

regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region **03 | 2020**



ZAHLREICH UND HUNGRIG

Die besten Tipps und Tricks um
Wespen fernzuhalten

LEADERSHIP WITH HEART

So entfalten Sie das ganze
Potential Ihres Unternehmens

DAS BESONDERE ETWAS

Location Zechentreff:
Der außergewöhnliche Biergarten

Bewerber-Barbeque für Profis aus dem Pflege- und Funktionsdienst



Bewerber BBQ

Samstag, 10.10.2020
11:30 Uhr - 15:00 Uhr

Park Café am
Knappschaftskrankenhaus
Bottrop

Mehr Informationen:
www.kk-bottrop.de/veranstaltungen

**ZUKUNFT
PFLEGE
BOTTROP**



KNAPPSCHAFTSKLINIKEN
**KNAPPSCHAFTSKRANKENHAUS
BOTTROP**

www.zukunft-pflege-bottrop.de

Im Verbund der **KNAPPSCHAFTSKLINIKEN**

EDITORIAL

Liebe Leserin,
Lieber Leser,



eine komische Zeit, finden Sie nicht auch? Wir befinden uns mitten im Wechsel von Sommer auf Herbst – von jetzt auf gleich war es so weit. Kaum haben wir die Hitze-welle Anfang August hinter uns gelassen, liegen gefühlt schlagartig Blätter am Boden und Herbststimmung bei trübem Wetter macht sich breit. Wir sind jedoch vorbereitet und haben Themen für beide Stimmungen parat: Sie sitzen noch gern mit Ihren Liebsten im Freien und genießen die letzten Sonnenstrahlen des Sommers? Dann interessiert Sie gewiss, wie Sie Wespen vom Esstisch und Ihren Getränken fernhalten. Sie kuscheln sich lieber bereits vor dem Fernseher ein und stellen sich auf kühle Tage ein? Deftige Mahlzeiten und passende Rezepte für den Herbst haben wir für Sie auf unseren Genuss-Seiten zusammengestellt. Diese und viele weitere bunte und abwechslungsreiche Artikel zum Thema Gesundheit und Lifestyle lesen Sie wie immer in der regioVital.

Auch wir sind in Umbruchstimmung und haben eine neue Aufmachung für die regioVital erstellt und hoffen, dass Ihnen das neue Design genauso gut gefällt, wie uns. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern und Lesen!

Lassen Sie es sich gutgehen,

Ihr Team der regioVital

**Pflegedienst
Am Park**
Sabine Voßbeck

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

**Wir sind
24 Stunden
für Sie da!**

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

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

Erste Hilfe.

Selbsthilfe.

Wer sich selbst ernähren kann,
führt ein Leben in Würde.
brot-fuer-die-welt.de/selbsthilfe

**Brot
für die Welt**

Mitglied der **actalliance**

Würde für den Menschen.

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: anzeigen@aureus.de
redaktion@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:

Nicole Kobüssen
Andrea Sauerbach
Christian Sklenak

Titelbilder:

© Farina Deutschmann

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 Verlag 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.



INHALT

- | | |
|--|--|
| <p>6 KULA Training
<i>So entfalten Sie das gesamte Potential Ihres Unternehmens</i></p> <p>10 Rheuma
<i>Nicht nur eine schmerzhaft Erkrankung der Gelenke</i></p> <p>12 Zahlreich und hungrig
<i>Wespen und ihre schmerzhaften Stiche – Die besten Tipps</i></p> <p>14 Mythos Migräne-Piercing
<i>Was steckt hinter dem Trend?</i></p> <p>16 Körper, Seele und Geist in Einklang bringen
<i>Nicht nur für Menschen, sondern auch für unsere Vierbeiner</i></p> <p>18 Wenn die Muskeln reißen
<i>Wir erklären, was dabei im Körper passiert</i></p> | <p>20 Faszination Operationssaal
<i>OP-Pfleger schätzen ihren verantwortungsvollen Beruf</i></p> <p>22 Diagnose Brustkrebs
<i>Gebündelte Kompetenzen im Brustzentrum des Dorstener Krankenhauses</i></p> <p>24 Das besondere Etwas
<i>Zechentreff – Der Biergarten der speziellen Art</i></p> <p>26 Neu, modern, natürlich, nachhaltig
<i>Das Team des Optikers SICHTBAR setzt auf Nachhaltigkeit</i></p> <p>28 Genuss-Momente
<i>Herbstliche Rezepte für jeden Anlass</i></p> <p>31 Termine
<i>Alle Blutspendetermine in der Region</i></p> |
|--|--|

LEADERSHIP WITH HEART – MIT DEM HERZEN FÜHREN

*Mit Organisationsentwicklung zum Erfolg –
So entfalten Sie das
ganze Potential Ihres
Unternehmens*

**Jede Führungskraft möchte das volle Potential seiner Unternehmung
aufblühen lassen. Doch manchmal treten hier und da größere
Herausforderungen auf, deren Ursachen sich nicht immer so einfach
feststellen lassen. Mit ihrem speziell auf Unternehmen und
Führungskräfte ausgerichteten Mentoring unterstützt Alexandra
Amalio Firmen durch KULA Training dabei, eine respektvollere
Unternehmenskultur aufzubauen und so das Wohlbefinden und die
Leistungsfähigkeit der einzelnen Mitarbeiter zu stärken.
Wie genau das aussehen kann, lesen Sie hier.**



Sie fragen sich: „KULA Training, wofür steht das? Und was hat das mit dem Potential eines Unternehmens zu tun?“ Der Begriff KULA bedeutet im Sanskrit so viel wie ‚Herzensgemeinschaft‘. Genau diese Energie der gemeinsamen, familiären Verbindung möchte die Gründerin mit KULA Training auf die Unternehmenswelt übertragen. Die Entwicklung wird vor allem durch die Ausrichtung hin zu einer authentischeren Unternehmenskultur begleitet, in welcher auf individuelle Potenzialentfaltung eines jeden Einzelnen gesetzt wird.

ZEIT FÜR EINEN WANDEL?

Neueste neuro-wissenschaftliche Erkenntnisse belegen eindeutig, dass Wertschätzung, echte Begeisterung und Leistungsfähigkeit eng in Zusammenhang stehen. Für viele Angestellte, aber auch Geschäftsführer, rücken anstelle von Status und Prestige die Freude an der Arbeit, Freiheiten und Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung in das Zentrum ihres Bewusstseins. In der Gesellschaft findet bereits seit einigen Jahren ein Wandel der persönlichen Werte statt, der nun auch in der Unternehmenswelt angekommen ist und Unstimmigkeiten auflösen kann.

UNSTIMMIGKEITEN? WELCHE UNSTIMMIGKEITEN?

Sie kommen ungern zur Arbeit, Sie fühlen sich vor Ort unwohl, weil Ihre Leistung nicht geschätzt wird, Sie Herausforderungen mit den Kollegen oder gar mit dem Chef haben, die Kommunikation unklar ist oder fehlt. Menschlichkeit und Verbundenheit am Arbeitsplatz, gegenseitige Unterstützung, Respekt und Vertrauen spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, das eigene Befinden am Arbeitsplatz zu spiegeln. „Häufig können bereits Kleinigkeiten, wie Missverständnisse durch fehlende oder unklare Kommunikation, zu einer maßgeblichen inneren Belastung führen. Eine allgemeine Unzufriedenheit entsteht und somit auch eine Basis für schwerwiegendere Differenzen und dementsprechende Folgen“, erklärt die Gründerin Alexandra Amalio. „Hoher Leistungsdruck, geringes Vertrauen, fehlender Respekt und kaum Wertschätzung beeinträchtigen nicht nur die eigene Kreativität und die Fähigkeit überhaupt eine gute Leistung auszuführen, auch Arbeitsausfälle steigen durch Burn-Out- und Mobbingfälle.“ Eine drastische Entwicklung, die allerdings nicht zu verharmlosen und vor allem kein Einzelfall ist – jedoch auch umgangen werden kann.



SIND SIE BEREIT FÜR EINE TRANSFORMATION?

Sie erkennen sich als Führungskraft wieder und haben vielleicht bereits die Erfahrung einer der genannten Beispiele gemacht? Sie sind selbst Führungskraft oder Mitarbeiter eines Unternehmens und stellen fest, dass auch bei Ihnen vor Ort unklare Kommunikation herrscht und die grundlegende Energie im Unternehmen angehoben werden könnte? Sie sind bereit und offen für einen nachhaltigen und langfristigen Wandel? Sie wollen die Attraktivität des Unternehmens für Arbeitnehmer steigern, ebenso wie die Wirtschaftlichkeit des gesamten Unternehmens?

KULA Training bietet Tools und Lösungsansätze hin zu einer Unternehmenskultur, welche auf Vertrauen und Respekt basiert. Im Mentoring selbst geht es vor allem um die Relevanz, aktiv Zeit für eine ehrliche Verbindung mit den Mitarbeitern aufzubringen. Die Führungskraft hat die Aufgabe, ihren Mitarbeitern auf Augenhöhe zu begegnen – sie soll leiten, aber dennoch keine Instanz für die Mitarbeiter sein, bei der Hemmungen spürbar sind. Dies ist nötig, um eine offene Kommunikation zu beginnen. In erster Linie soll es um Menschlichkeit auf der Arbeit gehen, darum, dass jede einzelne Person im Unternehmen die Möglichkeit hat, ihr individuelles und einzigartiges Potential zu entfalten.

KONTAKT:

Kula Training
Alexandra Amalio
www.kula-training.com
info@kula-training.com

DER ABLAUF

Im ersten Schritt verschafft sich die Mentorin einen Überblick über die Gesamtsituation im Unternehmen. Bei einem ersten gemeinsamen Gespräch mit der Führungskraft – und gegebenenfalls auch mit einzelnen Mitarbeitern – soll ermittelt werden, welche Missverständnisse innerhalb des Unternehmens vorliegen, an welchen Stellen unterstützt werden kann und welche Veränderungen sich jedes einzelne Mitglied wünschen würde. Es wird ein Gesprächsrahmen für das Team geschaffen, in dem dieses sich öffnen und auch persönliche Dinge und Herausforderungen ansprechen kann, die möglicherweise zu Konflikten oder Unwohlsein am Arbeitsplatz führen. Voraussetzung für einen erfolgreichen Start des Trainings ist, dass sich alle Beteiligten auf eine Veränderung und das Mentoring einlassen.

Tools wie Persönlichkeitstests und Wertefindung unterstützen dabei, die individuellen Potentiale jedes Teammitglieds zu erkennen. So können ebenfalls Ursachen mancher Konflikte und Verhaltensweisen besser verstanden und aufgeklärt werden. In vertiefenden Gruppen-Trainings, Einzel-Mentorings und Workshops können dann die spezifischen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Mitarbeiter aufgeschlüsselt werden, um ein größeres Verständnis füreinander und untereinander zu entwickeln. So ist es möglich, die allgemeine Zufriedenheit zu stärken. Führungskräfte und Mitarbeiter können sich schließlich gegenseitig ermutigen und inspirieren, ihre wahren Potentiale zu erkennen und auszubauen. „Aufgrund eigener Erfahrungen – bestärkend sowie ernüchternd – in verschiedensten Unternehmen in den vergangenen 16 Jahren, sehe ich es als Teil meines Lebensweges an, Menschen und Organisationen dabei zu unterstützen, eine Unternehmenskultur zu entfalten. Verbindung, Wertschätzung und individuelle Entfaltung sind hier wichtige Stichpunkte. Denn nur wer im Inneren zufrieden ist, kann sein volles Potential entfalten und zum Gesamterfolg des Unternehmens beitragen“, betont die Unternehmerin. „Für die Anliegen des Teams wird ein objektiver Raum geschaffen, in welchem alles offen angesprochen werden kann, das womöglich sonst noch länger im Verborgenen geblieben wäre. Was mir dabei besonders am Herzen liegt ist es, im Gegensatz zu vielen Mitbewerbern, einen nachhaltigen und langfristigen Ansatz zu erarbeiten. Dazu ist eine intensive Begleitung der jeweiligen Organisation – im Idealfall über mehrere Monate – für einen tiefergehenden Wandel nötig.“

Ob online, am Telefon oder bei einem persönlichen Gespräch – informieren Sie sich gern bei Alexandra Amalio über die verschiedenen Angebote ihres Portfolios, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Unternehmens.

Vereinbaren Sie ein 30-minütiges, kostenloses Vorgespräch über www.kula-training.com.

Foto: © shutterstock.com

AKTUELL.
INFORMATIV.
LEBENDIG.

Alle Infos
und News
rund um
Kirchhellen
auf nur einer
Internetseite!

Politik

Gesellschaft

Kultur

Lifestyle

Für Sie vor Ort

Schauen Sie
mal vorbei...

www.kirchhellen.online

Ihre Gesundheit in guten Händen



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

„Schmerzfrei-Wochen“ im



Sportpark
Stadtwald

Sie haben

Rücken-, Knie-, Schulter-, Nackenbeschwerden

oder ähnliche lästige Begleiter, wie z.B.
Fersensporn, Hüftarthrose, Tennisarm o.ä.?

Erfahren Sie:

- alle Details zum 6-wöchigen Anti-Schmerz-Konzept
- wie Ihre Gesundheit von der Statik Ihres Körpers abhängt
- wie Sie mit einfachen Mitteln Ihre Schmerzen bekämpfen, ohne Tabletten
- was sich hinter der Lebenswert Methode verbirgt
- warum Sie in Zukunft einen Gehstock brauchen :-)

Anmeldung bis zum 15.09.2020.*



Stenkhoffstr. 34 | 46240 Bottrop
Telefon 02041-9 74 74
www.sportpark-stadtwald.de

* Nur für Interessenten die den Sportpark noch nicht kennen.



Regine Trat

RHEUMA

Nicht nur eine schmerzhafte Erkrankung der Gelenke

Unter dem Begriff „Rheuma“ werden über 100 verschiedene Erkrankungen zusammengefasst, die eines gemeinsam haben: Oft werden sie durch Entzündungen hervorgerufen. Und sie betreffen Menschen in allen Altersklassen – auch jüngere Erwachsene und sogar Kinder leiden an Rheuma.

Rheumatische Erkrankungen betreffen nicht nur harte Strukturen wie Knochen, Gelenke oder Knorpel, sondern auch weiche Gewebe wie Muskeln, Bänder oder Sehnen. Unter den Sammelbegriff Rheuma fallen zum Beispiel auch Erkrankungen wie Weichteil-Rheuma (Fibromyalgie) und Lupus. Rheumatische Erkrankungen beschränken sich zudem nicht allein auf den Bewegungsapparat. Fast alle Organe können von einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung betroffen sein. Es gibt zum Beispiel rheumatische Augenentzündungen, Rippenfellentzündungen, Herzmuskelentzündungen sowie rheumatische Entzündungen der Nieren, des Darms oder der Gefäße.

Um eine Behandlung mit Medikamenten kommt man nur in den wenigsten Fällen herum, es ist aber möglich, den Körper und seine Selbstheilungskräfte mit Vitaminen und Mikronährstoffen zu unterstützen.

Die von dem Team der Burgapotheke Schermbeck selbst zusammengestellte HCK-Rheuma-Mischung kann auf vielfältige Weise Ihren Körper unterstützen:

Die Antioxidantien Vitamin E, Vitamin C, Zink und Mangan sind nicht nur wichtig für das Immunsystem, sie wirken auch als Radikalfänger und schützen somit die Zellen, die von den Entzündungen angegriffen werden. Omega-3-Fettsäuren sorgen dafür, dass weniger entzündungsfördernde Stoffe im Körper gebildet werden. Vitamin D, das sogenannte Sonnenvitamin, kann neben der Wirkung auf das Gemüt auch entzündliche Prozesse im Körper bremsen und sollte daher immer Bestandteil der Therapie sein.

Da die Entzündungen in den Gelenken und im Gewebe häufig schmerzen und für eine Bewegungseinschränkung verantwortlich sind, kann die Einnahme von Coenzym Q10 und Kupfer sinnvoll sein. Beide Stoffe sind für den Energiestoffwechsel der Zellen wichtig und somit auch für die Energie, die dem Körper zur Verfügung steht.

Sollten Sie zur Therapie Ihrer Krankheit bestimmte Medikamente einnehmen (MTX), dann ist es wichtig, auf einen ausreichenden Spiegel an Folsäure im Blut zu achten, weil ohne diesen wichtigen Bestandteil keine neuen, gesunden Zellen mehr gebildet werden können.

Wenn Sie noch unter weiteren Krankheiten leiden oder einige Produkte nicht einnehmen dürfen, dann können wir Ihnen auch gerne eine individuelle HCK-Mischung zusammenstellen. Diese ist dann genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne telefonisch unter (02853) 3469 oder vor Ort auf der Mittelstraße 23 in Schermbeck an das Team der Burgapotheke.

Text: Karin Kötters, Apothekerin Burgapotheke Schermbeck

ZAHL- REICH UND HUNGRIG

Wespen nerven und stechen, genau wie Wanzen und Zecken gelten sich als „Lästlinge“ – Doch keine Panik: Sie mögen lästig sein, doch im Grunde sind sie harmlos, sofern man sich entsprechend verhält

Foto: © Azaliya (Elya Vatel) / stock.adobe.com



– Text von Aileen Kurkowiak –

Es ist Spätsommer, das Obst an den Bäumen wird reif und die Tiere müssen sich für den Winter vorbereiten. Zwangsläufig summen sie auch auf unserer Bildfläche oder besser gesagt: an unserem Esstisch.

Wie Sie die Insekten von sich und Ihren Liebsten fernhalten und was Sie im Falle eines Wespenstiches tun sollten, haben wir beim Profi erfragt. Die Leiterin der Dorf-Apotheke in Kirchhellen Christiane Petri-Reers hat uns über die besten Sofortmaßnahmen gegen Wespenstiche aufgeklärt.

WAS TUN, UM WESPEN FERNZUHALTEN?

Natürlich gibt es inzwischen in der Drogerie, im Baumarkt, im Supermarkt und online eine Vielzahl an unterschiedlichen Wespenfallen, welche die Insekten auf viele verschiedene Arten abhalten sollen oder gar töten. Spezielle Kerzen und Fallen, die die Tiere einfangen sollen, sind da noch harmlos. Viele Geräte oder Insektensprays arbeiten mit Strom oder chemischen Substanzen, die die Tiere sofort töten. Eine effektive Methode, um die Insekten von sich fernzuhalten ist dies allemal, doch ist es korrekt die Insekten sofort zu töten, nur weil sie auf Futtersuche für den Winter sind? Es gibt viele natürliche Hilfsmittel und Methoden, um die Tiere ganz einfach von sich fern zu halten:

- Machen Sie die Tiere nicht aggressiv – schlagen Sie nicht nach ihnen und pusten Sie sie nicht an
- Vermeiden Sie helle, strahlende Kleidung und verzichten Sie auf Parfüm oder parfümierte Cremes – davon fühlen sich die Tiere angezogen
- Decken Sie Lebensmittel im Freien ab und lassen Sie nichts offen stehen – der Geruch lockt die Tiere an
- Gleiches gilt für Getränke – Trinken Sie nicht direkt aus dem Glas oder einer Flasche, nutzen Sie besser einen Strohhalm
- Bieten Sie Futter-Alternativen an – Zur sogenannten Ablenkfütterung positionieren Sie einen Teller mit Süßem abseits des genutzten Tisches
- Auch natürliche Mittel können helfen – Wespen mögen den Duft von Tomaten und Basilikum nicht – Pflanzen in der Umgebung können helfen
- Sehr abstoßend reagieren die Tiere auf Kaffeeduft – Zünden Sie Kaffeepulver oder Kaffeebohnen in einem feuerfesten Gefäß an, schon der dezente Rauch wird die Insekten vertreiben

WAS TUN, WENN SIE DOCH GESTOCHEN WURDEN?

Eine unachtsame Bewegung und trotz aller Vorsichtsmaßnahmen kann es schnell einmal passiert sein: Eine Wespe hat zugestochen. Verfallen Sie nicht in Panik, denn dazu besteht kein Grund. Die Stiche sind zwar schmerzhaft und der später einsetzende Juckreiz ist unangenehm, doch in der Regel ist ein Wespenstich ungefährlich. „Zuerst sollte kontrolliert werden, ob sich noch ein Stachel in der Haut befindet. Sollte dies der Fall sein, muss

er unbedingt entfernt werden“, erklärt Christiane Petri-Reers, Apothekenleitung in der Dorf-Apotheke Kirchhellen. „Danach kann man am besten zunächst die betroffene Stelle mit einem Kühl-Akku kühlen. Wenn vorhanden ist daraufhin die Verwendung eines antiallergischen Gels zu empfehlen – Tragen Sie das Gel ruhig messerdick auf, besonders wenn sie es vorher im Kühlschrank gelagert haben, schaffen Gele wie zum Beispiel Fenistil sofortige Abhilfe. Auch kühlende Umschläge mit entzündungshemmenden Lösungen können zunächst helfen. Außerdem sollte beachtet werden, dass Kratzen zu einer möglichen Entzündung des Stiches führen kann.“

In der Apotheke können Sie außerdem sogenannte Giftsauger beziehungsweise Saugstempel sowie spezielle Stichheiler erwerben. Zweitere wirken mit Wärme: Eine sehr effektive Methode, da die Wärme des Gerätes die Eiweißstruktur des Wespengiftes zerstört und so direkt die Giftmenge reduziert. „Einen normalen Stich kann man mit diesen Mittel in der Regel selbst behandeln, liegt ein Stich im Mundbereich oder gar bei einem Allergiker vor, muss sofort ein Mediziner hinzugezogen werden“, betont die Apothekenleiterin. „Allergiker haben in der Regel ein Notfallsortiment für alle Fälle dabei, darin ist unter anderem ein Anti-Allergikum in Kombination mit Cortison enthalten. Allergien können sich allerdings im Laufe der Jahre entwickeln oder verändern, das heißt, sollten Sie mit Symptomen wie Atemnot, Schwindel und Erbrechen auf einen Stich reagieren und Sie haben kein Notfallpaket zu Hand, sollte sofort ärztliche Hilfe hinzugezogen werden.“

Eine schnelle Reaktion bei einem eventuellen Wespenstich ist also unverzichtbar, doch sollten Sie auch bei starkem Wespenflug nicht von Panik geleitet werden. Verhalten Sie sich ruhig und berücksichtigen sie die anfangs genannten Punkte zur Fernhaltung der Insekten – so minimieren Sie die Wahrscheinlichkeit eines Stiches enorm.

MYTHOS MIGRÄNE- PIERCING

Es gibt viele alternative Behandlungsmethoden von Migräne. Nun wird ein neuer Trend – nämlich ein spezielles Piercing gegen Migräne – diskutiert, doch hilft diese Maßnahme wirklich?



Foto: © tassita, Dmitry Lobanov / stock.adobe.com

– Text von Aileen Kurkowiak –

Viele Menschen, die unter regelmäßigen Migräneanfällen leiden, haben außerdem mit starken Einschränkungen im Alltag zu kämpfen. Neben den starken Schmerzen und den häufig damit einhergehenden Begleitscheinungen kommen für viele Erkrankte Belastungen wie Arbeitsausfälle und ein reduziertes Sozialleben hinzu. Treten die Attacken dann auch noch in sehr regelmäßigen Abständen auf oder entwickeln sie sich zu einer chronischen Erkrankung, ist es kaum verwunderlich, dass so mancher Betroffener dazu bereit ist, neben traditionellen Behandlungsmöglichkeiten ebenso auf alternative Maßnahmen gegen die Migräne zurückzugreifen. Wir haben mit der Piercerin und Heilpraktikerin Jennifer Claus über ihre Erfahrungen mit dem sogenannten Migräne-Piercing gesprochen. Wie sie die Wirkung des speziellen Piercings bewertet, lesen Sie hier.

WOHER KOMMT DER TREND?

Zugegeben: Für Menschen, die Körperschmuck mögen, ist das sogenannte Daith Piercing im mittleren Bereich des Ohres ganz bestimmt ein Hingucker. „Das Daith Piercing wird oft als die Lösung gegen Migräne empfohlen. Doch haben Piercer in der Regel keinen Heilberuf und bewegen sich auf unsicherem Terrain, weil viele nicht einmal genau wissen, warum überhaupt die Vermutung aufkommen ist, dass Ohrschmuck an genau dieser Stelle gegen Kopfschmerzen oder sogar Migräne wirken kann“, erzählt Jennifer Claus. In ihrem Piercing-Studio in Oberhausen-Sterkrade bietet sie Körperschmuck jeglicher Art an und kann obendrein eine Zertifizierung als Heilpraktikerin vorweisen. „Akupunktur ist eine über 2000 Jahre alte Methode der traditionellen chinesischen Medizin. Auf nicht sichtbaren Energiebahnen liegen über den ganzen Körper verteilt etwa 400 Akupunkturpunkte. Nach Einschätzung der Naturheilkunde ist es möglich, viele Erkrankungen durch die Stimulation dieser Punkte mit sehr feinen Nadeln zu behandeln. Wer unter häufiger und starker Migräne leidet, kommt unter Umständen schnell in Versuchung, Methoden wie das Migräne-Piercing auszuprobieren – in der Hoffnung, dass endlich die langersehnte Linderung der Beschwerden eintritt“, erklärt Jennifer Claus.

MYTHOS ODER EFFEKT?

„Die Meinungen zum Daith Piercing sind allerdings nicht durchgängig positiv“, weiß die Heilpraktikerin. „Von wissenschaftlicher Seite wird es nicht als medizinisches Heilmittel anerkannt und das nicht ohne Grund: Aktuell gibt es keine Studien, die ihm eine effektive Wirkung nachweisen. Stattdessen scheint der Placebo-Effekt eine große Rolle zu spielen. Einfacher ausgedrückt werden hohe Erwartungen von dem Erkrankten in das Piercing gesetzt. Unterbewusst werden die Menschen beeinflusst – und die erwünschte Veränderung wird tatsächlich wahrgenommen.“

Aufgrund ihrer langjährigen Tätigkeit sowohl als praktizierende Heilpraktikerin und auch als Piercerin, rät Jennifer Claus ausschließlich aus optischen Gründen zu einem Daith Piercing. „Gefällt einem die Stelle für Ohrschmuck, ist dagegen nichts einzuwenden, aber mit dem Wunsch der Linderung von Migräne in ein reines Piercing-Studio zu kommen, ist nicht ratsam“, betont der Profi.

KÖRPER, SEELE UND GEIST IN EINKLANG BRINGEN

– Text von Julia Liekweg –

Birgitt Ehrenheim bietet seit Mai 2020 in dem Bewusstseinszentrum für Mensch und Tier in Bottrop-Kirchhellen verschiedene Behandlungsmethoden für Tiere und Menschen an. Dazu gehören unter anderem die Hundephysiotherapie, (Laser-)Akupressur, Aura-Fotographie, Flowering-Point-Harmonisierung und die Arbeit mit Heilsteinen.

Unserer Redaktion hat sie erklärt, wie die Therapie an Hunden und Menschen aussieht und worauf man achten muss. „Heilung beginnt dann, wenn wir uns unserer Selbstverantwortung bewusst werden“, betont die Hundephysiotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Erst wenn wir erkennen, was in der Tiefe zu Krankheit oder Störung im Bewegungssystem führt, kann Heilung auf allen Ebenen geschehen. Und wenn ein jeder bereit ist, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, ist es auch unsere Aufgabe, Verantwortung für unsere Tiere und die Natur zu übernehmen. Denn sie sind oft ein Spiegel von uns selbst.

Dabei weiß Birgitt Ehrenheim auch, dass dies nicht allein für Menschen gilt, sondern auch der emotionale Haushalt unserer Tiere eine große Wichtigkeit birgt. „Ich habe vor 20 Jahren mit Reiki für Tiere begonnen. Dabei haben mir die Tiere gezeigt, welche Bedürfnisse, vor allem auch emotionale Themen, bedient werden müssen und wie ich am besten darauf eingehen kann.“ Die Energien werden je nach Thematik über Körper, Geist oder Seele aktiviert. Jedoch sind die physiotherapeutischen Maßnahmen wichtiger denn je. Gerade in der heutigen Zeit treten auch bei unseren Vierbeinern immer mehr Problematiken an der Wirbelsäule und Extremitäten auf, die sich zum Beispiel in Verspannungen, Spondylosen, Bandscheibenvorfällen oder Arthrosen widerspiegeln. Denn unser stressiger Alltag geht auch nicht spurlos an unseren Tieren vorbei. Für ältere Tiere kann die Physiotherapie besonders hilfreich zur Vorbeugung von Arthrosen oder zur Schmerzreduktion sein. Eine weitere Problematik zeigt sich in den überzüchteten Rassen mit Fehlstellungen oder nicht richtig ausgebildeten Wirbeln. Die Physiotherapie unterstützt den Vierbeiner darin eine schmerzfreie physiologische Beweglichkeit wieder zu erlangen.

INDIVIDUELLE BERATUNG

„Bei der ersten Begegnung mit Mensch und Tier fange ich mit einer ausführlichen Anamnese an. Dazu gehört, gerade bei der Physiotherapie, eine Gangbildanalyse. Hier wird nach Taktunreinheiten und der Art der Bewegung geschaut. Durch Streichungen und Abtasten lassen sich bereits schmerzhafte Bereiche und Druckempfindlichkeiten lokalisieren. Es wird ein für den Hund angepasstes Behandlungskonzept erstellt. Ich setze verschiedene Behandlungstechniken ein, wie zum Beispiel die Massage, die vor jeder Behandlung durchgeführt wird (außer bei Kontraindikationen), Mobilisationen, Faszien-Release-Techniken, kontrolliertes Bewegungstraining, Akupressur und die Dorn-Therapie“, erklärt sie.

Die Akupunktur ist ein jahrtausendealtes, aus China stammendes, ganzheitliches Heilverfahren, das in der Behandlung von Tieren erfolgreich Anwendung findet. Es dient der Unterstützung der Selbstheilungskräfte. Bei der Akupressur werden keine Nadeln gesetzt. Dort können die behandelnden Punkte durch Drucktechniken, Laser oder auch Kristallstäbe tonisiert beziehungsweise sediert werden.

„Ein weiterer Aspekt in meiner Arbeit ist die Aura-Fotographie, das finde ich persönlich sehr spannend“, verrät die Hunde-Physiotherapeutin. Bei der Aura-Fotographie wird die Aura sichtbar gemacht. Die Aura besteht aus verschiedenen Energiekörpern. Über Messplatten wird die Energie-Frequenz des Tieres beziehungsweise des Menschen gemessen und farblich dargestellt. Dabei können zum Beispiel alte, noch festsitzende Thematiken erkannt werden. Des Weiteren werden die jeweiligen Chakren dargestellt. Die Chakren stellen die jeweiligen Energiezentren im Körper dar und haben unterschiedliche Funktionen.

HEILSTEINE FÜR DAS WOHLBEFINDEN

In ihrem Kristallstübchen bietet sie auch Heilsteine und Wassersteine zum Erwerb an. Zur Unterstützung für unser Wohlempfinden kommen auch Heilsteine zum Einsatz, die Birgitt Ehrenheim als kleine Engel bezeichnet. Sie stehen uns helfend zur Seite, wenn wir sie lassen. „Öffnen wir unser Herz und empfangen diese wunderbare Energie. Hier müssen wir mal den Verstand Verstand sein lassen“, betont sie. Daher nimmt sich Birgitt Ehrenheim vor allem bei der ersten Behandlung ausreichend Zeit, damit der Hund sich an die Räume und neue Umgebung sowie natürlich auch an sie selbst gewöhnen kann. „Ich möchte, dass die Tiere hier so viel nötige Ruhe wie möglich finden und bei der Behandlung nicht noch zusätzlich in Stress verfallen müssen. Um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, ist es wichtig, dass sich das Tier und auch der Mensch wohlfühlen“.

„Ich möchte zum Abschluss aus rechtlichen Gründen darauf hinweisen, dass eine energetische Behandlung kein wissenschaftlich, schulmedizinisch anerkanntes Verfahren ist. Diese Methoden sind allgemein auch nicht kausal-funktional erklärbar. Eine Energiebehandlung ersetzt keinen Arzt oder Heilpraktiker“, informiert sie abschließend.

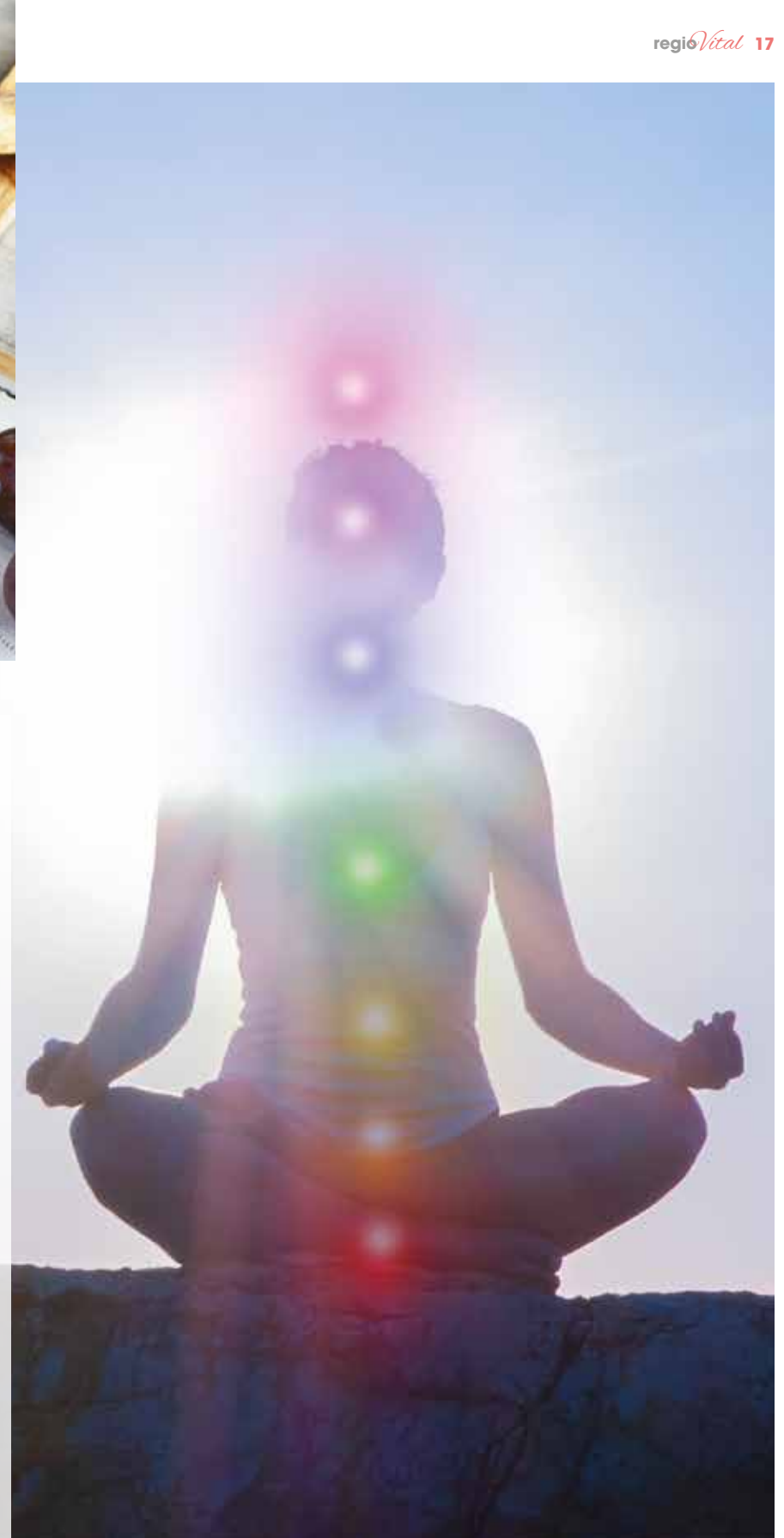


Foto: © Birgit Münch, Dmytro Flisak, Pam Walker / stock.adobe.com



WENN DIE MUSKELN REISSEN

*Gerade Sportler
kennen Muskel-
faserrisse –
Wir erklären,
was dabei im
Körper passiert*



– Text von Julia Liekweg –

Besonders bei Sportarten, in denen eine hohe Muskelbelastung und abruptes Abstoppen an der Tagesordnung sind, kommen Muskelfaserrisse bei Sportlern häufiger vor. Was sich so schmerzhaft anfühlt und viel Ruhe und Zeit benötigt, ist in der Regel weder schlimm noch zieht es Folgen nach sich.

Muskeln bestehen aus verschiedenen Faserbündeln, die wiederum aus verschiedenen Fasern bestehen. Sowohl die Fasern als auch die Faserbündel und der gesamte Muskel sind jeweils von einer elastischen Bindegewebshaut umgeben, die Bindegewebshaut am Muskel ist etwas straffer als an den Fasern und Faserbündeln. Die Bindegewebshaut sorgt dafür, dass der Muskel nach der Bewegung wieder in seine Ursprungsform zurückkehrt, außerdem dient sie weiterhin der Stabilität und Flexibilität der Muskeln.

Bei zu hoher Muskelbelastung, ruckartigen Bewegungen oder abruptem Abstoppen können die Fasern reißen. An der betroffenen Stelle tritt sofort ein stechender Schmerz auf, in der Regel ist der erste Reflex, den schmerzenden Muskel direkt zu entlasten. Je nach reißender Muskelfaser, können sich sogar blaue Hämatome bilden. Möglich sind

auch Dellen an der Stelle, wenn auch diese Dellenbildung meist nur bei einem Riss des gesamten Muskels auftritt.

Nur in äußerst schweren Fällen muss ein Muskelfaserriss operativ behandelt werden. Im Normalfall reicht es aus, wenn die entsprechende Stelle gekühlt wird und der Muskel weitestgehend entlastet wird. Nach Absprache mit einem Arzt oder Apotheker und je nach Schmerzgrad können auch schmerzlindernde Salben genutzt oder Schmerztabletten zur Unterstützung eingenommen werden. Bei einem üblichen Muskelfaserriss können Sie die betroffene Stelle, wenn es beispielsweise das Bein ist, auch hochlagern.

Der Muskelfaserriss bleibt eigentlich ohne Folgen. Der Heilungsprozess kann allerdings einige Wochen in Anspruch nehmen.

Foto: © marcos-paulo-prado / Unsplash

Leadership with heart

KULA Training – happy people. happy business

Du wünschst dir für eure Organisation eine Unternehmenskultur, die auf gegenseitigem **Respekt, Vertrauen & individueller Entfaltung** ausgerichtet ist?

Und ihr seid bereit dafür alte Strukturen zu hinterfragen & offen **für einen Wandel?**

Mit Kula unterstütze ich euch gerne bei diesem **Transformationsprozess** für einen langfristigen & nachhaltigen Erfolg und vor allem für mehr Freude, Zufriedenheit & Leichtigkeit.

Vereinbare ein 30-minütiges, kostenloses Vorgespräch über www.kula-training.com

Sicher und geborgen
ins
Familienglück

geburtshilfe
in der KKRN Katholisches Klinikum
Ruhgebiet Nord GmbH

Liebe werdende Eltern,
aufgrund der Schutzmaßnahmen gegen die Ausweitung 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 durch unsere virtuelle Kreißsaalführung auf unserer Homepage www.geburt-kkrn.de oder auf unserem YouTube-Kanal „KKRN_Klinikverbund“ einen Blick hinter die Kulissen werfen.

Unser Geburtshilfe-Team freut sich auf Sie!

Herzliche Grüße

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

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

**Geburt im Dorstener
St. Elisabeth-Krankenhaus**

FASZINATION OPERATIONS- SAAL

Pflegekräfte im Operationsbereich agieren für die meisten Menschen im Verborgenen, selbst die Patienten bekommen in weiten Teilen wenig von ihrem Handeln mit. Für den reibungslosen Ablauf von Eingriffen aller Art sind die pflegerischen Fachkräfte im Operationssaal allerdings unverzichtbar. Sie benötigen ein hohes Fachwissen und eine strukturierte Arbeitsweise, um in jeder Situation die richtigen Handgriffe zu tätigen. Damit tragen sie während eines operativen Eingriffs eine große Verantwortung.

OP-Pfleger am Knappschafts-Krankenhaus Bottrop schätzen ihren verantwortungsvollen Beruf und den Teamgeist

„Der Operationssaal ist ein faszinierendes und, vor allem hier im Knappschafts-Krankenhaus Bottrop, ein hochtechnisiertes Arbeitsumfeld, in dem man manchmal ohne Worte auskommen muss. Wir arbeiten hier Hand in Hand, egal ob Operateur, Anästhesist oder Pflegekraft“, erklärt Christian Sonnenberg seine Begeisterung für den Beruf. Seit einigen Jahren ist der gelernte Gesundheits- und Krankenpfleger im OP-Bereich des Knappschafts-Krankenhaus Bottrop tätig und hat darüber die Vielseitigkeit seines Aufgabenbereiches schätzen gelernt.

Zusammen mit seinem Team ist er zusätzlich verantwortlich für die sterile Bereitstellung der Operationsinstrumente, deren korrekte Zuführung in den Aufbereitungsprozess und die Vorratshaltung notwendiger Materialien. Außerdem kommen die OP-Pflegerinnen und -Pfleger bei der Vor- und Nachbereitung der Patienten zum Einsatz, da ist menschliches Einfühlungsvermögen eine wichtige Eigenschaft. Während des Eingriffs stehen sie den operierenden Ärzteteams aus allen Fachrichtungen und bei den unterschiedlichsten Operationsverfahren unterstützend zur Seite. Dabei haben sie es im Bottroper Knappschafts-Krankenhaus mit einer besonders modernen Technik in den Operationssälen zu tun, wie zum Beispiel dem Operationsroboter daVinci®. Der noch im Bau befindliche Hybrid-OP wird das Spektrum nochmals erweitern.

Jessica Beisenbruch, ebenfalls Gesundheits- und Krankenpflegerin im OP, macht ihren Job nicht nur wegen der guten Rahmenbedingungen und der Aufgabenvielfalt gerne, sie mag vor allem die gute Teamatmosphäre. „Wir sind wie eine große Familie, wir halten zusammen und unterstützen uns gegenseitig, da wo wir können“, erzählt sie und betont, dass darüber jede Herausforderung noch besser zu meistern sei.

Im Operationsbereich arbeiten sowohl Gesundheits- und Krankenpfleger mit entsprechender Weiterbildung sowie Operationstechnische Assistenten (OTA). Im Knappschafts-Krankenhaus Bottrop startet dreimal jährlich die dreijährige Pflegefach-Ausbildung. Dies ist die Grundlage auch für die interessante Fachweiterbildung für den OP-Bereich. Außerdem ist das Krankenhaus praktischer Ausbildungspartner für die Ausbildung zur OTA.

Die Gesundheits- und Krankenpflege ist ein Beruf mit Zukunft. Mehr denn je sind gut ausgebildete Pflegekräfte gefragt. Alle Interessierten, die sich ihre berufliche Zukunft im medizinischen und Pflegebereich vorstellen können, finden alle weiteren Informationen online unter www.zukunft-pflege-bottrop.de

Foto: © Knappschafts-Krankenhaus



DIAGNOSE BRUSTKREBS

Gebündelte Kompetenz im Brustzentrum des Dorstener Krankenhauses

„Ich habe in Ihrer Brust etwas ertastet, bitte lassen Sie es abklären.“ Das Mammakarzinom ist mit Abstand die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in der industrialisierten Welt. Daher stellt sich bei etwa 70.000 Frauen die Vermutung ihres Gynäkologen als Brustkrebs heraus.

Wird bei einer Patientin die Vermutung auf einen Tumor gestellt, dann führt sie ihr Weg ins Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus, einem operativen Standort des Brustzentrums Recklinghausen. Dort nehmen sich die Gynäkologen viel Zeit für die manuelle Untersuchung sowie für den Ultraschall oder die Mammografie der Brust. Chefärztin Dr. Simone Sowa, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, gynäkologische Onkologie, medikamentöse Tumorthherapie, Palliativmedizin und psychosoziale Onkologie (DKG) im Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus, Oberarzt Dr. Thomas Schrix, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Schwerpunkt Senologie, Naturheilverfahren sowie Breast Care Nurse Kerstin Bühner, Pflegeexpertin für an Brustkrebs erkrankte Frauen, erklären der betroffenen Patientin im Anschluss die weiteren Schritte. „Gerade bei Krebserkrankungen gibt es so viele Unterschiede, dass selbst wir als Fachärzte nicht ohne weitere Untersuchungen beurteilen können, ob und um welchen Krebs es sich handelt“, erklärt Dr. Sowa. Bevor die Betroffenen sich im Netz Rat suchen, ist es sinnvoll, mit Ärzten über die Art des Tumors zu sprechen, da es im Internet viele Informationen gibt, die Betroffene kaum werten können und bei denen Erkrankte nicht wissen können, welche Aussage auf sie persönlich zutrifft. Dr. Sowa erklärt

auch, warum: „Vereinfacht gesagt, gibt es gute bösartige, aber auch schlechte bösartige Krebsarten und alles dazwischen. Auch die Größe eines Tumors sagt nichts über die Heilungschancen, Bösartigkeit oder mögliche Metastasen aus.“ Dr. Thomas Schrix ergänzt: „Um Klarheit zu erhalten, raten wir den Patientinnen zu einer Biopsie. Die Entnahme der winzigen Gewebeprobe unter örtlicher Betäubung gibt uns Auskunft über die Art des Tumors und auch darüber, wie die anschließende Therapie aussehen könnte.“ Für die betroffenen Frauen steht nach kurzer Zeit ein weiterer Termin im Dorstener Krankenhaus an. Es ist der Tag der Entscheidung. Wie geht es weiter? Wie auch schon im ersten Gespräch ist Kerstin Bühner von Anfang an dabei. „Sie ist sehr wichtig für unser Team“, betont Dr. Simone Sowa. „Schwester Kerstin ist mit Herz und Seele dabei und steht unseren Patientinnen die ganze Zeit für ihre Fragen zur Seite. Gemeinsam mit Mitarbeitern aus dem Sozialdienst und einer Psychoonkologin berät und betreut sie die Patientinnen und bietet ihnen Kontakt zu diversen Einrichtungen.“ „Während die Patientinnen auf das Ergebnis warten, werden mit ihrer Gewebeprobe bereits zahlreiche Tests, die sogenannte Tumorbilogie, durchgeführt. So sehen wir schon, bevor wir eine Maßnahme einleiten, welche Therapieform wirken kann“, erklären die beiden

BrustZentrum
KREIS RECKLINGHAUSEN

„Früherkennung ist das A und O. Jede Frau sollte auf sich selbst achten und regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen gehen – denn Früherkennung kann Leben retten.“

(Dr. Simone Sowa)

Fotos: © KKRn

Gynäkologen. Bis auf Brustoperationen finden alle Behandlungen ambulant statt. Aber ob stationär oder ambulant, jeder einzelne Fall wird freitagmorgens in der fach- und krankenhausübergreifenden Tumorkonferenz besprochen. Hier sind alle Gynäkologen des Brustzentrums Recklinghausen aus dem Prosper-Hospital Recklinghausen, dem St. Vincenz-Krankenhaus Datteln, der Paracelsus-Klinik Marl, dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten sowie Mediziner der Stahlen- und Tumorpraxen anwesend. „Hier bündeln wir die Kompetenzen von zusätzlich drei onkologischen und zwei strahlentherapeutischen Praxen“, erklärt Dr. Sowa. „Anschließend erstellen wir gemeinsam mit der betroffenen Frau eine auf sie zugeschnittene Behandlung. Sei es eine Antihormontherapie, eine Strahlentherapie oder zielgerichtete Therapien wie die Antikörper- oder Immuntherapie, eventuell auch eine Chemotherapie, die längst nicht, wie angenommen, bei jeder Krebserkrankung verordnet wird. Eine Brustoperation steht jedoch fast immer an, die wir allerdings so gewebeerhaltend wie möglich durchführen“, ergänzt die Chefärztin. „Oft wird uns die Frage gestellt, wie hoch die Heilungschance bei Brustkrebs ist“, erwähnt Dr. Thomas Schrix. „Das können wir jedoch generell so nicht sagen“, fährt er fort. „Wir achten hier nicht auf Prozentzahlen, denn

wir wissen ja nicht, auf welcher Seite der Prozentzahlen die betreffende Patientin steht.“ Durch die gute Aufklärung durch die beiden Fachärzte bleiben in der Regel anfangs wenig Fragen offen. Darüber hinaus steht Kerstin Bühner den Frauen weiterhin zu Seite. Sie haben ihre Handynummer und können sie auch später noch anrufen. Wichtig sind zusätzlich auch Gespräche mit Betroffenen. Dazu lädt Schwester Kerstin ins Mamma-Café auf der Station ein. Hier bietet sie jeden ersten Dienstag Brustkrebspatientinnen, auch ehemaligen, einen geschützten Gesprächsrahmen mit professioneller Unterstützung an. Aufgrund der Corona-Pandemie kann das monatliche Mamma-Café zwar derzeit nicht stattfinden, doch sobald die Veranstaltung wieder anläuft, erfahren Interessierte darüber auf der Homepage www.kkrn.de sowie auf dem Facebook- und Instagram-Kanal des KKRn-Klinikverbundes. Auf die Frage, ob Dr. Simone Sowa dem Gespräch noch etwas hinzuzufügen hätte, antwortet die Chefärztin mit einer Botschaft: „Früherkennung ist das A und O. Jede Frau sollte auf sich selbst achten und regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen gehen – denn Früherkennung kann Leben retten.“

Text: Martina Jansen



Im Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus nimmt sich Chefärztin Dr. Simone Sowa viel Zeit für die Patientinnen.



„Gerade bei Krebserkrankungen gibt es so viele Unterschiede, dass selbst wir als Fachärzte nicht ohne weitere Untersuchungen beurteilen können, ob und um welchen Krebs es sich handelt“, erklärt Dr. Sowa.

DAS BESONDERE ETWAS



Ein Biergarten umgeben von einem geschichtsträchtigen Zechenszenario, angeschlossen an eine exklusive Cocktailbar – Das und noch viel mehr bietet der Zechentreff in Bottrop

Man findet gewiss kein übliches Bild vor, trifft man im Zechentreff am Malakoffturm von Prosper II ein. Verschiedene Themenbereiche zum Entdecken kombiniert mit klassischen Biergarten-Elementen laden in Bottrop umgeben von einer alten Zeche zum Verweilen ein. Mitte dieses Jahres übernahm Michael Bierhahn das Gruselabyrinth inklusive der Cocktailbar „Observatorium“ und baute die Erlebniswelt so aus, dass sich der Zechentreff optimal in das Konzept einfügte. Aufgrund vieler positiver Resonanzen schwebt dem Unternehmer bereits für das nächste Jahr eine Erweiterung des Biergartens vor.

Foto: © Privat



– Text von Aileen Kurkowiak –

Viele werden es durch verschiedene Medien mitbekommen haben: Zu Beginn des Jahres 2020 mussten die ehemaligen Betreiber des Gruselabyrinths die Erlebniswelt aufgeben. Trotz der schwierigen Situation für Unternehmer und Gastronomen während der Corona-Pandemie fasste Geschäftsführer Michael Bierhahn zum 1. April einen mutigen Entschluss und übernahm das Gruselabyrinth mitsamt Cocktailbar. Von Beginn an waren ihm die Risiken dieser Entscheidung während dieser kritischen Phase bewusst, doch der neue Betreiber erkannte das enorme Potential. Er erweiterte nicht nur das altbekannte Gruselabyrinth durch neue, kreativ gestaltete Escape-Rooms, die für Besucher separat zu buchen sind, auch für die angeschlossene Gastronomie schwebten Michael Bierhahn zukunftsfähige Pläne vor. Das Ergebnis dieses gewagten Planes ist ein üppiger Biergarten mit verschiedenen Themenbereichen, der nicht nur ein Platz zum Verweilen für die Gruselabyrinth-Besucher, sondern auch eine schöne Außengastronomie für externe Besucher sein soll.

NICHT EINFACH NUR EIN BIERGARTEN

„Eingebettet in die historische Gebäudestruktur zwischen der alten Waschkäue und dem ehemaligen Förderturm Prosper II, erwarten Dich im Zechentreff kühle Getränke und waschechter Ruhrpott-Charme“, hieß es auf der Website der neuen Eventlocation. Und dieses Versprechen hält die Außengastronomie allemal: Mit rund 50 Sitzplätzen und zusätzlichen Stehplätzen aufgeteilt in drei Themenbereiche und mit Blick auf den Malakoffturm findet man hier eine Atmosphäre vor, die ihres Gleichen sucht. Neben dem thematisch zum Gruselaby-

rinth passenden Gruselgarten und einem für Kinder tolles Kirmes-Szenario, finden durstige Besucher einen klassischen Bierbank-Bereich vor. Außerdem ist für zukünftige Auftritte gesorgt: Eine kleine Bühne wird zusätzlich für die Live-Unterhaltung der Gäste sorgen. Doch damit noch nicht genug – durch die angebundene Cocktailbar „Observatorium“ werden Besucher nicht nur mit klassischen Softdrinks, Bier und Snacks versorgt, auch wer leckere Cocktails sucht, wird hier fündig.

„Wir haben außerdem am Außenbereich noch viel Potential, was wir ausschöpfen können“, berichtet Betreiber Michael Bierhahn. „Das Gebäude des Gruselabyrinths und der Malakoffturm stehen unter Denkmalschutz, die weiteren umliegenden Gebäude der Zeche sollen allerdings zukünftig abgerissen werden. Zukünftig soll an deren Stelle ein Park entstehen, was die Lage des Biergartens optimal macht. Der Ruhrpott-Flair bleibt und wird mit mehr Grün kombiniert. Der aktuelle Zechentreff ist auch erst zu einem Drittel ausgebaut, es gibt noch so viel Potential, was wir ausschöpfen können. Wir legen mit dem Ausbau direkt für die nächste Saison los.“

Direkt an der Grenze zur Welheimer Mark ist der Zechentreff ein idealer Rastplatz für Fahrrad- oder Motorradtouren und bietet für jeden die passende Erfrischung. Aber überzeugen Sie sich doch selbst von der erweiterten Event-Location und genießen Sie vielleicht bei einem „Kumpel Bier“ die außergewöhnliche Atmosphäre am Zechentreff – es lohnt sich!

Der Zechentreff an Prosper II ist donnerstags und sonntags von 13.30 bis 20 Uhr sowie freitags und samstags von 13.30 bis 0.30 Uhr geöffnet. Die Speise- und Getränkekarte sowie ein Reservierungsformular für den geplanten Besuch finden Sie unter www.zechentreff.de.

**Die Lebenswert Methode:
Neues Sechs-Wochen-
Programm im Sportpark
Stadtwald in Bottrop**

BEWEGUNG GEGEN SCHMERZ

Regine Trat (Sportlehrerin, 43 Jahre) ist verzweifelt. Sie ist ein wahres Schmerz-Konglomerat. Kaum ein Gelenk, das sie nicht quält, kaum ein Körperteil, der sie nicht schikaniert. Sie hat Orthopäden, Rheumatologen, Internisten und Neurologen besucht. Mit MRT- und Röntgenbildern konnte sie ihr Wohnzimmer tapezieren. Doch nichts half wirklich. Sie sah nur noch die Operation ihrer Halswirbelsäule als einzigen Ausweg.



Zum Glück sagte sie diesen Termin einen Tag vorher ab. Sie entschloss sich, das Zepter selbst in die Hand zu nehmen und sich selbst zu helfen. Sie erweiterte ihr bereits fundiertes Fachwissen im Bereich Rücken- und Gelenktraining und therapierte sich selbst mit Erfolg. Im Jahr 2016 eröffnete sie dann ein eigenes Rücken- und Gelenkzentrum. Hier entstand die „Lebenswert Methode“. Sie hat damit unzähligen Menschen wieder das zurückgegeben, was sie selbst jahrelang entbehren musste: ein lebenswertes Leben ohne Dauerschmerz!

Die Methode basiert vor allem auf einer detaillierten Analyse der Körper-Statik. „Es reichen manchmal nur ein paar Millimeter, um die Statik des menschlichen Körpers zu verändern. Genau da liegt meist das eigentliche Problem unserer schmerzleidenden Gesellschaft“, weiß Regine Trat.

Falls auch Sie Rücken-, Knie-, Schulter-, Nackenbeschwerden haben oder unter Fersensporn, Hüftarthrose, Tennisarm oder ähnlichem leiden, dann kann das Sechs-Wochen-Programm die Lösung sein. Zu Beginn werden die Schmerzsachen analysiert und die Körperhaltung gecheckt. Danach wird ein maßgeschneidertes Programm erstellt mit tausendfach bewährten Übungen Sportpark Stadtwald. Jeder Teilnehmer erhält zudem das Schmerzbekämpfungsbuch „Lebenswert“, ein Übungshandbuch sowie ein geniales Trainingsgerät für zuhause.

INTERESSIERT?

Dann melden Sie sich bis zum 15. September im Sportpark Stadtwald in Bottrop an. Das Team des Sportparks Stadtwald erreichen Sie telefonisch unter (02041) 9 74 74. Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen begrenzt.

Text von
Aileen Kurkowiak

Unter dem neuen Namen SICHTBAR gibt es ein überraschend frisches Konzept. „Ein eigenes Geschäft in Kirchhellen ist ein lang gehegter Traum“, erzählt Augenoptiker Thomas Krüskemper im Gespräch mit der LebensArt. Gemeinsam mit seiner Frau, Augenoptikermeisterin Susanne Krüskemper, kann er sich nun diesen Traum an der Hauptstraße erfüllen. Der neue Laden öffnete am 15. August, überzeugen Sie sich selbst von den modernen Ideen des Optiker-Paars.

Seit einem Jahr arbeitet der zukünftige Geschäftsführer von SICHTBAR Thomas Krüskemper bei Horst Krumme in Kirchhellen mit der Absicht, das Geschäft zu übernehmen. „Ich bin vor ungefähr anderthalb Jahren einfach in den Laden von Herrn Krumme gegangen und habe ihn gefragt, ob er denn schon einen Nachfolger hätte. Am Anfang war Herr Krumme über diese Frage überrascht, aber nach kurzer Überlegung fand zu unserem Glück Herr Krumme die Idee sehr gut und wir konnten mit den Planungen beginnen. Entsprechend fingen wir ab dem 1. August an zu renovieren und konnten am 15. August dann eröffnen“ erzählt der neue Inhaber. „Meine Frau ist geborene Kirchhellenerin und wir beide lieben unseren Beruf. Unser Wunsch ist es, einen frischen, modischen Schwung in Sachen Optik nach Kirchhellen zu bringen. Während meiner letzten beruflichen Tätigkeit in Dorsten fiel mir auf, dass erschreckend viele Kirchhellener dort ihre Brillen kaufen. Diese Leute möchten wir jetzt mit unseren neuen Ideen zurück ins Dorf holen. Gemeinsam mit meiner Frau möchte ich das neue Konzept umsetzen, um vor allem auch die jüngeren Leute der Region anzulocken.“

SICHTBAR – NATÜRLICH BRILLE

Unter dem Motto Nachhaltigkeit und Umweltschutz wird sich nicht nur das Erscheinungsbild des Geschäfts ändern, sondern auch der Name und das Angebot. Im Kerngeschäft wird es um die Brille gehen: „Mit einem lokalen Glaslieferanten und einem Fassungshersteller, der mit recyceltem Plastik aus dem Meer arbeitet, haben wir Partner gewonnen, die das übliche Brillenangebot mit den bekannten Markenfassungen nachhaltig erweitern“, betont Thomas Krüskemper. Eben alles unter dem Motto: Neu, modern, natürlich, nachhaltig! Weiterhin unterstützt werden die Beiden von Augenoptikerin Sandra Arnold, die bereits seit Jahren für Herrn Krumme tätig war. Ab sofort finden Sie das neue Optikergeschäft SICHTBAR am alten Standort des Optikers Krumme an der Hauptstraße 15 in Bottrop-Kirchhellen.



Bei Fragen und für weitere Informationen kontaktieren Sie das SICHTBAR-Team unter der (02045) 4128940.

Fotos: © Privat

NEU. MODERN. NATÜRLICH. NACHHALTIG.

*Die Augenoptiker
Susanne und Thomas
Krüskemper setzen
bei ihren Brillen auf
Nachhaltigkeit*

Foto: © Privat

HERBSTLICHE GENUSS- MOMENTE

– Text von Julia Liekweg –

*Wenn der Sommer sich langsam verabschiedet
und die Temperaturen wieder sinken, dann macht
das Kochen auch wieder Freude*

KÜRBIS-MÖHREN-SUPPE (4 PORTIONEN)

1kg	Hokkaido-Kürbis
300g	Kartoffeln
400g	Möhren
2	große, unbehandelte Orangen
	Gemüsebrühe
1	rote Pfefferschote
4	Zwiebeln
Etwas	Öl, Salz, Pfeffer
1/2	Bund Rauke

1. Den Kürbis halbieren und mit einem Löffel das weiche Innere und die Kerne entfernen. Den Kürbis schälen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ähnlich große Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in grobe Scheiben schneiden. Die Orangenschale abreiben, den Saft auspressen und mit etwas Gemüse auf 600 Milliliter Flüssigkeit auffüllen.
2. Die Pfefferschote in feine Ringe schneiden, die Zwiebeln fein würfeln. Beides in dem Olivenöl in einem Topf andünsten. Kürbis, Kartoffeln und Möhren dazugeben und kurz mitdünsten. Brühe und ein Esslöffel abgeriebene Orangenschale hinzugeben, abgedeckt aufkochen lassen und danach 15 bis 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zwei Suppenkellen von dem Gemüse aus der Suppe entnehmen und die Suppe pürieren. Gemüse wieder hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Rauke waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Auf die Suppe streuen.



Fotos: © karepa, deni109 / stock.adobe.com

PILZ-LASAGNE (4 PORTIONEN)

400g	Champignons
400g	Shiitake-Pilze
200g	Steinpilze
400g	Gemüsezwiebel
1 Zehe	Knoblauch
150g	Möhren
200g	Staudensellerie
6 EL	Olivöl
1 EL	Tomatenmark
200ml	Weißwein
2 Dosen	Tomatenstücke
5 Stiele	Thymian
5 Stiele	Oregano
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
	Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat
50g	Butter
50g	Mehl
700ml	Milch
100g	Parmesan oder Grana Padano, fein gerieben
12	Lasagne-Blätter

1. Champignons, Shiitake- und Steinpilze putzen, Shiitake-Stiele entfernen. Pilze fein hacken, Gemüsezwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Möhren schälen und ebenfalls fein würfeln. Staudensellerie putzen und in feine Würfel schneiden.
2. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hälfte der Pilze darin scharf anbraten und in einen großen Topf geben. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die übrigen Pilze zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch darin scharf anbraten. Möhren und Sellerie zugeben, weitere fünf bis sechs Minuten bei starker Hitze braten. Tomatenmark unterrühren, kurz mitbraten und mit Weißwein ablöschen. Pilz-Gemüse-Mischung und Tomaten zu den angebratenen Pilzen in den Topf geben. Thymian- und Oreganoblättchen von den Stielen zupfen und hinzugeben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und offen bei mittlerer Hitze 25 bis 30 Minuten sämig einkochen.
3. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl mit einem Schneebesen ein- und glattrühren. Milch unter stetigem Rühren zugießen und offen bei mittlerer Hitze 20 bis 25 Minuten sämig kochen. Zwischendurch rühren. Die Sauce mit Muskat und Salz abschmecken. Zum Schluss 50 Gramm Parmesan oder Grana Padano unterrühren.
4. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten, etwas der Béchamel auf dem Boden der Form glattstreichen. Abwechselnd Lasagneplatten, den Käse und die Pilz-Bolognese in der Form aufschichten, mit einer Schicht Béchamel abschließen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf mittlerer Schiene 30 bis 35 Minuten garen. Nach 20 Minuten noch ein wenig von dem Hartkäse darüberstreuen und backen, bis es goldbraun wird.



PNNA-COTTA

MARONEN-PANNA COTTA (FÜR 6 PORTIONEN)

- Panna cotta
- 200g Maronen, gegart und geschält
- 3 Blätter weiße Gelatine
- 1 kleine Vanilleschote
- 600ml Schlagsahne
- 50g Zucker
- 1 TL Orangenschale
- Portwein-Feigen
- 60g Zucker
- 300ml Portwein
- 200ml Rotwein
- 1 kleine Zimtstange (ca. 7cm Länge)
- 2 TL Speisestärke
- 6 reife Feigen

1. Für die Panna cotta: Die Maronen halbieren, dabei eventuell Haut- oder Schalenreste entfernen. Gegebenenfalls den mittleren Keim herauslösen.
2. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Sahne mit Zucker, Vanillemark und -schote unter Rühren langsam aufkochen lassen, von der Herdplatte nehmen und für 30 Minuten zum Ziehen beiseitestellen. Die Vanilleschote herausnehmen. Die Maronen mit der Vanillesahne fein mixen und anschließend leicht erwärmen. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und die Orangenschale einrühren. Die Masse auf sechs mit kaltem Wasser ausgespülten Förmchen verteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens sechs Stunden, am besten aber über Nacht, fest werden lassen.
3. Für die Portwein-Feigen: Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Port- und Rotwein ablöschen und die Zimtstange hinzugeben. Fünf Minuten einkochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Portweinsud mit der in ein wenig kaltem Wasser aufgelösten Stärke leicht binden. Feigen waschen, trocknen und mit einer Nadel mehrfach drumherum einstechen. Feigen in den heißen Portweinsud legen, sodass sie knapp bedeckt sind und eng aneinander liegen. Mit Folie bedeckt auch mindestens sechs Stunden, am besten aber über Nacht, an einem kühlen Ort ziehen lassen.
4. Panna cotta mit einem Messer leicht vom Förmchenrand lösen. Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Panna cotta auf Teller stürzen. Feigen waschen, trocken tupfen, halbieren und mit etwas Portwein-Feigen-Sauce beträufelt zur Panna cotta servieren.



Foto: © sribaz / stock.adobe.com

BLUTSPENDE-TERMINE

Hinweis: Bitte informieren Sie sich online unter drk-blutspende.de, ob Sie sich Ihren Wunschtermin vorher online reservieren müssen

Bottrop

Montag, 21. September

15 bis 19 Uhr
Pfarrsaal St. Joseph
Förenkamp 27
46238 Bottrop

Mittwoch, 21. Oktober

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

Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 27. September

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

Sonntag, 25. Oktober

10 bis 14 Uhr
Grundschule Grafenwald
Schneiderstraße 86
46244 Bottrop-Kirchhellen

Dorsten

Donnerstag, 17. September

16.30 bis 20 Uhr
Grundschule
Im Paesken 14
46282 Dorsten

Dienstag, 13. Oktober

15 bis 20 Uhr
Haldewangschule Dorsten
Im Harsewinkel 55
46284 Dorsten

Mittwoch, 14. Oktober

15 bis 20 Uhr
Haldewangschule Dorsten
Im Harsewinkel 55
46284 Dorsten

Montag, 26. Oktober

16 bis 20 Uhr
Gemeinschaftshaus
Wulfener Markt 5
46286 Dorsten

Dienstag, 3. November

16 bis 20 Uhr
Pfarrheim St. Laurentius
Am Pastorat 1
46286 Dorsten

Dienstag, 10. November

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

Gladbeck

Montag, 14. September

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

Montag, 12. Oktober

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

Montag, 9. November
10 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle
Friedrichstraße 53
45964 Gladbeck

Raesfeld

Sonntag, 13. September

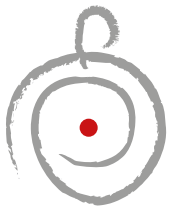
10 bis 14 Uhr
Alexander-Schule
Zum Michael 10
46348 Raesfeld

Montag, 14. September

10 bis 14 Uhr
Alexander-Schule
Zum Michael 10
46348 Raesfeld

Montag, 5. Oktober

17.30 bis 21 Uhr
Silvesterschule
Silvesterstraße 7-9
46348 Raesfeld



Dr. med. Privatpraxis
Beate Helgers für Orthopädie

Ankommen.
Entspannen.
Durchatmen.

Wir sind
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



vb-schermbeck.de/mobilesbezahlen

Einfach mit
dem Handy
bezahlen.

Einfach

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Zahlen wie ich will!

Mit unseren digitalen Karten -
wir erklären Ihnen gerne, wie das geht.
vb-schermbeck.de/mobilesbezahlen

**Volksbank
Schermbeck eG**

