

Einblicke in die
Low-Carb-Ernährung



Herbstliche
Make-up-Trends



Halloween-Tipps
für Gruselspaß



Jubiläumfest

30

JAHRE
DR. SCHLOTMANN

Alle Informationen auf Seite 9

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



Kirchhellener Ring 76 46244 Bot.-Kirchhellen
FON 0 20 45 23 73
www.kirchhellener-therapiezentrum.de

© Foto: fotolia.com

ichbindabeitrag

Weil jeder Euro hilft.

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

Alle Infos unter
www.ichbindabeitrag.de

kinder
not
hilfe



Das Spendensiegel ist Zeichen
ausgeprägter Seriosität
und Spendenwürdigkeit. Es
wird der Kindernothilfe seit
1992 jährlich zuerkannt.

Foto: Jakob Stunne



editorial

Liebe Leserin,
Lieber Leser,



es ist wieder soweit, die regioVital ist da! Mit dieser Ausgabe zieht auch der Herbst langsam ins Land und damit rückt Halloween näher. Lesen Sie in unserem Spezial, wo in der Region wieder ordentlich gefeiert wird, wo welche Aktionen anstehen und welche Musik für ihre Halloween-Party unverzichtbar ist.

Ebenfalls im Herbst sind wieder neue Kosmetiktrends zu finden. Wir stellen Ihnen die angesagten Farben für ein ausdrucksstarkes Make-up vor und bieten darüber hinaus hilfreiche Tipps, wie Sie schnell und einfach ein tolles Tages-Make-up zaubern.

Außerdem haben wir nach den Vorteilen der HPV-Impfung gefragt, recherchiert, warum Krampfadern gefährlich werden können und warum wir uns manchmal selbst ganz anders sehen, als es andere tun. Auch die gesunde Ernährung ist dieses Mal Thema: Low Carb liegt voll im Trend. Aber nicht nur für jedermann selbst daheim, auch manche Restaurants bieten schon eine entsprechende Speisekarte an. Wir haben eines davon besucht und müssen sagen: wirklich Lekka.

Blättern Sie in Ruhe durch und haben Sie viel Spaß beim Lesen!

Ihr regioVital-Team

www.geburt-kkrn.de

geburtshilfe
im KKRN Katholisches Klinikum
Ruhgebiet Nord

Einladung zur Kreißsaalführung

Jeden dritten Dienstag
im Monat, 19 Uhr

St. Elisabeth-
Krankenhaus
Dorsten

Wir freuen uns auf Sie. Chefärztin Dr. Simone Sowa und ihr Team

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





Seite 12
Low Carb



Seite 6
Halloween



Seite 16
Chinesische Medizin



Seite 28
Selbstwahrnehmung



Seite 20
Make-up-Trends

Fotos: aureus GmbH | © Kaboompics, RitaE, whitesession, 6335159, JillWellington / Pixabay

inhalt

- 6 Gruselspaß für jedermann**
Alles für Ihre Party und wo Sie in der Region feiern können
- 10 Gebärmutterhalskrebs**
Warum und wovor eine HPV-Impfung schützen kann
- 12 Essen ohne Kohlenhydrate**
Das Low-Carb-Restaurant Lekka in Bottrop
- 14 Ernährungsumstellung gewünscht?**
Tipps für den Verzicht auf Kohlenhydrate
- 16 Alternative Therapien aus Asien**
Heilpraktikerin Anja Jansen im Interview
- 20 Bringen Sie Farbe in Ihr Gesicht**
Tipps und Tricks zu aktuellen Make-up-Trends
- 23 Professionelle Zahnreinigung**
Berufsvorstellung: Dentalhygieniker
- 24 Venenerkrankungen vorbeugen**
Alles rund ums Thema Krampfadern und wie man sie behandeln kann
- 26 Veränderungen im KKRN Dorsten**
Dr. Simone Sowa ist neue Chefarztin in der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- 28 Der Blick auf sich**
Wieso sind uns Gewicht und Aussehen so wichtig?
- 30 Arbeiten in der Fitness-Branche**
Ausbildung bei „twobfit“ in Kirchhellen
- 31 Termine**
Blutspendetermine in der Region

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,
Julia Liekweg

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

Layout/Produktion:
Stefanie Schwaß, Astrid Hochstrat

Medienberater:
Andrea Sauerbach, Nicole Kobüssen,
Christian Sklenak

Titelbilder:
© Privat | RitaE, marcoreyesgt / Pixabay
Africa Studio, wirakorn / Adobe Stock

Anzeigenpreisliste: 2019

Auflage: 20.000

Verbreitung:
Bottrop, Dorsten, Gladbeck, Kirchhellen,
Schermebeck

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.

Der perfekte Gruselspaß

— von Julia Liekweg —

Wenn die Blätter an den Bäumen bunt und die Temperaturen kälter werden, steht auch Halloween schon wieder vor der Tür. Gruselgestalten wandern in der Nacht durch die Straßen und überall liegt ein bisschen Horrorstimmung in der Luft. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie Sie Ihre Halloweenparty mit schaurigen Drinks aufpeppen können und wo Sie die besten Parties in der Umgebung finden, auch schon vor dem 31. Oktober. Außerdem haben wir große Neuigkeiten aus dem Movie Park für Sie.

Fotos: aureus GmbH | © Corinna Gissemann, Claudia Marx, vfhmbz, scerpica / Adobe Stock



Schaurige Drinks

Eine Halloweenparty ohne Drinks ist unvorstellbar - damit Sie bestens vorbereitet sind, haben wir Ihnen ein paar Getränke zur Auswahl gestellt

Schwarzer Ingwer-Ananas-Cocktail

Für dieses spooky Getränk brauchen Sie ein kleines Stück Ingwer, das geschält und fein gerieben wird. Dann kommen etwa 800 Milliliter Ananassaft, der Saft einer Limette und ein Esslöffel Zucker obendrauf. Alles gut durchschütteln und vermischen. Mit schwarzer Lebensmittelfarbe bekommt Ihr Getränk eine richtig schön dunkle Farbe. Ein paar Eiswürfel dazu und dann können Sie das schwarze Getränk den durstigen Gästen servieren.

Glubschaugen-Bowle

Ein absoluter Hingucker – im wahrsten Sinne! Hierfür benötigen Sie einfach zwei Flaschen Weizenbier, eine Flasche Sekt, eine Flasche Weißwein, 500 Milliliter Himbeersirup und Glubschaugen-Weingummi. Alles zusammenschütten und gut mischen. Die Weingummi-Augen dazu und das war es auch schon. Einfach, schnell und garantiert etwas Besonderes.

Schleimiger Shake

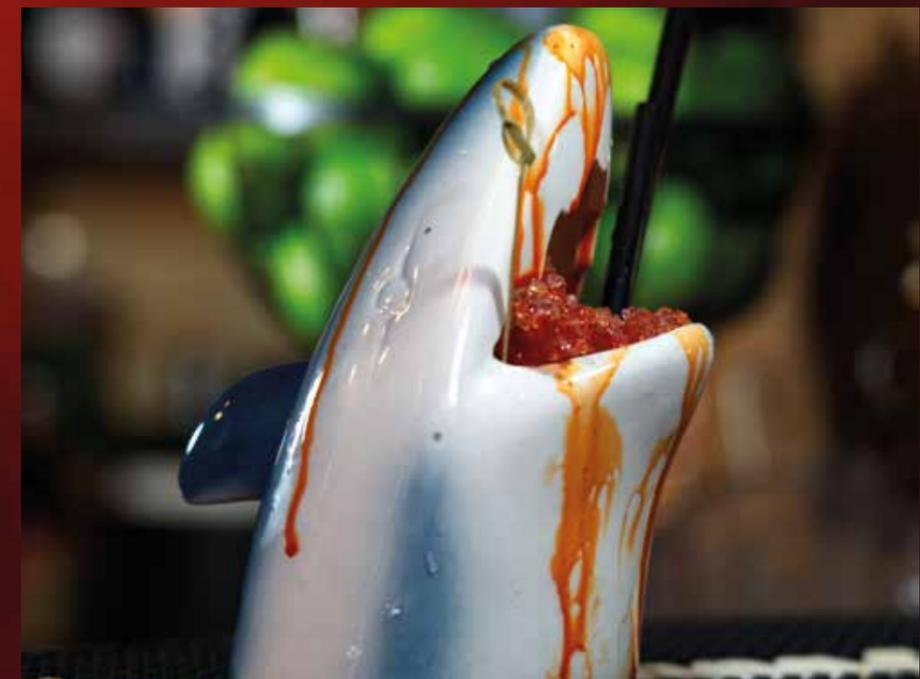
Ganz schön ekelig! Oder? Mit Kirschsafte, Batida de Coco, gelber Lebensmittelfarbe und ein paar Eiswürfeln haben Sie im Handumdrehen einen Shake, der wirklich fies aussieht, dafür aber umso besser schmeckt.

Bloody Mary

Der absolute Klassiker. Schmeckt gut und passt perfekt zur Halloweenparty. Um diesen Klassiker anbieten zu können, brauchen Sie 90 Milliliter Tomatensaft, 45 Milliliter Wodka, etwa einen Esslöffel Zitronensaft, zwei bis drei kleine Schlückchen Worcestershiresauce und etwas Tabascosauce. Eine Selleriestange, Salz und Pfeffer dazu, Eis ins Glas und schon können Sie Ihre Gäste mit diesem absoluten Klassiker verwöhnen.

Potion de Muerto

Der Todestrank! Klingt schlimmer, als es ist, passt aber absolut zur schaurigen Stimmung auf der Party. 60 Milliliter Tequila, je 20 Milliliter Orangensaft, Zitronensaft und Agavendicksaft, 2 Spritzer Angostura Bitter und eineinhalb Esslöffel Rote-Beete-Saft. Alles bis auf den Rote-Beete-Saft zusammen kräftig durchmischen und mit Eis servieren. Zum Schluss den Rote-Beete-Saft vorsichtig mit einem Löffel auf den Drink geben – das ist Ihr ultimativer Zaubersaft.



Halloween-Parties

Halloweenwochen Erlebnisswelt Grusellabyrinth

Vom 27. September bis zum 17. November gibt es absoluten Gruselfaktor in der Erlebnisswelt in Bottrop. Fünf Attraktionen, draußen und drinnen, sorgen auf mehr als 6.000 Quadratmetern für schaurige Erlebnisse der besonderen Art. Das Geschenk des Grusellabyrinths an Sie sind insgesamt sechs Highlight-Tage, an denen es noch mehr Shows, noch mehr Walking-Acts und noch mehr Grusel als an den anderen Tagen gibt. Sie können sich ab jetzt schon entscheiden, wie Sie die Zeit bis zur Halloweennacht überbrücken wollen. Die Tickets gibt es nur im Vorverkauf, ein reguläres Ticket kostet für Erwachsene ab 36 Euro, für Kinder ab 21 Euro. Sie haben im Aktionszeitraum gesicherten Eintritt, mit Ausnahme der Highlight-Tage. Die Tickets für einen Highlight-Tag kosten für Erwachsene ab 44 Euro, für Kinder ab 29 Euro. Sie haben zusätzlich zu den Attraktionen noch Live-Shows und Walking-Acts sowie die Zusatzshow Wallfahrer. Die Highlight-Tage finden an folgenden Daten statt: 19., 26. und 31. Oktober, 1., 2. und 9. November. Jeweils um 19 Uhr geht es los und wer vom Gruselspaß gar nicht genug bekommen kann, kombiniert das Highlight-Ticket einfach mit dem Party-Ticket für die Halloweenparties am Abend (außer am 9. November). Weitere Informationen zu den Tickets gibt es unter <https://grusellabyrinth.de/halloweenwochen-2019>

Movie Park Halloween Horror Festival

Der Movie Park Germany hat in diesem Jahr etwas ganz Besonderes zu feiern: der Park wird 21 Jahre alt und darf internationale Volljährigkeit feiern. Dafür gibt es für Sie tolle Neuigkeiten: Statt der üblichen 20 Tage Halloween Horror Festival, die ansonsten am 2. November enden, verlängert der Park den Gruselspaß bis zum 20. November. Vom 3. Oktober bis 20. November haben Sie immer von Donnerstag bis Sonntag die Möglichkeit, den Horrorspaß im Park zu genießen. Es wird ein neues Horrorhaus und einen neuen 4-D-Film geben. Neben den bekannten Eröffnungsshows wird es ebenfalls spezielle Closingshows an jedem der Aktionstage geben, bei denen Sie mit Pyro-, Licht- und Lasertechniken überrascht werden. Dreimal täglich wird die Hypnoseshow von und mit Stephan Nölle stattfinden, der auch noch weitere Überraschungen für Sie im Gepäck hat. Feiern Sie mit dem Movie Park in acht Horror-Labyrinthen, vier Scare-Zones und beim neuen Stephen King's ES 4-D-Film den schaurig schönen Geburtstag des beliebten Halloween Festivals. Alle Informationen rund um das Festival und zu den Tickets gibt es unter www.moviepark-germany.de/events

Nightaffairs – Events & more

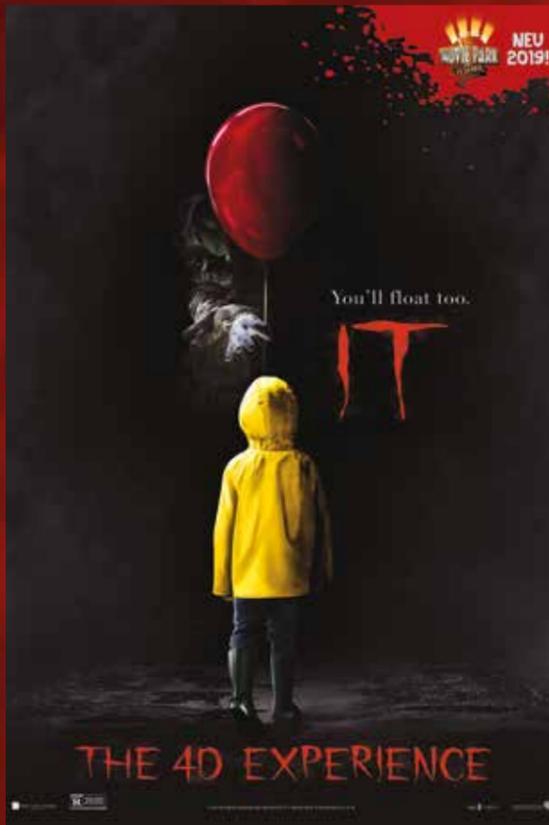
Die Halloween-Party in der Galerie der Traumfänger geht in diesem Jahr in die vierte Runde. Am 31. Oktober können Sie in dem ehemaligen Trafogebäude gebührend feiern. Konfetti und schaurige Deko sorgen für die richtige Stimmung; es wird Fotos und Videos geben, die Ihren Abend für immer festhalten können. Ab sofort sind Karten im Vorverkauf bei Hähnchen Finke, Mercedes Köpper und Mensing in Dorsten erhältlich! Die Tickets kosten 12 Euro, an der Abendkasse 15 Euro. Einlass ist ab 21 Jahren und um 21 Uhr geht es an der Fürst-Leopold-Allee 3 in Dorsten los.



Selected Club Party im Lokschuppen

Auch in diesem Jahr findet wieder die beliebte Halloween-Sause im Lokschuppen am 31. Oktober in Bottrop statt. Es wird nur eine begrenzte Ticketanzahl von 500 Stück im Vorverkauf geben, halten Sie sich also ran, wenn Sie die Horrornacht kräftig feiern möchten! Aber keine Angst, wenn Sie nicht der größte Verkleidungsfan sind: Sie dürfen auch ohne aufwändiges Kostüm mitfeiern.

Bis zum 29. September sind noch Early-Bird-Tickets für je 8 Euro oder Combo-5-Gruppentickets für 39 Euro zu haben. Die normalen Ticketpreise im Vorverkauf belaufen sich auf 10 Euro, an der Abendkasse werden dann 12 Euro für den Eintritt verlangt. Der Einlass ist ab 18 Jahren. Los geht es um 22 Uhr im Lokschuppen, Gabelsbergerstraße 19 in Bottrop. Tickets finden Sie unter www.selectedclub-ticketshop.de und mehr Infos zur Partynacht gibt es unter www.selected-club.de.



Die besten Horror-Soundtracks

Filmmusiken

Am einfachsten ist es, wenn Sie sich an Horrorfilm-Soundtracks orientieren. Professionelle Komponisten und Musiker haben es schließlich schon geschafft, Sie beim Filmschauen ordentlich zu gruseln. Mit dabei ist natürlich Alfred Hitchcocks absoluter Klassiker "Psycho". Die eindrucksvolle Melodie aus der berühmten Duschszene verbreitet Horror überall. Wes Cravens Horrorfilm-Klassiker „A Nightmare on Elm Street“ und John Carpenters „Halloween“ haben schon vor Jahrzehnten durch ihre schaurigen Klänge Zuschauer und Zuhörer überzeugt. Wer es weniger schaurig mag, aber trotzdem die richtige Atmosphäre erzeugen möchte, kann auch gerne die Titelmelodie der beliebten Serie Addams-Familie mit in die persönliche Halloween-Playlist mit aufnehmen. Die eindrucksvolle Musik der Serie Akte X ist zusätzlich ein Renner auf Ihrer Party.

Tanzbares Halloween

Es gibt auch einige Lieder, die Sie einfach als Partymusik im Hintergrund laufen lassen können. Der absolute Klassiker hier ist selbstverständlich „Thriller“ von Michael Jackson, aber auch viele andere Lieder können Ihrer Party einen fröhlichen Schwung verpassen. Wir haben für Sie eine kleine Auswahl vorbereitet:

Misfits Dig up her bones
The Cranberries Zombie
Rockwell Somebody's watching me
Richard O'Brien Time Warp
Backstreet Boys Everybody
Lady Gaga Monster
Metallica Enter Sandman
Ramones Pet Sematary
Danny Elfman This is Halloween
Marilyn Manson Sweet Dreams (alternativ hier die Version aus dem Film „Sucker Punch“)

Grusel-Geräusche

Wenn Sie weniger Musik haben möchten, sondern mehr auf Atmosphäre setzen, gibt es unzählige Geräusche, die im Hintergrund Ihrer Party zu hören sein können. Schauriges Lachen, Wolfsheulen oder das hässliche Kichern einer Hexe bieten sich hier ganz besonders an. Leises Windpfeifen, Knarren von Holzböden oder quietschende Türen sind zusätzliche Grusel-Geräusche, die Ihre Gäste in Angst und Schrecken versetzen können.

Fotos: aureus GmbH | © Privat | Tomasz Zajda, vfhmb12 / Adobe Stock



DAS GROßE JUBILÄUMS WOCHENENDE 5. & 6. OKTOBER

30
JAHRE
DR. SCHLOTMANN

Wir sind unglaublich dankbar für 30 Jahre Dr. Schlotmann in Dorsten und möchten dies mit Ihnen am 5. & 6. Oktober feiern. Dazu laden wir Sie ganz herzlich ein! Wir freuen uns auf Sie.

SAMSTAG, 5. OKTOBER

Vorträge zu spannenden zahnmedizinischen Themen

- 14 Uhr Gesunde Ernährung & richtige Zahnpflege
- 15 Uhr Feste Zähne - Neue Lebensqualität an einem Tag
- 16 Uhr Angstfrei zum Zahnarzt - Vertrauen & Entspannung
- 17 Uhr CMD - Schmerzfrei durch den richtigen Biss

SONNTAG, 6. OKTOBER

Kulinarische Weltreise durch die gesamte Dr. Schlotmann-Welt

- 13 Uhr Entdecken Sie die Dr. Schlotmann-Welt und probieren Sie sich dabei durch die kulinarische Vielfalt der Länder Griechenland, Italien, Japan, Österreich, Amerika und Mexiko.

Für unsere kleinen Patienten gibt es vor der Praxis Tommys Welt mit Hüpfburg, Zahngesundheits-Eis, Kinderschminken und Tommys Glücksrad mit tollen Gutscheinen!

Tradition, Innovation & Leidenschaft

30 Jahre Leidenschaft für die Zahnmedizin und Zahntechnik, 30 Jahre Liebe zum Menschen, 30 Jahre Service & Handwerk, 30 Jahre wertvoller Begegnungen liegen hinter uns.

Nun haben wir die Ehre und große Freude, die Zahnmedizinische Tagesklinik Dr. Schlotmann ins vierte Jahrzehnt führen zu dürfen. Dankbar blicken wir auf die Gründung der Praxis durch Dr. Thomas Schlotmann und Lutti Schlotmann im Jahre 1989 zurück und sind stolz auf das Familienwerk, welches Luca und Lennart Schlotmann als zweite Generation mit sehr viel Begeisterung und Liebe zum Detail fortführen. Wir freuen uns auf alles, was noch kommt.

Unser herzlichster Dank gilt unseren lieben Patienten, unserem großartigen Team und allen, die uns auf unserem Weg begleiten.

Lutti, Luca & Lennart Schlotmann

DR. SCHLOTMANN - ZAHNMEDIZINISCHE TAGESKLINIK ZMVZ GMBH

PLATZ DER DEUTSCHEN EINHEIT 8 | 46282 DORSTEN | T: 02362/61900 | WWW.DR-SCHLOTMANN.DE

HPV: Impfen lassen lohnt sich

Humane Papillomviren sind weit verbreitet und können unterschiedlich schwere Nachwirkungen mit sich bringen. Deshalb rät die Ständige Impfkommission zur Impfung von Mädchen und Jungen ab dem Alter von neun Jahren

— von Katrin Kopatz —

Es tragen viele in sich, aber für die allermeisten ist es glücklicherweise kein besonderes Thema – das HP-Virus. Humane Papillomviren sind zunächst nicht schlimm und haben für die meisten Menschen keine weitreichenden Folgen. Doch bestimmte Virentypen erhöhen das Risiko für einige Krebsarten. Es gibt mehr als 200 verschiedene HPV-Typen, manche von ihnen bleiben im Menschen dauerhaft nachweisbar, manche führen zu harmlosen Warzen,

einige aber auch zu bösartigen Gewebeveränderungen an Gebärmutterhals, Schamlippen und Scheidenvorhof, Scheide, Penis, After oder im Mund-Rachen-Bereich. Diese Veränderungen können eine Krebserkrankung hervorrufen. Am häufigsten entsteht dadurch Gebärmutterhalskrebs. Eine Impfung schon im Teeniealter soll Mädchen und Jungen vor einer Krebserkrankung schützen.

Fast jeder sexuell aktive Mensch steckt sich im Leben mindestens einmal mit genitalen HPV-Typen an. Der direkte Kontakt mit infizierten Hautstellen reicht aus, um die Viren zu übertragen. Jährlich erkranken deutschlandweit rund 4.600 Frauen an Gebärmutterhalskrebs, der durch eine HPV-Infektion verursacht worden ist. Etwa 1.500 sterben an den Folgen der Erkrankung. Das geht aus einer Studie des Robert-Koch-Instituts hervor, die das Bundesministerium für Gesundheit 2017/2018 in Auftrag gegeben hat. Deshalb rät die Ständige Impfkommission (STIKO) dazu, Mädchen und Jungen zwischen neun und 14 Jahren impfen zu lassen. Spätestens jedoch bis zum 18. Geburtstag. Gebärmutterhalskrebs wird fast ausschließlich durch HPV verursacht. Krebsfrüherkennungsuntersuchungen lassen die Krankheit zwar schnell erkennen, sodass sie behandelt werden kann, doch die Impfung soll nun davor schützen, sich überhaupt erst zu infizieren. Das Robert-Koch-Institut sieht mit der Impfung einen 100-prozentigen Schutz.

Warum sollte man impfen?

Natürlich dient die Impfung in erster Linie dazu, sich selbst beziehungsweise seine Kinder vor HPV zu schützen. Im schlimmsten Fall nämlich sterben Patienten aufgrund einer Infektion. Doch bei Frauen besteht zusätzlich die Gefahr, dass es selbst nach einer positiv verlaufenden Behandlung einer HPV-bedingten Krebsvorstufe, bei der ein Teil des Gebärmutterhalses entfernt wird, zu Früh- oder Fehlgeburten kommen kann. Bei jeder Schwangerschaft. Auch vor diesem Schicksal schützt eine Impfung.

Auf der Seite des Robert-Koch-Instituts heißt es außerdem: „Der zwei- (Cervarix®) bzw. neunvalente (Gardasil®9) HPV-Impfstoff schützt direkt gegen etwa 70 Prozent (Typen 16 und 18) bzw. 90 Prozent (zusätzlich Typen 31, 33, 45, 52 und 58) der von Hochrisiko-Typen verursachten Gebärmutterhalskarzinome. Für die anderen Tumorlokalisationen Vulva, Vagina, Penis, Anus und Oropharynx spielen vor allem Typ 16, bei einzelnen Lokalisationen möglicherweise auch die Typen 18 und 33 eine Rolle.“

Wann sollte geimpft werden?

Es ist sinnvoll, eine Impfung vor dem ersten sexuellen Kontakt durchzuführen (das bedeutet etwa vor dem 14. Geburtstag), denn bis dahin ist eine Ansteckung unwahrscheinlich. Zudem konnten Studien belegen, dass eine bessere Immunantwort besteht, je jünger der Impfling ist, deswegen auch die Empfehlung, Jungen und Mädchen bereits ab dem 9. Geburtstag impfen zu lassen. Da das empfohlene Impfalter mit neun Jahren noch im Kindesalter liegt, kann eine Impfung vom Kinder- und Jugendarzt durchgeführt werden.

Kann auch im Erwachsenenalter noch geimpft werden?

Dazu meint das Robert-Koch-Institut: „Der HPV-Impfstoff kann seinen vollen Nutzen nur entfalten, wenn es vor Impfung nicht zu einer persistierenden HPV-Infektion mit einem im Impfstoff enthaltenen Typen gekommen ist, da es sich nicht um einen therapeutischen Impfstoff handelt. Nach Aufnahme von sexuellen Kontakten kommt es sehr schnell zu HPV-Infektionen. Studien bei Frauen zeigen, dass sich etwa 40 Prozent der Frauen in den ersten ein bis zwei Jahren infizieren. Aus diesem Grund liegt der optimale Zeitpunkt für eine HPV-Impfung vor dem Beginn der sexuellen Aktivität. Nach einer repräsentativen Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aus dem Jahr 2015 sind 82 Prozent der 18-jährigen Mädchen und 69 Prozent der 18-jährigen Jungen sexuell aktiv.“ Somit hängt eine sinnvolle Impfung in diesem Alter vom persönlichen Lebensstil ab und sollte mit dem Arzt besprochen werden.

Wie sieht eine Impfung aus?

Werden Jungen und Mädchen im Alter von neun bis 14 Jahren gegen HPV geimpft, sind zwei Impfungen notwendig, die im Abstand von etwa fünf Monaten erfolgen. Bei einem Impfabstand unter fünf Monaten sind drei Impfungen erforderlich. Verpasste Impfungen sollten so bald wie möglich und vor dem 18. Geburtstag nachgeholt werden. Wird zum ersten Mal ab einem Alter von 15 Jahren geimpft, sind drei Impfungen notwendig. Je nach Impfstoff sind die Impfzeitpunkte unterschiedlich, jedoch sollte der Impfstatus nach einem Jahr vollständig sein.

Bei weiteren Fragen zum Thema, sprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Kinderarzt. Zudem hält die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Materialien bereit, die unter www.impfen-info.de/impfempfehlungen abrufbar sind.



Low-Carb-Genuss in Bottrop

*So lecker kann gesund sein – Bottrops
erstes Low-Carb-Restaurant begeistert
nicht nur Bewusst-Essende*

— von Katharina Boll —

Kein Getreide, kein Zucker, kein Gluten, doch maximaler Geschmack – Das erste Low-Carb-Restaurant in Bottrop macht seinem Namen „Lekka“ alle Ehre. Hier kommen frische, selbstkreierte und -gekochte Gerichte auf den Tisch. Restaurantfachfrau und Betriebswirtin der Gastronomie und Hotellerie Jessica Klossas hat im Gespräch mit der regioVital über das spannende Konzept, ihre Kreativität in der Küche und die Vorteile einer Low-Carb-Ernährung gesprochen.

Das Low-Carb-Restaurant „Lekka“ ist schon lange kein Geheimtipp mehr. Bereits im November 2017 erfüllt sich Jessica Klossas ihren Traum und eröffnet das deutschlandweit zweite Low-Carb-Restaurant.

Eine hippe Trendidee, die man eher in anderen Großstädten erwarten würde, doch Jessica Klossas hat sich bewusst für die Ruhrpott Metropole entschieden. „Wir hatten in Bottrop die Chance, das wunderschöne Lokal zu bekommen. Und Bottrop liegt zentral in NRW. Da wir auch viele auswärtige Gäste haben, ist das natürlich ein großes Plus“, erklärt Jessica Klossas. Das Konzept, Gerichte ausschließlich Low Carb (also mit wenig Kohlenhydraten) anzubieten, ist ein Alleinstellungsmerkmal der besonderen Art. Viele Interessierte nehmen deshalb gerne eine längere Anreise auf sich, um das Alternativ-Restaurant zu testen. „Wir durften sogar schon Gäste aus Gütersloh bei uns begrüßen“, freut sich die Gastronomieexpertin.

Fotos: aureus GmbH | © Privat | Aleviana / Adobe Stock

Kreativ Umdenken

Leinsamen, Kokosnüsse und Soja statt Weizenmehl; Stevia und Birkenzucker statt raffiniertem Industrie-Zucker. Im Low-Carb-Restaurant zaubert man ohne Kohlenhydrate, Zucker und Gluten leckere Gerichte auf den Tisch. Doch trotzdem steht der Verzicht nicht im Mittelpunkt des Konzepts. „Wir möchten Alternativen anbieten und zeigen, wie lecker gesund sein kann.“ Doch das ist nicht immer so einfach, weiß Jessica Klossas: „Wir können gar nicht auf Fertigprodukte zurückgreifen, da sich in fast allem Zucker versteckt.“ Deshalb geht es in der Low-Carb-Küche stets kreativ zur Sache. „Man muss umdenken und an Rezepten tüfteln, bis am Ende ein tolles Gericht entsteht“, weiß die Küchenchefin. Alle Kreationen hat Jessica Klossas selbst entwickelt. Dabei schafften es auch beliebte Klassiker wie Nudeln, Burger oder Pizza auf die Speisekarte – natürlich alles Low Carb. „Anstatt herkömmlicher Nudeln verwenden wir Zucchini oder auch Algen. Besonders das Letztere überrascht die Gäste vom Geschmack immer wieder“, weiß Jessica Klossas. Und auch der Ruhrpott-Klassiker, die Currywurst, darf natürlich im Bottroper Restaurant nicht fehlen.

Geschäftsführerin Jessica Klossas ist selbst Verfegerin der Low-Carb-Bewegung. „Ich ernähre mich seit einigen Jahren auch privat ausschließlich Low Carb und habe Zucker von meinem Speiseplan gestrichen. Seitdem habe ich ein ganz anderes Körpergefühl“, erklärt die Low-Carb-Begeisterte. „Ich habe auch nicht das Gefühl, dass ich auf etwas verzichte. Es gibt für alles eine gesunde Alternative.“ So werden den Gästen im Low-Carb-Restaurant auch süße Leckereien wie Desserts und Kuchen angeboten.

Frisch und regional

„Natürlich kommen viele Gäste zu uns, die unser Konzept spannend finden und einfach einmal Low Carb essen möchten. Doch insbesondere viele unserer Stammkunden essen bei uns, weil wir frisch kochen und alles selbst machen. Das ist heutzutage in den wenigsten Restaurants noch so“, betont die kreative Restaurantfachfrau. Auch das Thema Nachhaltigkeit ist im Bottroper Restaurant ein großes Thema. „Wir kaufen stets frisch und regional ein und auch immer nur das, was wir auch wirklich verarbeiten.“

Einfach „Lekka“

Durch den Verzicht auf Weizen und Zucker sind die Speisen nicht nur perfekt für Allergiker, Sportler und Bewusst-Essende, sondern auch für Diabetiker geeignet. „Da wir unsere Gerichte frisch zubereiten, wissen wir genau über die Zutaten bescheid. Auf Wunsch geben wir auch gerne Auskunft über Kalorien und Co.“ Doch natürlich sind auch alle, die einfach nur lecker essen möchten, im Low-Carb-Restaurant an der richtigen Adresse. Hier muss keiner Angst haben nicht satt zu werden.

Für alle, die selbst kreativ werden möchten und begeistert sind vom Low-Carb-Restaurant, hat das „Lekka“-Team ein Kochbuch entwickelt. Das kann man vor Ort kaufen oder sich auch per Post zuschicken lassen. Auch Backmischungen für die beliebten Low-Carb-Brote gibt es zu erwerben.

Wer selbst einmal die leckeren Low-Carb-Gerichte genießen möchte, kann das dienstags bis samstags von 16 bis 22 Uhr sowie sonntags von 16 bis 21 Uhr.



Low Carb-Restaurant „Lekka“

Karl-Englert-Straße 17
46236 Bottrop

E-Mail:
lekka.bottrop@gmail.com

Telefon:
0 157 / 83 12 54 00

Für jeden was dabei



— von Katrin Kopatz —

Low Carb-Ernährung (also Essen mit wenig oder reduzierter Kohlenhydratmenge) ist für viele Menschen der perfekte Weg, um dauerhaft abzunehmen. Kohlenhydrate sorgen für eine schnelle und einfache Energiezufuhr. Schnell werden aber zu viele Kohlenhydrate zugeführt, da diese vor allem in vielen ungesunden Lebens- und Genussmitteln stecken, und so kann der Körper die aufgenommene Energie häufig nicht verwerten. Stattdessen speichert er sie und zwar in Form von Fett. Damit steigt das Gewicht.

Um aus diesem Kreislauf herauszukommen, ist eine Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährungsgewohnheit bedeutend. Grundsätzlich sind Kohlenhydrate ein wichtiger Bestandteil der Nahrung. Sie bestehen aus Zuckermolekülen und sind Treibstoff für Muskeln und das Gehirn. Von daher ist die Low-Carb-Ernährung mit einigen Regeln verbunden. Eine von ihnen lautet, dass Mehrfachzucker (steckt in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Kartoffeln) den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen lässt und längere Zeit sättigt, weil der Körper die Produkte zunächst in Einfachzucker aufspalten muss, um sie weiter zu verarbeiten. Also muss und sollte man nicht vollständig auf Kohlenhydrate verzichten, um abzunehmen oder sich generell wohler zu fühlen. Süßigkeiten, Softdrinks und Fertigprodukte sollten aber möglichst komplett vermieden werden.

Wer auf Kohlenhydrate verzichten möchte, tut seiner Gesundheit sicherlich etwas Gutes – und hungern muss dabei auch niemand

Ersetzen statt verbieten

Wichtig bei dieser Art der Ernährung ist eine gute Planung der Mahlzeiten. Das hilft insbesondere in den ersten Monaten, sich an das neue Essverhalten zu gewöhnen und zu lernen, was man darf und wovon man besser die Finger lässt. Mehrere Mahlzeiten pro Tag sind empfehlenswert, zudem ist eine ausreichende Menge an zuckerfreier oder -armer Flüssigkeit von Bedeutung. Wenn man es dann auch noch schafft, sich möglichst abwechslungsreich zu ernähren und die Lebensmittel mit frischen Gewürzen und Kräutern zu einer leckeren Mahlzeit zu machen, steht dem Low-Carb-Konzept nichts im Wege. Wem es nicht nur um das Abnehmen geht, sondern um eine generell gesündere Lebensweise, der kann anfangen, Lebensmittel zu ersetzen, mit denen nicht nur die Kohlenhydrate-, sondern auch die Fettmenge reduziert wird. Hier einige Beispiele:

- Statt zu Bratwurst, Gänse- oder Entenfleisch lieber zu Pute, Hähnchen oder Kalb greifen
- Salami, Mortadella oder Leberwurst ist deutlich fetthaltiger als Kochschinken, Putenbrust oder Lachsschinken
- Statt Hering oder Makrele besser Seelachs oder Kabeljau probieren
- Quinoa, Blumenkohl und Hirse ersetzen weißen Reis
- Weizennudeln ersetzt man durch Zucchini- oder Vollkornnudeln
- Statt Pommes und Bratkartoffeln eignen sich Pell- oder Ofenkartoffeln
- Generell sollten frittierte Lebensmittel vermieden werden, auch fertige Salatsaucen können durch ein Dressing aus hochwertigem Öl und Essig, Senf oder Wasser und Gewürzen ersetzt werden.
- fettarme Milchprodukte den fetthaltigen Varianten vorziehen
- auf Frozen Yogurt oder Sorbet zurückgreifen, statt Sahneis zu wählen
- Softdrinks und Milchkaffee durch Wasser (wahlweise mit Zitrone oder Beeren), schwarzen Kaffee, ungesüßten Tee und verdünnte Säfte ersetzen

Generell enthalten Fisch und Fleisch, Gemüse, Salate, Nüsse, Kohl, Eier und Milchprodukte sowie Soja wenig Kohlenhydrate und sind somit für die Low-Carb-Ernährung gut geeignet. Kombiniert mit hochwertigen Ölen lassen sich aus diesen Produkten leckere Mahlzeiten zubereiten. Erlaubt sind außerdem Früchte in Maßen, wobei hier wasserhaltige Früchte wie Melone, Erdbeeren oder Aprikosen bevorzugt werden sollten. Weitere geeignete Fruchtsorten sind Quitten, Stachelbeeren, Kaktusfeigen, Sauerkirschen und Grapefruit. Püriert und mit Vanille oder Zimt verfeinert, werden daraus im Handumdrehen leckere Aufstriche, Smoothies oder Sorbets. Zum Backen kann Kokos- oder Mandelmehl verwendet werden, wobei diese nicht einfach bei jedem Weißmehlrezept als Ersatz geeignet sind, weil die Konsistenz sich verändert. Es sind aber mittlerweile zahlreiche Rezepte unter dem Begriff Low Carb zu finden, die den Umgang mit diesen Mehlsorten erklären. Reiswaffeln ersetzen morgens die Scheibe Brot. Weitere Frühstücksvariante: Chiasamen oder Dinkelflocken statt Haferflocken verwenden.

Snacken erlaubt

Gesund und kohlenhydratarm snacken geht übrigens auch. Besonders eignen sich für den kleinen Hunger zwischendurch

- Kürbiskerne oder Mandeln
- hart gekochte Eier
- griechischer Joghurt mit Früchten
- Gemüsesticks mit Hummus-Dip oder Guacamole
- Hüttenkäse mit Kräutern
- Käsesticks
- im Ofen knusprig gebackene Gemüsechips

Jeder hat beim Essen Vorlieben und Abneigungen, doch die Low-Carb-Ernährung ist vielseitig und niemand muss befürchten, jeden Abend hungrig ins Bett zu gehen. Wer wirklich auf bestimmte Produkte auf gar keinen Fall verzichten kann oder will, hat bei dieser Ernährungsform auch die Möglichkeit, einen so genannten Cheatday pro Woche einzulegen, an dem Sünden erlaubt sind und man sich selbst quasi für das Durchhaltevermögen an den anderen sechs Tagen belohnt. Wer es auch an diesen Tagen nicht übertreibt mit dem ungesunden und kohlenhydratreichen Essen, der hat gute Chancen, dauerhaft gesünder zu leben und gewiss das ein oder andere Kilo zu verlieren.



Traditionelle Chinesische Medizin im Blick

Heilpraktikerin Anja Jansen gibt einen Einblick
in die Therapiemöglichkeiten

— von Katharina Boll —

Vielen Menschen ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) vor allem durch das Therapieverfahren der Akupunktur bekannt. Dabei hat die alte Heilkunst viel mehr zu bieten. Heilpraktikerin Anja Jansen hat im Interview mit der regioVital mehr über ihre Ausbildung, das Behandlungsspektrum mit TCM und Vorteile der Therapiemöglichkeiten erzählt.

regioVital: Was ist die Traditionelle Chinesische Medizin?

Anja Jansen: Die Traditionelle Chinesische Medizin ist eine Heilkunst, die sich über Jahrhunderte weiterentwickelt hat. Die Ursprünge der Akupunktur gehen bis 10.000 v. Chr. zurück. Da begann man mit Steinnadeln Schmerzen zu lindern. Jedoch besteht die Traditionelle Chinesische Medizin nicht nur aus der Akupunktur, sondern ihre Säulen bestehen aus einer Vielzahl von therapeutischen Verfahren. Dazu gehören die Moxibustion (Erwärmung der Akupunkturpunkte), die Arzneimittellehre (Pflanzenheilkunde) sowie die Ernährungslehre. Zusätzlich kommen meditative Übungstechniken wie das Tai Chi und Qi Gong zum Tragen. Nicht zu vergessen die Tuina-Massage.

regioVital: Können Sie mir über Ihre Ausbildung erzählen und sagen, wie Sie dazu gekommen sind?

Anja Jansen: Schon zu Beginn meiner Ausbildung zur Heilpraktikerin stand für mich fest, dass eine Hauptsäule meines Tätigkeitsfeldes die Traditionelle Chinesische Medizin sein sollte. So begann ich parallel an einer Privatschule eine zweijährige TCM-Grundausbildung sowie im Anschluss eine einjährige Aufbauausbildung (Geriatric, Pädiatrie, Frauenheilkunde etc.). Hieran folgte die Ausbildung



der Kräuterheilkunde. Nach allen bestandenen Prüfungen war mein Wissensdurst erst recht entfacht, sodass ich mich 2007 entschloss im Ursprungsland ein Masterstudium zu absolvieren. Ich entschied mich für das Guangxi College of Traditionell Chinese Medicine in der Provinz Guangxi. Den Abschluss zum Master erlangte ich dann im Jahre 2010.

regioVital: Welche Krankheiten können behandelt werden?

Anja Jansen: Das Behandlungsspektrum ist sehr weitreichend: Orthopädischen Erkrankungen (z.B. Wirbelsäulenerkrankungen), neurologischen Erkrankungen (Gesichtslähmung und Kopfschmerz), Asthma, Bronchitis, Gastritis, Verstopfung und Durchfall, Augenerkrankungen (z.B. Glaukom), Allergien, gynäkologische Erkrankungen (Zyklusstörungen, Dysmenorrhoe, Blasenleiden und klimakterische Beschwerden), Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen (Tinnitus, Erkrankungen der Ohren und Nasennebenhöhlen), Hauterkrankungen (Neurodermitis, Akne, Allergien).

regioVital: Welche Vorteile hat die Traditionelle Chinesische Medizin gegenüber der Schulmedizin?

Anja Jansen: Ein Vorteil der Behandlung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der ganzheitliche Aspekt. Die Schulmedizin behandelt die Krankheit, die TCM den kranken Menschen.

regioVital: Wie sieht ein Erstgespräch aus? Was sollten die Patienten mitbringen? Wie lange dauert eine Sitzung?

Anja Jansen: Vor einer TCM-Therapie steht eine ausführliche Anamnese und Untersuchung, um das Krankheitsbild entsprechend der Leitkriterien zu differenzieren und ein Therapiekonzept zu erstellen. Die erste Sitzung dauert ungefähr 60 bis 90 Minuten, Folgetermine in der Regel 45 bis 60 Minuten. Ich nehme gerne in der Anamnese Arzt-, Blut- und Op-Befunde mit auf sowie die neusten Blutergebnisse, soweit vorhanden.

regioVital: Lassen sich TCM und Schulmedizin verbinden?

Anja Jansen: Die Traditionelle Chinesische Medizin ist eine hervorragende Ergänzung zur Schulmedizin, insbesondere bei langandauernden funktionellen Beschwerden.





Zur Person: Heilpraktikerin Anja Jansen

Schon seit mehr als 15 Jahren arbeitet Anja Jansen selbstständig in dem Bereich der alternativen Medizin. Neben ihrer Ausbildung zur Heilpraktikerin, dem daran anschließendem Studium zum Master of medicine in China (Akupunktur) und eine Ausbildung in Osteopathie/Chiropratik/Neuraltherapie am Acon-Colleg, absolvierte sie zahlreiche weitere Fortbildungen, so dass sie nun ein breit aufgestelltes Portfolio besitzt. Darunter fällt auch Akupunktur und Kräuterkunde nach traditioneller chinesischer Medizin, Augen-Akupunktur, Osteopathie und Chiropraktik.

regioVital: Übernehmen die Krankenkassen die TCM-Behandlung?

Anja Jansen: Viele Krankenkassen werben mit Akupunktur, jedoch ist dies in der Regel nur dann der Fall, wenn es ein niedergelassener Schulmediziner durchführt. Dieser sollte dann auch noch bei der entsprechenden Krankenkasse gelistet sein. Die privaten Krankenkassen und Zusatzversicherungen sind in der Entwicklung da weit voraus. Sie ersetzen in der Regel diese Leistungen. Es sollte jedoch jeder Patient mit seiner Krankenversicherung im Vorfeld klären, ob eine Kostenübernahme bei seinem Vertrag in Frage kommt.

regioVital: Wie groß ist aktuell die Nachfrage nach alternativen Heilmethoden?

Anja Jansen: Hier kann ich nur von meiner persönlichen Erfahrung sprechen. In den vergangenen 20 Jahren traten die alternativen Heilmethoden immer mehr in den Vordergrund. Die Nachfrage ist immens, da sie gerade bei chronischen Erkrankungen eine sehr große Hilfe ist.

regioVital: Was machen Sie anders als ein Arzt? Setzen Sie auch Medikamente ein?

Anja Jansen: In der Naturheilkunde werden mehrere Ebenen der Krankheit mit einbezogen. Nach Dr. med. Klinghardt gibt es fünf verschiedene. Die erste im physischen Bereich, die zweite im elektrischen/emotionalen Bereich, die dritte im mentalen, die vierte im intuitiven und die fünfte im seelischen Bereich.

Die Schulmedizin befasst sich fast ausschließlich mit der ersten Ebene, dem physischen Bereich. Hier kommen dann entzündungshemmende, antibakteriell wirkende Medikamente etc. zum Einsatz, oder es werden chirurgische Eingriffe vorgenommen. Verstehen Sie mich jetzt bitte nicht falsch, das alles sind Maßnahmen, die wir der Forschung und Entwicklung zu verdanken haben und das ist gut so. Jedoch nicht immer das Mittel der Wahl.

Was in der Naturheilkunde anders ist: Wir berücksichtigen alle Ebenen in der Diagnose und Therapie und nehmen uns die Zeit zu verstehen, warum der Patient erkrankt ist. Auch in der TCM kommen Medikamente zum Einsatz, in Form von Kräutern und Pflanzen in verschiedener Zubereitung. Als Dekokt, Granulat oder auch in Tablettenform.

Die erste Ebene ist nur die Spitze eines Eisberges, das Symptom, mit dem unser Körper versucht uns mitzuteilen, dass etwas schief läuft, aus den Fugen gerät, der geniale menschliche Körper mit seiner Selbstheilung nicht mehr zurecht kommt. In den wenigsten Fällen reicht es aus, nur die Spitze des Eisberges zu unterdrücken, meist führt dies zu einer Verschiebung der Symptome auf andere Bereiche, denn das eigentliche Problem, was dazu geführt hat, besteht immer noch.

Ich nehme mir Zeit für Sie.

TERMINE
nach Vereinbarung

HEILPRAKTIKERIN
Anja Jansen DO.CN®
» Master of Medicine (grad. at Guangxi TCM-University, VR China)
www.heilpraktikerin-anja-jansen.de
hp.anja.jansen@gmail.com

Praxis für alternative Medizin

- » Akupunktur/Kräuterkunde nach traditioneller chinesischer Medizin
- » Augenakupunktur
- » Osteopathie
- » Chiropraktik
- » Neuraltherapie/Injektionstechniken
- » Ausleitung & Entgiftung
- » Labordiagnostik
- » Blutegelbehandlung
- » Gesundheits-Check (Vegatest)
- » Allergiebehandlung
- » ...

PRAXIS » Weseler Str. 122 | 46514 Schermbeck - Damm
0 28 53 - 49 69 688 | 0173 - 537 66 22

Anzeige



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

TISCHLEREI SCHULTE ZURHAUSEN

Jetzt beraten lassen!

Individuell. Kompetent. Meisterhaft.

Fingerspitzengefühl für Ihre Lebensqualität.

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

Bettssystem - Relax 2000 (Tellerrost, metallfrei, Zirbenholz)

Waldweg 51 · Schermbeck · 0 28 53 . 44 88 17 3 · www.SchulteZurhausen.de

Pflegedienst Am Park
Sabine Voßbeck

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. 02045-411124
Fax 02045-411126
E-Mail info@pflege-am-park.de
www.pflege-am-park.de

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

Fotos: aureus GmbH | © Privat | silvionka / Adobe Stock

Kleine Schminkschule

Typgerechtes Styling ist nicht immer einfach, schon ein einfaches Tages-Make-up verlangt den einen oder anderen gekonnten Kniff. Finden Sie mit regioVital zu Ihrem persönlichen Look

— von Katrin Kopatz —

Eyelinier, Rouge, Foundation oder Lipgloss – der Gang durch die Kosmetikabteilung eines Drogeriemarktes weist so einige Produkte auf, die dabei helfen sollen, aus sich selbst noch ein Tüpfelchen mehr herauszuholen. Doch falsch angewendet, sorgen Kosmetika eher für das Gegenteil. Und deswegen möchten wir Ihnen den einen oder anderen Trick verraten, mit dem das Make-up nicht zum Desaster wird.

Vor allem morgens muss es oft schnell gehen, viel Zeit fürs Schminken bleibt nicht und die meisten möchten auch gar nicht auffällig geschminkt zur Arbeit gehen, sondern mit dezenten Produkten leichte Augenringe verschwinden lassen, etwas die Wangenknochen betonen oder mittels leicht getöntem Make-up nicht mehr so blass aussehen. Doch schon diese „einfachen“ Dinge stellen einige Frauen vor eine Herausforderung: Denn um nach dem Schminken wirklich besser auszusehen, muss das verwendete Produkt auch das richtige sein. Diese Erfahrungen macht auch Kosmetikerin Merle Czichowski häufig. Sie sorgt im Schermbecker Frisuren-Studio Joswig nicht nur für einen tollen Look, was das Haarstyling betrifft, sondern berät auch in Sachen Make-up gerne und erzählt: „Viele Frauen sind irgendwann festgefahren in ihrem Look. Dabei helfen schon wenige Veränderungen, um frischer auszusehen und mit dem Trend zu gehen.“ Sie rät den Kunden dazu, einfach mal Produkte auszuprobieren, sich an Farben heranzutrauen und dann zu entscheiden, ob man sich damit wohlfühlt. „Wohlfühlen ist das Wichtigste, wenn man geschminkt aus dem Haus geht. Denn das sorgt für Sicherheit und Selbstvertrauen.“

Richtig vorbereiten

Merle Czichowski erklärt, dass ein einfaches und natürliches Tages-Make-up nur zehn Minuten benötigt, aber trotz wenig Aufwand viel bewirken kann. Dazu ist es erst einmal wichtig, sein Gesicht vorher zu reinigen, um Unebenheiten auszugleichen. Dann sollte eine gut verträgliche Feuchtigkeitscreme verwendet werden (am besten mit einem Lichtschutzfaktor) und diese ein paar Minuten einziehen lassen, bevor mit der Grundierung begonnen wird. So vermeidet man zu viel Glanz nach dem Auftragen des Make-ups. Es folgt ein so genannter Primer, also eine Grundierung, die das Hautbild verfeinert und verhindert, dass sich Make-up in Fältchen absetzt. Der Primer wird dünn auf das Gesicht aufgetragen und mit einem Pinsel oder den Fingern verteilt. Fertig ist die Vorbereitung für das anschließende Make-up, die wirklich nur wenige Minuten dauert und sich dauerhaft auszahlt.



Fotos: aureus GmbH | © Good Studio / Adobe Stock | Kaboompics, Mark_Mook_Fotografie / Pixabay

Nun folgt eine Foundation (beispielsweise in Form einer BB Crème), die leichte Rötungen kaschiert und für einen ebenmäßigen Teint sorgt. Bei der Auswahl der Foundation ist es besonders wichtig, den richtigen Ton zu treffen, da sonst schnell Ränder oder Maskeneffekte entstehen, die man auf jeden Fall vermeiden möchte. Um zu testen, welcher Ton der richtige ist, ist eine Beratung im Fachgeschäft zu empfehlen. Sie können sich aber auch selbst herantasten und verschiedene Töne nebeneinander auf den Unterarm geben, um zu sehen, welcher am besten übereinstimmt. Dazu sind ja schließlich die Tester da, trauen Sie sich ruhig daran. Auf diese Weise bekommen Sie auch ein Gespür dafür, ob Ihnen eher eine flüssige, pudrige oder cremige Konsistenz liegt, denn Foundation ist in verschiedenen Varianten zu haben. Manche haben mehr Deckkraft als andere, manche eignen sich gut, um mit anderen Produkten gemischt zu werden – aber für den Anfang reicht es, sich für ein Produkt zu entscheiden, das zum Hauttyp passt. Gisela Joswig, Inhaberin des Frisuren-Studios, ergänzt: „Wir raten dazu, hochwertige Produkte zu wählen, weil sie lange halten, wasserfest sind und die Kunden auch in der Regel keine Probleme mit den Inhaltsstoffen haben.“ Joswig setzt deswegen auf La Biosthetique und bekommt mehrmals im Jahr die neusten Trends geliefert.

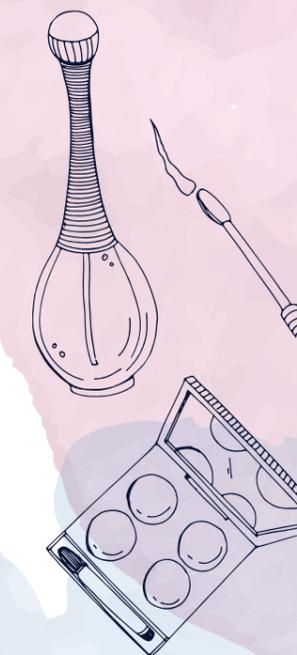
Feinschliff

Ist die Foundation aufgetragen und Richtung Hals verblendet, um unschöne Kanten zu vermeiden, sollte das aufgetragene Make-up mit einem Puder fixiert werden. Zudem sorgt Puder dafür, dass Gesichtspartien (in der Regel die T-Zone) nicht so schnell glänzen. Für wache und ausdrucksstarke Augen sorgt Wimperntusche, die auf den oberen und unteren Wimpernkranz aufgetragen wird. Kosmetikerin Czichowski ermuntert in diesem Fall auch dazu, nicht immer nur zu schwarzer Wimperntusche zu greifen. „Dunkles Grün oder Braun sind aktuell sehr gefragt und tolle Herbstfarben. Sie heben Augen- und Haarfarben auch noch einmal anders hervor, als schwarz es tut, ohne aufdringlich zu wirken.“ Ebenfalls empfehlenswert sind Rouge und ein zarter Lippenstift. „Wer sich langsam an Lippenfarbe herantasten möchte, fängt vielleicht mit einem Gloss an. Dann fühlt man sich weniger verkleidet.“ Ebenfalls ein großes Thema in Sachen Make-up: Augenbrauen. Hier gibt es für alle, die weniger für mehr halten, eine gute Nachricht: „Man geht wieder weg von sehr dunklen und auffällig gestylten Brauen hin zu natürlichen Formen und Farben. Somit reicht es, die Brauen etwas in Form zu zupfen und dann mit einem Augenbrauenstift leicht nachzuziehen.“ Ein letzter prüfender Blick in den Spiegel – am besten mit ein wenig Abstand, um das Gesamtbild zu sehen – dann sollte der Tageslook perfekt sein.



Optimaler Gesamtlook

Gisela Joswig und ihr Team hat schon so einige Frauen zu einem neuen Look verholfen, sowohl in Sachen Frisur, als auch was das Make-up betrifft. „Besonders großen Spaß aber macht es uns, zum typgerechten Haarschnitt und der individuellen Haarfarbe auch das passende Make-up zu erstellen.“ Denn Trendfarben hin oder her: Nicht jedem steht alles. Und weil man selbst vielleicht nicht weiß, welche Farbkombination zu heller Haut und blonden Haaren passen oder wie man seine Gesichtsförmigkeit mit ein paar Pinselstrichen optimieren kann, der sollte sich auf jeden Fall eine fachmännische Beratung gönnen. „Wir stellen bei einer Beratung auch gerne unterschiedliche Facetten in den Vordergrund und erklären dabei, wie die einzelnen Produkte richtig angewendet werden. Um auch dabei immer auf den neusten Stand der Dinge zu sein, besuchen die Mitarbeiter regelmäßig Fortbildungen. Von der jüngsten brachten sie auch die drei angesagtesten Trends mit, die im Herbst und Winter für einen strahlenden Look sorgen.“



Schön durch Herbst und Winter

Wenn Sie Ihr Tages-Make-up für sich gefunden haben, sicher in der Anwendung sind und sich damit wohlfühlen, dann lassen Sie sich gerne von den aktuellen Trends inspirieren, die zwar mit eher gedeckten Farben, aber doch intensiv daher kommen. Drei Trends stellen wir Ihnen vor:



Soft Whisper Dabei handelt es sich um einen eleganten Look mit dunkelgrün getuschten Wimpern und schimmernden Augen-Make-up in Braun- und Goldtönen. Dazu werden die Lippen in einem matten Kastanienrot betont, passend dazu kann mahagonifarbener Nagellack getragen werden.



Intense Glance Hierbei wird schimmerndes Smaragdgrün, das mithilfe eines Eyeshadow Pens auf das bewegliche Augenlid aufgetragen wird, zum Hingucker. Passend dazu werden die Augen mit einem kakaobraunen Lidschatten umrandet. Auf die Lippen wird ein dezenter Rosenholztönen aufgetragen, schon ist der Look fertig.



Strong Regard Für diesen Look werden die Augen am oberen äußeren Augenbrauenbogen in einem Grau geschminkt, das zum Wimpernkranz in das innere Auge zart ausläuft. So wirkt es nicht zu dunkel. Ein breiter Lidstrich über den äußeren Augenrand macht das Auge ausdrucksstark. Schwarz getuschte Wimpern und Lippen in Orchideenpink sorgen für ein harmonisches Bild.

Akzente setzen

Wer sich einmal für seine Wohlfühlprodukte entschieden und dafür auch ein wenig Geld investiert hat, muss keine Angst haben, dass zu jeder Jahreszeit ein komplett neues Set an Kosmetika her muss. Hochwertige Produkte halten lange und verfallen auch nicht, sodass Sie diese über viele Monate regelmäßig nutzen oder auch mal für längere Zeit liegen lassen können. Gisela Joswig erklärt außerdem: „Es ist auch überhaupt nicht notwendig, sich immer wieder alles neu anzuschaffen. Man sollte sich in erster Linie selbst treu bleiben, kann aber mit einem anderen Lippenstift oder einer neuen Lidschatten-Palette neue Akzente setzen und sich ein wenig neu erfinden.“

Möglich ist vieles. Und wer sich selbst etwas Gutes tun möchte oder der Meinung ist, dass es an der Zeit sein könnte für ein neues Make-up oder überhaupt für Make-up, der darf sich frei fühlen, verschiedene Looks auszuprobieren. Lassen Sie sich beraten, wenn Sie Sorge haben, es nicht auf eigene Faust zu schaffen, denn die Produktauswahl ist riesig. Dann lassen die ersten Komplimente von Familie und Freunden sicher nicht lange auf sich warten.



Fotos: aureus GmbH | Good Studio, Subbotina Anna, Alex Malikov, Liudmila Dutko / Adobe Stock

Fortbildungsberuf: Dentalhygieniker

— von Julia Liekweg —



Seit 2013 existiert der neue Studiengang unter anderem an der Europäischen Fachhochschule (EUFH) in Köln und bietet die Möglichkeit für zahnmedizinische Fachangestellte, sich beruflich und akademisch weiterzubilden. Was das alles überhaupt ist und was vor allem dahintersteckt, erfahren Sie hier.

Wir alle kennen die netten zahnmedizinischen Fachangestellten in der Zahnarztpraxis unseres Vertrauens, genauso wie den netten Arzt, der in regelmäßigen Abständen kontrolliert, ob mit unseren Zähnen auch alles in Ordnung ist. Seit einigen Jahren aber gibt es einen neuen Studiengang, der nicht auf eine Karriere in der Zahnmedizin allein abzielt, sondern sich akademisch und professionell mit Mundhygiene und Zahnprophylaxe befasst. Wir haben uns für Sie einmal umgeschaut und einen Blick in die umfangreiche Ausbildung der Dentalhygieniker geworfen. In den USA und in den Niederlanden ist der Beruf bislang weiter verbreitet gewesen als in Deutschland. Seit 2013 hat sich das aber geändert. Ähnlich wie in den USA sollen Dentalhygieniker an der Seite von Zahnärzten als eigenständiger Berufsstand tätig sein. Mit vollem Namen nennt sich der Studiengang „Dentalhygiene und Präventionsmanagement B.Sc.“, wobei B. Sc. nichts anderes als die Abkürzung für den akademischen Grad Bachelor of Science ist. Bislang war es nur möglich, diese Fachkenntnisse über eine langwierige Kammerfortbildung zu erlangen und selbst danach war es keine offizielle Berufsbezeichnung und man galt weiterhin als ungelernete Kraft. Mit der Einführung des neuen Studiengangs aber haben zahnmedizinische Fachangestellte viel schneller die Möglichkeit, eine offiziell und international anerkannte Berufsausbildung im Bereich Mundhygiene zu erlangen.

Die Fortbildung ist entweder berufsbegleitend oder ausbildungsbegleitend möglich. Ausgelernte Kräfte zu zahnmedizinischen Fachangestellten mit Berufserfahrung haben die Möglichkeit, den B. Sc. in Dentalhygiene mit einer Dauer von vier Semestern zu absolvieren. Praktische Erfahrungen sind hier schon vorhanden, daher ist hier die Ausbildungsdauer gegenüber Anfängern verkürzt. Abiturienten, die eine Karriere im zahnmedizinischen Bereich anstreben, können diese Fortbildung ausbildungsbegleitend beginnen. Parallel zur Berufsausbildung zum zahnmedizinischen Fachangestellten studieren

angehende Dentalhygieniker dual sechs Semester bis zum Bachelor-Abschluss. Das Studium vermittelt nicht nur akademische und praxisorientierte Kenntnisse, die speziell auf Zahnfleischprobleme und Prophylaxe konzentriert sind, sondern auch betriebswirtschaftliche Grundlagen, falls Dentalhygieniker selbstständig Räumlichkeiten in Zahnarztpraxen betreiben möchten. Zudem erwerben Dentalhygieniker auch Kenntnisse in Bereichen der Kieferanatomie und chirurgischen Bereichen. Mit Blick auf die Alterung der Zähne wird auch eine Expertise in Alterszahnheilkunde aufgebaut oder aber die Spezialisierung auf Kinderzahnheilkunde.

Im Gespräch mit einer Dentalhygienikerin

Der Beruf des Dentalhygienikers kann aber auch abseits von der Universität ausgebildet werden. Natalie Bähr aus Bottrop hat das gemacht und lässt sich berufsbegleitend zur Dentalhygienikerin fortbilden. „So ist man nicht mehr im Assistenz-Bereich in Praxen tätig, sondern kann eigenständig arbeiten“, erklärt die junge Frau. In den Räumlichkeiten in der Zahnarztpraxis Dr. Dornbusch hat sie sich auf die professionelle Zahnreinigung und Prophylaxe spezialisiert. „Auch Parodontitis-Behandlungen gehören zu meinem Beruf“, so Natalie Bähr. Sie habe sich im vergangenen Jahr dazu entschieden, die Weiterbildung zu absolvieren: „Jetzt bin ich in der für meinen Bereich höchsten Tätigkeitsgruppe“. Das heißt, die nächsthöchste Ausbildung, die sie jetzt noch machen könnte, wäre das Studium zur Zahnärztin. „Ob ich das noch machen möchte, weiß ich noch gar nicht“, lacht sie. Ausgeschlossen sei es aber nicht. Der große Vorteil, den die angehende Dentalhygienikerin sieht, ist vor allen Dingen die Selbstständigkeit. Ärzte in einer eigenen Praxis anstellen könne sie zwar nicht, aber sie kann selbstständig in einer Zahnarztpraxis in separaten Räumlichkeiten Patienten behandeln. Außerdem kann so ein größerer Fokus auf die Zahnhygiene und die Prophylaxe des Mundraums gelegt werden und fällt nicht noch zusätzlich in den Tätigkeitsbereich des Arztes. Wegnehmen würde man sich die Patienten aber nicht, denn Dentalhygieniker und Zahnärzte können sich so in ihren Bereichen wunderbar ergänzen.

Eine Studienmöglichkeit für zahnmedizinische Fachangestellte – der unbekannte Beruf des Dentalhygienikers

Fotos: aureus GmbH | © peterscode / Pixabay | © Privat

Vorsicht Venenerkrankung

Eine Venenschwäche kann fatale Folgen haben, doch frühzeitig erkannt, bestehen gute und langfristige Heilungschancen

— von Katrin Kopatz —



Man könnte meinen, dass vor allem Frauen betroffen sind, doch auch viele Männer leiden darunter: geschwächte Venen, die unbehandelt schwere Erkrankungen nach sich ziehen können. „Gründe, die zu Krampfadern und weiteren Symptomen führen können, gibt es mehrere“, erklärt Maria-Elisabeth Rätz-Günther, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Phlebologin und Lymphologin in Bottrop. „Man kann diesen aber relativ einfach vorbeugen.“ Sie leitet die privatärztliche Praxis für Venenheilkunde und rät, sich immer mal auf Venenkrankheiten untersuchen

zu lassen. „Die meisten Patienten kommen spät zu mir in die Praxis, manche sogar schon mit einer Thrombose, das kann sehr gefährlich werden.“

Venenerkrankungen entstehen aufgrund von Venenklappenschaden, sodass altes, verbrauchtes Blut in den Venen pendelt statt zur Entgiftung Richtung Herz abtransportiert zu werden. Sie können aber auch aufgrund einer Blutgerinnselbildung entstehen, die die Vene verstopft und somit kein altes Blut auf dem Weg nach oben passieren lässt. „Bleiben Venenerkrankungen, die oft zunächst mehr kosmetischer Natur sind, unentdeckt, schreitet die Erkrankung fast immer fort und kann zu Thrombosen bis hin zur möglicherweise tödlichen Lungenembolie oder zum offenen Bein führen“, so die Fachärztin.

Oft genetisch bedingt

Meist entdecken Patienten zunächst optische Veränderungen an den Beinen, wie zum Beispiel Adern, die plötzlich sichtbar werden. Schimmern kleine Äderchen rot hervor, handelt es sich meist um Besenreiser, die zwar unschön aussehen, aber keine gesundheitlichen Einschränkungen nach sich ziehen. Rätz-Günther behandelt auf Wunsch aber auch gerne schon diese Form der Bindegewebsschwäche, damit sich die Patienten wieder wohler fühlen, wenn sie im Sommer kurze Hosen tragen. Sie gibt aber auch zu bedenken, dass harmlose Besenreiser bereits Anzeichen für eine allgemein bestehende Venenschwäche sein können. Venenerkrankungen und Lymphabflussstörungen sind in der Regel genetisch bedingt. Sie können durch bestimmte Faktoren positiv oder negativ beeinflusst werden: Wer viel sitzt oder steht, während einer Schwangerschaft und Geburt, wenn es an Bewegung und gesunder Ernährung fehlt, geht das zu Lasten der Venen. „Spätestens mit den ersten Symptomen sollte ein Arzt aufgesucht werden, der sich das Leiden näher betrachtet und Tipps zur weiteren Vorgehensweise gibt.“ Symptome sind bereits sichtbare Krampfadern, schwere, müde oder geschwollene Beine, Juckreiz im Bereich der Krampfadern beziehungsweise im Knöchelbereich und bräunliche Hautverfärbungen. Ist es bereits so weit gekommen, besteht Handlungsbedarf, denn so kann eine Venenentzündung entstehen, schlimmer noch aber eine tiefe Beinvenenthrombose, also ein Blutgerinnsel.

Verschiedene Behandlungsmethoden Regelmäßig checken lassen

Grundsätzlich ist der Hausarzt der erste Ansprechpartner bei auftretenden Beschwerden oder Auffälligkeiten, er überweist die Patienten dann weiter zum Facharzt, der nicht nur oberflächlich schauen, sondern auch Funktionstests und Messungen durchführen sowie mithilfe eines Ultraschalls prüfen kann, wie weit ein Venenleiden bereits fortgeschritten ist. Daraufhin bekommt der Patient eine Empfehlung, wie man die Erkrankung angeht. Maria-Elisabeth Rätz-Günther: „Das Behandeln und Entfernen von Krampfadern ist eine Kassenleistung. Da muss sich niemand Sorgen über die Kosten machen. Es geht im Prinzip darum, die richtige und für den Patienten angenehmste Methode zu finden.“ Denn Krampfadern können entfernt, verödet oder mithilfe eines Lasers geschlossen werden, wobei die Lasermethode aktuell am wenigsten belastend für den Patienten ist und ambulant durchgeführt werden kann.

Ein Venenleiden sollte also auf keinen Fall auf die leichte Schulter genommen werden. Allein 90 Prozent aller Thrombosen entwickeln sich in den Beinvenen. Diese äußert sich in einem anschwellenden und schmerzenden Bein oder anhaltendem Spannungsgefühl in der Wade. Risikofaktoren für Thrombose sind unter anderem Bettlägerigkeit, Bewegungseinschränkung (auf längeren Reisen zum Beispiel) Operationen, Tumorerkrankungen und Schwangerschaften. Weiteres Risiko besteht in einem offenen Bein, das neben der gesundheitlichen auch eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität mit sich bringt. Das offene Bein äußert sich in offenen und schlecht heilenden Wunden an den Unterschenkeln. Diese hängen häufig mit einer chronisch-venösen Insuffizienz, Arterienverkalkung oder anderen Durchblutungsstörungen zusammen. „Doch all das kann behandelt werden, sobald die Ursache festgestellt wurde.“ Viele Menschen gehen aber einfach zu spät zum Arzt, weil sie gar nicht wissen, was sich hinter der Wunde, den geschwellenen Füßen und schweren Beinen verbirgt. „Ich rate dazu, ebenso wie man regelmäßig zum Zahnarzt geht, um checken zu lassen, ob alles in Ordnung ist, auch einmal im Jahr die Venen prüfen zu lassen. Insbesondere, wenn man Risikopatient ist oder erblich vorbelastet. Dann ist man auf jeden Fall auf der sicheren Seite.“



RUND UM DIE GEBURT
 Tag der Offenen Tür
 in der Geburtshilfe
 Samstag, 23.09. | 11 – 15 Uhr
 St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
 Das Team der Geburtshilfe
 freut sich auf Sie!



Stabwechsel
 in der KKRN-Klinik
 für Frauenheilkunde
 und Geburtshilfe



Dr. Simone Sowa ist neue Chefärztin

Im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten ist sie bereits bestens bekannt: Schon seit 18 Jahren arbeitet Dr. Simone Sowa dort als leitende Oberärztin. Nun begann für sie ein neuer Lebensabschnitt: Seit dem 1. August hat sie als Chefärztin und Nachfolgerin von Dr. Stefan Wilhelms die Leitung der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe sowie des Brustzentrums der KKRN GmbH übernommen.

Eine gute Wahl, findet Andreas Hauke, Geschäftsführer des Klinikverbundes: „Wir sind froh, dass mit Frau Dr. Sowa eine erfahrene und kompetente Medizinerin den Chefarztposten der Klinik nach Zentralisierung der Gynäkologie übernimmt. Mit ihrem umfangreichen Erfahrungsschatz erfüllt sie das Anforderungsprofil in seiner ganzen Breite.“

Voraussetzung war für Dr. Sowa allerdings, dass die Mitarbeiter einverstanden sind – und das waren sie: „Ich bin ein Teamplayer und freue mich sehr, mit meinen hoch motivierten und qualifizierten Mitarbeitern die Klinik neu zu gestalten.“

Neben der Geburtshilfe, die aufgrund ihrer individuellen und familienorientierten Ausrichtung wertgeschätzt wird, und dem bestehenden Brustzentrum möchte Dr. Sowa auch die mikroinvasive Chirurgie sowie die Inkontinenz- und Deszensuschirurgie weiterentwickeln: „Ich freue mich auf mehr Verantwortung und die neuen Herausforderungen als Chefärztin und möchte, dass die Patientinnen und niedergelassenen Ärzte uns vertrauen“, berichtet sie. Im Laufe der Zeit hat sie das Krankenhaus in ihr Herz geschlossen: „Am liebsten möchte ich bis zum Ruhestand im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten bleiben – hier fühle ich mich wohl“, so Dr. Sowa. In ihrer Freizeit treibt die neue Chefärztin gerne Sport: Sie fährt Skates, Kajak, Mountainbike oder Ski, wandert in der Natur oder geht mit ihrem Dalmatiner-Mischling spazieren.



Dr. Simone Sowa freut sich auf mehr Verantwortung und die neuen Herausforderungen als Chefärztin der KKRN-Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum.

Zur Person...

1995 schloss Dr. Sowa ihr Studium für Humanmedizin ab und arbeitete zunächst einhalb Jahre als Ärztin im Praktikum in der Frauenklinik im Marienhospital Gelsenkirchen. Danach ging sie als Assistenzärztin zum Johanniter Krankenhaus Duisburg-Rheinhausen, wo sie ihren Facharzt abschloss

und anschließend als Funktionsoberärztin tätig war, bevor sie am 1. Juli 2001 Oberärztin in der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten wurde. 2007 erhielt Dr. Sowa dann die Zusatzbezeichnung

Palliativmedizin und wurde Mitglied des Dorstener Ethik-Komitees, ehe sie 2008 als leitende Ärztin den Palliativbereich SPES VIVA mit aufbaute. Seit sie im St. Elisabeth-Krankenhaus tätig ist, hat sie noch weitere Zusatzqualifikationen wie die der gynäkologischen Onkologie, psychosozialen

Onkologie (Psychoonkologin) und der medikamentösen Tumortherapie erhalten. Zusätzliche Weiterbildungen, OP-Workshops und Hospitationen, die sie absolviert hat, um ihre diagnostischen, konservativen und operativen Fähigkeiten weiterzuentwickeln, runden ihr Profil ab.

Fotos: KKRN GmbH, www.kkrn.de / Pixabay

Anzeige

Dein 8 WOCHEN FIGUR-PROGRAMM

Spare jetzt 100 €

INFOHOTLINE: 0177 742 39 22

JETZT PROBE-TRAINING SICHERN!

Dein EMS Personaltraining

20FT

Gladbecker Str. 21 · 46236 Bottrop | Hauptstr. 45 · 46244 Kirchhellen
 Infohotline: 0177 742 39 22 • www.twobfit.de

Natürlich gut schlafen

Dienstag, 8. Oktober 2019 um 18.00 Uhr
 im Seminarraum (1. Etage) der Burgapotheke Schermbeck mit der Referentin, Apothekerin und Heilpraktikerin, Dr. Uta Schettler.

In diesem Vortrag wird klar, wie sehr die Qualität unseres Lebens an die Qualität unseres Schlafes geknüpft ist. Wir wollen mit Ihnen einen Blick auf die Merkmale der Schlafpflanzen werfen. Das kann dabei helfen, für den Schlafsuchenden die richtige Heilpflanze zu finden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Burgapotheke
 Mittelstraße 23, Schermbeck
 tel. 0 28 53 / 34 69
 www.naturlichundnah.de

Kreative...
 würzige...
 frische...
 vielfältige...
 Ideen!

aureus
 Agentur für
 Werbung & Design
 www.aureus.de

Kirchhellen.ONLINE

AKTUELL. INFORMATIV. LEBENDIG.

Politik
 Gesellschaft
 Kultur
 Lifestyle
 Für Sie vor Ort

**Aktuelles & Allgemeines
 rund um Kirchhellen.
 Schauen Sie mal vorbei...**

Gerne informieren wir Sie über Ihre Werbemöglichkeiten als Unternehmen.

www.kirchhellen.online

DER BLICK AUF SICH!

— von Julia Liekweg —

In Zeiten der Sozialen Medien und des Internets drängt sich immer mehr der Anschein auf, dass es gewisse vorherrschende Körperbilder gibt, die es zu erreichen gilt. Dazu zählen unter anderem Attribute wie schlank und sportlich, makellos und ohne Cellulite oder Narben, am besten noch unbehaart, außer natürlich an gesellschaftlich akzeptierten Stellen. Aber warum ist das so? Und wieso lassen wir uns von vermeintlichen Idealen leiten?

Schaut man sich in der Welt der Sozialen Medien um, macht gleichzeitig zu dem medial benannten Schönheitswahn eine andere Welle auf sich aufmerksam: die Akzeptanz-Bewegungen. Vermeintlich makelbehaftete Körper stellen sich den öffentlichen Meinungen zur Schau. Die Aussage dahinter: Akzeptiert euch und andere, wie sie sind und lasst euch von eurem Aussehen nicht beherrschen. An sich eigentlich ein lobenswertes Unterfangen, doch wie bei den meisten Dingen ist nicht alles so positiv, wie man meint.

Nach dem Winter und der Weihnachtszeit, wenn dann auch endlich Silvester überstanden ist, hört man nicht selten den Satz „Die Weihnachtspfunde müssen jetzt aber purzeln“, „Ab jetzt essen wir erst einmal weniger“ und natürlich „Sicher fange ich ab dem 1. Januar mit Sport an!“. Vielmehr sollten wir uns aber fragen, wieso sich diese Gedanken aufdrängen. Ist es unser persönlicher Wunsch, ein gewisses Gewicht zu halten oder haben wir die Vorstellungen der Gesellschaft so tief in uns aufgenommen, dass wir meinen, diesen entsprechen zu müssen? Mittlerweile gibt es zahlreiche Blogger und Influencer in den Sozialen Medien, die die öffentliche Plattform dazu nutzen, um sich aktiv gegen die gesellschaftlichen Normen einzusetzen.



Der Ursprung

Die Körper-Positivitäts-Bewegung stammt ursprünglich aus den 1990er Jahren und hat sich mittlerweile zum Gegenstand kultur- und gesellschaftswissenschaftlicher Forschungen entwickelt. Verbunden mit der Feminismusbewegung fingen Frauen an, sich nicht mehr von gesellschaftlichen Vorstellungen, und besonders den Vorstellungen der Männer, definieren und kontrollieren zu lassen. Dazu gehörte eben auch die Emanzipation des Körpers. Viele Jahrzehnte wurden speziell Frauen gewissen Idealvorstellungen des Aussehens unterworfen: Eine Frau ist schlank, nett frisiert und geschminkt, unbehaart und zeigt auch ansonsten keine körperlichen Makel. Tut sie dies doch, entspricht sie schon nicht mehr zu 100 Prozent den gesellschaftlichen Vorstellungen und drohte, Nachteile im sozialen und beruflichen Bereich zu erfahren. Um sich davon zu lösen, fingen Frauen an dafür einzustehen, dass jeder Körper auf seine Art schön ist. Sei es mit Bauch oder ohne, mit Cellulite oder Körperhaaren. Wer gerne Make-up benutzt, soll dies tun, aber nicht, weil andere das erwarten. Die Positivitäts-Bewegung, mitten aus der Dritten Welle des Feminismus, untersucht und kritisiert vor allem auch Bilder in den Medien und aus der Werbung. Werbung für Abnehmprodukte, Schwimmmode, Unterwäsche – all die Frauenbilder, die wir von diesen Plakaten kennen, waren für viele Jahre durchweg schlank und durchtrainiert. Schlank reichte eben auch nicht aus, fest und sportlich mussten die Körper sein.

Fotos: Aureus GmbH | © pictworks, Yevhen, Khumatom / Adobe Stock

Akzeptiert euch!

Einige Leute in den Sozialen Medien nutzen mittlerweile ihre Plattform, um andere bei der Akzeptanz ihrer Körper zu bestärken. Man sieht wieder Frauen mit Körperbehaarung, die besonders an den sichtbaren Stellen wie Beinen und Achselhöhlen immer noch kritisch beäugt wird. Viele männliche Akzeptanzler setzen sich dafür ein, dass Männer ohne Sixpack und muskulöse Oberarme ebenso männlich sind, wie die trainierten.

In den vergangenen Jahren tat sich auch eine neue Bewegung auf: das Fat-Acceptance-Movement. Ähnlich wie die Positivitäts-Bewegung machen sich die Anhänger des Fat-Acceptance-Movements für ein paar Kilos mehr auf den Hüften stark. Kritiker haben angemerkt, dass besonders bei diesen Aktivisten der gesundheitliche Aspekt schwer zu tragen kommt. Natürlich muss nicht jeder einen vom Sport gestählten Körper haben und unbedingt in Frauenkleidergröße 36 passen. Aber wie viel Akzeptanz ist dann noch gesund?

Die Gesundheit muss im Vordergrund stehen

Übergewicht, beziehungsweise eine Überschreitung des medizinischen Normgewichts, ist bis zu einem gewissen Grad unbedenklich. So wie viele Menschen ihr Normgewicht unterschritten haben, um den gesellschaftlichen Konventionen angepasst zu sein, ist eine drastische Überschreitung des Normalgewichts genau so gesundheitsschädigend. Organe werden leidtragend, Knochen und Gelenke können ab einer gewissen Belastung nicht mehr standhalten oder dauerhafte Schäden davontragen. Und das ist sicherlich nicht das, was wünschenswert ist. Gleichzeitig müssen wir auch bedenken, dass schlank sein alleine auch nicht ausreicht. Ernährung ist ein wichtiger Faktor, der einerseits zur persönlichen Wunschfigur, welche auch immer das sein mag, unsere Körper aber hauptsächlich mit wichtigen Nährstoffen und Vitaminen versorgt. Von daher lieber vernünftige Mahlzeiten und normale Portionen mit nährstoffreichen Bestandteilen, als wenig zu essen und den Körper nicht ausreichend zu versorgen.

Auch Männer haben Probleme

Natürlich werden mit realitätsfernen Körperbildern, dem Druck nach gesellschaftlicher Anerkennung und dem ständigen Beobachten häufig Frauen in Verbindung gebracht. Es sollte aber nicht aus den Augen verloren werden, dass auch Männer bestimmten Körperidealen unterworfen sind. Auch in diesem Bereich gibt es mittlerweile viele Aktivist*innen in den Sozialen Medien, die sich gegen ein männliches Idealbild des Körpers einsetzen. Muss Mann Bart tragen? Muss sich ein Mann die Brust enthaaren? Muss Mann muskulös sein? Nein. Ebenso wenig wie Frauen gewissen Bildern entsprechen müssen, müssen Männer ein gewisses Ideal verkörpern. Bei beiden Geschlechtern geht es hauptsächlich um die Befreiung von stereotypischen Bildern, die die Gesellschaft den Leuten auferlegt.

Es bleibt immer noch die Frage, wieso wir uns so von vermeintlichen Idealen leiten lassen. Wieso schöne Feste wie Weihnachten und Silvester im Nachhinein nur noch durch die Pfunde auf den Hüften in Erinnerung bleiben. Und wieso der Sommer für viele so ein Horror ist, weil man sich nicht mehr unter dicken Pullovern, Schals und Jacken verstecken kann.



Die Leidenschaft zum Beruf machen

Wir haben die Ausbildungsmöglichkeit bei „twobfit“ in Kirchhellen unter die Lupe genommen

Die Themen Fitness und Gesundheit sind wichtiger denn je. Immer mehr Menschen treiben Sport, um gut auszusehen, Krankheiten vorzubeugen und im Alter fit zu bleiben. Somit ist die Fitness-Welt zu einem spannenden und vielfältigen Arbeitsfeld gewachsen. Als Geschäftsführer der zwei EMS-Studios „twobfit“ ist Sebastian Bednarski Teil dieses Fitness-Universums und hat wertvolle Tipps für alle Fitness-Begeisterten, die ihre Leidenschaft zum Beruf machen möchten.

In den vergangenen 20 Jahren ist die Gesundheits- und Fitnessbranche stetig gewachsen. Neue Trends sprießen aus dem Boden und auch Fitnessstudios sind beliebter denn je – ein großes Feld, dass für junge Menschen auch für die berufliche Zukunft interessant ist. Das weiß auch Unternehmer Sebastian Bednarski. „Es ist ein spannender Bereich, der jungen Menschen die verschiedensten Möglichkeiten bietet“, weiß Sebastian Bednarski. Er selbst hat nach seinem Bachelorstudium zum Fitnessökonom noch den Master Gesundheitsmanagement angeschlossen. „Hier werden einem die unterschiedlichsten Wege geebnet. Man kann eine leitende Position in einem Fitnessstudio anstreben, ins Marketing gehen, den Vereinssport unterstützen oder an einer Universität lehren. Wichtig ist, dass man sich spezialisiert“, weiß der Unternehmer in den Bereichen Fitness und Gesundheit. „In meinem Studium habe ich mich auf die Bereiche Controlling und Rehabilitation konzentriert. Das war eine zukunftsorientierte Entscheidung für mich.“

Die Ausbildung

Das Duale Studium Fitnessökonomie erfolgt an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHFG), die mit mehr als 1.700 Fitnessanbietern kooperiert. Neben Trainings- und Gesundheitswissenschaft liegt der Schwerpunkt vor allem auf betriebswirtschaftlichen Aspekten. Daher lernt man zum einen selbstverständlich, wie man Trainingspläne und Fitnessprogramme für alle Ansprüche und Altersklassen konzipiert. Zum anderen lernt man innerbetriebliche Abläufe zu verbessern, Bilanzen zu überprüfen und zu verstehen wie Kosten- und Personalmanagement funktionieren. „Der direkte Kontakt mit Kunden ist dabei genauso wichtig, wie die kaufmännische Arbeit im Büro und die Verantwortung für Kollegen“, betont Sebastian

Bednarski. „Deshalb würde ich raten, sich für ein Duales Studium zu entscheiden. Die sozialen Kernkompetenzen zu erlernen ist elementar wichtig.“ Das Bachelorstudium ist letztlich darauf ausgerichtet, die Studenten als spätere Führungskraft zu qualifizieren, die ihre Pläne entwickeln, präsentieren und eigenständig umsetzen können. Das Duale Studium Fitnessökonomie an der DHFG dauert sieben Semester und ist als Fernstudium ausgelegt. Die Hochschule schreibt zudem 68 Präsenztag vor.

Ein Gespür für Trends

Aber auch nach einem erfolgreich abgeschlossenen Studium hat man im Bereich Fitness nie ausgelemt. „Es ist ein schnelllebiges Beruf, in dem man sich stets fortbilden muss“, weiß Sebastian Bednarski. „Denn Stillstand ist Rückschritt.“ Zahlreiche Fortbildungen in den unterschiedlichsten Bereichen werden stets angeboten. Hier gibt es kein Limit. „Es ist wichtig, sich hier Inspirationen für seinen Berufsalltag zu holen. Deshalb besuche ich auch gerne Messen, bei denen die neuesten Trends vorgestellt werden“, erzählt der Familienvater. „Man braucht ein Trendgespür.“ Und das hat Sebastian Bednarski. Gemeinsam mit seinem Bruder wagte er im Oktober 2017 den Schritt in die Selbstständigkeit und eröffnete in Bottrop sein erstes EMS-Studio. Nur fünf Monate später folgte ein zweites EMS-Studio in Kirchhellen. „Der Trend EMS ist bei den Menschen angekommen. In heutiger Zeit ist es wichtig, dass das Training effizienter ist, da viele immer weniger Zeit investieren können“, weiß der Fitness-Experte.

Das sollte man mitbringen

„Ich liebe es, Menschen zu begeistern, sie auf ihrem Weg zu begleiten und Teil einer Entwicklung zu sein, sei es beim Kunden selbst oder bei einem Unternehmen“, verrät Sebastian Bednarski seine Leidenschaft für den Beruf. Wer ebenfalls seinen Weg in der Fitness-Welt gehen möchte, sollte nach Sebastian Bednarski ebenfalls diese Leidenschaft und Begeisterung mitbringen. „Zudem hilft es extrovertiert zu sein und gerne mit Menschen zu arbeiten. Ich kann allen nur raten, neuen Trends offen gegenüber zu stehen“, erklärt der Bottroper.

Fotos: aureus GmbH | © Karandaev / Adobe Stock

Termine

Blutspende-Termine

Donnerstag, 26. September

15 bis 20 Uhr
Gemeindehaus St. Nikolaus
Klosterstraße 79, 46282 Dorsten

Sonntag, 13. Oktober

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

Montag, 14. Oktober

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

Mittwoch, 23. Oktober

14 bis 18 Uhr
Knappschafts-Krankenhaus
Osterfelder Straße 157, 46242 Bottrop

Donnerstag, 7. November

16 bis 20 Uhr
Katholisches Pfarrheim, Herz Jesu
Kirchweg 5, 46286 Dorsten

Montag, 11. November

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

Montag, 11. November

16 bis 20 Uhr
Gemeinschaftshaus
Wulfener Markt 5, 46286 Dorsten

Sonntag, 17. November

11 bis 15 Uhr
Grundschule Grafenwald
Schneiderstraße 86, 46244 Bottrop-Grafenwald



Dr. med. Privatpraxis
Beate Helgers für Orthopädie

Ankommen.
Entspannen.
Durchatmen.

Ihre Orthopädie in Lembeck!

- Ausbildung an der Ruhr-Universität Bochum und Schulung in der Spritzentechnik durch Prof. Dr. Jürgen Krämer
- 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

Zusatzbezeichnungen:

- Chirotherapie
- Sportmedizin
- Naturheilverfahren

Schwerpunkte:

- Wirbelsäulennahe Injektionen
- 4D-Wirbelsäulenvermessung
- Akupunktur
- Stoßwellentherapie
- Arthrosebehandlung
- Eigenblut
- Neuraltherapie

Persönliche Terminvereinbarung
(Termine auch am Wochenende möglich)

Wasserfurt 36
46286 Dorsten-Lembeck
Tel. 02369-203690
www.orthopaedie-helgers.de



AUS GELD ZUKUNFT MACHEN.



UNSERE
NACHHALTIGKEITS-
OFFENSIVE

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Nachhaltig investieren - aus Geld Zukunft machen.
Profitieren Sie von einer ganz besonderen Art der Geldanlage.*

Sprechen Sie uns an oder direkt einfach online einen
Termin vereinbaren unter:
www.vb-schermbeck.de/termin

**Volksbank
Schermbeck eG**



Wir finden eine Lösung.

* Detaillierte Informationen über Anlagestrategien und einzelne Anlageprodukte einschließlich damit verbundener Risiken, Ausführungsplätze sowie Kosten und Nebenkosten stellt Ihnen Ihre Volksbank Schermbeck eG vor Umsetzung einer Anlageentscheidung im Rahmen der Beratung zur Verfügung.