



*Wie gefährlich ist  
Handystrahlung?*



*Leckeren Tee  
selber machen*



*Weihnachtsmärkte  
in der Region*

## Leben retten durch Blutspende

*Alles was Sie zum Thema wissen müssen*

# 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](http://www.ichbindabeitrag.de)

kinder  
not  
hilfe

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



Photo: Jakob Studner

## 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)

© Foto: fotolia.com



## geburtshilfe

im KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet 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 Kreißsaal 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,*



bald ist es soweit. Weihnachten, das Fest der Liebe, steht vor der Tür. In dieser ruhigen und besinnlichen Zeit wird uns immer wieder bewusst, was wirklich zählt im Leben. Das Wort "Nächstenliebe" gewinnt an Bedeutung und überall werden die Menschen aufgefordert zu spenden. Doch dabei muss es sich nicht immer um Geld drehen. Genau so wichtig kann eine Blutspende sein. Warum Blutspenden so bedeutend ist, wer spenden darf und wo dies möglich ist, erfahren Sie in unserem Spezial.

Außerdem finden Sie in der aktuellen Ausgabe der regioVital schöne Winterthemen passend zur Jahreszeit. Das alpincenter Bottrop wird vorgestellt. Zudem erfahren Sie, was das größte Skigebiet in NRW zu bieten hat und wo dieses liegt.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit und ein fröhliches Fest mit Ihren Liebsten. Kommen Sie gesund durch die kalte Jahreszeit.

Ihr regioVital-Team



Seite 12  
**Vitamin D**



Seite 19  
**Omega-3**



Seite 26  
**Filmtipps**



Seite 22  
**Ski fahren**



Seite 6

## Blutspende

# inhalt

- 6 Warum Blutspenden so wichtig ist**  
*Leben retten durch einen kleinen Pieks*
- 10 Wie gefährlich ist Handstrahlung?**  
*Machen uns Handys krank?*
- 12 Sonne statt Tabletten**  
*Warum unser Körper Vitamin D braucht?*
- 14 Teilnehmer für Studie gesucht**  
*Sportpark sucht Menschen für Arthrostudie*
- 15 Mehr als heißes Wasser**  
*Gesund durch den Winter mit leckerem Tee*
- 19 Ein kostbarer Nährstoff**  
*Wofür Omega-3-Fettsäuren gut sind*
- 20 Winterspaß im alpincenter**  
*Eine Halde, viele Freizeitmöglichkeiten*
- 22 Ausflugstipp: Winterberg**  
*Ski fahren im Sauerland*
- 24 Zauberhafte Adventszeit**  
*Die schönsten Weihnachtsmärkte in der Region*
- 26 Filmtipps für gemütliche Abende**  
*Die Redaktion stellt Ihre Lieblingsfilme vor*
- 28 Spekulatius mal anders**  
*Weihnachtsgebäck als Brotaufstrich*
- 30 Zufrieden durch die Wechseljahre**  
*Hormontherapie verhilft zu aktivem Leben*
- 31 Kreuzworträtsel / Impressum**



*Warum eine Blutspende Leben retten kann und was Sie zu diesem Thema wissen müssen*

# Retter in der Not

*– von Julian Schäpertöns –*

**In Deutschland werden täglich um die 7.500 Liter Blut benötigt. Ob bei einem schweren Unfall oder einer Operation – ein großer Teil der Menschen ist mindestens einmal im Leben auf das Blut anderer angewiesen. Wer schon einmal in so einer Situation war, dem wird die Wichtigkeit von ausreichend vorhandenen Blutkonserven bewusst sein. Doch immer weniger junge Menschen gehen regelmäßig zur Blutspende, während der Bedarf aufgrund der alternden Gesellschaft steigt. Wir haben Ihnen die wichtigsten Fragen und interessante Fakten zum Thema Blutspenden zusammengefasst.**



## *Wer darf spenden?*

Spenden dürfen gesunde Erwachsene ab 18 Jahren, die ein Mindestgewicht von 50 Kilogramm haben. Je nach Gesundheitszustand und Entscheidung der betreuenden Ärzte können Personen bis zu einem Alter von 72 Jahren ihr Blut spenden. Zudem müssen mehrere Voraussetzungen erfüllt sein, um zu einer Spende zugelassen zu werden. Zuvor muss ein Fragebogen ausgefüllt werden und es findet ein Gespräch mit einem Arzt statt.

Waren Sie zum Beispiel in letzter Zeit erkrankt, sollte bis zur nächsten Blutspende einige Zeit verstrichen sein. Bei einer Grippe, starkem Fieber oder Durchfall müssen mindestens vier Wochen zwischen Ende der Erkrankung und der Spende liegen. Auch nach einer Zahn- oder Kieferbehandlung muss gewartet werden. Nicht spenden dürfen Sie, wenn Sie Typ-1-Diabetes, Epilepsie, HIV, Hepatitis B und C oder Malaria haben. Auch kann die Einnahme von manchen Medikamenten einen von einer Spende ausschließen beziehungsweise es muss der Spendetermin verschoben werden. Je nach Impfung muss zwischen 24 Stunden und vier Wochen gewartet werden. Schwangere dürfen nicht spenden und erst wieder sechs Wochen nach der Geburt zur Blutspende gehen. Auch Menschen, die ungeschützten Geschlechtsverkehr mit einem neuen oder wechselnden Partner hatten, sind vorerst ausgeschlossen. Nach Tätowierungen, Piercings oder Botoxspritzen muss ebenfalls vier Monate ausgesetzt werden. Außerdem muss nach einem Urlaub in manchen Ländern in einigen Fällen bis zu vier Wochen gewartet werden. Das sind vor allem Gebiete, in denen durch Mückenstiche Krankheiten übertragen werden können.

Besonders in den Sommer- und Ferienwochen werden die Blutkonserven knapp.

**33 %** der in Deutschland lebenden Menschen **KÖNNTEN** Blut spenden

**2 bis 3 %** der in Deutschland lebenden Menschen **GEHEN** regelmäßig zur Blutspende



### Wie regeneriert sich der Körper nach der Spende?

Innerhalb von 20 Minuten	Kreislaufregulation
24 Stunden	Flüssigkeitsausgleich
2 Tagen	Plasmaeiweißersatz
2 Wochen	Ersatz von Blutzellen
8 Wochen	Ausgleich des Eisenverlustes (bei Frauen evtl. länger)

### Wie läuft eine Spende ab?

Generell sollte vor und nach der Spende auf Sport und Saunabesuche verzichtet werden. Vor der Spende sollte genug getrunken und gegessen werden. Für eine Spende sollte im Schnitt eine Stunde eingeplant werden. Je nachdem, wie viel los ist, muss auch mit Wartezeiten gerechnet werden.

Als erstes muss man sich anmelden und ausweisen. Dauerspender bekommen einen Blutspendeausweis, der jedes Mal mitgebracht werden sollte. Anschließend muss ein Fragebogen zum Gesundheitszustand ausgefüllt werden. Es folgt ein Gespräch mit einem Arzt, bei dem er auf mögliche Risiken einer Spende hinweist. Außerdem werden Werte wie Puls, Temperatur und Blutdruck gemessen und der Fragebogen besprochen. Zudem wird der Hämoglobinwert bestimmt. Ist dieser zu niedrig, wird man nicht zur Spende zugelassen.

Dann kann die Blutentnahme beginnen. Diese dauert rund zehn Minuten und in der Zeit werden 500 Milliliter Blut entnommen. Nach der Spende sollte man noch ein wenig liegen bleiben und sich anschließend zwischen 20 und 30 Minuten ausruhen. Oft werden auch Getränke und Snacks angeboten.

### Was passiert mit dem Blut?

Der volle Beutel mit dem Blut wird weitergegeben und innerhalb von 24 Stunden wird das Blut zentrifugiert und in seine Bestandteile aufgeteilt. Es entstehen drei Produkte: ein Erythrozytenkonzentrat, ein Thrombozytenkonzentrat und gefrorenes Frischplasma. Zudem wird das Blut im Labor auf Infektionen untersucht und die Blutgruppe analysiert. Sollte etwas nicht stimmen, werden die Spender benachrichtigt und das Blut wird nicht weiter verwendet. Ist das Blut in Ordnung, werden die drei Produkte unterschiedlich aufbewahrt. Das Blut kann nicht lange gelagert werden. Eine Blutkonserven ist bei einer Temperatur von 2 bis 6 Grad heute ungefähr 42 Tage haltbar.

### Wie oft darf gespendet werden?

Da Frauen während ihrer Periode regelmäßig Blut und Eisen verlieren, dürfen sie nur vier Mal im Jahr Blut spenden, während Männer sechs Mal im Jahr spenden dürfen. Der Abstand zwischen den Spenden sollte in beiden Fällen mindestens acht Wochen betragen, damit der Körper in dieser Zeit genug Blut nachproduzieren kann.

## Welche Blutgruppen gibt es?

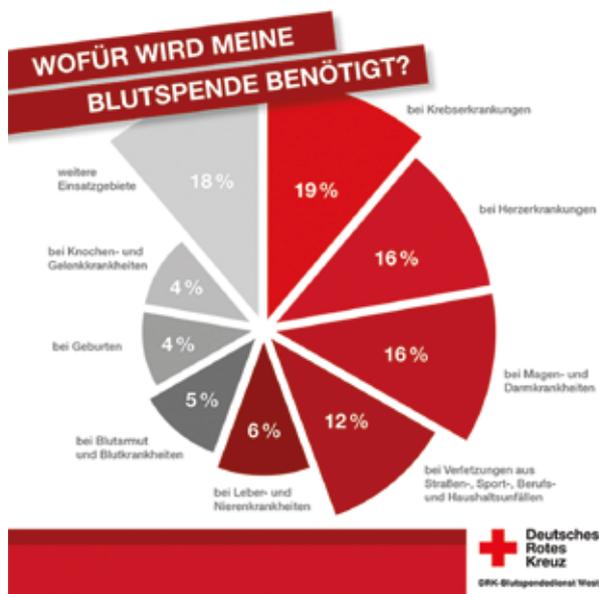
Insgesamt gibt es 35 Systeme, in denen Blutgruppen eingeteilt werden. Das bekannteste davon ist das ABo System, das sich auf die Antigene A und B bezieht. Die in diesem System vorhandenen Blutgruppen nennen sich A, B, o und AB.

### Bevölkerungsanteil

- 43 % Blutgruppe A
- 41 % Gruppe o
- 11 % Gruppe B
- 5 % Gruppe AB



## Wofür wird Blut benötigt?



## Wo kann gespendet werden?

Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) ist wohl die bekannteste Organisation in Deutschland, wenn es um Blutspenden geht. Allein 70 Prozent des Bedarfs deckt das DRK ab. Regelmäßig organisiert der Verein Blutspende-Termine in den verschiedenen Orten. Aktuelle Termine werden rechtzeitig vorher angekündigt und befinden sich auch jeweils auf der Internetseite ([www.drk-blutspende.de/blutspende-termine](http://www.drk-blutspende.de/blutspende-termine)) und in dieser Ausgabe der regioVital. Neben den Terminen des DRK gibt es die Möglichkeit, zu staatlich-kommunalen und universitären Blutspendediensten (StKB) zu gehen. Diese sichern ungefähr 20 Prozent der notwendigen Blutversorgung in Deutschland. Davon gibt es in etwa 100 Einrichtungen. Wo sich die Spenderzentren befinden, können Sie auf [www.stkb.de](http://www.stkb.de) nachschauen. Zu guter Letzt gibt es noch unabhängige und private Blutspendedienste, wie zum Beispiel die Haema AG. Diese sind im Verband unabhängiger Blutspendedienste e.V. (VUBD) organisiert.

# Blutspende-Termine

## Bottrop/Kirchhellen

**Mittwoch, 28. November**  
DRK Bottrop  
16.00 – 20.00 Uhr  
Berufskolleg  
An der Berufsschule 20  
46236 Bottrop

**Montag, 3. Dezember**  
DRK Bottrop  
09.00 – 13.00 Uhr  
Hochschule Ruhr West / Campus  
Lützowstraße 5  
46236 Bottrop

**Sonntag, 16. Dezember**  
DRK Ortsverein Kirchhellen e.V.  
11.00 – 15.00 Uhr  
DRK-Zentrum  
Wienkamp 5  
46244 Bottrop

**Sonntag, 20. Januar 2019**  
DRK Ortsverein Kirchhellen e.V.  
11.00 – 15.00 Uhr  
46244 - Bottrop  
Grundschule, Schneiderstr. 86

**Montag, 21. Januar 2019**  
DRK Bottrop  
15.00 – 19.00 Uhr  
DRK-Haus Rottmannsmühle  
Karl-Englert-Str. 43  
46236 Bottrop

**Mittwoch, 20. Februar 2019**  
DRK Bottrop  
14.00 – 18.00 Uhr  
Knappschafts-Krankenhaus  
Osterfelder Str. 157  
46242 Bottrop

**Sonntag, 24. Februar 2019**  
DRK Ortsverein Kirchhellen e.V.  
11.00 – 15.00 Uhr  
DRK-Zentrum  
Wienkamp 5  
46244 Bottrop

## Gladbeck

**Montag, 12. November**  
DRK Gladbeck  
14.00 – 19.00 Uhr  
Mathias-Jakobs-Stadthalle  
Friedrichstraße 53  
45964 Gladbeck

**Montag, 10. Dezember**  
DRK Gladbeck  
14.00 – 19.00 Uhr  
Mathias-Jakobs-Stadthalle  
Friedrichstraße 53  
45964 Gladbeck

**Montag, 14. Januar 2019**  
DRK Gladbeck  
14.00 – 19.00 Uhr  
Mathias-Jakobs-Stadthalle  
Friedrichstraße 53  
45964 Gladbeck

**Montag, 11. Februar 2019**  
DRK Gladbeck  
10.00 – 19.00 Uhr  
Mathias-Jakobs-Stadthalle  
Friedrichstraße 53  
45964 Gladbeck

## Schermbeck

**Donnerstag, 29. November**  
und 28. Februar 2019  
DRK Schermbeck  
15.00 – 19.30 Uhr  
Ev. Jugendheim  
Kempkesstege 2  
46514 Schermbeck

**Donnerstag, 28. Februar 2019**  
DRK Schermbeck  
15.00 – 19.30 Uhr  
Ev. Jugendheim  
Kempkesstege 2  
46514 Schermbeck

# in der Region

## Dorsten

**Donnerstag, 15. November**

DRK Dorsten  
16.00 – 20.00 Uhr  
Kath. Pfarrheim  
Kirchweg 5  
46286 Dorsten

**Montag, 19. November**

DRK Dorsten  
16.00 – 20.00 Uhr  
Gemeinschaftshaus  
Wulfener Markt 5  
46286 Dorsten

**Dienstag, 27. November**

DRK Dorsten  
16.00 – 20.30 Uhr  
Carola-Martius-Haus  
Urbanusring 17  
46286 Dorsten

**Dienstag, 04. Dezember**

DRK Dorsten  
16.00 – 20.30 Uhr  
Pfarrheim St. Laurentius  
Am Pastorat 1  
46286 Dorsten

**Donnerstag, 14. Februar 2019**

DRK Dorsten  
16.00 – 20.00 Uhr  
Kath. Pfarrheim  
Kirchweg 5  
46286 Dorsten

**Montag, 18. Februar 2019**

DRK Dorsten: Blutspende  
16.00 – 20.00 Uhr  
Gemeinschaftshaus  
Wulfener Markt 5  
46286 Dorsten

**Dienstag, 26. Februar 2019**

DRK Dorsten  
16.00 – 20.30 Uhr  
Carola-Martius-Haus  
Urbanusring 17  
46286 Dorsten



**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



Wie wirken sich die Strahlungen von Mobilfunkgeräten auf unsere Gesundheit aus?

# Machen Handys krank?

— Text von Gundis Jansen-Garz —

**Es geht kaum noch ohne: Smartphones und Handys sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Das Mobiltelefon begleitet uns Tag für Tag, häufig verbringen wir mehrere Stunden damit. Viele Menschen stellen sich jedoch die Frage, ob das auf Dauer gesundheitsschädlich ist.**

Im Mobilfunk wird mit der gleichen Technik wie bei Mikrowellen gearbeitet. Dabei werden hochfrequente elektromagnetische Felder für die drahtlose Übertragung von Sprache und Daten genutzt. Als Wellen breiten sie sich im freien Raum mit Lichtgeschwindigkeit aus und können dabei Energie und Informationen über große Entfernungen übertragen. Bei den heutzutage gebräuchlichen Geräten sind die Sende- und Empfangsantennen fast immer im Geräteinneren verbaut und von außen nicht sichtbar. Zum Schutz der Verbraucher müssen die Geräte so konstruiert sein, dass international empfohlene Höchstwerte für die Aufnahme hochfrequenter elektromagnetischer Felder im Körper während des Betriebs eingehalten werden. Damit sollen gesundheitliche Wirkungen ausgeschlossen werden. Zur Beurteilung dient die pro Zeit und Gewebemasse vom Körper absorbierte Hochfrequenzenergie, die sogenannte Spezifische Absorptionsrate (SAR, in Watt pro Kilogramm).

Wie so oft gab es in der Vergangenheit Studien, die eine Risikoerhöhung zeigten und Studien, die keine feststellten. Die internationale Krebsforschungsagentur der Weltgesundheitsorganisation WHO, die IARC, ist 2011 nach einer zusammenfassenden Bewertung der bis dahin vorliegenden Studien zu dem Schluss gekommen, dass Hochfrequenzstrahlung „möglicherweise krebserregend“ ist. Eindeutig lässt sich die Frage, ob Handystrahlung das Risiko für Krebs erhöht, nach wie vor nicht beantworten. Mögliche Langzeitfolgen lassen sich mit dem heutigen Wissen nicht völlig ausschließen.

Laut des Bundesamtes für Strahlenschutz (bfs) wurden aber unterhalb der Grenzwerte keine schädlichen Effekte des Mobilfunks nachgewiesen.

*Trotzdem ist es ratsam, sich so gut es geht zu schützen:*

✓ Handys oder Smartphones verwenden, die einen möglichst geringen SAR-Wert (Spezifische Absorptionsrate) haben. Je geringer dieser ist, desto strahlungsärmer ist ein Handy. Die Werte der verfügbaren Modelle finden Sie auf den Internet-Seiten des Bundesamtes für Strahlenschutz unter [www.bfs.de/sar-werte-handy](http://www.bfs.de/sar-werte-handy). In der Gebrauchsanleitung sollte der SAR-Wert ebenfalls angegeben sein. Hat ein Handy das Umweltsiegel „Blauer Engel“, dann bedeutet dies, dass sein SAR-Wert unter 0,6 W/kg liegt.

✓ Ein Headset nutzen, dann ist die Strahlenquelle weiter vom Kopf entfernt. Die Intensität der Felder nimmt mit der Entfernung von der Antenne schnell ab.

✓ Telefonieren Sie möglichst nicht bei schlechtem Empfang. Je schlechter die Verbindung zur nächsten Basisstation ist, desto höher muss die Leistung sein, mit der das Handy sendet. Entsprechend hoch ist die Intensität des Hochfrequenzfeldes. Also besser versuchen, nicht in „Fast-Funklöchern“ zu telefonieren.

✓ Smartphones bieten außer der eigentlichen Telefonverbindung über die Basisstation auch noch die Verbindung über ein WLAN an und sind Bluetooth-fähig. Die Leistung der hierfür genutzten elektromagnetischen Wellen ist viel niedriger als beim Telefonieren mit dem Handy über die nächstgelegene Basisstation.



**aureus**

Agentur für  
Werbung & Design



aureus GmbH Lehmschlenke 94 46244 Bottrop-Kirchhellen Fon: (02045) 4014-60 Mail: info@aureus.de

[www.aureus.de](http://www.aureus.de)

**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 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](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)

Vitamin D – zwischen Wundermittel und Panikmache

# Sonne statt Tabletten

– von Gundis Jansen-Garz –

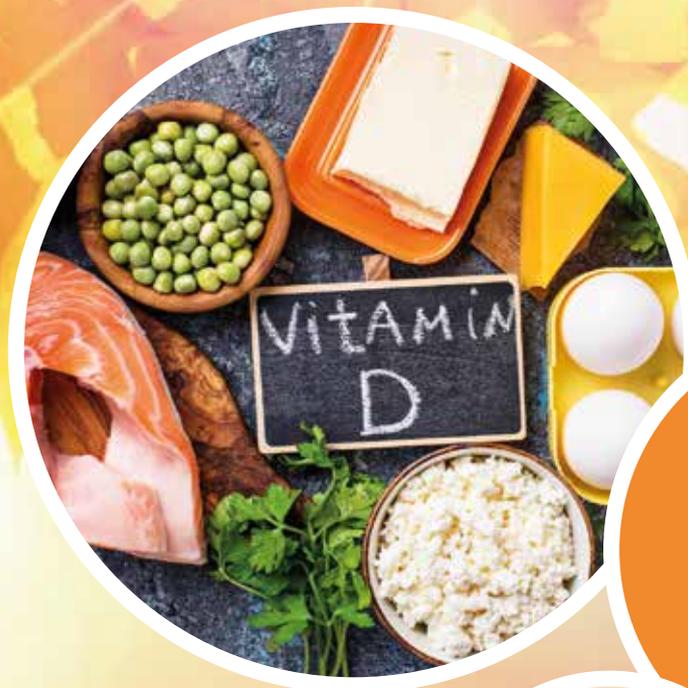
**Das Sonnenvitamin wird in Medienberichten und Büchern als Allzweck-Waffe gegen Depressionen, Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beschrieben. Unbestreitbar ist, dass Vitamin D eine große Bedeutung für gesunde Knochen und Zähne hat. Es ist an verschiedenen Prozessen im Körper beteiligt. In den letzten Jahren wurde neben der bekannten zentralen Bedeutung im Kalzium- und Knochenstoffwechsel eine Reihe von Zusammenhängen zu diversen Erkrankungen aufgedeckt. Studien beschrieben, dass es die Bauchspeicheldrüse vor Autoimmunprozessen wie beispielsweise Diabetes Typ I schützt. Des Weiteren könne es bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen nützlich sein. Auch wurde ein möglicher Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und hohem Blutdruck festgestellt. Andere Studien zeigen jedoch, dass keine nennenswerten Belege für eine prophylaktische Vitamin D Zufuhr gibt.**

Ein höheres Risiko haben Säuglinge, die daher flächendeckend Vitamin D bekommen. Ebenso Menschen, die gar nicht oder nur verschleiert das Haus verlassen, Senioren über 65 Jahren und Menschen mit dunkler Hautfarbe. Bei diesen Gruppen kommt eine prophylaktische Gabe von Vitamin D in Betracht. Aber von einer flächendeckenden Unterversorgung könne, so das Bundesinstitut für Risikobewertung, nicht die Rede sein. Bei der Mehrheit der Bevölkerung liege kein Vitamin D-Mangel vor. Im Frühjahr dieses Jahres hat „Stiftung Warentest“ vor Panikmache gewarnt und rät davon ab, einfach auf Verdacht Vitamin D-Präparate einzunehmen. Denn die unkritische Einnahme könne aus ihrer Sicht zu Überdosierungen führen. Außerdem seien die meisten Heilversprechen zu Vitamin D ohnehin nicht haltbar. Die Arzneimittel-Experten von Stiftung

Warentest haben die Datenlage zu Vitamin D bei verschiedenen Krankheitsbildern beziehungsweise zu deren Vorbeugung angeschaut. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass Vitamin D weder Krebs, Diabetes, Depressionen noch Herz-Kreislaufferkrankungen vorbeugen könne. Gesunde, aktive Erwachsene würden laut Warentest nicht von einer Ergänzungs-gabe profitieren.

Die Zeitschrift „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“ warnt dagegen vor allem ältere Menschen vor Vitamin D Mangel: „Studien belegen, dass Bewohner von deutschen Altersheimen zu 100 Prozent unter Vitamin-D-Mangel leiden. Sie bewegen sich zu wenig und kommen zu selten raus an die Sonne. Wenn jeder Bewohner dreimal pro Woche Fisch oder jeden Tag 1000 IE (Internationale Einheiten) Vitamin D bekäme, gäbe es mit Sicherheit weniger Oberschenkelhalsbrüche und andere Erkrankungen.“ Unter Vitamin-D-Mangel wurden laut „Naturarzt“ auch vermehrt Depressionen beobachtet. Dies könnte eine Erklärung für das Auftreten der sogenannten Winterdepression sein. Im Winter fallen bei allen Menschen die Vitamin-D-Spiegel ab. Sinken die Spiegel zu tief, kann eine Depression entstehen oder sich verstärken. „Und schließlich beeinflusst Vitamin D das Immunsystem und wirkt als Immunmodulator.“

Der Mensch kann Vitamin D nur mit Hilfe von Sonnenlicht selbst produzieren. Bei Menschen, die regelmäßig draußen sind, produziert die Haut, unter den hierzulande typischen Lebensbedingungen, den Großteil des Bedarfs an Vitamin D selber. Die gemeinsame Expertenkommission des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) und des Bundesinstitutes für Arzneimittel



Über die Nahrung  
können bis zu  
**20 %**  
des täglichen Bedarfs  
gedeckt werden.

Zur Vitamin D-  
Versorgung tragen  
**einige fettreiche  
Lebensmittel**  
bei.

Hering,  
Makrele, Lachs,  
Thunfisch, Rotbarsch, Leber,  
Eigelb, Butter, Sahne,  
angereicherte Margarine,  
Champignons, Steinpilze,  
Pfifferlinge...

und Medizinprodukte (BfArM) empfiehlt, eine Tagesdosis von 20 Mikrogramm (800 I.E.) nicht zu überschreiten. Im Gegensatz zu den Sommermonaten ist die Sonnenbestrahlung in Deutschland in den Monaten von Oktober bis März nicht stark genug, um eine ausreichende Vitamin D-Bildung zu gewährleisten. Vitamin D kann aber im Körper gespeichert werden. Diese Speicher tragen zur Vitamin D-Versorgung im Winter bei. Die über die Wintermonate reduzierten Speicher können dann ab dem Frühjahr wieder aufgefüllt werden, so das Bundesinstitut für Risikobewertung.

Bei Stiftung Warentest heißt es: „Für eine ausreichende Vitamin-D-Synthese genügt es nach derzeitigen Erkenntnissen, Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz zwei- bis dreimal pro Woche der Hälfte der minimalen sonnenbrandwirksamen UV-Dosis auszusetzen.“ Gemeint ist damit die Hälfte der Zeit, in der man sonst ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würde, in der Regel sind das mindestens einige Minuten. Der Tipp des Bundesinstituts für Risikobewertung: Verbraucherinnen und Verbraucher sollten sowohl im Sommer als auch im Winter oft an die frische Luft gehen. Körperliche Bewegung und Aktivität im Freien sowie Sport stärken Muskeln und Knochen. Es wird empfohlen, ein- bis zweimal pro Woche fetten Seefisch zu verzehren, der neben Vitamin D auch n-3 Fettsäuren und Jod enthält.

Bei ausreichendem  
Aufenthalt im Freien  
und entsprechender  
**Sonnenbestrahlung der Haut  
sowie ausgewogener Ernährung**  
kann eine gute Vitamin D-Versorgung  
ohne die Einnahme von  
Vitamin D-Präparaten  
erreicht werden.

Weitere  
Informationen:

[www.naturarzt-access.de](http://www.naturarzt-access.de)  
[www.stiftung-warentest.de](http://www.stiftung-warentest.de)  
[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)



# Arthrose, na und?

– Text von Katharina Boll –

Der Sportpark Stadtwald sucht Teilnehmer für deutschlandweite Studie

**Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung – und entgegen landläufiger Meinung kein unabänderliches Schicksal. Denn gegen die Beschwerden kann man viel tun, ganz ohne Tabletten. Was man konkret dagegen unternehmen kann, und zwar unabhängig vom Alter, soll eine Bewegungsstudie zeigen. An dieser nehmen Deutschland weit ausgewählte Fitnessstudios teil, darunter auch der Sportpark Stadtwald in Bottrop.**

„Die Studie soll zeigen, dass gezieltes Training eine deutliche Steigerung des Wohlbefindens bewirkt – und das bereits nach 6 Wochen“, erklärt Kathrin Tomczak, Clubleiterin des Sportparks Stadtwald. Das Programm selbst dauert insgesamt 6 Wochen mit zwei bis drei Einheiten unter Anleitung im Sportpark Stadtwald. Es ist ein gesunder Mix aus Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining sowie funktionellen Übungen mit dem Körpergewicht. Zusätzlich erhalten die Teilnehmer ein Mini-Beweglichkeitsprogramm mit Übungen für zuhause. Diese sollen zwei Mal pro Woche durchgeführt werden. „Bei einem ersten Termin wird das Beschwerdebild festgestellt und im Hinblick auf den Schweregrad ein individueller Trainingsplan erstellt“, erklärt die Clubleiterin das Vorgehen. Nach den sechs Wochen wird dann analysiert, inwieweit sich das Beschwerdebild verbessert hat.

Arthrose bedeutet übersetzt „Gelenkverschleiß“ und ist eine der häufigsten Gelenkerkrankungen. Durch Verletzungen, Verspannungen oder dauerhaft einseitige Fehlbelastung kommt es zu dem Verschleiß des Knorpels. Er befindet sich zwischen den beiden Knochenenden und verhindert im Normalfall, dass die Knochen aufeinander reiben. Außerdem dient der Knorpel als eine Art Stoßdämpfer. Der Gelenkschaden bereitet Betroffenen oft große Schmerzen und macht das Gelenk steifer, damit auch weniger beweglich. Patienten neigen dann

dazu, das Gelenk zu schonen. Dadurch entsteht jedoch ein Teufelskreis: Der Knorpel wird schlechter durchblutet und verliert weiter an seiner Schutzfunktion. „Viele Menschen denken, dass man nichts gegen Arthrose machen kann, außer Operationen. Das ist falsch“, betont die Bottroper Orthopädin Dr. Katrin Hansmeier, die die Studie vor Ort unterstützt. „Körperliche Aktivität sorgt dafür, dass die Knorpel massiert und leicht zusammengepresst werden. Durch diesen Pumpmechanismus werden frische Nährstoffe in die Knorpel befördert.“ Außerdem hilft Bewegung.

Also: Wer rastet, der rostet – dieses alte Sprichwort gilt vor allem, wenn es um Arthrose und Gelenkverschleiß geht. Wer aktiv werden will, für den ist jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen. Der Selbstkostenbeitrag für Gesundheits-Check, Einweisungen und 6-Wochen-Programm beträgt 59 Euro, inklusive Nutzung aller Kurse und des Wellnessbereichs. Teilnehmen können Frauen und Männer zwischen 30 und 80 Jahren, die aktuell kein regelmäßiges Fitnessstraining durchführen. Anmelden können sich Interessierte im Sportpark Stadtwald an der Stenkhoffstraße 34 oder unter der Telefonnummer (02041) 97474.

## Herzliche Einladung

Im Rahmen der Studie hält zudem Dr. Rainer Michels von der Schmerzambulanz des Knappschaftskrankenhauses Bottrop am 15. November um 19 Uhr im Sportpark Stadtwald einen Vortrag zu dem Thema. Hierzu sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

Weitere Informationen zur Studie erhalten Sie auf der Webseite [www.arthrose-studie.com](http://www.arthrose-studie.com).



Kreieren Sie Ihren eigenen Tee  
für die kalte Jahreszeit

# Eine dampfende Tasse Wohlbefinden

— Text von Katharina Boll —

**Tee wärmt uns nicht nur im Winter, sondern hilft auch bei Grippeinfekten, Halsschmerzen und Bauchweh. Besonders in der kalten Jahreszeit ist das Heißgetränk beliebt. Wer selbst einmal kreativ werden und seine eigene Teekreation entwickeln möchte, für den haben wir nun wertvolle Tipps.**

Bei der Tee-Herstellung zuhause hat man die Wahl zwischen zwei unterschiedlichen Vorgehensweisen. Zum einen können die gesammelten Zutaten frisch überbrüht werden. Pfefferminze, Rosmarin und Co. geben bereits so schon genügend Geschmack ab, um eine wohlschmeckende Tasse Tee zu gewinnen. Noch besser gelingt eine Teemischung jedoch, wenn alle Zutaten vollständig getrocknet werden. Dazu hängt man die Kräuter einfach auf oder breitet sie an einem trockenen, dunklen aber warmen Ort aus. Der Dachboden beispielsweise ist ein geeigneter Ort. Wer keinen besitzt, kann wahlweise auch seine Kräuter in einem Schrank trocknen. Wichtig ist jedoch, dass der Ort dunkel ist, da Licht zu einer chemischen Reaktion führt, die Bitterstoffe freisetzt. Und diese will nun wirklich keiner in seiner Teekreation haben.

Auch Früchte für die eigene Teekreation sollten ebenfalls getrocknet werden. Dazu schneidet man diese in kleine Stücke. Getrocknet werden die Fruchtstücke am besten in einem Ofen bei 50°C für fünf bis acht Stunden oder in einem speziellen Dörrofen. Beim Trocknen im Backofen sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass die Feuchtigkeit entweichen kann. Die Backofen-Tür sollte deshalb ein Spaltbreit geöffnet bleiben.

Bei der Mischung der Zutaten sind der Fantasie nahezu keine Grenzen gesetzt: Beeren, Äpfel, Birnen, Kirschen, Mangos, Kiwis, Ingwer und vieles mehr eignen sich hierfür. Von der exotischen Mischung zu heimischem Obst, von winterlich-würzig mit Kardamom, Zimt und Anis bis feurig scharf mit frischem Ingwer oder Chili – je nach Geschmack und Jahreszeit kann man sich hier austoben.

Wenn die Zutaten fertig getrocknet sind, kann man diese weiter zerkleinern. Liebvoll in Szene gesetzt in einem kleinem Gefäß ist die eigene Teekreation außerdem ein schöner Selfmade-Geschenke-Tipp zu Weihnachten!

Wer seinen Tee lieber selbst genießen möchte, der sollte beachten, dass die Aromen des Tees es gar nicht leiden können, direkt mit kochendem Wasser übergossen zu werden. Eine Temperatur zwischen 60 und 80°C ist für den besten Geschmack optimal. Dann lässt man dem Tee genügend Zeit, um sich zu entfalten.





**DR. SCHLOTMANN**  
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

# PRAXISKLINIK DR. SCHLOTMANN: DIE ERFOLGSGESCHICHTE EINES FAMILIENUNTERNEHMENS



**Nach einem schweren Schicksalsschlag stand das Team der Praxisklinik Dr. Schlotmann mit dem Rücken zur Wand. Mit Mut und Willenskraft gelang es jedoch, das Lebenswerk von Dr. Thomas Schlotmann weiterzuführen und die Praxis zurück in die Erfolgsspur zu lenken.**

Als sich Dr. Thomas Schlotmann 1989 mit einer Zahnarztpraxis und einem zahntechnischen Labor in einem Vorort von Dorsten selbstständig macht, folgt er konsequent einem visionären Grundsatz: Den Besuch in seiner Zahnarztpraxis sollen Patienten nicht mit furchteinflößenden Assoziationen, sondern mit einem Gefühl von Behaglichkeit, Vertrautheit und Sicherheit verbinden. Als Visionär verwirklichte er 20 Jahre später in der Dorstener Innenstadt mit der Praxisklinik Dr. Schlotmann seinen großen Traum. Dort wurde das gesamte zahnmedizinische Wissen, präzises Handwerk und Wohlfühlambiente unter einem Dach vereint und alle Bereiche der modernen Zahnmedizin und Zahntechnik aus einer Hand angeboten.

Es dauert nicht lange, bis die moderne, luxuriös ausgestattete Praxis mit angeschlossenem Labor und einem eigenen OP-Bereich Patienten

aus der weiten Umgebung anzieht. Dann aber schlägt das Schicksal unvermittelt zu: Nur vier Tage nach seinem 53. Geburtstag im Oktober 2009 wird Thomas Schlotmann durch einen Herzinfarkt plötzlich aus dem Leben gerissen. „Es war der Super-GAU – sowohl für die Familie, als auch für die Praxisklinik. Wir hatten keinen Notfallplan für diese Situation“, erinnert sich seine Frau Lutti Schlotmann. „Die Praxis war erst zweieinhalb Jahre alt. Es war unser Baby, das gerade laufen gelernt hatte.“

#### **Mit dem Rücken zur Wand**

Wie und ob es weitergehen würde, wusste zunächst niemand. Ihre beiden Söhne, die in der Praxisklinik groß geworden sind, konnten das Geschäft noch nicht weiterführen. Luca Schlotmann hatte gerade sein Studium der Zahnmedizin begonnen, während sein Bruder Lennart

kurz vor dem Abitur stand. Lutti arbeitete zwar von Beginn an im Verwaltungsbereich des Familienunternehmens, ist jedoch keine Zahnärztin. „Die Berufsordnung der Zahnärztekammer sah damals vor, dass eine Praxis nur von einem ausgebildeten Zahnarzt betrieben werden darf. Als Witwe des Inhabers hätte ich das Unternehmen innerhalb eines Quartals verkaufen müssen.“ Die Familie stand mit dem Rücken zur Wand. Nur die wenigsten Menschen glaubten, dass es möglich wäre, die Praxis ohne den Gründer und Visionär zu erhalten. Obwohl Behörden, Bank- und Steuerberater wenig Hoffnung machten und sogar Freunde das Vorhaben mit Skepsis beäugten, entschieden sich die drei Schlotmanns und das Team der Praxisklinik, gemeinsam zu kämpfen: „Wir wurden angetrieben vom unbändigen Wunsch, Thommys Lebenswerk weiterzuführen. Ich habe mich immer wieder



## Das neue Dr. Schlotmann Dental-Spa

gefragt: Was würde er jetzt tun?“ Mit viel Mut, Willenskraft und Visionen ist es schließlich gelungen, das große Ziel zu erreichen.

### Neue Ära eingeleitet

Am Anfang stand eine Überbrückungsphase, in der es darum ging, das Unternehmen überhaupt am Leben zu erhalten. Die Leitung des Labors übernahm zunächst ein Mitarbeiter nach einer vorgezogenen Meisterprüfung. Dr. Thomas Schlotmanns ehemaliger Juniorpartner führte die Praxisklinik übergangsweise zusammen mit dem eingespielten Team weiter.

Im Januar 2014 begann schließlich eine neue Ära am Platz der Deutschen Einheit:

Nach bestandenem Examen trat Luca Schlotmann in die Fußstapfen seines Vaters und übernahm mit gerade 26 Jahren das Ruder und die volle Verantwortung. „Es war ein Neustart für uns“, sagt er heute. „Von diesem Moment an haben wir angefangen, das Unternehmen weiterzuentwickeln und neue Strukturen einzuführen.“

In den folgenden Jahren wurden Prozesse verfeinert und neue Leistungen für die Patienten etabliert. Insbesondere an der Erneuerung von Organisationsstrukturen wurde professionell zusammen mit einem Freund der Familie, einem Master für strategisches Management, gearbeitet. Unter anderem wurden für alle Bereiche Abteilungsleiter sowie Stellvertreter ernannt.

„Wir haben intensiv an der internen Unternehmenskultur gearbeitet. Ziel war es, unseren Mitarbeitern Chancen zur Weiterentwicklung zu bieten und ihnen mehr Verantwortung zu übertragen.“ Damit konnte eine wichtige Voraussetzung für Wachstum geschaffen werden. „Ich wollte außerdem erreichen, dass ich als Einzelperson nicht mehr unersetzlich für das Unternehmen bin, sodass der Betrieb weiter-

laufen kann, wenn ich nicht da bin.“ Dass die Strukturen früher auf seinen Vater ausgerichtet waren, hatte die Situation nach seinem Tod zusätzlich erschwert. „Da er als Galionsfigur voranging, fehlte er an allen Stellen, aber er hatte es geschafft, die Praxisklinik Dr. Schlotmann zu einer Art Marke werden zu lassen, in die die Patienten auch nach seinem Tod vertrauten.“

### Hotelähnliches Wellnessambiente

Erhalten geblieben ist jedoch die besondere Wohlfühlatmosphäre, auf die auch schon Dr. Thomas Schlotmann so großen Wert legte. Daher erinnert beim Betreten der Dentalklinik zunächst nur wenig an eine Zahnarztpraxis: Der Duft ätherischer Öle steigt Besuchern direkt am Eingang in die Nase und wirkt in Kombination mit sanften, meditativen Klängen äußerst harmonisierend. Die helle, puristisch anmutende Einrichtung mit Glaselementen, Designermöbeln und einem dunkelroten Empfangsbereich weckt zudem Assoziationen an einen Wellnessurlaub. „Mein Mann setzte auf einen einzigartigen Dienstleistungsgedanken“, verrät Lutti Schlotmann.

„Die Patienten sollten sich wie Gäste in einem All-Inclusive-Fünf-Sterne-Hotel fühlen.“ Dazu trage ebenfalls die herzliche und offene Art der Mitarbeiter bei. Wichtig sei dabei vor allem Authentizität: Jedes Teammitglied kümmert sich aus vollster innerer Überzeugung um die Besucher. „Unsere Mitarbeiter sind die wichtigste Säule unseres Erfolges. Ohne dieses tolle Team, hätten wir die schwierige Zeit nach Thommys Tod nicht überstanden.“

Entsprechend hoch ist die Wertschätzung für die Mitarbeiter, die für die Schlotmanns zur Familie gehören. Herzlich soll daher auch der Umgang innerhalb des Teams sein. So trägt heute beispielsweise eine „Hugging“-Kultur zur Zu-

friedenheit der Mitarbeiter bei. So kann Familie Schlotmann zu Recht glücklich und stolz auf die Auszeichnung „Great Places to Work“ sein. Durch eine anonyme Mitarbeiterbefragung wurde die Praxisklinik Dr. Schlotmann als bester Arbeitgeber im Bereich Gesundheit und Soziales bundesweit ausgezeichnet. Außerdem zieht das Unternehmen seinen eigenen Nachwuchs heran: Ausgebildet werden zahnmedizinische Fachangestellte, Zahntechniker sowie Kaufleute im Gesundheitswesen.

Auch fachlich folgt Luca Schlotmann dem Vorbild seines Vaters, der immer großen Wert auf Innovationen und Qualität legte: In der Praxisklinik wird so nach wie vor auf sehr moderne, universitätsnahe Behandlungsmethoden gesetzt. „Allerdings haben wir heute bei uns Zahnärzten keine klassischen ‚Allrounder‘ mehr. Unsere elf Zahnärzte sind alle auf bestimmte Gebiete spezialisiert und können im jeweiligen Bereich mit enormem Fachwissen und Fachkompetenz aufwarten.“

### Neue Prophylaxe-Praxis

Heute deckt das Team alle Bereiche der modernen Zahnmedizin ab und betreut Patienten vom ersten bis zum letzten Zahn – so wie es sich der Praxisgründer einst wünschte. Zudem wurde das Leistungsspektrum stetig erweitert. Im Oktober 2016 eröffneten die Schlotmanns eine eigene Prophylaxe-Praxis. Diese wurde kürzlich auf 350 qm vergrößert und feierte im Oktober Neueröffnung. Nun finden Patienten im zweiten Obergeschoss der Praxisklinik Deutschlands eine der modernsten Prophylaxe-Praxen, die das bestehende Wellness-Konzept sogar noch weiterführt: In den Behandlungszimmern dürfen Gäste beispielsweise auf hochwertigen Massageliegen Platz nehmen und sich von Fernsegeräten in der Zimmerdecke unterhalten



lassen. Kein Wunder, dass der eine oder andere Patient sich zu einem kleinen Nickerchen verleiten lässt. Hier erinnert nichts mehr an eine Zahnarzt-Praxis, sondern an den Wellness Bereich eines Top-Hotels. Im Sommer besteht die Möglichkeit, in der Outdoor-Lounge mit Rooftop-Bar den Blick über die Dorstener Innenstadt zu genießen. „Dass wir den Prophylaxe-Bereich auf diese hochwertige Weise umgestaltet haben, ist ein echtes Statement: Die Prävention ist ein ganz wichtiger Bestandteil des Dr. Schlotmann Praxiskonzeptes und spielt eine große Rolle für die lebenslange Mundgesundheit“, erklärt Dr. med. dent. Lennart Schlotmann. Tausende von Studien weltweit zeigen, dass es durch professionelle Zahnmedizinische Prophylaxe verbunden mit intensiver Aufklärung für die Zahnpflege zu Hause möglich ist, die Zähne ein Leben lang gesund und schön zu erhalten.

#### **Vom ersten bis zum letzten Zahn**

Die Bedeutung der Mundhygiene soll auch den Kleinsten möglichst früh vermittelt werden. Daher wurde im April 2017 der Dr. Schlotmann Kids Club im Erdgeschoss eröffnet. „In einer kindgerechten phantasieanregenden Welt von dem Maskottchen Tommy dem Bären, lernen Kinder auf spielerischer Weise, dass ein Besuch beim Zahnarzt auch Spaß machen kann“, erklärt Lutti Schlotmann. Pädagogisch ausgebildete, liebevolle Kinderzahnärztinnen legen mithilfe von besonderen Behandlungskonzepten die

Basis für lebenslange Mundgesundheit. Selbst nach einer Ersttraumatisierung gelingt es mithilfe von Hypnose oder Sensibilisierungsmaßnahmen, den Kindern die Angst zu nehmen.

Für die Kinder im Kids Club und auch für Erwachsene steht eine kieferorthopädische Abteilung zur Verfügung.

Besonders stolz ist Familie Schlotmann auf die Entwicklung des zahntechnischen Meisterlabors, das mittlerweile eines der innovativsten des Landes ist. Das Labor lag Dr. Thomas Schlotmann, der nicht nur Zahnarzt, sondern auch Zahntechnikermeister war, immer besonders am Herzen. Bis heute zeichnet die enge Zusammenarbeit von Zahnärzten und Zahntechnikern das Konzept Dr. Schlotmann ganz besonders aus. Diese Kooperation ermöglicht funktionell und ästhetisch hochwertigen Zahnersatz.

#### **Spezialisiert auf Businesspatienten**

Patienten, die berufsbedingt wenig Zeit für langwierige Zahnbehandlungen haben, sind hier ebenfalls an der richtigen Adresse. Dank erprobter Zeitmanagement-Methoden ist es möglich, alle Behandlungen in verkürzter Zeit bei gleichbleibend hoher Qualität durchzuführen. Auf Wunsch werden mehrere Behandlungsschritte in einer Sitzung zusammengefasst. Da Termine in der Zeit von 7 bis 21 Uhr möglich sind und das Team auch samstags von 9 bis 15 Uhr im Einsatz ist, ist eine sehr gute Erreichbarkeit gewährleistet. Besonders beliebt bei Businesspatienten, wie auch bei Angstpatienten: die

Behandlung unter leichter Narkose im eigenen OP-Bereich. Dabei kann in einer Sitzung alles erledigt werden, was oft jahr- und jahrzehntelang auf die lange Bank geschoben wurde.

#### **Niemals aufgeben**

Bald fünf Jahre nach dem Einstieg von Luca Schlotmann lässt sich nun feststellen, dass der Dr. Schlotmann-Plan aufgeht: Mittlerweile beschäftigt das Unternehmen 93 Mitarbeiter. Seit dem 1. September ist Dr. med. dent. Lennart Schlotmann nach bestandenen Examen ebenfalls im Unternehmen tätig. Im Januar wird er in die Geschäftsführung eintreten und die Praxisklinik gemeinsam mit seinem Bruder führen. „Ich freue mich sehr auf diese Aufgabe, auch wenn es eine große Herausforderung ist, in die Fußstapfen meines Vaters zu treten“, verrät der jüngste Schlotmann-Spross. „Wir haben schon viel geschafft, aber wir haben noch jede Menge vor.“, sagt Lutti Schlotmann und ist dabei sichtlich stolz auf ihre Jungs und das gesamte Team. „Ich kann nur jedem Unternehmer raten, einen Notfallplan aufzustellen, der den Worst Case regelt. Der fehlte uns leider vor 9 Jahren“, sagt sie heute. Zudem hat sie eine positive Botschaft, die in Krisensituationen helfen kann: „Man darf niemals aufgeben und muss immer an sich und an seine Ziele glauben. Aus Erfahrung weiß ich, dass es für alles immer eine Lösung gibt.“



# Die vielfältige Wirkung der Omega-3-Fettsäuren

Warum unser Körper diese kostbaren Nährstoffe benötigt und was Sie tun können, wenn Sie keinen Fisch mögen

– Text von Julian Schäpertöns –

**Omega-3-Fettsäuren – sie sind lebensessentiell für uns Menschen. Sie unterstützen Herz und das Gefäßsystem, regulieren den Blutdruck und sind wichtig für die Entwicklung und Erhaltung von Gehirnfunktionen. Doch unser Körper produziert diese wichtige Fettsäure nicht von selbst. Sie muss über die Nahrung aufgenommen werden.**

Der Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren liegt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei 0,5 Prozent der täglich benötigten Kalorien. Vor allem in Fisch befinden sich diese wichtigen Nährstoffe, aber auch in anderen Lebensmitteln (siehe Kasten). Unterschieden wird zwischen verschiedenen Omega-3-Fettsäuren: Die Alpha-Linolensäure (ALA), die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA).

Der Körper benötigt diese Säuren für Nerven, Herz, Hormone, Gesundheit der Gefäße und Augen. Zum Beispiel können, wenn der Tagesbedarf gedeckt ist, chronisch entzündliche Krankheiten abgeschwächt werden und bei der symptomatischen Behandlung von Kindern mit ADHS ist die Wirkung bestätigt worden. Außerdem sind sie eine wichtige

Fettsäure für den Muskelaufbau, halten die Augen gesund und unterstützen das allgemeine Wohlbefinden. Gegenteilig kann eine Unterversorgung von Omega-3-Fettsäuren Auslöser für Sehstörungen, Muskelschwäche oder Zittern sein. Aber auch die Aufnahme von zu vielen Omega-3-Fettsäuren kann Auswirkungen auf den Körper haben. Nasenbluten, psychische Probleme, Übelkeit oder Ungleichgewicht können Anzeichen sein, dass Sie eine Omega-3-Übersorgung haben könnten. Bei Verdacht auf Unter- oder Übersorgung können Tests die Ursache bestätigen oder dementieren.

Für Menschen, die wenig oder gar keinen Fisch essen, gibt es nahrungsergänzende Präparate. Ob diese Nahrungsergänzung nötig ist, kann mit Hilfe eines Bluttests ermittelt werden. Übrigens: mittlerweile gibt es sogar auch vegane Supplemente.

Wo ist besonders viel Omega-3 drin?

Lachs	Lein-Samen
Forelle	Rapsöl
Thunfisch	Sojaöl
Makrele	Walnüsse
Hering	Nüsse
Sardinen	Weizenkeimöl
Chia-Samen	





*In Bottrop befindet sich die längste Skihalle der Welt:  
Das alpincenter – Doch es gibt noch viel mehr zu entdecken*

# Ab auf die Piste



*– Text von Julian Schäpertöns –*

**Um Wintersport zu betreiben, muss man vom Ruhrgebiet lange fahren. Am besten in den Süden – in die Berge oder zumindest ins Sauerland. Und man ist sowieso abhängig von der Saison und kann diesen Sport nur betreiben, wenn in den Wintermonaten Schnee liegt. Doch dem ist nicht so. In Bottrop auf der Halde Prosperstraße befindet sich das alpincenter. Hier wird den Besuchern das ganze Jahr über Winterspaß geboten. Zusätzlich gibt es neben der Skihalle weitere Freizeit-Attraktionen zu entdecken.**

Ob Anfänger oder Profi: Jeder ist im alpincenter willkommen und kann sich individuellen Herausforderungen stellen. Anfänger finden einen Anfängerhang mit Seil-Lift vor, an dem sie leicht die ersten Schwünge im Schnee erlernen können. Für Fortgeschrittene hingegen bietet die Abfahrt ein Gefälle von bis zu 24 Prozent und einen kurvigen Pistenverlauf. Unten angekommen wird man mit Förderbändern zurück zur Bergstation transportiert.

Im Jahr 2001 wurde das alpincenter Bottrop als eine der größten Freizeit-Attraktionen im Ruhrgebiet eröffnet. Gebaut auf einer Bergehalde kann sich das alpincenter mit einer Pistenlänge von 640 Metern mit dem Prädikat „längste Skihalle der Welt“ auszeichnen. Das besondere Highlight sind die all-inclusive Tagestickets, die einen unbeschwerten Tag im Schnee ermöglichen. In den Tickets enthalten sind Eintritt, Pistennutzung, Material, Essen vom Buffet, unbegrenzte Softdrinks sowie drei alkoholische Getränke. In der Wintersaison, die von Oktober bis April geht, findet jeden Freitag und Samstag eine Après Ski Party statt, bei der dann auch unbegrenzt Bier und Wein inklusive sind.

Doch nicht nur Schneespaß steht im alpincenter im Vordergrund – auch die im Jahr 2009 eröffnete Sommerrodelbahn ist ein absolutes Highlight. Es ist die einzige im Ruhrgebiet! Fahren Sie auf einer 1.000 Meter langen Strecke mit bis zu 42 km/h die Halde hinab und genießen Sie einen einmaligen Ausblick über das Ruhrgebiet.

Außerdem befindet sich am alpincenter die modernste Paintball-Anlage Deutschlands. Das Spielfeld verfügt über 800 Quadratmeter Indoor-Spielfläche. Licht-, Sound- und Spezialeffekte, Buzzer-System oder eine Anzeigetafel sorgen für einen individuellen Charakter.

Und auch der Traum vom Fliegen kann auf der Freizeit-Halde wahr werden. An der Talstation der Skihalle befindet sich der Indoor Skydiving-Flugtunnel, die einzige professionelle Indoor-Skydiving-Simulation in Nordrhein-Westfalen. Fliegen Sie im Windkanal und erleben Sie einen Mix aus Emotionen, Spaß und Adrenalin. Egal ob Groß oder Klein, ob Jung oder Alt - spezielle Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Damit nicht genug: sie können im Hochseilklettergarten in einer Höhe von zehn Metern an abwechslungsreichen Stationen klettern. Angst haben muss man nicht, denn ein selbstsicherndes System garantiert ein sorgenfreies Kletter-Erlebnis.

Nach einem aufregenden Tag können Sie im höchsten Biergarten des Ruhrgebiets zur Ruhe kommen. Der einzigartige Ausblick auf das Ruhrgebiet und den Tetraeder ist und bleibt atemberaubend. Die gemütliche und einladende Location versorgt Ihre Gäste mit leckeren Speisen und kalten Getränken. Für die Kleinen gibt es Sandspielplatz.

Weitere Informationen,  
Preise und Öffnungszeiten  
unter [www.alpincenter.com](http://www.alpincenter.com)

regio Vital

Möchten auch Sie ein ansprechendes Magazin für Ihre Kunden, das interessant und schön gestaltet ist und regionale Akzente setzt?

Gerne informieren wir Sie über Termine, Inhalte, Mediadaten etc.



Sprechen Sie uns an! (02045) 4014 - 60

www.regio-magazine.de



## Würdesäule.

Bildung ermöglicht Menschen, sich selbst zu helfen und aufrechter durchs Leben zu gehen. **bro-t-fuer-die-welt.de/bildung**

**Brot**  
für die Welt

Würde für den Menschen.

Mitglied der **actalliance**

## Untrainierte Teilnehmer gesucht,

die in 6 Wochen ihre Gelenkschmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern wollen!

# ARTHROSE STUDIE



Sie sind zwischen 30 und 80 Jahre alt und „wissen“, dass Sie Arthrose haben?

Sie glauben, dass Sie wenig dagegen tun können und eine Minderung der Lebensqualität unvermeidbar ist?

Die Studie soll zeigen, dass gezieltes Training (Muskulatur, Faszien, Beweglichkeit, Koordination) eine deutliche Steigerung des Wohlbefindens bewirkt – und das bereits nach 6 Wochen.



**JETZT INFORMIEREN**  
**0 20 41 - 9 74 74**  
Maximal 40 Plätze.

**Expertenvortrag am**  
**Donnerstag, 15.11.2018, 19 Uhr**  
im Sportpark Stadtwald

Der ärztliche Leiter der Schmerzzambulanz des Knappschaftskrankenhauses Dr. Rainer Michels wird erklären, warum aus seiner Sicht Bewegung bei Arthrose hilft.



 **Sportpark**  
Stadtwald

Stenkhoffstraße 34 • Bottrop  
Tel: 0 20 41 - 9 74 74  
www.sportpark-stadtwald.de

# Das Skifahrerdomizil in NRW

Das größte  
Skivergnügen  
nördlich der Alpen –  
Winterberg  
begeistert Skifahrer  
in der Region

– Text von Katharina Boll –

**Wenn die ersten Schneeflocken fallen, wird der Aufenthalt in Winterberg zu einem wahren Erlebnis. Ganz gleich, ob Sie Sport treiben oder spazieren gehen, ob Sie durch die Stadt bummeln oder bei Glühwein und Jagertee neue Bekanntschaften machen. Denn Winterberg ist bunt, vielfältig und gleich um die Ecke!**

Skiurlaub in Österreich, Italien oder der Schweiz ist wunderschön! Das Alpenpanorama ist unvergleichlich und die Pisten werden zu einem Traum für jeden Wintersportfreund. Doch leider hat so ein Skiurlaub auch seine Schattenseite, nämlich das Geld! Skipässe, Hotels und Essen sind teuer und nicht jeder hat die Zeit für einen ausgedehnten Trip. Auf den langersehnten Winterurlaub verzichten muss man deswegen jedoch noch nicht! Denn gleich bei uns um die Ecke liegt ein Skigebiet, das seinen großen Geschwistern in den Alpen die Stirn bieten kann. Die Rede ist von Winterberg.

Mehr als 250 Schneerzeuger sorgen hier dafür, dass 90 Tage Schnee auf den roten, blauen und schwarzen Pisten keine Seltenheit sind. Mit 83 Ski- und Rodelpisten ist Winterberg das Zentrum der Wintersport Arena im Sauerland. Ein besonderes Skigebiet ist insbesondere das Skiliftkarussell, das mit einigen Attraktionen die Besucher begeistert.

## Das Skiliftkarussell Winterberg

Das Skiliftkarussell Winterberg im Sauerland bietet Pistenvergnügen auf sieben Bergen. Mit 34 Abfahrten, die auf 27,5 Pistenkilometer kommen, ist es das größte zusammenhängende Gebiet oberhalb des Mains. Zusätzlich punktet Winterberg mit einer modernen Infrastruktur und einem Nachtskiangebot, das im Westen Deutschlands seinesgleichen sucht. Außerdem laden Skihütten ein zu einer gemütlichen Runde, einer herzhaften Stärkung oder einer heißen Après-Ski-Party.



## Für Anfänger und Profis

Für Anfänger empfiehlt sich das Gebiet rund um den Herrlohkopf sowie am Bremberg und am Käppchenhang. Die Hänge weisen kein großes Gefälle auf, bieten Platz und sind zudem überschaubar. So kann hier in aller Ruhe an der eigenen Fahrtechnik gepeilt werden.

Wer sich schon etwas sicherer fühlt, kann auf den Poppenberg wechseln. Hier sorgen rot markierte Pisten für den besonderen Spaß. Auf gegenüberliegender Seite lockt die Kappe mit einer schwarz markierten Abfahrt. Neben der Bobbahn, auf der jedes Jahr die besten Fahrer der Welt unterwegs sind, geht es auch für alle Ski-Profis rasant Richtung Tal. Der Slalomhang am Herrlohkopf zählt zudem zu den steilsten nördlich der Alpen.

## Riesen Spaß für die Kleinen

Für die kleinen Skineulinge bietet sich vor allem der Herrlohkopf an, denn hier erwartet sie auf 10.000 Quadratmetern ein riesiges Kinderareal. Einfach märchenhaft erleben Kinder hier die Wintertage. Auch in der Remmeswiese warten bunte Figuren, Tore und ein „Fliegender Teppich“ auf die Kinder. Ein Riesenspaß für kleine Schneehasen sind zudem die zwei Rodelhänge mit Rodellift.

## Riesenparty auf bis zu 14 Flutlichtpisten

Mit 14 Flutlichtpisten verfügt das Skiliftkarussell Winterberg über das größte Flutlichtskiangebot weit und breit. Dienstags und freitags ist dort Skigaudi

bis in die späten Abendstunden angesagt. Jede Menge Après-Ski-Angebote und zünftige Hüttenabende machen den Ausflug in den Schnee zu einem Erlebnis.

## St. Georg Schanze

Wer einen Ausflug nach Winterberg plant, sollte auch die St. Georg-Sprungschanze mit auf seine Agenda nehmen. Denn die 1959 erbaute Schanze ist das Wahrzeichen von Winterberg. Auf der St. Georg Schanze wurden bereits Deutsche Meisterschaften und der Sommer-Grand-Prix der Nordischen Kombination ausgetragen. Nachdem sie im Jahr 2000 zur Mattenschanze umgebaut worden war, bekam sie im Jahr 2007 eine neue Eisspur und Schneefangnetze und wurde somit wieder zur Ganzjahresschanze.

## Après Ski

Zu einem perfekten Skitag gehören zudem eine deftige Mahlzeit und eine zünftige Après Ski-Party. Und auch hierfür ist gesorgt. Das Skigebiet bietet eine große Auswahl an Hütten und Restaurants. Am Gipfel der Kappe erwartet das Panoramarestaurant hungrige Skifahrer mit einer einzigartigen Aussicht und einer Speisekarte von Salaten über Pasta bis hin zu Gegrilltem. Das Schneewittchenhaus bietet hausgemachte Spezialitäten und die Brembergklause sorgt für eine kleine Stärkung zwischendurch. Beliebt bei allen Après-Ski-Freunden ist Möppi's Hütte, die sich bei den Skihängen Poppenberg befindet.



Nordrhein-  
Westfalen hat viele  
Adventsmärkte  
zu bieten –  
Wir stellen Ihnen  
unsere Favoriten vor

# Zauberhafte Weihnachtsmärkte

– Text von Katharina Boll –

**Freuen Sie sich auch schon auf die Adventszeit? Wenn es schon nachmittags dunkel wird, stimmen die Adventsmärkte langsam auf Weihnachten ein. Wir zeigen hier eine Auswahl der schönsten Weihnachtsmärkte in unserer Region.**

## *Internationale Genüsse in Essen*

16. November bis 23. Dezember 2018  
Sonntag bis Donnerstag von 11 bis 21 Uhr  
Freitag und Samstag von 11 bis 22 Uhr  
[www.weihnachtsmarkt.essen.de](http://www.weihnachtsmarkt.essen.de)

Rund 250 stimmungsvolle Stände des internationalen Weihnachtsmarktes Essen verschönern die Zeit bis zum Fest der Feste. Traditionelle Handwerkskunst, fantasievolle Geschenkideen und gastronomische Genüsse aus 20 Ländern und vielen Regionen Deutschlands locken jedes Jahr in die Essener Innenstadt. Seine romantische Atmosphäre erhält der Weihnachtsmarkt insbesondere durch den Zauber der Essener Lichtwochen.

## *Zauberhafter Advent in Münster*

26. November bis 23. Dezember 2018  
Sonntag bis Donnerstag von 11 bis 20 Uhr  
Freitag und Samstag von 11 bis 21 Uhr  
[www.stadt-muenster.de](http://www.stadt-muenster.de)

Wenn der Prinzipalmarkt in goldenem Glanz erstrahlt, Giebelhäuser und Kirchen dezent beleuchtet und die Geschäfte festlich dekoriert sind, Lichterbäume die Straßen schmücken und der Duft von Tannengrün und Glühwein durch die Straßen zieht, beginnt in Münster die wohl schönste Zeit:

der Advent. Fünf Weihnachtsmärkte verwandeln die Altstadt in ein Wintermärchen und laden mit rund 300 Ständen zum Bummeln, Einkaufen und Genießen ein.

## *Weihnachtswald in Oberhausen*

21. November bis 23. Dezember 2018  
Täglich von 12 bis 20 Uhr  
[www.weihnachtswald-oberhausen.de](http://www.weihnachtswald-oberhausen.de)

Jung und Alt erwartet auf dem Altmarkt ein märchenhaftes Erlebnis inmitten einer einzigartigen Wald- und Winterlandschaft. Rund 300 mit Lichterketten geschmückte Fichten – von 4 bis 10 Meter Höhe – und eine festliche Beleuchtung der Friedenssäule und Herz-Jesu Kirche sorgen für eine besondere vorweihnachtliche Stimmung. Passend dazu: Ein festliches Unterhaltungsprogramm täglich auf der Waldbühne mitten in der Innenstadt.

## *Mittelalterlicher Weihnachtsmarkt Dortmund*

22. November 2018 bis 1. Januar 2019  
[www.spectaculum.de](http://www.spectaculum.de)

Auch in diesem Jahr öffnen sich wieder die Tore zu einer phantastischen mittelalterlichen Weihnachtswelt im Fredenbaumpark in Dortmund, die von tausenden Fackeln, Kerzen und Feuern stimmungsvoll erleuchtet wird. Besondere Attraktion ist das beheizte Falknerzelt, wo die Besucher in gemütlichen Polstersesseln die verschiedenen Greifvögel während der mehrmals täglich stattfindenden Show bestaunen können. Für Kinder ist das 30 Meter lan-

ge Piratenschiff und das Piratenlager ein besonderes Erlebnis. Auf der Musikbühne erleben die Gäste abwechselnd Feuershows und die angesagtesten Bands der Mittelalter- und Folkszene, während im Bühnenzelt Gaukler, Zauberer und Puppenspieler für Kurzweil sorgen. Über den Fredenbaumsee in Dortmund erstrecken sich dann auch zwei lange Pontonbrücken, die einzigartige Flaniermeilen bieten.

### *Nostalgischer Weihnachtsmarkt Hattingen*

26. November bis 23. Dezember 2018  
Täglich von 12 bis 20 Uhr

In der Adventszeit können Besucher des Nostalgischen Weihnachtsmarktes durch die romantischen Fachwerkgassen der historischen Altstadt in Hattingen schlendern. Ab Anfang Dezember macht sich Frau Holle täglich auf den Weg durch die Stadt zum Alten Rathaus, um gegen Abend eines der 24 Fenster des Adventskalenders zu öffnen. Sie singt weihnachtliche Lieder, liest Geschichten und lässt Goldtaler auf den Untermarkt herabrieseln. Neben traditioneller Feuerzangenbowle sollten Besucher unbedingt den „Hattinger Kirschtraum“ probieren.

### *Weihnachtsmarkt vor historischer Kulisse in Köln*

26. November bis 23. Dezember 2018  
Sonntag bis Mittwoch von 11 bis 21 Uhr  
Donnerstag und Freitag von 11 bis 22 Uhr  
Samstag von 10 bis 22 Uhr  
[www.koelnerweihnachtsmarkt.com](http://www.koelnerweihnachtsmarkt.com)

Deutschlands beliebtester Weihnachtsmarkt vor der historischen Kulisse des Kölner Doms verzaubert seine Besucher unter dem leuchtenden Sternentertzelt. Rund 150 Aussteller präsentieren gehobenes und vorführendes Kunsthandwerk, ausgewählte Geschenke sowie kulinarische Höhepunkte und schaffen auf dem Roncalliplatz eine einzigartige Atmosphäre. Als "Markt der Herzen" bietet der Weihnachtsmarkt ein umfangreiches und kostenloses Bühnenprogramm mit mehr als 100 Veranstaltungen, die auf die Weihnachtszeit einstimmen.

### *Waldweihnachtsmarkt in Velen*

23. November bis 16. Dezember 2018  
Freitag bis Sonntag von 11 bis 20 Uhr  
[www.waldweihnachtsmarkt.com](http://www.waldweihnachtsmarkt.com)

Der „Velener Waldweihnachtsmarkt“ stimmt Besucher mit mehr als einer Million Lichter auf das Weihnachtsfest ein. Hochwertige Produkte, ein tolles Programm für Jung und Alt, kulinarische Genüsse und vieles mehr lassen sich hier finden. Schönes aus Kunst und Handwerk, kreatives Selbstgemachtes und Vorführungen ausgewählter Kunsthandwerker werden den Besuchern an den im Wald verteilten, liebevoll dekorierten Weihnachtsmarkthütten präsentiert.

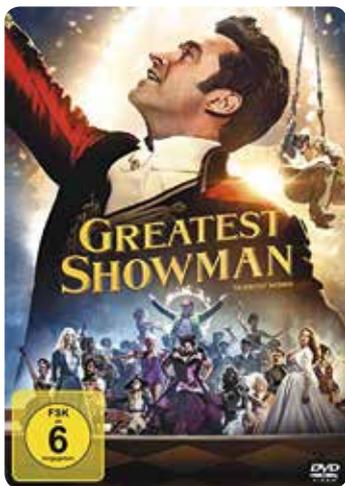


# FILM-TIPPS



## ...der Redaktion

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit ist ein gemütlicher Filmabend genau das Richtige. Die Auswahl an Filmen ist riesig und stellt einen manchmal vor eine schwierigen Aufgabe. Auch im Kinojahr 2018 sind wieder zahlreiche Filme hinzugekommen, die sich lohnen, gesehen zu werden. Die Redaktion der regioVital empfiehlt Ihnen deshalb ihre persönlichen Lieblingsfilme des Jahres.



## „The Greatest Showman“

– von Julian Schäpertöns –

Sind Sie bereit für die größte Show? Dann lassen sich in entführen in die Welt von P. T. Barnum und seiner Zirkuscrew. Mitreißende Lieder, spektakuläre Taneinlagen und eine unterhaltsame Geschichte warten in diesem visuellen Meisterwerk auf Sie. Nachdem P. T. Barnum (Hugh Jackman) seinen Job verliert, will er seinen Kindheitstraum verwirklichen. Er begibt sich auf die Suche nach außergewöhnlichen Menschen und gibt ihnen eine Bühne, sich zu präsentieren. Seine Zirkusshow aus Kuriositäten, Akrobaten und Tänzern wird zum Publikumsmagneten im New York des 19. Jahrhunderts. Doch seine Show, in der Ausgestoßene der Gesellschaft im Rampenlicht stehen, gefällt nicht allen. Um Respekt aus feineren Kreisen zu bekommen, tut sich Barnum mit dem anerkannten Theatermacher Phillip Carlyle (Zac Efron) zusammen. Auf der Suche nach Anerkennung verliert der Showman immer mehr das aus dem Auge, was wirklich zählt...

„The Greatest Showman“ besticht vor allem wegen seiner mitreißenden Lieder, die sofort ins Ohr

gehen und dort auch lange bleiben. Verantwortlich hierfür waren Benj Pasek und Justin Paul, die unter anderem auch für „This Is Me“ bei den Oscars als bester Filmsong nominiert wurden. Visuell ist der Film ein Feuerwerk für die Augen und überschlägt sich mit atemberaubenden Bildern, tollen Kulissen und Kostümen und perfekt inszenierten Choreographien. Inhaltlich bietet der Film familienfreundliche Unterhaltung – ein bisschen Drama, ein bisschen Spannung und ein bisschen Romantik. Da kommt in den 101 Minuten keine Langweile auf. Hinzu kommen namenhafte Schauspieler wie Hugh Jackman, Michelle Williams, Rebecca Ferguson oder Zac Efron, die ihren Rollen viel Sympathie und Tiefe verleihen und mit großer Hingabe singen und tanzen. „The Greatest Showman“ ist perfekte Unterhaltung mit einer tollen Botschaft. Die Musik bleibt im Ohr, die Bilder im Kopf und die Geschichte im Herzen.

Mitreißend von der erste bis zur letzten Minute. Lassen Sie sich diese großartige Show nicht entgehen!

## „Avengers 3: Infinity War“

– von Katharina Boll –



Für mich als Comik-Fan war das Jahr 2018 großartig. Auf die Kino-Leinwand kamen die Marvel-Helden Black Panther, Ant-Man sowie Deadpool. Aber auch Spiders-Erzkrieger Venom bekam endlich seinen langerwarteten Soloauftritt.

Doch für mich stellte eine Comikverfilmung alle anderen in den Schatten: „Avengers 3: Infinity-War“. Nach zehn Jahren Marvel Cinematic Universe kommt in dem dritten Avengers-Film endlich der Oberbösewicht Thanos auf die Erde, um die Infinity-Steine an sich zu reißen und somit das halbe Universum auszulöschen.

Die seit dem Civil War gespaltenen Avengers werden nun mit dem gefährlichen und überaus mächtigen Gegenspieler konfrontiert und müssen nach all den Ereignissen der Vergangenheit wieder zusammenfinden. Denn nur vereint haben Iron Man (Robert Downey Jr.), Captain America (Chris Evans), Thor (Chris Hemsworth), Black Widow (Scarlett Johansson) und Hulk (Mark Ruffalo) eine Chance gegen den kriegswütigen Koloss.

Außerdem bekommen die Avengers prominente Unterstützung. In Black Panther (Chadwick Boseman) haben sie einen mächtigen Verbündeten gefunden. Und was mich persönlich besonders gefreut hat, ziehen auch die Guardians of the Galaxy gegen Thanos in den Krieg. Gamora (Zoe Saldana) hat nämlich noch eine persönliche Rechnung mit ihrem ungeliebten Stiefvater zu begleichen und kann nicht mit ansehen, wie dieser weiterhin Unheil über das Universum und seine Bewohner bringt. Neben den rasanten Kampfszenen, der überwältigenden technischen Umsetzung sowie der dichten Storylinie haben mich insbesondere die vielen Sticheleien und kleinen Streitigkeiten zwischen den Avengers unterhalten. Die Machospiele zwischen Thor und Star-Lord sowie Doctor Strange und Iron Man bringen die gewisse Komik mit sich, die den Film für mich noch sehenswerter macht. Der Film endet außerdem mit einem gigantischen Cliffhanger, der mich im Kino sprachlos zurückgelassen hat.

## „Drei Tage in Quiberon“

– von Gundis Jansen-Garz –

„Ich bin eine unglückliche Frau von 42 Jahren und heiße Romy Schneider“ – Jenseits des Sissy-Kults wird in dem preisgekrönten Film „Drei Tage in Quiberon“ das Bild einer gebrochenen Frau gezeichnet. Der Film in seiner zum Teil verstörenden Darstellung einer Kultfigur wirkt noch lange nach. Was machen die Medien mit Stars? Wie weit dürfen sie gehen? Aber auch die Frage nach der Verkörperung einer Filmfigur, die die Schauspielerinnen ihr kurzes, intensives Leben lang nicht los wird, kommt sehr deutlich heraus. Im Jahr 1981 ist Romy Schneider (Marie Bäumer) eine der berühmtesten Schauspielerinnen der Welt. Um vor ihrem nächsten Filmprojekt ein wenig zur Ruhe zu kommen, gönnt sie sich mit ihrer besten Freundin Hilde (Birgit Minichmayr) drei Tage Auszeit in dem bretonischen Kurort Quiberon - das ist zumindest der Plan. Denn mit der Ruhe ist es schnell vorbei, als Schneider trotz ihrer schlechten Erfahrungen mit der deutschen Presse einem Interview

mit dem Stern zustimmt. Schon bald treffen der Reporter Michael Jürgs (Robert Gwisdek) und der Fotograf Robert Lebeck (Charly Hübner) in Quiberon ein. Zwischen den Vieren entspinnt sich ein nervenaufreibendes Psychoduell, das sich über die kompletten drei Tage hinzieht und für alle Beteiligten eine echte Belastungsprobe ist. Das Interview wird legendär... Romy Schneider hat zeitlebens wahnsinnig intensiv gedacht, gefühlt, geliebt und gelitten. Sie war eine unfassbar schöne, unglaublich starke, sinnliche und gleichzeitig zerrissene, melancholische und verzweifelte Frau, die mit gerade einmal 43 Jahren am Leben zerbrochen ist. Gespielt wird sie von einer brillanten Marie Bäumer, die noch dazu eine enorme Ähnlichkeit mit Romy Schneider aufweist. Für mich hatte der Film teilweise sehr verstörende Züge, aber ich denke, dass das in der Realität sicher so war. Es hat sich definitiv gelohnt, diesen Film zu schauen.



# Spekulatius- Aufstrich

zum Verschenken!

— Text von Katharina Boll —

Der Spekulatius-Aufstrich ist der perfekte Brot-Aufstrich in der Weihnachtszeit. Er ist wunderbar cremig und schmeckt herrlich würzig nach Spekulatius. Für alle Spekulatius-Fans ein absolutes Muss am Morgen! Hübsch verpackt eignet er sich auch super zum Verschenken. Der Aufstrich ist außerdem sehr schnell und ganz leicht zubereitet.



*Viel Spaß*

*beim Ausprobieren und Vernaschen*

*des Spekulatius-Aufstriches!*



Portionen	1 Glas
Arbeitszeit (ohne Backen)	20 Minuten
Backzeit	keine
Ruhezeit	keine
Schwierigkeitsgrad	leicht

## Zutaten

200 ml	Milchmädchen
75 g	Butter
1	Bio-Zitrone
1 TL	Zimt
1-2 TL	Honig
ca. 30 ml	Sahne
nach Geschmack	Anis, Nelken, Koriander, Muskatnuss, Kardamom

## Zubereitung

Die Kondensmilch mit der Butter und dem Honig über einem heißen Wasserbad schmelzen bis sich alle Bestandteile gut miteinander verbunden haben. Anschließend die Spekulatius sehr fein mixen oder mahlen. Zum Aromatisieren gebe ich noch etwas abgeriebene Zitronenschale hinzu. Gemeinsam mit den Gewürzen zu den Spekulatius geben und gut verrühren.

Die Kondensmilch-Mischung zügig unterrühren bis eine gummiähnliche Konsistenz entsteht. Anschließend so viel Sahne hinzugeben bis die Masse schön streichfähig ist, ähnlich wie Nutella oder Erdnussbutter. Je nach Sahnemenge können Sie so die Konsistenz selbst bestimmen.

Zum Schluss in ein fest verschließbares Glas umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

# ZAHN MUND MENSCH

SEIT 1990 IN DORSTEN

CMD

## SCHNELLTEST

Wie erkennt man eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)?

- Ich habe oft Schmerzen im Kopf-/Nacken-/Rückenbereich oder in der Kiefergelenkregion.
- Ich knirsche/presse mit den Zähnen.
- Ich habe Knack- und/oder Reibegeräusche im Kiefergelenk.
- Beim Kauen sieht man meine Wangenmuskeln arbeiten, die Schläfen „arbeiten mit“.
- Ich habe sehr empfindliche Zähne.
- Ich leide u. Ohrgeräuschen (Tinnitus).
- Ich stehe unter hohem Druck und mache alles mit mir selbst aus.

Wenn Sie mehr als 3 Fragen mit Ja beantwortet haben, können Sie sich in unserer Kiefergelenksprechstunde persönlich und vollkommen schmerzfrei untersuchen lassen.

# ZERKNIRSCHTE NÄCHTE?

Wenn Sie regelmäßig unter Schmerzen im Kopf-Kiefer-Zahnbereich leiden, dann sollten Sie zur Klärung der Ursache Ihre Kiefergelenke und Bisslage untersuchen lassen. Die Zahnstellung und die Position Ihrer Kiefergelenke haben großen Einfluss auf den gesamten Körper.

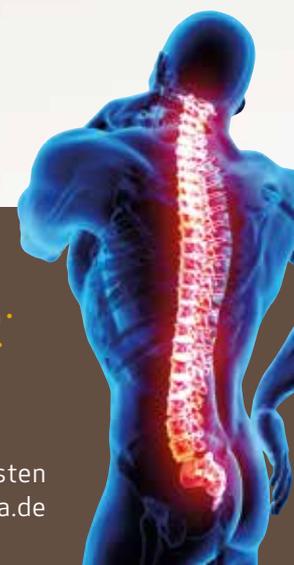
Treffen Ober- und Unterkiefer nicht gleichmäßig aufeinander, kann es zu schmerzhaften Verspannungen kommen, die sich über Muskeln und Sehnen bis hin zu den Füßen ausdehnen können. Diese Fehlbelastungen können z.B. zu einem Tinnitus oder einem Bandscheibenvorfall im HWS-Bereich führen.

Bei diesem Beschwerdebild spricht man von einer CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion). So vielfältig die Ursachen für eine CMD sein können, so komplex sind auch die Möglichkeiten zur Wiederherstellung Ihrer Gesundheit und Lebensqualität. Nehmen Sie die Schmerzen nicht einfach als gegeben hin. Werden Sie aktiv.

Besuchen Sie gerne unsere speziellen CMD/Kiefergelenk-Sprechstunden.

Termine unter:  
(02362) 4 38 92

Über 25 Jahre Erfahrung in der Untersuchung und Behandlung von Kiefergelenkproblemen · Berührungslose Kiefergelenkvermessung · 3D-Röntgen für Diagnostik mit höchster Präzision · Digitales Praxislabor für perfekt sitzende Zahnersatzlösungen · Auf Kiefergelenke spezialisiertes Team vom Empfang bis zum Zahntechniklabor · Alles aus einer Hand · Made in Dorsten



Studien bestätigen: Hormone sind besser als ihr Ruf

# Zufrieden durch die Wechseljahre



**(rgz). In den Wechseljahren durchleben zahlreiche Frauen körperliche Grenzerfahrungen: In unpassenden Situationen steht man plötzlich schweißgebadet da oder ist nach wenigen Schritten völlig aus der Puste. Während erholsamer Schlaf nachts Mangelware ist, tun tagsüber die Gelenke weh. Oft wird die Waage zum größten Feind, weil der Stoffwechsel lahm und sich die Pfunde anhäufen. Und nicht zuletzt leiden viele Frauen im „Wechse“ unter Stimmungsschwankungen, innerer Unruhe und Scheidentrockenheit – eine Belastungsprobe, auch für glückliche Partnerschaften. Beginn, Dauer und Intensität der Symptome sind so individuell wie die Frauen selbst. Statistisch gesehen sind die meisten Frauen zwischen 49 und 55 Jahre alt, wenn ihre Regel ausbleibt. Die Umstellungsphase kann jedoch schon mit Anfang 40 beginnen: Die Produktion der weiblichen Sexualhormone Östradiol und Progesteron lässt nach, der Zyklus wird unregelmäßig, bis schließlich die Regel ausbleibt.**

## Körper & Seele müssen neue Balance finden

Wichtig ist jetzt, das Beste aus dem „Wechsel“ zu machen. Für mehr Wohlbefinden sorgt eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und Achtsamkeit mit sich selbst. Je offener und positiver Frauen mit dem Klimakterium umgehen, desto weniger leiden sie. Einer von drei Betroffenen gelingt das jedoch nicht. Wenn die Beschwerden so massiv sind, dass die Lebensqua-

lität darunter leidet, weiß der Gynäkologe Rat. Mit einer individuell angepassten Therapie können die Symptome meist gelindert oder sogar vollständig reduziert werden. Heute werden zur menopausalen Hormontherapie vor allem bioidentische Hormone wie Famenita verwendet. Die Frau erhält genau die Hormone, die ihr Körper nicht mehr produziert. Die Kapseln sollten idealerweise abends eingenommen werden, da sie auch müde machen können.

## Hormongabe kann die Gesundheit schützen

Viele Frauen in mittleren Jahren unterstützt eine Hormontherapie dabei, ein erfülltes und aktives Leben zu führen. Die über Jahre hinweg veröffentlichten Vorbehalte gegenüber Hormonbehandlungen wurden inzwischen durch weitere klinische Studien widerlegt. Diese Untersuchungen zeigen, dass die rechtzeitige Gabe eines Hormonpräparats deutliche positive Auswirkungen hat und langfristigen gesundheitlichen Folgen des Hormonmangels wie Diabetes (Typ II), Osteoporose, koronaren Herzerkrankungen und verschiedenen Krebsarten vorbeugen kann. Weitere Informationen zum Thema gibt es unter [www.wechseljahre-machwasdraus.de](http://www.wechseljahre-machwasdraus.de). Grundsätzlich sollte eine Hormontherapie innerhalb der ersten 10 Jahre nach Beginn der Menopause, also vor dem 60. Geburtstag, begonnen werden. So kann die Frau die gesundheitlichen Vorteile voll ausschöpfen.

Erleichterung durch Hormone: Schon geringe Gaben können Wechseljahresbeschwerden deutlich abmildern. Der Austausch mit Gleichgesinnten kann Betroffenen bei Wechseljahresbeschwerden helfen.

Beginn, Dauer und Intensität der Wechseljahressymptome sind so individuell wie die Frauen selbst.

## Lust und Liebe in den Wechseljahren

(rgz). Früher glaubte man, mit den Wechseljahren ginge die Freude an der körperlichen Liebe komplett verloren. Laut einer Forsa-Studie aus dem Jahr 2013 geben 53 Prozent der 45- bis 60-Jährigen jedoch an, dass ihre Lust auf Sex unverändert geblieben sei. Gravierende Beschwerden können mit einer menopausalen Hormontherapie mit bioidentischen Hormonen wie Famenita behandelt werden. Viele Paare genießen auch die neue Unbeschwertheit, nicht mehr verhüten zu müssen.

Wichtig: Solange noch Eisprünge stattfinden – wenn auch unregelmäßig – kann eine Frau schwanger werden. Daher sollte man sich in den Wechseljahren ebenfalls Gedanken über geeignete Verhütungsmethoden machen.





# Ich. Wenn ich meine Altersvorsorge aufschiebe.

Schluss mit Aufschieben:  
Jetzt beraten lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Erledigen wir Ihre Vorsorge doch einfach gemeinsam.  
In unserer **Genossenschaftlichen Beratung** finden wir heraus, welches Sparen zu Ihren Zielen und Wünschen passt.  
Vereinbaren Sie einen Termin mit uns unter [www.vb-schermbek.de/termin](http://www.vb-schermbek.de/termin)

**Volksbank  
Schermbek eG**

