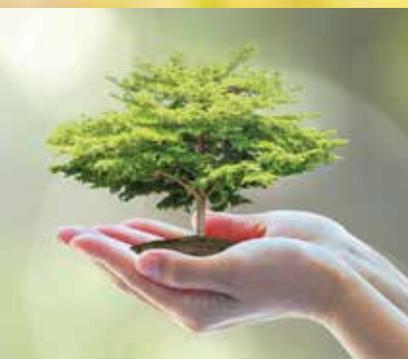




*Alternative  
Heilmethoden*



*Alltagstipps –  
der Umwelt zuliebe*



*Der richtige Start  
in den Tag*



## **Gesunde Ernährung**

*Wie funktioniert das? – Richtig essen: Mehr als ein Trend*

**Green bag.**  
für jeden die Richtige!



**Die neue Lust am Kochen:**  
Greenbag – Frische und Rezepte in der Tüte.  
Jede Woche neu.  
Weitere Infos unter [www.greenbag.de](http://www.greenbag.de)

**Einkaufen in Wohlfühlatmosfera ...**  
Kommen Sie zu uns und erleben Sie ein umfangreiches Sortiment an ausgewählten Bio-Produkten für den ernährungsbewussten Menschen.  
Wir bieten Ihnen frisches Obst und Gemüse aus der Region, eine große Auswahl feinsten Käse und den dazu passenden Wein...  
**Wir freuen uns auf Sie.**



Bottroper Str. 1, Kirchhellen  
Tel.: (0 20 45) 4 13 34 27  
[www.spickermannsbioladen.de](http://www.spickermannsbioladen.de)

# Ihre Gesundheit in guten Händen



- Bindegewebsmassage
- Bobath
- Gymnastikgruppen
- Hausbesuche
- KG-Geräte
- Kiefergelenksbehandlung
- Kraneo-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



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

**geburtshilfe**  
im KKRn Katholisches Klinikum  
Ruhgebiet Nord

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

# Einladung

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

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

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

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



*Liebe Leserin,  
Lieber Leser,*



der Frühling ist da und damit sind die Zeiten der großen Schlemmerei vorbei. Vielmehr ist vielen Menschen daran gelegen, sich mit der eigenen Ernährung intensiver auseinanderzusetzen. Doch es ist schwer, sich in dem heutigen Ernährungs-Dschungel zurechtzufinden. In unserer Titelgeschichte zeigen wir, was gesundes Essen ausmacht und wie falsche Ernährungsgewohnheiten sich auf den Körper auswirken.

Zudem dürfen Sie sich über ein Interview mit der Heilpraktikerin Irmgard Heisterkamp freuen, die erklärt, was die alternative Medizin zu bieten hat und für wen sie von Nutzen ist. Außerdem geben wir Ihnen Tipps an die Hand, wie Sie im Alltag etwas zugunsten der Umwelt tun können – ganz einfach, sofort umsetzbar und sehr effizient.

Schauen Sie mit uns hinter die Kulissen des Sportparks Stadtwald und lassen Sie sich inspirieren von unseren Vorschlägen für einen wertvollen Start in den Tag.

Viel Spaß beim Lesen, Entdecken und Ausprobieren wünscht

Ihr regioVital-Team

Anzeige

**STRESS, DRUCK, ÄRGER  
oder SELBSTZWEIFEL  
im Alltag...**  
und schon vieles versucht?

**Wir helfen Ihnen!**  
Erfolge bewegen · Stress abbauen  
Zufriedenheit erzielen

**Das Zentrum für mentale Fitness  
Coaching-Zentrum Wirzberger**  
mobil: 0 172 - 6 16 88 24 oder  
0 173 - 7 42 38 22  
Osterfelder Str. 15a, 46236 Bottrop  
[www.CoachingZentrum-Wirzberger.de](http://www.CoachingZentrum-Wirzberger.de)



Seite 12

## Alternative Heilmethoden



Seite 16

## Der Umwelt zuliebe



Seite 20

## Gesunder Start in den Tag



Seite 22

## Hinter den Kulissen



### IMPRESSUM

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

Redaktion:  
Katharina Boll, Gundis Jansen-Garz,  
Katrin Kopatz

Namentlich und nicht mit einem  
Redaktionskürzel gekennzeichnete Artikel  
geben nicht unbedingt die Meinung der  
Redaktion wieder.

Produktion: Astrid Hochstrat, Nicole Kosar

Medienberater: Andrea Sauerbach,  
Nicole Kobüssen, Christian Sklenak

Ausgabenbilder:  
Titelbild: © Maria Sbytova, Grigor,  
Chinnapong, Ermolaev Alexandr / Fotolia.com

Anzeigenpreisliste: 2019

Auflage: 20.000

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 Ver-  
lag für Kunden gestalteten Werbeanzeigen

bedarf vorab der schriftlichen Zustim-  
mung des Verlages.  
Unverlangt ohne Porto eingehende Beiträ-  
ge 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

## Gesunde Ernährung

# inhalt

- 6 Wie gesunde Ernährung funktioniert**  
*Alles über Tipps und Trends beim Essen*
- 12 Alternative Heilmethoden**  
*Möglichkeiten neben der Schulmedizin*
- 14 Zentrum für mentale Fitness**  
*Neue Praxis für Mentalcoaching in Bottrop*
- 16 Der Umwelt zuliebe**  
*Alltagstipps zum Umweltschutz*
- 20 Frühstückstipp**  
*Gesunder Start am Morgen*
- 22 Sportpark Stadtwald**  
*Was hinter den Kulissen des Sportzentrums passiert*
- 26 Ausflugstipp**  
*Ein Tag im Safari Park*
- 28 Anti-Aging Konzepte**  
*Das Kosmetikstudio Esthétique berät*
- 30 Naturheilkundliche Therapiekonzepte**  
*Vortragsreihe in der Schermbecker Burgapotheke*
- 31 Termine**  
*Blutspendetermine und Gesundheitsmessen in der Region*



# Richtig essen: **MEHR** als ein Trend

*Wenn es darum geht, sich gesund zu ernähren,  
kommen schnell viele Theorien zusammen.*

*Doch Fakt ist: Altbewährtes dient noch immer der besten Orientierung*

— von Katrin Kopatz &  
Gundis Jansen-Garz —

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ so sagt man. Doch es scheint immer schwieriger zu sein, die richtige Form der Ernährung zu finden. Vollwertig soll sie sein, gesund, ausgewogen, schmackhaft. Aber was versteht man überhaupt unter einer „gesunden“ Ernährung?

Wir leben in einem Land, in dem das Angebot an Nahrungsmitteln so groß ist wie nie zuvor. Wir können aus dem Vollen schöpfen, für jeden Geschmack und jede Vorliebe ist etwas dabei. Ob vegetarisch, vegan, paleo oder low carb, mit Gluten oder ohne, Laktoseintoleranz und Weizenwampe – es gibt scheinbar nichts, was es nicht gibt auf dem Markt der Ernährung. Keine Studie zum Thema, die nicht widerlegt wurde. Ernährung wird schon im Kindergarten gelehrt. Trotzdem sind die Deutschen einerseits so übergewichtig, wie noch nie und werden andererseits so alt wie noch nie. Ein Widerspruch in sich, oder?

„Das Maß ist der Schlüssel zum Erfolg“, sagt das Zentrum für Ernährungswissenschaft: „Essen Sie immer nur, wenn Sie auch wirklich hungrig sind. Und hören Sie mit dem Essen auf, wenn Sie satt sind.“ Das bestätigt auch Diätassistentin und Ernährungsberaterin Barbara Stöckl: „Die Portionsgrößen sind heutzutage ein großes Problem. Der Mensch nimmt fast immer zu viel zu sich.“ Denn tatsächlich reicht eine Handvoll Nudeln pro Person und Mahlzeit – gemessen an der eigenen Hand natürlich. „Zudem bestehen Mahlzeiten aus viel zu viel Zucker und Fett. Auch Konservierungsstoffe sind ein zunehmendes Problem, da sie Krankheiten wie das Reizdarmsyndrom begünstigen.“ Ein guter Schritt in die richtige Richtung ist also sicherlich, zunächst seine Mahlzeiten selbst zuzubereiten, um unnötige Zusatzstoffe zu vermeiden. Außerdem stellen Biolebensmittel eine gesunde Alternative dar.



Barbara Stöckl,  
Diätassistentin und Ernährungsberaterin



Bernadette Mütting-Spickermann  
von Spickermanns Bioladen in Bottrop

### *Bio ist gesünder...*

Einer Infas-Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Landwirtschaft und Ernährung zufolge kaufen mehr als Dreiviertel der Befragten Bioerzeugnisse, 50 Prozent gelegentlich, 25 Prozent häufig und drei Prozent ausschließlich. Auf die Frage, ob Bioprodukte auch gesünder seien, gibt der Infodienst des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz eine eindeutige Auskunft: Ja, Biolebensmittel sind gesünder. Sie enthalten weniger Nitrat, mehr Nährstoffe und sind besser für Allergie empfindliche Menschen geeignet. Bernadette Mütting-Spickermann vom Kirchhellener Bioladen überrascht das nicht: „Wir sollten zurück zu den Basics kommen und uns von frischem Obst und Gemüse, guten Milchprodukten und hin und wieder Fleisch und Fisch ernähren. Wenn wir gute Lebensmittel zu uns nehmen, darf es auch gerne mal ein nicht so ganz gesundes Stück Kuchen oder der Schokoriegel sein.“ Mit Bioprodukten lasse sich auf einfachem Weg gesunde Ernährung erreichen. Die Siegel, die im Bioladen erhältlich sind, gehen zum Teil weit über das EU-Siegel hinaus. Bernadette Mütting-Spickermann: „Wir bieten ausschließlich Verbandsware

an, das heißt, dass der Bioladen-Verband die Produzenten kennt – egal woher sie kommen. Einige persönliche Kontakte haben wir mittlerweile auch. Außerdem kommt das Getreide von Mühlen, mit denen wir Partnerschaften haben und kennzeichnen die Produkte zusätzlich.“

### *... doch Biosiegel ist nicht gleich Biosiegel*

Auch Barbara Stöckl betont, dass die verschiedenen Biosiegel nicht denselben Kriterien entsprechen. Das europäische Siegel ist weniger streng kontrolliert und die damit versehenen Produkte nah an konventioneller Ware. Insbesondere von Bioprodukten aus dem Discounter sollte man Abstand halten, denn: „Mal ehrlich, wie soll so eine große Masse wirklich gut kontrolliert werden? Hier ist die Gefahr groß, dass das Siegel eher eine hübsche Dekoration als einen ernstzunehmenden Richtwert darstellt.“ Das bedeutet für den Verbraucher, dass er nicht sicher sein kann, ob das Tierwohl gefährdet wurde oder Obst und Gemüse mit Chemie behandelt worden sind.

Doch Bio ist bloß ein Thema von vielen, wenn es darum geht, sich gesund zu ernähren. Hier muss jeder für sich selbst entscheiden, ob diese Form für ihn infrage kommt – und so verhält es sich bei allen Trends. Stöckl: „Nicht jede Ernährungsform ist für jeden geeignet.“ Es geht darum, was dem einzelnen guttut, in welcher körperlichen Verfassung er sich befindet, wie viel er sich bewegt, wie alt, groß und schwer er ist. Doch keine Angst: Das bedeutet keinesfalls, dass nun jedermann einen Arztbesuch vor sich hat, um via Bluttest zu erfahren, ob Mangelerscheinungen oder sonstige Krankheiten drohen. Um diesen vorzubeugen, bildet die Ernährungspyramide (siehe Abbildung 1) noch immer eine gute Orientierung. Seit Jahren ist sie nahezu unverändert und ausschlaggebend für eine



Abbildung 1

ausgewogene Ernährungsweise. Das einfache und alltagstaugliche System gibt vor, dass jeder Mensch hauptsächlich Flüssigkeit zu sich nehmen sollte, also Wasser, Tee und Saftschorlen. Es folgen in abnehmender Form Obst und Gemüse, Getreideprodukte wie Brot oder Nudeln, Milch und Milchprodukte (in Naturform und ungesüßt), Fleisch/Geflügel/Wurstwaren/Fisch/Eier, Fette und Öle und zu guter Letzt Extras (Süßigkeiten, Pommes, Limonaden und alkoholische Getränke). „Die Pyramide sagt aus, dass alles erlaubt ist, man muss auf nichts verzichten und ist darum auch mit allem versorgt. Wenn man sich an die vorgeschriebenen Mengen hält, hat der Körper nichts zu befürchten.“

### Schwere Erkrankungen durch falsches Essen

So reichen maximal 25 Gramm Zucker pro Tag pro Erwachsenen, doch Zucker steckt in fast allen Fertigprodukten, in Backwaren, Joghurts und sogar Obst. „Da ist die Höchstmenge schnell erreicht.“ Aus diesen Gründen kommen immer mehr Produkte mit Zuckerersatzstoffen auf den Markt, „doch auch die sind alles andere als gesund. Besser ist es, sich die Inhaltsstoffe immer durchzulesen und dann zu entscheiden, auf welche Produkte ich vielleicht verzichten kann.“ Barbara Stöckl betreut in ihrer Oberhausener Praxis nämlich auch Patienten, die mit Stoffwechselerkrankungen, Diabetes Typ II oder einer Fettleber zu kämpfen haben. Alles Folgen von falscher und zu viel Ernährung. „Die Fettleber ist mittlerweile eine Volkskrankheit geworden, wird aber immer noch stark verharmlost und viel zu oft erst spät erkannt.“

### Vorbild sein

Wer als Erwachsener unter den Folgen falscher Ernährungsgewohnheiten leidet, sollte vor allem eines tun: Seine Kinder vor dem gleichen Schicksal bewahren. Eltern übernehmen die Verantwortung für ihre Kinder und stehen in der Pflicht, sie an ein richtiges Essverhalten heranzuführen. „Das wird aber immer schwieriger“, weiß die Diätassistentin. „Kinder verbringen immer mehr Zeit in der Schule oder in der Kita und essen dort. Sie kennen es nicht, dass Essen selbst zubereitet wird, lernen die Lebensmittel also nicht mehr kennen und erfahren nicht, dass ein fertig serviertes Mittagessen viele schlechte Inhaltsstoffe beinhalten kann.“ Das kommt der modernen Lebensweise zu. Essen ist immer und überall verfügbar. Hier ein Brötchen auf die Hand, da eben eine Pommes und anschließend ein Eis. Alles im Vorübergehen beim Spaziergang durch die Stadt.

Grundsätzlich machen wir also ziemlich viel falsch. Und grundsätzlich wissen wir das auch. Aber wie soll man sich in dem Dschungel an Möglichkeiten und Trends noch zurechtfinden? „Ganz einfach“, so Barbara Stöckl. „Folgen Sie nicht jedem Trend, denn mehr ist es oft nicht. Bleiben Sie sich treu und schauen Sie, was Ihnen guttut. Wenn Sie sich dann noch mit Ihren Lebensmitteln auseinandersetzen und das Kleingedruckte nicht einfach ignorieren, ist schon viel erreicht.“

### Nur 2 offizielle Siegel

#### Das deutsche Biosiegel

Ursprünglich machten unterschiedliche Öko-Siegel es den Verbrauchern schwer, den Überblick zu behalten und zu erfahren, welche Produkte unter welchen Voraussetzungen produziert wurden. Deswegen trat 2001 das staatliche Biosiegel in Kraft, sodass Bioprodukte auf einen Blick als solche zu erkennen sind. Dieses Siegel folgt EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau. Diese EU-weit gültigen Rechtsvorschriften garantieren einheitliche Standards für den ökologischen Landbau. Das Bio-Siegel steht somit für eine ökologische Produktion und artgerechte Tierhaltung.

#### Das Europäische Biosiegel

Das EU-Bio-Logo ist seit dem 1. Juli 2010 verbindlich. Es gilt für alle verpackten, ökologisch erzeugten Lebensmittel, die in einem EU-Mitgliedsstaat hergestellt werden und die strengen Normen der EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau erfüllen. Unverpackte Bioprodukte können freiwillig mit diesem Logo versehen werden. Dieses Logo kann mit dem deutschen Biosiegel ergänzt werden, ebenso mit den Zeichen privater Verbände oder Handelsmarken.

### Bedingungen

Die Vergabe des Biosiegels richtet sich nach den Vorgaben der EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau. Dazu zählen unter anderem:

- ✓ Die Produkte müssen entsprechend den Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau produziert und kontrolliert worden sein.
- ✓ Grundsätzlich müssen alle Zutaten aus ökologischem Landbau stammen. Für bis zu 5% dieser Zutaten sind streng geregelte Ausnahmen möglich, die in den Durchführungsbestimmungen zur EU-Öko-Verordnung festgelegt sind.



- ✓ Der Einsatz von Gentechnik ist verboten.
- ✓ Viele in der konventionellen Lebensmittelproduktion zugelassene Zusatzstoffe sind nicht erlaubt.
- ✓ Nur Erzeuger sowie Verarbeitungs- und Handelsunternehmen, die den Anforderungen der EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau gerecht werden und die von einer zugelassenen Kontrollstelle zertifiziert wurden, sind berechtigt, ihre Produkte unter den Bezeichnungen „Bio“ oder „Öko“ zu verkaufen.
- ✓ Für die Kennzeichnung gelten folgende Regeln: Auf vorverpackten Bio-/Öko-Lebensmitteln, die einen Verarbeitungsschritt in der EU durchlaufen haben, muss das EU-Bio-Logo mit dem international standardisierten Code der zertifizierenden Öko-Kontrollstelle und der Herkunft der Zutaten verpflichtend angegeben werden. Die Zusammensetzung der Codenummer für eine in Deutschland zugelassene Kontrollstelle lautet: DE-ÖKO-ooo. Dabei steht „DE“ für Deutschland und „ooo“ für die dreistellige Kennziffer der Kontrollstelle. Zusätzlich zum EU-Bio-Logo kann das deutsche Biosiegel auf den Produkten als das beim Verbraucher bekannteste Zeichen in die Etikettierung integriert werden.
- ✓ Das Bio-Siegel ist markengeschützt bis 2021. Bei loser Ware oder bei Bioprodukten, die in Ländern außerhalb der EU fertiggestellt wurden, müssen mindestens die Codenummer einer zugelassenen Kontrollstelle und die Herkunft angegeben werden.

(Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, [www.bmel.de](http://www.bmel.de))

## Inhaltsstoffe identifizieren

In zahlreichen Fertiggerichten und abgepackter Ware stecken auch zahlreiche Zusatzstoffe. Diese sollen für eine bestimmte Farbgebung, Konsistenz und einen bestimmten Geschmack sorgen. In der Regel sind diese zugesetzten Stoffe aber nicht pflanzlich, sondern künstlich hergestellt und stehen deshalb in Verdacht, Allergien oder chronische Krankheiten wie Asthma auszulösen, wenn zu viel davon verzehrt wird. Gekennzeichnet sind die Stoffe mit sogenannten E-Nummern. Je mehr mit E-Nummern gekennzeichnete Inhaltsstoffe sich in einem Produkt befinden, desto misstrauischer sollten Verbraucher reagieren – insbesondere beim Verzicht auf Fleisch greifen beispielsweise viele mittlerweile auf die vermeintlich gesündere fleischlose Alternative aus dem Kühlregal zurück. „Doch um bei Geschmack und Konsistenz möglichst nah an das bekannte Fleischprodukt zu kommen, muss die Industrie tricksen und setzt allerhand zu. Schlussendlich besteht imitiertes Fleisch fast ausschließlich aus Emulgatoren, Farb- und Füllstoffen, Geschmacksverstärkern, Süßungs-, Säure- und Verdickungsmitteln. Um einen Einblick zu bekommen, was sich hinter den einzelnen E-Nummern verbirgt, führt der Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e.V. (BLL) eine Liste mit allen in Deutschland zulässigen Zusatzstoffen auf seiner Website auf. Unter [www.bll.de](http://www.bll.de) ist diese nachzulesen.

Sich gesund zu ernähren ist also auch damit verbunden, sich nicht von der Industrie verschaukeln zu lassen. Schauen Sie genau hin, setzen Sie sich mit den Lebensmitteln auseinander und nehmen Sie sich Zeit, Mahlzeiten selbst aus frischen Zutaten herzustellen. Eine Mühe, die sich auf lange Sicht ganz bestimmt auszahlen wird.



# ZAHN MUND MENSCH

BIO-LOGISCH SEIT 1990

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 beantworten, dann lassen Sie sich gerne in unserer Kiefergelenksprechstunde persönlich und vollkommen schmerzfrei untersuchen.

„Seit über 20 Jahren ist die Behandlung und Diagnostik von komplexen Kiefergelenkproblemen mein Herzenssthema. Wir haben schon so vielen Patienten helfen können, die fast aufgegeben hatten.“ ZÄ Claudia Tempelmann-Bandura



## ZERKNIRSCHTE NÄCHTE?

Wenn Sie regelmäßig unter Schmerzen im Kopf-Kiefer-Zahnbereich leiden, dann sollten Sie Ihre Kiefergelenke und Bisslage zur Klärung der Ursache einmal fachkundig untersuchen lassen.

Die Zahnstellung bzw. die Position Ihrer Kiefergelenke hat nämlich großen Einfluss auf den gesamten Körper. Treffen Ober- und Unterkiefer nicht gleichmäßig aufeinander, kann es zu schmerzhaften Verspannungen kommen, die sich bis hin zu den Füßen auswirken können. Diese Fehlbelastungen können z.B. zu einem Tinnitus oder einem Bandscheibenvorfall im HWS-Bereich führen.

Dieses Beschwerdebild nennt sich CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion). So vielfältig die Ursachen für eine CMD sind, so komplex sind auch die Möglichkeiten zur Wiederherstellung Ihrer Gesundheit und Lebensqualität. Nehmen Sie die Schmerzen nicht einfach als gegeben hin. Werden Sie aktiv und vertrauen Sie unserer erfahrenen Kiefergelenk-Expertin Claudia Tempelmann-Bandura.

**Besuchen Sie gerne unsere spezielle  
CMD/Kiefergelenk-Sprechstunde:**

**Termine unter  
(02362) 4 38 92**

Seit über 25 Jahren ganzheitlich-biologische Zahnmedizin · immer auf dem neuesten Stand der Technik · 3D-Scanner für perfekte Planungen · berührungslose Kiefergelenkvermessung · 3D-Röntgen (DVT) mit höchster Präzision · digitales Praxislabor für perfekt sitzenden Zahnersatz · alles aus einer kompetenten Hand





# Dem Leidensweg ein Ende setzen

— von Katrin Kopatz —

**Es ist immer so eine Sache: man erkrankt und möchte natürlich schnell wieder gesund werden. Der Hausarzt ist dann in der Regel der erste Ansprechpartner, doch immer mehr Menschen möchten gerne lieber auf herkömmliche bzw. chemische Medikamente verzichten. Aus Angst vor Nebenwirkungen. Aus Angst, dass nur Symptome behandelt werden, nicht aber die Ursache des Ganzen.**

Was kann man also tun? Welche Möglichkeiten gibt es neben der Schulmedizin? Für wen kommen alternative Heilmethoden infrage und in welchen Fällen lässt sie sich anwenden? Das haben wir einmal näher hinterfragt und die Dorstener Heilpraktikerin Irmgard Heisterkamp zu einem Interview gewinnen können:

*regioVital:* Frau Heisterkamp, Sie sind jetzt schon seit vielen Jahren mit Ihrer Praxis in Dorsten ansässig. Wie groß ist aktuell die Nachfrage nach alternativen Heilmethoden?

*Irmgard Heisterkamp:* Ich für mich habe festgestellt, dass die Nachfrage seit einigen Jahren immer größer wird. Die Menschen möchten nach langem Leidensweg oft endlich Linderung haben und finden dann ihren Weg zur Heilpraktik.

*regioVital:* Ein langer Leidensweg, auf dem Ärzte ihren Patienten nicht weiterhelfen konnten oder als Ergänzung zur Schulmedizin?

*Heisterkamp:* Wer zu mir kommt, hat schon vieles probiert und viele Medikamente schlucken müssen. Aber es geht ihnen immer nur kurzfristig besser. Sie wünschen sich aber einen langfristigen Behandlungserfolg.

*regioVital:* ... den Sie herbeiführen können?

*Heisterkamp:* Oftmals ja.

*regioVital:* Was machen Sie denn anders als ein Arzt?

*Heisterkamp:* Zuerst nehme ich mir Zeit für meine Patienten. Ich höre ihnen genau zu, achte auch auf Nebensächlichkeiten und lerne mein Gegenüber kennen. Ein Anamnesegespräch dauert allein schon eine Stunde. Und dann fange ich an zu fragen. Wenn mir jemand erzählt, dass er immer wieder Nasennebenhöhlenentzündungen hat, frage ich ihn, wovon er denn die Nase immer so voll hat. Oft stecken hinter körperlichen Leiden auch seelische Störungen.

*regioVital:* Wie bringen Sie denn Körper und Seele wieder in Einklang?

*Heisterkamp:* Mir ist wichtig, zunächst das akute Problem anzugehen und dem Patienten dahingehend zu helfen. Der Rest schließt sich an. Das bedeutet, dass ich zuerst nach einem Präparat schaue, das gegen den Schmerz hilft, sich dann aber weitere Behandlungen anschließen, in denen ich mit dem Patienten über seine Ernährung spreche, Blutanalysen durchführe und den Charakter des Menschen hinzuziehe.

*regioVital:* Inwiefern ist das für die Heilung von Bedeutung?

*Heisterkamp:* Jeder Mensch trägt eine andere Blutgruppe in sich, jede Blutgruppe sagt aber bereits etwas darüber aus, wo Schwachstellen im menschlichen Körper liegen könnten. Personen mit der Blutgruppe o sind beispielsweise oft anfällig für Schilddrüsenerkrankungen. Zudem lässt sich der Mensch grob in ein Vier-Farben-Modell rastern, wobei auch hier jede Farbe etwas über das Verhalten an sich aussagt.

Heilpraktikerin  
Irmgard Heisterkamp  
erzählt im Interview  
über die Heilmethoden  
neben der Schulmedizin



**regioVital:** Das klingt sehr abstrakt.

**Heisterkamp:** Ist es auch. Eben deswegen kommt eines nach dem anderen. Aber grundsätzlich ist es sehr wichtig, sich ganzheitlich mit dem Patienten auseinanderzusetzen – also wirklich von Kopf bis Fuß, um den roten Faden in der Leidensgeschichte zu finden.

**regioVital:** Was könnte denn ein roter Faden konkret sein?

**Heisterkamp:** Es kann sein, dass jemand ständiges Unwohlsein verspürt, weil er regelmäßig Darmverstopfungen hat. So etwas schränkt ja in vielerlei Hinsicht ein, aber es reicht nicht, immer mal wieder Abführmittel zu nehmen. In meiner Arbeit mit diesem Patienten kam dann heraus, dass er total verspannt war und Blockaden hatte. Die wirkten sich auf weitere Bereiche – in dem Fall den Darm – aus.

**regioVital:** Wenn es sich aber um ein Leiden handelt, das nicht einfach weg massiert werden kann?

**Heisterkamp:** Dann greife ich auf homöopathische Mittel zur Einnahme zurück. Mir ist es wichtig, die Symptome biologisch zu behandeln und nicht zu unterdrücken.

**regioVital:** Also Globuli?

**Heisterkamp:** Auch, ja. Pflanzliche Mittel, die nicht verschreibungspflichtig sind. Ich setze auch auf Komplexmittel und Kombinationen, die sich als sehr hilfreich bewiesen haben.

**regioVital:** Man hört auch bei pflanzlichen Mitteln immer wieder von Wechsel- und Nebenwirkungen. Womit muss man denn rechnen?

**Heisterkamp:** Man muss tatsächlich zunächst oft etwas aushalten und geduldig sein. Wenn ich beginne, ein Mittel zu geben, dann kann eine erste Reaktion Durchfall oder Ausschlag sein. Das ist vollkommen normal und sogar wichtig, denn der Körper zeigt, dass er reagiert und sich von angehäuften Müll befreit. Das ist der erste Schritt zur Besserung.

**regioVital:** Wie lange sind Patienten in der Regel bei Ihnen in Behandlung?

**Heisterkamp:** Mein eigener Anspruch ist es, keine Dauerpatienten zu betreuen. Das heißt also, dass nach vier oder fünf Wochen intensiver Behandlung erst einmal eine so deutliche Besserung auftritt, dass wir uns erst einmal nicht mehr regelmäßig sehen müssen. Dann haben die meisten Patienten auch lange Zeit keine Last mehr.

**regioVital:** In Ihrer Praxis sind keine Maschinen zu sehen, bloß eine Liege. Wie arbeiten Sie hier vor Ort, wenn die ersten Gespräche getan sind?

**Heisterkamp:** Mit meinen Händen. Sie helfen mir, den Patienten abzutasten und mögliche Verspannungen zu finden. Ansonsten arbeite ich mithilfe des Blutes oder erstelle für meine Patienten Ernährungspläne, die ihnen zusätzlich helfen, ihr Leiden in den Griff zu bekommen.

**regioVital:** Ich sehe, Möglichkeiten gibt es viele. Ganz bestimmt fühlen sich auch nach diesem Interview wieder viele Menschen angesprochen und möchten sich auf alternativem Weg helfen lassen. Ich danke Ihnen für das Gespräch!

# Der Weg aus dem

# stress

— von Katharina Boll —

**Hohe Anforderungen und Erwartungen bestimmen oftmals unseren Alltag. Dabei sind wir meist selbst unser schärfster Kritiker. Unsere Gedanken und Einstellungen werden schnell zu großen Hindernissen. Bei dem Weg aus dem Stress, hin zu mentaler Fitness und emotionaler Stärke helfen die Mentalcoaches Angelika und Thomas Wirzberger. In ihrem neu eröffneten Coaching-Zentrum zeigen sie ihren Kunden, wie man bewusst im Alltag, Beruf und Sport handelt. Dabei greifen sie oft auf die bewährte Kurzzeit-Coaching-Methode Wingwave zurück.**

Ob in der Prüfungssituation, beim Vorstellungsgespräch, bei der Arbeit, beim Lernen oder beim Sport – Stress, Druck, Ärger, Selbstzweifel oder Unsicherheit lassen uns Projekte und Vorhaben oft wie Probleme anstatt als Herausforderungen sehen. Mentale Fitness und emotionale Stärke bewirken, dass Sie in den entscheidenden Momenten im Beruf, in der Schule oder bei anderen großen oder kleinen Herausforderungen trotz Gefühlen wie Nervosität, Stress oder Leistungsdruck stets handlungsfähig bleiben.

Auch die Mentalcoaches Angelika und Thomas Wirzberger kennen selbst das Gefühl, handlungsunfähig zu sein. „Seit vielen Jahren sind wir dem Leistungssport allgemein und dem Tanzsport im Besonderen eng verbunden. Doch irgendwann haben wir festgestellt, dass unser sehr großer Ehrgeiz eher hinderlich als förderlich wurde“, erklärt Thomas Wirzberger. „Wir haben erkannt, dass wir für unser Problem einen mentalen Ansatz brauchen und haben einen Mentalcoach aufgesucht.“ Begeistert von den nachhaltigen Ergebnissen entschloss das Ehepaar, sich selbst mit dem Thema Sport-Mentaltraining und Mentalcoaching im Allgemeinen zu beschäftigen. Im Jahr 2013 begannen sie mit ihren ersten zertifizierten Ausbildungen in dem Bereich. „Seit 2014 arbeiten wir bereits als Mentalcoaches und haben in den Jahren viele Erfahrungen sammeln dürfen“, betont Angelika Wirzberger. Im Jahr 2015 haben sie sich zudem am Wingwave Zentrum in München zu Wingwave-Coaches ausbilden lassen und arbeiten seitdem mit der hoch effektiven Methode.



Angelika und Thomas Wirzberger  
vom Coaching-Zentrum

## Die Wingwave-Methode

„Wir arbeiten zunehmend mit der Kurzzeit-Coaching-Methode Wingwave“, erzählt Angelika Wirzberger. Diese Methode basiert auf neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung und wird im Business und im persönlichen Alltag, im Leistungssport, in Pädagogik und Didaktik, im Gesundheitsbereich sowie in Künstlerkreisen erfolgreich genutzt.

„Wingwave ist ein hoch wirksames Emotions- und Leistungscoaching. Es führt rasch und spürbar zum Abbau von Leistungsstress und gleichzeitig zur Steigerung von Kreativität und Leistungsfähigkeit“, erklärt Angelika Wirzberger.

Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention. Es werden "wache" REM-Phasen (REM= Rapid Eye Movement), die Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen, erzeugt. Coachingrelevante Stressauslöser (Gedanken, Glaubenssätze, Erfahrungen, Emotionen) werden mit dem Muskeltest (Myostatik-Test) identifiziert und dann durch "wache" REM-Phasen auf der limbischen Ebene des Gehirns reguliert. Mit Hilfe geirnh- und zielgerechter Kommunikation (NLP) werden somit emotionale Blockaden gelöst. Nach wenigen Sitzungen werden die Blockierungen aufgelöst und das Leistungspotenzial auf natürliche Weise gesteigert.

## Erfolge bewegen, Stress abbauen, Zufriedenheit erzielen!

Mit dieser Methode werden Leistungsstress und Ängste für mehr Lebensqualität im Sport, Beruf, in der Schule und in jedem anderen Kontext reguliert. Manchmal sind es sogar negative Erlebnisse aus der Kindheit, der Schule oder dem Sport, wie die Erinnerung an peinliche Situationen mit Schulfreunden oder schmerzliche Verletzungen, die als Ursache hinter heute empfundenen Emotionen stecken. Dann braucht es nur einen kleinen Trigger in einem ganz neuen Kontext und die peinlichen Emotionen sind wieder präsent. „Im Wingwave-Coaching werden solche unverarbeiteten Emotionen und Erlebnisse durch die „wache“ REM-Phase verarbeitet und aufgeräumt. Die Methode löst die Verbindung zwischen dem negativen Erlebnis und der heutigen Situationen“, weiß Thomas Wirzberger.

### Weitere Informationen

Coaching-Zentrum Wirzberger

[www.CoachingZentrum-Wirzberger.de](http://www.CoachingZentrum-Wirzberger.de)

Osterfelder Straße 15a  
46236 Bottrop  
Telefon 01 72 - 6 16 88 24  
oder 01 73 - 7 42 38 22

## wingwave – Coaching-Bereiche

### 1 Regulation von Leistungsstress

Effektiver Stressausgleich bei zum Beispiel sozialen Spannungsfeldern im Team oder mit Kunden, Rampenlicht-Stress, Nackenschlägen auf dem Weg zum Ziel, Flugangst oder bei körperlichem Stress wie z.B. Schlafmangel.

Kunden fühlen sich durch die rasche Stabilisierung ihrer inneren Balance schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und konfliktstark.

### 2 Ressourcen-Coaching

Hier setzen die Coaches die Interventionen für Erfolgsthemen ein, wie zum Beispiel:

- Kreativitätssteigerung
- Selbstbild-Coaching
- überzeugende Ausstrahlung
- positive Selbstmotivation
- die Stärkung des inneren Teams
- Ziel-Visualisierung
- mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung

### 3 Belief-Coaching

Leistungseinschränkende Glaubenssätze werden bewusst gemacht und in Ressource-Beliefs verwandelt. Von besonderer Bedeutung ist hier das Auffinden von Euphorie-Fällen im subjektiven Erleben, die langfristig die innere Welt allzu erschütterbar machen könnten.

Das Ziel ist eine emotional stabile Belief-Basis und persönliche Glaubenssätze, die auch anspruchsvollen mentalen Belastungen standhalten.



— von Katharina Boll —

Seit zwei Millionen Jahren bewohnt der Mensch die Erde. In den ersten 1.999.900 Jahren ist das auch einigermaßen gut mit der Umwelt verträglich gewesen. Doch was in den letzten drei Generationen alles schief gelaufen ist in Sachen Umweltschutz, hat zum großen Teil unwiderrufliche Schäden zurückgelassen. Jetzt heißt es, Schadensbegrenzung vorzunehmen. Und dabei muss jeder mit anpacken! Auch Sie!

Schon in unserem Alltag können wir viele Dinge tun, die Ressourcen sparen und unser Leben nachhaltiger gestalten. Beim täglichen Einkauf Plastik vermeiden, zuhause Energie sparen und vieles mehr – wir von der regioVital haben Tipps zusammengestellt, wie Sie nachhaltigen Konsum und Umweltschutz mit Ihrem Alltag vereinbaren können.

### *Plastik vermeiden*

#### **1. Überflüssige Einwegprodukte aus dem Alltag verbannen**

Trinkhalme, Plastikteller und -besteck werden nur wenige Minuten benutzt und landen dann in der Mülltonne. Dabei ist ein zentrales Ziel im Umweltschutz, die Menge an Müll, die täglich produziert wird, drastisch zu reduzieren. Deshalb sollte man sich ein Herz fassen und einfach ein bisschen mehr abwaschen nach der Party und dadurch die Umwelt und ganz nebenbei den eigenen Geldbeutel schonen. Wer nach der Party zu faul zum Spülen ist, kann beim Getränkelieferanten nach Gläsern fragen. Viele bieten die Anlieferung von Gläsern und sogar das Spülen danach als Service an.

## 2. Einkaufen mit gutem Gewissen

In vielen Supermärkten und Discountern hat man als Kunde oft kaum eine Chance, ausschließlich unverpackte Lebensmittel zu kaufen. Häufig wird das Produkt in viel Plastik gehüllt. Besonders bei der Obst- und Gemüse-Abteilung sollte man darauf achten. Hier kann man auf wiederverwertbare Obst- und Gemüsenetze zurückgreifen. Eine tolle Alternative bieten zudem „Unverpackt“-Läden. Mitgebrachte Behälter werden hier einfach aufgefüllt. Ansonsten können der Wochenmarkt und Läden mit Frischetheken eine Alternative sein, um Plastik zu vermeiden.

### Allerlei Verpackungsfrei in Bottrop, Hochstraße 11

In Allerlei Verpackungsfrei gibt es nicht nur Backwaren und Frischeprodukte wie Butter, Joghurt und Co.: Hier kann man auch in der eigenen Bistroecke Fairtrade-Kaffee schlürfen. Brotaufstriche wie verschiedene Cashewpasteten und interessante Literatur zur Reduzierung von Müll werden ebenfalls angeboten. Auch für Hund und Katz gibt es verschiedene Sorten Tierfutter – natürlich unverpackt.

## 3. Mehrfach verwendbare Tragetaschen

Ob aus Plastik oder Papier - die Ökobilanz von Einweg-Tragetaschen ist miserabel. Am besten den eigenen Einkaufsbeutel zum Einkaufen gleich von zu Hause mitbringen.

## 4. Mehrweg statt Einweg

Mehrwegflaschen sind umweltfreundlicher als Einwegflaschen. Der Energie- und Ressourcenverbrauch für Rücktransport und Reinigung ist bei Mehrwegflaschen geringer als der zusätzliche Herstellungsaufwand für Einwegflaschen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Glas- oder PET-Mehrwegflaschen handelt. Allerdings sollten diese aus der Region kommen. Mehrwegflaschen erkennen Sie teilweise am Logo „Mehrweg – Für die Umwelt“ oder am Blauen Engel.

## 5. Nachhaltige „To go“-Becher

Fast alle Geschäfte akzeptieren mitgebrachte Mehrwegbecher oder Dosen. In vielen Cafés wird der Einsatz für die Umwelt sogar belohnt und der Kaffee im Mehrwegbecher kostet weniger.

## 6. Müll trennen

Müllverbrennung erzeugt Treibhausgase: Landet der ganze Müll im selben Mülleimer, wird er als Restmüll verbrannt und erzeugt Treibhausgase. Auch Recycling kann energieaufwendig sein, ist aber trotzdem noch besser, weil es Rohstoffe wie Plastik und Metall mehrfach nutzt.

## 7. Ärmel hochkrepeln und Müll sammeln!

Jedes Müllteil, das gesammelt wird, kann keinen Tiermagen mehr verstopfen.



Schon in unserem Alltag können wir viele Dinge tun, die Ressourcen sparen und unser Leben nachhaltiger gestalten.





## Energie sparen

### 1. Jeder Topf findet seinen Deckel

Kochen mit Deckel kostet ein Drittel weniger Energie als „oben ohne“. Wählen Sie den Topf immer passend zur Herdplattengröße aus.

### 2. Abschalten statt Stand-by

„Stand by“ kostet Strom und Geld. Ziehen Sie Ladegeräte nach Gebrauch aus der Steckdose. Mit abschaltbaren Steckdosenleisten drehen Sie allen angeschlossenen Geräten mit einem einzigen Knopfdruck den Saft ab.

### 3. Wasserkocher statt Herdplatte

Ob Tee oder Pasta – erhitzen Sie das Wasser im elektrischen Wasserkocher. Der ist schneller und benötigt weniger Energie als der Topf auf dem Herd.

### 4. Energie sparen beim Waschen

Waschen Sie im finanziellen Schongang und mit Sparprogrammen. Und nur dann, wenn die Maschine voll ist.

## 5. Strom sparen im Badezimmer

Ein Gerät, das viel Strom verbraucht, ist der Föhn. Nutzen Sie ihn daher so wenig wie möglich. Falls Sie eine elektrische Zahnbürste mit Ladestation haben, stellen Sie die Zahnbürste nur ca. einmal pro Woche auf die Station.

## Richtig Einkaufen

### 1. Regionale Produkte

Unterstützen Sie den regionalen Handel und kaufen Sie Produkte aus Ihrer Region. Damit tut man nicht nur der Umwelt etwas Gutes, sondern unterstützt zudem noch Kleinbetriebe aus der Umgebung.

### 2. Nur das kaufen, was man braucht

Werfen Sie keine Lebensmittel weg! Wir leben in einer Wegwerf-Gesellschaft und haben viel mehr Lebensmittel, als wir überhaupt essen können. Also – einfach weniger einkaufen und darauf achten, dass keine Lebensmittel im Müll landen.

### 3. Unterstütze BIO und Fair-Trade!

Keine Frage, auch bei BIO-Produkten muss man gezielt darauf achten, wo es herkommt, aber zumindest ist der Ansatz und der Gedanke dahinter der richtige Weg.



# Endlich wieder schöne, feste Zähne – und das an nur einem Tag!

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

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

„Als ich von der vermeintlichen Lösung all meiner Probleme: „Feste Zähne an einem Tag“ hörte, war ich zunächst etwas skeptisch. Ich konnte nicht glauben, dass dies an nur einem Tag möglich sein soll“, berichtet Herr Thiemann. Das „Feste Zähne – an einem Tag“-Konzept ist etwas ganz Besonderes. Es ermöglicht, mit Hilfe von hochmoderner Technik innerhalb eines Tages Implantate einzusetzen und diese dann am selben Tag gleichzeitig mit Zahnersatz zu versorgen. Eine festsitzende Versorgung am Tag des Eingriffs sorgt bei den Patienten sofort für eine erhöhte Zufriedenheit in Bezug auf Funktion und Ästhetik. Viele Menschen sind durch eine herausnehmbare Zahnprothese oder einer mangelhaften Zahnsituation stark beeinträchtigt und sind unsicher beim Sprechen, Lachen, Kauen und Küssen. Vor allem wenn die Schäden sichtbar sind, wird die Verzweiflung bei den Betroffenen immer größer. „Ich stehe mitten im Leben, habe eine hohe Position im Beruf. Wenn dann das äußere Erscheinungsbild nicht stimmt und man sich schämt zu

lachen oder zu sprechen, dann ist man nicht mehr glücklich“, sagt Herr Thiemann. Und so fiel seine Entscheidung: „Da ich mit meiner derzeitigen Zahnsituation nicht mehr leben wollte, habe ich mich nach einem ausführlichen Beratungsgespräch in der Praxisklinik Dr. Schlotmann als Implantat-Kompetenzzentrum für eine Operation und damit für feste Zähne an nur einem Tag entschieden“, erzählt Horst Thiemann. „Nach dem Beratungstermin ging dann alles ganz schnell. Vier Wochen später begann früh morgens der Eingriff im praxiseigenen OP-Bereich. Als ich aus der leichten Narkose wieder aufwachte, war mein größter Traum Wirklichkeit – ich hatte feste Zähne im Mund und konnte mein Glück kaum fassen! Schmerzen hatte ich nach dem Eingriff so gut wie gar nicht, ich brauchte noch nicht einmal die verschriebenen Schmerzmittel“, schwärmt Horst Thiemann. Der Zahnersatz wird im hauseigenen Meisterlabor Dr. Schlotmann hergestellt. Dank der innovativen „Digital-Smile“-Technik können Patienten zuvor ihr späteres Lächeln in einer Bildschirmsimulation begutachten und so schon vor der Behandlung mitentscheiden. So gehen die Patienten mit bestem Gefühl in die Behandlung und können sich sicher sein, dass die neuen Zähne auch wirklich begeistern werden. „Meine neuen Zähne fühlen sich an wie die eige-



nen. Ich bin wirklich überzeugt von Dr. Schlotmann, von den Zahnärzten, dem Assistenz-Team, sowie den Zahntechnikern. Auch der Service der Empfangsdamen und des Verwaltungsteams war klasse. Meiner Erfahrung nach wird hier das Allermögliche für das Wohlergehen der Patienten getan. Ich bin einfach nur glücklich über meine neugewonnene Lebensqualität!“

**Auch Sie möchten Veränderungen in Ihrem Leben? Besuchen Sie unseren Feste Zähne Info-Abend und entdecken Sie Ihre Möglichkeiten zu neuer Lebensqualität und der Chance eines unbeschwerteren Lächelns.**

[www.dr-schlotmann.de](http://www.dr-schlotmann.de)



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

„Privat sowie beruflich haben mir meine neuen, festen Zähne ganz neue Horizonte eröffnet.“

Horst Thiemann, 62,  
Vertriebsleiter Service

Melden Sie sich jetzt kostenlos an!

Informieren Sie sich unverbindlich zu folgenden Themen jeweils von 19-21 Uhr:

**26. MÄRZ & 23. APRIL:** Angstfrei zum Zahnarzt - Verständnis und Entspannung

**27. MÄRZ & 24. APRIL:** Feste Zähne - Neue Lebensqualität an nur einem Tag

**28. MÄRZ & 25. APRIL:** Körper und Zähne - Schmerzfrei durch den richtigen Biss



# Fitmacher-Frühstück

– von Katharina Boll –

**Müsli, Marmeladenbrot oder Rührei – aus welchen Komponenten besteht ein gesundes Frühstück eigentlich? RegioVital hat die besten Tipps für ein gesundes Frühstück gefunden und diese hier für Sie zusammengestellt.**

Gesund frühstücken ist die beste Voraussetzung für mehr Leistungsfähigkeit im Alltag, denn Getreide, Nüsse, Obst oder Gemüse füllen deinen leeren Energiespeicher wieder auf und versorgen den Stoffwechsel optimal mit Vitaminen und Nährstoffen. Im Idealfall besteht ein Frühstück aus vier Komponenten:

Flüssigkeit (Kräuter- und Früchtetee oder Saftschorle), Energie (Kohlenhydrate wie zum Beispiel Vollkornbrot oder Müsli), Vitamine (Obst oder Gemüse) und Eiweiß (Milch, Joghurt oder Käse)

Verzichtet man auf ein vollwertiges Frühstück oder Vormittagssnack, leidet die Konzentrationsfähigkeit. Außerdem sind Heißhungerattacken vorprogrammiert und es besteht die Versuchung, vor dem Mittagessen schon mal zu kalorienreichen Snacks zu greifen.

## Tipps für ein gesundes Frühstück

- ✓ Zuerst einmal: Nehmen Sie sich morgens Zeit für Ihr Frühstück und essen Sie nicht hektisch zwischen Tür und Angel! Denn dann nimmt man meist zu viele Kalorien zu sich, da das Sättigungsgefühl später einsetzt.
- ✓ Stichwort „Meal-Prep“: Ein neuer Trend, der durchaus hilfreich sein kann. Bereiten Sie Ihr Frühstück schon den Abend vorher vor, damit Sie morgens entspannt genießen können.
- ✓ Bringen Sie Abwechslung ins Frühstück! Lassen Sie es sich mal herzhaft, mal süß schmecken. Saisonales Obst und Gemüse sorgen hierbei für Abwechslung.
- ✓ Achtung Zuckerfalle: Cerealien, Müsliriegel, Joghurt, Frühstücksdrinks und Gebäck können viel Zucker enthalten. Besser sind ungesüßte Produkte, die Sie selber mit etwas Honig süßen.
- ✓ Zu viel Fett im Frühstück macht träge. Haben Sie also auch hier ein Auge drauf und genießen Sie Croissants, fettreichen Käse, Wurst und Butter in Maßen. Und greifen Sie zu fettarmen Alternativen wie Vollkornbrötchen, körnigem Frischkäse und Magerquark.



Gesund in den Tag starten kann einfach und vor allem lecker sein

### Rezept-Tipp: Omas Klassiker mit neuem Namen

Ein Porridge (engl. für Brei) ist nichts anderes als ein Getreidebrei, der zum Beispiel aus Haferflocken mit Milch erwärmt und zubereitet wird. Eigentlich nichts Neues, denn vielen von uns ist dieses Frühstück auch noch aus Kindertagen in guter Erinnerung. Der Hafer, aus dem Porridge gemacht wird, enthält viel Eiweiß, Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe. Letztere kurbeln die Verdauung an und sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel – das sorgt wiederum für einen langanhaltenden Sättigungseffekt. Wer den Haferbrei also zum Frühstück isst, kann bis zur Mittagspause konzentriert durcharbeiten.

#### Für eine Portion brauchst du:

50 Gramm Haferflocken (oder andere Getreideflocken nach Wahl)  
150 Milliliter Milch  
eine Prise Salz, Zucker  
1 TL Honig oder Agavendicksaft

#### Zubereitung

Haferflocken mit dem Mark von der Vanilleschote und einer Zimtstange mit der Mandelmilch aufkochen. Die Temperatur runterschalten und alles ca. 10 Minuten bei niedriger Temperatur einköcheln lassen. Vor dem Verzehr kann man das Porridge noch mit weiteren gesunden Zutaten wie Nüssen, Obst und Gewürzen verfeinern.

## buch-Tipp

### Frühstück & Brunch

Unkomplizierte Rezepte für Gäste-Brunch und Ausgiebig-Frühstücke. Hallo wach! Ausgeschlafene stürzen sich ab sofort nicht mehr ohne Frühstück aus dem Haus, sondern schnappen sich den GU-Küchen-Ratgeber Frühstück & Brunch. Dank der leichten Rezepte für klassische wie hippe, raffinierte wie schnelle Gute-Laune-Booster bekommt jetzt jeder neue Tag einen leckeren, gesunden Kickstart, ohne, dass man dafür früher aufstehen muss! Perfekten Kaffee oder Tee brühen und Milch aufschäumen gehen damit so locker von der Hand wie bei den Profis, und wer am Wochenende gern liebe Leute um den Frühstückstisch versammelt, kann mit Hilfe der praktischen Tipps leicht ein tolles Brunch-Büffet auf die Beine stellen. Avocadotoast mit pochiertem Ei auf knusprigem Sauerteigbrot, cremiges Rührei mit Nordseekrabben, Porridge mit Banane und Mandelmus oder Variationen für Breakfast-Bowls mit Nüssen, Mandeln, Früchten und aromatischen Zuckeralternativen wie Honig oder Ahornsirup zaubern ein Lächeln ins Gesicht und machen die heimische Küche zum Hipstercafé. Let the sunshine in!

Verlag: GU

Preis: 9,99 Euro



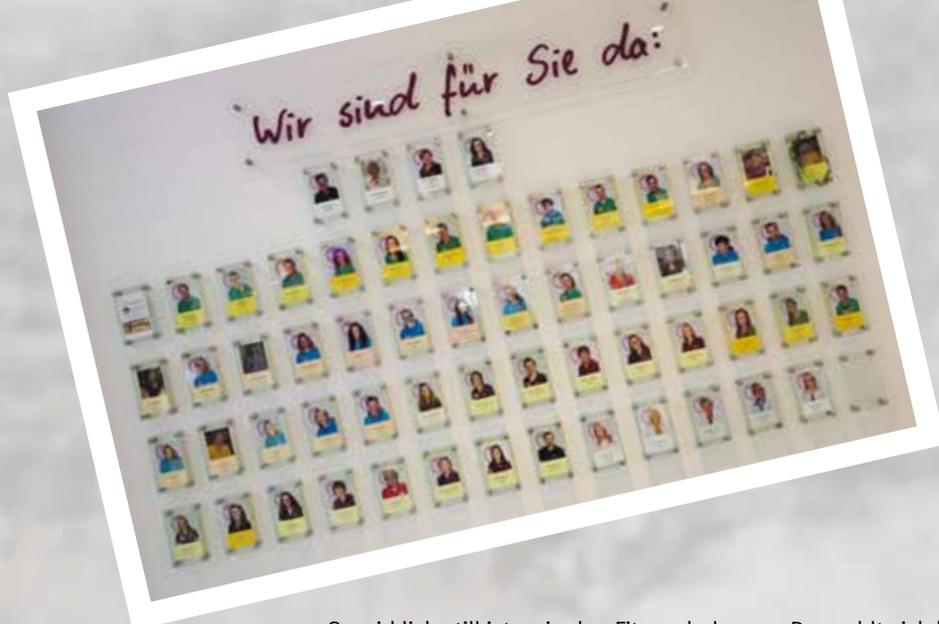
365 Tage im Jahr ist das 60-köpfige Team des Sportparks Stadtwald für das Wohlbefinden der Mitglieder da – Ständiges Weiterbilden und -entwickeln macht ihn so beliebt

# KONSTANTE *im schnelllebigen Alltag*

– von Katrin Kopatz –

Jedes Jahr aufs Neue ist es soweit: Im Januar werden Fitnessstudios mit Anmeldungen überhäuft. Jeder will endlich etwas für sich und seine Figur tun. Sport treiben, aktiver werden – doch wirklich am Ball bleiben die wenigsten. Im Bottroper Sportpark Stadtwald sieht das anders aus: Hier sind zahlreiche Mitglieder schon viele Jahre aktiv dabei. „Die Leute fühlen sich hier offenbar richtig aufgehoben“, erklärt Geschäftsführer Rolf Winking. Um das zu erreichen, müssen er und sein Team jedoch einiges leisten. Wir haben einmal näher nachgefragt, was im Sportpark alles läuft – vor und hinter den Kulissen.





So wirklich still ist es in den Fitnesshallen an der Stenkhoffstraße nie. Morgens um 7.30 Uhr drehen bereits die ersten Mitarbeiter ihre morgendliche Runde. „Die Digitalisierung hat auch vor den Fitnessstudios nicht Halt gemacht, sodass wir täglich allerhand Geräte starten müssen.“ Das bedeutet Software- und Kassensysteme, Trainings- und Diagnosesysteme hochfahren und nachsehen, ob alles funktioniert. Sauna und Wellnessbereich werden kontrolliert, das Kaltwasserbecken frisch befüllt und die Feuchträume inspiziert. Sobald der erste Kunde die Trainingsstätte betritt, soll schließlich alles in bester Ordnung sein. In der Regel ist es das auch, denn um 4 Uhr jede Nacht ist die Putzkolonne vor Ort. Von 8 Uhr bis 22.30 Uhr steht den Mitgliedern dann alles zur Verfügung, was das Sportler- und/oder Genießerherz begehrt. An 365 Tagen im Jahr. Kardiogeräte, eine gute Ausstattung für das Freihanteltraining, fünf Badmintonfelder, ein großzügiger Saunabereich und Räume für Fitnesskurse, Yoga und weitere Entspannung.

Was immer in Betrieb ist, hat auch einen stattlichen Verbrauch. „Deswegen haben wir uns vor etwa vier Jahren dazu entschieden, Energie über ein Blockheizkraftwerk sowie eine Photovoltaikanlage zu beziehen, um möglichst umweltfreundlich zu funktionieren“, erklärt Rolf Winking.

Das zahlt sich bei einem Verbrauch von knapp 600.000 Kilowattstunden Gas und 300.000 Kilowattstunden Strom sicherlich aus. Außerdem sind ausschließlich LED-Lichter im 2.500 Quadratmeter großen Sportpark zu finden, was sich ebenfalls positiv auf die Energiebilanz auswirkt. Das insgesamt 60-köpfige Team zeigt damit Verantwortung und beweist, dass das von ihm aufgestellte Motto „Zeit für mich“ ganzheitlich umgesetzt wird. Rolf Winking betont:

*„In einer zunehmend schnelllebigen Welt ist es mittlerweile wichtig geworden, auch einmal abschalten zu können. Die Kunden sollen hier ruhigen Gewissens herkommen, Zeit verbringen, die Geräte und Möglichkeiten nutzen. Das liegt uns am Herzen.“*

10.000 Besucher darf die Sportstätte jeden Monat begrüßen. Jeder für sich kommt einer bestimmten Erwartungshaltung, die das Team gerne erfüllen möchte. Das zu managen ist aber nicht einfach, sondern bedarf genauer Absprachen und Terminierungen. „So bieten wir den Mitgliedern als auch den Mitarbeitern eine Sicherheit, die notwendig ist, um sich wohlfühlen zu können.“

Claudia Gerulat,  
Verwaltung





Regelmäßige Bereichsleitermeetings sollen für klare Strukturen sorgen. Dann weiß jeder, wann er wo zu sein hat, die Mitglieder haben garantiert einen Ansprechpartner – egal ob am Empfang, im Servicebereich, auf der Trainingsfläche oder in den Entspannungsbereichen. „Jeder Mitarbeiter weiß über alles Bescheid. Hat jemand von uns eine Schulung besucht, schult er intern die Kollegen. Das klappt sehr gut.“ Sogar so gut, dass die Fluktuation im Sportpark gering ist. Die Mitarbeiter bleiben lange Teil des Teams und kennen sich untereinander, aber auch die Kunden, was eine Zusammenarbeit auf allen Ebenen erleichtert. „Immerhin sind wir ebenso ein Unternehmen wie andere auch. Wir kämpfen mit denselben Herausforderungen und Hürden. Insbesondere in den vergangenen zehn Jahren hat sich das Konzept des Fitnessstudios komplett gewandelt. Um dennoch attraktiv bleiben zu können, mussten auch wir investieren, Risiken eingehen und kalkulieren.“ Man könne keinen Zehnjahresplan mehr aufstellen, selbst ein Fünfjahresplan sei kaum mehr möglich. „Maximal drei Jahre sind heutzutage planbar. Alles andere ist Spekulation.“

Aus diesen Veränderungen heraus hat sich der Sportpark Stadtwald auf neue Wege begeben. Man hat sich auf die Suche nach Physiotherapeuten und Ärzten gemacht, um Kooperationen zu schließen und damit gezielt Richtung Gesundheit zu gehen. „Das sind alles Dinge, die passieren, ohne dass hier beim Training oder während eines Kurses jemand etwas davon mitbekommt.“ Das Team sucht über die Präsenz im Sportpark hinaus nach immer neuen Lösungen und Möglichkeiten, dem Anspruch der Mitglieder gerecht zu werden. So stellen die Mitarbeiter nicht mehr nur klassische Trainingspläne auf, sie nehmen komplette Körperanalysen vor, Herzstressmessungen, Ernährungsanalysen. Eine Diagnostik, die vorab gelernt sein will.

Deswegen besuchen alle Angestellten regelmäßig Weiterbildungskurse und lassen sich auf Messen mit den neuesten Methoden versorgen.

*„Wer hier arbeitet, darf und soll Ideen haben. Wir haben hier alle Spaß daran, Neues auszuprobieren und zu testen, um es dann an die Mitglieder weitergeben zu können.“*

Ausprobieren bedeutet aber Freizeit opfern, denn bevor ein neuer Kurs – derzeit im Trend ist Flow- und Tücheryoga – mit festem Termin auf den Wochenplan kommt, gilt es, sich als Trainer selbst damit auseinanderzusetzen. Auf diese Weise findet intern ein immerwährender Prozess statt, der einmal mehr zeigt, wieviel Wandel im Bereich Fitness und Gesundheit wirklich passiert. „Hinzu kommen auch Workshops und Veranstaltungen, die ebenfalls vorbereitet und organisiert werden wollen. Also Langeweile hat bei uns sicher niemand“, lacht Rolf Winking. Für die Umsetzung von Workshops beispielsweise zeigt sich das Zusammenspiel der verschiedenen Berufsgruppen, die im Sportpark gemeinsam ans Werk gehen: Sportwissenschaftler, Gymnastiklehrer, Kaufleute und Servicefachkräfte ziehen hier an einem Strang und bringen alle ihre persönlichen Schwerpunkte und Stärken mit ein.

Ein Konzept, das aufgeht, und dafür sorgt, dass der Sportpark Stadtwald im kommenden Jahr bereits seinen 25. Geburtstag feiern darf.



## 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 Lebens-  
qualität 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.



**Anni Ludes, 84, seit 12 Jahren auf Empfehlung des Orthopäden  
mehr Sport zu machen (Rücken/Knie) im Sportpark:**

„Seit dem ich von den Experten ein Programm für Muskeltraining und  
Mobilisation bekommen habe, ist meine Lebensqualität deutlich  
gestiegen. Ich brauche keinen Orthopäden mehr und selbst eine  
Erkältung ist für mich ein Fremdwort. Egal welches Alter –  
ich kann das Training im Sportpark nur jedem empfehlen.“

**JETZT INFORMIEREN**

**0 20 41 - 9 74 74**

Maximal 40 Plätze.



**Sportpark**  
Stadtwald

Stenkhoffstraße 34 • Bottrop

Tel: 0 20 41 - 9 74 74

[www.sportpark-stadtwald.de](http://www.sportpark-stadtwald.de)

# Ranger für einen Tag

Asien, Afrika oder  
Australien –  
im Safaripark Stukenbrock  
bekommt man alles zu sehen

– von Lena Jandewerth –

**Nur knapp eine Stunde mit dem Auto entfernt beginnt der Eingang in eine neue Welt. Das fantastische Zusammentreffen von Natur und Action in einem Park vereint. Neben den zahlreichen Tieren ergänzen Fahrgeschäfte unterschiedlichster Art die besondere, einzigartige Atmosphäre des Parks.**

Am 15. Juli 1969 öffnete der Safari Park Stukenbrock zum ersten Mal seine Türen. Die spannende Tierwelt wurde durch einen Vergnügungspark mit vielen verschiedenen Fahrgeschäften ergänzt. Weitgehend wurde er an das Safari-Thema des Parks angepasst. Er bietet Attraktionen verschiedenster Art. Ein Abenteuer für Groß und Klein. Aber beginnen wir erst mal mit dem entspannten Teil des Abenteuers.

Die schon fast unheimliche Ruhe beim Durchqueren der Landschaft des Zoos veranlasst dazu die Welt der Tiere aus einem ganz anderen Blickwinkel zu betrachten. In einem Safari-Bus oder im eigenen Auto kommt man den Tieren so nah wie nie. Langsam geht es in das Reich der weißen Löwen, den Tiger-Dschungel und über die weitläufige Steppe. Eines der letzten großen Safari Abenteuer Deutschlands verzaubert Menschen jeden Alters. Ein atemberaubendes Erlebnis, wenn der mächtige weiße Tiger Barsai gelassen vor Ihrem Auto steht

oder eine Giraffe neugierig durch Ihre Autoscheibe guckt. Wenn Sie genau aufpassen und die Augen offen halten, bekommen Sie sogar eine absolute Seltenheit zu Gesicht. Den lebenden Beweis für die einzigartige Vielfalt der Tiere. Ecluse, das wunderschöne, weiße Zebra-Pferdchen mit den beiden großen „Tigerflecken“. Weltweit gibt es kein Tier, das ihr gleicht. Und nein – Das Pferd wurde nicht angemalt.

Von der Entspannung geht es nun zum actionreichen Vergnügungspark. Für den besonderen Adrenalinkick sagt zum Beispiel die in Tigerstreifen gestaltete Achterbahn „Flying tiger“. Wenn der Tiger den Scheitelpunkt überschritten hat, stockt der Atem: Dann geht es in atemberaubendem Tempo abwärts, doppelter Looping, harte Kurve, Schräglage inklusiv. Diese Achterbahn ist etwas für die Fans der knallharten Stahlbahnen. Natürlich ist nicht jeder von Adrenalin pur angetan. Für die, die es lieber ruhig angehen lassen, ist die Kanalfahrt nur zu empfehlen. Sanft und gemütlich gleiten die Gondeln über den Kanal. In den Booten findet auch eine Großfamilie ganz bequem Platz. Ebenfalls für die kleinen Gäste hat der Park keine Mühen gescheut. Die zahmen und an Besucher gewöhnten Zwergziegen und Kamerunschafe im Streichelzoo



freuen sich schon auf den Besuch der jüngsten Parkgäste. Wer möchte, kann auch spezielles Wildfutter bekommen und die Tiere selbst füttern.

Unter den vielen verschiedenen Attraktionen finden auch allerhand Shows platz. Die Western Show ist eine von ihnen. Spätestens dann weiß man: Der wilde Westen lebt! In einer bunten Show mit Cowboys, Indianern, Tänzern und Artisten und natürlich Pferden erwacht die Zeitepoche zu neuem Leben. Spaß und Action werden den Zuschauern in dieser grandiosen Show geboten. Das komplette Gegenteil davon erwartet sie in der bezaubernden Zirkusshow. Tauchen sie ein in die bunte Welt der Clowns und Artisten. Einfach für eine halbe Stunde abschalten, lachen und stauen. Zweimal täglich, um 13.30 und 17.30 Uhr entführen die internationalen Darsteller die Besucher in eine Reise der Fantasie. Auch die Las Vegas Magic Show ist ein weiteres besonderes Highlight. In neuem Licht und mit neuem Sound präsentieren Illusionist Walter Forgione und sein Team ein Feuerwerk magischer Momente im Africa Theater. Die neue Magic Show „Xtraordinary“ entführt die Besucher für eine halbe Stunde in eine fabelhafte Welt voller atemberaubender Showacts. Entertainment vom Feinsten, täglich um 14.30 und 16.30 Uhr.

Abgesehen von den Shows und der Vielfalt der Tiere beschäftigt sich der Park auch mit anderen Themen. Ab jetzt sind auch Tierpatenschaften zu den über 600 Tieren möglich. Schon ab einem monatlichen Betrag von 12,50 Euro könne Sie ein Tier Ihrer Wahl im Park unterstützen und es bei seinen Erfahrungen begleiten. Für die Dauer Ihrer Patenschaft erhalten Sie eine Safaripark-Dauerkarte, die Sie zum freien Eintritt in den Zoo Safaripark berechtigt. Wenn Sie sich entschließen, die Patenschaft für ein größeres Tier zu übernehmen (Patenschaften ab 1.000 Euro pro Jahr), erhalten Sie nicht nur eine Urkunde und Ihre Saisonkarten, sondern auch die Möglichkeit zu einem kostenlosen VIP-Wochenende eingeladen zu werden. Das bedeutet freier Eintritt in den Park an zwei aufeinanderfolgenden Tagen und auf einer exklusiven VIP-Führung im Jeep mit Stallbesichtigung

und Fütterung lernen Sie den Park vor und hinter den Kulissen Ihres Patentieres kennen.

Für Gäste, die mehrere Tage bleiben möchten oder von weiter außerhalb kommen, gibt es die Möglichkeit in einem der vielen Partnerhotels des Parks den Tag erholsam ausklingen zu lassen. Weitere Informationen zu diesem Thema, sowie alles weitere rund um den Park und die Tierpartnerschaften erfahren Sie auf der Homepage des Parks unter [www.safaripark.de](http://www.safaripark.de)

Also, falls Sie jetzt neugierig sind und mal wieder Lust auf ein aufregendes Abenteuer und neue Erfahrungen haben, ist ein Besuch im Safaripark Stukenbrock das Richtige. Hier noch einmal die wichtigsten Informationen für einen Besuch im Überblick:

### Öffnungszeiten

Ab 13. April 2019 von Montag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr (Kassenschluss 16 Uhr). Beachten Sie bei der Buchung die Öffnungstage auf der schon genannten Internetseite. Die Fahrgeschäfte sind jeweils 30 Minuten nach Parköffnung in Betrieb. Die Safaridurchfahrt ist nur bis kurz vor Kassenschluss (16 Uhr) möglich.

### Preise

Erwachsene: 32,50 Euro  
Kinder bis einschließlich 12 Jahren: 26,50 Euro  
Kinder unter 3 Jahren: frei  
Senioren (ab 60 Jahren, Personalausweis erforderlich): 29,50 Euro

Weitere Informationen zu den Preisen für Personen mit Einschränkungen unter [www.safaripark.de](http://www.safaripark.de).

Viel Spaß bei der Entdeckung Afrikas!



# Anti-Aging Konzepte

Mit natürlichen Ergebnissen ganz ohne OP –  
Im Dorstener Kosmetikstudio Esthétique gibt es eine Vielzahl von Therapien

**Plötzlich fallen sie einem beim täglichen Blick in den Spiegel ins Auge: Fältchen auf der Stirn, um die Augen oder den Mund herum, die sich im Laufe der Zeit zu immer tieferen und dauerhaft sichtbaren Falten entwickeln.**

Die Faltenbildung im Gesicht ist eine Folge des natürlichen Hautalterungsprozesses. Im Laufe der Zeit verändert sich das Gesicht merklich. Der Ausdruck wird markanter. Je älter man wird, desto mehr lässt die Elastizität des Unterhautgewebes nach. Gleichzeitig produzieren die Bindegewebszellen in der Lederhaut immer weniger Kollagen und Elastin. Die Folge: Unsere Haut wird mit den Jahren immer dünner und entsprechend „knitteranfälliger“. Die hormonelle Umstellung in den Wechseljah-

ren begünstigt diese Entwicklung: Die Haut wird trockener, weniger elastisch und anfälliger für Falten. Die täglichen Gesichtsbewegungen, die wir beim Sprechen, Lachen und anderen Mimik- oder Emotionsäußerungen machen, tragen ebenfalls zur Faltenbildung bei.

Und auch äußere Umweltfaktoren und der persönliche Lebensstil führen dazu, dass die Haut schneller altert und zu Falten neigt.

*Medical beauty individuell,  
ganzheitlich, maßgeschneidert*

Durch gezielten Volumenaufbau können diese Gesichtspartien stabilisiert und wiederaufgebaut werden, ganz ohne Skalpell und Narkose. Falten werden gemildert und geglättet. Die Haut wird elastischer und straffer durch die Bildung neuen Kollagens. Ist die Hautoberfläche spröde und uneben, werden die Lichtstrahlen nicht mehr gut reflektiert. Der Teint wirkt müde und stumpf und abgespannt.

Esthétique bietet ganzheitliche Programme, die jede Hautsituation verbessern und die Haut in ihrer natürlichen Funktion unterstützen.

Durch die Verbindung aus medizinischer Hautpflege und innovativen Technologien wird für jeden ein exklusives, lösungsorientiertes Behandlungskonzept ermöglicht.

Anzeige



**Kompetenz  
und Lösungen**

Mimifalten  
Liderschlagung  
Lachfältchen  
Schwellungen  
Couperose  
Rötungen  
Pigmentflecken  
Spannkraft-  
Gewebeverlust  
tiefe Falten  
Narben  
Unreinheiten, große Poren

Unser Fokus liegt auf der gezielten Lösung von Hautproblemen und im Anti-Aging Bereich

**Esthétique**  
Medizinische Kosmetik

Platz der Deutschen Einheit 20, 46282 Dorsten, Tel.: 02362-993533, www.zentrum-esthetique.de



# 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, Mediadata etc.



Sprechen Sie uns an! (02045) 4014 - 60

[www.regio-magazine.de](http://www.regio-magazine.de)




## aureus

Agentur für  
Werbung & Design

kreative...

würzige...

frische...

vielfältige...

Ideen!

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



# Natürlich und nah

*Naturheilkundliche Vortragsreihe  
in der Burg Apotheke in Schermbeck*

**Für den 28. Februar hatte die Burg Apotheke zum Vortrag „Naturheilkundliche Therapiekonzepte bei Polyneuropathie“ eingeladen. Die große Resonanz sprengte die Kapazität der Schermbecker Apotheke, so dass der Vortrag in der Aula des Marienheims in Schermbeck stattfand. Als Referent war Dr. Oliver Ploss, Heilpraktiker und Apotheker aus Ibbenbüren zu Gast.**

Als Polyneuropathie bezeichnet man das Vorhandensein einer Erkrankung, die Nervenfasern erfasst. Am häufigsten treten Beschwerden symmetrisch im Bereich von Unterschenkel/Fuß bzw. Unterarm/Hand auf, man spricht von einer strumpf- bzw. handschuhartigen Verteilung, wobei in der Regel Beine stärker betroffen sind als Arme. Zu den wichtigsten Symptomen zählen:

- ✓ Kribbeln, Ameisenlaufen  
(häufig zu Beginn; in Ruhe auftretend, vor allem in der Nacht)
- ✓ Missempfindungen, Schmerzen,  
Fußsohlenbrennen
- ✓ Schmerzhafte Muskelkrämpfe

Dr. Ploss stellte eine naturheilkundliche Basistherapie vor, die die angegriffenen Nervenfasern schützt und regeneriert, die Missempfindungen lindert und den Mineralstoffhaushalt unterstützt. Muskelkrämpfe können verhindert werden. Ein ausgewogenes Verhältnis der Mineralien Calcium, Magnesium und Kalium ist hier entscheidend. Ein wichtiger Baustein für die Nervenzellmembran ist EAP, welches auch regelmäßig ergänzt werden sollte. Liponsäure ist unerlässlich für den Zuckerstoffwechsel und die Funktion aller Antioxidantien. Die große Bedeutung von Ausleitungs- und Entgiftungsmaßnahmen hob Dr. Ploss ebenfalls hervor. Die verschiedensten Methoden werden Ihnen in der Apotheke gerne vorgestellt. Das Team der Burg Apotheke schnürt Ihnen ein auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Paket und freut sich darauf, Sie zu beraten.

Der nächste Vortrag „Allergien naturheilkundlich begleiten“ findet am 9. April um 18 Uhr im Vortragsraum der Burg Apotheke statt. Anmeldungen werden telefonisch unter (02853) 3469 angenommen.

Anzeige



Allen unseren Kundinnen und Kunden wünschen wir eine wunderbare Frühlingzeit und natürlich: Bleiben Sie gesund!

Ihre Ute Hecht-Neuhaus  
Apothekerin

**Burgapotheke**

Mittelstraße 23, Schermbeck  
tel. 0 28 53 / 34 69  
[www.natuerlichundnah.de](http://www.natuerlichundnah.de)

## Blutspende-Termine

### Donnerstag, 4. April

Sparkasse Vest Dorsten,  
Julius-Ambrunn-Str. 2, 46282 Dorsten  
14 bis 18 Uhr

### Montag, 8. April

Mathias-Jakobs-Stadthalle,  
Friedrichstraße 53, 45964 Gladbeck  
14 bis 19 Uhr

### Montag, 15. April

DRK-Haus,  
Siemensstr. 32, 46240 Bottrop  
9 bis 12.30 Uhr

### Sonntag, 28. April

DRK-Zentrum,  
Wienkamp 5, 46244 Bottrop-Kirchhellen  
11 bis 15 Uhr

### Montag, 13. Mai

Mathias-Jakobs-Stadthalle,  
Friedrichstraße 53, 45964 Gladbeck  
10 bis 19 Uhr

Gemeinschaftshaus,  
Wulfener Markt 5, 46286 Wulfen-Barkenber (Dorsten)  
(Uhrzeiten bei Redaktionsschluss unbekannt)

### Montag, 20. Mai

SV Blau-Weiß Fuhlenbrock,  
Im Fuhlenbrock 35, 46242 Bottrop  
15 bis 19 Uhr

### Dienstag, 21. Mai

Carola-Martius-Haus,  
Urbanusring 17, 46286 Dorsten-Rhade  
16 bis 20.30 Uhr

### Donnerstag, 23. Mai

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

### Dienstag, 28. Mai

Pfarrheim St. Laurentius,  
Am Pastorat 1, 46286 Dorsten-Lembeck  
16 bis 20.30 Uhr

### Sonntag, 2. Juni

Grundschule,  
Schneiderstr. 86, 46244 Bottrop-Grafenwald  
11 bis 15 Uhr



Dr. med. Privatpraxis  
Beate Helgers für Orthopädie

Ankommen.  
Entspannen.  
Durchatmen.

Ihre Orthopädie in Lembeck!

- *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 Schmerzursache statt reiner Symptombehandlung*
- *Ganzheitliche Betrachtung des Muskel- und Skelettsystems*

Fachärztin für  
Orthopädie

- Chirotherapie
- Sportmedizin
- Wirbelsäulenvermessung
- Naturheilverfahren
- Akupunktur
- Stoßwellentherapie



Persönliche  
Terminvereinbarung  
(Termine auch am  
Wochenende möglich)

Wasserfurt 36  
46286 Dorsten-Lembeck  
Tel. 02369 - 20 36 90  
[www.orthopaedie-helgers.de](http://www.orthopaedie-helgers.de)

# Online Terminvereinbarung

Termin vereinbaren leicht gemacht

- ➔ Einfach, schnell und jederzeit
- ➔ Übersicht der freien Termine Ihres Beraters
- ➔ Sofortige verbindliche Terminzusage per E-Mail
- ➔ Terminerinnerung per E-Mail

Jetzt online  
Termin  
vereinbaren!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



[www.vb-schermbeck.de/termin](http://www.vb-schermbeck.de/termin)

**Volksbank  
Schermbeck eG**

