regio Vital

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region **02|2021**

PRIORITÄT TIERWOHL

Zu Besuch bei Bauer „Bu“

STEIFER NACKEN – UND NUN?

So können Sie dem Schmerz entgegenwirken

KEINE AUSREDEN MEHR!

Der Sportpark Stadtwald ist wieder geöffnet

Wir sind sicher für Sie da!

Auch in Corona-Zeiten sind Sie bei uns im Reha-Zentrum prosper gut aufgehoben. Ihre Sicherheit steht bei uns an erster Stelle. Schieben Sie eine notwendige ambulante Reha-Maßnahme nicht auf!

Passen Sie gut auf sich auf! Wir tun es auch.

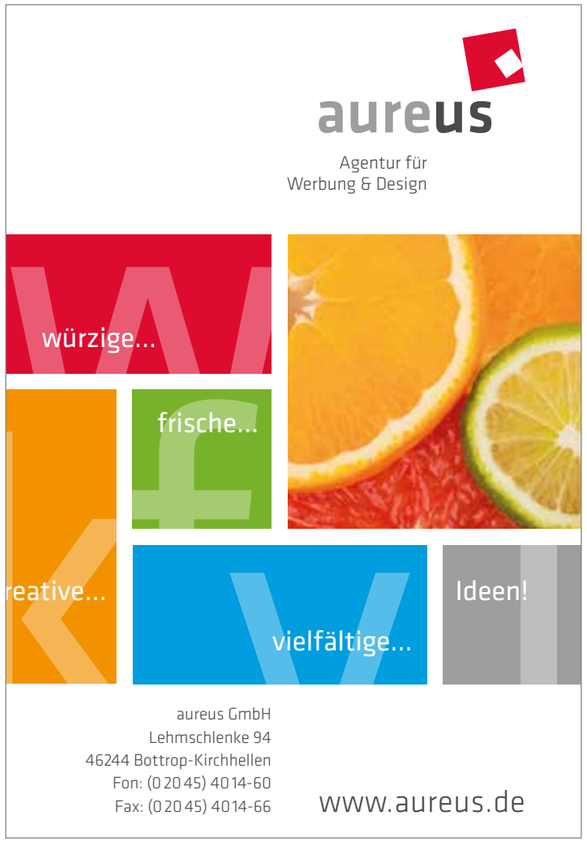
- Wir sind zuverlässige Begleiter in der neurologischen Rehabilitation und bieten unverändert medizinische und therapeutische Versorgung auf hohem Niveau.
- Wir haben ein erprobtes und strenges Hygienekonzept.
- Wir verfolgen eine engmaschige Teststrategie bei allen Rehabilitanden und den Mitarbeitern des Reha-Zentrums.

Sie haben Fragen? Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung!

reha-zentrum-prosper@kk-bottrop.de
Tel.: 02041 15-1740

www.reha-zentrum-prosper.de

KNAPPSCHAFT KLINIKEN
REHA-ZENTRUM prosper



EDITORIAL

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ist etwa ein Ende nah?! Schluss mit sozialer Isolierung oder ist die Sorge vor einer nächsten Welle vielleicht doch berechtigt? Solange niemand von uns eine Kristallkugel in der Schublade hat, kann das wohl auch niemand so genau sagen. Lassen Sie uns doch einfach gemeinsam den Ist-Zustand, den Sommer und die neuen Möglichkeiten genießen. Ein wenig Normalität tut so gut. Wer hätte vor zwei Jahren gedacht, dass sich ein kühles Getränk in der Außengastronomie wie Weihnachten und Geburtstag zusammen anfühlen kann? Wahrscheinlich niemand.

Für unsere aktuelle Ausgabe haben wir wieder vielfältige Artikel rund um spannende Themen und interessante Menschen zusammengestellt. Ganz nach dem Motto: Aus dem Leben für das Leben. Wir wünschen Ihnen eine tolle Sommerzeit, entspannte Ferien und wie immer viel Vergnügen beim Lesen!

Ihr regioVital-Team

Anzeige

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:
Aileen Kurkowiak
Valerie Misz

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:
© fizkes / stock.adobe.com

Anzeigenpreisliste: 2021

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.

Fotos: © BortN66, Brent Hofacker / stock.adobe.com; Lippepiraten; Sportpark Stadtwald

INHALT

6 **Steifer Nacken – und nun?**
So können Sie dem Schmerz entgegenwirken

10 **Der Mensch im Mittelpunkt**
Die Privatpraxis für Orthopadie Dr. Helgers

12 **Priorität Tierwohl**
Zu Besuch bei Bauer „Bu“

14 **Lippepiraten stechen in See**
Das Wildwasserabenteuer vor der Haustür

16 **Cocktails mal anders: Cuisine Style**
Außergewöhnliche Geschmackserlebnisse

20 **Tradition trifft Moderne**
Am Hof Umberg in Kirchhellen gibt es eine Veränderung

22 **Keine Ausreden mehr!**
Der Sportpark Stadtwald ist wieder geöffnet

24 **Die Reise unter die Haut**
Ausstellung Körperwelten

26 **Wir pflegen die Zukunft!**
Knappschaftskrankenhaus Bottrop sucht Pflegeprofis und Nachwuchs

28 **So exotisch schmeckt der Sommer**
Doch was steckt in den farbenfrohen Obstsorten?

31 **Termine**
Alle Blutspendetermine in der Region

Anzeige

STEIFER NACKEN – UND NUN?

– Text von Aileen Kurkowiak –

Ein schmerzender steifer Nacken ist vielen von uns bekannt – Physiotherapeutin Merle Füßer und Apothekerin Ute Hecht-Neuhaus haben uns die besten Tipps verraten, wie Sie dem Schmerz entgegenwirken können

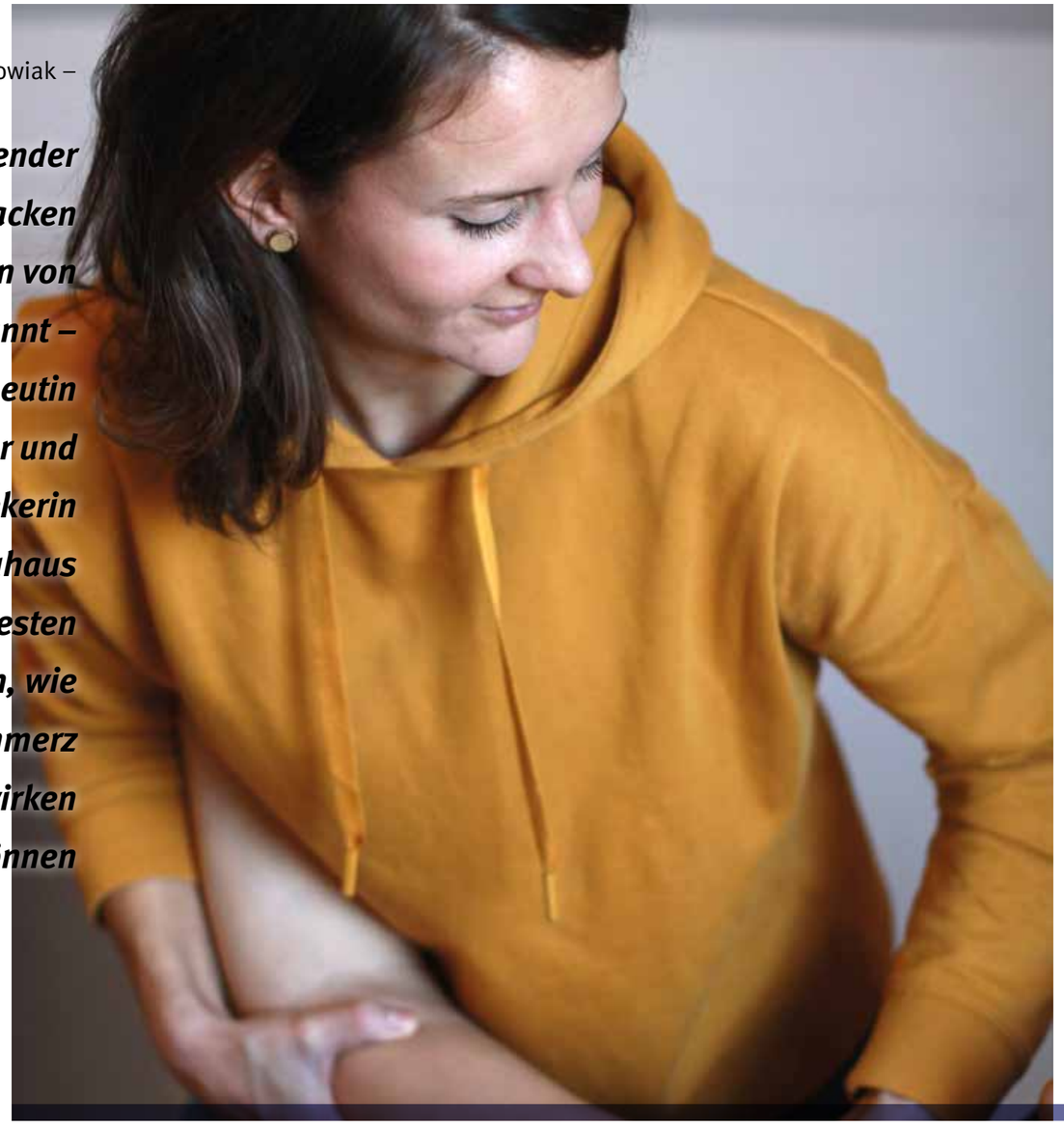


Foto: © sebra / stock.adobe.com; Merle Füßer

Fast jeder Erwachsene kennt das Problem: Wir wachen morgens auf und ein stechender Schmerz verhindert Bewegungen im Nackenbereich. Häufig ist nur noch die Bewegung des Kopfes in eine Richtung möglich. Doch woher kommt dieser plötzliche Schmerz? Haben wir uns einfach nur „verlegen“ oder können die Ursachen auch anderer Natur sein? Was Sie präventiv gegen einen steifen Nacken tun können, welche Therapiemöglichkeiten es gibt und was Sie bei akuten Schmerzen tun können, haben uns die Profis erklärt.

Die Hauptursachen für Nackenschmerzen sind Haltungsprobleme und überlastete Muskeln im Schulter-, Rücken- und Nackenbereich – so weit so gut. Doch ganz häufig treten Verspannungen, ein unangenehmes Ziehen oder bohrende Schmerzen ganz plötzlich auf, ohne, dass sich eine Veränderung im Alltag oder unübliche Verhaltensweisen eingeschlichen haben. Leicht wäre es, alle Nackenprobleme auf einen kalten Luftzug oder eine schlechte Liegeposition während des Schlafens zu schieben. So einfach ist es allerdings nicht. Kommt so etwas selten vor, gibt es viele Möglichkeiten und Taktiken, um dagegenzuwirken. Ist eine Nackenverspannung allerdings häufiger der Fall und Sie müssen fast täglich in Sorge leben, morgen wieder mit Schmerzen aufzuwachen, ist es spätestens jetzt an der Zeit Ursachenforschung zu betreiben.
Schon eine geringfügige Zusatzbelastung im Alltag, auch Stress, kann genügen, um schmerzhafte Verspannungen auszulösen. Schmerzen können Fehlhaltungen verstärken und diese wiederum den Schmerz verfestigen – ein Teufelskreis entsteht. Eine Blockade wie der akute Schiefhals kann sogar zum Innehalten zwingen. Falls es sogar schon zu anhaltenden Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen oder Schwindel gekommen ist, muss dringend Hilfe in Anspruch genommen werden. Entsprechend notwendig ist hier in Härtefällen ein klärendes Gespräch mit einem Arzt, Physiotherapeuten oder Chiropraktiker.
Erster Ansprechpartner bei Nackenschmerzen ist in der Regel der Hausarzt. Die Behandlung richtet sich nach der Ursache. Meist verweist dieser den Patienten dann an einen Physiotherapeuten, der die Schmerzen in der Regel schnell durch spezielle Techniken lindern kann.So weh ein verkrampfter Nacken mit akut verspannten Muskeln tun kann, so schnell erholt er sich in der Regel auch wieder. Ein kurzzeitig eingenommenes Schmerzmittel kann die Schmerzen lindern helfen. Auch in der Apotheke Ihres Vertrauens kann man Ihnen hilfreiche Tipps und Empfehlungen mit auf den Weg geben. Ärzte empfehlen oft, bald mit sanften Bewegungsübungen unter physiotherapeutischer Anleitung zu beginnen. Teilweise können Entspannungsverfahren hilfreich sein, etwa bei stressbedingten Muskelverspannungen oder bei Spannungskopfschmerzen.

TIPPS VOM PHYSIO

Sehr häufig ist eine schlechte Haltung während unserer Alltagsroutinen die Ursache für eine Verspannung der Muskeln im Nackenbereich, „Die typischen Schreibtischtäter haben häufig Probleme mit Verspannungen, da durch die monotone Haltung und Bewegungslosigkeit Schwierigkeiten im Nackenbereich auftreten können. Meist ist die Muskulatur dann eher einseitig verspannt“, erklärt Physiotherapeutin Merle Füßer. 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: „Manchmal bahnt es sich an, dass Verspannungen im Nacken häufiger auftreten, dann muss unbedingt eine de-

taillierte Ursachenforschung betrieben werden.“ Um so etwas präventiv zu verhindern, können einige Dinge im Alltag überprüft oder angepasst werden. „Zum Beispiel sollte der Arbeitsplatz – ob nun aktuell vielleicht eher im Homeoffice oder doch im Büro – eher flexibel eingerichtet sein. Man sollte nicht schräg auf einen Monitor schauen, Maus und Tastatur sollten an andere Stellen verschiebbar sein. Ein Laptop ist da natürlich nicht so praktisch. Am wichtigsten ist jedoch, dass man sich regelmäßig bewegt und leichte Dehnübungen für den Rücken-, Schulter- und Nackenbereich in den Arbeitsalltag integriert. Noch besser wäre es natürlich, wenn unabhängig vom Arbeitsalltag regelmäßig Sport getrieben wird, um die Muskulatur zu stärken.“
Schnelle Linderung können Physiotherapeuten schaffen, falls die Schmerzen dann doch stärker sind. Beispielsweise kann dieser auch durch das Tapen mit Kinesiotape die Muskulatur unterstützen und gegen die schmerzhafte Verspannung wirken. Ist die Verkrampfung dann doch eingetreten, hilft in der Regel Wärme. „Man sollte unbedingt vermeiden, in eine Schonhaltung zu verfallen oder auf Dauer eine einseitige Haltung einzunehmen. Je schneller der Körper eine normale Haltung einnimmt, desto besser“, erklärt die Physiotherapeutin und zukünftige Osteopathin. „Ist der Fall dann ganz dramatisch, können Physiotherapeuten die Spannungen durch sanfte Techniken mobilisieren und die Muskulatur lockern.“

TIPPS AUS DER APOTHEKE

Für eine kurzfristige Lösung hat auch Apothekerin Ute Hecht-Neuhaus von der Burgapotheke in Schermbeck einige Tipps parat: „Viele Kunden haben bereits sehr gute Erfahrungen mit warmen Arnika-Umschlägen gemacht“, weiß die Apothekerin für Naturheilkunde und Homöopathie. „Um aus der Verspannung herauszukommen, können nach Absprache und Beratung auch kurzfristig entzündungshemmende Medikamente oder Tabletten wie Spascupreel wirken – so ist der Körper nicht übermäßig lange an die Schonhaltung gebunden. Auch krampflösende Globoli, Nicotiana comp, Aconit Schmezöl und Arnica comp cuprum sind Mittel, die den Patienten kurzfristig helfen können.“
Auch mit psychischer Belastung kann ein verkrampfter Nacken zusammenhängen, denn die Adrenalinerhöhung durch Belastung und Stress bewirkt immer einen Magnesiumverlust aus dem Gewebe. „Hochwertige Produkte sind hierbei immer wirksamer und verträglicher. Von günstigen Brausetabletten aus der Drogerie würde ich abraten, da bei Magnesium besonders wichtig ist, wie es verarbeitet wurde“, erklärt die Apothekerin.

Man ist sich jedoch einig: Findet man im Alltag einen Ausgleich, ist der plagende Schmerz eines verspannten Nackens gut vorzubeugen und der Ernstfall kann verhindert werden.

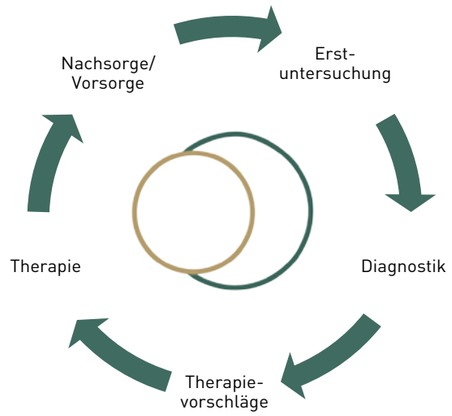
Foto: © contrastwerkstatt / stock.adobe.com

ERÖFFNUNG IM JUNI
Jetzt Erstuntersuchungstermin sichern unter
02362-9749835

ERÖFFNUNG DER DR. SCHLOTMANN PRAXIS FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

In unserer Allgemeinmedizinischen Praxis mit besonderem Wohlfühlkonzept stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt. Wir möchten Sie auf Ihrem Weg zu körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden begleiten. Dafür bieten wir in unserer Praxis und dem Dr. Schlotmann Medical Spa neben der modernen Hausärztlichen Versorgung ganzheitliche, disziplinenübergreifende und integrative Angebote wie Physiotherapie, Ernährungscoachings, Naturheilkundliche Anwendungen und vieles mehr an. Möglich macht dies unter anderem ein Netzwerk von niedergelassenen Medizinern, Heilpraktikern und Therapeuten.

Um mit Ihnen gemeinsam Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden bis ins hohe Alter zu erzielen, durchlaufen Sie bei uns einen „Circle of Care“, unseren Fürsorge-Behandlungskreislauf. Diesen leben wir seit über 30 Jahren in unserer zahnmedizinischen Tätigkeit und haben dieses Erfolgskonzept nun als ein einzigartiges Betreuungskonzept in der Allgemeinmedizin etabliert. Der Circle of Care besteht aus verschiedenen Terminen.



1. Die Erstuntersuchung
Wir nehmen uns viel Zeit für Sie, für Ihre Bedürfnisse und Wünsche. Es ist uns wichtig zu verstehen, aus welchem speziellen Grund Sie zu uns gekommen sind, um Sie individuell und optimal zu behandeln. Im ersten Termin findet außerdem eine körperliche Untersuchung und eine Ultraschalluntersuchung durch unsere Allgemeinmediziner statt.

2. Die umfangreiche Diagnostik
Wir gehen Ihren Anliegen medizinisch auf den Grund. Hierfür führen wir umfangreiche Diagnostikmaßnahmen durch wie z.B. Belastungs-/Ruhe-EKG, Lungenfunktionstest, die Ermittlung von Blut-/Vitalwerten und vieles mehr. Ihre Ergebnisse werten wir in Ruhe aus, um Ihnen einen bestmöglichen Behandlungsplan erstellen zu können.

3. Ihre Therapievorschläge
Wir besprechen mit Ihnen in der Praxis alle Diagnostikergebnisse und stellen Ihnen unseren individuell für Sie erarbeiteten Behandlungsplan vor. Dieser besteht aus ganz verschiedenen integrativen und disziplinenübergreifenden Angeboten, welche individuell auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt sind.

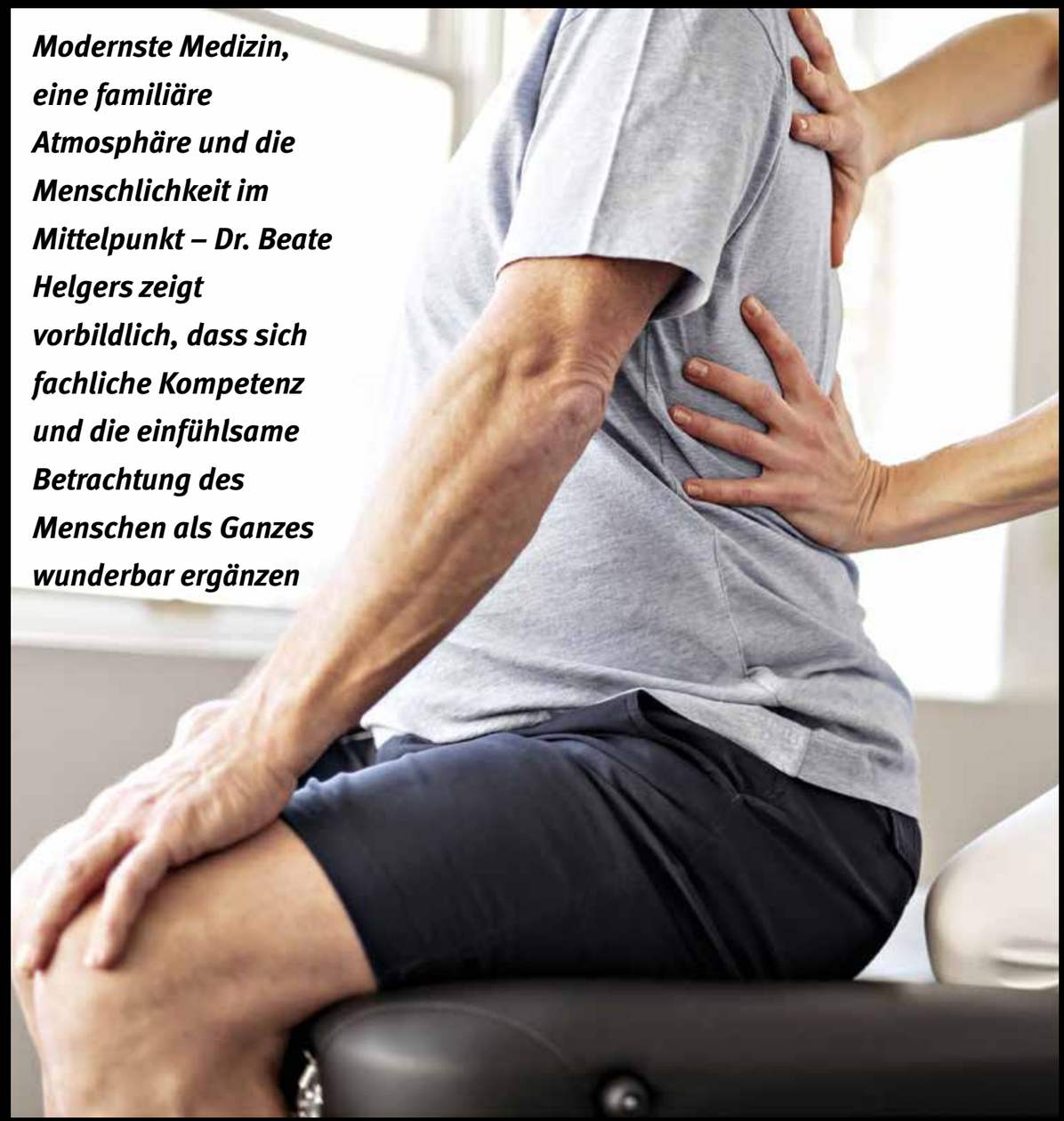
4. Ihre Therapie
Wir begleiten Sie während Ihrer Therapie. Diese umfasst das Einstellen neuer Medikationen, das Ergänzen durch Supplementierungen (Nahrungsergänzungsmittel), die Durchführung von Schulungen und Coachings und z.B. Anwendungen aus der Naturheilkunde und Physiotherapie.

5. Die Nachsorge/Vorsorge
Nach dem Abschluss Ihrer Therapie nehmen wir mit einer erneuten Diagnostik eine Überprüfung unserer angestrebten Ziele vor und reevaluieren Ihren Behandlungsplan. Wir legen gemeinsam die nächsten Schritte fest, damit Sie langfristig an Ihre Erfolge anknüpfen und Ihr neues Wohlbefinden erhalten und weiter verbessern.

DR. SCHLOTMANN PRAXIS FÜR ALLGEMEINMEDIZIN
T: 02362-9749835 | ALLGEMEINMEDIZIN@DR-SCHLOTMANN.DE | WWW.DR-SCHLOTMANN.DE

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Seit zehn Jahren betreibt Dr. Beate Helgers ihre Privatpraxis für Orthopädie in Dorsten-Lembeck und erfüllte sich damit einen Traum. Mit der Eröffnung einer Zweitpraxis in Ahaus konnte sich die Spezialistin für Wirbelsäule und Rücken nicht nur räumlich weiter entfalten, ihr stehen außerdem weitere Möglichkeiten für innovative Therapietechniken zur Verfügung.



Modernste Medizin, eine familiäre Atmosphäre und die Menschlichkeit im Mittelpunkt – Dr. Beate Helgers zeigt vorbildlich, dass sich fachliche Kompetenz und die einfühlsame Betrachtung des Menschen als Ganzes wunderbar ergänzen

Foto: © pololia / stock.adobe.com

INNOVATIVE MEDIZIN

Aber beginnen wir von vorne: Warum gehen wir zu einem Orthopäden? Besonders Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Leiden sowohl junger als auch betagter Menschen. Es muss nicht gleich der Bandscheibenvorfall sein, als Orthopädin mit langjähriger Erfahrung weiß Dr. Helgers, das schon kleine Probleme an irgendeiner Stelle des Körpers Auswirkungen auf das gesamte Muskel- und Skelettsystem haben können. „Mein Prinzip Nummer Eins ist, meine Patienten vor der Rückenoperation zu retten. Durch spezielle Therapien und eine besondere Spritztechnik kann sogar bei einem starken Bandscheibenvorfall eine Operation nicht selten vermieden werden“, weiß die Orthopädin.

EINE MUTIGE MUTTER UND ÄRZTIN

Und wie wählen wir den Orthopäden unseres Vertrauens aus? Die Antwort liegt eigentlich schon in der Frage: Vertrauen. Bereits im Jahr 2012 eröffnete Dr. Helgers ihre Privatpraxis unweit des Lembecker Dorfkerns in den Räumen einer Doppelhaushälfte in der Wasserfurt 36. Von vielen Lembecker Bürgern nicht bewusst wahrgenommen, schuf die Fachärztin für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, Naturheilverfahren und Akupunktur Therapieräume fernab von sterilen Behandlungszimmern. Sie startete mit nur einem einzigen Raum und hat ihr Angebot insofern ausgebaut, dass sie nun in zwei Praxen die modernsten medizinischen Behandlungsmethoden anbieten kann. Schon immer brannte sie für ihren Beruf, entschied sich allerdings eines Tages gegen eine wissenschaftliche Karriere an einer Universitätsklinik. „Das, was für mich die Liebe zu meinem Beruf ausmacht, ist der Mensch. Ich liebe es, hier im Dorf für die Menschen da sein zu können, völlig entschleunigt, und die Möglichkeit zu haben, auch kurzfristig und an Wochenenden helfen zu können. Die Entscheidung fiel mir damals nicht leicht, weil das Ganze natürlich auch Risiken mit sich bringt. Eine sichere Anstellung aufgeben und alles auf eine Karte setzen? Als dreifache Mutter? Für mich war das damals ein Angst einflößender Schritt, der mir meinen ganzen Mut abverlangte. Aber ich bereue absolut nichts und bin heute dankbar, den Mut gefunden zu haben“, erinnert sich Beate Helgers. „Als meine Kinder größer wurden und ich in meinem Umfeld immer öfter um Hilfe bei Rückenschmerzen gebeten wurde, war die Zeit gekommen. Die Kinder, den Haushalt und den Beruf unter einen Hut bekommen – wie sollte das funktionieren? Ich habe mir die Praxis ganz einfach ins Haus geholt. Und ganz ehrlich? Ich liebe es! Es ist mir wirklich Ruhm und Ehre das machen zu dürfen.“

UNERMÜDLICHE ENERGIE

„Was zunächst mit einem Behandlungsraum und einzelnen Terminen zwischen Kindererziehung und Haushalt begann, wuchs in den folgenden Jahren durch die Nachfrage nach speziellen orthopädischen Leistungen in Lembeck zu einer anschaulichen Praxis mit breitem Angebot. Doch dann folgte ein Schicksalsschlag, der auf einmal alles auf den Kopf stellen sollte“, erklärt Beate Helgers. „Während einer Reise hatte ich einen schweren Unfall und musste mich einer komplizierten Operation stellen. „Ich wollte mich so schnell wie möglich wieder den Dingen widmen, die mir im Leben wichtig sind. Dazu zählt natürlich auch die Orthopädie. Der Heilungsprozess hat viel Energie gekostet und war wirklich langwierig. Durch solche Dinge wird einem aufgezeigt, was im Leben wichtig ist. Am eigenen Leibe habe ich erfahren, was

es bedeutet, einen langwierigen Prozess durchzustehen. Noch mehr als vor dem Unfall lege ich großen Wert auf ein ausführliches Gespräch, in dem wir realistische Erwartungshaltungen und Ziele erarbeiten, an denen meine Patienten meine Bemühungen dann auch messen können.“

ZURÜCK IM LEBEN

All diese Erfahrungen haben Dr. Beate Helgers noch weiter nach vorne gebracht, anstatt sie zurückzuwerfen. Im vergangenen Jahr eröffnete sie einen zweiten Praxissitz – dieses Mal in Ahaus. „Um mich zukünftig weiter spezialisieren zu können, brauchte ich dringend mehr Platz“, erklärt die zielstrebige Ärztin. „Kürzlich hat sich mein Mann Dr. Klaus Strömer mit seiner Dermatologie-Praxis in Ahaus niedergelassen. Dort waren noch Räumlichkeiten frei und ich konnte einen zweiten Praxis-Standort einrichten. Das bietet mehr Platz und mehr Möglichkeiten.“ Für Ihre Patienten aus Lembeck und Umgebung ist die Orthopädin allerdings nach wie vor stets zur Stelle.

Dr. Beate Helgers, eine Frau, die weiß was es heißt für ihre Ziele und Träume zu kämpfen. Die weiß, wie mühselig eine Therapie gegen verschiedenste Beschwerden sein kann, die alles daransetzt, ihren Patienten zu helfen.

TIERWOHL IN KIRCHHELLEN

Viele beteuern, nur qualitativ hochwertiges Fleisch zu kaufen – Doch was bedeutet Qualität beim Fleisch überhaupt und werden Vorsätze auch wirklich umgesetzt?

Auf der Suche nach einem Bauern, der bereit ist, über seine Tierhaltung zu sprechen und uns seine Ansichten hinsichtlich Landwirtschaft und dem Kaufverhalten der Menschen mitzuteilen, sind wir auf den Kirchhellener Landwirt Burkhard Sagel gestoßen. Dieser hat uns während einer Tour über seinen Hof seine Erfahrungen verraten.

Foto: © Aileen Kurkowiak

Vor acht Jahren hat der Prozess begonnen und am 22. August 2016 war es dann so weit: Die letzten der rund 3.000 Schweine gingen bei Burkhard Sagel vom Hof und die Umstellung auf eine tierfreundlichere Haltung wurde in Angriff genommen. Die Idee dahinter ist so simpel wie logisch – möchte man meinen. Nach dem Motto „Fleisch essen ohne schlechtes Gewissen“ beinhaltet das Konzept von Bauer „Bu“ – wie ihn Freunde und Bekannte nennen – vor allem das Prinzip eines respektvollen Umgangs mit den Tieren.
Auch unsere Redaktion staunte nicht schlecht bei der Begehung des Hofes am Dahlberg: Jede Menge Platz für eine überschaubare Zahl Tiere, viel Licht und frische Luft in einer außerordentlich familiären Atmosphäre. Automatisch stellt sich die Frage: So toll wie die Haltung der Rinder auch ist, wie kann man daraus Profit schlagen, den Hof unterhalten und selber noch davon leben? Die einfache Antwort ist: Es geht, reich würde man davon allerdings nicht, erklärt uns der Landwirt.

– Text von Aileen Kurkowiak –

DIE IDEE

Noch vor einigen Jahren betrieb auch Burkhard Sagel selbst konventionelle Tierhaltung, doch auch bei ihm hat ein Umdenken stattgefunden. „Die Achtung vor einem Tier muss an erster Stelle stehen. Ich bin ehrlich und kann eindeutig sagen, dass ich nie wieder so viel Geld verdienen werde wie noch vor ein paar Jahren, so viel steht fest. Aber je mehr Menschen mitziehen und in die Tat umsetzen, was erzählt wird, umso mehr Schritte gehen wir in die richtige Richtung,“ erzählt der Landwirt. Damit gemeint ist die Behauptung vieler Menschen Wert auf Qualität, Tierwohl und Nachhaltigkeit zu legen, dann jedoch auch dementsprechend zu handeln, steht auf einem anderen Blatt Papier. Völlig logisch, der Markt ist umkämpft, der Anspruch an ein Stück Fleisch ist hoch, zu teuer darf es allerdings nicht sein. Jeder Landwirt ist für das Überleben des eigenen Betriebes verantwortlich. Dennoch müsse man etwas dafür tun, dass die Menschen anfangen, Worte auch in die Tat umzusetzen, ist Burkhard Sagel wichtig. „Ich mache nicht grundlos jeden Tag in den sozialen Medien Werbung für die Idee. Wichtig ist, den Menschen die Unterschiede aufzuzeigen, sie für die Sache zu sensibilisieren. Alle kennen die schaurigen Videos von Massentierhaltung, Tierleid in höchstem Maß. Viele betonen, qualitatives Fleisch zu wollen, rennen aber schließlich wieder für Hackfleisch für ein paar Cent im Angebot zum Discounter. Natürlich muss das jeder für sich selbst entscheiden, aber Respekt vor Tieren haben, heißt nicht nur den eigenen Familienhund zu lieben. Ich verkaufe hier Emotionen.“ Und wenn es an diesem Hof eines gibt, dann sind es Emotionen. Angefangen bei dem liebevollen Umgang der Mitarbeiter mit den Tieren, über den Bauern, der jedes Tier mit Namen anspricht, bis hin zum Kälbchen, das sich an die anderen Tiere kuschelt oder vom Hofhund ein Küsschen bekommt. Bilder, die kein bisschen an Videos von Massentierhaltung erinnern. „Ein solches Mehr an Tierwohl kostet Geld. Natürlich sind unsere Produkte teurer als im Lebensmittelhandel, dennoch können wir sie zu einem für alle fairen Preis verkaufen, da wir bewusst beim Service sparen. Wir haben kein Ladenlokal und keine Lagerhaltung. Fleisch sollte nichts Alltägliches sein, nicht auf Masse gegessen werden, da geht es doch schon los mit der Achtung vor dem Tier“, betont der Landwirt.

DAS GESCHÄFTSKONZEPT

Ja, auch ein Konzept für die Vermarktung von Fleisch gehört dazu. Nun könnte man hinterfragen, wie die Schlachtung von Tieren denn überhaupt mit Respekt vor dem Tier zusammenhängen kann. Hier bewegen sich viele Rädchen ineinander. Dass es bei hoher Nachfrage eine Fleischindustrie gibt, die in stetiger Konkurrenz zueinandersteht, wird wohl solange wie der Mensch Fleisch isst, auch nicht wegzudenken sein. Den Unterschied machen die Menschen, die tatsächlich hinterfragen, in welcher Form die Fleischproduktion mit ihrem Gewissen vereinbar ist. Kaufe ich billiges Fleisch, für das massenhaft Tiere ein kurzes, qualvolles Leben hinter sich haben, viele hunderte Kilometer dicht gedrängt, bei starker Hitze zum Schlachter gebracht wurden, um dann wie jeden Tag als Schnitzel oder Frikadelle in der Pfanne zu landen? Oder kaufe ich weniger Fleisch, esse dies bewusst ein bis zweimal in der Woche, bezahle dafür mehr Geld, weiß aber, dass die Tiere für mindestens zwei Jahre ein artgerechtes Leben geführt haben, in den Kreisen gewohnter Artgenossen grasen durften und mit höchstem Respekt behandelt wurden. Genau dieses Bewusstsein möchte Burkhard Sagel schaffen. Doch wie schon erwähnt ist eine solche Tierhaltung nicht einfach zu realisieren, wenn man damit sein tägliches Brot verdienen muss und außerdem Verantwortung für Mitarbeiter trägt. Am Ende des Tages muss sich das Konzept nun einmal selbst tragen. Hier fällt ein wichtiges Stichwort: Netzwerk.

Bauer Sagel hat sich im Laufe der Jahre ein Netzwerk mit anderen Bauern aufgebaut, das auf gegenseitigem Vertrauen fußt und seine Idee geschäftsfähig macht. „In meinem Netzwerk kooperiere ich mit ausgewählten Landwirten, die ebenso eine gewissenhafte Tierhaltung umsetzen und vertretbare Maßstäbe setzen. Das letzte Wort habe immer ich. Ich entscheide, wer mitmacht und wer nicht. Ich habe auch schon andere Landwirte abgelehnt, bei denen mir die Haltungsbedingungen absolut nicht zugesagt haben. Diejenigen, die im Netzwerk vertreten sind, genießen mein Vertrauen. Alle 14 Tage findet der Verkauf von Fleisch auf meinem Hof an einer Theke statt. Normalerweise wird nur einmal im Monat verkauft, aber um das Ganze zu entzerren und lange Schlangen zu vermeiden, mussten wir die Zeitspanne verkürzen. Kunden können dann entweder gemischte Kilo-Pakete telefonisch vorbestellen oder vor Ort direkt kaufen, alternativ können aber auch Einzelstücke ausgewählt werden“, erklärt der Landwirt. Spezielle Grillseminare – natürlich nicht während der Pandemie – bieten den Kunden außerdem die Möglichkeit, den Umgangen und die Verarbeitung von Fleisch besser zu verstehen. Einen Überblick zu all dem finden Sie auf www.bauernhof-sagel.de.

AUF KUSCHELKURS

Doch nicht nur Rinder leben auf dem Bauernhof Sagel, auch Ziegen, Esel, Pferde und der treue Hofhund haben hier ein Zuhause. „Uns bereitet die Kombination aus tierfreundlicher Landwirtschaft und sozialem Engagement eine tiefe Zufriedenheit und Freude. Der Begriff „soziale Landwirtschaft“ nimmt immer mehr und mehr Form an“, erklärt Burkhard Sagel. „Seit 2019 bieten wir außerdem Kuh-Kuscheln und tiergestützte Pädagogik mit unseren Tieren an. Alles unter dem Grundsatz, jedes Tier mit höchstem Respekt zu behandeln. Es kam auch schon einmal vor, dass eine erwachsene Person ein Rind wirklich schlecht behandelt hat, so jemand fliegt dann selbstverständlich hochkant vom Hof. Die Achtung vor dem Tier ist das A und O.“ Dass tiergestützte Therapien bei Menschen mit verschiedensten Leiden einen nachweislich hohen Effekt haben, ist schon lange bekannt. Entsprechend ist auch hier das Ziel, diesen Zweig auf dem Bauernhof Sagel kontrolliert auszubauen.

Der Landwirt vertritt eine klare Ansicht, wie eine tierfreundliche Haltung aussehen sollte. Genau dieses Konzept versucht er auf seinem Hof an Kunden, Verbraucher und vielleicht sogar Unwissende zu vermitteln. Wir alle können unser Konsumverhalten überdenken oder vielleicht ein wenig von dem in unseren Alltag mitnehmen, was wir an diesem Bauernhof vorfinden durften.

Glückliche Tiere sind viel mehr wert, als an einer billigen Frikadelle zu sparen.

Foto: © Aileen Kurkowiak

– Text von Aileen Kurkowiak –

DAS WILDWASSER-ABENTEUER VOR DER HAUSTÜR

Ein absoluter Geheimtipp gegen langweilige Wochenenden ist nur ein paar Kilometer entfernt zu finden – Mit den Lippepiraten stechen Sie in See

Ob Schlauchboot-Tour oder Kanu-Fahrt: Auf der Lippe erleben Sie ein feuchtfröhliches Abenteuer. Die Lippepiraten mit Sitz in Dorsten bieten verschiedenste Touren für die ganze Familie, Firmen-Events, Geburtstage, Vereine oder einfach mal so zwischendurch an. Wann, wenn nicht jetzt zu diesen tristen Zeiten, bietet sich eine abwechslungsreiche Tour durch die eigenen Gewässer mehr an?

Die ungefähr zweistündige Hausstrecke „Die Piraten-Tour“ startet von der Dorstener Innenstadt direkt am Schwimmbad Atlantis über die Hardt und Östrich bis hin nach Schermbeck Gahlen. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Route von naturbelassenen Verläufen bis hin zu spannenden Stromschnellen unterhalb der A31 Autobahnbrücke. „Die Piraten-Tour ist unsere beliebteste Strecke und eignet sich für wirklich jeden“, erklärt Geschäftsführer Jan Verholt. „Vor kurzem haben wir unser Equipment um einige Profi-Rafts erweitert – Schlauchboote, die besonders für Familien geeignet sind, da das Risiko, im Wasser einen Tauchgang einzulegen, nahezu unmöglich ist. Aktuell ist das Angebot für größere Gruppen auch trotz der Pandemie möglich. Ja nach Stabilität der Inzidenzwerte kann sich das aber auch natürlich noch ändern. Am besten informieren sich Interessierte direkt telefonisch oder per Mail, welche Möglichkeiten es zurzeit gibt.“

HEIMATURLAUB IM RUHRGEBIET

Der geborene Kirchhellener führt neben den Lippepiraten eine Eventtechnikfirma, eine Branche, die von der Pandemie besonders hart getroffen wurde: „Im Zuge dessen habe ich mich entschieden, das Angebot rund um die Lippe-Touren zu erweitern, in die Ausrüstung zu investieren und anderen Menschen die Möglichkeit auf Heimaturlaub zu bieten. Ich finde es einfach wichtig, dass die Leute auch im eigenen Umkreis nach lokalen Freizeitangeboten schauen und Abwechslung direkt in der Umgebung genießen können. Besonders hier im Ruhrgebiet haben wir so viele Chancen. Die Kombination aus Industrie-Charme und ursprünglicher Natur ist einfach unvergleichlich“.

UND SO FUNKTIONIERT ES

Sie wählen Ihre Tour und ihr „Fortbewegungsmittel“, erhalten bei dem Start eine detaillierte Einweisung, werden mit Equipment ausgestattet und dann kann es eigentlich schon losgehen. Da die Route in der Regel nur in eine Richtung verläuft, gibt es seit neuestem sogar noch Erweiterungsangebote, die den Rückweg noch einmal zu etwas ganz Besonderem machen. „Gemeinsam mit Dominik Königshausen vom Königskotten in Kirchhellen haben wir für die Rückwege geplant, dass die Lippepiraten für den Weg zurück nach Dorsten einen Planwagen mieten können. Außerdem möglich ist die Miete eines Grillplatzes“, erklärt Jan Verholt, der für ein ganztägiges Programm an wirklich alles gedacht hat.

Für einen genauen Überblick über alle möglichen Touren, Boot-Arten und weiteren Angebote der Lippepiraten besuchen Sie die Website www.lippepiraten.de. Sie möchten sich lieber telefonisch beraten lassen? Dann kontaktieren Sie die Seemänner unter (0177) 6470014.

– Text von Valerie Misz –

COCKTAILS MAL ANDERS: CUISINE STYLE

Die Barkultur und Konsumweise der Deutschen hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Heute versteht man unter einem Cocktail nicht mehr „je bunter, desto besser“. Die Zeiten, in der hauptsächlich Säfte und Sirups zum Einsatz kommen, sind vorbei. Stattdessen entwickelt sich ein neuer Trend, der mittlerweile sogar einen Namen trägt: Cuisine Style.

Außergewöhnliche Geschmackserlebnisse und hochwertige Zutaten – In der Welt der Cocktails hat sich einiges getan

Foto: © Maria.Epine, fesenko / stock.adobe.com

Was versteht man unter Cuisine Style Cocktails? Dabei handelt es sich um meist alkoholische Getränke, die mit Zutaten hergestellt bzw. verfeinert werden, die sonst eigentlich nur in der Küche zu erwarten sind. Dazu gehören beispielsweise Gewürze, Kräuter und Gemüse. Der Trend entwickelt sich weg von den Früchten und der Süße hin zu Schärfe und herzhafter Würze. Eine Kombination von fruchtigen Cocktails mit der extra Portion Cuisine ist dennoch gängig, das sorgt für ein besonders überraschendes Geschmackserlebnis.

Besonders der Gin hat sich zu dem echten Klassiker unter den wandelbaren Spirituosen entwickelt. Es gibt eine würzige Vielfalt an Zutaten, die sich mit Gin kombinieren lassen. Darüber wurde sogar schon eine Vielzahl an Büchern verfasst. Der echte Kenner weiß genau, wann Rosmarin mit Pfeffer und wann lieber Basilikum zum Einsatz kommt. Deswegen ist es empfehlenswert sich im Vornherein zu überlegen, welchen Cocktail man ausprobieren möchte. Gin ist eine Spirituose, die es in einigen verschiedenen Varianten gibt. Genau so gibt es eine riesige Auswahl an Tonic Water, das als das gängigste Getränk zum Mixen mit Gin gilt.

Die Zubereitung erfolgt auf unterschiedliche Arten und Weisen. Schließlich geht es bei diesen Gourmet-Cocktails nicht nur darum, dass sie gut schmecken, sondern auch optisch möglichst viel hermachen. Anstatt frischer Zitrone oder Gurke können auch die getrockneten Varianten eine Rolle spielen. Diese sind besonders auch in den Bars beliebt, da sie haltbarer und schnell vorzubereiten sind. Genau so ist es auch mit Kräutern. Ein frischer Stängel Rosmarin lässt sich hervorragend paaren mit getrocknetem Thymian aus dem Gewürzregal. Möchte man keine Gewürze oder Kräuterreste in seinem Glas haben, gilt es den Cocktail nach dem Mixen durch ein feines Sieb in das Glas einzufüllen. Der Cuisine Style kann auch zu einem optischen Finish beitragen, indem man mit beispielsweise Rote Bete einen sonst klaren Cocktail einfärbt.

Haben Sie keine Angst vor aufregenden Kreationen, ob selbst erdacht oder nach Rezept. Auch bei Mixgetränken kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen, das beweist der steigende Trend. Am Ende werden Sie überrascht sein, was Sie für eine wahre Sinfonie der Sinne erleben können, wenn man einfach mal über den Tellerrand hinausblickt und sich auf den Cuisine Style einlässt.

ALKOHOLFREI: NEUER TREND?

Sogenannte Virgin Cocktails und alkoholfreie Biere gibt es schon lange, aber ein alkoholfreier Longdrink ist neu. Noch vor kurzer Zeit wäre ein alkoholfreier Gin Tonic nur ein Tonic Water gewesen und ein alkoholfreier Cuba Libre nur ein Glas Cola. Winzer, Brauer und Brenner bieten zunehmend mehr alkoholfreie Alternativen zu Wein, Bier und Spirituosen an.

Das Thema Gesundheit hat eine immer größere Bedeutung in der Gesellschaft. Somit gibt es stetig neue Trends, die dem gesunden Lebensstil entsprechen wollen. Auf Alkohol verzichten gehört auch dazu. Während alkoholfreier Wein und Gin noch ein wenig belächelt werden, hat sich das alkoholfreie Bier schon längst auf dem deutschen Markt etabliert. Der Trend ist jedoch spürbar, denn immer mehr bekannte Hersteller springen auf den Zug auf und erweitern ihr Angebot um alkoholarme und -freie Getränke. So gibt es zum Beispiel alkoholfreien Martini Vermouth von Bacardi oder Aperitivo Rosato von Ramazzotti.

Der Trend im Alkoholkonsum entwickelt sich immer mehr in Richtung Genuss – Qualität statt Quantität. Außergewöhnliche Geschmackserlebnisse mit hochwertigen und natürlichen Inhaltsstoffen, darauf achten Konsumenten mehr denn je. Gründe keinen Alkohol zu trinken, gibt es viele: die Autofahrt nach Hause, der gefürchtete Kater, Schwangerschaften, Medikamente oder weil man einfach keinen Alkohol verträgt. Hinzu kommt jetzt noch, dass Alkohol immens viele Kalorien hat und auch im Nachhinein noch dazu führt, dass mehr Kalorien als normal zu sich genommen werden, zum Beispiel beim altbewährten Katerfrühstück. Dass Alkohol ungesund ist, ist keine neue Erkenntnis. Viele möchten trotzdem nicht auf den Genuss verzichten. Eine Weißweinschorle in der Sonne genießen, obwohl man schwanger ist? Am Gin Tasting des Arbeitskollegen teilnehmen, obwohl man mit dem Auto nach Hause fahren muss? Das ist mittlerweile möglich.

Es gibt alkoholfreien Wein, Sekt, Rum, Gin, Wodka, Liköre und noch mehr. Mittlerweile sind diese auch in jedem gut sortierten Supermarkt zu finden. Halten auch Sie beim nächsten Einkauf die Augen auf und probieren Sie etwas Neues, das Ihrem Körper sicher gut tun wird.

KIRCHHELLENER BRINGEN GIN HERAUS

– Text von Aileen Kurkowiak –

Der Wacholderbranntwein vor allem in Kombination mit Tonic Water ist das Trendgetränk schlechthin – Jetzt gibt es eine neue Marke direkt aus Kirchhellen

Henning Rottmann und Julian Knipping sind langjährige Freunde. Als der 23-jährige Julian Knipping herausfand, dass die Herstellung von aufgesetztem Gin gar nicht so kompliziert ist und die Spirituose für den Laien auch ohne Destillation gelingen kann, holte er sofort seinen besten Freund ins Boot. Das fachmännische Knowhow für die Herstellung eines professionellen Destillats bot Brennmeister Dirk Böckenhoff. Gemeinsam schufen sie den Kirchhellener Gin.

Mitte 2020 finden die Kirchhellener Kegelbrüder an zu experimentieren und brauchten einige Versuche, bis sie die richtige Mischung für einen fruchtig-intensiven Gin herausgefunden hatten. Aufgrund des durchweg guten Feedbacks ihrer Freunde, sind die beiden dann auf die Idee gekommen, den Gin für den Handel zu produzieren. „Im Januar dieses Jahres sind wir dann auf Dirk Böckenhoff zugegangen, der sofort Feuer und Flamme für die Sache war. Es sollte halt auch einfach ein regionales Produkt werden und keine unnötig langen Wege hinter sich bringen, wenn wir doch einen guten Mann hier vor Ort haben“, erklärt Julian Knipping. Rund zwei Monate Entwicklungsphase hat es gebraucht, bis sie gemeinsam mit Dirk Böckenhoff ein eigenes Destillat herstellen konnten. „Die Zutaten und die fruchtigen Noten sind gleichgeblieben, lediglich die Mengen haben sich verändert“, weiß der 24-jährige Schlosser Henning Rottmann.

FRUCHTIG FRISCH

„Bei den meisten Gin-Sorten dominiert eher die sehr intensive Wacholder-Note, wir wollten, dass das Ganze recht fruchtig, aber dennoch ausgewogen wird. Riecht man am Kirchhellener Gin, stechen ganz eindeutig Noten von Orange und Zimt heraus. Egal ob pur, als Longdrink mit Tonic Water oder in Cocktails, unser Gin passt eigentlich immer“, meint Henning Rottmann. Auch die Etiketten für die Gin-Flaschen sind in absoluter Eigenregie entstanden. „Das Design hat ein befreundeter Kegelbruder von uns gestaltet. Uns war es wichtig, dass das Etikett vorne recht schlicht gehalten und nicht zu überladen ist. Das hat Sebastian Lettau wirklich super umgesetzt“, lobt Julian Knipping. Um die Heimatverbundenheit auch auf der Flasche darzustellen, sind die beiden Jungs vor der Kirche St. Johannes abgebildet.

Hauptberufstätig als Schlosser und Vertriebler in einer IT-Firma, möchten die beiden die Gin-Herstellung eher als Hobby nebenbei laufen lassen. „Wir waren total überrascht, dass der Gin so super angenommen wird. Das Feedback ist durchweg sehr gut. Aktuell vertreiben wir die Spirituose auf dem Hof Miermann, im Raiffeisen-Markt Kirchhellen und neuerdings auch in der Tankstelle Josten auf der Bottroper Straße“, erklärt Henning Rottmann. „Wir möchten das Ganze langsam angehen und sind deswegen nicht darauf aus, in die Massenproduktion zu gehen – deswegen gibt es auch keinen Online-Shop. Ist die Nachfrage allerdings weiterhin so groß, kann ganz einfach zeitnah in der Obstbrennerei Böckenhoff nachproduziert werden.“ Allerdings findet man den Kirchhellener Gin trotzdem im Internet: Nämlich auf Facebook und Instagram – hier stellen Henning und Julian regelmäßig Cocktail-Rezepte vor, für die die Spirituose hervorragend verwendet werden kann.

Fotos: © Aileen Kurkowiak

Wir sind sicher für Sie da!

Auch in Corona-Zeiten sind Sie bei uns im Reha-Zentrum prosper gut aufgehoben. Ihre Sicherheit steht bei uns an erster Stelle.
Schieben Sie also eine notwendige ambulante Reha-Maßnahme nicht auf!

Passen Sie gut auf sich auf! Wir tun es auch.

- Wir sind zuverlässige Begleiter in der neurologischen Rehabilitation und bieten unverändert medizinische und therapeutische Versorgung auf hohem Niveau.
- Wir haben ein erprobtes und strenges Hygienekonzept.
- Wir verfolgen eine engmaschige Teststrategie bei allen Rehabilitanden und den Mitarbeitern des Reha-Zentrums.

Sie haben Fragen? Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung!
reha-zentrum-prosper@kk-bottrop.de | Tel.: 02041 15-1740
www.reha-zentrum-prosper.de

KNAPPSCHAFT KLINIKEN
REHA-ZENTRUM prosper

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

Tierfreundliche Landwirtschaft

Tiere sind Teil unseres Lebens, wir schätzen sie und legen großen Wert auf ihr Wohl durch ein unbeschwertes Aufwachsen.

Sie unterstützen mit uns eine **regionale**, **tierfreundliche** und **familiäre Landwirtschaft**.

Gutes Fleisch mit gutem Gewissen!

Fleisch vom **Rind**, **Schwein** und **Hühnchen** aus **natürlicher Weidehaltung** direkt vom Bauern.

www.bauernhof-sagel.de

Bauernhof Sagel · Am Dahlberg 8 · 46244 Bottrop-Kirchhellen

Foto: © Aileen Kurkowiak

TRADITION TRIFFT MODERNE

– Text von Aileen Kurkowiak –

Am Hof Umberg in Kirchhellen gibt es eine Veränderung – Jörg Umberg hat uns erzählt, was hinter dem neuen Logo steckt

Die Schilder, Hinweistafeln, das Logo und generell die Aufmachung des Aushängeschildes des Hof Umberg am Overhagener Feld 10 wurden nach langen Überlegungen überarbeitet und modernisiert. Das Design kommt nun deutlich minimalistischer daher, doch auch auf die langjährige Tradition des Hofes soll hingewiesen werden. Und das steckt dahinter:

„Schon immer wollte ich das beste von – und damit für – die Natur" erklärt Jörg Umberg. „Aber das kam vor mehr als 20 Jahren, als das ursprüngliche Logo entstand, noch nicht so richtig rüber. Vielmehr haben wir damals versucht zu zeigen, dass wir viele unterschiedliche Früchte anbieten. Aber im Prinzip sind wir ja dabeigeblieben", lacht Jörg Umberg. „Denn auch jetzt haben wir das in den Mittelpunkt gesetzt, was wir tun: Gute Produkte anbauen. Nur sollte nun nicht mehr die Breite des Angebots im Mittelpunkt des Logos stehen, sondern unser Ursprung. Also das Produkt, für das wir am bekanntesten sind: Die Erdbeere. Wir möchten die besondere Qualität unserer Früchte versinnbildlichen, die modernen Aspekte der Landwirtschaft hervorheben, aber dennoch nicht unsere Traditionen aus den Augen verlieren. Mit dem neuen Logo ist uns die Kombination all dieser Aspekte gelungen."

EINE WICHTIGE KERNAUSSAGE

Die optische Wahrnehmung der neuen Aufmachung ist die eine Sache, die Hintergründe jedoch eine völlig andere. Seit mindestens 900 Jahren ist der Hof im Familienbesitz der Umbergs. Die erste urkundliche Nachvollziehbarkeit dafür bietet ein Steuerbescheid an die Familie aus dem Jahr 1163. Doch besonders aufgrund der aktuellen Lage in der landwirtschaftlichen Branche möchte Jörg Umberg erklären, warum auch die modernen Aspekte von Nachhaltigkeit, modernen Anbaumethoden, Verbraucherschutz und Klimaschutz auf seinem Hof eine so wichtige Rolle spielen: „Der Kunde hat zu recht hohe Ansprüche an ein Produkt. Darum möchten wir dem Kunden erklären was wir tun, wo die Produkte herkommen und wie genau sie angebaut werden, damit wir diesen Ansprüchen gerecht werden. Beispielsweise gehören zu unserer Anbaumethode auch Folienhäuser. Nun mag man darüber streiten, ob das Bild von Folienhäusern in die Natur passt. Doch genau diese moderne Anbaumethode hat enorm viele gute Eigenschaften, die sich in einer deutlich besseren Qualität des Produktes wiederspiegeln. Auch für die Natur ist es besser, auch wenn man das sicherlich auf den ersten Blick nicht so vermuten würde", erklärt der Landwirt. Zum Beispiel bekommen die Pflanzen gezielt so viel Wasser, wie optimal für sie ist. Über das Jahr betrachtet spart das enorm viel Wasser ein, wir verteilen quasi den Regen über den gesamten Wachstumszeitraum. Wir setzen auch auf viele Nützlinge, die auf natürlichem Wege viele Schädlinge von den Pflanzen abhalten. Diese Nützlinge haben es in den Tunneln sogar einfacher. Zuletzt sei dann noch der Boden genannt, dieser ist nämlich nicht versiegelt, so wie es bei festen Gewächshäusern der Fall wäre. Und genau diesen Boden stellt dann auch der untere kleine Kreisbogen da, über dem in unserem neuen Logo die Sonne aufgeht." erklärt Jörg Umberg.

Ohne moderne Anbaumethoden ist es für Landwirte kaum möglich, sich am Markt zu positionieren. Das hat sicherlich etwas mit den Wünschen und Ansprüchen der Kunden zu tun. Der Großteil möchte eine frühe und vor allem lange Saison. Der Verbraucher möchte weißen und keinen lila Spargel. Er möchte früh Erdbeeren und Himbeeren pflücken. Es sollen weniger Pflanzenschutzmitteln eingesetzt werden. „Und wie funktioniert das alles? Mit einem Folientunnel. Aber: die Natur wird dadurch definitiv nicht schöner", betont Jörg Umberg. „Erfreulich ist, dass sich die Tunnel allerdings gut in die Natur integrieren lassen. Wir haben zusätzlich zu unseren Nützlingen bereits viele Kaninchen und eine große Insektenvielfalt dort entdeckt. Ein geschützter Anbau ist schlichtweg besser für das Produkt und genau das soll sich im Logo widerspiegeln: Das Feld, die Sonne und schließlich die Erdbeere." Ein weiterer Punkt, der Jörg Umberg wichtig ist, ist der Klimaschutz. „Denn ohne ein gutes Klima gibt es auch keine gute Produkte. CO_2 soll deswegen in den nächsten Jahren nicht nur nicht mehr verursacht, sondern vielleicht sogar aus der Atmosphäre entnommen werden. Bis dahin sind aber noch sehr viele Ideen und Gespräche nötig. Was man aber jetzt schon tun kann, ist von Plastik auf Recycling-Verpackungen umzustellen, wo es gesetzlich erlaubt ist. Und auch unsere Kunden bringen sich gerne ein: Seit vor fünf Jahren eine kleine Gebühr für Plastiktüten eingeführt wurde, wählen unsere Kunden lieber die Recycling-Papiertüten. Auch ein Angebot für die Wiederverwendung von Eierkartons gibt es. Jeder ist an dieser Stelle gefragt. Leider gibt es auch Produkte, bei denen sich eine Plastikverpackung nicht vermeiden lässt – Spargel beispielsweise ist zu feucht – doch werden solch klimafreundliche Angebote angenommen, kann jeder etwas beitragen."

Gute, leckere Produkte, aus regionalem Anbau möchte die Familie Umberg ihrem Kunden auch weiterhin bieten. Nur steht das nun eben auch klar und deutlich sichtbar neben dem neuem Logo.

– Text von Aileen Kurkowiak –

KEINE AUSREDEN MEHR!

Ob Fitness-Freak oder Couch-potato, körperliche Aktivitäten sind bei jedem in der letzten Zeit zu kurz gekommen. Jetzt konnte der Sportpark Stadtwald wieder öffnen – obendrein mit besonderen Angeboten

Über Monate war an einen Besuch im Fitnessstudio nicht zu denken – Nun kann es wieder losgehen! Der Sportpark Stadtwald hat anlässlich dieser tollen Nachrichten ein verlockendes Angebot im Gepäck: Eine Mitgliedschaft für Neukunden mit Corona-Garantie. Dieses „fair-rückte“ Angebot berücksichtigt mögliche Pandemie-Komplikationen.

„Wir möchten sowohl unseren Stammkunden für ihre Treue und Solidarität danken, aber auch Neukunden motivieren und mit einem speziellen Angebot bei uns begrüßen“, erklärt Rolf Winking, der Inhaber des Sportpark Stadtwald in Bottrop. „Um unseren Kunden immer eine Lösung bieten zu können, haben wir in das aktuelle Mitgliedschaftsangebot eine Sicherheit bei Komplikationen durch die Pandemie eingebaut. Wir ermöglichen, dass der Vertrag bei potenzieller Kurzarbeit ruhen oder reduziert werden kann und bei Arbeitslosigkeit problemlos eine außerordentliche Kündigung erfolgen darf. Außerdem gibt es eine Abbuchungssperre bei Quarantäne oder einer COVID Erkrankung. Wir finden in diesen Fällen immer eine Lösung.“ Neben diesem fairen Angebot können Neukunden außerdem das komplette Online-Kursangebot nutzen und dürfen sich über 149 Euro Preisvorteil freuen.

DAS WIRD IHR JAHR!

Üblicherweise ist der Anfang des Jahres der Saisonstart für Fitnessstudios. Aufgrund des Lockdowns ist das natürlich buchstäblich auf der Strecke geblieben. „Normalerweise werden im Januar und Februar noch die guten Vorsätze verfolgt, Fitness und Gesundheit steht bei vielen ganz oben auf der Liste“, weiß Rolf Winking. „Aber genauso wie sonst die Feiertage, hat bei einigen auch der Lockdown seine Spuren hinterlassen. Zu wenig Bewegung und eine ungesunde Ernährung sind meist dafür verantwortlich.“

MEHR ALS „NUR“ GERÄTE UND KURSE

Mit dem 360 Grad-Konzept des Sportpark Stadtwald wird der Mensch ganzheitlich betrachtet, das Angebot kann individuell gestaltet werden. Bei dem Konzept geht es um die Bereiche Training, Ernährung, Motivation und auch Regeneration. Bei einer ausführlichen Körperanalyse durch das Diagnostik-Tool „mescan“ wird der Ist-Zustand des Körpers ermittelt. Es können Zell-Vitalität, Stresslevel, Körperfettanteil und Stoffwechsel gemessen werden, um für den Kunden daraufhin einen Plan maßzuschneidern. „Diese Handlungsempfehlung wird dann mit vorhandenen Einschränkungen und Defiziten abgeglichen, um das Bestmögliche für den Kunden herauszuholen. Unser geschultes Personal findet dann in jedem Fall die passenden Maßnahmen“, erklärt der Rolf Winking, denn genau auf das komme es an: Die soziale Interaktion. „Online-Programme sind toll, auch für Unterwegs sehr praktisch und gut, um flexibel zu sein. Aber es kommt auch einfach auf die Motivation an, ein Trainer, Kontakte vor Ort und die Umgebung können dabei helfen. Hilfestellungen und Korrekturen aus der Ferne sind meist schwierig.“

Wenn auch Ihr Interesse geweckt wurde, dann Informieren Sie sich gerne online auf www.sportpark-stadtwald.de über die aktuellen Angebote und die aktuellen Corona-Maßnahmen. Gerne können Sie auch einen kostenlosen Beratungstermin unter **(02041) 97474** vereinbaren. Das Team freut sich auf Ihren Besuch!

Fotos: © Aileen Kurkowiak, Sportpark Stadtwald

DIE REISE UNTER DIE HAUT

– Text von Aileen Kurkowiak –

Die Ausstellung Körperwelten nimmt den Besucher mit auf eine unvergessliche Reise in den menschlichen Körper – Wir haben mit einer Körperspenderin gesprochen

Die Reise unter die Haut ermöglicht Einblicke in dessen komplexen Körperbau und erklärt für jeden verständlich Funktionsweise und Zusammenspiel der einzelnen Systeme und Organe. Angelika Brauckmann ist Körperspenderin und stellt den „Körperwelten“ nach ihrem Ableben ihren Leichnam zur Verfügung. Warum sie diesen Entschluss gefasst hat und wie das mit ihrer Tätigkeit als ehrenamtliche Sterbebegleitung zusammenpasst, hat uns die 63-Jährige verraten.

Während wir in einen fremden Körper schauen, entdecken wir unseren eigenen auf komplett neue Weise. Dabei geht es den Ausstellungsmachern nicht nur um anatomische Wissensvermittlung. Vielmehr wollen sie den Besucher anregen, bewusst zu leben, stärker auf die eigene Gesundheit zu achten, die Möglichkeiten und Grenzen des Körpers zu erkennen und über den Sinn des Lebens zu reflektieren. Die komplexen Systeme sind perfekt aufeinander abgestimmt, damit der Körper gesund und leistungsfähig bleibt.

Das besonders Faszinierende: Alle anatomischen Präparate, die in Köperwelten Ausstellungen gezeigt werden, sind echt! Sie stammen von Menschen, die zu Lebzeiten darüber verfügt haben, dass ihr Körper nach dem Ableben zur Ausbildung von Ärzten und der Aufklärung von Laien zur Verfügung stehen soll. Viele Spender betonen, dass sie auf diese Weise nach ihrem Tod noch anderen Menschen von Nutzen sein können. Durch ihre selbstlose Körperspende ermöglichen sie uns einzigartige Einblicke in den menschlichen Körper, wie sie bislang allenfalls Ärzten vorbehalten waren. Dafür danken wir den lebenden und bereits verstorbenen Körperspendern.

Eine dieser künftigen Körperspender ist die 63-jährige Angelika Brauckmann, die gemeinsam mit ihrem Mann in Bottrop lebt. „Ich war schon immer für das Thema Medizin zu begeistern und sehr neugierig. Ich war 2009 zum ersten Mal mit einem Bekannten bei der Körperwelten-Ausstellung in Köln und war völlig begeistert. Die inneren Geflechte zu sehen ist unglaublich spannend. Man geht so sorglos mit dem Körper um, obwohl er doch ein so ausgeklügeltes System ist“, schwärmt Angelika Brauckmann. „Am Ende der Ausstellung war dann ein Infostand vom Institut Körperwelten aufgebaut, an dem erklärt wurde, woher die Präparate kommen und, dass das alles wirklich echte Leichen sind. Dort konnte man sich selbst auch als Körperspender registrieren lassen und alles vertraglich festlegen.“ Für die 63-Jährige eine interessante Sache, da sie selbst eine lockere Herangehensweise an das Thema Tod pflegt. „Wenn ich tot bin, bin ich tot – da ist es mir egal, ob ich verbrannt, verbuddelt oder ausgestellt werde. Ich habe selbst ein schweres Herzleiden, musste teilweise vier bis fünf Mal im Jahr ins Krankenhaus. Ich finde das ist eine gute Art und Weise, der Medizin einmal etwas zurückzugeben. Nach dem Versterben hat das Institut dann die Möglichkeit, die Körper bis zu zwei Jahre als Präparate auszustellen.“ Doch sicherlich ist diese Herangehensweise nichts für Jedermann, da das Ableben ja doch ein ziemlich sensibles Thema ist. Angelika Brauckmann findet: „Natürlich bereiten die Gedanken daran, wann und wie man stirbt jedem Kopfschmerzen. Doch wenn der Fall eintritt, habe ich alles geregelt. Genau wie bei einem Organspendeausweis, habe ich eben meinen Körperspendeausweis in der Geldbörse.“ Auch, dass ihre Familie mit all dem einverstanden ist, war ihr wichtig. „Meine Töchter sehen das genauso wie ich. Wir wohnen ein gutes Stück voneinander entfernt und meine Kinder sind keine Friedhofsgänger oder brauchen einen speziellen Ort, um eines Tages um mich zu trauern. Sie sind derselben Meinung und finden, dass man einen Menschen so in Erinnerung halten sollte, wie er gelebt hat.“

Auch anderweitig spielt das Thema Sterben eine Rolle in Angelika Brauckmanns Leben, denn ehrenamtlich ist sie als Sterbebegleiterin beschäftigt: „Bei dieser Tätigkeit begleite ich Menschen in ihren letzten Tagen, führe Gespräche fernab der Thematik Tod und versuche die Angst vor dem Sterben zu nehmen. Wenn um einen herum nur noch über Särge und Beerdigungen gesprochen, wird ist man froh, wenn die Gedanken mal auf andere Themen gelenkt werden.“

Foto: © Körperwelten

Momentan bietet sich erst- und einmalig die Gelegenheit, im Technikum (ehem. Tengelmann-Areal) in Mülheim an der Ruhr ein außergewöhnliches Ausstellungsdoppel zu erleben:

KÖRPERWELTEN – Eine Herzenssache

Mehr als 50 Millionen Menschen weltweit haben die Anatomieschau bereits besucht. Noch bis zum 22. August 2021 gastieren Plastinator Dr. Gunther von Hagens und Kuratorin Dr. Angelina Whalley mit ihrer aktuellen Ausstellung in Mülheim. Rund 180 Präparate auf 1.500 m² führen die Besucher durch den menschlichen Körper und erläutern leicht verständlich einzelne Organfunktionen sowie häufige Erkrankungen. Das Herz – Motor unseres Lebens – steht im Mittelpunkt der Ausstellung.

DIE TERRAKOTTA-ARMEE & DAS VERMÄCHTNIS DES EWIGEN KAISERS

Chinas berühmte Terrakotta-Armee begeisterte europaweit bereits mehr als eine Million Menschen. Jetzt erobert sie Mülheim und zieht dort bis zum 19. September 2021 die Besucher in den Bann. Die eindrucksvolle und imposante Ausstellung über die Armee des großen Kaisers Qin Shi Huang Di mit 150 originalgetreuen Repliken der legendären Soldaten vermittelt den Besuchern auf 1.500 m² spannende und emotionale Eindrücke aus dem geheimnisvollen Reich der Mitte. Die Armee gilt als das 8. Weltwunder – handelt es sich doch um die größte archäologische Entdeckung des 20. Jahrhunderts.

Anlässlich dieses einmaligen Ausstellungsdoppels verlosen wir exklusiv 2x2 Tickets für die Ausstellung Körperwelten oder die Terrakotta-Armee. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ganz einfach das Stichwort **Körper** für die Körperwelten oder **Terrakotta** für die Terrakotta-Armee an die E-Mail-Adresse gewinnspiel@aureus.de mit dem **Betreff Gewinnspiel regioVital**. Vermerken Sie in der Mail bitte Ihren vollständigen **Namen, Ihre Adresse, das Stichwort sowie die E-Mail-Adresse**, zu der gegebenenfalls die gewonnenen Tickets gesandt werden sollen. Der Einsendeschluss ist der 1. August 2021. Wir werden die Gewinner zeitnah informieren.

Es gelten die allgemein gültigen, gesetzlich geregelten Gewinnspielregelungen.

WIR PFLEGEN DIE ZUKUNFT!

Das Knappschaftskrankenhaus Bottrop sucht weiterhin über die Kampagne „Zukunft Pflege Bottrop“ erfahrene Pflegeprofis und Nachwuchs

Foto: © Knappschaftskrankenhaus Bottrop

Pflegekräfte sind die Zukunft. Sie spielen bei den Abläufen im Krankenhaus eine ganz entscheidende Rolle. Nur mit ihnen kann sich die Medizin und damit ein qualitativ gutes und umfassendes Angebot im Gesundheitswesen weiterentwickeln. Vor allem in den Monaten der Pandemie hat sich erneut gezeigt, welch wichtige Aufgabe Pflegekräfte neben den Medizinern, den Wissenschaftlern und der Forschung im Gesundheitssektor innehaben.

PFLEGEVERSTÄNDNIS

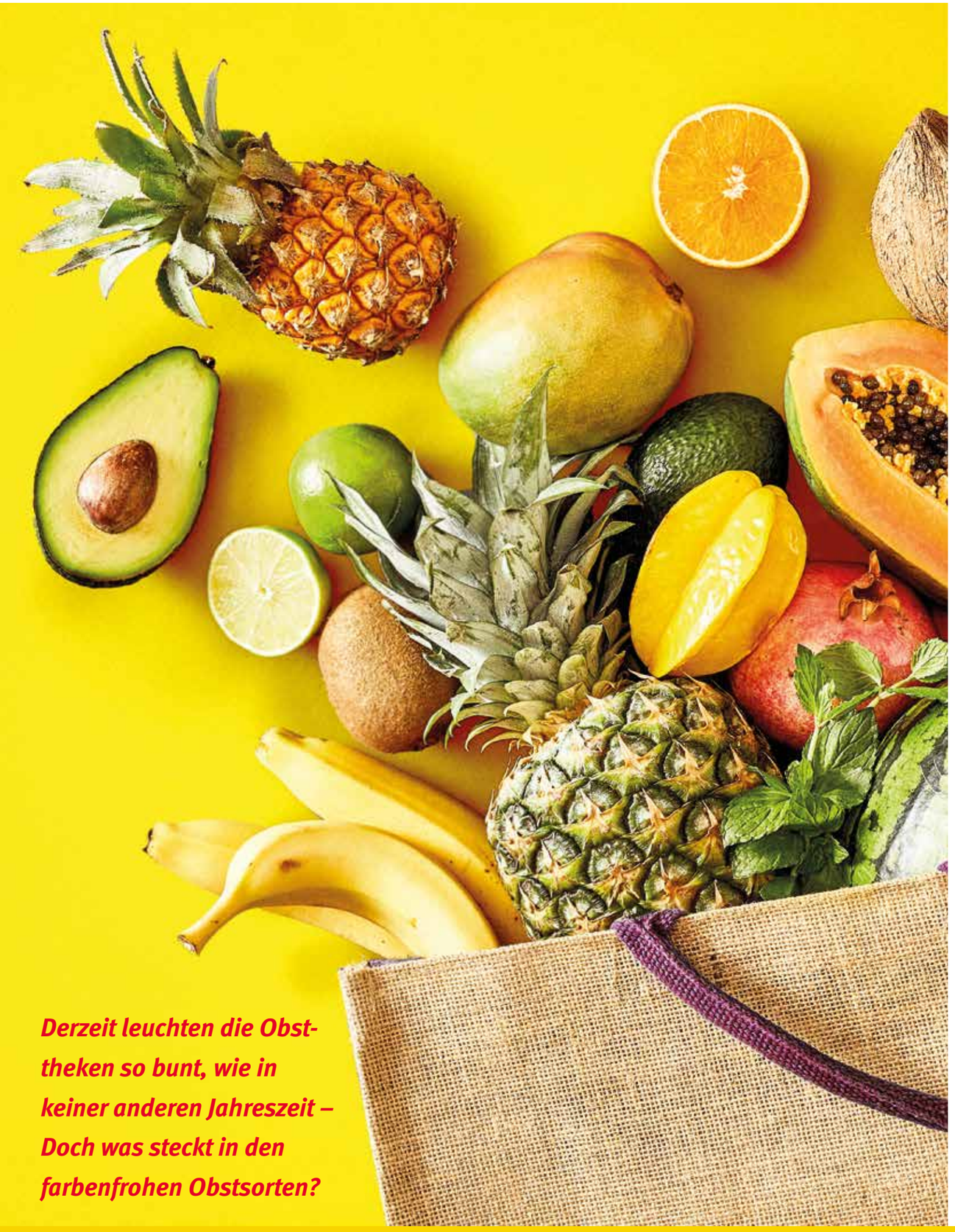
Am Knappschaftskrankenhaus Bottrop versteht sich das Pflegeteam als kompetenter Begleiter in einer für jeden Patienten schwierigen Zeit. „Bei uns verbinden sich die hochmoderne Ausstattung und medizinische und pflegerische Fachkompetenz mit der Empathie und der vertrauensvollen Zusammenarbeit der Pflegeteams. So können wir professionelle Unterstützung und Begleitung immer dann bieten, wenn Menschen aus körperlichen, geistigen oder seelischen Gründen nicht in vollem Maße für sich selbst sorgen können“ erklärt Pflegedirektorin Christa Hermes ihr Pflegeverständnis. „Bei unserer täglichen Arbeit ist die Anwendung von pflegerischem Fachwissen und die Umsetzung von Expertenstandards genauso wichtig wie der menschliche Kontakt und die Zuwendung zu unseren Patienten. Hierbei ist es für uns von besonderer Bedeutung, dass sich die Patienten stets sicher und gut aufgehoben fühlen und sich nicht scheuen uns ihre Ängste und Sorgen anzuvertrauen. Ein respektvoller Umgang miteinander ist für uns selbstverständlich.“

ALS STARKES TEAM AUCH IN ZUKUNFT GUT PFLEGEN

Um durchgehend eine gute fachliche Pflege zu leisten, setzt das Knappschaftskrankenhaus auf ein vielseitig und bestens qualifiziertes Team, auf vertrauensvolle Zusammenarbeit und eine freundschaftliche Arbeitsatmosphäre.
Da Medizin und Pflege immer komplexer werden, fördern wir unsere Pflegekräfte in Fort- und Weiterbildung für die verschiedenen Fach- und Funktionsbereiche, wie zum Beispiel die Fachweiterbildungen OP, Intensiv und Anästhesie, Stroke Unit, Geriatrie, Notfallpflege, Schmerz- und Wundmanagement. Um eine gute Pflege auch in Zukunft sicherzustellen, braucht es aber nicht nur ein gutes Qualifikationskonzept, sondern vor allem auch ausreichend Pflegefachkräfte, um die täglichen Herausforderungen im Krankenhausalltag zu meistern.

INITIATIVE „ZUKUNFT PFLEGE BOTTROP“

Für mehr personellen Zuwachs in der Pflege hat das Knappschaftskrankenhaus Bottrop unter dem Motto „Zukunft Pflege Bottrop“ im letzten Jahr eine breit gefächerte Initiative gestartet, um junge Menschen bei der Berufswunschfindung ebenso wie erfahrene Pflegekräfte auf sich aufmerksam zu machen. Auf einer Website (www.zukunft-pflege-bottrop.de) finden Interessierte alle wichtigen Informationen darüber, was das Bottroper Knappschaftskrankenhaus als Arbeitgeber in der Pflege bietet. Außerdem gibt es tolle Einblicke in den Alltag der drei Pflegeprofis Juliana, Björn und Luise. Alle drei zeigen in persönlichen Portraits und eindrucksvollen Kurzfilmen, was ihre Arbeit im OP, in der Zentralen Notaufnahme und auf der Intensivstation so besonders macht.
Die nächste geplante Aktion im Rahmen der Initiative ist eine „Bewerber-Happy-Hour“ am 25. Juni. Von 16 bis 19 Uhr können sich interessierte Pflegefachkräfte in netter Atmosphäre bei alkoholfreien Cocktails direkt vor Ort über die Arbeit in der Pflege am Bottroper Knappschaftskrankenhaus informieren und Gespräche mit der Pflegedirektion und ihrem Team führen. Diese Veranstaltung ist selbstverständlich vorbehaltlich der aktuellen Pandemieentwicklung geplant. Nähere Infos dazu gibt es unter **www.kk-bottrop.de/veranstaltungen**.



Derzeit leuchten die Obsttheken so bunt, wie in keiner anderen Jahreszeit – Doch was steckt in den farbenfrohen Obstsorten?

Foto: © exclusive-design / stock.adobe.com

SO EXOTISCH SCHMECKT DER SOMMER

Obst – ob regional oder exotisch – schmeckt im Sommer nicht nur besonders lecker und erfrischend, sondern versorgt den Körper zusätzlich mit wertvollen Vitaminen. Doch die Auswahl im Supermarkt reicht über regionale Früchte wie Äpfel, Erdbeeren und Himbeeren weit hinaus und viele der süßen Exoten kauft man erst gar nicht, weil man nicht weiß, wie sie schmecken und wie man sie überhaupt essen sollte. Während exotische Früchte wie Kiwi, Ananas oder Banane bereits bekannt und beliebt sind, landen andere Exoten wie Papaya, Litschi oder Physalis bislang kaum oder nur selten im Einkaufskorb. Dabei können exotische Früchte Farbe, Abwechslung und neuen Geschmack in die Küche bringen – man muss nur wissen wie.

Natürlich sollte in der Regel darauf geachtet werden, regionales und saisonales Obst einzukaufen, da die weltweite Verschiffung der Exoten für eine schlechte Klimabilanz sorgt. Doch die ein oder andere Kostprobe der farbenfrohen Früchte lässt uns in ganz neue Geschmackswelten eintauchen.

GRANATAPFEL

Der Granatapfel stammt ursprünglich aus Persien wird aber heute im gesamten Mittelmeerraum, Indien, Brasilien und Kalifornien angebaut. Granatäpfel wachsen an bis zu acht Meter hohen Bäumen und gehören zu den Myrtengewächsen. In seinem Inneren ist der Granatapfel durch dünne Wände in mehrere Kammern unterteilt. In jeder dieser Kammern befinden sich hunderte hellbraune Samen. Diese Samen sind von rotem, gelee-artigen Fruchtfleisch umhüllt.

Der Granatapfel hat einen hohen Gehalt an Vitamin C, Kalium und Kalzium. Außerdem enthalten Granatäpfel das Spurenelement Mangan, das am Aufbau des Bindegewebes beteiligt ist und eine Rolle für den Aufbau des Hautpigments Melanin spielt und Eisen, welches für die Zellbildung von großer Bedeutung ist. Frischgepresster Granatapfelsaft ist erfrischend und wurde bereits von den alten Griechen zum Beispiel gegen Magenschmerzen und fieberhafte Infekte eingesetzt. Der Granatapfel gilt als älteste Heilfrucht der Menschheit. Ihm wird eine antioxidative Wirkung nachgesagt und er soll positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sowie den Zuckerstoffwechsel haben.

Zum Essen wird der Granatapfel halbiert und zum Vorschein kommen unzählige knapp Zentimeter große Kerne, die umgeben sind von saftigem, rotem Fruchtfleisch. Diese Granatapfelkerne kann man essen. Wem sie zu hart zum Zerkauen sind, der kann sie nach Genuss des Fruchtfleisches auch ausspucken. Mit einer Zitronenpresse kann man den Granatapfel auch auspressen, um den Saft zu erhalten. Im Kühlschrank gelagerte Früchte können mehrere Wochen halten.

LITSCHI

Litschis sind schon seit 300 vor Christus in Südchina bekannt. Ihre Schale ist genoppt und kann leicht vom Fruchtfleisch entfernt werden. Das Fruchtfleisch ist hell und saftig und der Geschmack von Litschis ist süß mit einer leicht säuerlichen Note. Im Inneren des Fruchtfleisches befindet sich ein brauner, großer und glänzender Kern, der nicht essbar ist.

Die Litschis sind leicht verdaulich und haben einen hohen Anteil an Vitamin C, welches antioxidative Eigenschaften besitzt und freie Radikale ausschaltet. Aber nicht nur wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes gelten Litschis als gesund. Die enthaltenen B-Vitamine unterstützen verschiedene Stoffwechselfunktionen. Daneben sind Folsäure und Kalium in Litschis enthalten.

Litschis werden reif geerntet, deshalb sollte man darauf achten, dass sie keine dunkle und harte Schale haben, denn das ist ein Zeichen für Überlagerung. Bei kühler Lagerung halten sich die Früchte noch bis zu drei Wochen. Bei Zimmertemperatur bleiben Litschis nur bis zu eine Woche lang frisch. Zum Essen werden Litschis geschält und halbiert, damit der Kern entfernt werden kann. Sie können roh gegessen oder für Obstsalate und Bowlen verwendet werden.

MARACUJA

Maracujas sind die Früchte der Passionsblumen und werden deshalb auch als Passionsfrüchte bezeichnet. Ursprünglich stammen sie aus den subtropischen Gebieten in Mittel- und Südamerika. Heute werden sie aber auch in Neuseeland, Südafrika oder Australien angebaut. Das Fruchtfleisch im Inneren der Maracuja ist grünlich und sehr saftig. Es umgibt zahlreiche Samen und wird deshalb auch als Seifenbläschengewebe bezeichnet. Maracujas schmecken leicht säuerlich und der Geschmack erinnert etwas an Himbeeren. Die Passionsfrüchte enthalten einen hohen Anteil an Vitamin C. Außerdem gehören zu ihren Inhaltsstoffen auch die B-Vitamine

Niacin und Riboflavin. Riboflavin spielt eine Rolle im Energie- und Proteinstoffwechsel. In Maracuja-Kernen befinden sich viele gesunde ungesättigte Fettsäuren. Da den Früchten eine beruhigende Wirkung nachgesagt wird, werden sie zum Beispiel gern bei Schlafstörungen eingesetzt.

Eine schrumpelige Schale bedeutet nicht, dass die Frucht bereits schlecht ist, denn bereits eine Woche nach der Ernte der Maracujas beginnt die Schale zu schrumpeln. Allerdings sollte man darauf achten, dass man keine Früchte mit Druckstellen kauft. Bei einer kühlen Lagerung ist die Passionsfrucht einige Wochen haltbar. Das Fruchtfleisch der Maracujas wird roh gegessen. Dazu halbiert man die Früchte und kann das Fruchtfleisch auslöffeln.

PAPAYA

Papayas kommen ursprünglich aus Mittelamerika und Südmexiko. Heute werden sie aber auch in den feuchten Tropen und frostfreien Subtropen in Mittel- und Südamerika, Afrika und Westindien angebaut. Die Papaya ist oval bis birnenförmig, mit einer grünlichen Schale, die sich gelb bis orange-rot verfärbt, wenn die Papaya reift. Das Fruchtfleisch ist gelb, rosa bis orange und in der Mitte der Papaya finden sich eingebettet in eine gelee-artige Masse viele kleine, schwarze Samen. Diese Samen sollten nicht gegessen werden, da sie nicht schmecken. Das Fruchtfleisch der Papaya schmeckt dagegen sehr süß und erinnert an den Geschmack von Waldmeister, Himbeeren und Aprikosen.
Die Papaya hat einen hohen Anteil an Provitamin A, Vitamin C und Vitamin E, welches ein Zellschutzvitamin ist und die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützt. Außerdem sind in der Frucht viele Vitamine der B-Gruppe enthalten sowie die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium. Die Tropenfrüchte bestehen zu 87 Prozent aus Wasser und sind besonders kalorienarm. Papayas sind außerdem bekannt für ihre eiweißspaltenden Enzyme, vor allem Papain. Papain soll die Verdauung fördern und leicht abführend wirken.

Papayas werden halbreif geerntet, wenn ihre Schale noch gelbgrün ist. Bei Zimmertemperatur reifen sie in wenigen Tagen nach und ihre Schale verfärbt sich zartgelb und die Früchte werden weich. In diesem Zustand können sie im Kühlschrank noch ein bis zwei Wochen gelagert werden. Zum Essen werden die Papayas in der Länge halbiert und man entfernt die Samen mit einem Löffel. Damit das Aroma und die Farbe des Fruchtfleisches erhalten bleiben, kann man es mit Zitronensaft beträufelt. Dann kann das Fruchtfleisch gelöffelt werden.

PHYSIALIS

Die Physalis stammt ursprünglich aus Peru. Aber durch die portugiesischen Entdecker gelangte sie bereits vor Jahrhunderten nach Asien, Afrika und nach Europa. Die Physalis gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Ihre Frucht entwickelt sich im Blütenkelch und die Blütenblätter färben sich mit der Zeit braun und vertrocknen, bleiben aber erhalten. In diesen vertrockneten Blütenblättern befindet sich die eigentliche kirschgroße, orangefarbene Frucht. Die Fruchtschale ist glatt und der Geschmack der Frucht ist leicht säuerlich.

Die Frucht enthält viel von dem Mineralstoff Phosphor, welcher wichtig ist für die Festigkeit von Knochen und Zähnen. Außerdem enthält die Physalis Eisen, Provitamin A, Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe. In ihrer Heimat schätzt man die Physalis auch als natürliches Heilmittel. Die Afrikaner beispielsweise verwenden die Blätter als Wundpflaster und andere Teile der Pflanze werden bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt. Als besonders wirksam gilt die Physalis in der Naturheilkunde auch bei Harnwegserkrankungen, Gicht, Nieren- und Blasensteinen.

Die Physalis kann bei Zimmertemperatur nachreifen, muss dabei aber trocken und kühl gelagert werden, da sie sonst schimmeln kann. Die Frucht ist reif, wenn die Blütenblätter hellbraun und pergamentartig sind. Wenn die Blütenblätter sich dunkel färben und die Früchte zusammenfallen, sollten sie nicht mehr gegessen werden. Die Physalis wird beispielsweise gerne zur Verzierung von Cocktails und Longdrinks verwendet. Meist werden die Blütenblätter bei der Dekoration von Speisen an der Frucht gelassen. Zum Essen sollten sie aber entfernt werden.

Foto: © ok-foto / stock.adobe.com

Foto: © ctvvelve / 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. Juli
15 bis 19 Uhr
Pfarrsaal St. Joseph
Förenkamp 27
46238 Bottrop

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

Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 18. Juli
10 bis 14 Uhr
Brauhaus Kirchhellen GmbH
Kirchhellener Ring 80-82
46244 Kirchhellen

Sonntag, 29. August
10 bis 14 Uhr
Pfarrheim Heilige Familie
Prozessionsweg 11
46244 Kirchhellen-Grafenwald

Dorsten

Montag, 19. Juli
16 bis 20 Uhr
Gemeinschaftshaus
Wulfener Markt 5
46286 Wulfen-Barkenberg

Dienstag, 3. August
16 bis 20.30 Uhr
Pfarrheim St. Laurentius
Am Pastorat 1
46286 Dorsten-Lembeck

Dienstag, 10. August
16 bis 20.30 Uhr
Carola-Martius-Haus
Urbanusring 17
46286 Dorsten-Rhade

Donnerstag, 2. September
16.30 bis 20 Uhr
Grundschule
Im Plaesken 14
46282 Altendorf-Ulfkotte

Gladbeck

Montag, 12. Juli
14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle
Friedrichstraße 53
45964 Gladbeck

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

Schermbeck

Donnerstag, 26. August
15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstegge 2
46514 Schermbeck

Anzeige

Dr. med. Beate Helgers
Privatpraxis 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
- Arthrosebehandlung
- Eigenblut
- Neuraltherapie

Persönliche Terminvereinbarung
(Termine auch am Wochenende möglich)

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

vr.de

Nicht nur bei der Europa-meisterschaft wichtig: Rückendeckung.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Daumen drücken, mitfiebern und füreinander da sein – ohne Leidenschaft keine Spitzenleistung: Das gilt im Fußball wie für unsere **Genossenschaftliche Beratung**. Wir wünschen unserem Team viel Erfolg.

Ihre Volksbank