

regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region **01 | 2021**



ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

Ein Blick hinter
die Kulissen

ÄTHERISCHE ÖLE

Heilsam für
Körper und Geist

OSTER-SPECIAL

Kreative Bastelideen
für Groß und Klein

Pflegeprofis im OP, auf der Intensivstation und in der Notaufnahme

suchen deine Unterstützung!



KNAPPSCHAFT KLINIKEN
KNAPPSCHAFTSKRANKENHAUS
BOTTROP

Schau in ihre Welt! Filme und mehr unter:
www.zukunft-pflege-bottrop.de

Im Verbund der
KNAPPSCHAFT KLINIKEN

Pflegedienst Am Park
Sabine Voßbeck

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

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

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

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

EDITORIAL



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

der Frühling ist da – oder auch nicht. Schauen wir in den Kalender, steht er zumindest kurz bevor. Doch das Wetter spielt aktuell ebenso verrückt wie die Regelungen im öffentlichen Leben – denn auch hier heißt es: Mal so, mal so. Aber wir lassen uns nicht entmutigen und freuen uns auf die nächsten (hoffentlich sonnigen) Wochen. Aus diesem Grund haben wir auch für Sie ein kleines Oster-Special vorbereitet, mit dem Sie sich durch eine tolle Bastei-idee optimal auf die Feiertage einstimmen können.

Außerdem haben wir in unserer aktuellen Ausgabe etwas in eigener Sache zu verkünden: Wir gehen mit einer brandneuen Website an den Start! Mehr Themen, mehr regionales und vor allem mehr aktuelle Neuigkeiten. Wir sind glücklich, Ihnen nach viel harter Arbeit die Plattform www.lebensart-regional.de nach einem umfassenden Relaunch präsentieren zu dürfen.

Nutzen Sie die ersten Sonnenstrahlen, schnappen Sie sich ein kühles Getränk und stöbern in den abwechslungsreichen Themen der regioVital.

Viel Vergnügen beim Lesen, und bleiben Sie gesund,
Ihr Team der regioVital

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.

Anzeige

flockert
Podologie Orthopädie-Schuhtechnik

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

Foto: aureus GmbH

Die Elfen, die helfen
Ihre Lebensfreude liegt uns am Herzen

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

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

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

IMPRESSUM

Herausgeber:

aureus GmbH
Geschäftsführer Oliver Mies
Lehmschlenke 94
46244 Bottrop-Kirchhellen
Fon (02045) 4014 - 60
Fax (02045) 4014 - 66
Internet: www.aureus.de
E-Mail: anzeigen@aureus.de
redaktion@aureus.de

Redaktion:

Aileen Kurkowiak
Julia Liekweg

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

Titelbild:

© New Africa / 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.



14



6



23



28

INHALT

- | | |
|---|--|
| <p>6 Ätherische Öle
<i>Heilsam für Körper und Geist</i></p> <p>10 Orthopädie-Schuhtechnik
<i>Ein Blick hinter die Kulissen</i></p> <p>12 Frisch und strahlend in den Sommer
<i>So können sich Haut, Beine und Venen sehen lassen</i></p> <p>14 Im Land der Träume
<i>Betten aus Zirbenholz sind voll im Trend</i></p> <p>16 Neue Website für Ihre Region
<i>Interessante Lokal-Geschichten, aktuelle Informationen und Lifestyle</i></p> <p>20 Neues aus der Praxis Dr. Schlotmann
<i>Für eine zahnmedizinische und allgemeinmedizinische Betreuung</i></p> | <p>22 Fitness im Lockdown
<i>Das Team des Sportparks Stadtwald freut sich auf ein Wiedersehen</i></p> <p>23 Oster-Special
<i>Kreative Bastelidee für Groß und Klein</i></p> <p>26 Tierische Unterstützung
<i>Der neue Chefarzt im Knappschafts Krankenhaus bringt Unterstützung mit</i></p> <p>28 Genuss-Momente
<i>Frische Frühlingsspeisen für jeden Anlass</i></p> <p>31 Termine
<i>Alle Blutspendetermine in der Region</i></p> |
|---|--|

Anzeige

ZIRBEN-AKTIONSWOCHEN 16. März bis 01. April 2021

RELAX 2000

3D-Spezialfederkörper für
perfekte Körperanpassung

€ 150,00

GUTSCHEIN*

TISCHLEREI
SCHULTE ZURHAUSEN

Das original SCHLAFSYSTEM für Ihren gesunden Schlaf.

98,6 % der Konsumenten bewerten das Relax 2000 positiv.

Natürliche und schadstoffgeprüfte Qualitätsprodukte.

Metallfreie Betten aus ZIRBE - der Königin der Alpen!

RELAX
Natürlich schlafen. Besser leben.

Waldweg 51 | 46514 Schermbeck | Tel.: 0 28 53 . 44 88 17 3 | info@schultezurhausen.de | www.schultezurhausen.de

www.schultezurhausen.de

HEILSAM FÜR KÖRPER UND GEIST

Foto: © rdhzi / stock.adobe.com

– Text von Aileen Kurkowiak –

**Viel mehr als nur ein
Duftöl – Ätherische
Öle haben einen
nachgewiesen
positiven Effekt auf
Körper und Geist**



Ätherische Öle sind ein fester Bestandteil in Arzneibüchern und spielen schon seit vielen Jahren eine wichtige Rolle in der Alternativmedizin. Hierbei handelt es sich um eine natürliche Substanz, die aus Pflanzen gewonnen werden kann. Vor allem im Rahmen der Aromatherapie sind die Anwendungsbereiche der riesigen Palette an verschiedenen Ölen schier grenzenlos. Wir haben mit Apothekerin und Aroma-Expertin Ute Hecht-Neuhaus aus der Burg Apotheke in Schermbeck gesprochen und uns über die Welt der Ätherischen Öle aufklären lassen.

WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?

Ätherische Öle lassen sich aus den verschiedenen Bestandteilen von Pflanzen gewinnen: beispielsweise aus der Wurzel, den Blüten, den Blättern oder aus Kernen. Sie bestehen aus organischen Stoffen wie Alkoholen, Estern oder Ketonen und werden durch Wasserdampfdestillation oder durch Kaltpressung aus Pflanzen gewonnen. Sie sind von öligter Konsistenz und verdunsten rückstandslos beim Erhitzen. Eines haben alle ätherischen Öle gemeinsam: Nämlich einen sehr intensiven Geruch, den sie beim Verdunsten verströmen.

ABGRENZUNG VON DUFTÖLEN

„Es muss eine strenge Abgrenzung von Duftölen erfolgen, da diese in der Regel synthetisch hergestellt werden und ätherische Öle rein pflanzlich sind“, erklärt Ute Hecht-Neuhaus, Apothekerin und Aroma-Expertin in der Burg Apotheke in Schermbeck. „Synthetisch hergestellte Stoffe können eher zu allergischen Reaktionen führen, weswegen sich die Qualität eines Öls auch häufig im Preis widerspiegelt. Es gibt ätherische Öle, die kostbarer als andere sind, aber da man in der Regel sehr gering und gezielt dosiert, sind die meisten Öle in der Apotheke erschwinglich.“

AROMATHERAPIE

Die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten sind einfach durchzuführen, allerdings ist die Dosierung hierbei von hoher Relevanz. Medizinisch werden die Öle zur unterstützenden Therapie von seelischen und körperlichen Beschwerden eingesetzt. Diese Behandlungsart nennt man Aromatherapie. Hierbei geht es darum, dass die Öle über ihren Duft eine bestimmte Wirkung entfalten oder auch durch eine direkte innerliche und äußere Anwendung zu positiven Effekten führen können. Sowohl Naturwissenschaftler als auch Naturheilkundler sind sich

einig, dass die Wirkung ätherischer Öle unumstritten ist. Sie beeinflussen das zentrale Nervensystem und unser Wohlbefinden. Ihre unterstützende oder direkte Wirkung reicht von entspannend, über Stoffwechsel anregend, beruhigend, entzündungshemmend bis antiviral und antimikrobiell. Doch warum wirken ätherische Öle so gut bei verschiedensten Beschwerden? Ganz einfach: Pflanzen produzieren ätherische Öle, um Insekten anzulocken oder Schädlinge zu vertreiben und die Pflanze so vor Krankheiten zu schützen. Diese Wirkungen sind auch für den Menschen nützlich. Vor allem aber entfaltet ihr Duft heilsame Wirkung. Die Duftmoleküle dringen über die Nase auf die Riechschleimhaut, die zum zentralen Nervensystem gehört. Duftreize können im Gehirn die Ausschüttung von Botenstoffen bewirken, was eine schmerzlindernde Wirkung haben oder Wohlergehen erzeugen kann.

RAT VOM PROFI

Für sämtliche Fragen rund um die Thematik Aromatherapie befragen sie am besten die Experten in Ihrer Apotheke oder einen Heilpraktiker. Damit die Öle den gewünschten Effekt erzielen, gibt es nämlich die ein oder andere Sache zu beachten. Asthmatiker müssen nämlich bei der Anwendung ätherischer Öle besonders vorsichtig sein, denn bei der Inhalation des Duftes können Atemprobleme auftreten. Und auch, wenn es sich um ein qualitativ hochwertiges Produkt handelt, können bei verschiedenen Ölen allergische Reaktionen auftreten. Welche Beschwerden Sie behandeln möchten, welche Möglichkeiten es gibt und welche Dosierung für Sie persönlich in Frage kommt, klären Sie am besten mit einem Experten ab. Wie zum Beispiel Ute Hecht-Neuhaus lassen sich auch viele andere Apotheker zu Aroma-Experten weiterbilden, um weitreichend zu der Thematik beraten und aufklären zu können.

Lassen Sie sich nicht von unseriösen Internet-Anbietern Produkte verkaufen, die mit Chemikalien versetzt oder gestreckt sind. Der oft günstige Preis lässt auf ein qualitativ schlechtes und vor allem nicht rein pflanzliches Produkt schließen. Auch bei Kindern und Babys kann mit ätherischen Ölen gearbeitet werden, hier ist die Auswahl der ätherischen Öle allerdings eingeschränkt: Benutzen Sie bei ihrem Baby ätherische Öle, sollten Sie auf alle Fälle mit sehr hohen Verdünnungen arbeiten oder auf Fertigprodukte zurückgreifen, die speziell für Kinder hergestellt werden. Auch hier holen Sie sich besser den Rat vom Profi ein. Auch während der Schwangerschaft können sie verwendet werden, doch sollte bei der Auswahl des Produkts beachtet werden, dass einige ätherische Öle Wehen auslösen können. Salbei Öl darf beispielsweise keinesfalls benutzt werden.



ERKRANKUNGEN IM MUNDRAUM VERURSACHEN EINEN SCHWEREN CORONA-VERLAUF

Dr. med. dent. David Bonsmann, Zahnarzt mit Schwerpunkt Parodontologie, aus der Zahnmedizinischen Tagesklinik Dr. Schlotmann klärt auf:



Es ist seit langem vielen bekannt, dass die Mundgesundheit eine große Bedeutung für den allgemeinen Gesundheitszustand hat. Erschreckende, alarmierende Ergebnisse einer aktuellen Studie der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie zeigen nun sogar den Zusammenhang von einer vorliegenden Parodontitis und einem schweren Covid Verlauf. Dr. med. dent. David Bonsmann, Zahnarzt mit Schwerpunkt Parodontologie berichtet über die Studie und appelliert, noch viel mehr Wert auf die eigene Mundgesundheit zu legen!

Was hat es mit diesen neuen Erkenntnissen auf sich?

Im zahnmedizinischen Bereich ist seit vielen Jahren bekannt, dass Erkrankungen im Mundraum, wie beispielsweise eine Parodontitis, Allgemeinerkrankungen im ganzen Körper hervorrufen können. So begünstigt eine Parodontitis Herz- und Kreislauferkrankung, Atemwegserkrankungen, Diabetes, das Risiko eines Schlaganfalls, Rheuma, Demenz, Unfruchtbarkeit und das Risiko einer Frühgeburt. Ergebnisse einer aktuellen Studie der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie alarmieren jedoch vor allem jetzt zu Corona-Zeiten. Die Studie belegt, dass nach Berücksichtigung von Alter, Geschlecht, Nikotinkonsum und BMI Covid19-Patienten mit Parodontitis **3,5-mal häufiger** auf die Intensivstation eingewiesen wurden, **4,5-mal häufiger** ein Beatmungsgerät benötigten und fast **neunmal häufiger** sterben, als diejenigen ohne Zahnfleischerkrankungen. Diese Erkenntnisse zeigen, dass die Aufrechterhaltung der parodontalen Gesundheit nicht nur generell wichtig ist, um seine allgemeine Gesundheit aufrecht zu erhalten sondern auch aktuell eine ganz wichtige Vorsorge gegen einen schweren Verlauf einer möglichen Covid19-Erkrankung.

Was können Risikofaktoren für eine Zahnfleischerkrankung sein?

Da eine Parodontitis durch Bakterien verursacht wird müssen Zahnbelege regelmäßig professionell entfernt werden. Risikofaktoren für eine Parodontitis sind eine verminderte Mundhygiene und beispielsweise Zigarettenkonsum sein. Zudem begünstigen Krankheiten wie

Diabetes oder Rheuma wiederum die Wahrscheinlichkeit, an Parodontitis zu erkranken. Parodontitis gilt leider als Volkskrankheit Nr. 1. 65 % der Deutschen sind daran erkrankt.

Lässt sich eine Parodontitis behandeln?

Ja, eine Parodontitis lässt sich gut behandeln. Lässt sich durch die Maßnahmen der professionellen Zahnreinigung keine Ausheilung des Gewebes erreichen oder sind durch fortgeschrittenen Knochenabbau die Zahnfleischtaschen tiefer, so ist eine weiterführende Parodontosetherapie notwendig, um das Zahnfleisch gesund zu machen und den Knochenabbau zu stoppen. Die Therapie umfasst zwei Sitzungen und erfolgt unter lokaler Betäubung vorsichtig mit Handinstrumenten, Ultraschallgeräten und ergänzend mit einem Laser.

Was sollte jeder beachten, der Erkrankungen in der Mundhöhle vorbeugen möchte?

Corona hat uns gelehrt, dass Gesundheit unser höchstes Gut ist und dass wir mitverantwortlich sind für unsere Gesundheit. Das Gute bei der Zahn- und Mundgesundheit ist, dass wir aktiv mithelfen können. Es liegt in der Hand eines jeden Einzelnen, umzudenken – vor allem jetzt mit diesem Wissen. Jeder hat es selber in der Hand, bis ins hohe Alter hinein, gesunde Zähne zu haben. Prävention ist seit 32 Jahren eine elementare Säule unseres Dr. Schlotmann Konzepts und wir legen besonders viel Wert darauf, unsere Patienten bei ihrer lebenslangen Mundgesundheit zu unterstützen. Halbjährliche professionelle Zahnreinigungen und die richtige Zahnpflege zu Hause sind hier entscheidend.

In der Corona-Krise hatten viele Angst zum Zahnarzt zu gehen. Ist diese Angst berechtigt?

Die alarmierende Corona-Parodontitis-Studie zeigt, wie entscheidend die zahnmedizinische Vorsorge/Prophylaxe gerade in Corona-Zeiten ist. In unserer Praxis sind alle notwendigen Sicherheitsmaßnahmen auf höchstem Standard etabliert. Bei uns sind Sie sicher!

VIelfältige ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Neben einer riesigen Auswahl an verschiedenen Ölen gibt es außerdem unglaublich viele Anwendungsmöglichkeiten. Beispielsweise ist selbstgemachte Naturkosmetik aktuell voll im Trend und die Nachfrage nach ätherischen Ölen zur Aromatisierung der Produkte steigt. Egal, ob bereits in verschiedenen Produkten verarbeitet oder durch die direkte Anwendung, haben Sie erst die ätherischen Öle gefunden, die zu Ihnen passen, sind die Möglichkeiten fast grenzenlos:

- Eine sehr sinnvolle und effektive Methode ist ein sogenannter Ultraschallvernebler. Durch die sanfte Erhitzung der Öle werden die Moleküle nicht zerstört und Sie können den unverfälschten Duft genießen
- Balsam, Cremes und Lotionen zum Auftragen auf die Haut
- Auftragen verdünnter ätherischer Öle mit Pflegeöl direkt auf die Haut
- Mundspülungen und Rachensprays sind vor allem bei Heuschnupfen-Symptomen hilfreich
- Saunaaufguss und Badeszusätze (Tipp: Kombinieren Sie Meersalz mit Ihrem Aromaöl und kreieren Sie sich Ihren ganz eigenen und hausgemachten Badeszusatz)

ren Sie Meersalz mit Ihrem Aromaöl und kreieren Sie sich Ihren ganz eigenen und hausgemachten Badeszusatz)

- Inhalation
- Innerliche Anwendung durch die Einnahme
- Riechen an dem verdünnten Öl

Sie merken: Es gibt eigentlich nichts, das es nicht gibt. Der beste Rat ist allerdings, sich fachmännisch in einer Apotheke oder beim Heilpraktiker zu der Thematik beraten zu lassen. So finden Sie gemeinsam heraus, was zu Ihnen passt, welche Düfte Ihnen gefallen und welche Dosierung für sie in Frage kommt. Ute Hecht-Neuhaus bringt es passend auf den Punkt: „Es bringt nichts, wenn Sie ein ätherisches Öl verwenden möchten, weil die Wirkung in der Theorie gut passt. Der Geruch muss Ihnen natürlich auch zusagen. Denn Gerüche und Düfte sind sehr eng mit Emotionen verknüpft. In der Aromapflege und Aromatherapie arbeitet man auch auf psychischer Ebene. Ist ein Öl passend, Sie verbinden damit allerdings negative Erinnerungen oder Emotionen, wird der Effekt vermutlich nicht eintreten können.“ Also schnuppern Sie sich durch, probieren Sie aus und lassen sich beraten!

KÖRPERLICHE LEIDEN		GEISTIGE UND SEELISCHE LEIDEN	
Hautpflegend	Lavendel, Melisse, Teebaumöl, Manuka, Palmarosa	Stimmungsaufhellend	Neroli (Orangenblüte), Rose, Zitronengras, Orange, Eisenkraut
Schmerzstillend	Pfefferminze, Rose, Lavendel, Wintergrün, Tonka	Aktivierend	Fichte, Rosmarin, Thymian, Grapefruit
Verdauungsfördernd	Kümmel, Zimt, Majoran	Konzentration	Rosmarin, Zitrone, Zypresse
Erkältungen	Fichte, Eukalyptus, Thymian, Cajeput	Aphrodisierend	Sandelholz, Ingwer, Ylang Ylang
Antibiotisch	Teebaumöl, Eukalyptus, Nelke, Lavendel, Ravensara	Beruhigend	Lavendel, Bergamotte, Mandarine, Melisse, Vanille, Rosengeranie, Iris

Foto: © ams / stock.adobe.com

TRADITIONELLES HANDWERK

– Text von Aileen Kurkowiak –



Foto: © snyGGG / stock.adobe.com; aureus GmbH

Maßgefertigte Einlagen und Schuhe sind für Menschen mit Fußleiden unverzichtbar: Doch wie werden die maßgenauen Stücke angefertigt?

Das Fachgeschäft von Hubert Flockert bietet eine breite Palette verschiedener Leistungen: „Ihren Füßen Gutes tun“ lautet hier das Motto. Mit den Fachbereichen Podologie und Orthopädie-Schuhtechnik bieten die Eheleute Hubert und Manuela Flockert von Einlagen über orthopädisches Schuhwerk bis zur medizinischen Fußpflege ein echtes Wohlfühlambiente für den wohl am meisten beanspruchten Teil des Körpers. Wenn der Schuh drückt, bei Knie- oder Rückenschmerzen kann der Fachmann helfen. Auch um Reparaturen kümmert man sich hier in sorgfältiger Handarbeit. Viele Probleme an den Füßen der Körperstatik, der Haltung, dem Bewegungsablauf und dem Gangbild werden durch Einlagen nachhaltig gelöst. Wurde von Ihrem Orthopäden ein Problem festgestellt, lässt sich dieses in vielen Fällen durch orthopädische Schuhe oder eben Einlagen lösen. Dieser verweist Sie in der Regel dann zum Schuhtechniker. Doch auch im Fachgeschäft selbst können mögliche Probleme direkt festgestellt werden: Die Fußanalyse beispielsweise ist ein kostenloser Service, der eventuelle Fußfehlstellungen oder Belastungspunkte sichtbar machen kann. Das Team arbeitet modernster 2D und 3D Scan-Technik, um individuell und handgefertigte Maßeinlagen und -schuhe anzufertigen – immer einhergehend mit einer persönlichen und passgenauen Beratung für jeden Kunden. Um einen Blick hinter die Kulissen werfen zu können, haben wir Orthopädie-Schuhmacher-Meister Hubert Flockert in seine Werkstatt begleitet.

ECHTE HANDARBEIT

„Manchmal reicht es einfach nicht aus, die eignen Schuhe mit orthopädischer Nachbearbeitung oder Einlagen so zu gestalten, dass Krankheitsbilder

oder Störungen im Bewegungsablauf korrigiert werden können. Da helfen orthopädische Maßschuhe, die individuell von uns angefertigt werden“, erklärt Inhaber Hubert Flockert. Um für die Maßschuhe ein besonders präzises Ergebnis zu erlangen, arbeitet der Orthopädie-Schuhmacher mit einem speziellen 3D Scanner. Die Kunden müssen sich hier ganz einfach auf das hochmoderne Gerät stellen, um dann eine Vorlage für den sogenannten Leisten zu erhalten. Die Füße werden in ihrer Länge, Höhe sowie Breite vermessen. Über diesen Leisten kann Hubert Flockert einen durchsichtigen Probeschuh aus

Bereits seit rund 28 Jahren gibt es das Fachgeschäft für Podologie und Orthopädie-Schuhtechnik Flockert in Bottrop-Kirchhellen – Für Inhaber Hubert Flockert ist neben dem Beherrschen traditioneller Technik der Einsatz moderner Fertigungsmethoden von großer Bedeutung. Wir haben einen Blick hinter die Kulissen geworfen.

Kunststoff fertigen, den der Kunde dann vor Ort testen kann. Anschließend werden individuelle Markierungen vom Schuhmacher gesetzt, damit der Oberlederschnitt gefertigt werden kann. Hierbei ist von der Verordnung des Arztes abhängig, ob der Schuh als Halbschuh oder Stiefel angefertigt werden muss. Bei der Optik des Schuhs hat der Kunde allerdings ein Mitspracherecht: Aus verschiedenen Musterbüchern hat er oder sie dann die Qual der Wahl, wie der

Schuh im Endeffekt aussehen soll. Die Entscheidung sollte gut durchdacht sein, denn ein solcher Qualitätsschuh auf Maß, individuell an den Fuß angepasst, ist sehr langlebig und wird logischerweise sehr häufig vom Kunden beziehungsweise Patienten getragen. „Selbstverständlich bemühen wir uns, auch modische Wünsche der Patienten in der Herstellung der Maßschuhe zu berücksichtigen“, verspricht Hubert Flockert. Da Schuhe als Gebrauchsgegenstand zum täglichen Leben gehören, übernimmt die Krankenversicherung bei entsprechender medizinischer Indikation die Kosten.

In jedem Fall erhalten Sie zu sämtlichen Belangen eine ausführliche und präzise Beratung im Fachgeschäft von Hubert Flockert.

Der Frühling ist die Zeit, Beine, Haut und Venen fit für die warme Jahreszeit zu machen

Bald ist sie wieder da, die Zeit der kurzen Hosen und T-Shirts. Und die kommt schneller, als man denkt. Dr. Frauke Welke-Reichwein, Fachärztin für Hauterkrankungen und Venenheilkunde, weiß deswegen: „Der Frühling ist die beste Zeit für Haut- und Gefäßuntersuchungen und auch für entsprechende Behandlungen. Es gibt so viele jüngere als auch ältere Frauen, die im Sommer lange Hosen tragen, weil sie Krampfadern und Besenreiser verstecken wollen.“



Das Verstecken kann mithilfe einiger Methoden in der Praxis von Dr. Frauke Welke-Reichwein mitten in der Bottroper Innenstadt ein Ende haben. Sei es die klassische Phlebologie, aber auch dermatologische Behandlungen wie Hautpeelings, Microneedling, Behandlungen mit Hyaluronsäure sowie Lichtschutzberatungen bereiten Sie optimal auf die Sommermonate vor.

„Ich bestimme den Hauttyp der Patienten und berate sie dann dementsprechend. Zeitgleich kann ich aber auch eine Hautkrebsvorsorgeuntersuchung machen, bei der ich mir mit einem Mikroskop die gesamte Haut und vor allem auffällige Muttermale anschau“, erklärt Dr. Frauke Welke-Reichwein. Kleinere Operationen von Hautkrebs oder Muttermalen nimmt sie dann auch direkt ambulant in der Praxis vor.

MICRONEEDLING

Diese effektive Behandlung sorgt, wie der englische Name verrät, durch viele kleine Nadeln für ein frisches und junges Hautbild – besonders praktisch für den Sommer, wenn Frauen auf ausgiebiges Make-up verzichten möchten. „Mit Microneedling behandle ich Hautverfärbungen und ebne das Gesamtbild der Haut. Die Behandlung ist sehr effektiv bei kleineren Narben, Fältchen oder schuppigen Stellen“, weiß die Ärztin. Mit den Nadeln werden auch Wirkstoffe wie Hyaluronsäure oder Vitamin C in die Haut eingebracht, die die Regeneration und Strahlkraft der Haut aus eigener Kraft anregen.

PEELING

„Ein Peeling bietet sich in jedem Alter an. Damit werden alte Hautschuppen sanft entfernt und die frische, junge Haut darunter kann sich entfalten. Außerdem sind Peelings auch bei kleineren Narben und Verfärbungen effektiv“, sagt Dr. Frauke Welke-Reichwein. Auch mit einem Peeling wird die Regeneration der Haut angeregt und das Ergebnis ist ein frisches, verjüngtes Hautbild.

PHLEBOLOGIE

Die Venenheilkunde führt Dr. Frauke Welke-Reichwein unverändert weiter, seitdem sie zum Jahreswechsel die Praxis von Dr. Maria-Elisabeth Rätz-Günther in Bottrop übernommen hat. „Die Patienten freuen sich, dass die Praxis weiterläuft und kommen auch gerne zu mir“, freut sich die Nachfolgerin. Nach wie vor werden Venen, Krampfadern und Besenreiser mit bekannten Methoden wie Verödung, Schaumsklerosierung oder Kompression behandelt. „Diese Methoden wende ich alle hier in der Praxis an. Gerade Frauen wünschen sich diese Behandlungen im Frühjahr, um mit gesunden Beinen in die warme Zeit zu gehen“, erzählt die Venenfachärztin. Ausgedehntere Krampfadern können von ihr zudem in der Klinik operativ behandelt werden.

LICHTSCHUTZBERATUNG

Sommerzeit heißt Sonnenzeit. Für eine gesunde Haut braucht es da vor allem den richtigen Schutz.

FRISCH UND STRAHLEND IN DEN SOMMER

– Text von Julia Liekweg –

IM LAND DER TRÄUME



**Sie haben Schlafprobleme?
Aufgepasst: Möbel aus Zirbenholz
sind nach wie vor voll im Trend
und sollen sogar bei dem Weg in
das Land der Träume helfen**

Eigentlich sind Möbel aus Zirbenholz nichts Neues. Schon seit Jahrhunderten wissen Bauern, Tischler und Zimmerleute um die positive Wirkung des Zirbenholzes auf uns Menschen. Jahrhundertalte Zirbenholzstuben in Bauern- und Wirtshäusern zeugen davon. Heute erfreut sich die Zirbe einer wahren Renaissance. Vor allem Schlafmöbel aus Zirbenholz liegen voll im Trend. Wir haben mit Tischlermeister und Schlafexperte Jan Schulte Zurhausen über das Trendholz gesprochen.

BEEINDRUCKENDE EIGENSCHAFTEN

Die Zirbe ist unter anderem in den Tiroler Zentralalpen zuhause. Unter extremen Klimaverhältnissen wächst sie auf 1500 bis 2000 Meter Seehöhe, übersteht Frost bis minus 50° C und wird dabei bis zu 1000 Jahre alt. Um diese widrigen Bedingungen zu überstehen, ist eine ganz besondere Widerstandskraft notwendig. Die Zirbe besitzt diese Kraft und gibt sie durch die im bearbeiteten Holz enthaltenen ätherischen Öle an uns weiter. Auch insgesamt scheint sich die Zirbe beruhigend auf den menschlichen Organismus auszuwirken, womit auch die Schlafqualität erhöht wird. Darüber hinaus kann Zirbenholz die Wetterfühligkeit positiv beeinflussen und mit einer antibakteriellen Wirkung und dem natürlichen Schutz gegen Kleidermotten und Hausstaubmilben beeindrucken. Der österrei-

chische Naturbettenhersteller Relax Natürlich Wohnen produziert schon seit vielen Jahren – lange bevor der Zirben-Hype einsetzte – metallfreie Massivholzbetten und Bettsysteme aus Zirbenholz. Matratzenauflagen, Einziedecken und mit Zirben- und Schurwollflocken gefüllte Kissen komplettieren inzwischen das weitreichende Zirben-Programm.

DIE BERATUNG MACHT'S

Die rund 900 Fachhandelspartner der Firma Relax Natürlich Wohnen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und in Südtirol bieten eine unverbindliche Schlafberatung, die Möglichkeit zum Probieren und die kompetente Beratung auch zum Thema „Die Zirbe und ihre Wirkung“. So auch Jan Schulte Zurhausen, der seit vielen Jahren mit seinem Tischlereibetrieb auch als Relax-Qualitätspartner als Schlafberater tätig ist. „Um Qualitätsberater bei der Firma Relax sein zu können, ist es nötig, dass wir uns stetig weiterbilden. Außerdem wird eine qualifizierte Ausstellung vorausgesetzt“, erklärt der Tischlermeister. „Eine Schlafberatung bei uns ist sehr umfangreich und nicht mit einem sporadischen Griff auf die Matratze erledigt. Wir nehmen uns viel Zeit, um das passende Produkt für unsere Kunden zu finden. Ich lege viel Wert auf biologische Unbedenklichkeit bei Betten, weswegen bei unseren Bettsystemen auch so wenig beunruhigende Stoffe verarbeitet sind wie möglich. Die Stoffe sind

reine Naturmaterialien und Schrauben für das Zirbenholz-Bettgestell sind beispielsweise aus Holz gedreht. Ich möchte, dass unsere Kunden wissen, was sie für ihr Geld bekommen.“

Natürlich gibt es bei der Tischlerei Schulte Zurhausen auch jedes Bett in einer anderen Holzart, doch nach wie vor ist Zirbenholz voll im Trend. „Bei Betten aus Zirbenholz entscheiden sich viele Kunden für ein Gestell ganz ohne Öl- oder Lackschicht, denn so können die ätherischen Öle besser austreten und zum besseren Schlaf beitragen. Natürlich ist das Ganze dann ein wenig schmutzempfindlicher, allerdings kann auch besser nachgearbeitet werden, falls mal eine Macke oder ähnliches entstanden ist“, erklärt Jan Schulte Zurhausen. Vom 16. März bis zum 1. April läuft bei der Tischlerei Schulte Zurhausen eine spezielle Zirbenholz-Aktion, die einen tollen Anlass bietet, sich einmal näher mit der Thematik zu befassen.

Das Trendgehölz hat Ihr Interesse geweckt? Für eine unverbindliche Beratung können Sie sich gerne bei der Tischlerei von Jan Schulte Zurhausen melden, um einen Termin zu vereinbaren oder telefonisch mehr Informationen zu erhalten. Die Telefonnummer ist die (02853) 4488173. Das Team freut sich auf Ihren Anruf!

Kirchhellen

Schermbeck

Gladbeck

Dorsten

Lifestyle

– Text von Aileen Kurkowiak –

NEUE WEBSITE FÜR DIE REGION

Interessante Lokal-Geschichten, aktuelle Informationen und Lifestyle – Das alles gibt es jetzt auch für Ihre

Region auf dem Smartphone, Computer oder Tablet

Unsere regio-Magazine gibt es nun auch digital! Seit vielen Jahren sind wir mit unseren Print-Ausgaben der LebensArt in den Regionen Kirchhellen, Gladbeck und Schermbeck am Start und bieten unseren Lesern interessante Lese geschichten und aktuelle Neuigkeiten aus der Region. Doch das reicht uns noch nicht! Wir gehen mit der Zeit und bieten Ihnen ab sofort auch digital eine Plattform, durch die Sie stets auf dem Laufenden bleiben. Und das Beste: Auch unsere beliebten Themen rund um Lifestyle, Bauen und Wohnen, Gesundheit sowie Rezepte und vieles mehr gibt es ab sofort nicht mehr nur in unseren regio-Magazinen, sondern auch bequem unterwegs auf dem Smartphone oder zuhause auf dem Sofa mit dem Tablet oder Laptop auf www.lebensart-regional.de.

Doch die LebensArt- und regio-Magazine Vital und Home einfach als digitales Magazin anzubieten, ist uns nicht genug! Hier sollen Sie alles auf einen Klick finden: mehr Regionen, mehr Geschichten, mehr kurze und knappe Informationen und nicht zuletzt mehr Rubriken.

DIE IDEE

Wir alle lieben es, bei einem Kaffee oder einer Tasse Tee in Magazinen zu blättern, Papier in den Händen zu halten und Geschichten aus der Region zu lesen. Und das soll auch so bleiben! Was wir allerdings nicht möchten, ist uns einzuschränken. Wir möchten mobil sein, wir möchten es praktisch haben, wir möchten auf dem Laufenden sein und wir möchten schnell finden, was wir suchen. In unseren Regionen passiert noch so viel mehr, als dass wir wirklich alles in unseren Magazinen veröffentlichen könnten. Darum haben wir nach einem Weg gesucht, wie wir mehr Platz für neue Artikel gewinnen und gleichzeitig tagesaktuell auf das Geschehen vor Ort reagieren können. Ein umfassendes Online-Portal bietet die Möglichkeit, umfassend zu informieren und zu erzählen, ohne einen Erscheinungstermin beachten zu müssen. Wir haben uns gefragt: Was möchten Sie lesen? Worüber möchten Sie informiert werden? So ist die Idee einer umfassenden Internetseite entstanden, auf der Sie alles auf einen Klick an einem zentralen Ort finden können.

LIFESTYLE

Der Kontakt zu den verschiedensten Firmen und Unternehmen bietet uns die Möglichkeit, Neues für unsere Leser herauszufinden. Spezielle Dienste, die nur dieses eine Unternehmen anbietet, praktische Tipps zu aktuellen Trends und schnelle Hilfestellungen zu möglichen Problemen in Haus und Heim. Hier erhalten Sie gebündelte Informationen auf einer übersichtlichen Plattform mit Ratschlägen direkt vom Profi.

DER MENSCH HINTER DER GESCHICHTE

Uns als Redaktion interessiert vor allem eines: Eine spannende Story, die wir nicht unbedingt „auf der Straße“ finden. Wir haben Kontakt zu Vereinen und Institutionen, wir besuchen Veranstaltungen. Aber wir wollen mehr! Wir möchten mit Ihnen über Ihre Stadt sprechen – egal, ob Sie in Kirchhellen, Gladbeck, Schermbeck oder Dorsten zuhause sind. Wir denken, dass es Ihnen wie uns geht und auch

Sie gern auch zu dem ein oder anderen Thema über die Stadtgrenze hinaus informiert werden möchten. Deswegen bieten wir Ihnen hier nicht nur alle Orte einzeln, sondern auch gebündelt auf einer Seite. Außerdem möchten wir zusätzlich Dorstener Leser erreichen, weswegen wir unser Portfolio um dieses Gebiet erweitert haben. Viele Kirchhellener und Schermbecker besuchen gerne Kulturveranstaltungen auch in Dorsten und umgekehrt. Da ist diese Erweiterung die logische Schlussfolgerung. Das Stadtleben ist nicht allein von dem geprägt, was wir sehen. Ob es die Dorf-Feste oder ein reges Vereinsleben sind, die die Städte und Gemeinden so ausmachen. Aber was wären die Innenstädte und das Dorferz ohne Bewohner? Was wären Veranstaltungen ohne Besucher? Wir möchten mit Ihnen sprechen. Sie kennen sich in Ihrer Heimat aus, Sie wohnen dort schon seit vielen Jahren und fühlen sich voll und ganz zuhause. Sie beobachten bauliche, gesellschaftliche und soziale Veränderungen direkt vor Ort, besser, als wir es je könnten. Sie haben spannende Geschichten zu erzählen, haben Erinnerungswürdige Erlebnisse

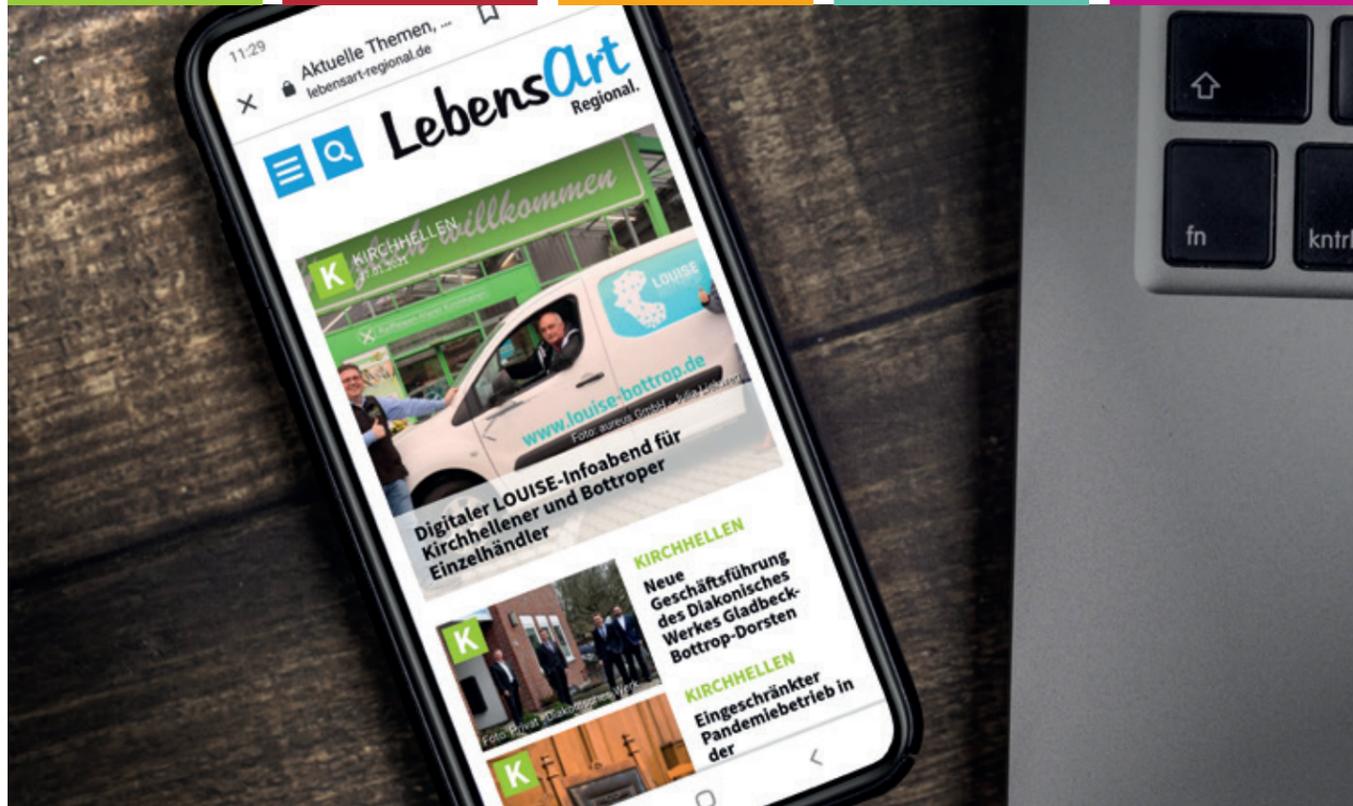
Kirchhellen

Schermbeck

Gladbeck

Dorsten

Lifestyle



gemacht oder kennen jemanden, dem Sie mit einem Leserbrief Wertschätzung für sein oder ihr Tun zukommen lassen möchten. Oder Sie sehen Bauvorhaben, städtebauliche Veränderungen und Abrisse von Traditionsgebäuden kritisch, die Sie eigentlich seit Ihrer Kindheit kennen, aber nun nur noch ein großes Loch oder ein ganz anderes Gebäude vorfinden? Dann sind wir Ihr Sprachrohr. Spannende Geschichten finden hier ihren Platz und wir können weiterführen, was wir mit dem LebensArt Magazin begonnen haben.

IMMER AKTUELL

Informationen sind in der heutigen Zeit das A und O. Welche neuen Regelungen hinsichtlich des Coronavirus gibt es in meinem Ort, meiner Stadt meiner Gemeinde? Maßgeschneidert auf die einzelnen Regionen finden Sie in den einzelnen Stadt-Rubriken all die Informationen, die für Sie interessant sein können. Unsere Quellen sind die städtischen Institutionen, die Rathäuser und dazugehörigen Pressestellen sowie die regionalen Händler, Gastonomen und Veranstalter selbst. Sie klicken ganz einfach auf Ihren Ort und erhalten dort gebündelt alle aktuellen Neuigkeiten. In einem übersichtlichen Veranstaltungskalender können Sie außerdem – sofern Veranstaltungen wieder möglich sind – entweder lesen, was in Ihrer Region los ist oder aber auch in den anderen Städten stöbern, welche Feste, Konzerte, Lesungen stattfinden.

DER MARKTPLATZ

Noch nie war es wichtiger, sich gegenseitig zu unterstützen. Regional bei der lokalen Kaufmannschaft einzukaufen, damit das Geld im Ort bleibt, hat einen höheren Stellenwert als je zuvor. Mit dem Marktplatz möchten wir einerseits dem Verbraucher eine Hilfestellung geben, indem hier ganz zentral die örtlichen Unternehmen mit dazugehörigen Kontaktdaten zu finden sind, demgegenüber möchten wir mit diesem Portal auch die Kaufmannschaft selbst unterstützen. Wir bieten hier die Möglichkeit, sich und sein Unternehmen vorzustellen. Das funktioniert mit einer klassischen Verlinkung auf die eigene Internetseite oder aber mittels PR-Text. Wir geben Ihnen und Ihrem Geschäft, Lokal oder Unternehmen ein Gesicht. In Bild und Schrift verarbeitet wird nicht nur das Angebot für den Leser dargestellt, sondern auch der Mensch dahinter. Von Menschen für Menschen kommen hier beide Seiten, Verbraucher und Anbieter, auf ihre Kosten.

Wir freuen uns über jede Kontaktaufnahme, tolle neue Geschichten und den Draht zu Ihnen. Sie haben etwas Interessantes zu erzählen oder möchten Ihr Unternehmen präsentieren? Dann sprechen Sie uns an und schicken eine Mail an redaktion@lebensart-regional.de oder rufen Sie uns an unter der (02045) 401460.

Foto: © yalcinsonat / stock.adobe.com

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

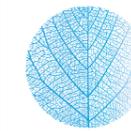
KIRCHHELLENER THERAPIEZENTRUM

Praxis für
Physiotherapie



Praxis für
Osteopathie

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



DR. FRAUKE WELKE-REICHWEIN
Fachärztin für Dermatologie und Venerologie

Praxisübernahme:
aus der Venenpraxis Bottrop wird die Haut- und Venenpraxis

Ich habe am 07.01.2021 die Venenpraxis Bottrop von Frau Maria-Elisabeth Rätz-Günther übernommen. Neben dem bekannten Schwerpunkt der Diagnostik und Therapie von Venen- und Lymphgefäßerkrankungen biete ich Ihnen Untersuchungen und Behandlungen auf dem Gebiet der Hauterkrankungen, der Ästhetischen Medizin und der Ernährungsmedizin an.

Ich freue mich auf Ihren Besuch in meiner Praxis!

Dr. Frauke Welke-Reichwein

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie
Phlebologie, Lymphologie Allergologie, Ernährungsmedizin
Diplom Ästhetische Lasermedizin (DALM)

Privatpraxis - Hochstraße 47 - 46236 Bottrop
Telefon: (02041) 77 33 40 - info@haut-und-venenpraxis.de

www.haut-und-venenpraxis.de

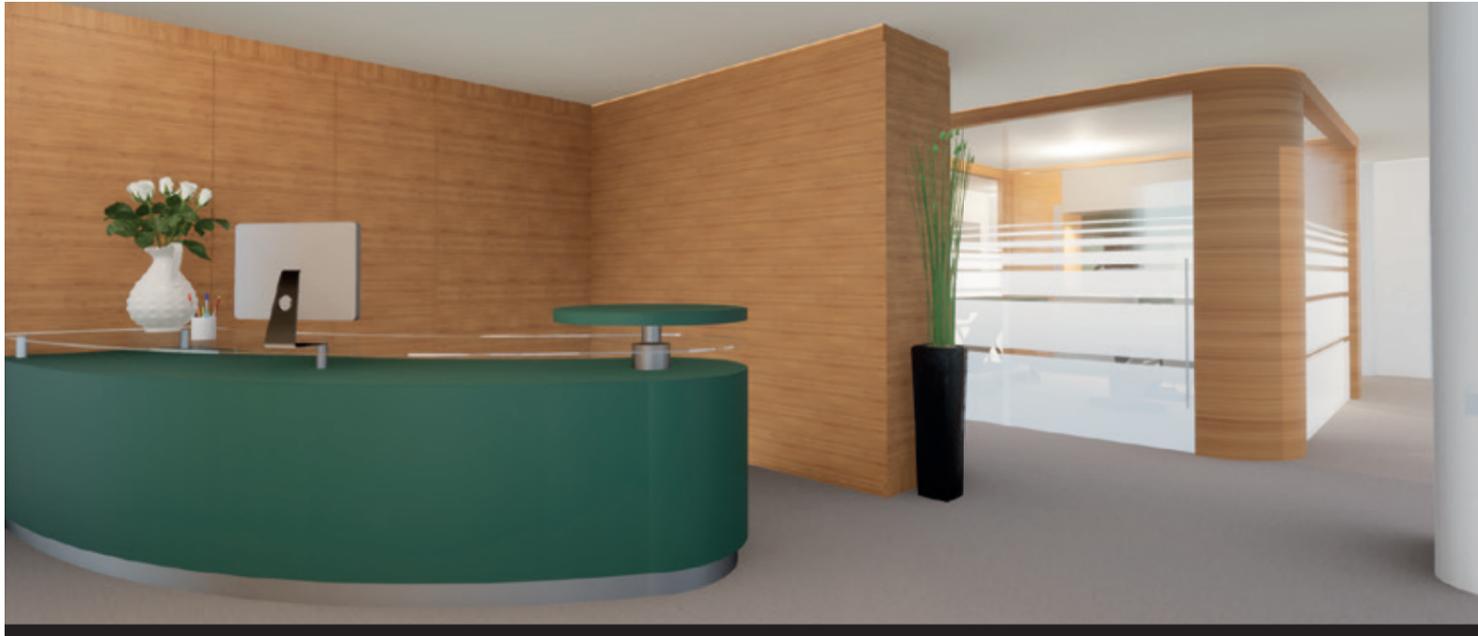
LebensArt
Regional.

Das Online-Magazin
www.lebensart-regional.de

Kirchhellen.
Schermbeck.
Gladbeck.
Dorsten.

FÜR EINE ZAHNMEDIZINISCHE UND ALLGEMEINMEDIZINISCHE BETREUUNG

Foto: © Praxis Dr. Schlotmann



**Dr. Schlotmann
übernimmt
Allgemein-
medizinische
Praxis Dr. Kochs
und Stock**



Nach dem plötzlichen krankheitsbedingten Ausscheiden von Dr. Werner Kochs trat Isabella Janlewing, Fachärztin für Innere Medizin 2019 als seine Nachfolgerin in die Praxis Dr. Kochs und Stock am Platz der Deutschen Einheit 8 in Dorsten ein. Nun wird bekannt, dass Familie Dr. Schlotmann die Praxis erworben hat und in Zukunft mit Dr. Karl-Heinz Stock und Isabella Janlewing gemeinsam führen wird.

Familie Schlotmann erfüllt sich damit einen großen Traum, denn seit nun 32 Jahren wird in der Zahnarztpraxis Dr. Schlotmann ganzheitlich gedacht und gehandelt und immer versucht, über den Tellerrand hinauszuschauen – gemäß dem Motto „An jedem Zahn hängt ein Mensch“.

Durch die Angliederung der Allgemeinmedizinischen Praxis wird der Gedanke der Ganzheitlichkeit auf ein neues Niveau gehoben und ermöglicht eine noch umfangreichere Betreuung der Patienten beider Praxen. „Da wir uns selber sehr für Gesundheit, Wohlbefinden und damit Lebensqualität bis ins hohe Alter interessieren, freuen wir uns darauf, neben den üblichen bekannten Leistungen einer Hausärztlichen Praxis in Zukunft ganzheitlichere, disziplinenübergreifende und integrative Angebote auf der körperlichen, geistigen und seelischen

Ebene zu ergänzen. Hierfür integrieren wir weitere Disziplinen wie Physiotherapie, Hypnose, Ernährungsberatung und vieles mehr. Außerdem arbeiten wir an einem Netzwerk mit anderen niedergelassenen Medizinern, Heilpraktikern und Therapeuten“, berichtet Luca Schlotmann stolz.

Das bekannte und vertraute Team der Praxis Dr. Kochs und Dr. Stock bleibt weiterhin bestehen. Als Zeichen für den Neuanfang werden die Praxisräume komplett umgebaut und der Zahnmedizinischen Tagesklinik Dr. Schlotmann angeglichen.

Die Patienten werden während der dreimonatigen Umbauphase weiterhin betreut. So gibt es eine ÜBERGANGSPRAXIS zwischen Douglas und der Drogerie Rossmann (Lippestraße 14) in der Dorstener Innenstadt. Die Praxis am Platz der Deutschen Einheit wurde am 25. Februar geschlossen und das Team ist seit dem 1. März 2021 in der Übergangspraxis für die Patienten da. Die bekannten Kontaktmöglichkeiten bleiben weiterhin bestehen.

Im Frühsommer 2021 wird dann die neue Praxis Dr. Kochs und Janlewing am Platz der Deutschen Einheit 8 in Dorsten eingeweiht und das gesamte Team von Dr. Schlotmann und der Praxis Dr. Stock und Janlewing freut sich riesig auf einen Neuanfang mit einem einzigartigen, ganzheitlicheren Konzept.

BALD AUCH WIEDER VOR ORT

Das Team des Sportparks Stadtwald hat viel Energie und Muße in ein breit gefächertes Online-Angebot investiert – Dennoch hofft man natürlich auch hier auf ein baldiges Wiedersehen



Foto: © Sportpark-Stadtwald

Das Wort „Wiedersehen“ nimmt hier eine ziemlich einseitige Perspektive ein. Denn die Online-Crew des Sportparks hat sich in den vergangenen Wochen und Monaten alle Mühe gegeben, ihren sportlichen Kunden ein ausgewogenes Alternativprogramm zu bieten. Doch wirklich „Sehen“ konnten die Trainer ihre Mitglieder kaum. Man freue sich auf die angestregten Gesichter vor Ort im Sportpark, weiß Kurskoordinatorin Katharina Jergla aus den Reihen des Teams.

FIT BLEIBEN IN ZEITEN VON CORONA

„Das erste, was sofort und unverzüglich zu Beginn des Lockdowns umgesetzt wurde, waren Online-Live-Kurse auf Facebook und auf unserer eigenen Sportpark App“, erklärt Katharina. „Zusammen mit meiner großartigen Online-Crew bieten wir täglich zwei Kurse live an. Die Kurse sind vielfältig und für alle Level abwechslungsreich zusammengestellt. Neben Yoga, Bodyshape beziehungsweise BauchOberschenkelPo und „Rücken fit“ werden speziell für Mitglieder noch zusätzliche Dance und Boxspecials in der App angeboten. Da wir immer in Kontakt mit unseren Mitgliedern sind, entstand relativ früh die Idee der „aktiven Mittagspause“, die wir auch sofort umgesetzt haben. Ziel ist es hier, alle, die im Homeoffice sitzen, einfach in 15 Minuten zu mobilisieren und gegebenenfalls Beschwerden entgegenzuwirken.“ Dieses Konzept findet sehr gute Zustimmung und wurde sogar von Schalke TV aufgegriffen und promotet. Inzwischen seien sogar viele Anfragen von Firmen eingegangen, die ihren Mitarbeitern dieses Angebot bereitstellen möchten. Auch auf dem hauseigenen YouTube-Kanal gab es einen hohen Durchlauf an verschiedenen Videos und Anleitungen zum Nachtunen und Schwitzen in den eigenen vier Wänden. „Neben all den Kursen, die für uns Trainer leider ohne viel Feedback der Teilnehmer funktionieren müssen, führen wir auch Abnehm- und Präventionskurse via ZOOM durch. Diese werden zum Beispiel auch durch die Krankenkasse bezuschusst“, weiß die Kurskoordinatorin. Eine Kursform, die von regem Austausch lebt.

DIE UNGEDULD STEIGT

Bei einem so vielfältigen Angebot stellt sich einigen vielleicht die Frage: Warum soll ich denn dann überhaupt noch ins Fitnessstudio gehen, wenn ich doch alles auch von Zuhause aus machen kann? Dafür findet die Expertin klare Worte: „Das Kursangebot wurde auf die Möglichkeiten angepasst, die wir im Lockdown hatten. Alternativen mussten her und wurden auch geschaffen, darauf sind wir sehr stolz. Doch das Ganze ist selbstverständlich kein Vergleich zu einem regelmäßigen Training im Sportpark. Trainiert man ausschließlich Zuhause, gibt es für uns Trainer kaum Möglichkeiten, Hilfestellungen zu geben, zu beraten und vor allem Fehler in Ausführungen zu korrigieren. Auch die Motivation ist eine ganz andere. Der persönliche Kontakt ist enorm wichtig und langfristig auch unbedingt notwendig. Deswegen freuen wir uns ganz besonders, dass es endlich ein Licht am Ende des Tunnels und gute Aussichten auf eine baldige Öffnungsmöglichkeit gibt.“

Sie möchten sich über das vielfältige Angebot des Sportparks Stadtwald informieren? Dann besuchen Sie ganz einfach die Website www.sportpark-stadtwald.de oder kontaktieren das Team unter der (02041) 97474.

Foto: © aureus GmbH



DER FRÜHLING IST DA!

Kreative Bastelidee für Groß und Klein

– Text von Aileen Kurkowiak –



Pünktlich zum Osterfest haben wir eine tolle Bastelanleitung für Sie. Diese lässt sich ganz einfach und mit ein klein wenig Geschick mit einer Laub- oder Dekupiersäge umsetzen und gestalten. Sie möchten es etwas simpler halten? Dann können Sie unser Osterkörnchen auch mit einer Schere aus stabiler Pappe ausschneiden und zusammenkleben. Ein Spaß für die ganze Familie!

herstellen. Der Kreativität sind beim Bemalen des Körbchens keine Grenzen gesetzt. Besonders stabil wird der kleine Hasenstall, wenn Sie eine Sperrholzplatte verwenden, und die einzelnen Elemente mit einer Laubsäge oder dem elektrischen Pendant – der Dekupiersäge – aussägen. Alle Materialien gibt es für wenig Geld im Baumarkt oder lassen sich bereits im eigenen Haushalt finden. Unsere Schablonen können Sie entweder direkt hier im Heft ausschneiden oder sich online unter www.lebensart-regional.de ausdrucken. Wir wünschen viel Vergnügen beim Basteln und Gestalten!

Ganz egal ob mit Schere, Laubsäge oder Dekupiersäge, durch ein paar Handgriffe können Sie Ihre Osterdekoration ganz einfach selbst

Sie benötigen:

- Eine Schere, Laubsäge oder Dekupiersäge
- Eine Sperrholzplatte, Balsaholz oder Pappe von ungefähr 40 x 60 Zentimetern (2x A4) und einer Stärke von 4 Millimetern
- Holzleim
- Feines Schleifpapier
- Acrylfarbe zum Bemalen

1.



Schneiden Sie die Vorlagen aus dem Heft oder drucken und schneiden Sie die Vorlagen von der Seite www.lebensart-regional.de aus. Sie benötigen zwei Häschen, zwei Seitenwände, eine Bodenplatte, vier Querlatten und 16 Zaunlatten. Sie können die Vorlagen entweder grob ausschneiden und auf das Holz kleben, um an der Vorlage direkt zu schneiden. Oder wenn Sie etwas präziser arbeiten möchten, schneiden Sie die Vorlagen akkurat aus und malen die Umrisse mit einem Bleistift auf das Holz. Die Latten können Sie am besten direkt nebeneinander aufmalen, so sparen Sie sich einige Schnitte und müssen nur noch von oben in geraden Linien die Zacken aussägen.

2.



Haben Sie alle Einzelteile ausgeschnitten, können Sie die Kanten mit dem Schleifpapier ein wenig begradigen oder abrunden. Auch überschüssige Späne vom Sägen können Sie so ganz einfach entfernen.

3.



Zunächst sollten Sie acht Zaunlatten entlang der Vorlage anordnen, um so exakte Abstände zu schaffen. Mit kleinen Leimpunkten können Sie dann zwei Querlatten an einer Zaunseite anbringen (Achtung: Benutzen Sie nicht zu viel Leim, sonst könnte es an manchen Stellen überlaufen). Gehen Sie für die andere Zaunseite genauso vor und versuchen Sie die Abstände baugleich einzuhalten.

4.



Bringen Sie dann beide Zäune und beide Seitenwände mit Leim an die Bodenplatte an und kleben von vorne die Häschen an den Zaun.

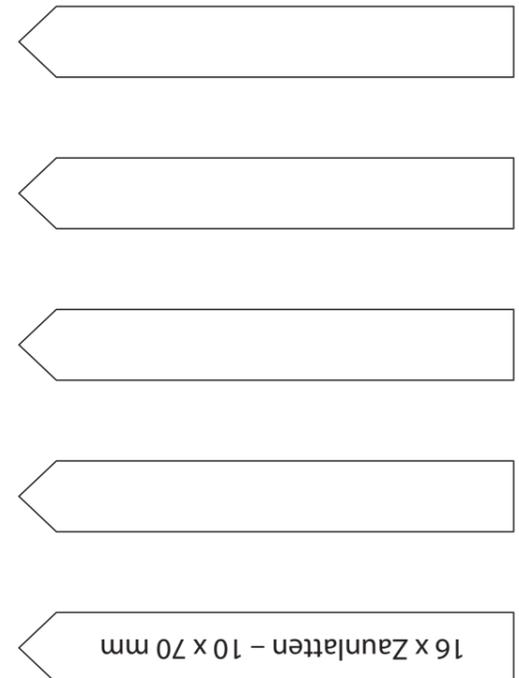
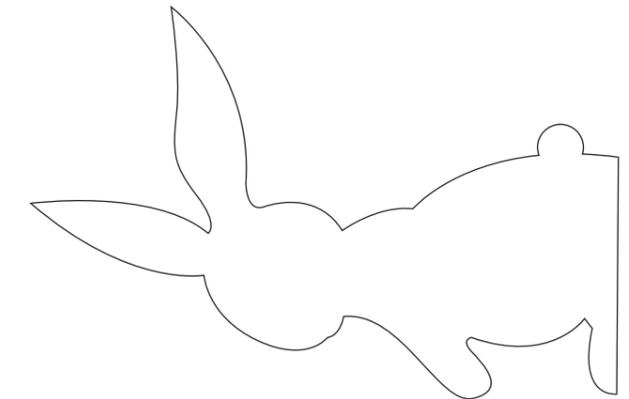
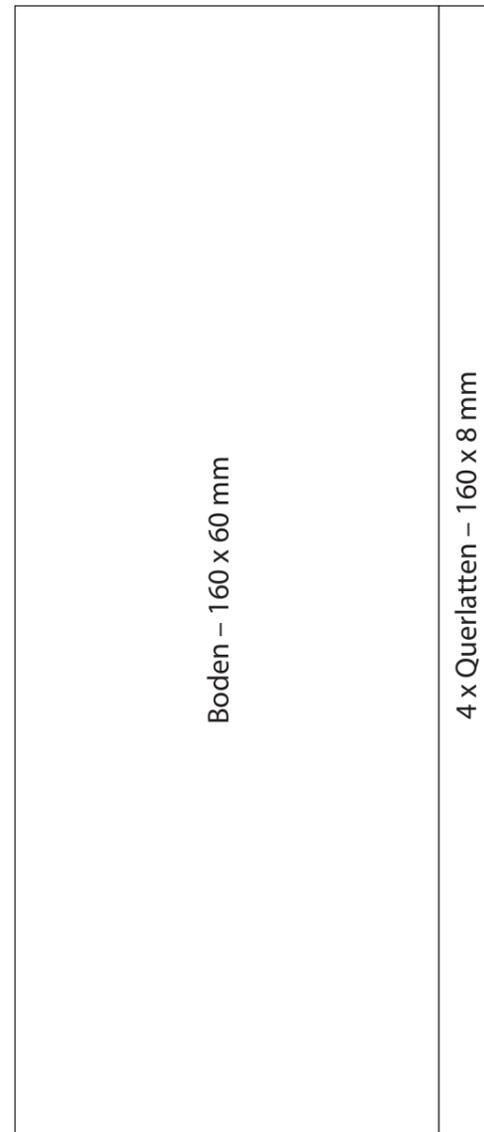
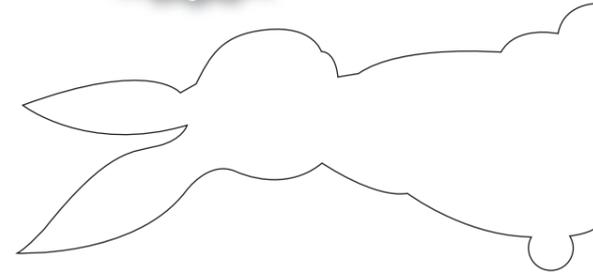
Zum Schluss können Sie das Körbchen nach Herzenslust gestalten. Ganz egal ob einfach weiß oder bunt, die selbstgemachte Dekoration wird in jedem Fall zum Hingucker. In das Körbchen fertig, können Sie entweder kleine Glasbehälter wie Pinnchen oder Teelichtgläschen mit Kunstblumen stellen oder das Ganze mit ein wenig Folie auskleiden und mit Frühlingsblumen bepflanzen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Foto: © aureus GmbH

Foto: © aureus GmbH



OSTERKÖRBCHEN-VORLAGE



Diese nicht einzeln ausschneiden! Dienen als Abstandhalter (siehe Abb. 3.)

NEUER CHEFARZT MIT TIERISCHER UNTERSTÜTZUNG



Im März hat in der Klinik für Neurologie am Knappschafts-Krankenhaus Bottrop ein Chefarztwechsel stattgefunden. Nach insgesamt 18 Jahren Tätigkeit im Haus und davon 14 Jahren als Chefarzt hat sich Dr. Reinhold Dux in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet und den Staffelstab an den erfahrenen Neurologen Prof. Dr. Carsten Eggers übergeben.

Foto: © isavira, Fabio Balbi / stock.adobe.com; Knappschaftskrankenhaus



EEggers ist gebürtiger Norddeutscher und hat nach dem Studium in Hamburg und Köln seine Facharztausbildung an der Uniklinik Köln absolviert. Dort hat er später auch habilitiert und eine Tätigkeit als Oberarzt aufgenommen. Während dieser Zeit war er zudem für Forschungsaufenthalte in London und New York. Seit 2016 war er als stellvertretender Direktor an der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Marburg tätig und hat eine Professur für Bildgebung von Bewegungsstörungen inne. Neben der besonderen fachlichen Expertise in der Behandlung von Schlaganfällen und neurologischen Bewegungsstörungen hat der 43-jährige Facharzt für Neurologie und Intensivmedizin ein besonderes Herzensthema: die Parkinson-Erkrankung. Mit diesem Thema setzt er sich seit mehr als 15 Jahren intensiv auseinander. „Ich möchte auch in Bottrop dafür Sorge tragen, dass Patientinnen und Patienten mit einer Parkinson-Erkrankung bestmöglich versorgt sind und von neuen Therapieansätzen profitieren. Dazu gehören innovative Medikamente, aber auch Pumpentherapien oder die Tiefe Hirnstimulation. Wir werden in den nächsten Monaten im Team gut schauen, was wir anbieten können und sukzessive das Angebot ausweiten“, erläutert Prof. Dr. Carsten Eggers seine Zukunftsperspektive für den Schwerpunkt Parkinson am Bottroper Krankenhaus. „Ähnlich wie bereits in der Schlaganfallversorgung möchte ich langfristige Versorgungskonzepte etablieren – und das natürlich gemeinsam mit niedergelassenen Ärzten, Therapeuten oder Pflegediensten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Netzwerkarbeit da extrem hilfreich ist – so konnte ich mit dem Aufbau des Kölner Parkinson Netzwerks und der Parkinson Netzwerk Allianz Marburg bereits belegen, dass solche Konzepte für Patienten äußerst gewinnbringend sind.“

An der Seite des neuen Chefarztes verstärkt, ebenfalls seit März, Dr. Celsa Atanes Ferreiro als leitende Oberärztin das Team der Neurologischen Klinik.

Auf die Frage, was den Mediziner bewogen habe, sich für das Bottroper Knappschaftskrankenhaus zu entscheiden, betont Eggers, dass die große Bandbreite der neurologischen Behandlungsfelder am Knappschaftskrankenhaus Bottrop sowie das Konzept der integrierten Versorgung, also die enge Verzahnung von Akutversorgung, Rehabilitation und Nachsorge durch niedergelassene Ärzte, wichtige Gründe bei der Entscheidungsfindung gewesen seien. Außerdem hätte es ihn aus Hessen wieder in die Region Rhein-Ruhr zurückgezogen. Schließlich habe er zuvor 20 Jahre in Köln gelebt und dort den Humor, das Lebensbejahende und die Offenheit der Menschen sehr zu schätzen gelernt. „Als Teamplayer freue ich mich nun darauf mit einem guten Team aus langjährigen und neuen Mitarbeitern zum Wohle der Patienten zusammenzuarbeiten.“

Prof. Eggers bringt in das Team der Neurologie einen ganz besonderen Kollegen namens Ludwig mit. Ludwig ist ein zehn Monate alter Magyar Vizsla, ein ungarischer Vorstehhund, der aktuell in der Ausbildung zum Therapiehund ist. Er ist seit dem Welpenalter Begleiter des Arztes im klinischen Alltag und wird dies nun auch in Bottrop sein. Ludwig wird zukünftig TherapeutInnen und PatientInnen in der Physio- und Ergotherapie unterstützen, indem er durch seine erlernten Fähigkeiten bei den Patienten die Freude an einer Therapie und Motivation deutlich steigern kann.

Mehr Informationen finden Sie unter: www.kk-bottrop.de/neurologie

Das Knappschaftskrankenhaus Bottrop hat einen neuen Chefarzt: Prof. Dr. Eggers übernimmt die Leitung samt tierischem Kollegen



DER FRÜHLING KOMMT

– Text von Aileen Kurkowiak –

Frische Frühlingsspeisen für jeden Anlass – Stimmen Sie sich schon jetzt mit unseren leichten Gerichten auf die milden Temperaturen ein

SPAGHETTI MIT LACHS-TOMATENSAUCE

500 g	Spaghetti
300 g	Lachs
2	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
250 g	Cocktailtomaten
1 Handvoll	Rucola
200 ml	Weißwein
350 ml	Sahne
2 TL	Tomatenmark
1 EL	Zucker
1	Zitrone
	Olivenöl
	Parmesan, frisch gerieben
	Salz und Pfeffer

Enthäuten Sie den Lachs mit einem Messer. Möchten Sie es etwas einfacher halten, können Sie auch tiefgefrorene Lachsfilets verwenden, die Sie vorher schonend im Kühlschrank auftauen lassen. Hacken Sie dann den Knoblauch und die Zwiebeln fein und halbieren die Cocktailtomaten. Die Lachsfilets können Sie dann in grobe Würfel schneiden und kurz in einer heißen Pfanne mit dem Olivenöl anschwitzen. Setzen Sie in der Zwischenzeit die Nudeln in kochendem Salzwasser auf. Nach kurzer Zeit können Sie den Lachs aus der Pfanne nehmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Dünsten Sie dann den Knoblauch und die Zwiebeln in der gleichen Pfanne an, geben Sie dann die Tomaten dazu, sobald alles glasig geworden ist. Löschen Sie dann das Ganze mit dem Weißwein ab. Geben Sie dann die Sahne hinzu und rühren das Tomatenmark unter, bis es sich komplett aufgelöst hat. Lassen Sie dann alles ein wenig einkochen und schmecken anschließend die Sauce mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und dem Zucker ab. Geben Sie zum Schluss die Lachswürfel in die Sauce und lassen alles bei niedriger Hitze für wenige Minuten ziehen.

Im Anschluss können Sie die Nudeln mit der Sauce servieren. Als Garnierung setzen Sie eine kleine Haube Rucola auf und fügen noch eine gute Portion frisch geriebenen Parmesan hinzu.



Fotos: © photorew, eugeneegg / stock.adobe.com

FRUCHTIGER SALAT MIT ZIEGENKÄSE IM SPECKMANTEL

Für das Dressing:

1 EL	Salatmayonnaise
1 TL	Senf
1 TL	Honig
2 EL	Apfelsaft
2 EL	Himbeeressig
2 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Für den Salat:

125 g	Ziegenkäse (kein Frischkäse)
4 Scheiben	Bacon
1	Kopfsalat
1	Mango
150 g	Erdbeeren
1 Handvoll	Walnüsse

Verrühren Sie zu Beginn alle Zutaten für das Dressing miteinander. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab, stellen Sie danach das Dressing beiseite, damit es durchziehen kann. Vor dem servieren können Sie gegebenenfalls noch einmal nachwürzen.

Für den Salat putzen Sie die Erdbeeren und entkernen die Mango, um anschließend alles in feine Würfel zu schneiden. Auch den Kopfsalat können Sie schon jetzt waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Vermengen Sie alles, rühren das Dressing noch einmal um und schmecken es ab, um anschließend den Salat mit dem fruchtigen Dressing zu vermischen.

Schneiden Sie den Ziegenkäse in gleichgroße Scheiben und umwickeln diese anschließend mit dem Bacon. Braten Sie die Ziegenkäse-Taler in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten an, bis sie goldbraun geworden sind. Setzen Sie zum Schluss je einen Taler auf die Salat-Portionen.

Hartkäse darüberstreuen und backen, bis es goldbraun wird.



GNOCCHI-SPARGEL-PFANNE

500 g Gnocchi
 500 g grüner Spargel
 250 g Cocktailtomaten
 ½ Becher Schmelzkäse
 ½ Becher Cremefine
 1 Bund Petersilie
 2 EL Butter
 ½ TL Zucker
 Salz und Pfeffer

Waschen Sie zunächst den Spargel und schneiden die holzigen Enden ab, um ihn dann in gleichgroße Stücke zu teilen. Setzen Sie in einem Topf Salzwasser auf und geben dort den Zucker hinzu. Kochen Sie den Spargel in dem Wasser zwei bis drei Minuten, damit er noch bissfest ist. Schrecken Sie ihn danach mit kaltem Wasser ab und stellen den Spargel vorerst beiseite. Hacken Sie dann die Petersilie und halbieren die Tomaten. Lassen Sie dann in einer hohen Pfanne zwei Esslöffel Butter schmelzen, geben die Gnocchi hinzu und braten diese für rund fünf Minuten bei mittlerer Hitze unter mehrfachem Wenden.

Geben Sie den Spargel, die Tomaten und die Petersilie hinzu und lassen den Schmelzkäse darin zerfließen. Achten Sie darauf, dass die Pfanne zu Beginn nicht allzu heiß ist. Geben Sie danach Cremefine hinzu und schmecken das Ganze ab.



Foto: © Al, A_Lein / stock.adobe.com

Foto: © ctwelve / stock.adobe.com



BLUTSPENDE-TERMINE

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

Bottrop

Montag, 19. April

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

Montag, 17. Mai

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

Mittwoch, 16. Juni

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

Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 18. April

10 bis 14 Uhr
 Pfarrheim Heilige Familie
 ProzeSSIONsweg 11
 46244 Kirchhellen-Grafenwald

Sonntag, 9. Mai

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

Dorsten

Donnerstag, 1. April

15 und 20 Uhr
 Haldewangschule Dorsten
 Im Harsewinkel 55
 46284 Dorsten-Hervest

Dienstag, 11. Mai

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

Donnerstag, 10. Juni

15 bis 20 Uhr
 Realschule St. Ursula
 Nonnenkamp 14
 46282 Dorsten-Hardt

Gladbeck

Montag, 19. April

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

Montag, 10. Mai

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

Montag, 14. Juni

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

Schermbeck

Donnerstag, 27. Mai

15 bis 19.30 Uhr
 Ev. Jugendheim
 Kempkesstegge 2



Dr. med. Privatpraxis
 Beate Helgers für Orthopädie

Ankommen.
 Entspannen.
 Durchatmen.

Wir sind
 auch jetzt
 sicher 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**
- **Kräftigungs- und Koordinationstraining**

Fachärztin
 für Orthopädie

Zusatzbezeichnungen:

- Chirotherapie
- Sportmedizin
- Naturheilverfahren

Schwerpunkte:

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

Persönliche
 Terminvereinbarung
 (Termine auch am
 Wochenende möglich)

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



FRUCHTIGER RHABARBERKUCHEN VOM BLECH

1 kg Rhabarber
 4 Eier
 175 g Butter
 350 g Zucker
 1 Pck. Vanillezucker
 250 g Mehl
 ½ Pck. Backpulver
 1 Prise Salz
 9 EL Milch
 100 g gemahlene Mandeln
 Puderzucker zum Garnieren
 Fett für das Blech

Fetten Sie zunächst ein Blech ein und heizen den Ofen auf 200 Grad Ober-Unter-Hitze vor. Bereiten Sie den Rhabarber vor und schneiden ihn in kleine Stücke. Trennen Sie die Eier und geben das Eiweiß in eine fettfreie Rührschüssel. Schlagen Sie die Butter, 150 Gramm Zucker, den Vanillezucker und das Salz schaumig und rühren die Eigelbe einzeln unter die Masse. Arbeiten Sie dann vorsichtig das Mehl, das Backpulver und die Milch im Wechsel unter den Teig. Den relativ festen Teig können Sie dann auf dem Backblech verteilen. Arbeiten Sie zwischendurch einige tiefere Kuhlen ein. Schlagen Sie dann das Eiweiß mit einer Prise Salz steif und lassen dabei langsam 200 Gramm Zucker unter weiterem Schlagen einrieseln. Schlagen Sie die Masse weiter, bis der Zucker sich aufgelöst hat und die Masse steif ist. Heben Sie die Mandeln und die Rhabarberstücke unter und verteilen die Baisermasse auf dem Teig. Das Ganze wird dann für ungefähr 30 bis 35 Minuten gebacken. Bevor Sie den Kuchen servieren, bestäuben Sie alles noch leicht mit Puderzucker.





**Auch beim Verkauf
Ihrer Immobilie sind wir
eine sichere Bank.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

**Setzen Sie beim Immobilienverkauf
auf einen starken Partner: auf uns.**

Profitieren Sie beim Verkauf Ihrer Immobilie von unserem Rundum-sorglos-Paket, das Ihre Nerven schont und Ihnen Zeit spart: Mit unseren regionalen Immobilienprofis und unseren kompetenten Mitarbeitern und Partnern sind wir für Sie da.