgabenbilder:
Titelbild: © Julian Schäpertöns

Anzeigenpreisliste: 2018

Auflage: 20.000

Verbreitung:
Bottrop, Dorsten, Gladbeck, Kirchhellen,
Scherneck

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 Werbean-
zeigen bedarf vorab der schriftlichen Zu-
stimmung des Verlages. Unverlangt ohne
Porto eingehende Beiträge werden nicht
zurückgesandt.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte,
Fotos und Zeichnungen wird keine Haf-
tung übernommen. Die Redaktion behält
sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu
veröffentlichen.

israe- lische Land- schaft		Kleintier mit langen Ohren	Elek- tronen- röhre		Fluss durch Hessen	Zeitan- zeiger an der Kirche	rote Filz- kappe	durch- einander	Heraus- gabe von Büchern	oxi- dieren
Über- wei- sungs- formular			Schüler des Apostels Paulus				Gerät zur Kamm- herstel- lung			
					Mutter von 'Peer Gynt'	Geld- gegen- wert	Luft- reifen (Mz.)	italie- nische Tonsilbe		
große Zukunfts- vor- stellung			bibl. König von Magog	Wort am Gebets- ende			dt. Kompo- nist † 1847			
Kloster in Ober- bayern (St. ...)		leises Murmeln					Kfz-Z. Nienburg	Jupiter- mond		
			englisch: Asche			5				
										Dauer
ein Werk- zeug	öffent- licher Aushang	münd- liche Fach- berichte					ausgest. Riesen- lauf- vogel	japan. Autor (Nobel- Preis)		
Presse- arbeit (engl. Abk.)										
englische Bier- sorte							hin und ...	seitliche Aus- dehnung		
fertig- gekocht							deutsche Vorsilbe			
							stehen- des Ge- wässer			
griechi- scher Buch- stabe	Autorin v. 'Onkel Toms Hütte'						röm. Zahl- zeichen: zwei			
ältester Sohn Noahs (A.T.)			deutsche Landes- haupt- stadt	russisch- estn. Grenz- see	Schnee- gleit- brett	medizi- nisch: untätig	kurz für: an das	Stadt an der Eger (Zatec)		
Wind- spiel	Ost- friesi- sche Insel		Zwerg- hund							afrika- nischer Volks- stamm
					kurz für: in das		Bein- gelenk	Fern- sprech- geräte		
glück- selig						Holz- mase- rung	kleines Bauern- haus			
			Zwerg der Edda	Zoll- beamter						
zen- trales inneres Organ	merk- würdig	Thema eines Werkes					Pferde- laufleine	männ- licher franz. Artikel		
asiati- sche Tage- löhner				Sinnes- organ	gegerbte Tierhaut					
		Gewürz, Dolden- gewächs	grau- samer altrom. Kaiser				unbe- kanntes Flug- objekt			
Zutat für Grog	Bogen- gang						Welt- organi- sation (Abk.)	einge- schaltet		englisch: auf
eng- lischer Gasthof			germa- nische Gottheit			Phos- phat- dünger				
				wahr- nehmen, einsehen						
Haupt- stadt Bulgari- ens	Kfz-Z. Siegen									

**Gewinnen Sie einen
Genießerkorb von Löwenwelten!**
(im Wert von 150 € inkl. eines großen Miu-Tuches)

Schicken Sie bis zum
11. Juli 2018 eine Postkarte
mit dem Lösungswort an:
aureus GmbH, Lehmschlenke 94,
46244 Bottrop-Kirchhellen.
Oder schreiben Sie eine E-Mail mit
dem Lösungswort an [gewinnspiel@
aureus.de](mailto:gewinnspiel@aureus.de). Vergessen Sie Ihre
Anschrift und Telefonnummer nicht.
Die Gewinner werden telefonisch
benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

www.loewenwelten.com



Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer – Überall.



Online-Banking



VR-Banking App



19.600
Geldautomaten



Sicher online
bezahlen



Persönliche
Beratung vor Ort

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

vb-schermbeck.de

**Volksbank
Schermbeck** 