

regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region **04 | 2020**



24 AUFMERKSAMKEITEN

Individuelle Adventskalender
bleiben im Trend

ARBEITEN IN DER PFLEGE

Wenn der Beruf eine
Berufung sein muss

GEPFLEGTE HÄNDE

Das können Sie während
der kalten Jahreszeit tun



Juliana,
Pflegeprofi im OP

KNAPPSCHAFT KLINIKEN
KNAPPSCHAFTSKRANKENHAUS
BOTTROP

Film ansehen unter:
www.zukunft-pflege-bottrop.de



Pflegedienst Am Park
Sabine Voßbeck

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

Wir sind
24 Stunden
für Sie da!

Oberhofstraße 10
46244 Bottrop-Kirchhellen
Tel. 02045-41 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

Mitglied der **actalliance**

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

EDITORIAL



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ehe man sich versieht, klopft auch schon der Dezember an die Tür. Dass die vergangenen Monate turbulent waren und ein Ende auch noch nicht in Sicht ist, daran haben wir uns sicherlich schon gewöhnt. Auch wenn für viele noch nicht sicher ist, wie das diesjährige Weihnachtsfest stattfinden wird, ist eines sicher: Ausfallen muss es nicht. Mit unseren Rezepten können Sie sich ein wenig Genuss in die Wohnung holen und unsere Getränke-Tipps sind nicht nur lecker, sondern auch noch gesund.

Wie auch immer das Weihnachtsfest in diesem Jahr aussehen wird, die kalten Temperaturen rücken auf jeden Fall näher. Für viele heißt das oft: Trockene, rissige und raue Hände. Apothekerin Ute Hecht-Neuhaus aus Schermbeck hat uns beantwortet, was zu tun ist, wenn die Hände im Winter schmerzen. Der Winter ist aber auch die Zeit der schweren Beine. Dickes Schuhwerk und Heizungsluft sind eine Belastung für unsere Venen. Über die richtige Prophylaxe und Behandlung bei Krampfadern haben wir mit der Bottroper Veneärztin Maria-Elisabeth Rätz-Günther gesprochen.

Wenn Sie aber einfach nur nach ein wenig Ruhe und Zeit für sich suchen, dann schauen Sie doch mal in unserem Buch- und Film-Tipp vorbei. Wenn Sie eher der aktive Typ sind, dann holen Sie sich bei uns vielleicht Inspiration für einen selbstgemachten und ganz individuell gestalteten Adventskalender.

Damit verabschieden wir uns bis ins nächste Jahr. Wir wünschen Ihnen trotz allem eine schöne Weihnachtszeit, einen schönen Jahreswechsel und dann sehen wir uns 2021 wohlbehalten und gesund wieder.

Ihr Team der regioVital

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:
© interstid / stock.adobe.com

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.

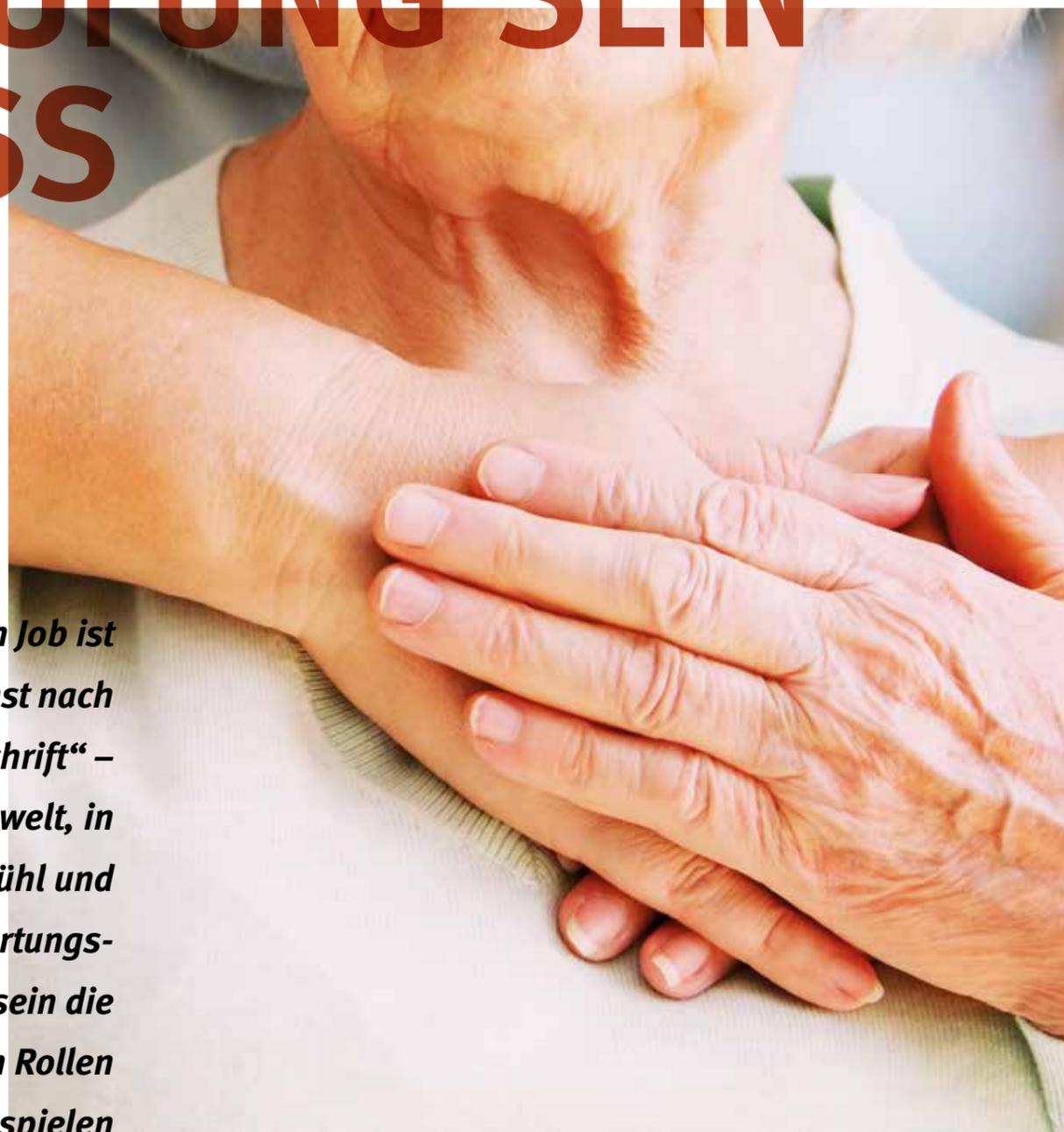


INHALT

- 6 Arbeiten in der Pflege**
Wenn der Beruf eine Berufung sein muss
- 10 Den Ursachen auf der Spur**
Wenn der Kopfschmerz das Wohlbefinden plagt
- 12 Frisuren für jede Gesichtsform**
Ein Gesicht, viele Formen und die Qual der Wahl bei der richtigen Frisur
- 14 Das ganze Jahr gepflegte Hände**
Was tun bei gereizten Händen
- 16 Gesunde Beine im Winter**
Richtige Kleidung und optimale Temperaturen halten die Venen am Leben
- 18 Krankenhaus ausgezeichnet**
Knappschaftskrankenhaus Bottrop ist Top Regionales Krankenhaus 2021
- 19 Hinter den Kulissen**
Trotz Corona arbeitet das Team des Sportparks Stadtwald auf Hochtouren
- 20 Mietimmobilie der Volksbank Schermbeck**
Praxis für Zahnmedizin und Oralchirurgie eröffnet in Dorsten
- 22 24 kleine Aufmerksamkeiten**
Gekauft war gestern: Individuelle Adventskalender bleiben im Trend
- 25 Heiße Suppe aus dem Dutchoven**
Kochen im niederländischen Feuertopf
- 26 Gesundes Trinken statt Medikamente**
So wappnen Sie sich für die kalte Jahreszeit
- 28 Genuss-Momente**
Abwechslungsreiche Ideen für die kalte Jahreszeit
- 29 Unser Film-Tipp**
Alles außer gewöhnlich
- 30 Unser Buch-Tipp**
Hope Street – Wie ich einmal englischer Meister wurde
- 31 Termine**
Alle Blutspendetermine in der Region

ARBEITEN IN DER PFLEGE – WENN DER BERUF EINE BERUFUNG SEIN MUSS

Foto: © Evrymmnt / stock.adobe.com



„Mein Job ist kein Dienst nach Vorschrift“ – Eine Berufswelt, in der Mitgefühl und Verantwortungsbewusstsein die wichtigsten Rollen spielen

– Text von Julia Liekweg –

Sabine Voßbeck, Leiterin des ambulanten Pflegedienstes am Park in Bottrop-Kirchhellen, hat uns einen Einblick in ihre Welt der Pflegeberufe gewährt. Durch die Corona-Pandemie rückten Pflegekräfte in den Fokus der Gesellschaft. Was aber in den vergangenen Monaten zu den Top-Themen der Medien zählte, ist für viele Menschen Alltag – und dazu zählt auch Sabine Voßbecks Pflegeteam.

„Der Bedarf an Pflegekräften steigt stetig. Nicht nur durch die Corona-Situation jetzt sind gerade Pflegekräfte in den Krankenhäusern geforderter denn je, sondern auch im Alltag. Die Lebenserwartung wird immer höher, dementsprechend gibt es immer mehr ältere Menschen. Und dann gibt es da uns, die sich um eben diese älteren Menschen kümmern“, beginnt Sabine Voßbeck. Seit 2007 leitet die examinierte Krankenschwester den ambulanten Pflegedienst in Bottrop-Kirchhellen.

Bei ihr werden auch zukünftige Pflegekräfte ausgebildet. Sabine Voßbeck hat uns in einem Gespräch erzählt, worauf es beim Arbeiten in der Pflege ankommt – und dass man persönlichen Grenzen kennen darf. „Neben der Grundpflegerischen Arbeit helfen wir natürlich auch bei der Strukturierung von Tagesabläufen und bei der Bewältigung des Alltages. Das geht auch emotional weit über den medizinischen und pflegerischen Aspekt hinaus“, betont die Pflegedienstleiterin.

MENTALE UND KÖRPERLICHE VORAUSSETZUNGEN

„In unserem Beruf ist es wichtig, gesund zu sein. Auszubildende müssen bei der Bewerbung daher ein ärztliches Attest einreichen, das ihnen die mentale und physische Gesundheit bescheinigt“, erzählt sie. Natürlich solle niemand von einem Berufsfeld ausgeschlossen werden, doch sie weiß aus Erfahrung: „Die Arbeit kann besonders Berufsanfängern, die in diesem Bereich noch keine Erfahrungen haben, sehr nah gehen. Unsere Praxisanleiter führen deswegen regelmäßige Gespräche mit den Azubis, gerade, wenn ein Einsatz bei einem Patienten emotional besonders fordernd war. Vorher aber entscheiden wir als Ausbilder-Team, wo unsere Schützlinge stehen und was wir ihnen zumuten können. Zu lernen, dass man mitfühlen aber nicht mitleiden soll, ist ein schwieriger Prozess“, sagt sie. Dennoch müssen Menschen, die in einem

Bereich wie dem ambulanten Pflegedienst am Park von Sabine Voßbeck arbeiten möchten, eine hohe Sensibilität mitbringen. Auch Berührungsängste müssen Azubis ablegen. „Dazu kommt aber auch, dass wir Menschen mit einem hohen Verantwortungsbewusstsein brauchen. Wir haben täglich mit pflegebedürftigen Menschen aller Altersstufen zu tun. Häufig aber auch mit Senioren, die im Alter an Verwirrungen leiden oder an Demenz erkranken. Eine Pflegekraft muss daher das Gesamtpaket an verantwortungsbewussten, einfühlsamen und kommunikativen Arbeiten leisten“, betont die Pflegedienstleiterin.

„WIR GEBEN AUF EINANDER ACHT“

Über die gesamte Ausbildungszeit hinweg stehen den Auszubildenden die Praxisanleiter in allen Fragen zum Arbeitsalltag zur Verfügung. „Sowohl in praktischen als auch in den theoretischen bis zu den emotionalen Bereichen. Wie unsere Azubis besuchen auch die Praxisanleiter regelmäßig Schulungen und Weiterbildungen, um auf dem neuesten Stand zu sein“, berichtet Sabine Voßbeck. Die Sorgen der Auszubildenden werden aber vor allen Dingen im Team gelöst. „Wir haben berufserfahrene Pflegekräfte hier. Wenn dann ein Azubi mit unbekannten Dingen konfrontiert wird, ist er nie allein. Wir lassen die Azubis beispielsweise nicht allein zu Patienten fahren, es ist immer der Praxisanleiter mit dabei. Und wenn danach weiterer Gesprächsbedarf besteht, lösen wir diese Probleme im Team, denn wir geben alle aufeinander Acht“, sagt sie.

Doch sie weiß auch, dass man für den Beruf geboren sein muss. „Die Arbeit ist abwechslungsreich, vielseitig und macht sehr viel Spaß. Wenn wir Rückmeldungen bekommen, dass wir für manche Senioren wie Engel auf Erden sind, ist das auch nach jahrelanger Erfahrung ein großes Kompliment. Man darf aber auch nicht außer Acht lassen, dass wir manche Patienten in der Palliativpflege betreu-



en. Das heißt also, wir begleiten sie bis zu ihrem Lebensende und dessen muss sich jeder Berufseinsteiger bewusst sein. Wir empfehlen deswegen, vorher ein Praktikum im Pflegebereich zu absolvieren, in dem man sich selbst in dieser Arbeit testen kann.“

SCHULISCHE VORAUSSETZUNGEN UND WEITERBILDUNGSMÖGLICHKEITEN

Um einen Beruf in der Pflege anzutreten, müssen Auszubildende die schulische mittlere Reife oder die Fachoberschulreife erlangt haben. Diese ist entweder nach dem erfolgreichen Abschluss der Realschule, eines Berufskollegs oder nach Abschluss der zehnten Klasse der Hauptschule erreicht. Auch nach einem Hauptschulabschluss nach der neunten Klasse zusammen mit einer Berufsausbildung zur Pflegeassistentin oder als Pflegehelferin oder -helfer kann die Ausbildung zur Pflegefachkraft angetreten werden.

Seit dem 1. Januar 2020 habe sich die Pflegeausbildung verändert, erklärt Sabine Voßbeck. Azubis der diesjährigen Ausbildungsperiode werden nun in zwei der insgesamt drei Ausbildungsjahre eine generalisierte Pflegeausbildung machen und sich erst im dritten Jahr auf eine Ausrichtung spezialisieren. „Das nennt sich nun eben Pflegefachkraft“, erläutert die Pflegedienstleiterin. Nach den drei Jahren Ausbildung legen künftige Pflegefachkräfte eine staatliche Prüfung ab.

Die Ausbildung ist in Theorie- und Praxisblöcke aufgeteilt. Blockweise besuchen sie eine Berufsfachschule für Pflegeberufe, den Praxisteil absolvieren sie dann in Altenpflegeeinrichtungen – wie dem ambulanten Pflegedienst am Park. „Die Pflegeeinsätze, die die Auszubildenden durchlaufen müssen, decken die Bereichen Senioren und Pflegeheime, ambulanter Dienst, ambulante betreute Wohngemeinschaften, das Krankenhaus und eine gerontopsychische Einrichtung, ein Hospiz und die Tages- und Kurzzeitpflege ab“, zählt Sabine

Voßbeck auf. Sie selbst arbeitet mit der ALFa-Schule für Pflegeberufe aus Gladbeck zusammen. „Wir stehen in engem Austausch mit der Schule. Die Dozierenden dort besuchen uns auch regelmäßig und ebenso regelmäßig führen wir intensive Gespräche über unsere Auszubildenden. Das Schöne hier ist, dass dort Leute arbeiten, mit denen ich damals die Ausbildung zur Krankenschwester absolviert habe. Die Welt ist klein, aber so ist der gemeinsame Austausch umso leichter und schöner“, fügt sie hinzu.

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Berufsausbildung können Pflegekräfte sich in vielen Bereichen weiterbilden. „Die Möglichkeiten sind fast unzählige. Man kann nach dem Ausbildungsabschluss auch bestimmte Bereiche an einer Fachhochschule für Pflegeberufe studieren“, sagt Sabine Voßbeck.

AUSBILDUNG FÜR JEDES ALTER

„Natürlich gibt es auch immer mal wieder Leute, die sich mit 40 Jahren noch einmal beruflich umorientieren möchten“, berichtet sie. Für Seiteneinsteiger gibt es, wenn die schulischen Voraussetzungen nicht in dem erforderlichen Rahmen erfüllt sind, eine einjährige Ausbildung zur Altenpflegehelferin beziehungsweise zum -helfer. „Ganz ohne Vorkenntnisse darf man eben keinen Beruf in der Pflege antreten“, sagt sie weiter.

„Wir haben Patienten, die wir über viele Jahre betreuen. Bis zu ihrem Lebensende eben. Da baut man selbstverständlich eine enge Bindung auf. Wir bringen unseren Auszubildenden aber auch bei, dass sie abends abschalten dürfen. Niemand muss die gesamten Arbeitsergebnisse mit nach Hause nehmen sich so selbst damit belasten. Unser Beruf soll Spaß machen und das macht er, wenn wir alle zusammen die richtige Balance herausfinden. Es ist auch niemandem geholfen, sich selbst durch die Arbeit zu belasten und diese dann nicht mehr mit Freude ausüben zu können“, schließt Sabine Voßbeck.

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

Für eine gute Basis:



- Podologie
- Medizinische Fußpflege
- Einlagenkonzept
- Orthopädische Maßschuhe
- Kompressionsstrumpf-Versorgung
- Schuhreparaturen

Wir sind gerne für Sie da:
Hauptstr. 48
46244 Bottrop-Kirchhellen
Telefon 0 20 45 | 36 19
facebook.com/flockert

www.flockert.com

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





Mehr Extras
für gesetzlich
Kranken-
versicherte!

Für Gesundheit und Ihr schönstes Lachen: Zahnversicheru gslücken jetzt schließen.



SEHR GUT (1,1)
SIGNAL IDUNA
Krankenversiche-
rung a. D. ZahnTOP
im Test:
249 Zahnversich-
erungen
Ausgabe 06/2020
www.test.de

Mut zur Lücke ist weder für Ihre Zähne noch die Haushaltskasse die richtige Strategie. Die private Zahn-Zusatzversicherung von SIGNAL IDUNA ist das optimale Rezept, um dem entgegenzuwirken. Sie tun damit viel für Ihre Gesundheit und schützen sich vor hohen Zuzahlungen für Zahnersatz, Zahnbehandlung, professionelle Zahnreinigung sowie Kieferorthopädie für Kinder.

Fabian Mies & Sven Lewandowska GbR
Generalagentur der SIGNAL IDUNA
Gladbeckerstraße 24, 46236 Bottrop
Telefon 02041 77175-0, Fax 02041 77175-10
mies-lewandowska@signal-iduna.net
www.signal-iduna.de/mies-lewandowska

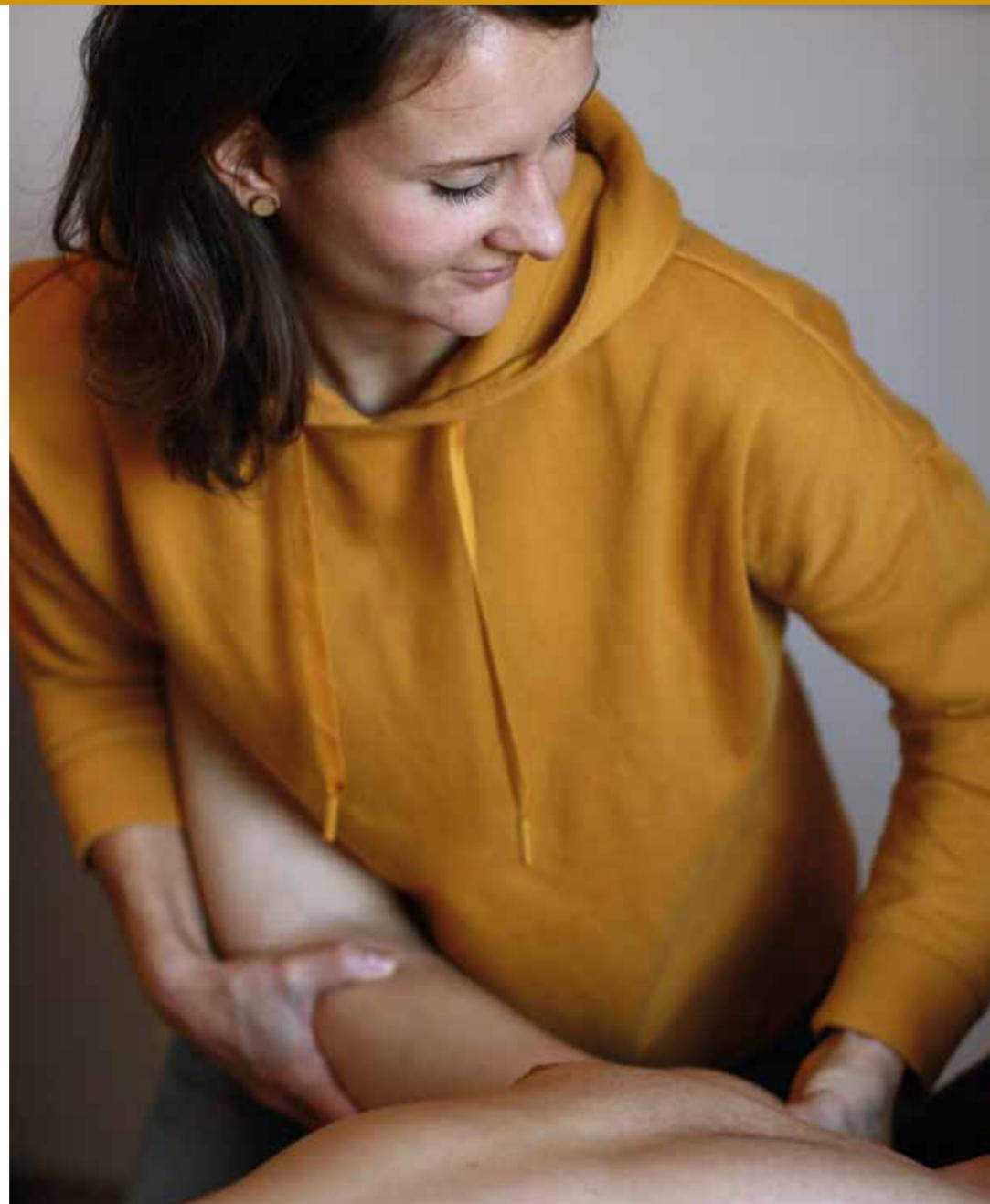


SIGNAL IDUNA
gut zu wissen

WENN DER KOPFSCHMERZ DAS WOHLBEFINDEN PLAGT

Bei Gelenk-, Verspannungs- und Kopfschmerzen ist oft die Flüssigkeitszirkulation im Körper gehemmt

Merle Füßer ist ganzheitliche Physiotherapeutin in Bottrop-Kirchhellen und arbeitet im Sinne der osteopathischen Philosophie. Sie weiß um die Ursachen und Behandlungsmethoden, wenn uns unerklärbare Schmerzen plagen und wir unsere Glieder nicht mehr wie gewohnt bewegen können. Bei der Behandlung spielen allerdings nicht nur die betroffenen Schmerzherde eine wichtige Rolle.



– Text von Julia Liekweg –

„Die Hauptursache bei solchen Schmerzen liegt oft in einer Störung der Flüssigkeitszu- und -abfuhr. Wenn das Blut nicht richtig im Körper, durch das Gewebe und die Muskeln zirkulieren kann, können schädliche Stoffe nicht durch die guten ausgetauscht werden“, erklärt die angehende Osteopatin. Die Gründe für eine Zirkulationsstörung sind wiederum vielfältig. „In der aktuellen Situation werden Kopf- und Verspannungsschmerzen natürlich häufig durch das viele Sitzen und wenige Bewegungen im Homeoffice verursacht. Wenn wir nicht mal mehr den Gang zum Büro-Drucker haben, entstehen vermehrt Spannungen im Gewebe. Das wirkt sich auf den ganzen Körper aus. Aber auch alte Narben oder Stürze in der Vergangenheit können solche Spannungen hervorrufen und so die Zirkulation der Flüssigkeit beeinflussen. Viele denken gar nicht daran, dass solche Dinge aus der Vergangenheit eine so große Auswirkung auf unseren jetzigen Gesundheitszustand haben können“, sagt Merle Füßer weiter.

DEN URSACHEN AUF DER SPUR

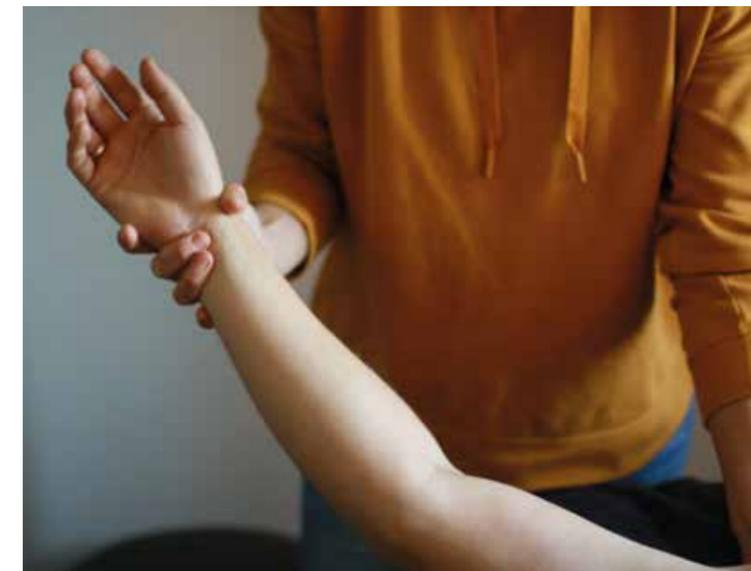
Deswegen macht sie mit ihren Patienten zunächst eine ausführliche und ganzheitliche Anamnese, bei der sie auf eben auch diese alten Vorkommnisse eingeht. „Vielen fällt dann wieder ein, dass sie einmal schlimm gestürzt sind oder sich anderweitig verletzt haben. Einige berichten mir auch von Operationen, aber da die Narben heutzutage so klein sind, sind sie oft kaum erkennbar und geraten in Vergessenheit. Außerdem wissen eben viele nicht, dass eine Narbe alleine schon die Flüssigkeitszirkulation im Gewebe hemmen kann“, weiß die examinierte Physiotherapeutin. Nach der Anamnese beginnt Merle Füßer dann mit der Behandlung. „Solche Verspannungen habe ich vor meiner Ausbildung als Osteopatin, in der ich mich seit vier Jahren befinde, mit viel Kraft und Druck behandelt. Jetzt löse ich solche Spannungen im Gewebe durch sanfte Zug- und Drucktechniken, sodass alle Flüssigkeiten wieder frei im betroffenen Gewebe zirkulieren können und so das Gewebe wieder an Vitalität gewinnt“, fasst sie die Behandlung zusammen. Dabei konzentriert sie sich nicht nur auf die schmerzenden Stellen, sondern eben auf den ganzen Körper. „Wenn die Schulter beispielsweise nicht mehr mitspielt und Patienten den Arm nicht mehr ohne Schmerzen heben können, dann sind es auch oftmals die Muskeln und das Gewebe drumherum, die wegen einer gehemmten Flüssigkeitszirkulation nicht mehr so beweglich sind. Die Schmerzen entstehen dann nicht direkt im Gelenk“, klärt Merle Füßer auf.

STRESS: EIN HÄUFIGER AUSLÖSER FÜR KOPFSCHMERZEN

Gleiche Ursachen können auch die bekannten quälenden Kopfschmerzen haben. Bei einem stressigen Alltag aber ist es oft nicht nur die mangelnde Bewegung der sitzenden Tätigkeit – ob im Büro oder im Homeoffice. „Stress im Alltag und auf der Arbeit löst Botenstoffe im Körper aus. Zusätzlich zu der wenigen Bewegung sind diese Botenstoffe weitere Gründe, wieso solche Spannungen im Gewebe des Körpers entstehen. Es kann Kopfschmerz entstehen.“

Wie im gesamten Körper führen Gefäße das Blut zum Kopf und von ihm weg. „Ich versuche es einfach zu erklären: In unserem Schädelknochen sind kleine Löcher, durch die die Gefäße zum Hirn und zurück geführt werden. An diesen kleinen Durchlasslöchern sitzen Faszien – das Gewebe, das auch im ganzen Körper unsere Muskeln umgibt – die Spannungen aufbauen. Und hier kommen wir wieder zu dieser einen Ursache: Die Flüssigkeitszufuhr wird gestört. Die schlechten Stoffe können schwerer mit den guten und notwendigen ausgetauscht werden“, betont Merle Füßer.

In ihrer Privatpraxis für ganzheitliche Physiotherapie an der Martin-Luther-Straße 42 in Bottrop-Gräfenwald legt Merle Füßer daher Wert darauf, ursächliche Lösungen für die Schmerzen ihrer Patienten zu finden. „In den Behandlungen versuche ich die Menschen auch immer wieder dafür zu sensibilisieren, sich Ruhemomente im Alltag zu ermöglichen und Stress aktiv zu reduzieren. Wenn das oft die Ursachen für Kopfschmerzen sind, müssen sich Betroffene unbedingt die benötigte Auszeit nehmen“, weiß die Physiotherapeutin. Auf ihrer Website www.praxiskoerperarbeit.de finden Interessierte alles Weitere zur Merle Füßers Privatpraxis, den Leistungen und was die Philosophie der Osteopathie ausmacht.



EIN GESICHT, VIELE FORMEN UND DIE QUAL DER WAHL BEI DER RICHTIGEN FRISUR

„Es muss eine Veränderung auf den Kopf“. Das ist ein Satz, den sicherlich schon viele Frauen gedacht haben. Doch ziemlich schnell stellt sich dann die Frage: Welchen Schnitt möchte ich und – wichtiger – was passt eigentlich zu mir? Diese Fragen beantwortet das Frisuren-Studio Joswig in Schermbeck. Friseurin Leah Großhuldermann weiß, worauf frau beim neuen Haarschnitt achten muss.

„Wir fangen zunächst immer mit einer typgerechten Beratung unserer Kundinnen an“, erklärt die junge Frau. Hierbei geht es in erster Linie um die Analyse der Gesichtsförmigkeit. „Was sich anhört, wie ein Geometrie-Schulstunde, hilft bei der Beschreibung der unterschiedlichen Formen, die ein Gesicht haben kann“, erklärt Leah Großhuldermann weiter, denn Gesichtsförmigkeiten können eben als Quadrat, Rechteck, Dreieck, Trapez, rund oder oval beschrieben werden. „Momentan gestaltet sich die Typanalyse aber ein wenig schwierig, denn der Mundschutz bedeckt gut die Hälfte des Gesichtes. Für unsere fachgerechte Einschätzung nehmen wir deswegen ausreichend Abstand, sodass die Kundin den Mundschutz für unsere Analyse kurz absetzen kann“, berichtet sie. Danach geht es weiter. Das Team des Frisuren-Studios Joswig beginnt mit der Beratung zur passenden Frisur.

DIE OVALE GESICHTSFORM: EIN ALLESKÖNNER

„Menschen mit einer ovalen Gesichtsförmigkeit haben in puncto Frisur das meiste Glück. Zu dieser Gesichtsförmigkeit passt nämlich alles“, erklärt Leah Großhuldermann. Dennoch wird auch hier, so wie bei jeder Kundin, der Typ individuell bestimmt. „Zum passenden Haarschnitt gehört eben nicht nur die Gesichtsförmigkeit. Auch Hautfarbe und Kleidung spielen eine große Rolle. Besonders auch im Winter, wenn wir Schal und Mützen tragen.“ Auch bei der Wahl der richtigen Haarfarbe nimmt das Joswig-Team aus Schermbeck Rücksicht. „Entspricht eine Kundin eher dem Jahreszeitentyp Winter, hat also eine eher blassere Haut und rötliche Haarfarbstiche, wählen wir warme Farben aus. Sehr dunkle, kühle und damit auch sehr harte Farben verstärken die Blässe des Typs nur weiter“, sagt Leah Großhuldermann. Ebenso fachkundig beraten die Friseurinnen die Kundinnen, wenn sie also eher dem sommerlichen, herblichen oder Frühlingstyp entsprechen. „Eine Allgemeinlösung lässt sich ohnehin nicht formulieren. Jede Kundin ist so unterschiedlich, dass wir uns bei jedem Termin auf den jeweiligen Typ einlassen müssen und zusammen nach der richtigen Frisurenlösung schauen.“

*Haar ist nicht gleich Haar,
Mensch ist nicht gleich Mensch – Lassen Sie Ihre Gesichtsförmigkeit den richtigen Haarschnitt bestimmen*

LANGE HAARE: EINE UNPROBLEMATISCHE FRISUR

„Jede Frau kann lange Haare tragen. Ab Schulterlänge erst schauen wir dann, ob es zur Gesichtsförmigkeit passt. Bei einer rechteckigen Gesichtsförmigkeit schaffen wir gerne eine harmonische Asymmetrie. Dazu eignet sich dann auch ein leichter seitlicher Pony“, erklärt Leah Großhuldermann.

Sollen die Haare aber ein wenig kürzer werden, kommt der Gesichtstyp stärker zum Tragen. „Bei einer quadratischen Gesichtsförmigkeit raten wir generell von einem geraden Pony ab. Dieser würde das Gesicht zu sehr einrahmen und die Form des Gesichtes negativ hervorheben. Ein Bob-Schnitt – kein Long Bob! – ist ein schmeichelnder Rahmen für ein quadratisches Gesicht“, sagt die Friseurin. Zu einem Bob-Schnitt würde sie aber Kundinnen mit einer dreieckigen Gesichtsförmigkeit, die zum Kinn spitz zuläuft, nicht raten. Auch hier würde der kurze Schnitt die Form bloß negativ hervorheben. Einen Long Bob aber können Kundinnen mit einem kreisförmigen Gesicht gut tragen: „Ohne einen geraden Pony. Aus den gleichen Gründen wie Menschen mit einer quadratischen Gesichtsförmigkeit“, erklärt die Friseurin weiter.

Bei den verschiedenen Scheitelarten verhält es sich ähnlich wie mit langen Haaren: „Ein Scheitel ist eigentlich für jede Gesichtsförmigkeit unproblematisch. Hier beurteilen wir aber auch wieder den Gesamttyp unserer Kundin. Die einen können eben besser

einen Mittelscheitel tragen, während andere gut mit einem Seitenscheitel und einem seitlichen Pony gekleidet sind“, sagt die Fachfrau.

MODERNE FRISURENVIELFALT

„Das Schöne an der heutigen Zeit ist, dass alles so modern ist. Vor einigen Jahrzehnten noch war die Dauerwelle die Top-Frisur, dann waren es wiederum glatte Haare, kinnlange Haare und so weiter. In einer modernen Zeit wie jetzt aber können wir aus so vielen unterschiedlichen Frisuren wählen. Es gibt nicht mehr die eine Mode-Frisur“, weiß Leah Großhuldermann. Zwar gebe es immer noch den ein oder anderen Trend, aber die Auswahl an Schnitt, Länge und Farbe ist trotzdem sehr groß. „Das macht unsere Arbeit so schön. Wir können mit jeder Kundin individuell schauen, was ihrem Typ und Geschmack entspricht. Einige lassen sich auch gerne auf eine Typveränderung ein. So können wir unser Fachwissen und unsere Kreativität an die Wünsche unserer Kundinnen anpassen“, freut sich die junge Frau.

Wenn die Temperaturen sinken, leidet unsere Haut – Auch unsere Hände sind davon nicht verschont

– Text von Julia Liekweg –

DAS GANZE JAHR GEPFLEGTE HÄNDE

Der Winter rückt näher und das bedeutet: Eisige Winde, kalte Temperaturen und das noch häufigere Händewaschen momentan strapazieren unsere Haut an den Händen. Eine zusätzliche Belastung ist das Nutzen von Handdesinfektionsmitteln. Wenn dann die Hände raus, rissig oder sogar blutig werden, schmerzt es. Apothekerin Ute Hecht-Neuhaus von der Burg Apotheke Schermbeck weiß, welche Behandlung Ihre Hände benötigen, was gut tut und welche Pflege eventuell vorbeugend wirken kann.

„Beim Händewaschen fängt es häufig schon damit an, dass Leute oft Flüssigseife benutzen“, beginnt die Apothekerin. In flüssigen Pflegeprodukten, wie eben Duschgel und Handseife, befinden sich mehr Konservierungsstoffe als in Seifenstücken. „Ich weiß natürlich auch, dass besonders in Kombination mit kalkhaltigem Wasser Seifenstücke unschöne Rückstände auf dem Waschbeckenporzellan und an den Armaturen hinterlassen. Trotzdem sollten wir lieber zu Stücken greifen, vor allem da wir unsere Hände momentan noch mehr waschen als ohnehin schon“, sagt sie weiter. Auch wenn die Aufnahme von Konservierungsstoffen über die Haut nicht allzu hoch ist, wirken sich die Stoffe dennoch auf unseren Körper aus. Ute Hecht-Neuhaus betont: „Gut sind Konservierungsstoffe in keinem Fall. Sie sollten vermieden werden.“

Aber eben auch die kalten Temperaturen und Heizungsluft trocknen die Hände aus. „Wichtig ist und bleibt natürlich, dass wir im Winter ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen. Denn keine Creme kann wirklich helfen, wenn wir zu wenig trinken“, erklärt sie weiter.

NATÜRLICHE UND SANFTE INHALTSSTOFFE BENUTZEN

Sind die Hände dann aber doch trocken, kommt es auf die richtige Pflege an. „Vermeiden sollten wir auf jeden Fall mineralöhlhaltige Produkte, in denen beispielsweise Vaseline enthalten ist. Diese sorgen zwar für eine gewisse Geschmeidigkeit durch den Vaselinefilm, aber sie ziehen nicht wirklich in die Hautschichten ein. So ist es bei mineralöhlhaltigen Handcremes der gleiche Effekt wie bei einem Lippenpflegestift, die nur noch mehr austrocknen. Deswegen sollten sich Kundinnen und Kunden immer für Pflegeprodukte mit pflanzlichen Inhaltsstoffen entscheiden“, rät die Apothekerin. Natürliche Handcremes mit Jojoba-, Mandel- oder auch Olivenöl hingegen wirken tief in die Hautzellen ein und bauen die rauen Stellen wieder auf. Ein Tipp der Fachkraft: „Bei sehr strapazierten Händen bietet es sich auch immer an, ein reichhaltiges Urea-Pflegeprodukt mit einer Harnstoffkonzentration von zehn bis 20 Prozent zu nehmen. Hier können schon beim Einreiben der Creme die schuppigen Stellen ein wenig abgerieben werden. Man kann die Hände auch sehr dick eincremen und dann über Nacht einziehen lassen. Dazu eignen sich Baumwollhandschuhe, um die Bettwäsche nicht zu verschmieren und damit die Creme in Ruhe einziehen kann.“ Doch

Urea-Pflegeprodukte sind bei trockenen Händen keine Allzweckwaffe, denn: „Bei aufgeplatzter Haut sollte Urea ganz vermieden werden. Sobald es auf die rissigen Stellen kommt, brennt es. Bei aufgeplatzter Haut empfehle ich sehr milde Produkte“, sagt Ute Hecht-Neuhaus.

HANDBÄDER – WOHLTUEND UND MIT VERWÖHN-EFFEKT

Vorbeugend oder zur generellen Handpflege empfiehlt die Apothekerin, sich eine halbe Stunde Zeit für sich zu nehmen und die Hände zu baden. „Basische Bäder sind ohnehin für den gesamten Körper gut. Sie helfen aber auch bei trockener Haut an den Händen.“ Das passende Handbad hierzu gibt es in der Apotheke. „Alternativ kann man aber auch einen Teelöffel Obstessig in das Handbad geben“, empfiehlt sie weiter.

Eine schöne Ergänzung zum Handbad sind Handmassagen. „Vor allem in der aktuellen Situation sollte man eine solche Handmassage aber nur mit dem Partner durchführen. Mit den passenden Pflege-Ölen aus der Apotheke werden die Hände und Finger mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen massiert. Das entspannt die Hände und

die Öle bauen die trockenen Hautstellen wieder auf. Außerdem sind solche Handmassagen sehr gut für das Wohlbefinden“, weiß Ute Hecht-Neuhaus.

Handbäder und leichte Cremes können auch schon in der Übergangszeit zum Winter helfen. „Außerdem sollte jeder ganzjährig darauf achten, dass nicht nur der Flüssigkeitshaushalt, sondern auch der Zink- und Vitamin-C-Bedarf im Körper gedeckt ist. Das sind alles Faktoren, die zu einer gesunden Haut beitragen“, sagt die Apothekerin.

WAS TUN BEI JUCKREIZ?

Wenn die Haut an den Händen sehr kaputt ist und neben den trockenen Stellen ein anhaltender Juckreiz auftritt, sollten Sie sich in der Apotheke beraten lassen. „Es gibt beispielsweise homöopathische Kügelchen, die von innen heraus auf den Juckreiz wirken. Dazu helfen wir Kundinnen und Kunden gerne vor Ort weiter, denn welche Behandlung hier die richtige ist, können wir nur individuell entscheiden.“

Apothekerin Ute Hecht-Neuhaus und ihr Team begrüßen und beraten Sie in der Burg Apotheke Schermbeck an der Mittelstraße 23.



– Text von Julia Liekweg –

GESUNDE BEINE IM WINTER

Richtige Kleidung und optimale Temperaturen halten die Venen am Leben

Wenn es im Winter draußen immer kälter wird, greifen wir zu dickem Schuhwerk und drehen die Heizung auf. „Genau das sollten Sie vermeiden“, weiß Dr. Maria-Elisabeth Rätz-Günther, Fachärztin für Venenheilkunde und Lymphologie aus Bottrop. Mit dem richtigen Verhalten im Winter und einer guten Behandlung bleiben Beine und Venen lange gesund.



Enge Strümpfe, dicke Socken und Winterstiefel – so sieht die Wintergarderobe vieler Menschen in der kalten Jahreszeit aus. Dr. Maria-Elisabeth Rätz-Günther erklärt: „Wärme, die beispielsweise durch Fußbodenheizungen von unten kommt, ist pures Gift für die Venen.“ Dicke Beine sind oft das Resultat. Sie werden meist durch einen Blutstau in den Venen verursacht. Die Venenfachärztin warnt vor zusätzlichen Belastungen im Winter: überheizte Räume, zu warmes oder zu enges Schuhwerk und mangelnde Bewegung. Die Folge ist, dass Flüssigkeit ins Gewebe dringt – die Beine schwellen an.

VORBEUGEN STATT NACHSORGEN

„Im Winter sollten Sie bequeme Schuhe tragen und auf ausreichend Bewegung achten. Es gilt nach wie vor der Grundsatz: Treppen laufen statt Lift fahren“, rät Dr. Maria-Elisabeth Rätz-Günther. Winter-Venen-Walking kräftigt beispielsweise das Bindegewebe und unterstützt die Venenfunktion. Liegen und Laufen statt Sitzen und Stehen sind das A und O, um Venenerkrankungen vorzubeugen. Sollte doch ein schweres Gefühl in den Beinen entstehen, berät die privatärztliche Praxis von Dr. Maria-Elisabeth Rätz-Günther zu verschiedenen Therapiemethoden und vermittelt Patienten gegebenenfalls an ein kompetentes Fachkollegium weiter.

Um Venenerkrankungen zu behandeln, gibt es verschiedene Methoden. Krampfadern entstehen dann, wenn sich in den Venen Blut staut. Neben Krampfadern können auch andere Gefäßerkrankungen an den Venen auftreten. Bevor direkt operiert wird, können auch andere Behandlungsmethoden wie Verödung, eine Lasertherapie, Schaumsklerosierungsbehandlungen, eine lymphatische Entstauungstherapie, oder Thrombosenbehandlungen angewandt werden. „Ich entscheide bei jeder Anamnese individuell mit den Patienten, welche Behandlung am besten für die jeweilige Erkrankung geeignet ist“, erklärt die Venenfachärztin.

GANZHEITLICHE BETREUUNG FÜR DEN PATIENTEN

Der erste Schritt in der privatärztlichen Praxis ist immer eine eingehende Diagnostik mit der Ärztin selbst. „Danach gibt es unterschiedliche Behandlungsmethoden, von denen ich einige auch in meiner Praxis durchgeführt habe und die meine Nachfolgerin, Dr. Frauke Welke-Reichwein auch weiterführen wird. Mit ihr habe ich schon im Vorfeld zusammengearbeitet und wir waren uns über sinnvolle und funktionale Venenbehandlungen mit den passenden Methoden immer einig. Deswegen bin ich froh, dass ich mit Glück jemand so passendes gefunden habe“, verkündet Dr. Maria-Elisabeth Rätz-Günther. Dr. Frauke Welke-Reichwein ist ebenfalls Fachärztin für Venenheilkunde und auch für Dermatologie. Behandlungsmethoden wie das Lasern oder Operieren von Krampfadern, die Dr. Maria-Elisabeth Rätz-Günther nicht in ihrer Praxis durchführte, wurden eben von der baldigen Nachfolgerin übernommen.

NEUE PRAXISLEITUNG AB JANUAR

Offiziell wird die Bottroper Fachärztin für Venenheilkunde zum Jahreswechsel aufhören. „Meine Zeit ist jetzt nach 17 Jahren hier in der Praxis einfach gekommen. Mein Mann Dr. Martin Günther ging im März dieses Jahres als Leiter der Kinderklinik des Marienhospitals in den Ruhestand. Frauke Welke-Reichwein fiel mir da gerade so in den Schoß“, freut sich Dr. Maria-Elisabeth Rätz-Günther offen. Für die Patienten wird sich aber nicht viel ändern, bloß das Praxisangebot wird Dr. Frauke Welke-Reichwein ein wenig erweitern. „Einige Patienten kenne ich eben durch unsere Zusammenarbeit schon. Immer wenn Dr. Maria-Elisabeth Rätz-Günther eine Behandlungsmethode verschrieb, die ich Krankenhaus durchführen sollte, rief sie mich an“, erzählt die Nachfolgerin. Zusammen haben die beiden Fachärztinnen sich auch häufig beraten. Unstimmigkeiten über Diagnosen oder Behandlungsvorschläge hätte es nie gegeben.

Seit zwölf Jahren ist Dr. Frauke Welke-Reichwein Oberärztin in der Gefäßchirurgie im evangelischen Krankenhaus Mülheim, seit 15 Jahren arbeitet sie auch im Lasermedizinzentrum in Essen. Eine eigene Praxis war für die vierfache Mutter dann nur der logische nächste Schritt. Mit in die Praxis bringt sie dann den Fachbereich Dermatologie. „Die Haut ist ebenso wichtig. Ich biete ab Januar sowohl medizinische als auch ästhetische Behandlungen, wie beispielsweise Maßnahmen zur Hautbildverschönerung und -verbesserung, an“, kündigt sie an.

– Text von Julia Liekweg –

KNAPPSCHAFTSKRANKENHAUS BOTTROP IST TOP REGIONALES KRANKENHAUS 2021

Die Hernien- und Gefäßchirurgie sind zudem bundesweit als beste Klinik-Abteilungen ausgezeichnet worden



Im deutschlandweiten Vergleich zählen laut dem Nachrichtenmagazin Focus erneut zwei Fachbereiche des Knappschaftskrankenhauses Bottrop zu den besten und werden wiederholt in der Klinikliste Top Nationales Krankenhaus 2021 geführt. Die Klinik für Gefäßchirurgie unter der Leitung von Prof. Dr. Gernold Wozniak behauptete sich bereits zum vierten Mal im nationalen Vergleich. Die zweite Auszeichnung ging an Dr. Jörg Celesnik, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, und sein Team für seinen fachlichen Schwerpunkt Hernienchirurgie.

Das Hernienzentrum am Knappschaftskrankenhaus Bottrop ist ein von der Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie zertifiziertes Kompetenzzentrum für Hernienchirurgie. „Mit den mehr als 500 Hernienoperationen pro Jahr in unserem Kompetenzzentrum haben wir uns in den letzten Jahren einen überregionalen Ruf erarbeitet und konnten unser operatives Spektrum durch den Einsatz des daVinci-Roboters in der Hernienchirurgie im vergangenen Jahr noch weiter ausbauen“, berichtet Dr. Bernhard Limper, Leitender Oberarzt und Leiter des Hernienzentrums. Der Schwerpunkt liege, neben überwiegend minimal-invasiven Operationen bei klassischen Leisten-, Bauchdecken- und Zwerchfellbrüchen, dabei auch auf der Versorgung von komplexen Bauchwandbrüchen. „Wir sind sehr stolz, das Focus-Siegel erneut erhalten zu haben und sehen die hohe Qualität unserer Arbeit dadurch konsequent bestätigt“, so Dr. Jörg Celesnik.

Auch Prof. Dr. Gernold Wozniak sieht in der mehrjährigen Auszeichnung seiner Klinik für Gefäßchirurgie eine Bestätigung der Expertise seines gesamten Teams: „Die Auszeichnung bestätigt die gute Arbeit meines Teams und zeigt, dass wir bei der Behandlung von Gefäßkrankheiten nach wie vor weit vorne stehen“.

Neben der Behandlung von Erkrankungen der Blutgefäße mit Verengungen (Stenosen) oder insbesondere mit gefährlichen Erweiterungen (Aneurysmen) zählt auch die Versorgung chronischer Wunden zu den Behandlungsschwerpunkten der Klinik. Der kürzlich in Betrieb genommene Hybrid-Operationssaal ermöglicht es nun, aufgrund seiner technischen Besonderheiten höchst komplizierte Eingriffe noch schonender durchzuführen. Das neue Hochleistungsgerät bietet einen operativen Arbeitsbereich, der eine bildgebende Ausstattung mit einem multifunktionalen Operationstisch kombiniert. Damit können Ärzte an einem einzigen Ort diagnostizieren und behandeln, wodurch Risiken und Verzögerungen gemindert und die Patientensicherheit verbessert wird.

TOP REGIONALES KRANKENHAUS 2021

Die erneute Auszeichnung zum Top Regionalen Krankenhaus 2021 bestätigt die Behandlungsqualität des Knappschaftskrankenhauses zum dritten Mal im NRW-Vergleich. Für das Ranking wertet das unabhängige Recherche-Institut Minq im Auftrag des Nachrichtendienstes Focus jedes Jahr Kennzahlen, Qualitätsberichte der Kliniken, die Teilnahme an Qualitätsinitiativen sowie Telefoninterviews mit Ärzten und Patientenbefragungen aus. „Wir freuen uns, dass das Focus-Urteil wiederholt so positiv ausfällt. Für uns ist dies eine Bestätigung dafür, dass unser Krankenhaus eine wirklich gute Arbeit leistet und dass unsere Patienten uns zu jeder Zeit großes Vertrauen schenken“, lobt Geschäftsführer Dr. André Schumann.

Foto: © Knappschaftskrankenhaus Bottrop

EIN BLICK HINTER DIE SPORTPARK-KULISSEN

Die Corona-Situation zwingt Fitnessstudios wieder einmal, den Betrieb für Kundenverkehr zu schließen. Das Team des Sportparks Stadtwald lässt sich aber nicht entmutigen und krempelt die Ärmel wie gewohnt engagiert ganz weit hoch. „Ja, aber was macht Ihr denn die ganze Zeit?“ Diese Frage bekommt Clubleiterin Kathrin Tomczak häufiger gestellt. Sie verrät: „Es gibt tatsächlich eine Menge zu tun. Das oberste Ziel ist es, die Kunden weiter in Bewegung und den Kontakt zu ihnen zu halten.“

Unter anderem bietet der Sportpark über Facebook täglich Live-Kurse zum Mitmachen – häufig sind die Kursleiterinnen hier auch wieder im eigenen Wohnzimmer und leiten von dort aus die Sportkurse. Das Programm ist nun beim zweiten Lockdown noch erweitert worden: Neben Online-Kursen auf dem Youtube-Kanal des Sportparks oder der Sportpark-App fürs Smartphone gibt es noch mehr Angebote. „Wir waren bei der ersten Schließung schon schnell. Innerhalb von 24 Stunden haben wir für unsere Kunden ein Online-Kursprogramm zusammengestellt. Damit waren wir wahrscheinlich eines der ersten Studios deutschlandweit“, berichtet Katharina Jergla, die Kurskordinatorin im Sportpark. Motiviert und schnell geht es also auch im zweiten Lockdown weiter. Neu eingerichtet ist beispielsweise eine „aktive Bewegungs-Pause“, die immer montags, mittwochs und freitags um 12 Uhr mit 15-minütigen Bewegungseinheiten startet, um den Rücken wieder fit zu bekommen. Das soll vor allen Dingen denjenigen helfen, die momentan durch dauerhaftes Homeoffice kaum Bewegung im Alltag haben, aber auch alle anderen Interessierten sind herzlich zur „aktiven Bewegungspause“ willkommen.

KUNDENPFLEGE WIRD ONLINE FORTGESETZT

Das gesamte Online-Programm wird ständig weiterentwickelt. So werden bald Sprechstunden zu den Themen „Schmerzfreiheit“ und „Ernährung“ angeboten, aber auch das richtige Trainieren ohne Geräte wird von den Experten erklärt. Außerdem entwickelt das Sportpark-Team hinter den Kulissen Online-Vorträge. Diese sollen unter anderem auch das Thema „Schmerzfreiheit“ behandeln, aber auch wertvolle Tipps zur Stärkung des Immunsystems geben. Die Vorträge werden den Kunden dann per Zoom zur Verfügung gestellt. Zusätzlich werden die Sportpark-Experten von zuhause aus Rezepte backen, die sowohl low-carb als auch lecker sind.

Foto: © Sportpark Bottrop

Kundinnen und Kunden des Sportparks schätzen vor allem die familiäre Atmosphäre im Team und im Club. Das setzt das Team auch trotz Schließung weiter um. „Wir versuchen, unsere Kunden telefonisch zu erreichen, um nach ihrem Wohlergehen zu fragen und ob wir gegebenenfalls Hilfe bieten können“, sagt Kathrin Tomczak. Das Team teilt sich in zwei Schichten, damit sowohl vormittags als auch nachmittags die telefonische Kundenpflege gesichert ist. „Unsere Kunden freuen sich sehr darüber“, berichtet Kathrin Tomczak.

NEUZUGANG IM TEAM – TROTZ CORONA

Während andere Fitnessstudios wegen der Pandemie sparen müssen, konnte der Sportpark zwei weitere Studentinnen neu ins Team aufnehmen. Diese werden nun intern in allen Bereichen weiter ausgebildet und auf allen Ebenen fit gemacht, so dass die Studenten sich schon jetzt weit über ihrem aktuellen Studienziel befinden. Die übrige Zeit wird im Sportpark ebenfalls wieder für Reinigungsarbeiten und Verschönerungen genutzt, für die sonst neben dem Hauptbetrieb die Zeit fehlt. „Auch wenn wir alle gut zu tun haben, ist es dennoch unser größter Wunsch, möglichst bald unsere Kunden wieder live zu sehen. Denn hier im Sportpark haben wir alle Möglichkeiten, die unsere Kunden für ihre Gesundheit und Fitness so unbedingt benötigen“, schließt Kathrin Tomczak.



Während der Lockdown „light“ die Fitness-Studios erneut mit Schließungen trifft, arbeitet das Sportpark-Team trotzdem weiter auf Hochtouren



PRAXIS FÜR ZAHNMEDIZIN UND ORALCHIRURGIE ERÖFFNET IN DORSTEN

„Vor fast genau einem Jahr haben wir den Mietvertrag unterschrieben“, erinnert sich der Zahnmediziner aus Dorsten bei der Praxiseröffnung zurück. Anfang November hat er Norbert Scholtholt, den Vorstand der Volksbank Schermbeck, Thorsten Buchholz, Leiter der Immobilienabteilung der Volksbank, und den verantwortlichen Planer Matthias Funke vom Dorstener Planungsbüro Funke + Funke zum allerersten Rundgang eingeladen.

Die Praxis für Zahnmedizin und Oralchirurgie bezieht das gesamte Erdgeschoss der Volksbank-Mietimmobilie in Dorsten-Holsterhausen. Für Marc Möller-Morlang keine fremden Gewässer, denn: „Dorsten ist meine Heimat. Ich wohne hier schon mein gesamtes Leben. Nur für das Zahnmedizin-Studium in Witten-Herdecke habe ich einmal woanders gewohnt“, erzählt der 41-Jährige. Der Mietvertrag zwischen ihm und der Volksbank Schermbeck ist auf 30 Jahre ausgelegt. Für den Zahnmediziner heißt das: „Ich werde auch noch eine ganze Weile hier in Dorsten bleiben. In 30 Jahren bin ich 71 Jahre, dann bin ich ja ganz schön alt“, sagt er humorvoll mit Blick zu seiner Ehefrau Caroline. Sie wird ihren Mann ab sofort in der Praxis unterstützen. „Ich bin eigentlich ausgebildete Hebamme. Ich werde für meinen Mann aber die Abrechnungs-Angelegenheiten und das Praxismanagement übernehmen“, erzählt sie. Neben Marc und Caroline Möller-Morlang wird ein fünfköpfiges Team die Praxis für Zahnmedizin und Oralchirurgie unterstützen.

DISKRETE BEHANDLUNG IN DESIGNTER UMGEBUNG

Die Praxisräume sind hell und die Ausstattung modern. Glaswände mit Sichtschutzelementen trennen den Wartebereich und das Beratungszimmer vom Treiben auf dem Gang. „Mir war es wichtig, einen Beratungsraum separat vom Behandlungsraum zu haben. Wenn ich meinen Patienten auf dem Zahnarztstuhl wichtige Dinge zur Behandlung oder zur Finanzierung bestimmter Dinge erzählen würde, gingen gut 70 Prozent an Informationen verloren. In einem separaten Beratungsraum kann ich das mit den Patienten in einer ruhigeren und entspannteren Atmosphäre viel wirksamer besprechen“, sagt er. Für die richtige Atmosphäre hat die Volksbank Schermbeck mit dem Dorstener Planungsbüro Funke + Funke zusammengearbeitet. Deswegen ließ es sich der verantwortliche Planer Matthias Funke nicht nehmen, Marc Möller-Morlangs Einladung zur ersten Praxisbegehung zu folgen und sich seine passgenaue Praxis-Planung in ihrer Umsetzung anzuschauen.

Im hinteren Teil der Praxis sind – diskret gelegen – der Röntgenraum, vier Behandlungsräume und ein OP-Raum. „Die Behandlungsräume haben wir an die Jahreszeiten angepasst. Arztpraxen haben zwangsläufig immer einen sterilen und nüchternen Charakter. Mit ein wenig Farbe und einem ansprechenden Bild, wie in unseren Behandlungsräumen,



Dr. Marc Möller-Morlang begrüßt seine Patienten ab sofort in seinen neuen Praxisräumen in der Mietimmobilie der Volksbank Schermbeck eG

kann man aber ein wenig dieser Sterilität nehmen“, erklärt das Ehepaar Möller-Morlang. Beim OP-Raum sei das aufgrund bestimmter Anforderungen an den Raum nicht möglich, aber Marc Möller-Morlang verspricht: „Ich werde den Patienten dann eben anders die Angst und das Unbehagen nehmen.“ Dank der Volksbank Schermbeck als Vermieter freut sich der Zahnmediziner und Oralchirurg über neueste Technikausstattung. Arbeitsgeräte sind höhenverstellbar, das Röntgengerät entspricht dem modernsten Standard und kann auch tief im Kiefer gelegene Wurzelfehlstellungen zeigen.

„Zwei Patienten habe ich heute schon empfangen. Ich freue mich jetzt natürlich auf noch viel mehr“, sagt Marc Möller-Morlang am Vormittag der Eröffnung.

DIE VOLKSBANK SCHERMBECK – EIN ZUVERLÄSSIGER PARTNER IN ALLEN ANGELEGENHEITEN

Die neugebaute Mietimmobilie der Volksbank Schermbeck beheimatet nicht nur die neue zahnmedizinische Praxis, sondern auch zwölf Mietparteien ab dem ersten Obergeschoss. Das Haus liegt direkt an der Borkener Straße und so mitten am Puls von Dorsten-Holsterhausen. In unmittelbarer Nähe finden sich Geschäfte für das tägliche Leben: Neben den Supermärkten Aldi, Netto und Edeka ist

auch eine Filiale der Drogerie-Kette Rossmann in unmittelbarer Nähe. Verschiedene Imbisslokale, Restaurants, das Central Kino und die katholische Kirchengemeinde St. Bonifatius bieten Freizeitmöglichkeiten für jeden Wunsch und jedes Alter. „Wir als Volksbank wollen unseren Kunden nicht nur in Finanzangelegenheiten zur Seite stehen. Mit der Mietimmobilie setzen wir ein Zeichen für zentrales und bequemes Wohnen mit der Volksbank“, sagt Thorsten Buchholz.

Wie die Praxis für Zahnmedizin und Oralchirurgie sind auch die Wohnungen auf modernstem Stand. Die Mietimmobilie ist mit einem Fahrstuhl ausgestattet, der die Mieter auf Wunsch vom Keller bis ins dritte Obergeschoss transportiert. Im Erdgeschoss der Immobilie ist neben der Zahnpraxis auch ein separater Raum für die Mieter, um dort Fahrräder und E-Scooter unterzubringen. Die Stellplätze für PKW, die zur Immobilie gehören, können nach Bedarf mit Ladestationen für Elektro-Autos ausgestattet werden. „Wir haben uns von Anfang an gefreut, dass sich einige Mieter noch weit vor Fertigstellung der Immobilie die Wohnungen reserviert haben. Mit Zweieinhalb- und Dreieinhalb-Raum-Wohnungen haben hier junge Familien und Senioren genügend Platz. Und mit einem Preis von acht bis neun Euro pro Quadratmeter können wir vielen Familien einen absolut bezahlbaren und modernen Wohnlerlebnis garantieren“, freut sich der Leiter der Immobilienabteilung.

24 KLEINE AUFMERKSAMKEITEN



Foto: © Natalia, sweetlaniko, familylifestyle / stock.adobe.com

**Gekauft war gestern:
Individuelle Adventskalender
bleiben im Trend**



Ob Jung oder Alt, wenn es um die 24 Türchen bis Heiligabend geht, spielt das Alter keine Rolle. Gekaufte Adventskalender bieten bereits viele verschiedene Möglichkeiten, von Schokolade über Beauty-Accessoires bis hin zu Möbelgutscheinen ist der Markt grenzenlos. Aber treffen Sie damit auch genau den Geschmack Ihrer Lieben?



– Text von Julia Liekweg –

Eigentlich sind Adventskalender für Kinder ein Zeitvertreib vom 1. bis zum 24. Dezember. Die tägliche Vorfriede, ein weiteres Türchen aufzumachen und damit dem Heiligen Abend immer ein Stück näher zu rücken. Mittlerweile sind Adventskalender aber auch für Erwachsene zu einer schönen Möglichkeit geworden, die Vorweihnachtszeit schon für kleine Aufmerksamkeiten zu nutzen. Deswegen sind es auch bei Weitem nicht mehr nur Kinder, die sich schon im November auf das tägliche Türöffnen freuen.

Wir möchten Ihnen kleine Anregungen bieten, wie Sie Ihren Lieben die ersten 24 Dezembertage verschönern können. Den preislichen Rahmen muss jeder für sich selbst festlegen, denn nach wie vor sollte der Urgedanke des Adventskalenders im Vordergrund stehen. Wenn Sie aber bei den gekauften Exemplaren nicht das Gefühl haben, den Geschmack Ihrer Kinder, Ihres Partners oder Ihrer Partnerin zu treffen, werden Sie einfach selbst tätig. Mittlerweile gibt es Blankokalender, die Sie selbst befüllen können, oder Sie fertigen ihn einfach komplett selbst an. Dabei müssen auch nicht immer gekaufte Gegenstände in die kleinen Türchen, Kästchen und Törchen wandern.

ZEIT VERSCHENKEN

Weihnachten soll uns daran erinnern, Zeit mit unserer Familie zu wertschätzen. Ein Adventskalender muss daher weder teuer noch voller gekaufter Produkte sein, denn mit Gutscheinen zeigen Sie, dass es Ihnen um die gemeinsame Zeit geht. Natürlich drängt sich oft das Denken auf, dass Gutscheine eher die einfallsslose Alternative zu gekauften Dingen

sind. Das Geschenk der Zeit aber ist weitaus persönlicher als so manche Lieblingspralinen aus dem Feinkostladen.

Sie und Ihre Familie haben doch sicherlich gemeinsame Interessen, für die im Alltag kaum Zeit bleibt. Zeigen Sie dem Partner, der Partnerin oder Ihren Eltern also, dass Sie nicht vergessen haben, dass der Tag nicht nur aus Arbeit, Haushalt und Erledigungen besteht. Haben Sie ein Lieblingsrestaurant? Dann vereinbaren Sie Anfang Dezember direkt einen Tag, an dem der Abend nur Ihnen und der schönen Atmosphäre gehört. Sind Sie sportlich aktiv? Reservieren Sie einen Termin, an dem Sie Ihr Hobby gemeinsam verbringen. Aber auch kleinere Aufmerksamkeiten wie ein schönes Abendessen zuhause oder dass Sie Haushaltsaufgaben übernehmen, die sonst Ihre bessere Hälfte erledigt, zeigen, dass Sie sich kümmern. Ganz klassisch können Sie aber auch versprechen, einfach Zeit freizuräumen, die Sie gemeinsam und nach Ihren Vorstellungen verbringen - und sei es nur ein schlichter Filmabend. Veranstalten oder buchen Sie einen Wellnessstag, gehen Sie mal wieder ins Kino oder ins Museum, besuchen Sie Orte, an denen Sie sonst immer gerne waren – Sie werden sicherlich wissen, welche Unternehmung dem Alltag Ihrer Familie mal wieder gut tut.

ERINNERUNGEN SCHAFFEN

Neben dem Geschenk der Zeit helfen auch gemeinsame Erinnerungen, sich der Wichtigkeit der Familie wieder bewusst zu werden. Durchsuchen Sie den Keller und den Dachboden, dort liegen ganz bestimmt längst vergessene Gegenstände, zu denen es gemeinsame Geschichten gibt. Schrei-

HEISSE SUPPE AUS DEM DUTCHOVEN

Während im Sommer alle auf die Grill-Saison warten, ist das Kochen im niederländischen Feuertopf eine abwechslungsreiche Idee für den Winter

Ob mit Holzkohle, Briketts oder auf dem Gasgrill – der Dutchoven ermöglicht ein kulinarisches Wintererlebnis. Am beliebtesten ist allerdings bei vielen die Variante mit Holzbriketts. Hierfür stellen Sie den Feuertopf in eine feuerfeste Schale. Für die richtige Ober- und Unterhitze wird ein Teil der heißen Kohlen in die Schale unter den Topf, mehr als die Hälfte der Kohlen legen Sie auf den Deckel.



CABANOSSI-SUPPE

900 g	Cabanossi
2 Dosen	gestückelte Tomaten
500 g	Zwiebeln
50 g	Butter
250 g	Mais
500 g	grüne Bohnen
3	rote Paprika
150 ml	Rotwein
1,5 l	Gemüsebrühe
5 Zehen	Knoblauch
2 TL	Bohnenkraut
100 g	Crème fraîche
100 g	griechischer Joghurt
	Chilipulver, Pfeffer

1. Paprika und grüne Bohnen in kleine Stücke schneiden, die Cabanossi in Scheiben schneiden. Butter im Feuertopf schmelzen lassen und die Zwiebeln darin braten, bis sie weich sind.

2. Gemüsebrühe und Tomatenstücke hinzugeben und mit den Bohnen verrühren. Vier Knoblauchzehen in die Brühe pressen und umrühren. Alles mit Rotwein aufgießen und anschließend für etwa fünf Minuten aufkochen lassen.

3. Mais und Paprikastücke hinzugeben. Alles noch einmal für fünf Minuten kochen lassen und dann die Cabanossi-Scheiben in die Suppe geben. Erneut kurz aufkochen lassen und mit Bohnenkraut, Chilipulver und Thymian abschmecken. Noch einmal für wenige Minuten bei ausreichend Hitze garen lassen. Das Gemüse in der Suppe sollte nicht weichgekocht sein.

4. Für die Creme: Den griechischen Joghurt mit der Crème fraîche verrühren und die verbliebene Knoblauchzehe hineinpressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut umrühren und als Klecks auf der Suppe servieren.



Foto: © Mateusz, Pixel-Shot / stock.adobe.com



ben Sie diese Geschichten mit ein paar Zeilen oder auch nur Schlagworten auf einen kleinen Zettel, rollen Sie ihn ein und binden ihn an das Fundstück. Vielleicht haben Sie längst vergessen, dass Sie noch den Lieblingsschmuck der Eltern und Großeltern besitzen, alte Fotos vom ersten gemeinsamen Urlaub oder der Geburt der Kinder. So können Sie jeden Tag gemeinsam ein paar Minuten darauf verwenden, sich an Ihre gemeinsame Vergangenheit, lustige, schöne oder auch traurige Erlebnisse zu erinnern. Weihnachten soll uns schließlich auch daran zeigen, welche Momente uns als Familie zusammenschweißen.

GEKAUFTES DARF AUCH SEIN

Den Adventskalender mit kleinen gekauften Dingen zu füllen, sollte nun auf keinen Fall verteufelt werden. Seien es kleine Beauty-Utensilien für Sie oder Ihn, kleine Anhänger für das Armband oder die Kette oder einfach ein kuscheliges Paar Socken. Hierbei können wir Ihnen wenige Tipps geben, denn Vorlieben sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst.

Auch witzige Adventskalender sind hier erlaubt: Beispielsweise einen Kasten Bier mit 24 Flaschen kaufen, die Zahlen von eins bis 24 auf Zettel schreiben und auf die Flaschen kleben. Wenn Sie und Ihre Familie Bierliebhaber sind, können Sie hier natürlich auch nach besonderen Biersorten statt dem Standard-Pils Ausschau halten. Die Idee funktioniert übrigens auch mit kleinen Spirituosenflaschen. Diese gibt es im entsprechenden Feinkosthandel mit etwa 50 Milliliter Inhalt, vom Rum bis zum Gin ist hier alles dabei.

Wenn die bessere Hälfte ein Hobby alleine betreibt, können gegebenenfalls auch passende Kleinigkeiten in den Adventskalender passen. Nach wie vor sollten

Sie nur im Hinterkopf behalten, dass ein Adventskalender kleinen Aufmerksamkeiten dient und nicht den Zweck hat, 24 Tage lang voller großer Geschenke zu sein.

EIN MIX AUS ALLEM

Auch Kombinationen aus den verschiedenen Varianten sind möglich. Gemeinsame Zeit zusammen mit gemeinsamen Erinnerungen machen den Adventskalender ganz persönlich.

Eine andere Möglichkeit ist, zusammen einen Kalender zu befüllen, sodass jeder zwölf Türchen für den jeweils anderen gestalten kann. Die Absprachen müssen Sie hierbei selbst treffen, aber so können Sie und Ihr Partner zum Beispiel intensiv Zeit darauf verwenden, sich die Zeit bis zum Heiligen Abend gemeinsam schön zu gestalten.

– Text von Julia Liekweg –

GESUNDES TRINKEN STATT MEDIKAMENTE

Mit den sechs richtigen Tipps können Sie sich für die kalte Jahreszeit wappnen – Und lecker ist es dann auch noch

KRÄUTERTEE GEGEN HALSWEH



Bei kalter Luft melden sich schnell auch Halsschmerzen. Erst ist abends noch alles in Ordnung und beim Aufstehen am nächsten Morgen brennt es im Rachen. Bevor Sie dann direkt zu Mittelchen greifen, die oft mit schmerzhemmenden Wirkstoffen versetzt sind, hilft ein kräuteriges Heißgetränk. Für eine Menge von etwa zwei bis drei Tassen nehmen Sie je einen Teelöffel Anis- und Koriandersamen, die Sie ein wenig zerdrücken. Dazu kommen drei Teelöffel Salbei und ein wenig Thymian. Alles zusammen in eine Teekanne geben und mit einem halben Liter Wasser aufgießen. Das Kräutergemisch etwa zehn Minuten ziehen lassen und die Überreste der Zutaten heraussieben. Zum Schluss eine gute Portion Honig dazugeben und eine halbe Zitrone auspressen. Den Kräutertee unbedingt heiß trinken.

FRUCHTIGE HEISSE SCHOKOLADE



Kakao geht immer – aber zu Schokolade passen auch verschiedene Fruchtgeschmäcker ganz hervorragend. Versuchen Sie es doch einmal mit drei bis vier geschälten und entkernten Datteln, zwei Esslöffeln gesüßtem Sanddornsaft, ein bisschen Zimt und einem Teelöffel Kakaopulver. Das Ganze pürieren Sie mit 100 Milliliter Milch. Das Püree geben Sie zu weiteren 300 Millilitern erhitzter Milch in einen Topf. Alles zusammen kurz warm werden lassen. Der Milch-Mix reicht für zwei Portionen.

HEISSE VANILLEMILCH GEGEN KÄLTE



Nach einem langen Winterspaziergang gibt es nichts Schöneres, als sich zuhause mit einem warmen Getränk aufs Sofa zu kuscheln. Statt Kakao darf es auch gerne mal ein etwas anderer Geschmack sein: eine heiße Vanillemilch mit Honignote zum Beispiel. Hierzu werden 250 Milliliter Milch mit einem Stück Vanilleschote in einem Topf erhitzt. Kurz durchziehen lassen und umrühren, damit die heiße Milch keine Haut bildet. Das Vanillemark zum Schluss in die Milch kratzen und mit etwas Honig verfeinern.

DAS SUPERFOOD: KAROTTE



Vorbeugen ist besser als nachbehandeln. Um die Abwehrkräfte gerade in der Erkältungszeit zu stärken, gibt es einen ganz einfachen Tipp: Eine kleine Möhre mit zwei getrockneten Aprikosen, einer ordentlich geschälten Mandarine und einem halben Teelöffel Weizenkeimöl pürieren. Das Beta-Karotin in der Karotte setzt seine Kräfte nämlich nur in Verbindung mit Fett frei. Das Karotte-Obst-Öl-Gemisch vermengen Sie zum Schluss noch mit 300 Milliliter Traubensaft.

SAURES GEGEN DIE SÜSSE



Durch zu viel Süßkram kann brennende Magensäure die Speiseröhre hochkommen – Sie haben Sodbrennen. Diesen Getränke-Tipp können Sie zwar das ganze Jahr über anwenden, aber in der Weihnachts-, Keks- und Lebkuchenzeit sind die Versuchungen und damit die Gefahr auf Sodbrennen am höchsten. Dieser Übersäuerung können Sie mit mehr Säure entgegenwirken, auch wenn das erst einmal komisch klingt. Für zwei Portionen schälen Sie eine Kiwi und pürieren die Frucht mit einem Teelöffel Apfelessig und 200 Milliliter Apfelsaft. Für eine milde Süße nehmen Sie etwas Agavendicksaft. Die Mischung verteilen Sie auf zwei Gläser und füllen das Getränk mit stillem oder Leitungswasser auf. Kein Wasser mit Kohlensäure nehmen, denn das verschlimmert das Sodbrennen bloß.

DER GESUND-PUNSCH



Fruchtige Punsche sind im Winter besonders beliebt. Bevor Sie aber für viel Geld Fertigmischungen kaufen, gibt es ein ganz leichtes und gesundes Rezept: Zwei Esslöffel TK-Beeerenmischung mit einem Teelöffel Honig, einem Teelöffel Zitronensaft und ein bisschen Zimt in einem Glas vermischen. Mit 200 Milliliter erhitztem Johannisbeer-Nektar aufgießen und fertig ist der Vitamin-Punsch.

– Text von Julia Liekweg –

REZEPTE FÜR DEN WINTER



ROSENKOHL-MÖHREN-AUFLAUF (FÜR VIER PERSONEN)

Für Fans von Kohl und einem guten Ofengericht

2	Eier
120 ml	Milch
100 g	Mehl
	Oregano, Salz, Pfeffer, Butter, Petersilie
300 g	Rosenkohl
300 g	Möhren

1. Die Eier trennen. Eigelbe mit Milch, Mehl, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Die Butter schmelzen und ebenfalls unterrühren. Den Teig für etwa 20 Minuten quellen lassen.
2. Beim Rosenkohl den Strunk einschneiden. Die Möhren je nach Größe der Länge nach halbieren oder die Hälften noch einmal halbieren. Den Rosenkohl in Salzwasser etwa zehn Minuten auf mittlerer Hitze blanchieren, die Möhren nach der Hälfte der Zeit hinzugeben. Nach Ende der Garzeit gut abtropfen lassen.
3. Die Eiweiße mit etwas Salz steif schlagen und unter den Eigelb-Teig heben. Die Hälfte des Gemüses in eine Auflaufform geben, den Teig darüber gießen. Das restliche Gemüse darauf legen. Auf unterster Schiene bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) für etwa 25 bis 30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS (FÜR ZWEI PERSONEN)

Schneller Genuss für den kleinen Hunger

ca. 300 g	(4 große) Champignons
1 Scheibe	Toast
	fettarme Milch
250 g	Tatar
1	Ei (Größe M)
	Grana Padano, Salz, Pfeffer, Petersilie
100 ml	Gemüsebrühe
400 g	Möhren
	Butter, Zucker
	Auflaufformen

1. Die Stiele der Champignons herausdrehen. Die Stiele fein würfeln. Das Toastbrot in etwa 50 Milliliter Milch einweichen und mit dem Tatar, dem Ei, etwa 10 Gramm Grana Padano, Salz, Pfeffer und etwa einem Esslöffel gehackter Petersilie verkneten. Die Masse in die Champignons geben und in die Auflaufform setzen. Noch einmal etwas Grana Padano auf die Champignons streuen und die Gemüsebrühe in die Form geben. Auf der untersten Schiene bei 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) für etwa 20 Minuten backen.
2. Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit ein wenig Butter in der Pfanne andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 100 Milliliter Wasser hinzugeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze zehn bis zwölf Minuten dünsten. Danach fein pürieren. Das Möhrenpüree mit den Champignons anrichten und mit ein wenig gehackter Petersilie garnieren.

Abwechslungsreiche
Ideen für die kalte
Jahreszeit

Wenn es draußen stürmt und schneit, bleibt nicht mehr viel zu tun, außer sich eine dicke Decke und die Lieblingskuschelsocken für einen gemütlichen Nachmittag auf der Couch zu schnappen. Wenn dann der kleine oder große Hunger kommt, finden Sie hier schöne Ideen, die sich auch für einen Familiennachmittag eignen.

ALLES AUSSER GEWÖHNLICH

Systemkritisch, aktuell
und humorvoll –
Das Kommunale Kino
in Gladbeck zeigt die
französische Sozial-
komödie am 30. Oktober
um 18 Uhr

Der jüdische Bruno und der muslimische Malik sind beste Freunde – und Arbeitskollegen. Gemeinsam kümmern sich die Sozialarbeiter um autistische Kinder und Jugendliche. Ihre Methoden empfinden die Behörden als fahrlässig und unprofessionell, dabei setzen die beiden Freunde Herz und Mut vor akademische Ausbildung.

„Der Film ist die richtige Mischung aus ernsten Themen und Bildern, wobei er das Publikum trotzdem mit einem guten Gefühl am Ende entlässt“, fasst Agnes Smeja-Lühr, stellvertretende Leiterin der VHS Gladbeck, die systemkritische Komödie zusammen. Es geht um Inklusion, Solidarität und Alltagshelden.

HERZ ÜBER PROFESSION

Die Sozialarbeiter und Freunde Bruno (Vincent Cassel) und Malik (Reda Kateb) arbeiten anders – und das gefällt den Behörden ganz und gar nicht. Statt auf Diplome, Ausbildungen und akademische Abschlüsse zu achten, rekrutieren die Sozialarbeiter gerne mal Jugendliche von der Straße. Die Hauptsache ist, dass sie Mut und Einfühlungsvermögen beweisen, wenn es um die Arbeit mit autistischen Kindern und Jugendlichen geht. „Der Film zeigt ganz realistisch auch Krankheitsverläufe. Ein Jugendlicher zieht im öffentlichen Verkehrsmittel mal die Notbremse, ein anderer schlägt seinen Kopf gegen die Wand und muss deswegen einen Helm tragen“, erzählt Agnes Smeja-Lühr. Doch trotz all der Ernsthaftigkeit des Themas wirke der Film weder düster noch traurig. „Dem Publikum wird auf eine leichte Art mit humoristischen Elementen gezeigt, dass eine Krankheit niemanden von der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ausschließen darf.“

Für Bruno, Malik und ihr Team sind Themen wie Autismus eine Selbstverständlichkeit. Thematisiert werden hier zwar auch kleine Differenzen der Protagonisten, doch das fügt sich harmonisch in die Darstellung ihrer wertvollen Arbeit ein und überlagert nicht die Ernsthaftigkeit des Films und seiner Systemkritik. „Als der Film entstand, war eben dieses Thema hochaktuell in der französischen Gesellschaft und Politik. Behörden fanden in der Gesellschaft keinen Platz für autistische Menschen. Sie wurden in Einrichtungen abgeschoben und vom System vergessen“, erzählt die stellvertretende VHS-Leiterin. „Deswegen brauchen wir Alltagshelden wie Bruno aus dem Film, die sich selbstlos um andere kümmern.“

SYSTEMKRITIK NACH WAHRER BEGEBENHEIT

Alles außer gewöhnlich ist das jüngste Werk von Eric Toledano und Olivier Nakache, die Regisseure des

Meisterwerks Ziemlich beste Freunde. Thematisch bleiben sie sich treu: Es geht darum, Missstände in der französischen Gesellschaft aufzuzeigen. Wie Ziemlich beste Freunde beruht auch dieser Film auf einer wahren Begebenheit. „Das macht den Film zusätzlich besonders und für mich noch ein Stück sehenswerter“, sagt Agnes Smeja-Lühr.

Die Vorbilder für Alles außer gewöhnlich heißen Stéphan Benhamo, das Vorbild für Bruno, und Daoud Tatou. Auf der Website zum Film erzählt Regisseur Eric Toledano: „Olivier und ich hatten uns selbst sozial engagiert und 1994 als Betreuer in einem Ferienlager gearbeitet. Ich musste eine Prüfung ablegen, um eine offizielle Genehmigung zur Betreuung von Minderjährigen zu erhalten. Dabei habe ich Stéphane Benhamo kennengelernt. 1996 gründete Stéphane den Verein „Le Silence des Justes“ (dt.: das Schweigen der Gerechten), der sich auf die Aufnahme und Integration autistischer Kinder und Jugendlicher spezialisiert. Stéphane und ich haben uns anschließend aus den Augen verloren. Dann aber nahm er sich eines Mitglieds aus meiner Familie, das autistische Verhaltensweisen zeigte, an. Eines Tages haben Olivier und ich beschlossen, die Ferienkolonie in den Bergen, die Stéphane damals leitete, zu besuchen. Wir waren zutiefst beeindruckt von der Energie und der Menschlichkeit, die er und seine Mitarbeiter ausstrahlten. Die Chemie, die sich zwischen den jungen Pflegekräften und den jungen Menschen mit ihren Handicaps entwickelte, war absolut überwältigend.“

„BESONDERS WERTVOLL“

Nicht umsonst wurde der Film von der Deutschen Film- und Medienbewertung mit dem Prädikat „besonders wertvoll“ versehen. „Diese Auszeichnung bekommen Filme für ihre herausragende Kunst und herausragenden Anspruch. Meiner Meinung hat Alles außer gewöhnlich dieses Prädikat mehr als verdient“, schließt Agnes Smeja-Lühr.

Der Film wird am Freitag, 30. Oktober um 18 Uhr im Kommunales Kino aufgeführt. Die Filmvorstellung findet im Studio der Stadtbücherei Gladbeck an der Friedrich-Ebert-Straße 8 statt. Auf www.vhs-gladbeck.de/KommunalesKino gibt es weitere Informationen zum Programm und zu den Eintrittspreisen.

EIN DÜSSELDORFER, DER IRGENDWIE ENGLÄNDER IST

**Sänger Campino
erzählt seine
Geschichte als
Junge zwischen
zwei Nationen
und der Liebe
zum Fußball**



– Text von Julia Liekweg –

„Hope Street – Wie ich einmal englischer Meister wurde“ heißt die Biografie von Andreas Frege, der 1962 als Sohn einer Engländerin und eines Düsseldorfers zur Welt kam. Aufgewachsen ist er aber in Düsseldorf. 1982 gründete er im zarten Alter von 20 Jahren mit fünf anderen Jungs eine Punk-Band, die fortan unter dem Namen Die Toten Hosen große Berühmtheit erlangte. Den Musiker Andreas Frege kennen wir heute unter dem Namen Campino – seit diesem Jahr auch als Autor.

Campinos Biografie erzählt die Geschichte einer Kindheit und Jugend, hin- und hergerissen zwischen den deutschen und den britischen Wurzeln. Mit zehn Jahren entdeckte Andreas Frege seine Liebe zum Sport und zum FC Liverpool, sein Vorbild wurde der englische Stürmer Kevin Keegan. Campino nimmt die Leser mit in seine Welt, erzählt von seiner Familie, seinen Eltern und Geschwistern und natürlich seiner großen Leidenschaft Fußball. Seit dem 25. März 2019 ist Campino auch offiziell britischer Staatsbürger. In der Nacht vor dem Schwur habe er kaum schlafen können, so aufgeregt sei er gewesen. Doch die magischen Worte haben es dann doch über seine Lippen geschafft: „I, Andreas Frege, do solemnly, sincerely and truly declare and affirm that on becoming a British citizen, I will be faithful and bear true allegiance to Her Majesty Queen Elizabeth Second, her Heirs and Successors, according to law. I will give my loyalty to the United Kingdom and respect its rights and freedoms, I will uphold its democratic values. I will

observe its laws faithfully and fulfil my duties and obligations as a British citizen.“ Der Weg dorthin hat zwar viele Jahrzehnte gedauert, aber schlussendlich ist Campino am Ziel angekommen. Das Buch nimmt Leserinnen und Leser mit auf die Reise eines Jugendlichen zwischen zwei Nationen, zwei Identitäten und eben zwischen den Stühlen. Die Toten Hosen und Campino sind vielen ein Begriff, schließlich sind sie seit mehr als 30 Jahren im Musikgeschäft unterwegs. Trotz aller Berühmtheit kennen viele eben nur diese Hälfte der Geschichte von Andreas Frege – die andere Hälfte erzählt er humorvoll und doch wieder ernst in seinem ersten Buch.

„Hope Street – Wie ich einmal englischer Meister“ gibt es ab sofort im Handel zu kaufen. Herausgegeben worden ist es vom Piper Verlag unter der EAN 978-3-492-07050-8. Stolle 368 Seiten fasst das Hardcover und kostet 22 Euro.

Foto: © Ivan Kruk / 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

Freitag, 18. Dezember
14.30 bis 19 Uhr
DRK Kreisverband Bottrop
Siemensstraße 22
46238 Bottrop

Montag, 18. Januar
15 bis 19 Uhr
Pfarrsaal St. Joseph
Förenkamp 27
46238 Bottrop

Mittwoch, 17. Februar
14 bis 18 Uhr
Knappschaftskrankenhaus
Osterfelder Straße 157
46242 Bottrop

Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 13. Dezember
10 bis 14 Uhr
Brauhaus am Ring
Kirchhellener Ring 80-82
46244 Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 3. Januar
10 bis 14 Uhr
Pfarrheim Heilige Familie
Prozessionsweg 11
46244 Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 28. Februar
10 bis 14 Uhr
Brauhaus am Ring
Kirchhellener Ring 80-82
46244 Bottrop-Kirchhellen

Dorsten

Donnerstag, 10. Dezember
16.30 bis 20 Uhr
Grundschule
Im Paesken 14
46282 Dorsten

Donnerstag, 17. Dezember
15 bis 20 Uhr
Realschule St. Ursula
Am Nonnenkamp 14
46282 Dorsten

Donnerstag, 28. Januar

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

Montag, 1. Februar
16 bis 20 Uhr
Gemeinschaftshaus
Wulfener Markt 5
46286 Dorsten

Dienstag, 9. Februar
16 bis 20.30 Uhr
Carola-Martius-Haus
Urbanusring 17
46286 Dorsten

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

Donnerstag, 4. März
16.30 bis 20 Uhr
Grundschule
Im Paesken 14
46282 Dorsten

Gladbeck

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

Montag, 11. Januar
14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle
Friedrichstraße 53
45964 Gladbeck

Montag, 8. Februar
10 bis 14 Uhr und 14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle
Friedrichstraße 53
45964 Gladbeck

Montag, 1. März
14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle
Friedrichstraße 53
45964 Gladbeck



Schermbek

Donnerstag, 11. Februar
15 bis 19.30 Uhr
Evangelisches Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbeck

Raesfeld

Montag, 18. Januar
17.30 bis 21 Uhr
Silvesterschule
Silvesterstraße 7-9
46348 Raesfeld

Sonntag, 7. Februar
10 bis 14 Uhr
Alexander-Schule
Zum Michel 10
46348 Raesfeld

Montag, 8. Februar
10 bis 14 Uhr
Alexander-Schule
Zum Michel 10
46348 Raesfeld

Anzeige

Maria-Elisabeth Rätz-Günther

Gesunde & schöne Beine

Machen Sie Ihre Beine Frühjahrsfit

Schwerpunkte

- Krampfadern
- Besenreisern
- Thrombosen
- Reisetrombose
- Geschwollene Beine
- Lipödem
- Lymphödem
- Raucherbein
- Offene Beine
- Armlymphödem nach der Brustoperation

Hochstraße 47 | 46236 Bottrop | Tel. 02041 - 773340 | Fax 02041-77334229

Wir wollen
heute und
morgen
profitieren!

Jetzt
kombinieren!

GEWINNSPAREN PLUS

Gewinnsparen mit Fondssparen:
Sichern Sie Ihr Plus!

Weitere Informationen bei uns in der Bank
oder auf www.vb-schermbeck.de

Monatliche Gewinne
im Gesamtwert
von über
6 Mio. Euro

Weitere Informationen, die Verkaufsprospekte und die wesentlichen Anlageinformationen erhalten Sie kostenlos in deutscher Sprache in unserer Bank oder beim Kundenservice der Union Investment Service Bank AG, Weißfrauenstraße 7, 60311 Frankfurt am Main, www.union-investment.de, Telefon 069 58998-6060. Stand: 15.04.2019

**Volksbank
Schermbeck eG**

