



**Circus Probst jetzt
auch im Sommer**



**Sonnenallergie –
was tun?**



**Nagellacktrends
im Sommer**

Rauchstopp – Jetzt!

Die besten Methoden, um mit dem Rauchen aufzuhören

BUNDESWEITE STUDIE

AKTIVES ABNEHMEN ZUR IMMUNSTÄRKUNG

WIR SUCHEN:

50 untrainierte Teilnehmer ab 25 Jahren,
die an einer 4-wöchigen Abnehm-Studie zur Immunstärkung teilnehmen möchten.

Einmalige Studiogebühr:

€ 49,-

SIE ERHALTEN:

- ✓ **Gesundheitsanalyse** (Körperfett, viszerales Bauchfett, Wasser, Muskeln, Gewicht) am Anfang und am Ende der Studie
- ✓ **4 Wochen Training** mit Einweisung in ein Stoffwechseltraining zur Fettverbrennung durch unsere Fachtrainer
- ✓ **4 spannende Studienvideos** zu den Themen:
„Dauerhaft abnehmen“
„Wirkung des viszeralen Bauchfetts auf das Immunsystem“
„Der Darm das Nr. 1 Immunzentrum“
„Muskeltraining – der Impfstoff des Immunsystems“
- ✓ inkl. **Studienbegleitheft** mit Rezepten zum Abnehmen
- ✓ inkl. **gebundenes Buch** „Immunpower für deine Gesundheit“ im Wert von 14,90 €

MEHR INFORMATIONEN:

Bitte rufen Sie an und informieren Sie sich über die stark begrenzten Teilnehmerplätze unter:

02041 – 9 74 74

editorial

*Liebe Leserin,
Lieber Leser,*



herzlich willkommen im Sommer! Vielleicht sind Sie mit einem Balkon oder sogar einem Garten gesegnet oder Sie genießen die bunten Blumen bei einem schönen Sommerspaziergang. Wenn wir so aus dem Fenster schauen, erstrahlen direkt vor unserem Agenturfenster die satte rote Farbe der Mohnblumen, die gesunden grünen Wiesen und ein paar strahlend weiße Pfingstrosen. Aber auch die bunten, insektenfreundlichen Beete, die die öffentlichen Grünstreifen mittlerweile zieren, sorgen einfach schon für gute Laune beim Anschauen. Damit Sie auch genügend Lesestoff haben, wenn Sie sich im heimischen Garten, auf dem Balkon oder im Park einen schönen Nachmittag machen, haben wir in unserer Sommerausgabe der regioVital wieder viele bunte Themen untergebracht:

Wir haben uns erklären lassen, wieso eine Schmerztablette genau an der Stelle wirkt, an der sie auch wirken soll und haben recherchiert, was genau eigentlich bei einer unliebsamen Sehnenscheidenentzündung passiert. Außerdem haben wir uns auf die Suche nach den aktuellen Nagellacktrends begeben und geschaut, welche Farben in diesem Jahr angesagt sind. Um einen ganz anderen, aufregenden Look zu erzielen, haben wir uns auch in der Technik der Henna-Tätowierungen umgesehen – für alle diejenigen, die zwar Körperschmuck mögen, aber kein bleibendes Tattoo möchten. Für den kleinen und großen Hunger haben wir uns frische Sommer- und Grillrezepte überlegt, um den Sonnennachmittag abzurunden.

**Bis dahin wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren,
Ihr Team der regioVital**



Seite 12

Wie, wo und wann wirkt eine Schmerztablette?



Seite 6

Schluss mit dem Rauchen



Seite 14

Sehnenscheidenentzündung



Seite 28

Leckere Rezepte zur Grill-Saison

Fotos: aureus GmbH | ©mbruxelle, Suriyawut, H_Ko / Adobe Stock; free-photos / Pixabay

Inhalt

- 6 Rauchstopp – Jetzt!**
Wie auch Sie mit dem Rauchen aufhören können
- 10 Ausbildungsort für die Zukunft**
Die Villa Pfingsten wird zur Pflegeschule
- 12 Schmerzen – Woher kommen sie?**
Woher weiß die Schmerztablette, wo sie wirken soll?
- 14 Wenn die Gelenke anschwellen...**
Was passiert bei einer Sehnenscheidenentzündung
- 16 Henna-Tattoos**
Die Kunst des Mehndi
- 18 Abnehm-Studie**
Im Sportpark Stadtwald sollen Pfunde purzeln
- 20 Circus Probst jetzt auch im Sommer**
Kulturelle Vielfalt im Revierpark Nienhausen
- 22 Bekennen Sie Farbe!**
Sommerliche Nagellacktrends
- 24 Wenn das Sonnen zur Qual wird**
Sonnenallergie – was tun?
- 26 Die Elfen, die helfen**
Neuer Standort, gleiches Herz
- 28 Genuss-Momente**
Leckere Rezepte zur Grill-Saison
- 30 Corona und Reisen**
Schwere Zeiten für Reisebüros
- 31 Termine**
Alle Blutspendetermine in der Region

Anzeige

Einfach, sicher, ohne Umwege!

Einfach den QR-Code einscannen oder unter www.ia.de unsere Apotheke auswählen und Rezeptbild hochladen. Wir informieren Sie kurzfristig sobald Sie Ihre Vorbestellung abholen können.

Übrigens: Sie können auf diesem Wege auch noch weitere Produkte aus unserem Sortiment reservieren.



Burgapotheke
Apothekerin Ute Hecht-Neuhaus
Mittelstr. 23, 46514 Schermbeck
Tel.: 02853-3469
www.naturlichundnah.de
info@burg-apotheke-schermbeck.de



Die Elfen, die helfen

Ihre Lebensfreude liegt uns am Herzen

Einen alten Baum verpflanzt man nicht! Unterstützung im täglichen Leben für Senioren und hilfsbedürftige Menschen bei ihnen zu Hause oder wo immer sie sind.



Wir unterstützen Menschen, damit sie ihren Lebensabend genießen können.
Jetzt mit neuer Adresse!

Eleonore Michalowsky • Seniorenfachwirtin
Buchenhöfe 81 • 46286 Dorsten • Telefon: 02369/20 87 877 • Mobil: 0163 / 677 666 2

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: regioital@aureus.de

Redaktion:
Julia Liekweg,
Aileen Kurkowiak

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

Layout/Produktion:
Stefanie Schwaß

Medienberater:
Andrea Sauerbach, Nicole Kobüssen,
Christian Sklenak

Titelbilder:
© puhhha, Kobrinphoto, karakedi35 /
Adobe Stock; Privat

Anzeigenpreisliste: 2020

Auflage: 20.000

Verbreitung:
Bottrop, Dorsten, Gladbeck, Kirchhellen,
Schermbeck

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 Beiträ-
ge werden nicht zurückgesandt.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte,
Fotos und Zeichnungen wird keine Haf-
tung übernommen Die Redaktion behält
sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu
veröffentlichen.

RAUCHSTOPP – JETZT!

IMMER MEHR MENSCHEN HÖREN MIT DEM RAUCHEN AUF.
WIR ZEIGEN IHNEN, WIE AUCH SIE DAS SCHAFFEN KÖNNEN

Sie sind der letzte verbliebene Raucher im Bekanntenkreis? Sie möchten endlich mehr auf Ihre Gesundheit achten? Sie möchten sich zwischendurch mehr gönnen oder auch etwas mehr Geld beiseitelegen können? Die nach Rauch riechenden Kleidungsstücke gehen Ihnen auf die Nerven? Wir haben die besten Möglichkeiten zusammengetragen, mit denen auch Sie mit dem Rauchen aufhören können.

— von Aileen Kurkowiak —

Kommt Ihnen das auch so vor? Früher war die Anzahl rauchender Bekannter, Freunde und Familienmitglieder viel höher. Umso mehr Menschen versuchen, inzwischen mitzuziehen und selbst auch die lästige Angewohnheit abzustellen. Aber – und da sollte sich niemand etwas vormachen – der Kopf muss mitspielen. Für viele sind vor allem die regelmäßigen Zigaretten beispielsweise nach dem Essen gefürchtet und wollen von jahrelangen Rauchern nicht aufgegeben werden. Dabei gibt es unzählige Gründe einen Ansporn zu finden, mit dem Rauchen aufzuhören:

- Die Kosten: Bei nur zehn gerauchten Zigaretten am Tag lässt sich bereits eine Summe von rund 1.200 Euro im Jahr sparen.
- Die Kondition: Bereits nach kurzer Zeit sind kleine Anstrengungen nicht mehr so mühselig wie zuvor.
- Der Geschmacks- und Geruchssinn: Nach der Tabak- und Nikotinentwöhnung werden Sie schnell eine positive Auswirkung auf Ihre Sinne erleben.

- Die Gesundheit: Bereits zwei Wochen nach dem Rauchstopp beginnt sich Ihr Kreislauf zu stabilisieren und die Lungenfunktion verbessert sich. Außerdem wird das Risiko von Krebserkrankungen, wie beispielsweise Mundhöhlen-, Kehlkopf- und Lungenkrebs, sowie die Gefahr von koronaren Herzkrankheiten deutlich verringert. Auch die Möglichkeit eines Schlaganfalls wird deutlich minimiert.
- Der soziale Aspekt: Sollten Sie mit mehreren Menschen in einem Haushalt leben, wäre der Rauchstopp nicht nur für Sie, sondern für den ganzen Haushalt eine Entlastung. Schluss mit nach Rauch riechender Kleidung, Schluss mit Passivrauchen. Künftig müssten Sie nicht mehr im Restaurant als einzige Person den Tisch verlassen, um eine Zigarette zu rauchen.

Fotos: aureus GmbH | 1StunningART / Adobe Stock



**SIE WOLLEN MIT DEM RAUCHEN ENDGÜLTIG AUFHÖREN?
HIER FINDEN SIE UNTERSCHIEDLICHE MÖGLICHKEITEN,
DIESES ZIEL ZU ERREICHEN:**

Nikotinersatzpräparate

Wenige Tage nach der letzten Zigarette hat der Körper bereits das restliche Nikotin abgebaut. Das Verlangen nach Nikotin bleibt jedoch länger bestehen und viele ehemaligen Raucher haben Probleme mit dem körperlichen Entzug. Diese Phase ist durchaus mit einem starken Willen zu überstehen, einige greifen jedoch genau aus diesem Grund wieder zur Zigarette. Hier können Nikotinersatzpräparate Abhilfe schaffen. Entsprechende Kaugummis, Sprays, Pflaster oder Lutschtabletten sind in der Apotheke erhältlich und enthalten zwar Nikotin, jedoch nimmt der Ex-Raucher keine weiteren Giftstoffe auf, die in einer Zigarette enthalten sind.

Statistiken und Apps

Inzwischen gibt es auch viele technische Hilfsmittel, mit denen der Nikotinentzug durchgestanden werden kann. Mithilfe von Apps und Statistiken auf Websites lässt sich beispielsweise wunderbar sehen, wie viel Geld bereits durch einen Zigarettenentzug gespart wurde und wie sich Ihr Körper nach der Belastung durch Schadstoffe langsam wieder erholt. Schrittweise aufgeschlüsselt können solche statistischen Aufstellungen eine enorme Motivation bei der Nikotinentwöhnung erreichen. Das Durchhaltevermögen wird angeregt, indem wir einen Anspruch an uns selbst haben, die nächsten Schritte zu erreichen.

Hypnose und Akupunktur

Die Akupunktur ist eine unterstützende Methode, die bei der Rauchentwöhnung helfen kann. Der Vorteil ist hier, dass keine Ersatzmittel zur Nikotinzufuhr benötigt werden und die häufigen Entzugssymptome wie beispielsweise innere Unruhe, Nervosität, Schwitzen, Herzklopfen und Nervosität bekämpft werden. Diese Symptome müssen nicht bei jedem Auftreten, die Möglichkeit besteht allerdings. Voraussetzung zum Gelingen der Akupunkturtherapie ist das Mitspielen des Kopfes – man muss den Nikotinentzug wollen. Bei der Behandlung von Zigarettenabhängigkeit hat sich eine

Punktekombination bewährt, bei der die Punkte der Ohrakupunktur von hoher Relevanz sind. Ähnlich der Akupunktur kann auch die Hypnose eine gute Unterstützung bei der Rauchentwöhnung sein. Voraussetzung hier ist erneut der mentale Wille und die Motivation zum Rauchstopp. Die Hypnose findet häufig in zwei Schritten statt. In einem ersten Treffen werden die Punkte erörtert, weshalb die zu behandelnde Person mit dem Rauchen aufhören will. Im zweiten Schritt findet dann meist die Hypnose statt, bei der positive Alternativen zum Rauchen aufgezeigt werden, die ein schönes und erfülltes Leben ohne Rauchzwang ermöglichen sollen. Informieren Sie sich über seriöse und professionelle Hypnosetherapeuten in Ihrer Umgebung, die eine fundierte medizinische und psychologische Ausbildung sowie ein Hypnose-Zertifikat bei einem bekannten Hypnose-Institut erworben haben.

Wie bei allen Suchtstoffen kommt es auch bei dem Nikotinentzug auf die für Sie persönlich beste Methode an. Reflektieren Sie sich und Ihr Verhalten selbst und entscheiden dann, welche Möglichkeiten Sie in Betracht ziehen, am leichtesten und besten mit dem Rauchen aufzuhören. Es ist auch nicht gesagt, dass es zwingend einer Unterstützung bedarf. Ist Ihr Wille tief genug gefestigt, können auch Sie den anfänglichen Entzug durch reine Motivation überstehen. Sich eine Hilfe zu suchen, um Ziele zu erreichen, ist jedoch in keinem Fall verwerflich.

Fotos: aureus GmbH | ville / Adobe Stock

Mit nur einem Sprung von der Theorie in die Praxis

Ab Oktober 2020
Pflegeschule in Bottrop!

**ZUKUNFT
PFLEGE
BOTTROP**

Jetzt Pflegeausbildung starten

www.zukunft-pflege-bottrop.de

KNAPPSCHAFTSKLINIKEN
**KNAPPSCHAFTSKRANKENHAUS
BOTTROP**

**SZ TISCHLEREI
SCHULTE ZURHAUSEN**

*Jetzt
beraten lassen!*

Individuell.
Kompetent.
Meisterhaft.

Fingerspitzengefühl
für Ihre Lebensqualität.

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

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



**Pflegedienst
Am Park**
Sabine Voßbeck

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

**Grundpflegerische Versorgung · Behandlungs-
pflege · Pflegeberatungs- und Qualitätssiche-
rungsbesuche · Beratung und Entlastung der
pflegenden Angehörigen durch niederschwel-
lige Betreuungsangebote z.B. Spaziergänge,
Gesellschaftsspiele, Gespräche**

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

**Wir sind
24 Stunden
für Sie da!**

VILLA PFINGSTEN WIRD ZUR PFLEGESCHULE



Zum 1. Oktober wird am Knappschaftskrankenhaus Bottrop ein Gebäude mit Tradition zum Ausbildungsort für die Zukunft der Pflege umfunktioniert



Jedes Jahr absolvieren circa 70 junge Menschen erfolgreich ihre Pflegeausbildung am Knappschaftskrankenhaus Bottrop. Mit dem bestandenen Examen hat jeder einzelne von ihnen nicht nur 2500 Stunden praktische Erfahrung gesammelt, sondern auch 2312 Stunden theoretischen Unterricht erhalten. Diese schulische Ausbildung findet für die Pflegeschüler des Bottroper Knappschaftskrankenhauses seit 2002 in Kooperation mit dem Knappschaftsklinikum Vest in der Pflegeschule der Knappschaft Kliniken in Recklinghausen statt.

Die Geschäftsführung des Krankenhauses freut sich nun, in Zukunft ihr Ausbildungsangebot für die Pflege ausweiten zu können. „Ausbildungsstart war bisher immer der 1. April sowie der 1. September. Wir freuen uns, ab dem 1. Oktober dieses Jahres einen weiteren Pflegekurs mit 25 Schülern theoretisch und praktisch direkt vor Ort in Bottrop ausbilden zu können. Das ist ein enormer Vorteil, nicht nur für die Auszubildenden, die dann wohnortnah zur Schule gehen können. Wir erhalten dadurch mehr Zuwachs im Bereich der Pflege und können unsere Schüler außerdem während ihrer Ausbildung noch intensiver betreuen“, erklärt Christa Hermes, Pflegedirektorin des Knappschaftskrankenhauses Bottrop.

Die theoretische Ausbildung des zusätzlichen Kurses wird in dem unter dem Namen „Villa Pfingsten“ bekannten Gebäude direkt auf dem Krankenhausgelände stattfinden. Viele Jahre wurde die Villa als privates Wohnhaus genutzt, in dem unter anderem

der ehemalige Krankenhausverwaltungsdirektor Pfingsten, und damit der Namensgeber des Gebäudes, gewohnt hatte. Seit 2004 wird das Gebäude vielseitig vom Krankenhaus selbst genutzt. Zurzeit sind dort noch Bereitschaftszimmer für Ärzte, die Technikabteilung und Ausbildungsräume der pflegerischen Praxisanleiter untergebracht. Bis zum Herbst wird der schöne Altbau dann zu einem modernen Schulgebäude mit zwei technisch hochwertig ausgestatteten, hellen Klassenräumen mit Smartboards sowie einem Lehrerzimmer und Technikraum umgestaltet. Das Beste daran: Bis zur Anwendung des neu erworbenen Wissens in der Praxis ist das Krankenhaus für die Pflegeschüler zukünftig nur noch einen „Katzensprung“ entfernt.

Die komplette Ausbildung zur Pflegefachfrau beziehungsweise zum Pflegefachmann vor Ort kann bisher nur für den Kurs mit Start im Oktober stattfinden. Die beiden anderen Ausbildungskurse mit jeweils 25

Schülern, die im April und September eines jeden Jahres beginnen, laufen unverändert mit der schulischen Ausbildung in Recklinghausen weiter.

Die Gesundheits- und Krankenpflege ist ein Beruf mit Zukunft. Mehr denn je sind gut ausgebildete Pflegekräfte gefragt. Den Absolventen am Knappschaftskrankenhaus stehen viele Wege offen. Sie können sich in verschiedenen Fachbereichen spezialisieren oder eine Leitungsfunktion anstreben. Außerdem zeigen Traineeprogramme und duale Studiengänge zusätzlich interessante Möglichkeiten innerhalb des Pflegeberufs auf. Umfangreiche Informationen zur Pflegeausbildung sowie zur Mitarbeit in der Pflege am Bottroper Knappschaftskrankenhaus finden Interessierte unter www.zukunft-pflege-bottrop.de

Sie haben sich sicher schon einmal gefragt, woher die Schmerztablette, die Sie eingenommen haben, weiß, wo es Ihnen wehtut, oder? Nun versuchen wir etwas Licht in das geheimnisvolle Dunkel in unserem Körper zu bringen. Lesen Sie, wann, wie und wo eine Schmerztablette wirkt und welche Abläufe in unserem Körper aktiviert werden, um Beschwerden zu lindern.



SCHMERZEN – WOHER KOMMEN SIE?

Woher weiß die Schmerztablette, wo genau sie wirken soll?

Stellen Sie sich vor, Sie tragen Ihre Einkäufe nach Hause und stoßen sich an der Türklinke oder an der Autotür. Das ist wahrscheinlich schon jedem einmal passiert. Der Schmerz kommt oft erst nach ein paar Sekunden, der blaue Fleck meist erst nach einem Tag. Das hat folgenden Grund: Beim Stoßen werden in der Haut und in dem darunter liegenden Gewebe Zellen und Blutgefäße zerstört. Da die Zellen selbst aber keine direkte Leitung zum Gehirn haben, müssen sie sich irgendwie bemerkbar machen, denn erst das Gehirn sagt dem Arm oder Bein, dass es ein Problem gibt und er darauf reagieren muss. Also produzieren die beschädigten Zellen Botenstoffe, die sogenannten Prostaglandine, die über das Blut zum Gehirn transportiert werden. Sind sie dort angekommen, weiß das Gehirn, an welcher Stelle der Körper beschädigt ist und überlegt sich ganz schnell eine Lösung für das Problem – zum Beispiel, die Einkäufe loszulassen, die man gerade in der Hand hält, damit der Arm aus der Gefahrenzone kommt. Dann schickt das Gehirn über die Nervenbahnen Signale in Form von Schmerz an die entsprechende Stelle. Außerdem gibt das Gehirn den Auftrag, neue Zellen zu produzieren und die kaputten beiseite zu schaffen. Da die Zellen aber so lange Botenstoffe herstellen, wie noch beschädigte Zellen vorhanden sind, hat man länger als ein paar Minuten Schmerzen.

Wo wirkt eine Schmerztablette?

Bei Knochenbrüchen zum Beispiel dauert es oft mehrere Wochen, bis alles wieder verheilt ist und nicht mehr wehtut. Sind die Schmerzen stark und dauern lange an, kann man Schmerztabletten einnehmen, das hat wahrscheinlich jeder schon einmal gemacht. Die Schmerztablette weiß aber nicht, wo sie gebraucht wird, daher helfen viele dieser Mittel gegen Kopfschmerzen, Zahnschmerzen oder auch Rückenschmerzen. Sie wirkt einfach überall im Körper auf folgende Weise: Nachdem man die Tablette mit Wasser geschluckt hat, landet sie im Magen. Dort löst sie sich auf und die einzelnen Wirkstoff-Teilchen, sogenannte Moleküle, werden freigesetzt. Das geht umso schneller, je mehr Wasser man dazu trinkt. Die Flüssigkeit mit den Molekülen gelangt dann in den Darm. Von dort werden die kleinen Wirkstoff-Teilchen in das Blut aufgenommen und können sich so mit jedem Herzschlag im ganzen Körper verteilen. An der kaputten Stelle am Arm ist in der Zwischenzeit die Reparatur in vollem Gang. Dabei ändert sich dort der pH-Wert ein wenig.

Wie wirkt eine Schmerztablette?

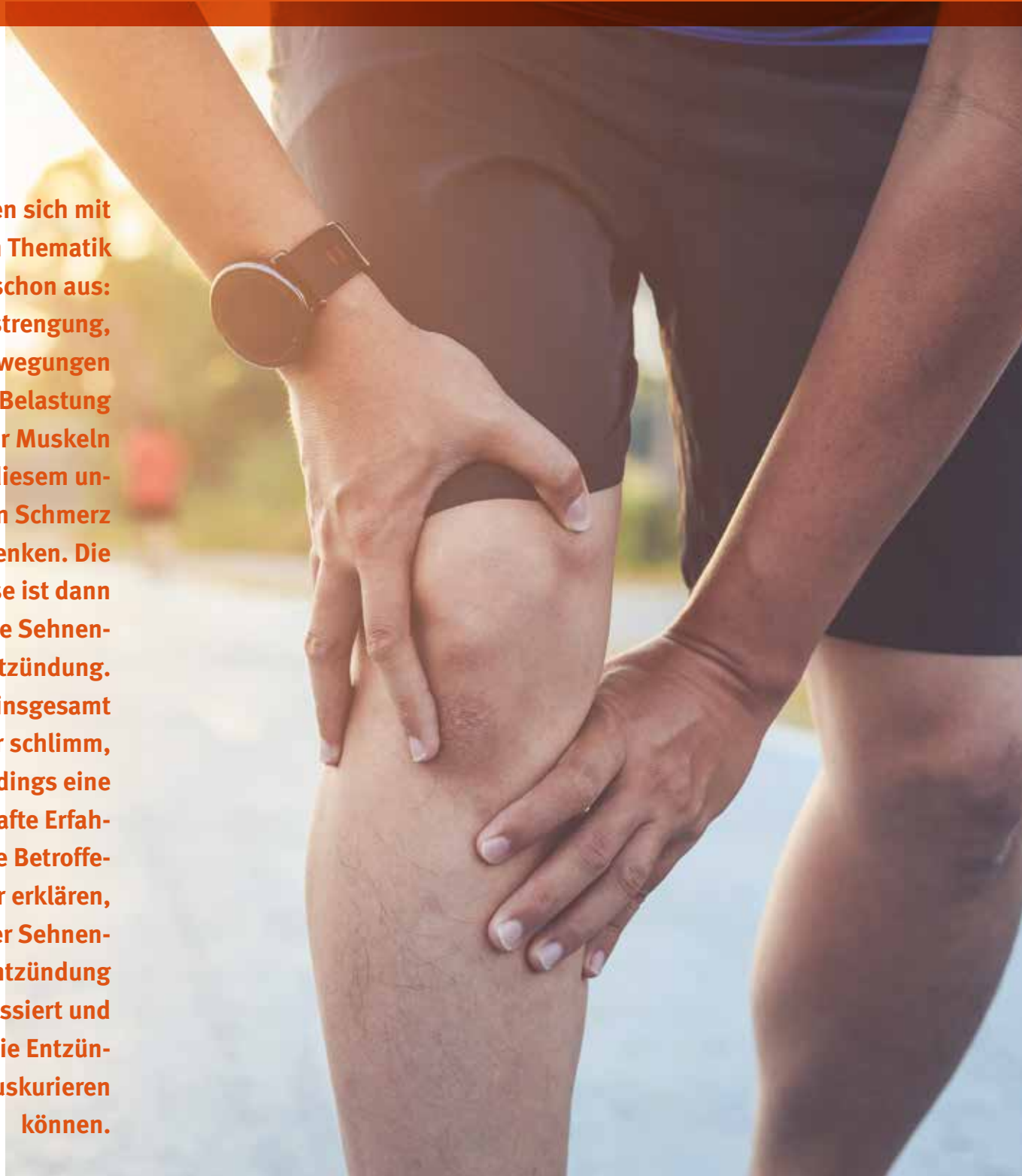
Der Wirkstoff fühlt sich in der geänderten Umgebung wohler als im Rest des Körpers, also machen sich die Wirkstoff-Moleküle auf den Weg zum defekten Ort. Dort angekommen sorgt der Wirkstoff dafür, dass keine Botenstoffe mehr gebildet werden, die dem Gehirn sagen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Das Gehirn wird also ausgetrickst. Jetzt glaubt das Gehirn, dass der Körper wieder richtig funktioniert und es keine beschädigten Stellen mehr gibt. Das ist aber nicht immer gut, denn manchmal wäre es besser, zum Beispiel den Arm noch etwas zu schonen, damit die kaputte Stelle besser verheilen kann. Es kann aber auch sehr sinnvoll sein, keine oder weniger Schmerzen zu spüren, damit man keine Schonhaltung einnimmt oder andere Körperteile zu viel belastet. Bei Kopfschmerzen funktioniert das Ganze auf die gleiche Weise. Überall, wo etwas im Körper nicht ganz in Ordnung ist, produziert er Botenstoffe, die dem Gehirn sagen, dass es etwas zu reparieren gibt und über die Nerven werden die Schmerzen an diesen Stellen ausgelöst. Und mit der Einnahme einer Schmerztablette werden die Botenstoffe auch dort nicht mehr produziert, so dass die Schmerzen schnell besser werden. Nimmt man aber zu oft Schmerztabletten ein, gewöhnt sich der Körper daran und es werden noch mehr Botenstoffe hergestellt. Und sind mehr dieser Botenstoffe im Körper, dann braucht man immer mehr von den Schmerzmitteln, damit sie noch ausreichend gegen die Schmerzen helfen.

Text: Karin Köitters, Apothekerin in der Burgapotheke Schermbeck

Wenn die Gelenke anschwellen...

...liegt oft eine Entzündung der Sehnenscheiden vor.
Aber was passiert dabei eigentlich?

Viele kennen sich mit der leidigen Thematik sicherlich schon aus: Überanstrengung, falsche Bewegungen oder hohe Belastung untrainierter Muskeln führen zu diesem unangenehmen Schmerz in den Gelenken. Die Diagnose ist dann ganz oft eine Sehnenscheidenentzündung. Das ist zwar insgesamt weniger schlimm, stellt allerdings eine schmerzhafte Erfahrung für die Betroffenen dar. Wir erklären, was bei einer Sehnenscheidenentzündung genau passiert und wie Sie die Entzündung auskurieren können.



— von Julia Liekweg —

Wofür brauchen wir unsere Sehnen eigentlich?

Sehnen sind im Grunde die Stabilisatoren unseres Körpers. Sie sind flexibel, dehnbar und kümmern sich darum, dass wir all unsere Gelenke so bewegen können, wie wir es gewohnt sind. Die Sehnenscheide ist dabei eine Art Hülle, die die Sehnen an den Stellen umgibt, an denen sie über Knochenvorsprünge verlaufen. Ansonsten wäre die Reibung der Sehnen auf den Knochen zu hoch und würde so schon zu Schmerzen führen.

In den Sehnenscheiden befindet sich außerdem eine Flüssigkeit, die dazu dient, die Bewegungen, also die Reibung, der Sehne geschmeidig zu halten, sie dadurch zu schonen und die Gelenkbewegungen möglich zu machen. Zusätzlich werden die Sehnenscheiden durch Bänder zusammengehalten, damit sie an Ort und Stelle bleiben und sich nicht lösen. Im normalen und gesunden Zustand gleitet die Sehnenscheide ganz leicht unter den Bändern entlang, wenn wir beispielsweise das Handgelenk beugen oder strecken.

Wie entzündet sich die Sehnenscheide?

Eine Sehnenscheidenentzündung tritt häufig bei Überbelastung oder Überanstrengung der Sehnen auf. Durch übermäßiges Wiederholen einer Bewegung oder ungewohnter Bewegungen reiben die Sehnen so sehr durch die Sehnenscheiden, dass sie sich durch diese Überbeanspruchung entzündend. Die Sehnenscheiden schwellen an und zeitweise schwillt auch die Sehne mit an. Die Schwellung, die dann direkt an den Nerven und Gelenken sitzt, verursacht Schmerzen, wenn wir Bewegungen an der betroffenen Stelle ausüben wollen.

Eine mögliche Begleiterscheinung der Sehnenscheidenentzündung ist der Schnappfinger. Den unliebsamen Namen trägt dieses fehlerhafte Gelenkverhalten durch Bewegungsschwierigkeiten und den leichten Versteifungen an den Sehnen. Bei einem Schnappfinger sind die Sehnenscheide, und womöglich auch die Sehne, so angeschwollen, dass sie nicht mehr so leicht durch die Bänder gleiten können, wie sie eigentlich sollen. Bei einer Krümmung eines Fingers oder auch des Handgelenks kann es dann passieren, dass die Sehnenscheide bei der Fingerbeuge noch durch das Band gleitet, aber Schwierigkeiten verursacht, wenn der Finger wieder gestreckt werden soll. Nur mit Mühe können Gelenke durchgedrückt werden und das ruckartige Drücken der Sehnenscheide durch die Bänder verursacht eine schnappartige Bewegung, durch die der Finger in die Ursprungsform zurückschnappt.

Wie merke ich, dass eine Sehnenscheide entzündet ist?

Dass die Sehnenscheide entzündet ist, äußert sich hauptsächlich durch den Schmerz und die Schwellung. Zu Beginn der Entzündung wird die betroffene Stelle bei Bewegung und auch bei Druck schmerzen. Je nach Größe der Schwellung aber kann die Sehne auch im ruhenden Zustand Schmerzen verursachen. In der Regel gibt es keine anderen Symptome einer normalen Sehnenscheidenentzündung und es bleibt hauptsächlich bei der Schwellung. Auch hier: Je nach Größe der Schwellung kann die betroffene Stelle von außen sichtbar geschwollen sein.

Wie behandle ich eine Sehnenscheidenentzündung?

Das Zauberwort hier lautet: Ruhe. Am besten wird eine Sehnenscheidenentzündung auskuriert, wenn das Gelenk so wenig wie möglich beansprucht und bewegt wird. Häufig hilft eine Schiene dabei, das Gelenk zu entlasten und bei schweren Entzündungen gibt es auch die Möglichkeit, das Gelenk durch eine Gipsschiene komplett ruhigzustellen. Da die Entzündung durch zu viel Reibung ausgelöst wurde, ist es wichtig, diese Reibung weitestgehend zu reduzieren, im besten Fall aber komplett zu vermeiden. Deswegen ist stillhalten und ausruhen die beste Therapie bei einer Sehnenscheidenentzündung.



DIE KUNST DES MEHNDI

Besser bekannt unter dem Namen Henna-Tattoo, kann man aus dieser nahezu natürlichen Farbe außergewöhnliche Körperbemalungen zaubern



Fotos: aureus GmbH | © Shutterstock Anna, nataliy/ Adobe Stock

Körpermalereien mit Henna sind den meisten wohl aus dem orientalischen Raum bekannt. Zu traditionellen Feierlichkeiten, wie beispielsweise Hochzeiten, werden den Frauen Hände und Füße damit bemalt. „Besonders im muslimischen Glauben haben die aufgemalten Symbole Bedeutungen – das nennt sich dann Mehndi“, erklärt uns Claudia Kitscha, die sich als Inhaberin von Cool Paintings nicht nur mit Kinderschminken, sondern auch mit Henna-Bemalungen gut auskennt.



— von Julia Liekweg —

Körperbemalungen mit Henna werden in der Regel frei Hand aufgetragen. „Man könnte auch Schablonen nehmen, da die Bemalungen aber mit Paste aufgetragen werden, verschmiert das ganze sehr schnell“, erklärt die Fachfrau. Daher sollte man schon ein gutes Talent für das Zeichnen und Malen mitbringen, um die filigranen Muster schön auf die Haut zu bekommen. Der Farbauftrag passiert dann entweder direkt aus der Tube oder mithilfe einer Spritze. „Wichtig ist, dass, egal, womit man die Farbe aufträgt, vorne eine Spitze dran ist, damit die Farbe in feinen Linien aufgetragen werden kann.“ Für welches Muster man sich dann genau entscheidet, ist dabei ganz offen. Claudia Kitschna bietet im Rahmen des Kinderschminkens natürlich kindergerechte Motive an, üblicher seien aber die Mehndi-Muster, wie man sie aus dem orientalischen Raum kennt.

Üblicherweise sind Henna-Bemalungen in einem rot-braunen Farbton bis hin zu einem satten Mahagoni. Sogar ein dunkles Grün kann die Hennafarbe erreichen. „Es gibt die Bemalungen aber auch in einem schwarzen Farbton, dann ist dem natürlichen Farbstoff ein wenig Chemie beigemischt worden, die aber ganz unbedenklich ist“, erklärt sie weiter. Für die Bemalung gibt es dann zwei Möglichkeiten: Entweder wird die Körperbemalung mit Jaguaröl oder Henna-Paste gemacht. Beides wird aus einer Pflanze gewonnen. „Für die normalen Bemalungen wird aber meist die Henna-Paste genommen. Jaguaröl ist um ein Vielfaches teurer als Henna, das kann sich nicht jeder leisten.“ Dafür sei die Haltbarkeit bei Jaguaröl deutlich höher als bei Henna. Bemalungen mit Henna halten etwa eine Woche, je öfter die bemalten Stellen gewaschen werden, desto schneller verblasst das Henna-Tattoo. „Das liegt daran, dass die Bemalungen nicht tief in die Haut einwirken. Sie dringen nur etwa bis in die oberste Hautschicht vor. Häufiges Waschen fördert das Verblasen, aber auch ohne viel Wasser trägt sich die Hautschicht recht schnell ab“, weiß die Expertin. Damit die Bemalung auch ein wenig hält, muss

sie mindestens 30 Minuten einziehen und auf der Haut trocknen. „Man kann sie auch länger trocknen lassen, aber der Farbauftrag bröckelt so oder so dann ab“, sagt sie. Außerdem rät sie, die Farbe dann sofort im Mülleimer zu entsorgen, denn sobald die getrocknete Paste wieder mit Feuchtigkeit in Verbindung kommt, kann es zu Schmierereien kommen, die dann abfärben. Aber nach gut einer halben Stunde ist die Farbe in die Hälfte oberste Hautschicht eingezogen und bietet eine schöne Möglichkeit für alle, die zwar Körperbemalungen mögen, eventuell jedoch nicht den Mut für ein bleibendes Tattoo haben.

Der Hennastrauch

Die Farbe wird aus den Blättern des Hennastrauchs gewonnen. Diese werden von den Stielen gelöst und an einem schattigen und dunklen Ort gut getrocknet. Es ist wichtig, dass sie nicht unter Sonneneinstrahlung oder Licht stehen, denn das zerstört die Farbe in den Blättern. Ist dann alles gut getrocknet, werden die Blätter zu einem Pulver verarbeitet. Dieses kann dann entweder in Form der Paste, zur Hautbemalung oder sogar zum Haarfärben genutzt werden. „Das Schöne ist, dass Henna-Bemalungen mit wenig oder sogar ganz ohne Chemie auskommen“, sagt Claudia Kitschna. So kann die Farbe unbedenklich genutzt werden und die Anwendung führt in der Regel auch nicht zu Hautirritationen. Es wird dennoch empfohlen, vor der richtigen Bemalung die Farbe an einer Stelle auf der Haut zu testen. Sollten sich nach 24 Stunden keine Reaktionen zeigen, können Sie sich ein schöne und außergewöhnliche Körperbemalung aussuchen.

IM SPORTPARK STADT WALD SOLLEN PFUNDE PURZELN

Für die Wissenschaft werden Freiwillige für eine Abnehm-Studie gesucht



Der Sportpark Stadtwald in Bottrop möchte in Zusammenarbeit mit der GfBE, der Gesellschaft für Bewegungs- und Ernährungsanalysen, und myline, ein führendes Abnehmprogramm der Fitnessbranche, beweisen, dass durch gesunde Ernährung und Krafttraining, neben einem Gesamtgewichtsverlust auch das viszerale Bauchfett abnimmt und somit das Immunsystem gestärkt wird. Der Sportpark Stadtwald in Bottrop benötigt dafür 50 untrainierte Freiwillige, die abnehmen und ihr Immunsystem stärken wollen. Vier Wochen lang wird Eva Dahlhoff mit den anderen Spezialisten vom Sportpark die Teilnehmer durch ein alltagstaugliches Abnehmprogramm begleiten. Zudem erhalten alle Gäste ein persönliches Trainingsprogramm, um das größte fettverbrennende Organ des Körpers - die Muskeln - zu aktivieren. „Kalorien durch richtiges Muskeltraining verbrennen anstatt immer weniger zu essen, das ist die Strategie“, erklärt Eva Dahlhoff, „Und da reichen zwei bis drei Stunden in der Woche absolut aus.“

Das Körpergefühl und die Gesundheit verbessern sich in vier Wochen

„Uns geht es darum, genau herauszufinden, was die Teilnehmer innerhalb von vier Wochen erreichen können“, erklärt Kathrin Tomczak, die Clubleiterin des Sportparks Stadtwald. „Die Teilnehmer können

in dieser Zeit zwischen vier und sechs Kilo abnehmen. Das Körperfett, besonders das viszerale Bauchfett, der Cholesterinspiegel und der Blutdruck können sich innerhalb dieser Zeit regulieren, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich und sogar kleine Wehwehchen an Rücken, Nacken und Gelenken können verschwinden.“ Der Selbstkostenpreis für die Studie, inklusive vier Wochen Training im Sportpark Stadtwald, einer umfangreiche Körperanalyse, dem alltagstauglichen Erfolgsprogramm zum Abnehmen und dem Buch „Immunpower für deine Gesundheit“ beträgt nur 49 €.

Ein bewährtes Hygienekonzept

In Zeiten wie diesen ist ein sicheres Hygienekonzept das A und O. „Unsere Kunden geben uns seit Beginn der Wiedereröffnung eine durchweg positive Resonanz und kommen wieder sehr gerne zum Training“, freut sich Kathrin Tomczak.

Interessierte sollten gleich zum Telefonhörer greifen und sich im Sportpark Stadtwald unter (02041) 9 74 74 melden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Foto: aureus GmbH | © Privat

Anzeige

Agentur für
Werbung & Design

würzige...

frische...

kreative...

vielfältige...

Ideen!

aureus GmbH
Lehmschlenke 94
46244 Bottrop-Kirchhellen
Fon: (0 20 45) 40 14-60
Fax: (0 20 45) 40 14-66

www.aureus.de

Ihre Gesundheit in guten Händen



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

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: fotolia.com

Medizin
mit Menschlichkeit

KKRN

Sicher und geborgen
ins
Familienglück

geburtshilfe
in der KKRN Katholisches Klinikum
Ruhgebiet Nord GmbH

Liebe werdende Eltern,
aufgrund der Schutzmaßnahmen gegen die Ausbreitung des Coronavirus haben wir unsere monatliche Kreißsaalführung vorerst abgesagt. Trotzdem können Sie bei uns im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten weiterhin entbinden. Dabei hat Ihre Sicherheit und die Ihres Kindes für uns höchste Priorität und auch die werdenden Väter dürfen nach wie vor bei der Geburt dabei sein. Um eine Vorstellung vom Ablauf einer familiären Entbindung im St. Elisabeth-Krankenhaus sowie von unserem Kreißsaal, unserer Wochenstation und unserem Neugeborenenzimmer zu bekommen, können Sie einen Blick auf die neue Homepage unserer Geburtshilfe werfen:

www.geburt-kkrn.de

Unser Geburtshilfe-Team freut sich auf Sie!

Bei Fragen melden Sie sich gern bei uns!
☎ 02362 29-54200

Herzliche Grüße
Ihre Dr. Simone Sowa
Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum

Geburt im Dorstener
St. Elisabeth-Krankenhaus

KULTURELLE VIELFALT IM REVIERPARK NIENHAUSEN



**DIE FAMILIE
PROBST VERAN-
STALTET EINEN
KULTURSOMMER
IM REVIERPARK
– EIN BUNTES
PROGRAMM MIT
VERSCHIEDENEN
ANGEBOTEN
WARTET AUF SIE**

Die Familie Probst steht für Freude und Spaß – besonders in Zeiten von Corona. Zeit sorgen sie für Ablenkung der Besucher. Das Programm ist so bunt wie das Zirkuszelt selbst: Regelmäßig zeigt der Circus Probst eine circa 60-minütige Circus-Vorstellung mit großen Tierbildern, einer italienischen Clown Familie und verschiedenen Artisten.



Außerdem lädt an den Veranstaltungstagen ein Freizeitland zum Erkunden ein. Besucher haben die Möglichkeit, die artenreiche Tierschau des Circus Probst zu besuchen oder sich in der Gastronomie verwöhnen zu lassen. Auch Ponyreiten und öffentliche Dressurproben werden angeboten.

Selbstverständlich wird das Projekt unter Berücksichtigung aller geltenden Hygiene- und Sicherheitsvorschriften stattfinden. „Die Gesundheit unserer Besucher, unserer Mitarbeiter und natürlich auch meiner Familie liegt mir sehr am Herzen“, sagt Reinhard Probst. Daher werden je Vorstellung auch nur so viele Personen im Zelt platziert, dass der vorgeschriebene Mindestabstand gewährleistet werden kann.

Weihnachten im Sommer?

Seit 24 Jahren präsentiert die Familie Probst den Gelsenkirchener Weihnachtscircus. In diesem Jahr spielen sie erstmals auch im Sommer im Revierpark. „Seit März hängen wir mit unseren Angestellten und Artisten in unserem Winterquartier in Essen fest. Jetzt sehen wir endlich wieder ein Licht am Ende des Tunnels“, freut sich Brigitte Probst. Die Familie Probst ist tief verbunden mit dem Ruhrgebiet und freut sich, jetzt auch mal den Sommer im Revier verbringen zu dürfen.

Die Idee zu dem Vorhaben ist aus der Not heraus entstanden und wird vom Team des Revierparks Nienhausen unterstützt. Die bunte Show wird gemeinsam von der Familie Probst und den Artisten, die aufgrund der geschlossenen Grenzen nicht mehr zurück in ihre Heimatländer reisen konnten, auf die Beine gestellt und bietet gezielte Unterhaltung und Spaß für Familien mit Kindern.

Kultur hilft Kultur

Die Veranstalter möchten ein möglichst breites Programm bieten und Künstler, die momentan keine Auftrittsmöglichkeiten haben, unterstützen. Daher stellt die Familie Probst ihre Zeltanlagen den Künstlern kostenfrei zur Verfügung. Egal, ob Band, Blaskapelle, Tanzgruppe oder Comedian – jeder kann seine Show hier zeigen.

„Die Veranstaltungsbranche wurde stark vom Coronavirus getroffen. Absagen von Veranstaltungen waren erste Schutzmaßnahmen, aber Veranstalter werden auch noch lange mit Einschränkungen rechnen müssen“, sagt Brigitte Probst. „Wir freuen uns sehr, wenn wir Künstlern helfen können. Interessierte können sich gerne bei uns melden“, ergänzt ihr Ehemann Reinhard Probst. So werden beispielsweise auch regelmäßig Aufführungen vom Kölner Figurentheater stattfinden.

Termine und Tickets

Am 30. Mai ist der Kultursommer im Revierpark gestartet. Die Circusvorstellungen finden von Freitag bis Sonntag, an Feiertagen und während der Ferien in Nordrhein-Westfalen täglich um 15 Uhr statt. Der Einlass zur Vorstellung ist 60 Minuten vor Beginn. Tickets für die Vorstellungen gibt es an der Circuskasse und nur nach vorheriger telefonischer Reservierung unter 0175 7978449. Das Freizeitland hat an Veranstaltungstagen von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Das Tragen eines Nasen-Mundschutzes auf dem Gelände ist verpflichtend.



Machen Sie es wie
der Sommer und be-
kennen Sie Farbe –
auf Ihren Nägeln!

Sommerliche Nagellacktrends

Der passende Nagellack rundet jedes Outfit ab. Nehmen Sie sich die Zeit und verleihen Sie Ihren Nägeln den richtigen Look. Egal, ob bunt, schlicht, knallig, pastellfarben oder vielleicht doch einfach nur Nudefarben – wir haben für Sie in der bunten Welt der Nageltrends in diesem Sommer gestöbert.

– von Julia Liekweg –



Klassisch & Elegant

Nagellack ist das Accessoire für Ihre Fingernägel. Ein All-Time-Favourite sind wie in jedem Jahr dezente Farben, die zu jeder Kleidung passen. Ob elegante Abendgarderobe in royalen Blautönen, die Sie mit Nagellack in hellen Nude- oder pastelligen Brauntönen kombinieren, oder schwarz-weißer Business-Schick mit mutigen hellen und dunklen Grautönen – diese Farben werden nie aus der Mode gehen. Wenn Ihnen aber doch nach etwas mehr Farbe zu Mute ist, gibt es die Grautöne auch mit dezenten braunen, blauen oder grünen Farbgebungen. Mit einem halbdeckenden Nagellack in French-Nails-Optik machen Sie auch nie etwas falsch. So verleihen Sie Ihren Nägeln einen natürlichen, aber gepflegten und eleganten Schliff.

Erdtöne & Kupfer

Für einen gemütlichen Abend mit ein paar Freunden dürfen Sie auch gerne etwas Mut beweisen. Die Trendfarben in diesem Jahr sind zwar weniger knallig, dafür aber auch nicht weniger farbenreich als in den vergangenen Jahren. Helle und dunkle Beerentöne, Erd- und Gelbtöne sind in diesem Jahr die absoluten Renner. Zu sonnengebräunter Haut passt ein satter Ockerton hervorragend. Kombiniert mit einem Sommerkleid in Erdtönen oder Eierschalenfarben verbreiten Sie ganz und gar mediterranes Flair in Ihrer Umgebung. Auch mit schönen, satten Kupfertönen sind Sie in diesem Sommer absolut im Trend. Kombiniert mit Armreifen und Ringen in Altgold kommen kupferfarbene Nagellack so richtig zur Geltung. Außerdem sind Kupfertöne vielfältig: Sie kommen in hochglänzend, matt, mit einer ordentlichen Pastellnote für eine dezente Farbgebung oder in schimmernder Metallic-Optik daher. Kupferfarbener Nagellack passt sich in diesem Sommer ganz Ihren Wünschen, Bedürfnissen und dem jeweiligen Anlass an.

Pastellig & Bunt

Zarte Pastelltöne dominieren schon seit einiger Zeit wieder die Kosmetikregale – auch im Sommer 2020 machen Sie mit den verspielten Farben alles richtig. Pastelltöne lassen sich in allen Farben finden. Sie lassen alles verspielt und fröhlich wirken und alles wirkt ein bisschen „Lollipop“, oder? Rosa, gelb, orange und türkis stehen in der warmen Jahreszeit ganz vorne in der Pastellfarbenhierarchie. Eine schöne Abwechslung sind die Pastellfarblacke in Mattoptik und wenn es Ihre Lieblingsfarbe nur in Hochglanz gibt, können Sie den Matt-Effekt auch ganz leicht mit einem mattierenden Klarlack erzielen.

Metallic

Wild wird es mit allen Farben in Metallic-Optik. Hiermit sind Sie der Hingucker in jedem Club und auf jeder Party, denn dank des schimmernden Effekts braucht es keine auffällige Kleidung mehr! Besonders schön sind alle dunklen Metallicfarben, wie Beeren- und dunkle Rottöne sowie Anthrazit, denn bei hellen Farben kommt der Metallic-Effekt nicht so schön zur Geltung wie bei den satten und auffälligen Farben. Schlicht und elegant aber wird es wiederum, wenn Sie zu Metallicbraun und Goldtönen greifen. Da braucht es nicht mehr viel Schmuck, als Accessoire tragen Sie nur Ihre Fingernägel.



Wenn das Sonnen zur Qual wird und sich rote Flecken auf der Haut bilden, ist oft eine Sonnenallergie die unschöne Diagnose



SONNENALLERGIE – WAS TUN?

Foto: aureus GmbH | keig07 / Adobe Stock

Zwischen einem Zehntel und einem Fünftel aller Menschen kennen sich mit der Diagnose Sonnenallergie bereits aus. Betroffene können die Sonne nicht ungehindert genießen, sondern müssen sich auf juckende Hautstellen, Rötungen und im schlimmsten Fall sogar mit Bläschenbildung auf der Haut gefasst machen. Was Sie tun können, wenn Sie die Sonne nicht mehr vertragen, lesen Sie hier.

— von Julia Liekweg —

Im Sommer gibt es wenig, was entspannender ist, als ein ausgiebiges Sonnenbad. Sie liegen in der Wärme und die angenehme Bräune, die das Ganze mit sich bringt, lässt das Sonnen zum liebsten Sommerhobby der Menschen werden. Allerdings gibt es einige Leute, die nicht so unbeschwert in der Sonne sitzen können und für die ein Sonnenbrand nicht die schlimmste Konsequenz eines Sonnenbads ist. Sonnenallergie ist in erster Linie eine unangenehme Reaktion der Haut auf UV-Strahlen. Durch eine leichte – und in der Regel unbedenkliche – Fehlfunktion im Körper funktioniert der Schutzmechanismus nicht mehr richtig, der unsere Haut gegen UV-Strahlen schützt. Die Sonnenallergie ist daher nicht als eine herkömmliche Allergie zu verstehen.

Symptome

Üblicherweise macht sich die Sonnenallergie durch gerötete und juckende Hautstellen bemerkbar. In schlimmeren Fällen bilden sich kleine Pusteln oder sogar Bläschen auf der Haut. Wieso genau eine Sonnenallergie bei Menschen auftritt, konnte bis heute nicht wirklich geklärt werden, aber eine helle und junge Haut fördert die unangenehme Reaktion auf UV-Strahlen. In einigen Fällen kann auch die Einnahme bestimmter Medikamente im Zusammenhang mit Sonneneinstrahlung die Sonnenallergie auslösen. In solchen Fällen sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen und einen Wirkstoffwechsel oder sogar das Absetzen des Medikaments in Betracht ziehen.

Abhängig davon, wie schlimm sich die Sonnenallergie bei Ihnen äußert, und das ohne die Einnahme von Medikamenten, sollten Sie ohnehin einen Arzt aufsuchen, um mögliche Behandlungen zu besprechen. Weitere Symptome, außer den Rötungen und dem Juckreiz, sind bei einer Sonnenallergie nicht üblich.

Vorsorge

Wenn Sie sich nicht den gesamten Sommer über im Schatten einigeln möchten, sollten Sie zu einem guten Schutz zur Vermeidung der Sonnenallergie greifen. Diese sollten Sie auch schon etwa 30 Minuten, bevor Sie überhaupt in die Sonne gehen, auftragen. Wichtig ist, dass Sie einen Sonnenschutz ohne Fette und Emulgatoren nehmen, denn diese Stoffe befördern den Ausbruch der Sonnenallergie noch zusätzlich. Das leichteste Mittel, sich vor der Sonnenallergie zu schützen, ist die Sonne zu meiden. Auch das Tragen von langer Kleidung schafft Abhilfe, auch wenn das bei hohen Temperaturen schnell unangenehm wird.

Behandlung

Sollten Sie während des Sonnenbads merken, dass sich rote Flecken auf der Haut bilden und alles anfängt zu jucken, müssen Sie sofort in den Schatten. Je länger Sie sich den UV-Strahlen aussetzen, desto schlimmer reagiert Ihre Haut, gegebenenfalls werden die Bläschen größer und der Juckreiz wird immer schlimmer.

Zeigt Ihre Haut schon eine Reaktion, kühlen Sie die betroffene Stelle am besten direkt. Danach sollten Sie die Haut mit einer guten Feuchtigkeitscreme versorgen, nach vorheriger Absprache mit einem Arzt oder Apotheker ist auch Hydrocortison, leicht dosiert, eine gute Lösung. Solange, wie sich die Sonnenallergie nicht zurückgebildet hat, sollten Sie sich auch nicht weiter der Sonne aussetzen. Der Juckreiz und die Rötungen verschwinden nach einiger Zeit wieder. Je stärker die Sonnenallergie aber bei Ihnen ausbricht, kann es auch mehrere Stunden dauern, bis sich Ihre Haut wieder beruhigt hat. Sie können die Haut aber unbedenklich mit kaltem Wasser abwaschen und mit Feuchtigkeitscremes versorgen.

Eine Sonnenallergie ist im Normalfall nicht schlimm, aber unangenehm. Bevor Sie Ihre Haut aber zu sehr reizen, verzichten Sie lieber auf den ein oder anderen Tag direkter Sonnenstrahlen.

Neuer Standort, gleiches Herz



Eleonore Michalowsky ist nach zehn Jahren von Kirchhellen nach Wulfen gezogen – Ihre helfenden Elfen werden aber weiterhin in ihrem gewohnten Gebiet tätig sein

2019 feierte die Haupt-Elfe ihr zehnjähriges Jubiläum, nun hat es sie aus privaten Gründen nach Dorsten-Wulfen gezogen. An ihrer Arbeit mit den helfenden Elfen aber wird sich nichts verändern: Ihre sechs Mitarbeiterinnen werden nach wie vor in dem gewohnten Einzugsgebiet tätig sein, Senioren begleiten und bei wichtigen Behördengängen und Anträgen unterstützen.

„Viele Senioren benötigen Hilfe im Alltag, möchten aber so lange wie möglich in ihrem Zuhause wohnen bleiben“, weiß Eleonore Michalowsky. Das ist für viele aber gar nicht so einfach, denn Dinge des alltäglichen Lebens können im Alter anstrengend werden. Besonders kompliziert wird es dann, wenn es um Behördengänge und Anträge geht, um eine Pflegestufe und das damit verbundene Pflegegeld zu beantragen.

Es gibt eine Vielzahl an Senioren, die von ihren Angehörigen zuhause betreut werden, um so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen zu können. „Natürlich ist das eine Zusatzbelastung für Angehörige“, sagt Eleonore Michalowsky. Begleitung zu Arztterminen, alltägliche Pflichten wie Lebensmitteleinkäufe oder einfach Zeit miteinander verbringen – für berufstätige Angehörige der hilfe- und pflegebedürftigen Senioren wird diese benötigte Aufmerksamkeit zu einer hohen Zusatzbelastung. Deswegen haben es sich „die Elfen - Die helfen“ zur Aufgabe gemacht, Senioren in ihrem Alltag zu begleiten. Sie übernehmen eben diese Aufgabe, die Angehörige sonst aus zeitlichen Gründen nicht

stemmen können. Außerdem kennen sie sich mit den notwendigen Gesetzen aus. So können Sie sich drauf verlassen, dass Ihnen genau die Pflege geboten wird, die Ihnen gesetzlich zusteht.

Neuer Standort? Kein Problem!

„Wir arbeiten mit genau dem gleichen Herzblut weiter, wie wir es von unserem Standort in Kirchhellen aus auch getan haben“, betont Eleonore Michalowsky. Das heißt, es wird weiterhin die gleichen Hausbesuche mit Beratungsgesprächen geben, die die Kunden von den helfenden Elfen gewohnt sind. „Wir haben ja weiterhin unseren Kundenstamm in Kirchhellen und in Gladbeck. Daran werden wir selbstverständlich festhalten und in dem Gebiet weiterhin pflegen“, erklärt Eleonore Michalowsky.

Der Plan für die Zukunft ist, das Einzugsgebiet zu erweitern und mehr Senioren die Hilfe zu bieten, die sie benötigen. Das sechsköpfige Team und Eleonore Michalowsky freuen sich über mehr helfende Elfen, die in Wulfen und Umgebung tätig werden möchten.

Melden können sich alle Interessierten – ob nun als Mitarbeiter oder Senior – telefonisch unter (02369) 2087877 oder 01636776662 oder Sie schicken eine E-Mail an michalowsky.eleonore@gmail.com.

Foto: aureus GmbH



DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

„Schnell und stressfrei neue Zähne. Wer will das nicht? Ich kann endlich wieder strahlen.“

Hans-Hermann Bosse, 65
Manager

INFO-ABEND

„Zahnsanierung nach dem Dr. Schlotmann-Konzept“

24.6 | 19 Uhr

Jetzt kostenlos anmelden
unter **02362/61900**

Bei uns können Sie sich sicher fühlen:

- 1,5m Abstand
- Mundschutz
- Desinfektion

Zahnarzttermine sind oft schwierig in den Tagesablauf einzubinden. Dank unserer innovativen Konzepte und Prozessabläufe können Warte- und Behandlungszeit verkürzt werden. Das Team, bestehend aus Spezialisten der Zahnmedizin und Zahntechnik arbeitet Hand in Hand unter einem Dach. Maßgeschneiderte Komplettsanierungen können nach dem Dr. Schlotmann-Konzept in nur einer Sitzung, auch in Narkose durchgeführt werden. Schöne Zähne bezaubern beim Lächeln, sie strahlen Sympathie und Gesundheit aus und können Türen öffnen – sowohl privat als auch beruflich.



Genuss-Momente

— von Aileen Kurkowiak —

Leckere
Grill-Rezepte
für die ganze
Familie

01

Besonders in Zeiten von immer größer werden- den Gasgrills haben wir pünktlich zu den warmen Tagen abwechslungsrei- che und kreative Rezepte zusammengestellt. Die traditionelle Grillwurst und das Nackensteak finden regelmäßig ihren Platz auf den deutschen Grills, aber haben Sie nicht auch ein- mal Lust auf etwas neues? Kein Problem, wir haben da etwas für Sie:

Bacon-Stockbrot

- | | |
|--------------|------------------------------|
| 1 Paket | Pizzateig aus dem Kühlregal |
| 250g | Bacon in Streifen |
| 100ml | Pflanzen- oder Olivenöl |
| 2 Zweige | Rosmarin |
| 2 Zehen | Knoblauch |
| | Schaschlikspieße |
| Ein wenig Öl | zum Einfetten des Stockbrots |

Die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken und mit dem Öl vermischen. Die Nadeln vom Rosmarin fein hacken und in die Knob- lauch-Öl-Mischung geben. Den Pizzateig auslegen und der Länge nach in Streifen schneiden. Die Holzspieße leicht einölen und den Pizzateig mit ein wenig Ölmischung dünn bepinseln. Baconscheiben auf die Teigscheiben legen und langsam um einen langen Schaschlik- spieß drehen. Nun von außen mit ein wenig Knoblauch-Rosma- rin-Öl bestreichen und auf dem Grill am Rand, bitte nicht in der Mitte, da ist es zu heiß und die Spieße werden sonst schwarz, langsam brutzeln lassen.

02

Selbstgemachte BBQ-Sauce

- | | |
|--------|-------------------------------|
| 2 | Knoblauchzehen |
| 200 ml | Apfelsaft |
| 50 ml | Apfelessig |
| 150 g | Tomatenketchup |
| 5 EL | Ahornsirup |
| 1 EL | Sojasauce |
| 1 EL | Worcestersauce |
| 2 TL | geräuchertes Paprikapulver |
| 1 EL | Whiskey (bei Bedarf) |
| | Chilipulver, Salz und Pfeffer |

Die Knoblauchzehen in einer Knoblauchpresse zerdrü- cken und außer den Ahornsirup alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen lassen. Anschließend circa 20 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Wenn die Sauce eingekocht und die gewünschte Konsistenz erreicht ist, rühren Sie den Ahornsirup un- ter. Zum Schluss noch ein wenig mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig! Die Sauce kann auch prima in Einmachgläsern oder -flaschen abgefüllt und zum Abkühlen in den Kühlschrank gestellt werden. Dort hält sie sich dann auch problemlos für einige Tage.

03

Gegrillte Lachsforelle

- | | |
|------------|------------------|
| 1 | Lachsforelle |
| Etwas | Olivenöl |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 1 Päckchen | Kräuterbutter |
| ½ | Limette |
| 1 Prise | Chilipulver |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| | Salz und Pfeffer |

Den Fisch waschen und etwas trocken tupfen. Die Lachsforelle auf ein großes Stück Alufolie legen und mit Olivenöl einreiben, außerdem die halbe Limette über dem Fisch auspressen und auch in der Innenseite verteilen. Dann die Innenseite mit klein geschnittenem Knob- lauch, dem Rosmarinzweig und der Kräuter- butter befüllen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Fisch in die Alufolie einwickeln und zum Einziehen etwa eine Stun- de in den Kühlschrank legen. Die Lachsforelle wird dann für ungefähr 20 bis 25 Minuten bei etwa 160 bis 180 Grad gegrillt.

04

Gegrillte Feta-Schinken Röllchen

- | | |
|------|---------------|
| 300g | Feta |
| 5 | Thymianzweige |
| 150g | Parmaschinken |

Simple und lecker! Den Feta in ungefähr fingerdicke Stücke schneiden und die Blätter vom Thymian ziehen. Den Thymian auf den Fe- takäse streuen und das Ganze in Streifen von dem Parmaschinken einrollen. Bei indirekter Hitze grillen, bis der Schinken Farbe angenom- men hat.

05

Schneller Thunfischdip

- | | |
|--------|-------------------------|
| 1 Dose | Thunfisch |
| 200g | Frischkäse |
| 50g | Mayonnaise |
| | Salz und Cayennepfeffer |

Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel auseinanderzupfen. Den Frischkäse hinzugeben und mit der Mayonnaise ergän- zen. Alles kräftig verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.



Das
DERPART Holiday
Reisebüro in Bottrop
kämpft sich durch
die Zeiten von
Reisestopps

CORONA UND REISEN – PANDEMIE UND TOURISMUS

termine

Die vergangenen Wochen waren turbulent. Viele kleinere und größere Geschäfte aus ganz unterschiedlichen Branchen kämpften, und kämpfen noch, um ihr Überleben – auch der Tourismusbranche und den Reisebüros erging es nicht anders. Noch immer spürt man dort die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie. Wir haben mit dem DERPART Holiday Reisebüro in der Bottroper Stadtmitte über die besonderen Zeiten gesprochen.

Reisen mussten abgesagt werden, zahlreiche Flüge wurden storniert, Kunden wurden vielfach vertröstet. „Es ist die schönste Zeit des Jahres, für viele sollte in den Osterferien ein Kurzurlaub und in den Sommermonaten der heiß ersehnte große Urlaub anstehen“, weiß Hartmut Seifarth, Geschäftsführer des DERPART Holiday Reisebüros auf der Hochstraße in Bottrop. Gleiches galt auch für den Geschäftsbereich des Pauschal Tourismus, den Hartmut Seifarth und sein Team ebenfalls bedienen.

Kulanz und Flexibilität

„So etwas habe ich noch nie erlebt. Das Coronavirus hat die gesamte Reisebranche vor völlig neue Herausforderungen gestellt und auch mein Reisebüro hatte und hat noch immer stark zu kämpfen. Es ist höchste Flexibilität gefragt“, erzählt der Reise-Experte weiter. Wird eine Reise abgesagt, können die betroffenen Kunden zwischen einer Rückerstattung der bereits geleisteten Zahlungen, einem Reisegutschein oder einer Umbuchung wählen. Ähnlich sieht es bei Streichungen von Flügen durch die Fluggesellschaften aus, allerdings sind hier nach aktuellem Informationsstand Rückerstattungen nicht immer möglich. Die meisten Fluggesellschaften bieten Kunden daher Gutscheine für einen anderen Flug

an oder buchen den ursprünglichen Flug kostenfrei auf ein neues Datum um. Doch trotz aller Flexibilität, die Reiseveranstalter und Fluggesellschaften versuchen zu realisieren, können sich aufgrund schnell eintretender Änderungen für die Tourismusbranche auch immer Neuerungen im Bereich der Storno- und Umbuchungsbedingungen ergeben. Hartmut Seifarth bittet daher alle Reisefreudigen, sich selbst auf dem aktuellsten Stand zu halten und sich bei Fragen zum Thema Einreisebedingungen an die Internetseite des Auswärtigen Amtes als verlässliche Informationsquelle zu wenden.

Eine positive Grundhaltung

„Wir hoffen sehr, dass sich bald wieder ein Stück Normalität einstellen wird. Wann genau das aber so sein wird, kann niemand voraussagen – leider“, bedauert der DERPART Holiday Reisebüro Geschäftsführer. Mittlerweile aber häufen sich wieder die Anfragen für Buchungen zu Reisen innerhalb Deutschlands und in angrenzende Länder wie die Niederlande oder Österreich. Trotz der erschwerten Situation und der Corona-Pandemie bleibt das Team des DERPART Holiday Reisebüros in Bottrop optimistisch und hofft auf eine buchungsstarke Zukunft – damit Ihr nächster Urlaub genau Ihren Wünschen entspricht.

Fotos: aureus GmbH | olezzo / Adobe Stock

Blutspende-Termine

Bottrop

Montag, 20. Juli

14.30 bis 19 Uhr
DRK-Haus Rottmannsmühle
Karl-Englert-Straße 43
46236 Bottrop

Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 19. Juli

10 bis 14 Uhr
Brauhaus am Ring
Kirchhellener Ring 80-82
46244 Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 2. August

10 bis 14 Uhr
Pfarrheim Heilige Familie
Prozessionsweg 11
46244 Bottrop-Kirchhellen

Dorsten

Dienstag, 7. Juli

15 bis 20 Uhr
Haldewangschule
Im Harsewinkel 25
46284 Dorsten-Hervest

Mittwoch, 8. Juli

15 bis 20 Uhr
Haldewangschule
Im Harsewinkel 25
46284 Dorsten

Donnerstag, 23. Juli

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

Montag, 27. Juli

16 bis 20 Uhr
Gemeinschaftshaus
Wulfener Markt 5
46286 Dorsten-Wulfen

Dienstag, 4. August

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

Dienstag, 11. August

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

Gladbeck

Montag, 13. Juli

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

Montag, 10. August

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

Schermbek

Donnerstag, 27. August

15 bis 19.30 Uhr
Evangelisches
Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbek

Anzeige

regio Vital | 31



Dr. med. Privatpraxis
Beate Helgers für Orthopädie

Ankommen.
Entspannen.
Durchatmen.

Wir sind
auch jetzt
für Sie da!

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



Einfach mit dem
Handy bezahlen.

Einfach und schnell - Digitale Karten.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Zahlen, wie ich will! Mehr Zeit für das, was
wirklich wichtig ist.

Mit unseren digitalen Karten können Sie per
Smartphone und VR-BankingApp bezahlen! Dazu
führen Sie die girocard, Mastercard oder Visa Karte
in digitaler Form im Smartphone mit. Wir erklären
Ihnen gerne, wie das geht.

www.vb-schermbeck.de/mobilesbezahlen

Volksbank
Schermbeck eG

