



*Hinter den Kulissen  
des Atlantis Dorsten*



*Ein Einblick in die  
Altenpflege*



*Stoßdämpfer fürs  
Kreuz*



## Gruseln in der Region

*Unsere Tipps und Trends zu Halloween*



Gut zu wissen, dass Sie sich auf unsere Beratung verlassen können.

Immer das passende Angebot, zuverlässigen Schutz und persönliche Beratung. Darauf können Sie sich bei uns als Ihrem regionalen Ansprechpartner und der SIGNAL IDUNA immer verlassen. Bei uns stehen stets Ihre Wünsche und Vorstellungen im Mittelpunkt.

Fabian Mies & Sven Lewandowska GbR  
Generalagentur der SIGNAL IDUNA  
Gladbeckerstr. 24, 46236 Bottrop  
Telefon 02041 77175-0  
Fax 02041 77175-10  
mies-lewandowska@signal-iduna.net  
www.signal-iduna.de/mies-lewandowska

**SIGNAL IDUNA**   
gut zu wissen

## Ihre Gesundheit in guten Händen



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

### KIRCHHELLENER THERAPIEZENTRUM

Praxis für  
Physiotherapie



Praxis für  
Osteopathie

Kirchhellener Ring 76 46244 Bot.-Kirchhellen  
FON 0 20 45 23 73

[www.kirchhellener-therapiezentrum.de](http://www.kirchhellener-therapiezentrum.de)



**ge}urts**hilfe  
im KKRN Katholisches Klinikum  
Ruhrgbiet Nord

[www.geburt-kkrn.de](http://www.geburt-kkrn.de)

# Einladung

zum Infoabend für werdende Eltern mit anschließender  
Kreißsaalführung

**Jeden dritten Dienstag im Monat, 19 Uhr**  
im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

**Jeden letzten Montag im Monat, 17.30 Uhr**  
im St. Sixtus-Hospital Haltern am See

**Anschließend:** Kostenfreie Shuttle-Bus-Fahrt  
zum Kreißaal des St. Elisabeth-Krankenhauses

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

**St. Sixtus-Hospital Haltern am See**  
Café Sixtina  
Gartenstraße 2  
45721 Haltern am See  
Telefon: 02364 104-24211

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





*Liebe Leserin,  
Lieber Leser,*

es wird bunt! Und damit meine ich nicht nur den farbenfrohen Herbst! Denn genau so vielfältig wie die Blätterpracht des Herbstes sind auch unsere Ideen für die neue regioVital. Wir haben unsere Themenauswahl für Sie erweitert. Ab sofort dreht sich nicht nur alles um das Thema Gesundheit, sondern auch Freizeit-Themen rücken in den Mittelpunkt.

Passend dazu haben wir eine neue Serie gestartet. Unter dem Namen "Hinter den Kulissen" besuchen wir für jede Ausgabe eine andere Freizeiteinrichtung. Wir starten mit dem Atlantis in Dorsten und konnten hier spannende Einblicke mitbringen.

Lesen Sie jetzt in unserer Titelstory, was Sie an Halloween in unserer Region alles erleben können. Für alle, die sich gerne gruseln, haben wir Termine von Halloween-Parties, Gruselfilm-Tipps und vieles mehr zusammengetragen. Außerdem gibt es einen Einblick in die gruseligen Kostüm-Trends zu Halloween.

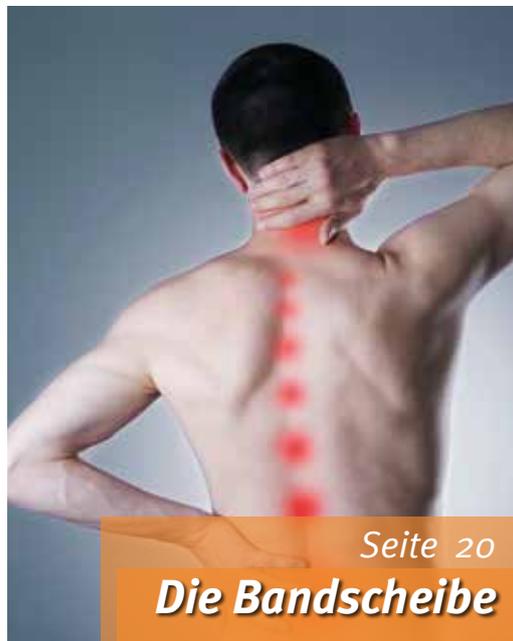
Wir wünschen Ihnen einen schönen Start in den bunten Herbst. Genießen Sie Ihre Zeit.

Ihr regioVital-Team



Seite 15

**Trendsport Plogging**



Seite 20

**Die Bandscheibe**



Seite 31

**Freizeitpark Efteling**

Impressum

regio **Vital**

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

Redaktion:  
Katharina Boll, Julian Schäpertöns,  
Katharina Schriefers, Martina Jansen  
Namentlich und nicht mit einem  
Redaktionskürzel gekennzeichnete Arti-  
kel geben nicht unbedingt die Meinung  
der Redaktion wieder.

Produktion: Astid Hochstrat, Nicole Kosar

Medienberater: Oliver Mies,  
Christian Sklenak

Ausgabenbilder:  
Titelbild: © Mikhail Malugin - fotolia.de

Anzeigenpreisliste: 2018

Auflage: 18.000

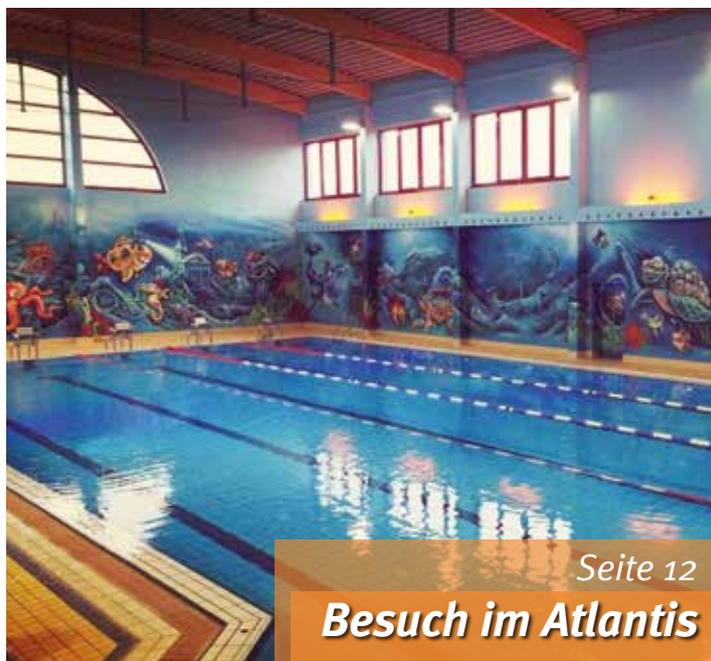
Verbreitung:  
Bottrop, Dorsten, Gladbeck, Kirchhellen,  
Schermbek

Copyright: aureus GmbH  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck,  
Aufnahme in Onlinedienste und Internet,  
die Vervielfältigung auf Datenträger  
sowie die Übernahme und Nutzung der  
vom Verlag für Kunden gestalteten Wer-  
beanzeigen bedarf vorab der schrift-  
lichen Zustimmung des Verlages. Unver-  
langt ohne Porto eingehende Beiträge  
werden nicht zurückgesandt.  
Für unverlangt eingesandte Manuskripte,  
Fotos und Zeichnungen wird keine Haf-  
tung übernommen Die Redaktion behält  
sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu  
veröffentlichen.



Seite 6

**Halloween**



Seite 12

**Besuch im Atlantis**

# inhalt

**06 Halloween in der Region**

*Tipps und Tricks zur gruseligsten Zeit des Jahres*

**12 Kurzurlaub unter Palmen**

*Einen Blick hinter die Kulissen im Spaßbad Atlantis Dorsten*

**15 Plogger übernehmen die Müllbeseitigung**

*Mit der neuen Trendsportart der Natur und sich etwas Gutes tun*

**16 Das Image des Altenpfleger-Berufs**

*Zwei junge Altenpfleger erzählen von ihrem Alltag*

**18 Qualitäts-Gütesiegel für Optiker Gase**

*Kirchhellener erhält Auszeichnung "Spezialist Gleitsicht +"*

**20 Stoßdämpfer unter Druck**

*Alles rund um die Bandscheiben*

**23 So beugen Sie einer Grippe vor**

*Gesund und fit durch die kalte Jahreszeit*

**24 Zur inneren Ruhe und Harmonie finden**

*Klangtherapie mit Susanne Uekötter*

**26 Orthopädin Dr. Helges erzählt uns ihre Geschichte**

*"Ich war noch nie so gerne Ärztin wie heute"*

**30 Schlafen Sie sich fit**

*Erhöhen Sie Ihre Schlafqualität mit Zirbenholz*

**31 Ein Tag wie im Märchen**

*Ausflugstipp Efteling*

Unsere Tipps für die  
Halloween-Zeit

# Gruseln in der Region

– Text von Katharina Boll,  
Katharina Schriefers  
und Julian Schäpertens –

Draußen wird es kälter, die Blätter fallen von den Bäumen und es werden wieder Kürbisse geschnitzt. Die schaurigste Zeit des Jahres beginnt: Halloween. Bald ist es wieder soweit und Geister, Zombies und Vampire ziehen durch die Nacht, um ihr Unwesen zu treiben. Gruselfans können in der Region schon vor dem 31. Oktober viel erleben. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wo die coolsten Halloween-Parties steigen, welche Kostüme im Trend liegen und welche Horrorfilme Sie unbedingt gesehen haben müssen. Außerdem gibt es Neuigkeiten aus dem Movie Park, Schloss Beck und der Grusel-Erlebnisswelt Bottrop. Wir wünschen viel Spaß beim Gruseln!

„Besonders beliebt an Halloween sind Skelett-Kostüme“, weiß der Kostümexperte Johannes Beisenbusch. Vor allem mit 3D- und Leuchteffekt liegen Sie voll im Trend und sind auf jeder Party ein Hingucker. „Im vergangenen Jahr waren bei uns vor allem die Zombie-Kostüme sehr nachgefragt“, berichtet Johannes Beisenbusch. Auch immer wieder gerne genommen Kostüme zu Filmen und Serien. Ob „The Walking Death“, „Game Of Thrones“, „Star Wars“, „Harry Potter“ oder „Suicide Squad“ – viele lassen sich von bekannten Filmcharakteren inspirieren.

Aber natürlich gehen auch die Klassiker wie Vampire, Hexen oder Teufel auf jeder Party. Oder vielleicht können Sie Ihr Kostüm der vergangenen Karnevalsause noch etwas aufpeppen?

Mit wenigen Handgriffen und etwas Kunstblut werden Piraten, Cowboys oder Krankenschwestern zum Gruselkostüm umfunktioniert.

Wer nicht besonders Lust hat, sich großartig zu verkleiden, kann sich mit ein wenig Kunstblut und Haferflocken ein paar Wunden ins Gesicht zaubern. Also trauen Sie sich hinein in die Grusel-Erlebnisswelt.

## WELCHE KOSTÜME LIEGEN IM TREND?

Die gruseligste Zeit des Jahres rückt immer näher und wie jedes Jahr stellt man sich die Frage: „Welches Kostüm ziehe ich an?“ Wir von der regioVital haben nachgeforscht und mit Johannes Beisenbusch vom Kostümgeschäft Heim und Garten in Dorsten gesprochen.

# HALLOWEEN- PARTYS

Wir haben Ihnen die bei Redaktions-  
schluss bekannten Partys am 31. Oktober  
zusammengestellt



## Veranstalter

HS Sound

Nightaffairs -  
Events & more

selected club

Veranstaltungs- und  
Künstleragentur Prinz

Erlebnisswelt Grusel-  
labyrinth NRW

## Ort

Brauhaus am Ring  
Kirchhellener Ring 80  
46244 Kirchhellen

Galerie der Traumfänger  
Fürst-Leopold-Allee 3  
46284 Dorsten

Lokschuppen,  
Gabelsbergerstraße 19a,  
46238 Bottrop

Hotel van der Valk  
Bohmertstraße 333,  
45964 Gladbeck

Grusellabyrinth  
Knappenstraße 36  
46238 Bottrop

## Alter

Ab 18 Jahren

Ab 21 Jahren

Ab 18 Jahren

Ab 25 Jahren

Ab 18 Jahren

## Einlass

21 Uhr

21 Uhr

21 Uhr

22 Uhr

24 Uhr

## Eintritt

10 Euro (VVK)  
12 Euro (AK)

12 Euro (VVK)  
15 Euro (AK)

10 Euro (VVK)  
12 Euro (AK)

8 Euro (VVK)  
10 Euro (AK)

28 Euro

## VVK-Stellen

Total Tankstelle Josten  
Brauhaus am Ring

Mensing, Hähnchen  
Finke, Mercedes  
Körper, Vinylcafe

www.selectedclub-  
ticketshop.de

Hotelrezeption

www.grusellabyrinth.de





**MOVIE PARK**

### Neue Horror-Maze zum Jubiläum

Jedes Jahr im Oktober zieht Angst und Schrecken in den Movie Park Germany in Bottrop-Kirchhellen. Und das seit mittlerweile 20 Jahren. Das Jubiläumsjahr des Halloween Horror Festes wird jetzt gefeiert. Für die Besucher hat sich der Park einiges einfallen lassen. „Wir haben etliche Neuheiten und generelle Änderungen im Konzept und werden nun auch den Namen anpassen“, erklärt Geschäftsführer Thorsten Backhaus die erste große Veränderung.

Aus dem Halloween Horror Fest wird ab diesem Jahr das Halloween Horror Festival. Die themenspezifische Dekoration auf den Straßen und im Park, die bereits im vergangenen Jahr für Begeisterung gesorgt hat, wird weiter ausgebaut. „Wir legen noch mehr Wert auf die Details, grenzen die einzelnen Straßenabschnitte durch strukturierte und einer klaren Linie folgende Thematisierungen noch weiter voneinander ab“, freut sich Thorsten Backhaus. Mehr als 280 Monster sind auf den Straßen und in den Horrorhäusern unterwegs. Zudem wird es in

# NICHTS FÜR SCHISSBUXEN

## GRUSELLABYRINTH

### Spaß für die ganze Familie

2015 hat in Bottrop in der alten Kaue der Zeche Prosper Haniel II das Grusellabyrinth NRW ihre Türen geöffnet. Hier wird den Besuchern ganzjährig ein interaktives Grusel-Theater geboten. Bis zum 18. November 2018 finden zusätzlich die Halloweenwochen statt. Erstmals seit Bestehen der Halloweenwochen gibt es eine riesige, brandneue Hauptattraktion. „Phantom Manticore“ entführt die Gäste in das düstere Paris der 20er Jahre. Damit sowohl Horrorfans als auch Familien auf ihre Kosten kommen, wird „Phantom Manticore“ in drei Altersvarianten präsentiert, ganz ohne Schocks für Gäste ab 6 Jahren, mit Schocks und Grusel für alle ab 8 Jahren und für Besucher ab 16 Jahren mit blutigen Elementen.

On top bietet die Erlebniswelt neue Szenen im Horror-Märchenpfad "Mär", das beklemmende Horrorlabyrinth "Schacht 13", das urkomische "Imaginarium" mit Publikumsliebling Igor, spektakuläre Walking Acts und die einzigartige Atmosphäre von Europas größter Grusel-Erlebniswelt. An Halloween selbst und den drei nächstgelegenen Samstagen (20., 27., 31. Oktober und 3. November) legt

das Grusellabyrinth NRW wie gewohnt noch eine weitere Schippe drauf und zelebriert Halloween mit allen Ehren. Neben den Halloween-Attraktionen wird es spektakuläre Walking-Acts, Stelzenläufer, Kleinkünstler und einen Fotopunkt mit dem Horror Clown „Booka“ geben.

Seit drei Jahren feiert das Grusellabyrinth regelmäßig neue Besucherrekorde zu den Halloweenwochen. Entsprechend groß ist der Andrang auf die beliebtesten Tage und Einlasszeiten. Wer die begehrten Tage wie zum Beispiel die Highlight-Tage oder Halloween selbst erleben möchte, sollte sich also frühzeitig die Tickets sichern. Dies gilt insbesondere auch für die neuen Exklusiv-Tickets für die separaten Halloween-Partys in der Observatorium-Eventlocation.



diesem Jahr einen neuen Themenbereich geben. Nicht nur Deko und Thema sind neu, es wird auch dort neue Angebote im Bereich der Gastronomie geben.

Als besonderer Höhepunkt können sich die Gäste im Jubiläumsjahr auf die komplett neue Horror-Attraktion „Wrong Turn“, die sich auf die bekannte Filmreihe bezieht, freuen. Wie im ersten Film der Reihe wird den Gästen im Movie Park eine vermeintliche Abkürzung zum Verhängnis. Sie verlaufen sich in den Wäldern West Virginias und werden zur Beute blutrünstiger Kannibalen. Zusätzlich können die Besucher sieben weitere Horror-Häuser entdecken. Eine Maze ist für Besucher ab 12 Jahren geeignet, in den restlichen gelten die Altersbeschränkungen ab 16 und 18 Jahren. Los geht das Halloween Horror Festival am 6. Oktober.

Weitere Informationen und Tickets unter [www.halloween-horror-fest.de](http://www.halloween-horror-fest.de)



# SCHAURIGE SNACKS ZUM SELBERMACHEN

Sie haben bereits Ihre Freunde zur schaurigen Halloween-Party eingeladen? Dann sollten Sie sich spätestens jetzt Gedanken darüber machen, welches Gruselmenü Sie Ihren Gästen servieren. Hier finden Sie ein paar einfache Rezepte zum selber machen.

## Spooky Baiser-Geister

Für die spooky Baiser-Geister müssen Sie kein Meisterkoch sein. Schlagen Sie Eischnee und geben Sie etwas Zucker und eine Prise Salz hinzu. Alles mit einem Löffel oder Spritzbeutel zu kleinen Geistern formen. Jetzt kommen die Geister für gut eine Stunde bei 120 Grad in den Backofen. Nach dem Abkühlen einfach mit etwas flüssiger Schokolade dekorieren.

## Hexenfinger

Ein paar Hexenfinger machen sich auf jeder Halloween-Party gut. Hierbei dienen uns Würstchen als Finger, jeweils eine Mandel als Fingernagel und etwas Ketchup als vergossenes Blut. Jetzt können Sie noch die Knöchel mit kleinen Messerschnitten andeuten.

## Blutiges Op-Hirn

Hierzu brauchen Sie einen rot-eingefärbten Biskuitteig. Die Hirnwindungen können Sie mit Fondant darstellen. Zum Schluss wird das Ganze mit Himbeer-Marmelade dekoriert.

## Mumien-Würstchen

Auch für Ihren nächsten Snack brauchen Sie wieder Würstchen. Um die Würstchen wie Mumien aussehen zu lassen, umwickeln Sie sie mit ein wenig Teig. Dieser dient als Bandagen.

Ab in den Backofen – fertig!

## Glubschige Augen Bowlte

Für die schaurige Bowlte braucht man nur Lischis aus der Dose. Diese verzieren Sie dann mit Blaubeeren oder Rosinen. Und schon geht es ab in die Bowlte damit.



# HORRORFILME TOPPIS

Die Redaktion stellt ihre liebsten  
Filme zu Halloween vor

## SLASHER-KLASSIKER ZU HALLOWEEN

— von Katharina Boll —

Ich bin Gruselfan durch und durch. Horrorfilme faszinierten mich schon immer. Seitdem ich mit 13 Jahren heimlich ES geguckt habe, bin ich infiziert. Von Creature-Horror wie die Vögel über Slasher-Klassiker wie Nightmare on Elmstreet bis hin zu Gore-Horrorfilmen wie Saw flimmerten bei mir schon zahlreiche Streifen über den Bildschirm.

Doch ein bestimmter Horror-Klassiker darf bei mir an keinem Halloween-Fest fehlen. Und das ist für mich der Slasher aller Slasherfilme: Halloween – die Nacht des Grauens von 1978. Michael Myers ist für mich der Inbegriff des Bösen. Bei seiner erbarmungslosen Mordtour durch seine alte Heimatstadt Haddonfield hat er es insbesondere auf die junge Schülerin Laurie abgesehen.

Auch wenn der erste Halloweenfilm in der heutigen Zeit nicht wirklich mehr schockieren kann, ist er ein Klassiker, den jeder wahre Horror-Fan sehen sollte. Wer nach dem einen Teil noch nicht genug hat, kann sich gleich die ganze Halloween-Reihe ansehen. Insgesamt gibt es elf Teile, wobei der letzte Film in diesem Jahr erscheinen wird.



## GÄNSEHAUT GARANTIERT

— von Katharina Schriefers —

Die Neufilmung „Rings“ aus dem Jahr 2017, die 13 Jahre nach dem Horrorklassiker „The Ring“ spielt, ist nichts für schwache Nerven, aber perfekt für einen Halloween-Abend.

In dem Film geht es um die Journalistin Rachel Keller. Ihre Nichte Katie ist auf unerklärliche Weise durch einen plötzlichen Herzstillstand zu Tode gekommen. Auf ihrer Beerdigung bekommt Rachel zufällig ein Gespräch zwischen Mitschülern von Katie mit, in dem sie von einem Videoband erfährt, das angeblich jeden seiner Betrachter nach sieben Tagen tötet. Auch Katie ist genau eine Woche vor ihrem Tod mit drei Freunden auf einem Wochenendtrip gewesen. Jeder dieser Freunde ist ebenfalls unter rätselhaften Umständen gestorben. Da dieser Fall ihr besonderes Interesse erregt, beschließt sie, Nachforschungen anzustellen und beginnt damit, sich das Videoband selbst anzuschauen. Vor Ablauf der ihr verbleibenden Zeit versucht Rachel das Geheimnis des Videobandes aufzudecken...



## ÜBERRASCHENDE WENDUNGEN

— von Julian Schäpertöns —

Gute Horrorfilme wissen zu überraschen und schockieren. Doch viel zu oft folgen Horrorfilme einem bestimmten Schema – und der Zuschauer kann sich schon denken, was als nächstes passiert.

Wie ein typischer Teenie-Splatter beginnt auch „The Cabin In The Woods“ aus dem Jahr 2012. Eine stereotype Gruppe fährt für ein Wochenende in eine abgelegene Waldhütte. Wie zu erwarten beginnt dort der blutige Horror. Doch plötzlich nimmt die ganze Geschichte eine unerwartete Wendung. Viel mehr sei an dieser Stelle nicht gesagt. Regisseur Drew Goddard und sein Co-Autor Joss Whedon haben mit „The Cabin In The Woods“ eine Persiflage mit doppeltem Boden geschaffen, die ziemlich viel Spaß macht. Dem Zuschauer wird ein intelligenter Meta-Horrorfilm geboten. Mit den typischen Klischees des Genres wird auf unterhaltsame Weise gespielt. Sehenswert!





DR. SCHLOTMANN  
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

WIR ERÖFFNEN

DEUTSCHLANDS

MODERNSTE

PROPHYLAXE-PRAXIS

AUF 350 M<sup>2</sup>

6. OKTOBER

Am **SAMSTAG, DEN 6. OKTOBER** eröffnen wir **VON 12-18 UHR** unser neues Dr. Schlotmann Dental Spa im 2. OG. Hier wird nichts mehr an eine Zahnarzt-Praxis erinnern, sondern an den Wellnessbereich eines Top-Hotels. Wir laden Sie ein, bei guten Drinks und leckeren Häppchen die Eröffnung mit uns zu feiern! Für den Spaß unserer kleinen Patienten wird Tommy der Bär aus unserem Dr. Schlotmann Kids Club sorgen. Wir freuen uns auf Sie!

Es finden außerdem spannende Vorträge zu folgenden Themen statt:

**12 UHR - ERNÄHRUNG & ZAHNPFLEGE FÜR KINDER**

**13 UHR - PROPHYLAXE - LEBENSLANGE MUNDGESUNDHEIT**

**14 UHR - ENDLICH ANGSTFREI ZUM ZAHNARZT**

**15 UHR - ÄSTHETIK - SCHÖNE, GERADE ZÄHNE**

**16 UHR - FESTE ZÄHNE - AN EINEM TAG**

PRAXISKLINIK DR. SCHLOTMANN

Platz der Deutschen Einheit 8 | 46282 Dorsten | T: 02362/61900 | [praxis@dr-schlotmann.de](mailto:praxis@dr-schlotmann.de)  
[www.dr-schlotmann.de](http://www.dr-schlotmann.de)



# Badespaß unter Palmen

– Text von Julian Schäpertöns –

**Urlaub unter Palmen für einen Tag – das verspricht das Freizeitbad Atlantis in Dorsten. Fast eine halbe Millionen Besucher kommen Jahr für Jahr, um unbeschwerte Stunden im kühlen Nass zu verbringen. Um den Gästen ein unvergessliches Erlebnis zu ermöglichen, arbeiten 125 Mitarbeiter im Spaßbad. Zusammen mit Bad-Teamleiter Christian Krause und Marketing Managerin Patricia Miske haben wir einen Blick hinter die Kulissen geworfen.**

6 Uhr morgens. Noch sind es zwei Stunden, bis das Atlantis für seine Besucher die Türen öffnet. Doch im Bad sind schon einige Mitarbeiter unterwegs, um alles für den Tag vorzubereiten. Es werden Wasserproben entnommen, die Böden gereinigt und alles kontrolliert. „Die Sicherheit der Gäste steht bei

uns an erster Stelle“, erzählt Christian Krause, der schon seit zehn Jahren im Atlantis arbeitet und als Teamleiter viel Verantwortung trägt. Jeden Morgen müssen beispielsweise auch die fünf Rutschen nach Rissen und scharfen Kanten kontrolliert werden. Dazu krabbelt ein Mitarbeiter durch die Rutschen und schaut sich alles genau an. Erst wenn er sein Okay gibt, wird das Wasser angeschaltet und die Gäste können ohne Bedenken rutschen.

*Bis zu 2.000 Gäste am Tag*

Im Bad wird auf jedes Detail geachtet. An manchen Tagen sind über den Tag verteilt bis zu 2.000 Gäste im Atlantis. Für die Fachangestellten für Bäderbe-

triebe heißt das volle Konzentration. Vier bis fünf Aufsichtskräfte schauen immer nach dem Rechten. In einer Kabine in der Mitte des Bades können die Mitarbeiter über Monitore alle Becken einsehen – und in gefährlichen Situationen sofort eingreifen und Hilfe leisten. Außerdem stehen sie auch am Beckenrand, um das Geschehen zu beobachten. Doch nicht nur im Bad selbst sind Mitarbeiter im Einsatz. Insgesamt kümmern sich 125 Menschen um einen reibungslosen Ablauf in verschiedenen Bereichen. Ob in der Gastronomie, der Verwaltung oder Technik – im Freizeitbad ist Teamwork gefragt. Und es wird auch in zwei Berufen ausgebildet. Als Kaufmann für Tourismus und Freizeit und als Fachangestellte für Bäderbetriebe arbeiten zur Zeit 16 Azubis im Bad.

### *Ausgaben in Millionenhöhe*

2001 öffnete das Atlantis zum ersten Mal seine Türen. Bezuschusst wird das Bad von der Stadt Dorsten. „Es ist selten, dass sich Schwimmbäder selbst tragen können“, schildert Patricia Miske. „Allein über den Eintritt können wir uns nicht halten. Ohne diesen Zuschuss müssten die Preise deutlich höher sein.“ Denn die Ausgaben des Bades liegen im Millionenbereich. Die größten Posten sind dabei Personal sowie Wasser, Strom und Wärme. Um diese Kosten wieder auszugleichen, werden zahlreiche Zusatzleistungen wie ein Fitnessbereich, Sauna, Veranstaltungen oder Schwimmkurse angeboten. Im vergangenen Jahr besuchten rund 435000 Besu-

cher das Freizeitbad Atlantis, was zu einem Umsatz von vier Millionen Euro führte. Eine Millionen Euro hat die Stadt noch dazu gegeben. „Wir befinden uns auf einem positiven Weg. Seit fünf Jahre sind die Preise im Spaßbad konstant geblieben“, ist Christian Krause zuversichtlich.

### *Blick in den Keller*

Weiter geht es mit dem 35-jährigen Raesfelder in einen Bereich, den die Besucher sonst nicht zu Gesicht bekommen. Denn im Keller befindet sich die Gebäudetechnik und zentrale Steuerung des gesamten Gebäudes. Hier sind auch zwei große Lüftungen, die dafür sorgen, dass im Bad tropische 34 Grad und 60 Prozent Luftfeuchtigkeit herrschen. Die Wärme produziert das Atlantis selbst in einem Heizkessel. Und auch 80 Prozent des Stroms werden selbst erzeugt. Immerhin werden jährlich 2.300.000 kWh gebraucht.

Im Keller befindet sich auch ein sogenanntes Depolox Gerät. Hiermit können für alle Becken der Chlor- und pH-Wert bestimmt werden. Kontinuierlich läuft Wasser durch diese Messstation. Diese interagiert mit der Gebäudeleittechnik und die Werte können so bei Unter- oder Überschreitung ausgeglichen werden. Drei Mal täglich werden Chlorwerte auch zusätzlich manuell von einem Mitarbeiter kontrolliert, einmal in der Woche wird die Härte des Wassers gemessen und einmal im Monat nimmt sogar ein Labor Wasserproben.





Damit das Wasser für die Gäste immer sauber ist, sorgt ein Mehrschichtfilter für die Reinigung. Zunächst wird das Wasser in einen Schallwasser-Tank geleitet. Durch eine Pumpe wird schon mal grober Dreck beseitigt. Anschließend läuft das Wasser durch mehrere Schichten von Aktivkohle, Kies und Sand. Dann findet eine pH-Wert-Korrektur und die Zugabe von Chlor statt. Etwa zwei Eimer Chlor à 10 Kilo werden täglich benötigt. Zusätzlich wird in den Tanks immer 20 Prozent frisches Wasser beigefügt. In circa drei Stunden wird so zum Beispiel einmal das komplette Schwimmerbecken durchgefiltert.

*Mit einem Lächeln nach Hause fahren*

Der Blick hinter die Kulissen mit Christian Krause geht zu Ende. „Unser Ziel ist es, dass die Gäste mit einem Lächeln nach Hause fahren“, sagt er zum Schluss. Dafür wird im Hintergrund alles getan, damit die Besucher unbeschwert einen Tag wie im Urlaub genießen können.

Weitere Informationen zu Preisen und Öffnungszeiten unter [www.atlantis-dorsten.de](http://www.atlantis-dorsten.de).

## Das Freizeitbad in Zahlen

*Atlantis*  
2017  
  
125 Mitarbeiter  
435.000 Besucher  
im Jahr 2017

*Wasserflächen*

- 617 Spaßbecken
- 4 Whirlpool
- 349 Außenbecken
- 312 Schwimmbecken
- 68 Solebecken
- 48 Kinderbecken

- 5 Rutschen (Gesamtlänge 391 m)
- 7 Saunen
- 3.500 m<sup>2</sup> Innensaunabereich und Saunagartenlandschaft
- 750 m<sup>2</sup> Trainingsfläche im Fitnessbereich

*Verbrauch pro Jahr*

- 2.300.000 kWh Strom
- 5.000.000 kWh Wärme
- 93.000.000 Liter Wasser

Wir stellen die Trendsportart „Plogging“ vor, bei der man sich selbst und der Umwelt etwas Gutes tut

# MÜLLSAMMELN WIRD ZUM TREND

– Text von Katharina Schriefers –

Das Wort „Plogging“ stammt ebenfalls aus Schweden und setzt sich zusammen aus „plocka“ (sammeln, suchen oder aufheben) und „joggen“.

**Finden wir es nicht alle schöner, wenn Parks und Spazierwege frei von Müll sind? Doch leider gibt es immer wieder dreckige Orte, voll mit Müll in der Natur. Jetzt gibt es einen neuen Trend mit viel Bewegung. „Plogging“ heißt das Ganze und stammt aus Schweden. Sport und Engagement verbinden – leicht gemacht.**

Die Kombination aus Joggen und Müllsammeln findet Anhänger auf der ganzen Welt. In Deutschland wird die Idee, „Plogging“ zu betreiben, in Köln ins Leben gerufen. Aus dem Wunsch heraus, saubere Laufstrecken zu haben, nahmen drei Kölnerinnen die Müllbeseitigung selbst in die Hand. Natürlich zieht man damit Aufmerksamkeit auf sich, doch dass wollen „Plogger“ auch. Es gibt Leute, die schmeißen ihnen ihren Müll sogar vor die Füße, andere schließen sich der guten Tat an. Inzwischen gibt es eine große „Plogging-Gruppe“.

Beim „Plogging“ geht man wie gewöhnlich joggen, mit dem Unterschied, dass Sie eine Mülltüte dabei haben. Auf dem Weg wird jeglicher Müll eingesammelt und am Ende ordnungsgemäß entsorgt. Es gibt individuelles „Plogging“ oder inzwischen auch große Müllsammel-Aktionen. Wer beim Joggen gleichzeitig Müll sammelt, der hilft damit nicht nur der Umwelt, sondern letztlich auch seinem Körper. Engagieren kann so einfach sein! Also fühlen

Sie sich ermutigt, ein paar Meter zu joggen und Frischluft zu schnappen! Schließen Sie sich einer „Plogging-Gruppe“ an oder machen Sie sich einfach selbst auf den Weg.



So gut wie jeder kann beim „Plogging“ mitmachen. Alles was man zusätzlich zur Sportkleidung braucht, ist eine Mülltüte und idealerweise ein paar Handschuhe. Das Ganze ist ein wenig wie Intervalltraining. Die zurückgelegte Strecke ist zwar meistens kürzer als gewöhnlich, aber durch das ständige Anhalten und Beugen sehr effektiv. Außerdem leisten Ihre Schultern zusätzliches Training, denn schließlich sind sie der Teil, der das zusätzliche Gewicht der Mülltüte, welche immer voller wird, trägt.



# Mit Herz & Verstand

*Zwei junge Altenpfleger haben mit uns über ihren Beruf gesprochen und darüber, was sich ändern muss*

*— Text von Julian Schäpertöns —*

**Schlechte Bezahlung, hohe körperliche und physische Belastung und die geforderte Bereitschaft zu Wechsel- und Wochenenddiensten: Pflegeberufe leiden unter einem Imageproblem. Laut Bundesagentur für Arbeit fehlen aktuell in Deutschland mindestens 36.000 Fachkräfte. Warum sich junge Menschen trotzdem für diesen Beruf entscheiden und was die Politik tun sollte, um die Arbeit wieder attraktiver zu machen, darüber haben wir mit Svenja Hepe und Tim Winnat vom Seniorenheim Haus St. Johannes in Kirchhellen gesprochen.**

Es ist eines der wichtigsten politischen Themen zur Zeit: Die Situation in der Pflege. Aufgrund des demographischen Wandels in Deutschland wird unsere Gesellschaft immer älter. In Zukunft werden immer mehr Menschen pflegebedürftig sein. Und schon jetzt ist der Fachkräftemangel in den Altenheim überall zu spüren. „Auch wir beobachten, dass an allen Ecken Mitarbeiter fehlen“, sagt Magdalene Witt, Leitung der Betreuung im Haus St. Johannes in Kirchhellen. „Wir müssen leider auch öfters mal Mitarbeiter in ihrer Freizeit anrufen, ob sie spontan einspringen können.“

Um die 100 Bewohner leben in acht Hausgemeinschaften im Haus St. Johannes. Die Senioreneinrichtung der Caritas verfolgt dabei das besondere Konzept des Normalitätsprinzips. Das heißt, die Bewohner sollen so lange wie möglich ihre Selbständigkeit bewahren und aktiv den Alltag gestalten. Treffpunkt einer jeder Hausgemeinschaft ist eine große Küche, in der gemeinsam gekocht, Spielenachmittage veranstaltet oder gemeinsam gesungen wird. „Die Pflege läuft bei uns im Hintergrund ab. Wir wollen den Bewohnern Lebensqualität geben“, erklärt Magdalene Witt.

Svenja Hepe und Tim Winnat arbeiten beide als examinierte Altenpfleger im Haus St. Johannes und sorgen dafür, dass die Bewohner gut ihren Alltag meistern können. Sie machen ihren Job gerne, obwohl er oft stressig und belastend sein kann. „Man versucht ja immer allen gerecht zu werden. Das geht auf Kosten des eigenen Stressfaktors“, erzählt Tim Winnat. Was ihn besonders stört, ist der hohe bürokratische Aufwand, der viel Zeit frisst. Die Dokumentation werde immer komplizierter und ausführlicher. Da muss die Politik was ändern, damit



Svenja Hepe und Tim Winnat  
mit einer Bewohnerin des Senio-  
renheimes Haus St. Johannes in  
Kirchhellen.

die eh schon knappe Zeit sinnvoller genutzt werden kann, sind sich Tim und Svenja einig. Auch eine gerechte Bezahlung und geregeltere Arbeitszeiten würden den Job für Bewerber attraktiver machen. „Beim Pflegeschlüssel muss sich unbedingt etwas ändern“, findet Tim Winnat.

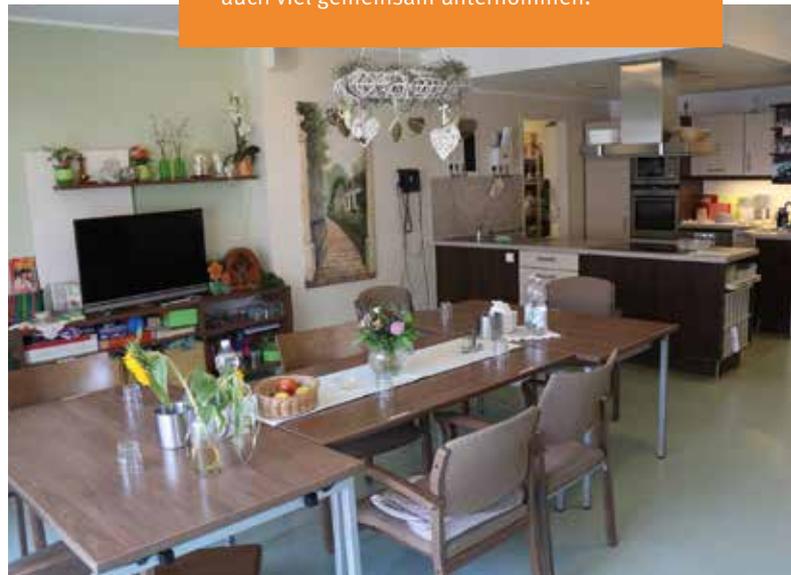
„Leider habe ich das Gefühl, dass das Berufsbild von der Gesellschaft nicht so hohe Anerkennung erfährt“, sagt der Altenpfleger. Trotz der vielen negativen Seiten wissen Svenja und Tim genau, warum sie diesen Beruf machen. Es ist die Dankbarkeit der Bewohner, die beide jeden Tag motiviert, ihr Bestes zu geben. „Mit Kleinigkeiten kann man den Menschen hier schon eine Freude bereiten. Man baut eine familiäre Beziehungen und Freundschaften zu den Bewohnern auf“, erzählt Svenja. Gerade die jungen Pfleger sind für die Bewohner so etwas wie Enkelersatz. „Da trifft es einen schon, wenn ein Bewohner verstirbt“, sagt Svenja Hepe. Auch der Tod gehört zu den unschönen Seiten in der Pflege. „Doch man muss versuchen, in solchen Situationen zu Hause abzuschalten und das nicht zu nah an sich heran zu lassen.“

Die Altenpflege ist ein Beruf mit Zukunft, denn überall werden händeringend Fachkräfte gesucht. Doch man muss ihn mit Herz und Verstand ausüben. Ob die Altenpflege etwas für einen ist, können junge Leute am besten bei einem Praktikum herausfinden. So haben Svenja und Tim auch gemerkt, dass sie für die Pflege geeignet sind. Und das es trotz der vielen negativen Aspekte ein Beruf ist, der ihnen Spaß macht und sie für die Gesellschaft einen wichtigen Beitrag leisten.



Jeder Bewohner im Haus St. Johannes richtet sein Zimmer so ein, wie er es gerne möchte. Hierhin können sie sich jeder Zeit zurück ziehen.

Die Küchen sind die zentralen Treffpunkte einer jeden Hausgemeinschaft. Hier wird nicht nur gekocht und gegessen, sondern auch viel gemeinsam unternommen.



*"Die Dankbarkeit der Bewohner  
ist unsere Motivation."*



Klaus (2.v.l.) und Andreas Gase (3.v.l.) freuen sich über das Zertifikat.

*Gütesiegel „Gleitsicht +“ für Optiker Gase in Kirchhellen verliehen*

*– Text von Julian Schäpertöns –*

**"Man lernt nie aus", heißt es ja so schön. Stetig weiterbilden, um für die Kunden immer auf dem neuesten Stand zu sein – das hat sich auch Andreas Gase vom gleichnamigen Optiker-Fachgeschäft an der Hauptstraße 45 in Kirchhellen auf die Fahne geschrieben. Nun erhielt er als erster Augenoptikerbetrieb im ganzen nördlichen Ruhrgebiet das Qualitäts-Gütesiegel "Spezialist Gleitsicht +" der Wissenschaftlichen Vereinigung für Augenoptik und Optometrie (WVAO) verliehen.**

Besondere Fachkenntnisse, modernste Messmethoden und eine optimierte Kundenberatung, um bestmöglichen Sehkomfort in allen Entfernungen zu ermöglichen – dadurch profiliert sich Optiker Gase. Zwei Lehrgänge in Mainz besuchte Andreas Gase, musste eine schriftliche Prüfung ablegen und sich via App von seinen Kunden bewerten lassen. Das Ergebnis: 97 Prozent Kundenzufriedenheit. "Unser streng kontrolliertes Qualitätszeichen gibt Verbrauchern in ganz Deutschland eine Orientierungshilfe bei der Suche nach einem kompetenten Spezialisten für Gleitsichtbrillen", erklärt Vera Pfeifer, Vorsitzende der WVAO, die Andreas Gase die Auszeichnung überreichte. Nur 28 Optiker in Deutschland dürfen sich bislang das Qualitätssiegel an die Wand hängen.

Das Gütesiegel "Gleitsicht +" ist eine Initiative der Wissenschaftlichen Vereinigung für Augenoptik und Optometrie mit Sitz in Mainz, die mit 2.000 Mitgliedern Europas größte fachwissenschaftliche Organisation für Augenoptiker und Optometristen ist. Zu den anspruchsvollen Anforderungen und Inhalten des Prüfverfahrens, das alle zwei Jahre erneut kontrolliert wird, gehören unter anderem die Teilnahme an einer Zusatzausbildung, der Nachweis modernster Sehtest- und Messgeräte sowie ein professionelles und kundenfreundliches Qualitätsmanagement. Das Team von Optiker Gase hat sich darüber hinaus auf individuelle Sehberatungen, eine optimale Augenprüfung und Anpassung von Brillen und Kontaktlinsen mit neuesten technischen Messsystemen sowie den Bereich Sportoptik spezialisiert.

Klaus und Andreas Gase, beide Augenoptikmeister, Kontaktlinsenspezialisten und Geschäftsinhaber der Optiker Gase GmbH, zeigten sich bei der Verleihung des Gütesiegels von der Idee, die dahinter steht, begeistert: „Die Zufriedenheit unserer Kunden steht schon immer im Mittelpunkt unserer Arbeit. Deshalb ist die Erfüllung der hohen Kriterien des Qualitätssiegels Gleitsicht + für uns eine sinnvolle und konsequente Weiterentwicklung unserer Kompetenzen.“

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)

**Pflegedienst**  
*Am Park*  
Sabine Voßbeck



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

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

**Grundpflegerische Versorgung · Behandlungs-  
pflege · Pflegeberatungs- und Qualitäts-  
sicherungsbesuche · 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](mailto:info@pflege-am-park.de)  
[www.pflege-am-park.de](http://www.pflege-am-park.de)



**TISCHLEREI**  
SCHULTE ZURHAUSEN

*Jetzt  
beraten lassen!*

Individuell,  
Kompetent,  
Meisterhaft.

Fingerspitzengefühl  
für Ihre Lebensqualität.

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

Bettsystem - Relax 2000  
(Tellerrost, metallfrei, Zirbenholz)

Waldweg 51 · Schermbeck · 0 28 53 . 44 88 17 3 · [www.SchulteZurhausen.de](http://www.SchulteZurhausen.de)



A woman with long brown hair in a ponytail, wearing a grey sports bra with pink trim, grey shorts with pink trim, and pink and white running shoes, is captured in a dynamic running pose against a textured blue wall. The lighting is dramatic, highlighting her form.

# Stoßdämpfer unter Druck

*Bandscheibenvorfall im Blick –  
Wir haben mit dem Facharzt  
PD Dr. med. Mike H. Baums  
über Symptome, Diagnose und  
Therapieformen gesprochen*

*– Text von Katharina Boll –*

Hüpfen, tanzen, laufen – alles Dinge, die wir gerne und viel machen. Unser Rücken dagegen wird bei all diesen Bewegungen zusammengestaucht. Doch Dank unserer Bandscheiben, die als Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln dienen, kann unser Rücken das ab. Erst wenn eine der 23 Bandscheiben ausfällt, droht der gefürchtete Bandscheibenvorfall. Und davon sind nicht nur ältere Menschen betroffen. Im Gespräch mit der regioVital erklärt Privatdozent Dr. med. Mike H. Baums, Chefarzt der Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie im St. Elisabeth-Krankenhaus, was genau ein Bandscheibenvorfall ist, wie es zu einem kommt und wann ein operativer Eingriff sinnvoll ist.

**regioVital:** *Wie sind die Bandscheiben aufgebaut und welche Aufgaben (Funktionen) erfüllen sie?*

**PD Dr. med. Mike H. Baums:** Die Bandscheibe als flexible Verbindung zwischen den Knochen der Wirbelsäule besteht aus einer festen Hülle und einem flüssigkeitshaltigen Kern. Die Hülle aus straffem Bindegewebe und Faserknorpel ist fest mit dem Wirbelkörper verbunden. Der flüssigkeitshaltige Kern enthält bis zu 85 Prozent Wasser und wirkt wie ein Stoßdämpfer.

Bei Druck auf die Bandscheibe verliert sie Flüssigkeit. Dadurch „schrumpft“ der Mensch über den Verlauf des Tages um etwa 1,5 bis 2 Zentimeter seiner Körpergröße. Im Liegen hingegen saugen die Bandscheiben die Flüssigkeit wieder wie ein

Schwamm auf. Durch dieses Auspressen und Aufsaugen von Flüssigkeit wird die Bandscheibe mit Nährstoffen versorgt.

Obwohl die Bandscheibe auch eine stoßdämpfende Funktion hat, muss sie in erster Linie Druckbelastungen standhalten. Sie ermöglicht außerdem die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Wenn man einen „krummen Rücken“ macht, resultiert eine enorme Zugkraft durch die Rückenmuskulatur. Dadurch kommt es besonders in den hinteren Teilen der Bandscheibe zu einer Druckbelastung. Tritt dies immer wieder auf, entstehen Risse im äußeren Faserring. Dadurch wird der Flüssigkeitsgehalt der Bandscheiben dauerhaft vermindert und ein Bandscheibenvorfall kann entstehen.



Privatdozent  
Dr. med. Mike  
H. Baums ist Chef-  
arzt der Klinik für  
Orthopädie,  
Unfallchirurgie und  
Sporttraumatologie.

### *RegioVital: Was führt zu einem Bandscheibenvorfall?*

**PD Dr. med. Mike H. Baums:** Bei einem Bandscheibenvorfall treten durch eine Zerreißung des äußeren Faserrings Teile der Bandscheibe in den Kanal ein, in dem das Rückenmark verläuft. Ursache ist oft eine Überlastung der Bandscheibe bei einer Vorschädigung.

Scherkräfte (auf die Bandscheibe einwirkende seitliche Versatzbewegungen) sorgen dafür, dass der äußere Faserring einreißt. Dadurch verliert die Bandscheibe dauerhaft Flüssigkeit; sie trocknet aus. Dies kann dazu führen, dass Bandscheibengewebe herausgedrückt wird und in den Rückenmarkskanal gelangt. Dort kann es auf das Rückenmark oder dort abgehende Nerven drücken.

Bewegungsmangel und Fehlhaltungen begünstigen diesen Verschleiß. Gerade Menschen mit geringer körperlicher Belastung leiden oft an Bandscheibenvorfällen. Studien konnten zeigen, dass auch Übergewicht diesen Verschleiß beschleunigt.

Druckbelastungen, z. B. bei einem Sturz, führen selten zu einem Bandscheibenvorfall; wahrscheinlicher ist ein Einbruch angrenzender Wirbelknochen. Bandscheiben der Lendenwirbelsäule sind oft betroffen, seltener die der Halswirbelsäule. Sehr selten sind Bandscheibenvorfälle der Brustwirbelsäule.

### *RegioVital: Wie stellt ein Arzt einen Bandscheibenvorfall fest?*

**PD Dr. med. Mike H. Baums:** Viele Bandscheibenvorfälle machen keine Beschwerden und werden zufällig durch ein MRT festgestellt. Ein symptomatischer Bandscheibenvorfall kann mit einem lokalen Rückenschmerz einhergehen. Eine Ausstrahlung

des Schmerzes in Arme oder Beine ist typisch, jedoch nicht immer vorhanden.

Je nach Schwere des Problems können Missempfindungen (Kribbelgefühl) oder Taubheit auftreten. Kommt es zu einem massiven Druck des Gewebes auf eine Nervenwurzel, kann eine Lähmung auftreten. Schlimmstenfalls, jedoch sehr selten, tritt ein sogenanntes Querschnittssyndrom auf, bei dem eine Stuhl- und/oder Harninkontinenz auftreten kann. Der Bandscheibenvorfall wird mit einer Magnetresonanztomographie (MRT) festgestellt. Bei Patienten, bei denen ein MRT nicht möglich ist (z.B. bei gewissen Herzschrittmachern), kann auch eine Computertomographie (CT) durchgeführt werden. Diese kann ohne oder mit Kontrastmittel durchgeführt werden, das dann in den Rückenmarkskanal gespritzt wird.

Ein erfahrener Orthopäde kann feststellen, ob die geschilderten Probleme auf den im MRT sichtbaren Bandscheibenvorfall zurückzuführen sind oder nicht.

### *RegioVital: Wie sieht eine konservative Behandlung aus?*

**PD Dr. med. Mike H. Baums:** Viele Bandscheibenvorfälle machen keine Beschwerden und benötigen deshalb auch keine Therapie. Kommt es zu Rückenschmerzen mit oder ohne Ausstrahlung in Arme oder Beine, sollte zunächst immer eine konservative Therapie eingeleitet werden.

Konservativ wird versucht, dem Patienten mit Medikamenten den Schmerz zu nehmen. Dies kann bei leichten Fällen in Tablettenform, in schweren Fällen mit der Gabe von Schmerzmitteln über die Venen als Infusion erfolgen.

Im schmerzarmen Intervall, insbesondere bei chronischen Schmerzen, ist Krankengymnastik hilfreich. Dies sollte mittelfristig mit eigenständiger

Rückengymnastik einhergehen. Empfehlenswert ist die Rückenschule, bei der Patienten rücken- und bandscheibengerechtes Heben und Tragen von Gegenständen lernen und im Alltag umsetzen können. Sie erlernen eine richtige Haltung einzunehmen (z.B. am Schreibtisch).

Der Erfolg der Therapie basiert auch auf der Eigenverantwortung jedes Patienten, denn ohne eine wesentliche Änderung der Fehlbelastung wird es nicht zu einer durchgreifenden Besserung kommen. Ergänzende Maßnahmen können Massagen, Wärme-, Bewegungs- oder Elektrotherapie sein. Deren Nutzen ist wissenschaftlich jedoch nicht eindeutig belegt.

Auch eine lokale Spritzentherapie, bei der Medikamente direkt an die Nervenwurzel gespritzt werden, auf die der Bandscheibenvorfall drückt, kann hilfreich sein.

Vorbeugung ist jedoch die beste Therapie. Eine wichtige Maßnahme ist die richtige Ergonomie am Arbeitsplatz. Dies gilt sowohl für Tätigkeiten im Sitzen als auch bei körperlicher Arbeit. Es gibt erlernbare Techniken, um schwere Lasten rückengerecht zu heben. Leider lässt sich dies in der Praxis nicht immer umsetzen. Ein konsequenter Aufbau der Rückenmuskulatur, regelmäßige schonende Bewegungen (z.B. Schwimmen, Laufen, Reiten, Fahrradfahren) und die Vermeidung von Übergewicht sind wichtig.

Fitnessstraining in Studios muss individuell beurteilt werden. Bei qualifiziertem Personal ist dies eine effektive Maßnahme zum Muskelaufbau. Fehlhaltungen und Fehlstellungen müssen jedoch von den Trainern/ Betreuern erkannt und behoben werden, damit es zu einem Nutzen und nicht zu einem Schaden kommt.

### *RegioVital: Wann ist eine Operation nötig, wie häufig kommt das vor und welche Risiken birgt diese?*

**PD Dr. med. Mike H. Baums:** Viele Bandscheibenprobleme lassen sich konservativ effektiv behandeln. Die Indikation zu einer Operation sollte streng gestellt werden.

Eine Operation muss bei einer Blasen- oder Mastdarmlähmung, bei einem zunehmenden oder akut aufgetretenen Muskelausfall (Lähmung) oder einer Querschnittssymptomatik (Lähmung beider Beine) durchgeführt werden.

Wenn bei einer reinen Schmerzproblematik alle konservativen Maßnahmen intensiv angewendet wurden, jedoch nicht zu einer Besserung beigetragen haben, kann auch eine operative Maßnahme in Erwägung gezogen werden.

Oft kommt es zu Vernarbungen nach einer Operation, die wiederum die Nervenwurzel im Rückenmarkkanal reizen und ähnliche Probleme hervorrufen können wie der Bandscheibenvorfall, auch bei sog. Mikrochirurgie.

Darüber hinaus kann ein Bandscheibenvorfall wieder auftreten. Das Risiko eines erneuten Bandscheibenvorfalles nach sogenannten mikrochirurgischen Operationen wird in Studien mit bis zu 10 Prozent angegeben.

Eine Verletzung der Rückenmarkshaut mit Austreten von Flüssigkeit kann zu kurzfristig sehr starken Kopfschmerzen führen. Das Risiko einer Infektion besteht bei einem operativen Eingriff prinzipiell immer.

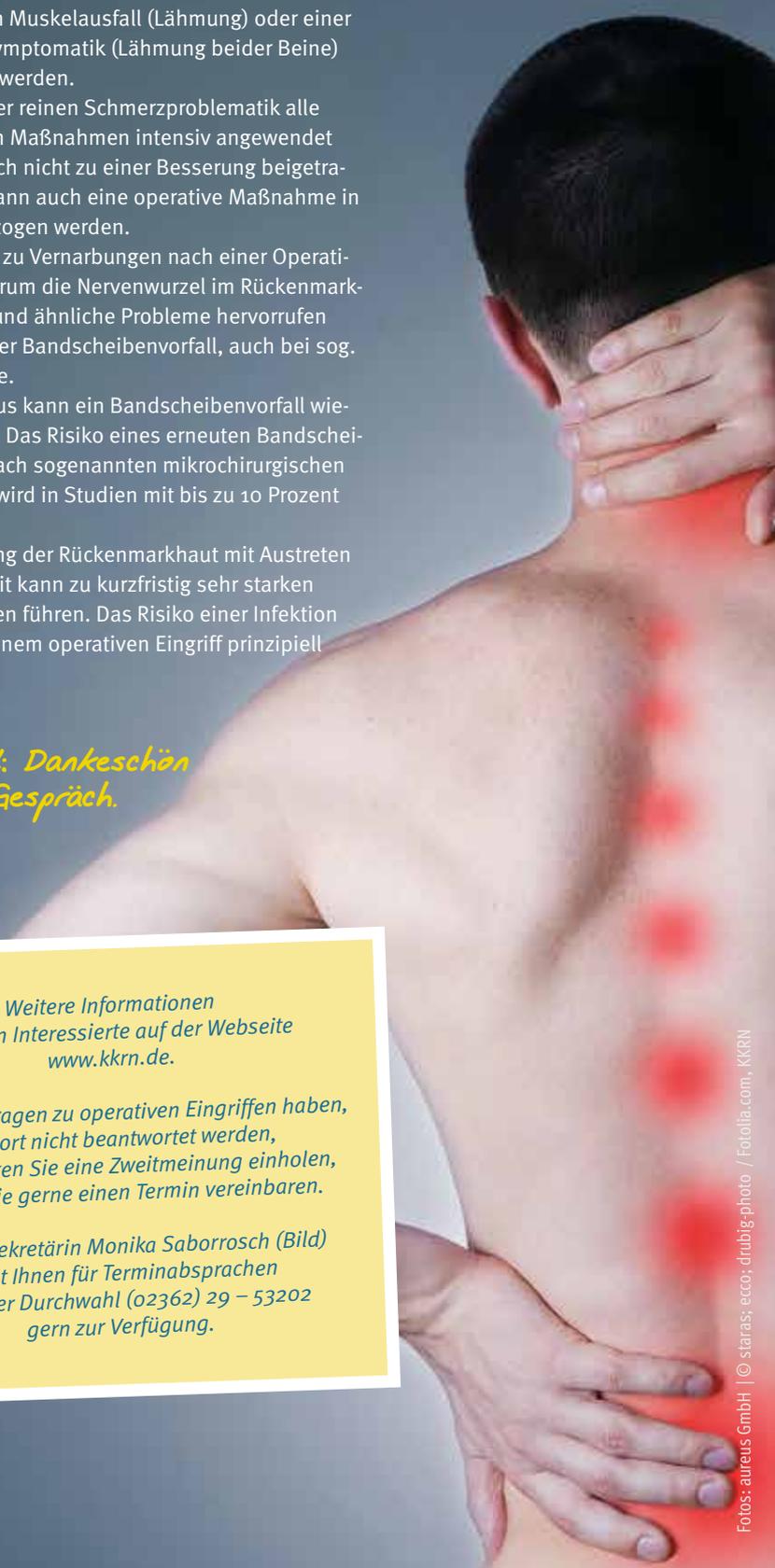
### *RegioVital: Dankeschön für das Gespräch.*



Weitere Informationen erhalten Interessierte auf der Webseite [www.kkrn.de](http://www.kkrn.de).

Sollten Sie Fragen zu operativen Eingriffen haben, die dort nicht beantwortet werden, oder möchten Sie eine Zweitmeinung einholen, können Sie gerne einen Termin vereinbaren.

Chefarztsekretärin Monika Saborrosch (Bild) steht Ihnen für Terminabsprachen unter der Durchwahl (02362) 29 – 53202 gern zur Verfügung.



# Gesund & fit durch den Herbst



- Text von Katharina Schriefers -

**Der Herbst steht wieder vor der Tür und damit auch für fast jeden von uns die Erkältungszeit. Welche Tipps und Tricks es gibt, um einer unangenehmen Erkältung oder Grippe vorzubeugen, lesen Sie hier.**

Stress, ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung schwächen unser Immunsystem und sind die häufigsten Faktoren dafür, dass wir uns in der kalten Jahreszeit immer wieder erkälten. Achten Sie auf eine frische und nährstoffreiche Ernährung. Täglich viele Vitamine und Vitalstoffe durch Obst und Gemüse aufzunehmen ist sehr wichtig. Zum Beispiel sind Kohl, Spinat und Brokkoli sehr gut für unser Herz-Kreislaufsystem und enthalten einen hohen Magnesiumgehalt. Gelb- und rotfarbige Gemüsesorten wie zum Beispiel Paprika, Kürbis und Süßkartoffeln enthalten ebenso viele Vitalstoffe und Beta-Carotin, die unser Immunsystem bei der Abwehr von Krankheitserregern unterstützen.

braucht es keinen Marathonlauf, ein entspannter Spaziergang reicht völlig aus.

### *Genügend Schlaf und eine Auszeit*

Unser Körper braucht Ruhephasen, egal ob jung oder alt. Ein Erwachsener sollte zwischen sechs und acht Stunden schlafen, denn nachts läuft unser Immunsystem auf Hochtouren, um für den Tag wieder fit zu sein.

Nehmen Sie sich ab und zu eine Auszeit. Zwei mal täglich um die zwei bis drei Minuten durchatmen macht Sie wahrscheinlich schon viel entspannter. Pro Tag sollten Sie sich 30 Minuten Zeit für sich selbst nehmen. Ob man dabei gemütlich einen Tee auf dem Sofa trinkt oder eine Runde Laufen geht, bleibt jedem selbst überlassen.

Lachen Sie viel, auch wenn es keinen ersichtlichen Grund dafür gibt. Schon das Nachahmen eines Lächelns signalisiert dem Gehirn fröhliche Stimmung. Sie bekommen sofort viel bessere Laune und entspannen sich.

## Tipps

Lüften Sie vor dem zu Bett gehen

Die **Temperatur** im Zimmer sollte nachts nicht mehr als 18 Grad Celsius betragen

Händeschütteln und **Hände im Gesicht** vermeiden

Wenn Sie sich bereits angesteckt haben, **entsorgen** Sie immer sofort benutzte Taschentücher und vermeiden Sie es, sich in Ihre Hände zu husten

### *Viel Trinken – das A & O*

Gerade im Winter ist das Trinken sehr wichtig. Durch die trockene Heizungsluft wird den Schleimhäuten Feuchtigkeit entzogen, wodurch diese einen geringeren Schutz bieten. Grob gesagt, sollte der Mensch zur kälteren Jahreszeit 2 bis 2,5 Liter pro Tag trinken. Hierzu eignet sich natürlich an erster Stelle Wasser, aber auch heißes Wasser mit Zitrone oder Ingwer ist eine sehr gesunde Alternative.

### *Saunabesuche zur Gesundheitsvorsorge*

Auch Wechselduschen oder Saunabesuche schwächen eine Ansteckungsgefahr. Erkältungsviren sind empfindlich gegen die Hitze, somit wird ihre Aktivität gehemmt. Sollten Sie allerdings Kreislaufprobleme haben, klären Sie einen Saunabesuch vorher mit Ihrem Arzt ab.

### *Gesund mit Kind*

Wenn Sie ein Kind haben, gehen sie eher zu Fuß statt immer das Auto zu nutzen. Geben Sie Ihrem Kind täglich ein bis zwei Stunden die Möglichkeit, sich an der frischen Luft zu beschäftigen. Vermeiden Sie, dass Ihr Kind durch zu warmer Kleidung schwitzt. Mit Gummistiefeln, Matschhose und einer warme Regenjacke macht es besonders Spaß. Bei Schnee sind Skianzüge und Thermohosen ideal.

### *Bewegung*

Bewegung an der frischen Luft stärkt die Abwehrkräfte. Dadurch dass Sauerstoff die Durchblutung anregt, können sich Schleimhäute wieder regenerieren. Dies verringert die Gefahr, dass Nasenschleimhäute sich zu stark zusammenziehen. Dazu



*Schenken Sie sich  
oder anderen Ruhe,  
Gelassenheit und  
Entspannung bei einer  
Klangschalen-Behandlung  
in der Ergotherapie-Praxis  
von Susanne Uekötter*

# *Ruhe finden* mit Klangschalen

**Sie kennen das: Der Stress haut sie um, die Schlafstörungen rauben die Nachtruhe, die Konzentration lässt nach und der Blutdruck wird in die Höhe getrieben. Verspannungen, Tinnitus und Gelenksbeschwerden behindern das Tageswerk. Der „Burnout“ ist nahe. Was tun, um das innere Gleichgewicht wiederzufinden? In der Ergotherapie von Susanne Uekötter in Bottrop-Fuhlenbrock können Sie durch eine Klangschalen-Behandlung die innere Ruhe und Harmonie wieder zurückgewinnen.**

Die Erkenntnis über die positive Wirkung der Klangschalen ist uralte. Selbst der griechische Philosoph Platon hatte sich der „Musik der Sphären“ verschrieben. Bei der Klangschalen-Behandlung werden die Schalen auf oder neben den bekleideten Körper gestellt und mit einem Filzschlegel sanft angeschlagen. Die so erzeugten Schwingungen werden auf den Körper übertragen. Da unser Körper zu rund 80 Prozent aus Flüssigkeit besteht, können sich die Schwingungen wie Wellen darin ausbreiten, vergleichbar mit einem Stein, den man ins Wasser wirft und sich die erzeugten Wellen ausbreiten.

Es entsteht eine wohltuende Entspannung. Die Körperflüssigkeiten kommen wieder in Gleichklang. Schlackenstoffe und Ablagerungen werden abtransportiert und die Durchblutung von Gewebe, Muskeln und Organen angeregt. Gleichzeitig kommt es zu einer tiefgehenden Entspannung. Die Klangmassage führt zu muskulärer Balance, regt die Koordination beider Hirnhälften an, löst Blockaden und baut ein starkes Selbstbild und Körperschema auf. Sie wirkt energetisierend, harmonisierend und aktivierend. Das Selbstbewusstsein und die innere Harmonie kehren zurück.

Neben der Behandlung auf dem Körper setzt die staatlich anerkannte Ergotherapeutin Susanne Uekötter die Klangschalen auch bei Klang-, Entspannungs- und Meditationsreisen in Gruppen oder einzeln ein.

## Zeitdauer

circa 60 Minuten (60 Euro)  
oder 30 Minuten (30 Euro)

## Anmeldung

Telefon: (0 20 41) 77 13 66 4

## Weitere Infos

[www.ergo-fuhlenbrock.de](http://www.ergo-fuhlenbrock.de)

# TENNIS SPIELEN, AUCH IM WINTER - JETZT ABO SICHERN!

## ATTRAKTIVE HALLENSTUNDEN IN UNSERER TENNISHALLE:

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



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

© aureus GmbH | Vektoren: fotolia.com

würzige... frische...  
 kreative... Ideen!  
 vielfältige...



Agentur für  
Werbung & Design  
www.aureus.de



AKTUELL.  
INFORMATIV.  
LEBENDIG.

## Kirchhellen.ONLINE

Aktuelles  
 Informationen  
 Kontakte  
 Nachrichten  
 Unternehmen  
 Veranstaltungen  
 und viele Fotostrecken...

Politik

Gesellschaft

Kultur

Lifestyle

Für Sie vor Ort

ALLES in und rund um Kirchhellen  
 auf nur EINER Internetseite!

[www.kirchhellen.online](http://www.kirchhellen.online)



*Dr. med. Beate Helgers,  
Orthopädin aus Dorsten-  
Lembeck, sagt dies aus  
voller Überzeugung –  
Wir haben die Ärztin  
getroffen und erzählen  
Ihre Geschichte*

**„Ich war noch nie  
so gerne Ärztin  
wie heute.“**

*– Text von Martina Jansen –*

**Bereits im Jahre 2010 eröffnete Dr. Beate Helgers ihre Privatpraxis unweit des Lembecker Dorfkerns in den Räumen ihrer Doppelhaushälfte in der Wasserfurt 36. Von vielen Lembecker Bürgern nicht bewusst wahrgenommen, schuf die Fachärztin für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, Naturheilverfahren und Akupunktur Therapieräume fern ab von Wartezimmeratmosphäre und sterilen Behandlungszimmern. Zunächst mit einem Raum gestartet bietet die Praxis heute fünf Behandlungsräume mit einer Geräteausstattung auf dem neuesten Stand der Technik.**

Geplant war die Praxis in dieser Form anfangs nicht, der Lebensweg der aufgeschlossenen Lembeckerin sollte etwas anders aussehen – aber das Leben hat seine eigenen Gesetze und so musste die dreifache Mutter ihr Leben nach der Trennung von ihrem Mann alleine meistern.

„Ich wollte mir gerne ein zweites Standbein schaffen, nicht mehr abhängig von anderen sein“, so Dr. Beate Helgers, „aber ich war noch etwas unsicher, ob ich den Schritt in die Selbstständigkeit wagen sollte. Zumal ich ja durch meine drei Kinder zeitlich stark eingeschränkt war.“ Ihre jahrelangen Erfahrungen als Leistungssportlerin im Kunstturnen, als Turniertänzerin und später auch als Reitsportlerin halfen ihr, das Durchhaltevermögen, die Disziplin und den Ehrgeiz aufzubringen, der nötig war, um Kinder und Beruf unter einen Hut – und unter ein Dach – zu bringen.

Parallel zu ihrer stundenweisen Arbeit in einer orthopädischen Praxis behandelte sie damals Freunde und Bekannte, meistens mit akuten Rückenproblemen, zunächst in ihrem Wohnzimmer. Die Sprizentechnik, die sie dabei anwendete, erlernte sie beim „Spritzenpapst“ in Bochum, aber dazu später mehr.

Ein erster Pressebericht vor sechs Jahren über die Arbeit der äußerst sympathischen Ärztin trug erheblich dazu bei, dass immer mehr Menschen in ihrer Praxis anriefen. Sie kündigte daraufhin ihr Angestelltenverhältnis und widmete sich komplett der eigenen Selbstständigkeit. Doch sicher, was die geplante Selbstständigkeit betraf, war sie sich damals noch nicht. „Ist eine Privatpraxis im Wohnhaus der geeignete Ort? Kann ich davon leben? Weiß ich wirklich, was auf mich zukommt?“

Die Erfolge bei ihren Schmerzpatienten und die zusätzlichen Patienten, die sie durch anschließende Mundpropaganda gewann, stärkten ihr Vertrauen in ihre Idee und Dr. Helgers steckte all ihre Energie und Entschlossenheit in die eigene Praxis. So baute sie kurzerhand Räume aus und öffnete ihre Praxis nun auch für Patienten außerhalb ihres Bekanntenkreises. „Ich hatte und habe viele Patienten aus den umliegenden Städten wie Kirchhellen, Recklinghausen oder Marl“, so die vielseitige Orthopädin. „Die Dorstener scheinen mich erst jetzt als vollwertige Orthopädin wahrzunehmen.“ Dabei braucht ihre medizinisch-technische Ausstattung, ob Stoßwellentherapie, Neurostimulation oder die berührungslose 3D-/4D- Wirbelsäulenvermessung zur genauen Diagnose den Vergleich zu konventionellen Praxen nicht zu scheuen.

Spezialisiert hat sich Dr. Beate Helgers auf die tief liegende Spritzentechnik im Bereich der Wirbelsäule. „Die häufigste Frage, die mir in diesem Zusammenhang gestellt wird, lautet: „Was ist denn in den Spritzen enthalten, die sie mir gegeben haben? Bei anderen Ärzten haben die Spritzen nicht geholfen.“ Die Lembecker Orthopädin erklärt dann gerne, dass nicht immer das eigentliche Medikament verantwortlich ist. Es kommt darauf an, wo, wie tief und wie gezielt gestochen wird.

Diese spezielle Technik hat sie bei Professor Dr. Jürgen Krämer an der Bochumer Universitätsklinik erlernt. „Ich bin bis heute dankbar, dass ich bei einem der renommiertesten Orthopäden Deutschlands gelernt habe.“ Die Technik der tiefen Spritze wird heute kaum noch vermittelt, so dass diese Behandlung nun CT-gesteuert oder unter Röntgendurchleuchtung ausgeführt wird und für die Patienten meistens einen mehrtägigen stationären Krankenhausaufenthalt nach sich zieht.

„Spritzen sind meine Leidenschaft“, so die Lembeckerin. Ich setze sie ultraschallgesteuert ein. Aber bei geübten Millionen Spritzen während meiner sechsjährigen Zeit bei Professor Krämer, wäre ich auch ohne diese Unterstützung heute absolut

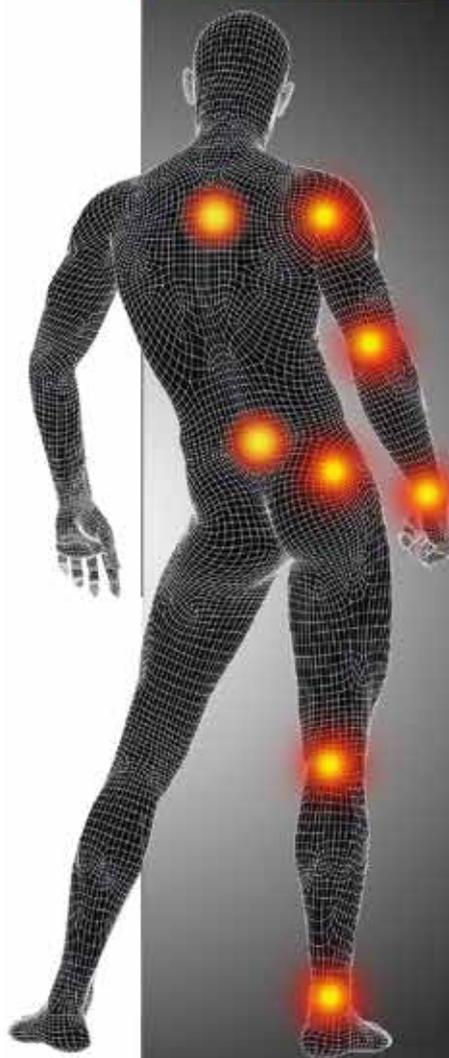


**Dr. med. Privatpraxis  
Beate Helgers für Orthopädie**

## MOBIL UND BEWEGLICH OHNE SCHMERZEN

**Ganzheitliche  
Analyse +  
gezielte  
Spritzentechnik**

- Ausbildung und Spritzentechnik durch Prof. Dr. Jürgen Krämer an der Ruhr-Universität Bochum
- exakte Schmerzpunkt-Lokalisierung
- Effektive Schmerztherapie, Bearbeitung von Muskeln, Sehnen, Bindegewebe und Faszien mit modernster, innovativer Technik
- kann „angeratene Operationen“ vermeiden
- Behandlung der Schmerz-Ursache statt reiner Symptombehandlung
- ganzheitliche Betrachtung des Muskel- und Skelettsystems



Persönliche Terminvereinbarung  
Termine auch am Wochenende möglich  
Wasserfurt 36 • 46286 Dorsten-Lembeck  
Tel. 0 23 69 / 20 36 90 • [www.orthopaedie-helgers.de](http://www.orthopaedie-helgers.de)

**Fachärztin für Orthopädie • Chirotherapie • Sportmedizin  
Wirbelsäulenvermessung • Naturheilverfahren  
Akupunktur • Stoßwellentherapie**



# Vita

sicher, den richtigen Punkt an der Wirbelsäule zu finden. Nervenaustrittsbahnen, Wirbelgelenke, Kreuzdarmbeinfugen oder Triggerpunkte in Muskulatur und Bändern sind meine Spielwiese“, beschreibt die Ärztin mit einem Leuchten in den Augen weiter ihre Arbeit.

„Heutzutage wird viel zu schnell operiert“, ergänzt sie. Daher bietet die Orthopädin Patienten mit Rückenbeschwerden oder einem Bandscheibenvorfall eine echte Alternative. Eine ganzheitliche Betrachtung und die Kombination verschiedener Verfahren wie Krankengymnastik, physikalische Therapie, hochmoderne apparative Verfahren, medikamentöse Hilfestellung, Knorpelaufbau, Doppelkammer-spritzen, Akupunktur, Naturheilverfahren oder eine spezielle Eigenbluttherapie tragen nicht selten dazu bei, einen operativen, risikoreichen Eingriff zu vermeiden. Die immer mit dem Patienten gemeinsam entwickelten, passgenauen und individuellen Therapiekonzepte brauchen natürlich Zeit für intensive Gespräche, die sich die Ärztin gerne nimmt.

In Dr. Beate Helgers' Leben haben natürlich nicht nur medizinische Behandlungen Platz. Auch privat hat sie ihr Glück gefunden. Der Optimismus dieser positiv denkenden Frau steckt sie selber immer wieder an und in zwei Sätzen fasst Dr. Helgers zusammen: „Ich war noch nie so gerne Frau wie heute. Ich war noch nie so gerne Ärztin wie heute.“

**1985**

Studium der Humanmedizin an der Ruhr-Universität-Bochum

**1992**

Assistenzärztin – Orthopädische Universitätsklinik St. Josef Hospital Bochum, Prof. Dr. Jürgen Krämer

**1994**

Assistenzärztin – Chirurgische Abteilung (Allgemein- und Unfallchirurgie) Marienkrankenhaus Schwerte, Dr. Vossberg und Dr. Felcht

**1995**

Assistenzärztin - Orthopädische Universitätsklinik RWTH Aachen, Prof. Dr. Forst

**1996**

Assistenzärztin - Orthopädische Abteilung Paracelsus-Klinik der Stadt Marl, Dr. Bartsch

**1996**

Promotion – Medizinische Fakultät der Ruhr-Universität Bochum, Orthopädie, Prof. Dr. Dr. Grifka

**1998**

Anerkennung als Fachärztin für Orthopädie

**2003**

Orthopädische Praxis

**2012**

Eröffnung der Privatpraxis für Orthopädie Dr. med. Beate Helgers, Dorsten-Lembeck



*"Unsere Gesundheit ist ein Geschenk !  
Geben wir darauf acht."*

Dr. Beate Helgers behandelt in ihrer Praxis nicht nur Privatpatienten. Die Orthopädin mit der besonderen Ausstrahlung behandelt ebenso Kassenpatienten, allerdings als Selbstzahler. Dabei sind ihre Behandlungskosten weit weniger hoch, als so mancher denken mag.

Wenn Sie keine langen Wartezeiten bei der Terminvergabe eines kassenärztlichen Orthopäden oder auch in dessen Wartezimmer verbringen möchten, wenn Sie sich in familiärer Umgebung ohne Wartezeiten, auch am Wochenende oder als Notfall, flexibel und ganzheitlich

behandeln lassen möchten, Ihnen ihre Gesundheit etwas wert ist und Sie sich nach Schmerzfreiheit sehnen, dann sollten Sie sich, auch als Kassenpatient, Gedanken über einen Termin bei Dr. Beate Helgers machen.

[www.orthopaedie-helgers.de](http://www.orthopaedie-helgers.de)

ANZEIGE

# ZAHN MUND MENSCH

SEIT 1990 IN DORSTEN

*Ich trage gerade  
meine Korrekturschiene.  
Unglaublich, oder?*

## ULTRALEICHT UNSICHTBAR UNGLAUBLICH

**SCHÖNE GERADE ZÄHNE – SCHNELL, SANFT UND SICHER**



**SCHMERZFREI** durch ganz sanften Druck  
**ZAHNSCHONEND** ohne Beschleifen der Zähne  
**DISKRET** dank unsichtbarer Schienen  
**SICHER** durch exakte 3D-Simulation vorab  
**SCHÖN** weil Ihre Zähne nachher optimal stehen  
**PERFEKT** dank Erfahrung und modernster Technik

Vereinbaren Sie gerne eine unverbindliche Planung für Ihr  
individuelles Smile-Design unter (02362) 4 38 92.

*J. Bandura  
C. Tempelmann-Bandura*



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

Das Schlafstudio der Tischlerei Schulte Zurhausen lädt zur Zirbenaktion ein



Metallfreies Bett aus Zirbenholz in Schwebeloptik.

# Schlafen Sie sich fit



**Guten Morgen, liebe Schmerzen, seid ihr auch schon wieder da! Immer mehr Menschen können heute ein Lied davon singen. Stress im Berufsleben, die Herausforderungen des Alltags oder persönliche Sorgen können uns schon mal den Schlaf rauben. Mehr als ein Drittel der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen. Immer häufiger sind aber auch Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Bandscheibenprobleme oder eingeschlafene Gliedmaßen verantwortlich für eine unruhige Nacht und dafür, dass man schmerzgeplagt statt gut erholt und ausgeschlafen in den neuen Tag startet.**

Schlaf ist die wichtigste Regenerationsphase für Körper und Geist. Wer seinen Körper richtig bettet, bietet diesem die Möglichkeit zur Erholung und Stärkung, Vitalisierung für Körper und Geist. Bereits vor mehr als 20 Jahren entwickelt, lässt das Leistungsvermögen des Relax 2000 Tellersystems noch heute jeden herkömmlichen Lattenrost und auch diverse Nachahmer-Modelle alt aussehen. Mehr als hunderttausend begeisterte „Gesundschläfer“ bestätigen dies europaweit in beeindruckender Weise. Durch die ausgeklügelten dreidimensional beweglichen Federkörper, von denen sich jeder einzelne perfekt der Schlafposition, also den Bewegungen und der Körperform anpasst, schläft man ein, als würde man auf Wolken schweben. Das Relax 2000 bringt Schlafergonomie in Perfektion, sorgt für eine gerade liegende, entspannte Wirbelsäule und dank der optionalen Schulterkomfortzone für eine konsequente Entlastung im Schulterbereich.

In der Ausführung mit Zirbenholztellern kann man zudem von weiteren Vorzügen der natürlichen Öle profitieren. So wirkt die Zirbe nachweislich beruhigend auf den menschlichen Organismus. Somit

wird auch die Schlafqualität erhöht. Darüber hinaus kann Zirbenholz die Wetterfähigkeit des Menschen positiv beeinflussen und mit einer antibakteriellen Wirkung und dem natürlichen Schutz gegen Kleidermotten und Hausstaubmilben beeindruckend. Das bewährte Relax 2000 Bettsystem ist auch mit Sitzhochstellung, mit Sitz- und Fußhochstellung oder in der Ausführung mit Motorsystem erhältlich. In Kombination mit den QUL-zertifizierten 100 Prozent Naturlatexmatratzen können Schlafergonomie und Wohlfühl optimiert, Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich reduziert und damit die Lebensqualität deutlich gesteigert werden. Eine Auswahl verschiedener Matratzenbezüge und ergonomischer Kopfkissen stehen zur Auswahl bereit.

Pünktlich zum Herbstauftakt lädt das Schlafstudio vom **29. September bis 20. Oktober** zur Zirbenaktion ein. Lassen Sie sich kompetent und unverbindlich zeigen, was ergonomisches Liegen bedeuten kann. Wer sich im Aktionszeitraum für ein Tellersystem mit Matratze und Kopfkissen entscheidet, profitiert zudem von einem 150 Euro Aktionsrabatt. Schlafen Sie sich fit und gesund.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.schultezurhausen.de](http://www.schultezurhausen.de)



TISCHLEREI  
SCHULTE ZURHAUSEN

Öffnungszeiten  
während der Aktion:

Montags bis freitags  
nach Terminvereinbarung

Samstags und sonntags  
von 11 bis 17 Uhr



# Ein Tag wie

# im Märchen

Im Märchenwald warten liebevoll gestaltete Szenen auf die Besucher.

In unserem Freizeittipp lernen Sie den niederländischen Freizeitpark Efteling kennen

– Text von Julian Schäpertöns –

**Nur knapp zwei Stunden Autofahrt entfernt liegt ein Land, wo Träume wahr werden. Willkommen in der fantastischen Welt von Efteling. Eine Welt voller Wunder, spannenden Abenteuern und jeder Menge Spaß.**

In der niederländischen Provinz Nordbrabant liegt Efteling. Was im Jahr 1952 als Märchenwald begann, hat sich heute zum größten Freizeitpark der Niederlande entwickelt. Der Park hat sich als beliebtes Ausflugsziel für die ganze Familie etabliert. Attraktionen gibt es sowohl für die ganz Kleinen als auch mehrere Thrill-Rides für mutige Abenteurer. Ein Erlebnis für die ganze Familie ist die 2017 eröffnete Themenfahrt „Symbolica“. Die Besucher können interaktiv die geheimen Gänge und magischen Zimmer des „Palast der Fantasie“ entdecken. Mit viel Liebe zum Detail und modernster Technik sind die verschiedenen Szenen gestaltet. Es warten ein unvergessliches Erlebnis und einige Überraschungen auf die Besucher.

Auch auf die Suche nach dem fliegenden Holländer können sich Besucher in Efteling begeben. Das besondere hier: nach einer abenteuerlichen Entdeckungstour auf dem Wasser fährt das Boot rasant auf Schienen weiter, ehe es mit einem großen Platscher in einem See landet. Für Adrenalinjunkies hat Efteling natürlich auch etwas zu bieten. Ein Besuchermagnet ist der Dive Coaster „Baron 1898“. Im freien Fall geht es hier 37,5 Meter senkrecht in die Tiefe. Mit einer maximalen Geschwindigkeit von 90 km/h geht es durch mehrere Kurven und

Überkopfelemente. In der Holzachterbahn „Joris en de Draak“ liefern sich gleich zwei parallel fahrende Züge ein rasantes Rennen. Die Besucher können entscheiden, ob sie einen gefährlichen Drachen lieber mit Feuer oder Wasser bekämpfen. Dem Gewinner des Wettstreits in der zweigleisigen Holzachterbahn gebührt Ruhm und Ehre. Gerade an besucherstarken Tagen empfiehlt sich die kostenlose Efteling-App. Hier findet man nicht nur den Parkplan mit ausführlichen Informationen zu den Attraktionen und Shows, sondern kann auch die Wartezeiten checken. Das ist praktisch, wenn man so viel wie möglich an einem Tag schaffen möchte.

Auch kulinarisch wird in Efteling einiges geboten. Von kleinen Snacks und süßen Leckereien bis hin zum 3-Gänge-Menü gibt es für jeden Geschmack etwas. Zu empfehlen sind die niederländischen Spezialitäten wie Frikandeln oder Poffertjes. Doch auch selbst mitgebrachte Speisen und Getränke dürfen im Park verzehrt werden.

Für Gäste, die mehrere Tage bleiben möchten, gibt es ein am Park angrenzendes Hotel sowie mehrere Ferienhäuser und Apartments in der Umgebung. Auch für größere Gruppen werden Unterkünfte angeboten. Erwachsene und Kinder ab 4 Jahre zahlen 38 Euro für ein Tagesticket. Bei einer Onlinebuchung spart man zwei Euro. Für's Parken fallen nochmal zehn Euro an.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.efteling.com/de](http://www.efteling.com/de)



MünchenerHyp

Die Krone der Baufinanzierung



# O'zapft is!

## Ihre Wiesn-Immobilienfinanzierung.

Jetzt Top-Konditionen holen!

- Zinsen sichern bis zu 30 Jahre
- Flexibel zurückzahlen
- Schnelle Kreditentscheidung

Wir beraten Sie gern. Tel. 02853-980  
oder [www.vb-schermbeck.de/otv](http://www.vb-schermbeck.de/otv)

 **Volksbank**  
**Schermbeck eG**

Nur bis zum  
31.10.2018!