

regio **Vital**

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region

02|2019



Genießen ohne schlechtes Gewissen



Open-Air-Kinos in der Region



Selbsttest: Der Weg zur Wunschfigur

Organspende: ja/nein?

Was ist das genau? Und was hilft bei der Entscheidung?

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

© Foto: iadelle.com

60 JAHRE
Diakonie 
Katastrophenhilfe

Weltweit tatkräftig.

Soforthilfe, Wiederaufbau und Prävention.
Jeden Tag. Weltweit.

Ihre Spende hilft.
IBAN: DE26 2106 0237 0000 5025 02

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

geburtshilfe
im KKRN Katholisches Klinikum
Ruhrgebiet Nord

www.geburtshilfe-kkrn.de

Einladung

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

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

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

Wir freuen uns auf Sie.



*Liebe Leserin,
Lieber Leser,*



wir von der regioVital haben uns für unsere neue Ausgabe mit einem Thema beschäftigt, das seit Monaten präsent ist in den Medien: das Impfen! Ein wahres Streitthema, um das sich zahlreiche Gerüchte ranken. Doch was sagen Experten zu dem wichtigen Thema? Sollen wir uns impfen lassen? Und wenn ja: welche Impfungen sind notwendig? Wir haben nachgeforscht und Interessantes für Sie zusammengestellt.

Neben dem Impfen ist auch das Thema rund um die Organspende stets aktuell. Denn viele Menschen haben Bedenken, einen Organspendeausweis zu beantragen, obwohl dieser Leben retten könnte. Die wichtigsten Fakten und Informationen zum Organspenden und viele weitere Hintergrundinformationen erfahren Sie nun in unserem Spezial-Thema.

Außerdem erwartet Sie der große Selbsttest unseres Redakteurs Julian Schäpertöns, der es in nur fünf Monaten zu seinem Sommerbody geschafft hat. Wie er seinen inneren Schweinehund überwinden konnte und warum 20 Minuten Sport in der Woche ausgereicht haben, erfahren Sie in seiner Lesegeschichte.

Viel Spaß beim Durchstöbern unserer neuen regioVital.
Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit.

Ihr regioVital-Team



Seite 26
Gesund Snacken



Seite 10
Impfen ja oder nein?



Seite 14
Kampf dem Schweinehund



Seite 22
Zuckerlos glücklich?

Fotos: aureus GmbH | © cook_inspire, Csaba Deli, sharryfoto, Antonioguilem / Fotolia.com



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, Katrin Kopatz, Gundis
Jansen-Garz, Julian Schäpertöns,

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:
Titelbilder: © Patrizia Tilly, thirdkey, photka /
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 Zustimmung
des Verlages.
Unverlangt ohne Porto eingehende Beiträge
werden nicht zurückgesandt.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte,
Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung
übernommen Die Redaktion behält
sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu
veröffentlichen.



Seite 06

Organspende

inhalt

- 6 Organspenden ja oder nein?**
Was Sie wissen müssen
- 10 Warum Impfen wichtig ist**
Experten raten zu diesen Impfungen
- 12 Ein beschwerliches Leben mit Lipoedem**
Wir haben mit einer Betroffenen gesprochen
- 14 Der Weg zum Sommerbody**
Unser Redakteur wagt den Selbsttest
- 18 Hilfe zur Selbsthilfe**
intego hilft Menschen mit psychischen Leiden
- 20 Rein in die Natur**
Waldspielgruppen für Kinder und Jugendliche
- 22 Zuckerfrei durchs Leben?**
Wie einfach ist es auf Zucker zu verzichten?
- 24 Eine Reise durch die Musikgeschichte**
Das Rock- und Popmuseum ist ein Ausflug wert
- 26 Gesund snacken**
Genießen ohne schlechtes Gewissen
- 28 Open-Air-Kinos in der Region**
Ein Kinoerlebnis der besonderen Art
- 30 Buch-Tipps**
- 31 Termine**
Blutspendetermine und Gesundheitsmessen in der Region



Die Wartelisten für Patienten, die auf ein Spenderorgan warten, werden immer länger, die Bereitschaft zu spenden aber nimmt ab – auch, weil sich die Menschen immer seltener mit der Thematik auseinandersetzen

Eine Entscheidung, die Leben retten kann

– von Katrin Kopatz –

Es muss ein unfassbar schlimmer Moment sein, wenn ein Patient die Diagnose einer unheilbaren Krankheit bekommt. Was nun? Wie geht es weiter? Wie lange darf ich noch leben? Was passiert mit meiner Familie, wenn ich nicht mehr da bin? Eine Welt bricht zusammen – und manchmal fügen sie sich auch wieder zusammen. Genau dann, wenn es heißt: „Ein Spenderorgan kann Ihnen helfen.“ Und doch warten Patienten lange auf ein Organ. Laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Schnitt sieben Jahre auf eine gespendete Leber.

In Deutschland stehen laut Bundesgesundheitsministerium aktuell 9.400 Menschen auf den Wartelisten der europäischen Vermittlungsstelle Eurotransplant und hoffen auf eine Niere, ein Herz, eine Leber oder Lunge, die ihr Leben retten kann. Auch Bauchspeicheldrüse und Dünndarm können nach dem Tod eines Menschen einem anderen transplantiert werden. Zudem sind Gewebespenden wie Haut, Hornhaut der Augen, Herzklappen und Teile der Blutgefäße, des Knochen- und Knorpelgewebes und der Sehnen möglich. Vorausgesetzt, der Tote oder seine Familie stimmen einer Organspende zu. „Die Einwilligung ist unabdingbare Voraussetzung für die Organspende“, erklärt das Bundesgesundheitsministerium. „Vorrangig wird nach dem Vorliegen einer schriftlichen Erklärung

des Patienten zur Organspende, beispielsweise in einem Organspendeausweis oder einer Patientenverfügung, geschaut.“ Existiert beides nicht, werden die nächsten Angehörigen um Rat gefragt, die damit jedoch vor eine schwierige Entscheidung gestellt werden. Sich rechtzeitig Gedanken zu machen und selbst eine Entscheidung zu treffen, ist also für alle Beteiligten ein großer Vorteil.

Das Transplantationsgesetz

Seit dem 1. Dezember 1997 regelt das Transplantationsgesetz (TPG) alle Vorgänge zur Organspende, -vermittlung und -übertragung. Um zu gewährleisten, dass alles seine Richtigkeit hat und von keiner Stelle Einfluss genommen werden kann, sieht das TPG eine klare organisatorische und personelle Trennung von allen drei Bereichen vor. Sofern also Menschen nicht spenden möchten, weil sie grundsätzlich davon ausgehen, dass nur solche Menschen Spenden erhalten, die genug Geld auf den Tisch legen, der liegt falsch – und nimmt den zahlreichen Patienten auf der Warteliste Hoffnung. Doch spenden möchten immer weniger Menschen und das führt zu heftigen Debatten. Schlussendlich wurde seitens der Politik sogar vorgeschlagen, dass jemand, der nicht anhand eines Organspendeausweises oder einer Patientenverfügung klar definiert,

ob er spenden möchte oder eben nicht, automatisch als Spender infrage kommt. Frei nach dem Motto: Wer keine Meinung hat, bekommt eben eine. Doch der vermutlich sinnvollere Weg ist sicherlich der der Aufklärung. Das bringt die Menschen dazu, sich mit dem Thema zu beschäftigen, sich Antworten auf offene Fragen zu suchen und sich im besten Fall für einen ausgefüllten Organspendeausweis im Portemonnaie zu entschließen.



Voraussetzungen

Grundsätzlich kommen nur sehr wenige Menschen überhaupt als Spender infrage, denn neben der Zustimmung des Patienten zur Organspende ist der festgestellte Hirntod Voraussetzung. Dann ist es möglich, die Organe noch weiter zu durchbluten, um sie überhaupt entnehmen und transplantieren zu können. Ein Hirntod tritt jedoch sehr selten auf.

Die entnommenen Organe müssen gesund sein, um sie weitergeben zu können. Nur wenige Krankheiten schließen eine Spende von vornherein aus, jedoch muss sich niemand zu Lebzeiten medizinisch untersuchen lassen, im Falle einer Spendermöglichkeit entscheiden die Ärzte nach entsprechenden Untersuchungen nach dem Tod des möglichen Spenders.

Das Alter spielt keine Rolle, wenngleich Patienten auch möglichst Organe von Menschen erhalten, die etwa im selben Alter waren.

Was ist Eurotransplant?

Eurotransplant ist eine Stiftung, die innerhalb acht europäischer Länder – Belgien, Deutschland, Kroatien, Luxemburg, Niederlande, Österreich, Ungarn und Slowenien – die Zuteilung von Spenderorganen organisiert. Auf der Website www.eurotransplant.org steht geschrieben: „Die Zuteilung von Organen (Allokation) basiert dabei ausschließlich auf medizinischen und ethischen Gesichtspunkten. Eurotransplant ist mit Vollversammlung, Vorstand, Beirat und neun Beratungskommissionen, in denen Experten aus allen Mitgliedsländern vertreten sind, demokratisch organisiert.“ 15.000 Menschen aus allen acht Mitgliedsländern stehen insgesamt auf den Wartelisten, das Einzugsgebiet aller acht Länder umfasst aber auch etwa 136 Millionen Menschen, sodass die Chance für jeden einzelnen Patienten auch höher ist, ein Spenderorgan zu bekommen.

Die BZgA beschreibt das Vorgehen von Eurotransplant wie folgt: „Es erfasst alle notwendigen Daten möglicher Organempfänger, die für eine erfolgreiche Vermittlung eines Organs erforderlich sind.“ Die Spenderdaten werden sorgsam geprüft, für jedes Organ existiert eine individuelle Liste an möglichen Empfängern. Denn „die Aussicht auf einen Transplantationserfolg ist umso höher, je besser ein Organ zu seinem Empfänger passt.“ Wer also als Empfänger infrage kommt, entscheiden unter anderem Blutgruppe, Körpergröße, Alter und Gewicht.

Ablauf einer Organspende

- 1 Zwei Fachärzte müssen unabhängig voneinander den Hirntod des Spenderwilligen feststellen
- 2 Ist ein möglicher Spender gefunden worden, informieren die Ärzte die nächste Organisationszentrale der Deutschen Stiftung Organtransplantation
- 3 Die Stiftung veranlasst alle notwendigen medizinischen Untersuchungen
- 4 Die europäische Vermittlungsstelle Eurotransplant wird informiert und ermittelt computergestützt geeignete Empfänger
- 5 Das Organ wird während einer OP entnommen und schnellstmöglich an das entsprechende Transplantationszentrum transportiert
- 6 In dem Transplantationszentrum wird es dem Patienten transplantiert

9.400 Menschen in Deutschland und
15.000 Menschen in 8 europäischen Ländern
warten auf ein Spender-Organ



Der Organspendeausweis

Da jeder bereits mit dem 14. Lebensjahr einer Organspende widersprechen kann, ab dem 16. Lebensjahr zustimmen oder widersprechen kann, ist es sinnvoll, seine Entscheidung in einem Organspendeausweis zu dokumentieren. Den Ausweis kann man beispielsweise über seine Krankenkasse bekommen oder online unter www.organspende-info.de anfordern. Der Ausweis ist mittlerweile sogar im Scheckkartenformat erhältlich und damit langlebiger.

Man hat folgende Wahlmöglichkeiten, sollte man nach seinem Tod als Spender infrage kommen:

Ja,	ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden
Ja,	ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/ Gewebe
Ja,	ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/ Gewebe
Nein	ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben
...	Über JA oder NEIN soll folgende Person entscheiden

Der Organspendeausweis ist ein rechtlich verbindliches Dokument, das auf jeden Fall Berücksichtigung findet. Ebenso wie eine Patientenverfügung, in der ebenfalls über eine Organspende entschieden werden kann. Beide Formen können jederzeit verändert werden. Dazu ist das jeweils veraltete Dokument zu vernichten und ein neues zu erstellen. Sobald dieses unterschrieben worden ist, erlangt es an Gültigkeit.

Einfach mal drüber nachdenken

Ja, sich mit seinem eigenen Tod auseinanderzusetzen, ist schwierig. Aber das gehört ein Stück weit dazu, wenn man die Entscheidung für oder gegen die Organ- und/oder Gewebespende treffen möchte. Denn grundsätzlich tritt man erst dann als möglicher Spender auf, wenn der eigene Tod nachgewiesen wurde. Doch wenn diese Hemmschwelle überwunden ist, sollte eine Entscheidungsfindung möglich sein. Ob ein Ja zur oder Nein gegen die Spende – offiziell dokumentiert, werden Angehörige entlastet, Ärzte können schneller reagieren und den vielen Patienten, die auf den Wartelisten stehen, kann im Zweifel schneller geholfen werden. Also: Einfach mal drüber nachdenken.

Gesunde Menschen
haben viele Wünsche.
Kranke Menschen nur einen.

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

Natürlich gesund

Burgapotheke

Mittelstr. 23
46514 Schermbeck
tel. 028 53 / 34 69 – fax: 028 53 / 34 66
www.natuerlichundnah.de
info@burg-apotheke-schermbeck.de

Pflegedienst Am Park
Sabine Voßbeck

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

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

Wir sind 24 Stunden für Sie da!

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

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



Über das Impfen und seine Folgen kursieren zahlreiche Gerüchte und Geschichten. Fachleute aber sind sich einig: impfen ist notwendig, doch es fehlt an Aufklärung

Mehr als nur empfehlenswert

— von Katrin Kopatz —

Es ist und bleibt (vermutlich) ein Streitthema: Impfen. Da gibt es diejenigen, die sich klar für das Immunisieren vom Säuglingsalter an aussprechen und ebenso klare Gegner, die Sorge haben, dass sie selbst oder ihre Kinder eher Schaden erleiden als Nutzen davontragen können. Wir haben zu diesem Thema mit Ute Hecht-Neuhaus gesprochen. Sie leitet die Burgapotheke in Schermbeck, hat täglich mit Impfstoffen zu tun und erfährt über regelmäßige Weiter- und Fortbildungen immer wieder, wie wichtig Impfen für unser Immunsystem ist. „Ich verstehe das hartnäckige Gerücht nicht, dass Impfungen schwerwiegende Folgen haben können oder sogar die Krankheit, gegen die geimpft werden soll, erst recht ausgelöst wird, wenn der Körper den Impfstoff gespritzt bekommt. Das ist schlichtweg falsch. Alle im Gesundheitswesen tätigen Personen sollten sich deswegen an der flächendeckenden Aufklärung über den Nutzen beteiligen.“

Denn es basieren – gerade im World Wide Web – Informationen, die das Gegenteil behaupten. Das liegt in erster Linie daran, dass hier veraltete Infos verarbeitet wurden. Hecht-Neuhaus: „Heutzutage sind die Dosen sehr genau angepasst und selbst wenn es sich um Lebendimpfstoffe handelt, erhalten diese nur eine abgeschwächte Form des Erregers, die sich zwar begrenzt vermehren, aber keinesfalls die Krankheit auslösen können, vor der sie schützen sollen.“ Somit müssen frisch Geimpfte allenfalls mit Hautirritationen oder erhöhter Temperatur rechnen, beides klingt in der Regel von selbst nach kurzer Zeit wieder ab. „Unterstützend können bei Hautreaktionen auch naturheilkundliche Präparate helfen“, gibt Ute Hecht-Neuhaus an. Die Ständige Impfkommission (STIKO) betont zudem, dass „diese Reaktionen Ausdruck der erwünschten Auseinandersetzung des Immunsystems mit dem Impfstoff sind und in der Regel nach wenigen Tagen komplett abklingen.“ Ständige Qualitätskontrollen führen sogar dazu, dass es immer wieder Engpässe bei der Lieferbarkeit einzelner Stoffe gibt.



Flächendeckende Impfstrategie

Die STIKO des Robert Koch Instituts entwickelt Impfempfehlungen für Deutschland und berücksichtigt dabei nicht nur deren Nutzen für das geimpfte Individuum, sondern auch für die gesamte Bevölkerung. Während für die Zulassung einer Impfung deren Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und pharmazeutische Qualität relevant sind, analysiert die STIKO die Effekte einer flächendeckenden Impfstrategie für Deutschland. Außerdem entwickelt das unabhängige Gremium Kriterien zur Abgrenzung einer üblichen Impfreaktion von einer gesundheitlichen Schädigung. STIKO-Empfehlungen gelten als medizinischer Standard. Treten Impfkomplicationen oder -schäden auf, so werden diese direkt an das Paul Ehrlich Institut (PEI) weitergegeben. Dieses fasst auf seiner Internetseite zum Thema „schädliche Reaktionen bei Impfungen“ zusammen, dass es sich „um Einzelschicksale“ handele.

Veränderte Lebensbedingungen

Ute Hecht-Neuhaus erklärt, warum gerade in der heutigen Zeit das Impfen wieder eine besondere Bedeutung erlangt: Der gesamte Lebensstil und damit das Immunsystem habe sich in den vergangenen 20 Jahren verändert. „Dabei spielen Umweltbelastungen eine Rolle, zunehmender Stress, Schnelllebigkeit und zu wenig Zeit, Krankheiten auszukurieren.“ Viele Menschen haben ein geschwächtes Immunsystem, sodass Krankheiten – auch vermeintlich harmlose – den Körper ernsthaft belasten können, was schwerwiegende Folgen nach sich ziehen kann. Immunisierungen helfen dabei, das körpereigene Abwehrsystem weniger angreifbar zu machen.

Eben so sieht es auch die STIKO und empfiehlt aktuell folgende Impfungen:

Für Kinder (0–12 Jahre)

- Diphtherie
- FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)
- Grippe (Influenza)
- Hepatitis B
- Hib (Haemophilus influenzae B)
- HPV (Humane Papillomaviren)
- Keuchhusten (Pertussis)
- Masern
- Meningokokken
- Mumps
- Pneumokokken
- Polio (Kinderlähmung)
- Rotaviren
- Röteln
- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Windpocken (Varizellen)
- Kombinationsimpfstoffe

Für Jugendliche (12–17 Jahre)

- Diphtherie
- FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)
- Grippe (Influenza)
- Hepatitis B
- HPV (Humane Papillomaviren)
- Keuchhusten (Pertussis)
- Masern
- Mumps
- Polio (Kinderlähmung)
- Röteln
- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Windpocken (Varizellen)
- Kombinationsimpfstoffe

Für Erwachsene

- Diphtherie
- FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)
- Grippe (Influenza)
- Gürtelrose (Herpes zoster)
- Keuchhusten (Pertussis)
- Masern
- Pneumokokken
- Polio (Kinderlähmung)
- Röteln
- Tetanus (Wundstarrkrampf)

Für Schwangere

- Grippe (Influenza)





*Kranke Fettzellen bestimmen
Rosi Soggebergs Alltag*

Ein be**SCHWER**liches Leben mit Lipödem

— von Martina Jansen —

Auch wenn es manchmal auf den ersten Blick so scheint, ein Lipödem ist keine Frage des (Über-)Gewichtes. Es ist auch keine eigene Körperform, sondern eine chronische Erkrankung. Jede Frau kann diese Fettverteilungsstörung bekommen, bei der weder Diäten noch Sport helfen. Selbst bei einer ausgewogenen Ernährung, Normalgewicht und regelmäßigem Sport werden Beine und Arme immer dicker.

In Deutschland leidet geschätzt jede zehnte Frau an dieser unheilbaren Fettverteilungsstörung. So auch Rosi Soggeberg. Bereits seit etlichen Jahren lebt sie mit dieser Krankheit, die sie ständig in ihrem Alltag behindert. Rosi Soggebergs Arme und Beine wurden immer dicker. Obwohl das Krankheitsbild Lipödem seit mehr als einem halben Jahrhundert bekannt ist, kennen sich nur wenige Ärzte mit dieser Erkrankung aus und raten zur Gewichtsabnahme. Schlimmer noch. „Wollen Sie sich totfressen?“ Diese unerschämte Bemerkung eines Arztes ist der Hervesterin im Gedächtnis geblieben, seit sie ihn 2013 aufsuchte.

Ein weiterer Arzt nahm bei ihr eine Magenverkleinerung vor, bei der sie auch zahlreiche Kilos verlor. Als Folge davon bildeten sich Hautfalten an Armen und Beinen, die Proportionen stimmten jedoch weiterhin nicht. Die zahlreichen Ekzeme, die sich durch die Hautlappen bildeten, trugen nicht dazu bei, dass sie sich besser fühlte. Rosi fiel in eine Depression, bis sie an einen Arzt geriet, der ihr die überschüssige Haut entfernte.

„Nie wieder würde ich diese Operation machen, dann würde ich lieber mit den Beschwerden leben“, denkt die Dorstener Künstlerin mittlerweile darüber. Denn bei ihr kam als Folge der Oberarmstraffung zusätzlich zu Lipödem in Armen und Beinen noch ein sogenanntes Lipo-Lymphödem in den Armen dazu. Verständlich, dass sie auf die bereits genehmigten Operationen zur Hautstraffung an den Beinen lieber verzichtet.

Ein Lipödem tritt bevorzugt an Beinen auf und macht sich anfangs durch Spannungsgefühle und Schmerzen in den Beinen bemerkbar. Sie fühlen sich schwer an und die Beschwerden nehmen



abends, nach langem Stehen oder bei Wärme an Intensität zu. Auch das Hochlagern der Beine verringert die Schmerzen nicht.

Im Gegensatz zu einer Gewichtszunahme, bei der sich die einzelnen Fettzellen vermehren, verändert und vermehrt sich bei einem Lipödem das Fettgewebe der Unterhaut symmetrisch an Beinen oder Armen. Parallel dazu lagert sich Wasser im Fettgewebe ein. Auf diese Weise entstehen die nicht zueinander passenden Körperproportionen mit tastbaren Knötchen in der Unterhaut. Als Folge der Wasseransammlung bilden sich Ödeme, die bei Druck stark schmerzen. Nicht nur Wasser wird vermehrt filtriert, auch die roten Blutkörperchen dringen leichter durch die Gefäßwände. „Selbst bei den kleinsten Berührungen bekomme ich dadurch sofort blaue Flecken“, bedauert Rosi Soggeberg.

Als Folge einer Hautstraffung oder wenn die Erkrankung nicht richtig behandelt wird, drückt zu viel Fettgewebe auf das Lymphsystem und es bildet sich ein Lipo-Lymphödem, wie im Falle Rosi Soggebergs. „Ich kann morgens zusehen, wie sich das Wasser staut und meine Haut prall aussieht und glänzt“, ergänzt sie.

Konventionelle Behandlungen, wie das Tragen maßgefertigter Kompressionsstrümpfe oder manuelle

Lymphdrainage, um das im Gewebe gespeicherte Wasser zu verringern, erzielen nur mäßige Erfolge bei der Behandlung eines Lipödems. Zudem müssen sie ein Leben lang fortgesetzt werden. Rosi Soggeberg kann ohne die Hilfe ihres Mannes Hans die Armstulpen und die Handschuhe nicht alleine anziehen. Sie lindern zwar etwas die Beschwerden, tragen sich aber sehr unangenehm. Zudem kann sie nicht mehr greifen, wenn sie die Handschuhe trägt. „Es ist eine absolute Katastrophe, was mit Rosi's Armen nach der OP geschehen ist und welche Einschränkungen und Schmerzen sie nun hat“, bringt es Hans Soggeberg auf den Punkt.

Bei einem Lipödem hilft auf Dauer nur eine Liposuktion, die Amputation des Fettgewebes, welches an den operierten Stellen nicht wieder kommt. Diese Fettabsaugung ist keine kosmetische Behandlung, dennoch zahlen gesetzliche Krankenkassen die über 5000 Euro teure Operation nicht. Die betroffenen Frauen sind krank, sie können ihr Aussehen nicht beeinflussen. Sie haben es im Alltag bereits schwer genug, ihnen sollten daher Respekt und Verständnis entgegengebracht werden.



Wie regioVital Redakteur Julian Schäpertöns in fünf Monaten durch EMS-Training, Ausdauersport und einer kleinen Ernährungsumstellung zehn Kilo verloren hat

Der Tod eines Schweinehundes

— von Julian Schäpertöns —

Sport war schon immer ein rotes Tuch für mich. Im Sportunterricht war ich nie gut und mein Versuch, in einem Fitnessstudio an meiner Traumfigur zu arbeiten, endete nach wenigen Monaten wieder. Hinzu kam das leidige Thema Ernährung. Viel zu gerne esse ich Burger, Schnitzel und Pizza. Obst und Gemüse kamen mir selten auf den Tisch. Doch irgendwann, da kam der Punkt, als ich entschieden habe, es muss sich was ändern...

„Julian, du bist fett geworden!“ Nicht gerade charmant, aber zumindest ehrlich, kommentierte eine gute Freundin den Zustand meines Körpers im vergangenen Jahr. Rückblickend war ich nie wirklich übermäßig fett, da kann ich für meine gute Veranlagung echt dankbar sein. Doch schleichend wurde der Bauch immer größer und das Gesicht runder. Man selbst merkt sowas ja nicht unbedingt, wenn man sich jeden Tag im Spiegel sieht. Aber von außen betrachtet hatte sich in den vergangenen Jahren mein Körper verändert. Vorbei waren die Zeiten, wo ich ohne darauf zu achten alles in mich reinstopfen konnte und das Argument „Das verwächst sich noch“ zählte. Ende 2018 war bei mir der Zeitpunkt gekommen, da schaute ich mich

auch nicht mehr gerne im Spiegel oder auf Fotos an. Einmal im Leben wollte ich einen schönen, definierten Körper haben und stolz durch ein Schwimmbad laufen. Und wenn nicht vor dem 30. Lebensjahr, wann dann?

Wie den Schweinehund begraben?

Doch zunächst musste ich meinen inneren Schweinehund begraben. Ein herkömmliches Fitnessstudio kam für mich nicht in Frage. Das habe ich schon mal versucht und nach kurzer Zeit ging die Motivation flöten. Durch meinen Job als Journalist bin ich mit dem Thema EMS in Berührung gekommen. Bereits 2017 durfte ich dieses neue Fitnesskonzept in einem Studio ausprobieren. 20 Minuten Sport in der Woche sollten genügen, um ein effektives drei Stunden Muskeltraining zu ersetzen. Das Konzept klang spannend für mich. Einmal in der Woche für nur 20 Minuten anstrengen – das ist machbar.

Mitte 2018 eröffneten die Brüder Sebastian und Dennis Bednarski ihr EMS-Studio „Twofit“ in Kirchellen, nur unweit von meiner Wohnung entfernt.

Was ist EMS?

ELEKTRO- MUSKEL- STIMULATION

Laut Studien sind 20 Minuten Training so effizient wie drei Stunden konventionelles Muskeltraining. Das Geheimnis liegt in einem speziellen Anzug, den man während der Übungen trägt. Dieser ist ausgestattet mit vielen Elektroden, die auf den Muskeln sitzen und kurze Impulse abgeben. Dadurch wird die Muskulatur

für wenige Sekunden angespannt und wieder gelöst.

Gewichte oder andere Hilfsmittel braucht man dabei nicht mehr. Das ist Gelenk schonend, stärkt Herz- und Kreislauf und ist auch gleichzeitig ein effektives Rückentraining. Trainiert wird immer zusammen mit einem Personaltrainer. So können ganz individuell die Ziele erreicht werden.

Weitere Informationen unter www.ems-kirchhellen.de



Das ist doch die Chance für mich, mit einem geringen Zeitaufwand etwas für meinen Körper zu tun. Auch die persönliche Betreuung während des Trainings war ein Argument für „Twobfit“. Im Fitnessstudio fehlte mir dies. Oft wusste ich nicht, ob ich eine Übung an den Geräten nun richtig ausführe oder nicht.

Gute Vorsätze mal wirklich umsetzen

Und doch dauerte es nochmal ein halbes Jahr, bis ich die Überwindung fand und mich bei „Twobfit“ für ein Probetraining meldete. Die Entscheidung war getroffen: Ab 2019 sollte sich was ändern. Das wird mein sportliches Jahr! Im Januar ging es mit einem Startgewicht von 81,5 Kilogramm (davon 16,3 Kilogramm Körperfett) los.

Das Training war anstrengend und brachte mich immer schnell ins Schwitzen. Was von außen so leicht aussieht, ist in Wirklichkeit durch die Elektroimpulse harte Arbeit. Doch die Trainer motivierten mich bei den Übungen die Zähne zusammenzubeißen. Immerhin hatte ich ein Ziel vor Augen und wollte gute Ergebnisse auf der Waage haben.

Einmal die Woche ging ich nun also zum EMS-Training. Doch das allein wird nicht reichen, um mein Ziel zu erreichen. Das war mir bewusst. „Neben dem Sport ist die richtige Ernährung ein großer Baustein, um langfristige Ziele zu erreichen“, erklärte mir Sebastian Bednarski schon zu Beginn. Also begann ich langsam auch meine Essgewohnheiten umzustellen.

Bewusster Essen statt Verzicht

Ich wollte keine Radikaldiät machen und auf die Dinge, die ich gerne esse, nicht ganz verzichten.

Und so ging ich auch öfters mal zu Mc Donalds oder gönnte mir eine Tüte Chips. Aber alles in Maßen. Weniger Süßgetränke, dafür mehr Wasser. Mehr Obst, Gemüse und Salat. Mal öfters Nein sagen, wenn eine süße Verlockung ruft. Und vor allem Bewusstsein dafür schaffen, was gut für meinen Körper ist und was nicht.

Nach ein paar Wochen begann ich mich intensiver mit dem Thema auseinanderzusetzen. Eine Zeit lang trug ich sogar alle Kalorien in eine App ein und dadurch wurde mir schnell bewusst, wie wenig man essen darf, wenn man schnell viel abnehmen will. Ich begann, das Thema für mich zu verinnerlichen. Ohne Zwang, aber doch mit einer gewissen, selbstgesetzten Disziplin.

Schritt für Schritt zum Traumgewicht

Neben dem EMS-Training begann ich auch schnell, mich anderweitig zu bewegen. Ich ging joggen. Zu Beginn war selbst eine kleine, gerade mal ein Kilometer lange Runde für mich eine Qual. Ich hatte einfach keine Ausdauer. Aber mit der Zeit konnte ich mich immer weiter steigern. Geholfen hat mir dabei eine App, die meine Läufe genau aufzeichnete. Es spornte mich an, für meine vier Kilometer lange Stammrunde neue Bestzeiten aufzustellen.



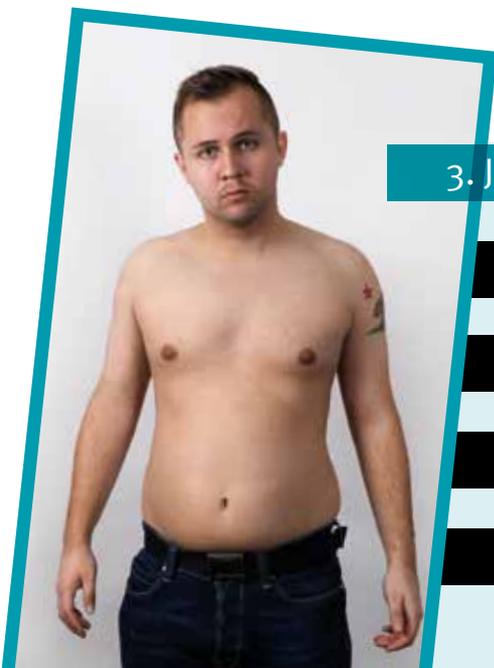
Naja, so richtig schnell bin ich heute immer noch nicht und Laufen macht mir irgendwie nicht richtig Spaß. Aber ich bewege mich zumindest. Und es sind ja auch oftmals die Kleinigkeiten, die schon ein bisschen was bewegen. Einfach öfters mal das Fahrrad nehmen anstatt das Auto. Lieber Treppen steigen als auf den Aufzug warten. Ab und zu mal ne Runde schwimmen gehen. Ich weiß, ich werde nie ein Sportler sein, der sich total gerne auspowert. Und ich werde nie derjenige sein, dem gesundes Gemüsezeug gut schmeckt. Dafür bin ich einfach nicht der Typ und das ist in Ordnung. Schon nach zwei Monaten kamen die ersten Bemerkungen von Freunden und Bekannten, denen aufgefallen war, dass ich mich körperlich verändert habe. Ich erinnere mich noch genau, als ich zum ersten Mal die Frage gehört habe: „Hast du eigentlich abgenommen?“ Diese Erkenntnis, dass ein Unterschied langsam sichtbar wird, motivierte mich noch mehr – und machte mich stolz. Man selbst sieht sich jeden Tag im Spiegel – und merkt die Veränderung dadurch gar nicht richtig. Doch wenn ich heute Fotos von früher anschau, wird es mir erst richtig bewusst, was ich geschafft habe.

Mehr als nur Zahlen

Schließlich kam der Tag X. Der Tag, an dem ich mich nach fünf Monaten bei „Twobfit“ auf die

Waage stellen sollte. Ich wusste, dass die vergangenen Monate effektiv waren. Doch nun sollte ich dies Schwarz auf Weiß bekommen. Die Ergebnisse machten mich stolz. Insgesamt waren zehn Kilogramm in fünf Monaten runter. Von 16,5 Kilo Fettmasse sind heute nur noch 10,7 Kilo übrig. Mein Body-Mass-Index hat sich von 26 auf 22,8 verbessert und mein metabolisches Alter ist von 31 auf 18 Jahre runtergegangen.

Die Zahlen sind die eine Seite. Was für mich viel wichtiger ist: Ich fühle mich heute ganz anders. Aktiver, vitaler und attraktiver. Das neue Körpergefühl gibt mir neues Selbstbewusstsein. Es sind nicht nur ein paar Kilos, sondern auch ein neues Lebensgefühl. Noch bin ich nicht am Punkt, wo ich hinwollte. Ein paar Kilos am Bauch sollen noch weg. Doch ich weiß, das kann ich auch noch schaffen. Ich werde weiter, einmal die Woche, zum EMS-Training gehen. Wenn ich Lust habe, dann gehe ich joggen. Und weiterhin werde ich etwas auf meine Ernährung achten. Es ist nicht viel, was ich umgestellt habe. Kein Hungern, kein Sport bis zum Umfallen. Aber an ein paar Schrauben habe ich gedreht und damit für mich zufriedenstellende Ergebnisse erreicht. Der innere Schweinehund ist endlich begraben. Und er wird hoffentlich so schnell nicht wiederkommen.



3. Januar 2019

81,5 kg Körpergewicht 71,5 kg

20,3 % Fettmasse 14,9 %

26 Body-Mass-Index 22,8

31 Metabolisches Alter 18

3. Juni 2019





aureus

Agentur für
Werbung & Design

Wir beleben

Ihre Werbung mit...



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

Ideen!



Hilfe zur Selbsthilfe

intego eröffnet einen neuen Standort in Bottrop und bietet hier noch mehr Hilfe für Menschen mit psychischen Leiden an



— von Katharina Boll —

Jeder Mensch ist einmalig. Deshalb hat auch jeder Mensch individuelle Bedürfnisse.

Ein zentraler Leitgedanke, der bei intego im Mittelpunkt steht. Denn mit Hilfe von individuelle Lösungen unterstützt das intego-Team Menschen mit psychischen Erkrankungen den Weg in ein eigenständiges Leben wiederzufinden. Nun hat die gemeinnützige GmbH, die ursprünglich aus Oberhausen kommt, ihren Standort Bottrop ausgeweitet.

„Wir helfen Menschen mit psychischen Erkrankungen und seelischen Behinderungen. Mit unserer Unterstützung lernen sie, eigene Ressourcen zu mobilisieren“, erklärt Heike Jandewerth, Leiterin der Ambulanten Hilfen in Bottrop, die Arbeit des intego-Teams. „Dadurch wollen wir ihnen ein weitgehend eigenständiges und in die Gesellschaft eingebundenes Leben ermöglichen.“

Am neuen Standort in Bottrop, der im Mai eröffnet wurde, werden die Eingliederungshilfe und ambulante medizinische Hilfen in einem einheitlichen Handlungskonzept verbunden. Ergänzend zu den bewährten Bausteinen wie Beratungshilfen und

Hilfen zum selbständigen Wohnen (BeWo) werden zusätzliche therapeutische und pflegerische Leistungen mit ins Programm genommen. Außerdem ergänzt die Ambulante Psychiatrische Pflege die ärztliche Behandlung und hilft Krankenhausaufenthalte zu vermeiden.

Ein Ort zur Begegnung

„Wir möchten den Menschen einen Ort bieten, an dem sie sich treffen können. Wir haben immer eine offene Tür und ein offenes Ohr“, erklärt Heike Jandewerth. „Wir halten unterschiedliche Beratungs- und Betreuungsangebote im offenen Treff, ähnlich unserer Tagesstätte in Oberhausen sowie rund um das Selbstständige Wohnen bereit.“ So werden Tages- und Wochenstrukturen gegeben, die für viele Menschen mit psychischen Erkrankungen schwer aufrechtzuerhalten sind. „Einen Begriff, den wir bei all unseren Angeboten im Hinterkopf behalten, ist der der Barrierefreiheit. Für Menschen mit körperlichen Behinderungen ist es klar, was das bedeutet. Doch wir müssen auch Menschen mit seelischen Behinderungen einen Weg in unsere Räume ebnen.“ Auf eine ruhige und entspannte Atmosphäre wird deshalb Wert gelegt.

Was ist intego?

2019

Seinen Ursprung hat intego bereits in den 1980er Jahren. Damals hat sich eine Initiative ehrenamtlicher Bürger gebildet.

Die intego ist eine gemeinnützige GmbH mit Sitz in Oberhausen. Das Unternehmen besteht seit dem Jahr 2008. Es hat das operative Geschäft des Psychosozialen Fördervereins übernommen, der mit der Unternehmensgründung alleiniger Gesellschafter der intego GmbH ist.

Die intego GmbH ist gemeinsam mit anderen Trägern der freien Wohlfahrtspflege Teil eines umfassenden Netzwerkes für die psychosoziale Betreuung in Oberhausen und Umgebung.

Zugleich ist sie die Koordinatorin des Integrationsfachdienstes in der Region Mülheim und Oberhausen.

intego beschäftigt derzeit mehr als 120 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an mehreren Standorten im Oberhausener Stadtgebiet sowie in Bottrop.

Sie betreut jährlich um die 1.000 Klienten und setzt dafür Fördergelder aus verschiedenen öffentlichen Quellen sowie private Spendengelder ein.

2008

intego-Standort in Bottrop:

Rheinstahlstr. 36
46236 Bottrop

Telefon: 02041 / 380 78 46

Fax: 02041 / 380 78 56

E-Mail: team.bottrop@intego-ruhr.de



Bei den Angeboten kommen Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen miteinander ins Gespräch und haben die Möglichkeit, eine Vielzahl von Aktionen und Angeboten zu initiieren und wahrzunehmen. „Insbesondere die sozialen Kontakte, die hier aufgebaut werden können, sind elementar wichtig“, weiß Jürgen Müller, stellvertretender Geschäftsführer von intego. „Oftmals kämpfen die Menschen mit Isolation. Das wollen wir verhindern.“

Auf dem Weg begleiten

Über die psychische Erkrankung hinaus haben die Klienten, die intego aufsuchen, vielfältige Probleme. Deswegen arbeitet intego eng mit anderen sozialen Einrichtungen zusammen. So können ganzheitliche Hilfe geplant und organisiert werden. „Besonders wichtig ist die Zusammenarbeit mit dem St. Antonius Krankenhaus in Kirchhellen. Hier pflegen wir sehr gute Kontakte. Das vereinfacht auch vieles für unsere Klienten. Sie fühlen sich

in dem Netzwerk gut aufgehoben und werden nie alleine gelassen“, sagt Heike Jandewerth. Da kann Jürgen Müller nur zustimmen und ergänzt: „Für Menschen mit psychischen Erkrankungen kann es überfordernd sein, wenn man sich mit zehn Problemen an zehn verschiedene Stellen wenden muss. Unser Anspruch ist es, alles an einem Ort anbieten zu können. Deshalb haben wir auch ein breit aufgestelltes geschultes Team.“ Von Krankenpflegern mit psychiatrischer Fachausbildung über Sozialpädagogen und Ergotherapeuten bis hin zu Diplom-Psychologen und Pflegewissenschaftlern sind die Teams der intego breit gefächert.

Starthilfe in ein eigenständiges Leben

„Es ist wichtig zu vermitteln, dass kein Mensch fehlerfrei ist. Es ist irrelevant, was gestern war, und wir können auch nicht sagen, was in einem Jahr sein wird. Wir wollen jetzt helfen und diesen Moment verbessern. Wir möchten den Menschen Hoffnung geben“, betont Jürgen Müller. „Dabei ist unser Ziel natürlich, dass sie unsere Hilfe möglichst nicht mehr benötigen und selbstständig leben können.“



Die Kirchhellenerin
Patrycia Harde bietet
Kindern und Jugendlichen
Waldspielgruppen
und weitere Abenteuer
im Grünen an

REIN IN DIE NATUR

– von Katrin Kopatz –

Draußen sein, sich schmutzig machen, auf Bäume klettern, Buden bauen, springen, toben, lachen – all das machen Kinder heutzutage angeblich immer weniger. Dabei sind eben das Erfahrungen, die prägen, Erinnerungen, die bleiben und zudem ist Bewegung an der frischen Luft gut für die Gesundheit. Eben darum hat sich die Kirchhellenerin Patrycia Harde dazu entschieden, mit ihrem „Wildthing Camp“ Kinder wieder nach draußen zu holen und sie auf ihrem Weg quer durch Feld und Flur zu begleiten.

Mit verschiedenen Angeboten geht die dreifache Mutter schon auf Kinder ab drei Jahren zu, um ihnen zu zeigen, wie toll das Leben außerhalb des Wohn- und Kinderzimmers sein kann. „Es war mir eine Herzensangelegenheit, denn nur schmutzige Kinder sind glückliche Kinder“, lacht Patrycia Harde. Für ihre wöchentlichen Treffen nutzt sie das Gebiet rund um Heide- und Heidhofsee, wo neben der Natur auch einige Spielmöglichkeiten zum Verweilen einladen. „Das ist besonders für die ganz jungen Kinder wichtig, denn die müssen sich auch einfach mal auf dem Spielplatz austoben.“ Auch ein Picknick gehört bei jedem Treffen dazu, zu dem jedes Kind einen kleinen Rucksack mit Proviant mitbringt. Im Sommer geht es dann gerne Barfuß durch den Bach, der Regen lässt immer

wieder großartige Pfützen entstehen, die praktisch dazu einladen, in sie hineinzuspringen. „In diesen Fällen bin ich den Mamas immer sehr dankbar, die sich über vermatschte Klamotten nicht ärgern, sondern meine Arbeit mit den Kids total unterstützen.“

„Wilder Donnerstag“

Am „wilden“ Donnerstag sind bis zu zehn Kinder von acht bis zwölf Jahren gemeinsam in der Natur unterwegs, schnitzen, klettern, unternehmen kleine Wanderungen durch die Wälder, bauen Unterstände, erforschen die Gewässer und lassen dabei die Seele baumeln.

Die Gruppe der „Waldwichtelzwerge“ ist kleiner, die Kinder jünger und Patrycia Harde verbringt auch mit ihnen die Zeit rund um den Heidhof. Die wird dann gut genutzt, um den Wald, die Wiesen und ihre Tiere, Pflanzen und Bäume zu erkunden. Mit viel Spaß und allen Sinnen gehen die Drei- bis Sechsjährige den Geheimnissen der Natur nach. Es werden Naturmaterialien gesammelt, aus denen Bastelarbeiten entstehen, die Teilnehmer lernen die Jahreszeiten sowie Tiere, Pflanzen und Bäume kennen und erforschen den Wald. Immer wieder gibt es Lieder und vor allem viele Gründe gemeinsam zu lachen. „Ich greife immer wieder auf verschiedene wildnis- und naturpädagogische Übungen und Spiele zurück, so dass die Kinder ihren natürlichen Gestaltungs- und Forschungsdrang entfalten können. Denn darauf kommt es schließlich an.“





Noch viele Wünsche

Inzwischen gibt es zu den bestehenden Angeboten eine Gruppe mit „Waldmäusen“ für Erstklässler. Damit ist Patrycia Harde ziemlich ausgebucht, aber noch lange nicht am Ziel ihrer Vorstellungen und Wünsche. Aktuell möchte sie gerne Tagesgruppen annehmen, die am Wochenende mit ihr gemeinsam vorher geplante Aktionen erleben, die mehr Zeit in Anspruch nehmen dürfen. „Dafür wäre es total toll, wenn ich ein Stück Wald zur freien Verfügung hätte, auf dem auch mal ein Tipi errichtet und stehen gelassen werden kann.“ Das ist am Heidhof nicht möglich, wengleich die Natur und all das, was dort zu erleben ist, für die Kinder und das, was Patrycia Harde anbietet, perfekt ist: Wald, Tiere, Bäche, Spielmöglichkeiten, Wiesen. Hier ist Platz zum Erkunden, Entdecken, Toben und Lernen. Wer sich für Wildthing interessiert, sollte wissen, dass es wirklich raus geht, der benötigt wetterfeste Kleidung und sollte vor allem offen sein für viele spannende Dinge. Patrycia Harde: „Mit den älteren mache ich auch mal Feuer, erkläre, welche Pflanzen essbar sind und erzähle etwas zu den Tieren, die uns begegnen. Ich bin für jeden Quatsch zu haben, Hauptsache er passiert in der Natur!“

Sommer in Schweden

Die wöchentlichen Treffen genießt der Kinder- und Jugendcoach sehr: „Ich liebe das Zusammensein mit den Kids, das macht mir unglaublich viel Spaß.“ Um die gemeinsame Zeit inmitten der Natur noch intensiver zu erleben, plant die Kirchhellenerin nun

eine besondere Aktion: Sie möchte ein Sommercamp auf die Beine stellen und mit einer Gruppe von etwa zwölf Kindern für zwei Wochen nach Schweden reisen. „Das wäre ganz bestimmt ein richtig toller Sommer. Vielleicht klappt das ja irgendwann.“

Mit allen Sinnen

Die Kinder danken ihrer Betreuerin für die tollen Erlebnisse mit einem strahlendem Lächeln. Jedes Mal aufs Neue.

„Da kommt so viel zurück von den Kleinen, dabei mache ich eigentlich nur, was irgendwie selbstverständlich ist: Ich verbringe Zeit mit ihnen draußen in der Natur.“

Und diese Zeit ist nicht nur wertvoll, sondern wichtig. Hier wird die Fantasie angeregt, wenn es darum geht, sich abseits aller Spielzeuge, -konsolen und Fernseher zu beschäftigen. Gemeinschaftssinn ist gefragt, wenn sich die Kinder und Jugendlichen daran machen, zusammen etwas zu errichten, basteln oder gestalten. Die Sinne werden geschult, vor allem, wenn die Teilnehmer auch mal Barfuß über die Wiesen, durch den Wald und die Bäche waten, wenn sie Moos in den Halten halten, anschließend Steine sammeln und zum Schluss aus Stöckchen ein Floß bauen. Hier werden Bewegungsabläufe trainiert und zwar ohne Anleitung wie in Turnhallen, ohne Matten und ohne Dach. Patrycia Harde: „Es ist schön zu sehen, dass es doch noch Eltern gibt, die all das fördern und mir vertrauen, dass den Kindern beim Klettern und Ausprobieren nichts passiert.“ Und selbst wenn mal ein Knie blutet oder Brennnesseln stechen: „Das Erleben in der Natur ist so wertvoll und förderlich für die gesamte Entwicklung, da sind kleine Unfälle schnell wieder vergessen.“



Zuckerlos glücklich!?

Herrlich süß und doch so bitter – Zucker ist in aller Munde, gerät aber zunehmend in Verdacht, für viele Volkskrankheiten mitverantwortlich zu sein. Warum eigentlich? Und: Geht ein Leben ohne Zucker?

– von Gundis Jansen-Garz –

Bonbons und Kuchen, Eis und Schokoriegel, Fertigpizza und Ketchup, Majo und Müsli, Limo und Cappuccino – die Liste der Lebensmittel, in denen Zucker deutlich erkennbar oder aber auch versteckt enthalten ist, ist sehr lang. Kaum ein Fertigprodukt, in dem kein Zucker enthalten ist. Denn auch, wenn Zucker gar nicht drauf steht, kann er drin sein: Maltodextrin, Glucose, Fructose – Zucker hat viele Namen. Bei diesen Zuckerarten handelt es sich um raffinierte Industriezucker – ganz egal, ob sie nun aus der Milch oder aus Früchten gewonnen wurden. Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien, die normalerweise in der Zuckerrübe sind. Industriezucker enthält keine Vitalstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine oder Mineralien. Das Einzige, was Zucker zu bieten hat, sind Kohlenhydrate pur.

Energie erhält der Körper auch ohne Zucker

Aber klar ist auch, dass wir Zucker als Energielieferanten brauchen – doch sollte es aus Getreide, kohlenhydrathaltigem Gemüse oder Früchten stammen. Bei ihrer Ankunft löst der Zucker die Produktion an Insulin aus. Insulin ist ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, dessen Hauptaufgabe es ist, den aus der Nahrung stammenden Zucker wieder aus dem Blut zu entfernen und ihn an sämtliche Körperzellen und Organe zu verteilen, die daraus dann ihre Energie gewinnen. Man fühlt sich vorübergehend stark und leistungsfähig, aber dauerhaft zu hohe Blutzuckerwerte, die das Insulin dann nicht mehr ausgleichen kann, sind schädlich, denn sie können zu Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenproblemen führen. Das Gemeine am Zucker ist nämlich, dass er „süchtig“ macht – je mehr Zucker wir konsumieren, umso mehr Zucker verlangt unser Körper.

Um das Risiko einer ungesunden Gewichtszunahme und Karies zu verringern, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Aufnahme an freiem Zucker in sämtlichen Lebensphasen auf unter zehn Energieprozent zu reduzieren. Dies entspricht nicht mehr als 50 Gramm Zucker pro Tag (ca. zehn Teelöf-fel) für einen durchschnittlichen Erwachsenen (bei

einer Kalorienzufuhr von 2.000 kcal). Unter „freie Zucker“ werden hier alle Zuckerarten verstanden, die Speisen und Getränken beigelegt werden. Aber auch jener Zucker, der natürlich in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsäften vorkommt. Darüber hinaus jedoch hält die WHO eine weitere Reduktion der Aufnahme freien Zuckers auf unter 5 Energieprozent (also täglich nicht mehr als 5 Teelöf-fel Zucker für Erwachsene) für sinnvoll.

Die Industrie versteckt das „weiße Gift“

Leider gelingt es der Lebensmittelindustrie immer mehr, Zucker in ihren Produkten zu verstecken, obwohl seit vielen Jahren auf die schädliche Wirkung von Zucker hingewiesen wird. Bereits Babynahrung wird gesüßt angeboten, weshalb Eltern besonders darauf achten sollen, dass ihr Kind keinen Zucker isst. Um das zu überprüfen, lohnt sich ein kritischer Blick auf die Zutaten. Dort sollten Eltern auf Bestandteile wie Dextrose, Saccharose, Maltodextrin, Sirup, Dicksaft oder Fruchtmark achten, rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln. Je weniger Zucker schon im Kindesalter gegessen wird, umso besser für die Gesundheit, das Körpergewicht und das Wohlbefinden.

Doch wie geht zuckerfrei leben?

Einfach ist es nicht, im Alltag auf Zucker zu verzichten. Fertigprodukte sind nahezu tabu, wenn der Zucker reduziert werden soll. Da hilft nur selber und frisch kochen, viel Gemüse, Salat, Nüsse und Obst essen. Schwierig, schwierig, wenn die Schwiegermutter zum Kaffee lädt, die nächste Party ansteht, das Grillfest am Sportplatz mit mariniertem Fleisch und leckeren Salaten lockt... Doch vielleicht ist die Erkenntnis, wieviel Zucker jeder zu sich nimmt, schon ein Schritt in die richtige Richtung und wir essen den Schokoriegel zwischendurch einfach nicht, machen unseren Ketchup selbst und süßen den Pudding wenigstens mit gutem Honig statt Industriezucker. Ein Versuch ist es wert!

DR. SCHLOTMANN - IHRE ZAHNSPEZIALISTEN FÜR DIE GANZE FAMILIE!



Geschäftsführer und zahnärztlicher Leiter Luca Schlotmann, Praxisgründerin Lutti Schlotmann und Geschäftsführer Dr. med. dent. Lennart Schlotmann

Sie im Mittelpunkt! Bei Dr. Schlotmann dreht sich alles nur um Sie und das schon seit nunmehr 30 Jahren. Gemäß des Mottos „Alles unter einem Dach – alles aus einer Hand“ wird Ihnen mit der zahnmedizinischen Tagesklinik, der Prophylaxepaxis, dem Dr. Schlotmann Kids Club und dem haus-eigenen Meisterlabor eine Rundum-Ver-sorgung für die ganze Familie geboten!

Hotelähnliches Wellnessambiente

Beim Betreten der Praxis erinnert zunächst nur wenig an eine Zahnarztpraxis: Der Duft ätherischer Öle steigt Besuchern direkt am Eingang in die Nase und wirkt in Kombination mit meditativen Klängen äußerst harmonisierend. Die helle, puristisch anmutende Einrichtung mit Glaselementen, Designermöbeln und einem dunkelroten Empfangsbereich weckt zudem Assoziationen an einen Wellnessurlaub. „Wir setzen auf einen einzigartigen Dienstleistungsgedanken“, verrät Lutti Schlotmann. „Die Patienten sollten sich wie Gäste in einem All-Inclusive-Fünf-Sterne-Hotel fühlen.“ Auch fachlich folgt das Team von Dr. Schlotmann einem klaren Ziel: Moderne Zahnmedizin auf dem neusten wissenschaftlichen



Die Zahnmedizinische Tagesklinik Dr. Schlotmann

Stand und mit nahem Universitätsbezug. „Allerdings haben wir heute bei uns Zahn-ärzten keine klassischen ‚Allrounder‘ mehr. Unsere zehn Zahnärzte sind alle auf bestimmte Gebiete spezialisiert und können im jeweiligen Bereich mit enormem Fachwissen und Fachkompetenz aufwarten“, sagt Luca Schlotmann.

Dr. Schlotmann Dental Spa

Im Oktober 2018 wurde eine eigene Prophylaxe-Praxis auf 350 qm eröffnet. Nun finden Patienten im zweiten Obergeschoss der Praxis eine der modernsten Prophylaxe-Praxen Deutschlands, die das bestehende Wellness-Konzept sogar noch weiterführt: In den Behandlungszimmern dürfen Gäste auf hochwertigen Massageliegen Platz nehmen und sich von Fernsehgeräten 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 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 Luca Schlotmann.

Vom ersten bis zum letzten Zahn

Die Bedeutung der Mundhygiene soll auch den Kleinsten schon möglichst früh vermittelt



Eines der sieben Behandlungszimmer im Dental Spa

werden. Das geschieht im Dr. Schlotmann Kids Club. „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 Dr. med. dent. Lennart Schlotmann. Auch mit der kieferorthopädischen Abteilung für Kinder und Erwachsene setzt Dr. Schlotmann neue Standards.

Zahnarzt und Techniker Hand in Hand

Bemerkenswert ist die Entwicklung des zahntechnischen Meisterlabors, das mittlerweile eines der innovativsten des Landes ist. Bis heute zeichnet die enge Zusammenarbeit von Zahnärzten und Zahntechnikern das Konzept Dr. Schlotmann ganz besonders aus. Diese Kooperation ermöglicht funktionell und ästhetisch hochwertigsten Zahnersatz, der mit viel Liebe zum Detail gefertigt wird.

Spezialisiert auf Businesspatienten

Für Patienten, die berufsbedingt wenig Zeit haben, ist es dank erprobter Zeitmanagement-Methoden 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. Auf Grund der verschiedenen Spezialisierungen sind in den letzten Jahren sehr schnelle Behandlungskonzepte etabliert worden, die es Patienten ermöglichen, an nur einem Tag wieder Feste Zähne und ein neues, strahlendes Lächeln zu bekommen.

Erleben Sie die Dr. Schlotmann-Welt und begeben Sie sich gemeinsam mit dem Team von Dr. Schlotmann auf Ihren Weg zu Ihrer lebenslangen Mundgesundheit.

DR. SCHLOTMANN



*In Gronau dürfen Besucher
sich auf eine Sinnesreise
quer durch die Etappen der
Rock- und Popmusik begeben*

Mittendrin in der **MUSIK**geschichte

— von Katrin Kopatz —

Wer Musik mag, vor allem Musikgeschichte, der dürfte sich im rock'n'popmuseum in Gronau besonders wohlfühlen. Hier ist seit der Eröffnung im Jahr 2004 ein Museumsbesuch der etwas anderen Art erlebbar – nämlich mittels einer Dauerausstellung und ergänzenden Wechselausstellungen, die die Geschichte der Rock- und Popmusik erzählen, während sie den Gästen gleichzeitig hör- und fühlbar gemacht wird.

Die Idee zu diesem Museumskonzept stammt von Udo Lindenberg, der in Gronau aufgewachsen ist und dem es ein Bedürfnis war, ein musikalisches Highlight in seiner Heimat zu wissen. Untergebracht in der ehemaligen Turbinenhalle eines Textilunternehmens entwickelte sich hier in Kooperation mit dem Museumsamt, der Fachmesse popkomm und dem Kreis Borken eine Erlebniswelt, die mal laut, mal leise, mal schrill und durchweg unterhaltend daherkommt. Neben ausgestellten Exponaten (unter anderem einem Hemd von Jimi Hendrix) können Besucher sich über multimediale Angebote freuen, Bilder anschauen und bekommen Einblicke in technische Ausrüstungen. So hat beispielsweise das legendäre Aufnahmestudio der deutschen Avantgarde-Band „Can“ im Untergeschoss seinen neuen Platz gefunden und ist als Teil der Ausstellung für Besucher zugänglich. Das Tonstudio wurde 1971 in einem ehemaligen Kinosaal in Köln-Wei-

lerswist in Betrieb genommen, bis 1978 sind hier insgesamt acht Studioalben von „Can“ entstanden. Später wurden hier außerdem Alben für Marius Müller-Westernhagen, Helen Schneider und Fury in the Slaughterhouse produziert.

Aufwändig inszeniert

Das rock'n'popmuseum möchte mit dem ungewöhnlichen Ausstellungskonzept insbesondere Gänsehaut-Momente wie bei einem Live-Konzert schaffen. Und das für alle Altersgruppen. Interaktive Elemente machen den Besuch zu einem unvergesslichen Erlebnis, das bereits beim Hineingehen beginnt: Rocklegende Udo Lindenberg begrüßt auf einer Multimonitor-Animation jeden Gast höchstpersönlich, bevor er sich auf einen thematisch und gestalterisch faszinierenden Gang durch die Dimensionen der Popmusik begibt. Aufwändig inszenierte Showcases formieren Themeninseln, die sich inhaltlich um Begriffe wie Rebellion, Live on Stage oder Performance gruppieren und jeweils einen besonderen Aspekt der Rock- und Popgeschichte beleuchten. Zurück zu den Wurzeln der populären Musik geht etwa die Insel „Roots“, auf der erklärt wird, wann und woraus Popmusik entstanden ist. Die deutschen Elektronikpioniere Kraftwerk sind Stellvertreter auf der Themeninsel „Spaces und



Eintrittspreise, Öffnungszeiten und weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.rock-popmuseum.de

Places“. Sie zeigt Orte, an denen sich musikalisch Wegweisendes ereignete. Verwandlungskünstlerin Madonna wiederum steht Patin für den Komplex „Body & Performance“, in dem es um die Inszenierung in der Rock- und Popwelt geht. Fans und Livekonzerte bekommen eigene Themeninsel, ebenso Technikbegeisterte. Natürlich dürfen bei den Themen Rock- und Popmusik auch Fans und Livekonzerte nicht fehlen. Beiden Bereichen wird eine eigene Insel gewidmet. Via Kopfhörer bekommt jeder die Sounds zugespielt, die zum jeweiligen Standort gehören.



Das eigene Musikvideo

Als tolle Erinnerung haben Besucher zudem die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und in der Greenbox ein eigenes Musikvideo zu drehen. Dafür stehen Kostüme bereit sowie eine große Auswahl an Songs, die performt werden dürfen. Erleben, sehen, entdecken – das alles ist im rock´n´popmuseum möglich und erwünscht.



Neben der Dauerausstellung findet aktuell eine weitere Ausstellung statt: Seit dem 19. Mai bis zum 25. August dreht sich in den Räumen am Udo Lindenberg Platz alles um den Spirit der amerikanischen 1940er und 1950er Jahre, festgehalten in einem Bildband aus schwarz-weiß-Motiven aufgenommen von David Biene. „Hopped Up“ heißt die Ausstellung und soll natürlich auch musikalische Unterstützung bekommen, sodass verschiedene Tondokumente und exklusive Songs die Ausstellung ergänzen. Weitere musikalische Unterhaltung verspricht der Musikclub Turbine im Untergeschoss des Museums. Hier finden bis zu 300 Menschen Platz, um sich Club- und weitere Konzerte anzuhören, an Lesungen teilzuhaben oder sich für weitere Events zusammenzufinden. Zu sehen und erleben gibt es also einiges. Und wer die vielen Eindrücke Revue passieren lassen möchte, sucht sich einfach ein ruhiges Plätzchen, denn auch diese sind im und ums Museum zu finden.





Gesunde Snacks

*Wenn sich der kleine Hunger meldet –
Naschen ohne Bedenken*



— von Katharina Boll —

Ein Schokoriegel hier, ein Gummibärchen da – für viele gehören kleine oder auch größere Snacks einfach zum Alltag dazu. Besonders an einem langen Arbeitstag, der mit viel Stress verbunden ist, greifen wir häufig unbewusst mehrmals in die Bonbonschale. Dass das nicht gesund ist, liegt auf der Hand. Deshalb haben wir für Sie gesunde Snack-Ideen herausgesucht, die Sie sich im Nu zaubern können und auch noch lecker sind.

Mit Snacken ist der Konsum von Zwischenmahlzeiten während des Tages gemeint. Meistens greifen wir zu Snacks, weil wir ein Hungergefühl verspüren, gestresst sind oder schlicht und einfach Snacks in greifbarer Nähe liegen. Herkömmliche kohlenhydratreiche Snacks wie Müsliriegel, Schokolade oder Brote erhöhen den Blutzuckerspiegel sehr viel mehr als protein- oder ballaststoffreiche Snacks und halten nicht lange satt. Wenn Sie das Snacken jedoch nicht lassen können und sich der kleine Hunger öfter bei Ihnen meldet, halten Sie sich wenigstens an die wertvollen Tipps, um gesund zu snacken.

Leicht und lecker

Achten Sie bei den Zwischenmahlzeiten darauf, dass Sie gesunde Snacks zu sich nehmen. Es kommt bei der Menge und Häufigkeit der Snacks sehr darauf an, wie viel Sie sich täglich bewegen und wie kalorienreich Ihre Hauptmahlzeiten sind. Greifen Sie beim Snacken auf Gemüsesticks, Nüsse, frisches Obst, belegte Knäckebröte oder auch mal auf ein gekochtes Ei zurück. So gehen die Snacks auch nicht auf die Hüfte.

Naschen mit gutem Gewissen

Für die Leckermäulchen unter Ihnen sind das wahrscheinlich keine befriedigenden Alternativen für die Tafel Schokolade. Doch auch für alle, die es lieber süßer mögen, haben wir eine tolle Snack-Idee: Bananenbrot! Das Gebäck ist im Handumdrehen selbst gemacht und hält sich in einer Kuchenbox einige Tage lang frisch.

Wir haben Ihnen fünf gesunde Snack-Ideen zusammengestellt:

1. GEMÜSE-STICKS

Knackig, fettarm und voller Vitamine. Gemüse-Sticks sind schnell gemacht und gehen nicht auf die Hüften.

lorien) enthalten viele Vitamine und halten lange satt.

2. NÜSSE

Die kleinen Power-Pakete enthalten wichtige Fettsäuren, Eiweiße und Polyphenole. Eine Handvoll ist als Portion völlig ausreichend.

4. KNÄCKEBROT

Belegt mit Hüttenkäse und frischen Gurken- oder Radieschenscheiben, liefert es wichtige Ballaststoffe und Proteine.

3. FRISCHES OBST

Ein Apfel (ca. 80 Kilokalorien) oder eine Banane (ca. 100 Kiloka-

5. GEKOCHTES EI

Ein Ei als Snack klingt zunächst ungewöhnlich, liefert aber wertvolle Proteine bei gerade einmal 93 Kalorien pro Stück.



ZUTATEN

3 Bananen (am besten sehr reife)
50 Gramm gehackte Walnüsse
180 Gramm Weizenvollkornmehl
100 Gramm geriebener Apfel
1 Packung Backpulver
2 Eier
1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Die Bananen zerdrücken und den Apfel schälen und fein reiben. Gemeinsam mit den Eiern schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Zimt hinzumischen. Gehackte Walnüsse unterheben. Den Teig in eine Kastenform füllen und bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen.

Na dann: auf die Snacks, fertig, los!

*Wir von der regioVital haben
die beliebtesten Open-Air-
Kinos in der Region auf einem
Blick zusammengestellt*

FILMERLEBNIS unter freiem Himmel

— von Katharina Boll —

Im Sommer verwandeln sich viele ungewöhnliche Orte in unserer Region in romantische Open Air Kinos. Ob im Rheinauhafen in Köln, im Landschaftspark Duisburg-Nord oder im Dortmunder Westfalenpark – die traumhaften Kulissen bringen eine besondere Atmosphäre mit sich, die das Kinoerlebnis einmalig werden lässt. Gezeigt werden hier neben den neuesten Blockbuster, auch Arthouse-Filme und beliebte Klassiker der Kinogeschichte.

LANDSCHAFTSPARK DUISBURG-NORD

Vom 10. Juli bis 18. August findet im Landschaftspark Duisburg-Nord das Stadtwerke Sommerkino statt. Jedes Jahr im Juli/August heißt es "Vorhang auf!" in einer selbst schon filmreifen Kulisse. Den Zuschauer erwartet eine unwiderstehliche Mischung aus aktuellen Hits, Klassikern und Kultfilmen und wenn mit Ende jeder Kinovorstellung die Illumination des weltbekannten Licht-Magiers Jonathan Park die nächtliche Kulisse des Hüttenwerks in ein bizarres Farbenmeer taucht, ist die Grenze zur Magie nicht mehr weit. Das Filmprogramm ist nun bereits veröffentlicht und online nachzulesen. Der Ticketvorverkauf beginnt am 26. Juni um 12 Uhr. In diesem Jahr wird es wieder Filmkonzerte mit den Duisburger Philharmonikern geben. Dazu wird der Buster Keaton Film THE GENERAL am 11., 12. und 13. Juli gezeigt. Der Vorverkauf hierfür ist bereits gestartet.

www.stadtwerke-sommerkino.de

HERTENER SOMMERKINO

Spielort des Hertener Sommerkinos ist der Zukunftstandort Ewald in Hertensüd. Das Kinoareal finden Sie auf dem Doncaster Platz Ost direkt am Fuße der Halde Hoheward (Parkplatz Wasserstoff-Kompetenzzentrum). Vom 14. bis zum 17. August verwandelt sich die Zeche Ewald in ein Open-Air-Kino der besonderen Art. Der Vorverkauf für das Sommerkino startet am Samstag, 22. Juni im Kundenzentrum der Hertener Stadtwerke in der Hertener Innenstadt (Jakobstraße 6). Die Kinopreise bleiben auch in diesem Jahr familienfreundlich. Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre zahlen 2 Euro, Erwachsene 3 Euro. Außerdem sind Karten an der Tages- bzw. Abendkasse erhältlich – sofern die Tickets nicht bereits im Vorverkauf vergriffen sind.

www.hertener-sommerkino.de

ZECHE ZOLLVEREIN IN ESSEN

Auch das UNESCO-Welterbe Zollverein in Essen lädt zu einem besonderen Kinoerlebnis ein. In unmittelbarer Nähe zum Werksschwimmbad bietet das Open-Air-Kino ein Filmvergnügen in einmaliger Umgebung. Direkt unter der Druckmaschine werden an mehreren Tagen Filme gezeigt. An Kinotagen ist das Werksschwimmbad bis zum Einbruch der Dunkelheit geöffnet. Für das leibliche Wohl sorgt die Gastronomie vor Ort.

www.ruhr-tourismus.de/das-ruhrgebiet/staedte/essen/unesco-welterbe-zollverein/werksschwimmbad-und-open-air-kino-auf-der-kokerei-zollverein

SEEBÜHNE WESTFALEN-PARK IN DORTMUND

Die Seebühne im Westfalenpark Dortmund ist schon lange bekannt als Bühne für klassische Inszenierungen. Seit ein paar Jahren kommen auch Kinofreunde hier auf ihre Kosten. Das Open-Air-Kino lädt hier vom 17. Juli bis zum 25. August ein. Man darf sich auf Film-Klassiker und aktuelle Filme freuen. Die Abendkasse öffnet um 19.30 Uhr. Der Filmstart ist bei Einbruch der Dunkelheit.

www.psd-bank-kino.de

OPEN-AIR-KINO DÜSSELDORF

Ab dem 25. Juli startet das alltours-Kino in seine 26. Saison und hat einige Highlights für die Besucher zu bieten. Das gesamte Filmprogramm wird am 26. Juni veröffentlicht, aber eine besondere Vorstellung steht bereits jetzt fest. Am 22. August wird das Prinzip umgedreht und es werden die #SchleFaZ (Schlechtesten Film aller Zeiten) präsentiert. Statt Film-Highlights gibt es ein trashiges Downlight, welches Filmspaß der ganz anderen Art bietet: „Plan 9 aus dem Weltall“. Amüsant werden zudem die Live-Kommentare von Oliver Kalkofe und Peter Rütten, die vor Ort spitzzüngig rezensieren werden. Der Abend ist somit eine Art Gegengewicht zu den 31 anderen Vorstellungen 2019, bei denen es erneut echte Klassiker und aktuelle Blockbuster sowie Vorpremieren und deutsche Produktionen mit Filmgästen geben wird. Der allgemeine Vorverkaufsstart ist für den 26. Juni geplant. Tickets für „Plan 9 aus dem Weltall“ gibt es schon jetzt! Im Preis von 10,50 Euro für Karten mit freier Platzwahl sowie 13,50 Euro für Karten mit nummerierten Sitzplätzen sind ein Produkt von König Pilsener sowie eine Tüte Popcorn enthalten.

www.alltours-kino.de

RHEINAUHAFEN IN KÖLN

Auch in diesem Jahr wird der Programmmix aus Arthouse, Alternative Content und Filmhighlights die Treppe zur Köln Marina im Rheinauhafen in eine schillernde Open-Air-Veranstaltungsfläche verwandeln. Einlass ins BAY ist immer ab 19 Uhr, Filmbeginn mit Einbruch der Dunkelheit (je nach Sonnenstand zwischen 20 und 22 Uhr). Ganz nach dem Motto "Sonne, Lust und Leben" darf man sich auf laue Nächte unterm Sternenzelt, Kölsch und Cocktails sowie den einzigartigen Blick über den Yachthafen bis hin zum Kölner Dom freuen. Eintrittskarten erhalten Sie ab 19 Uhr an der Abendkasse im BAY. Print-at-Home-Tickets oder Hardtickets zum Versand können direkt online in der Programmvorschau erworben werden.

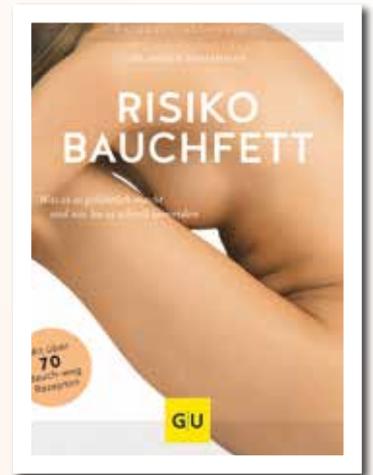
www.openairkino.koeln

Risiko Bauchfett

Speckpolster am Bauch sind nicht sehr beliebt: Ein flacher Bauch entspricht sehr viel mehr unserem gängigen Schönheitsideal. Es gibt jedoch noch einen anderen wichtigen Grund, weshalb man sich nicht mit den Fettröllchen am Bauch abfinden sollte. Neueste Forschungserkenntnisse zeigen, dass ein gut gefülltes Fettdepot im Bauchraum ständig Fettsäuren, Hormone und sogar Entzündungsstoffe freisetzt - und damit werden die fatalen Weichen für die Entstehung von chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Arteriosklerose, Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen gestellt. Abhilfe schafft eine Omega-3-Fettsäurereiche, antientzündliche Ernährung, die dem Bauchfett den Brennstoff entzieht. Mit den zahlreichen Vorschlägen in dem großen Rezeptteil werden schmackhafte Anregungen gegeben. Darüber hinaus werden weitere Strategien - Bewegung, Sport, Stressreduzierung, Lebensstiländerung - erläutert, die helfen, das gefährliche Hüftgold loszuwerden.

Verlag: GU

Preis: 14,99 Euro

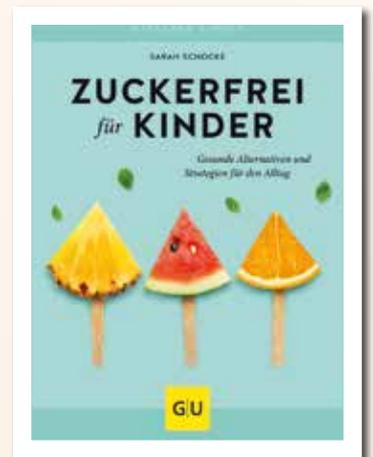


Zuckerfrei für Kinder

Kinder lieben Süßigkeiten! Kinder zuckerfrei zu ernähren, scheint eine nahezu unlösbare Aufgabe zu sein. Die Süßfallen lauern überall: an der Supermarktkasse, auf dem Spielplatz, im Kindergarten in anderen Brotboxen. Sarah Schocke plädiert für ein gesundes Maß im Umgang mit Zucker, denn aktuelle Studien zeigen: Kinder, deren Eltern zuckerhaltiges limitieren, nehmen weniger Zucker zu sich, als Kinder von Eltern, die Zucker komplett verbieten (American Society for Nutrition). Der Ratgeber klärt deshalb darüber auf, wie viel Zucker Kinder brauchen, in welchen vermeintlich gesunden Lebensmitteln sich Zucker versteckt und wie man Süßigkeiten sinnvoll in den Alltag integriert und von Anfang an einen zuckerarmen Ernährungsalltag schafft. Am Ende schmeckt dem Menschen das, was er regelmäßig konsumiert, denn abgewöhnen ist schwerer als angewöhnen!

Verlag: GU

Preis: 14,99 Euro

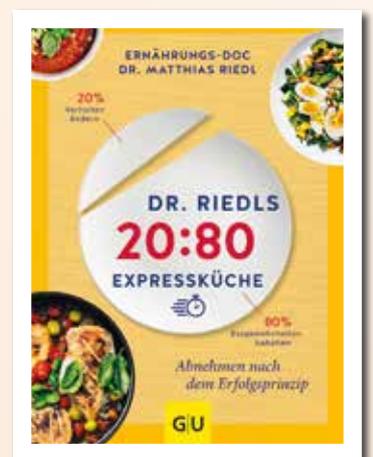


Dr. Riedls 20:80 Expressküche

Wenig ändern, viel erreichen – so lautet das Motto des bekannten Ernährungsmediziners und Bestseller-Autors Dr. Matthias Riedl. Sein neuer Band zum Erfolgsprinzip 20:80 richtet sich an alle Abnehmwilligen, die gesunde Alternativen zu gängigem Fast Food suchen. Zusammen mit seinem Ernährungsteam zeigt Dr. Riedl, dass auch schlanke Küche einfach und schnell gehen kann: 70 Expressrezepte mit wenigen Zutaten, maximal 20 Minuten Zubereitungszeit und jeder Menge Geschmack sind der beste Beweis! Eine ausgewogene Kombi aus hochwertigem Eiweiß, gesunden Fetten und langsamen Kohlenhydraten macht angenehm satt und sorgt für Energie – und das dreimal am Tag. Da können Fertigpizza, Burger & Co. einpacken! Kurze Selbsttests helfen, den eigenen Abnehmtyp zu bestimmen und zu erkennen, welche Maßnahmen beim Abnehmen die größten Erfolge versprechen. Extra Tipps und Küchen-Hacks zeigen, wie Kochen und Einkaufen noch einfacher und schneller gehen können. –Der direkteste Weg zum Wohlfühlgewicht!

Verlag: GU

Preis: 16,99 Euro



Blutspende-Termine

Donnerstag, 27. Juni

15.30 bis 19.30 Uhr, Grundschule,
Im Päsken 14, 46282 Dorsten Altendorf-Ulfkotte

Donnerstag, 4. Juli

16 bis 20.00 Uhr, Realschule St. Ursula,
Nonnenkamp 14, 46282 Dorsten Hardt

Montag, 8. Juli

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

Freitag, 2. August

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

Montag, 12. August

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

Donnerstag, 15. August

16 bis 20.00 Uhr, Kath. Pfarrheim, Herz Jesu,
Kirchweg 5, 46286 Dorsten Wulfen/Deuten

Montag, 19. August

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

Dienstag, 20. August

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

Dienstag, 27. August

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

Donnerstag, 29. August

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

Montag, 2. September

16 bis 20.00 Uhr, Gemeinschaftshaus,
Wulfener Markt 5, 46286 Dorsten Wulfen-Barkenberg

Sonntag, 8. September

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

Montag, 9. September

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

Mittwoch, 18. September

15.30 bis 19.30 Uhr, Grundschule,
Im Päsken 14, 46282 Dorsten Altendorf-Ulfkotte



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*
- *Schmerztherapie, Bearbeitung von Muskeln, Sehnen, Bindegewebe und Faszien mit modernster, innovativer Technik*
- *Schmerzpunkt-Lokalisierung und Behandlung der Schmerzursache statt Symptombehandlung*
- *Ganzheitliche Betrachtung des Muskel- und Skelettsystems*

Fachärztin für
Orthopädie

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



Persönliche
Terminvereinbarung
(Termine auch am
Wochenende möglich)

Wasserfurt 36
46286 Dorsten-Lembeck
Tel. 02369 - 20 36 90
www.orthopaedie-helgers.de

Viel hilft viel.

Unsere digitalen Leistungen:

Terminvereinbarung online abschließen

Elektronisches Postfach

Finanzstatus

Überweisung online tätigen

Service-Lastschriften online tätigen und zurückgeben

Alexa-Skill

VR-AltersvorsorgeCockpit

paydirekt

Kontaktlos zahlen

Umbuchung vornehmen

Elektronischer Kontoauszug

Terminüberweisungen online tätigen

Überweisungsvorlagen online speichern

Online-Adressänderung

VR-Organizer

Überweisungen tätigen

Scan2Bank

Online-Kontoeröffnung

Depot eröffnen

Dauerauftrag online einrichten

Überwältigung

Überwältigung

Dispokredit online anpassen

PH online ändern

TAN online verwalten

Freistellungsauftrag

Automatische Push-Benachrichtigung

Sammelüberweisungen online tätigen

girocard online beantragen

Finanzmanager

giri

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mit unseren vielfältigen digitalen Services helfen wir Ihnen, Ihre Bankgeschäfte ganz bequem überall und jederzeit zu erledigen. Erfahren Sie mehr in einer unserer Filialen.

**Volksbank
Schermbeck eG**

