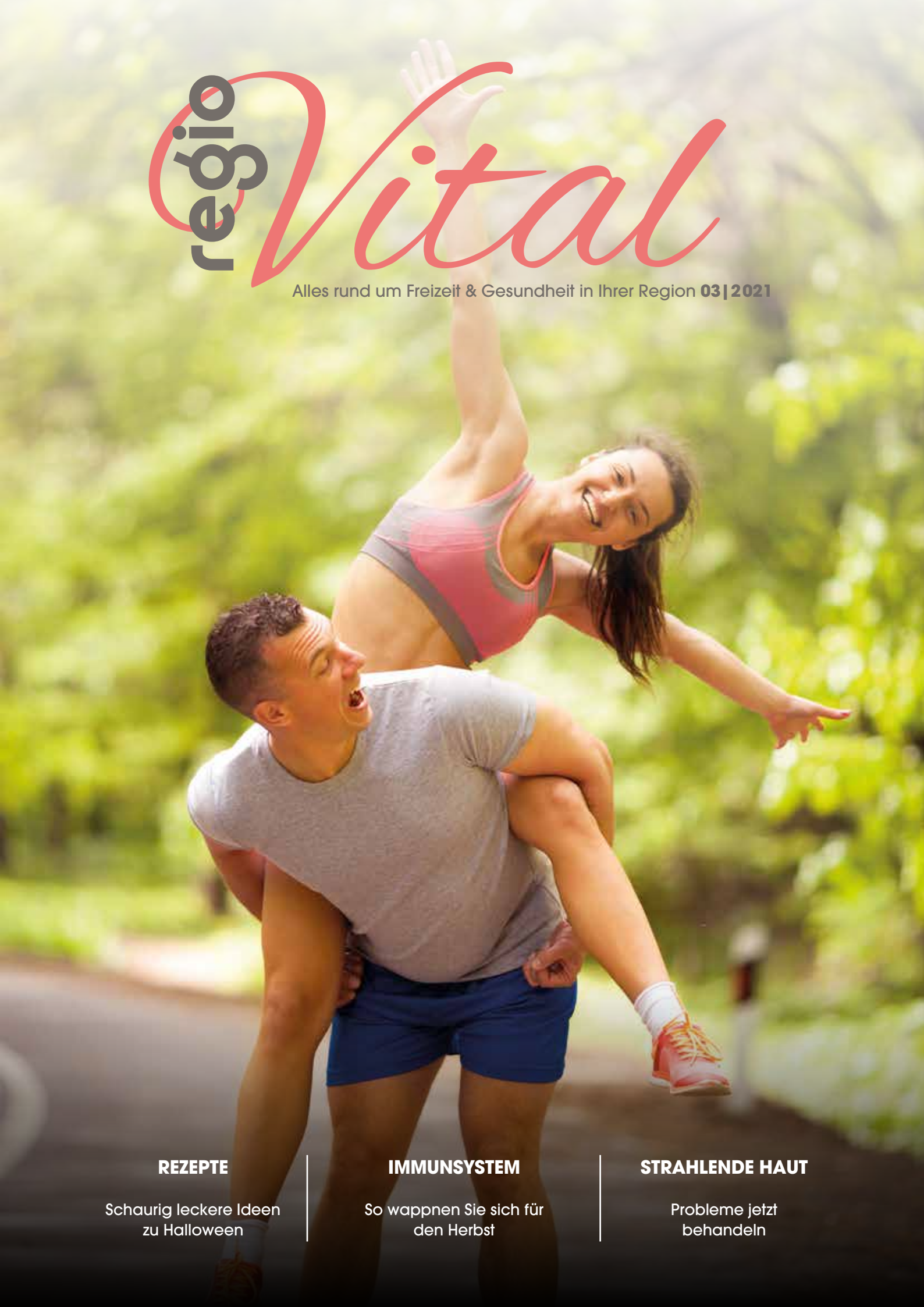
regio Vital

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region **03|2021**



REZEPTE

Schaurig leckere Ideen zu Halloween

IMMUNSYSTEM

So wappnen Sie sich für den Herbst

STRAHLENDE HAUT

Probleme jetzt behandeln

ichbindabeitrag
Weil jeder Euro hilft.
Du kannst sowieso nicht helfen? Falsch! Such Dir einfach Deinen monatlichen Beitrag aus und unterstütze damit Not leidende Kinder. Gemeinsam verändern wir die Welt.
Alle Infos unter www.ichbindabeitrag.de
kinder not hilfe
DZI Spenden-Siegel
Foto: Jakob Studnar

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

DR. FRAUKE WELKE-REICHWEIN
Fachärztin für Dermatologie und Venerologie
Der Sommer hat so einiges ans Licht gebracht:
Flecken und Fältchen an der Haut, Schwellung und Verfärbung sowie dicke Gefäße an den Beinen. Der kommende Herbst ist die ideale Jahreszeit diese Veränderungen abzuklären und zu behandeln:
Kontrolle von Muttermalen, Untersuchung und Behandlung der Gefäße (Krampfadern, Besenreiser an den Beinen), Hautauffrischung z.B. mit Peeling, Microneedling und Botox.
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

Miermanns
Maislabyrinth
Öffnungszeiten:
Montag–Freitag: 9–18 Uhr
Samstag: 9–14 Uhr
www.miermanns-scheune.de
Miermanns Scheune

Mit dem Rad Deutschland, Europa und die Welt entdecken? Kein Problem wir sind Ihr Ansprechpartner für Aktivreisen!
Gahlener Reiseshop
Inh. Christoph Wrobel
Kirchstraße 89 A
46514 Schermbeck/Gahlen
Telefon 02853/91648
info@gahlener-reiseshop.de
www.gahlener-reiseshop.de

Ihre Gesundheit in guten Händen
• Bindegewebsmassage
• Bobath
• Gymnastikgruppen
• Hausbesuche
• KG-Geräte
• Kiefergelenksbehandlung
• Kranio-Sakrale Therapie
• Krankengymnastik
• Lymphdrainage
• Manuelle Therapie
• Massage
• Medizin. Muskeltraining
• Osteopathie
• Skoliosebehandlung
• Sportphysiobehandlung
KIRCHHELLENER THERAPIEZENTRUM
Praxis für Physiotherapie
Praxis für Osteopathie
Kirchhellener Ring 76 46244 Bot.-Kirchhellen
FON 0 20 45 23 73
www.kirchhellener-therapiezentrum.de
© Foto: fotolia.com

Foto: aureus GmbH

EDITORIAL

Liebe Leserin, Lieber Leser,

es wird bunt! Und nicht nur die Blätter beginnen sich herbstlich bunt zu färben, auch wir haben für Sie erneut eine farbenfrohe Vielfalt an Themen zusammengestellt. Doch neben all den schönen Themen wie Halloween und sich anbahnender Gemütlichkeit bringt der Herbst auch ein leidiges Thema mit sich: Erkältungen. In unserem Titelthema lesen Sie alles, was Sie zu Abwehrkräften und Immunsystem wissen müssen. Logischerweise sind viele von uns von einer Erkältung im vergangenen Jahr verschont geblieben, schließlich kamen wir kaum mit Viren in Berührung. Die üblichen Brutstellen wurden durch den Mund- und Nasenschutz sowie ständiges Desinfizieren von Händen und Oberflächen umgangen. Entsprechend hatte jedoch auch unser Immunsystem nicht besonders viel zu tun. Zeit, um genau dieses Thema anzugehen und unsere Abwehrkräfte zu stärken!

Dennoch gibt es auch einiges, auf das wir uns freuen können: Mit dieser Ausgabe zieht langsam der Herbst ins Land und damit rückt auch Halloween näher. Um sich trotzdem ein wenig in Stimmung zu bringen, auch wenn Partys möglicherweise entfallen müssen, haben wir Ihnen grausig köstliche Halloween-Rezepte zusammengestellt.

Gemeinsam mit Ihnen stimmen wir uns auf die gemütliche Jahreszeit ein und wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Bleiben Sie gesund,
Ihr regioVital-Team

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:
Sophia Forsthövel
Nicole Kosar

Medienberater:
Nicole Kobüssen
Andrea Sauerbach
Christian Sklenak

Titelbild:
© V&P Photo Studio / 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.

INHALT

6 **So stärken Sie Ihr Immunsystem**
Mit guten Abwehrkräften entgehen Sie Erkältungs- und Grippeviren

10 **Urlaub mal anders**
Wie wäre es mal mit einem Aktivurlaub?

12 **Wenn die Beine schwer werden**
Das können Sie gegen schwer werdende Beine tun

14 **Sicherheit an erster Stelle**
Der KKRN-Klinikverband ist weiterhin für Sie da

16 **Nachhaltiges Abnehmen**
Besonderes Programm im Sportpark Stadtwald

18 **Pures Eisvergnügen in Dorsten**
Spannende Saison in der Eissporthalle Dorsten

20 **Strahlende Haut von Kopf bis Fuß**
Vorsorgen verhindern stärkere Ausprägungen

22 **Neue Physiotherapie-Praxis**
Sabrina Moche hat eine zweite Praxis in Kirchhellen eröffnet

23 **Eine dampfende Tasse Wohlbefinden**
Kreieren Sie Ihren eigenen Tee für die kühle Jahreszeit

24 **Eine weitere Attraktion vor der Haustür**
Ein irrwitziger Spaß für die ganze Familie: Das Maislabyrinth

26 **Arzt Karriere in Bottrop**
Knappschaftskrankenhaus Bottrop startet Akquise-Kampagne

28 **Halloween-Rezepte**
Kreative Ideen für Ihr Grusel-Buffet

31 **Termine**
Alle Blutspendetermine in der Region

Anzeige

Fotos: © Kotangens, Wayhome Studio / stock.adobe.com; Miermanns Scheune

Anzeige

DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Gerade jetzt im Herbst machen uns wieder die Erkältungs- und Grippewellen zu schaffen – Nur wer seine Abwehrkräfte stärkt, kann die kalte Jahreszeit ohne Erkältung überstehen

Wenn der Herbst einen kleinen Vorgeschmack auf die kalte Jahreszeit bietet und die Temperaturen langsam in den Keller sinken, muss unser Immunsystem Schwerstarbeit leisten. Nieselregen, stürmischer Wind und sinkende Temperaturen lassen das Erkältungs- und Gripperisiko ins Unermessliche steigen. Aufgrund des ständigen Tragens einer Mund- und Nasenbedeckung, um uns vor dem Coronavirus zu schützen, waren wir automatisch auch bisher weniger Erkältungs- und anderen Grippeviren ausgesetzt. Deshalb ist gerade jetzt Vorsorge umso wichtiger: Abwehrkräfte stärken lautet die Devise!

„An apple a day keeps the Doctor away“ besagt ein vielzitiertes und oft nicht ganz ernst gemeintes Sprichwort. Auch wenn sicher ein Funke Wahrheit darin steckt, ist es doch nicht ganz so einfach seine Gesundheit zu bewahren. Zu einem starken Immunsystem gehört nämlich mehr als ein einziger Apfel am Tag. Ernährung ist in diesem Zusammenhang dennoch ein wichtiges Stichwort: Gesund und ausgewogen sollte sie sein, um die Abwehrkräfte zu stärken. Deshalb muss täglich Obst und Gemüse auf der Speisekarte stehen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt fünf Portionen am Tag, um gesund zu bleiben. Besonders beliebt werden bald wieder Zitrusfrüchte wie Orangen oder Mandarinen sein. Sie können wahre Wunder bewirken, da sie große Mengen an Vitamin C liefern. Die Südfrüchte sind zudem nicht nur gesund, sondern auch noch enorm köstlich. Allein mit einer großen Orange kann sogar der Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt werden.

Wer sich nicht an diese Vorgabe hält oder unter Vitaminmangel leidet, hat die Möglichkeit, seine Ernährung durch Vitaminpräparate zu ergänzen. Hier sollte man aber zunächst seinen Arzt um Rat fragen. Noch wichtiger für die Abwehrkräfte ist aber Vitamin D. Der Körper bildet es, wenn er mit Sonnenstrahlen in Kontakt kommt. Im dunklen Winter herrscht dementsprechend häufig ein Mangel. Sonnenanbeter haben also durchaus ein Argument dafür, sich im Sommer in der Sonne zu bräunen – aber natürlich nur mit genügend UV-Schutz. Das Sonnenvitamin kann auch über die Ernährung aufgenommen werden: Fischarten wie Lachs oder Sardinen enthalten beispielsweise jede Menge Vitamin D. Ein wichtiger Helfer im Kampf gegen ein schwächelndes Immunsystem ist außerdem Ingwer. Es wirkt entkrampfend und antibakteriell. Auch Grünkohl ist äußerst gut für starke Abwehrkräfte, da er sowohl Vitamin C als auch Vitamin A und Betacarotin enthält. Nicht unterschätzen sollte man die Wirkung von Fleisch. Vor allem Eisen und Zink sind hier gefragt. Letzteres ist eine Stütze für zahlreiche Enzyme des Immunsystems und unterstützt die Produktion von Antikörpern. Eisen fungiert als wichtiger Gehilfe der sogenannten Fresszellen des Immunsystems. Diese bekämpfen Fremdstoffe im Körper. Deshalb erhöht ein Eisenmangel das Risiko für Infekte.

Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung auch für unseren Darm – und der beeinflusst unsere Abwehrkräfte in besonderem Maße. Wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät, schwächelt auch das Immunsystem. Milliarden kleiner Mikroorganismen leben in unserem Darm und sorgen dafür, dass wir gesund bleiben. Nur durch ihre Hilfe können Nährstoffe verdaut und verwertet oder bestimmte Vitamine gebildet werden. Außerdem sorgen sie dafür, dass sich schädliche Viren und Bakterien in der Schleimhaut einnisten. Lymphknoten in der Darmwand ermöglichen eine schnelle Reaktion auf Erreger. Von der Darmgesundheit hängt also in hohem Maße ab, wie wir uns fühlen. Deshalb sollte man immer ein besonderes Augenmerk auf seine körperliche Mitte haben und bei Beschwerden sofort reagieren.

Gute Ernährung reicht eben noch lange nicht aus, um Erkältungen aus dem Weg zu gehen. Wer seine Abwehrkräfte steigern will, sollte außerdem darauf achten, dass er sich stets ausreichend bewegt. Sport ist ein wichtiger Faktor bei der Stärkung des Immunsystems. Der Kreislauf kommt dabei in Schwung und das Herz pumpt mehr Blut durch die Gefäße. Das kommt auch den Immunzellen zugute. Allerdings sollte man es auch nicht übertreiben, denn tatsächlich kann zu viel Sport auch schaden. Deshalb erkranken Hochleistungssportler häufiger an infektiösen Krankheiten als sportlich Inaktive. Dauertraining bereitet dem Körper zu viel Stress, den das Immunsystem nicht vertragen kann. Drei bis fünfmal in der Woche 45 Minuten ruhiges Joggen ist zum Beispiel ausreichend, um die Immunabwehr zu stärken. Leichtes Ausdauertraining im Fitnessstudio ist ebenfalls hilfreich.

Ob Sport oder Spaziergang grundsätzlich sollte man stets viel Zeit an der frischen Luft verbringen. Die kalte Luft regt nämlich die Durchblutung und damit die Abwehrfunktion an. Der Aufenthalt in der eigenen Wohnung ist in der kalten Jahreszeit oftmals ohnehin ungesund: Wird stark geheizt, macht die trockene Heizungsluft den Abwehrkräften zu schaffen. Durch die geringe Luftfeuchtigkeit trocknen die Schleimhäute schnell aus, so dass Krankheitserreger nicht mehr abgewehrt werden und leichter in den Körper eindringen können. Deshalb sollte man darauf achten, dass die Raumfeuchte zwischen 40 und 60 Prozent liegt. Gemessen werden kann der

Foto: © baranq / stock.adobe.com

Wert mit einem sogenannten Hygrometer. Sinkt der Wert unter die kritische Marke von 30 Prozent, kann man mit verschiedenen Maßnahmen entgegenwirken: Den ganzen Tag mit gekippten Fenstern zu lüften, hat entgegen der landläufigen Meinung wenig Sinn. Stattdessen sollte man mehrmals täglich für einige Minuten mit komplett geöffneten Fenstern stoßlüften. Auch Verdunster, die an der Heizung befestigt werden, eignen sich sehr gut dafür, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen. Erhältlich sind sie in verschiedenen Formen und Farben, so dass sie nicht nur für ein angenehmes Raumklima sorgen, sondern auch noch als dekoratives Wohnaccessoire durchgehen können. Die bekannteste Alternative ist der altbewährte Luftbefeuchter. Neue Modelle sind sogar in der Lage, Partikel wie Hausstaub aus der Luft zu entfernen.

Grundsätzlich stärkt aber auch ein Wechsel zwischen kalt und warm das Immunsystem. Aus diesem Grund empfehlen sich auch regelmäßige Sauna-Gänge oder Heiß-Kalt-Fußbäder. Morgens sind Wechselduschen sinnvoll. Dabei genießt man zwei bis drei Minuten das warme Wasser, bevor man zehn bis 15 Sekunden den Wasserhahn auf kalt stellt. Das Ganze sollte man dreimal wiederholen. Und auch wenn es schwerfällt: Immer mit einer kalten Duschphase aufhören.

Ein Faktor, den viele Menschen immer wieder unterschätzen, ist Stress. Den sollte man tunlichst vermeiden, möchte man sein Immunsystem nicht schwächen. Zahlreiche Studien belegen nämlich, dass Menschen, die sich Dauerstress aussetzen, sehr anfällig für Erkältungskrankheiten sind. Auch wenn es manchmal schwerfällt, sollten Workaholics hin und wieder auf die Bremse treten und sich eine Auszeit gönnen. Kleine Pausen sind ebenso wichtig wie das komplette Abschalten nach der Arbeit. Auf Ruhephasen darf man nicht verzichten, damit der Körper genügend Zeit zur Regeneration hat. Ausreichend Schlaf ist dabei das A und O. Derjenige, der ausgeschlafen zur Arbeit kommt, ist sowieso wesentlich leistungsfähiger.

Wer gesund durch den Herbst kommen möchte, sollte also gut auf sich achten. Auch wenn es manchmal schwerfällt und ein wenig Disziplin erfordert, unser Körper wird es uns danken.

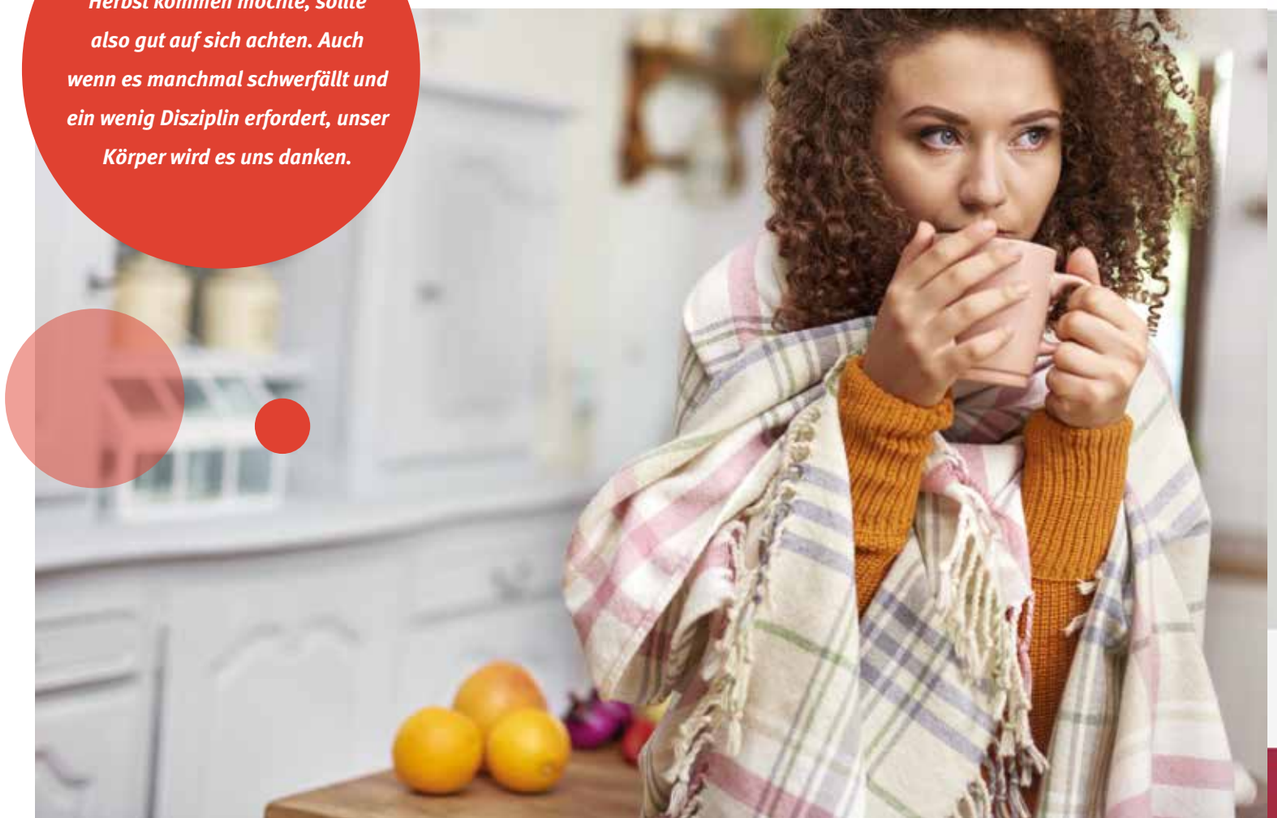


Foto: © gpointstudio / stock.adobe.com

DR. SCHLOTMANN - DIE ZAHNSPEZIALISTEN AUS DORSTEN

Das Leben ist viel zu kurz für schlechte, lockere Zähne - wir sorgen für feste Zähne an nur einem Tag!

Eines der prägenden Ereignisse in der Kindheit? Das Wasserglas neben dem Bett von Opa, darin schwimmend seine Zahnprothese. Und das Versprechen an sich selbst: Das passiert mir nicht im Alter! Die perfekte Lösung: Feste Zähne an nur einem Tag. Ein Gespräch mit Luca Schlotmann aus der Zahnmedizinischen Tagesklinik Dr. Schlotmann in Dorsten.

Für wen empfiehlt sich diese Behandlung?

Für jemanden, der schon eine Zahnprothese hat und sich damit im Alltag unwohl fühlt. Zum Beispiel beim Essen, Sprechen, Lachen und Küssen. Auch für Menschen mit geschädigten Zähnen, die lange nicht beim Zahnarzt waren. Angst spielt dabei oft eine große Rolle. Sie wissen oft nicht mehr weiter, weil sie auf keinen Fall mit einer herausnehmbaren Zahnprothese leben wollen.

Feste Zähne an einem Tag – geht das denn wirklich?

Ja, spezielle Sofortimplantate sind die Lösung. Mit dieser innovativen, unkomplizierten Behandlungsmethode werden in einer einzigen Sitzung die eventuell noch vorhandenen zerstörten Zähne gezogen, die Implantate eingesetzt und direkt mit einem festen, provisorischen Zahnersatz versehen.

Und danach ist wirklich wieder alles gut?

Nach dieser einen Behandlung in Narkose hat der Patient keine Zahnlücken und keine Zahnschmerzen mehr. Falls er oder sie schon Prothesenträger ist, ist die lästige Gaumenplatte weg. Der Patient braucht sich keine Sorge mehr um den Halt der Prothese machen und Haftcremes gehören für immer der Vergangenheit an.

Am Anfang jeder Behandlung steht eine umfassende Diagnose – und dann?

Gemeinsam mit dem Patient schauen wir in die Zukunft: Er oder sie kann schon vor der eigentlichen Behandlung sehen, wie das neue Lächeln später aussehen wird.

Und was sind die entscheidenden Details?

Ganz wichtig ist die Verwendung der richtigen Implantate. Vereinfacht ausgedrückt sind das die „Stifte", die im Kiefer befestigt werden und auf denen der neue Zahnersatz später befestigt wird. Bei der Versorgung eines zahnlosen Ober- und Unterkiefers wird jeweils ein ganzer Zahnbogen mit nur vier bis sechs Implantaten versorgt, wobei zwei Implantate mit einer speziellen Operationstechnik schräg eingesetzt werden. Weil somit die Kontaktfläche größer ist und die Implantate so stabiler sitzen.

Wie läuft dann der OP-Tag ab?

Bei der Behandlung geht dann alles Hand in Hand: Der Patient bekommt die Implantate am Morgen in Narkose, in guter Obhut unserer erfahrenen Anästhesisten in unserem OP-Bereich eingesetzt und am Nachmittag verlässt er unsere Praxis bereits mit festen provisorischen Zähnen.

Wie reagieren die meisten Patienten, wenn sie zum ersten Mal ihre neuen Zähne sehen?

Sie sind richtig glücklich, denn die Situation vor der Behandlung hat sie oftmals auch seelisch belastet. Die schönen, neuen Zähne lassen die Patienten endlich wieder selbstbewusst lachen.

Sie möchten wieder sorglos essen, lachen und sprechen können mit festen Zähnen? Wir schenken Ihnen diese Lebensqualität zurück. Das besondere All-on-4 Konzept macht eine Sofortimplantation und Sofortversorgung an einem einzigen Tag möglich! Es ist ideal für Patienten, die einen langwierigen Knochenaufbau vermeiden möchten und bietet Ihnen eine festsitzende Versorgung, die sofort belastet werden kann. Zahnarzt Luca Schlotmann informiert Sie beim **Info Abend am 29. September um 19 Uhr** zum Konzept.

DR. SCHLOTMANN | MO-FR 7-21 UHR | SA 7-15 UHR | T: 02362/6099349 | WWW.DR-SCHLOTMANN.DE

Das vergangene Jahr war öde und eintönig genug? Sie wollen gerne Urlaub machen – nur eben anders als sonst? Dann wäre wohl ein Aktivurlaub genau das Richtige für Sie.

URLAUB MAL ANDERS

Foto: © eyetronic / stock.adobe.com

Die Pandemie hat viele von uns in unseren heißgeliebten Freizeitaktivitäten eingeschränkt. Oft blieb nur der ausgedehnte Spaziergang oder eine Radtour, damit die Decke nicht auf den Kopf fällt. Entsprechend haben allerdings mehr Menschen denn je das Fahrradfahren lieben gelernt.
Doch immer die gleichen Routen, Wege und Regionen werden mit der Zeit auch langweilig und eintönig. Um Neues zu entdecken, ist ein aktiver Radurlaub perfekt. Das klingt kompliziert in der Organisation? Ist es überhaupt nicht! Reisefachmann Christoph Wrobel vom Gahlener Reiseshop gibt passende Tipps für Ihren perfekten Radurlaub.

„Urlaub mit dem eigenen Fahrrad oder Leihrädern wird immer beliebter“, erklärt Christoph Wrobel. „Das hängt einerseits mit der Pandemie zusammen, denn die Deutschen haben ihre Fahrräder lieben gelernt. Andererseits sind die Reisen durch die Veranstalter auch so übersichtlich organisiert, dass man sich vor Ort um fast nichts mehr kümmern muss. Sogar ein Gepäcktransfer von Station zu Station wird inzwischen sehr häufig angeboten. Ob individuell oder eine geplante Tour mit Begleitung, Kultur, Sightseeing, Deutschland, Italien, Österreich oder sogar ein anderer Kontinent – die Auswahl ist inzwischen schier grenzenlos. Und die Nachfrage wächst.“

VIELFÄLTIGE MÖGLICHKEITEN

Um einen aktiven Radurlaub zu planen, arbeitet der Gahlener Reiseshop beispielsweise mit den Veranstaltern „Wikinger Reisen“ und „Eurobike“ zusammen. Ob Sie in Deutschland bleiben oder doch lieber die Welt über die Grenzen hinaus erkunden möchten, bleibt ganz Ihnen überlassen. Abseits der Massen zu radeln, sorgt bei vielen für unmittelbare Erholung. Sei es bei einer eher gemütlichen Alpenüberquerung von München nach Meran, bei einer Radtour entlang der Donau oder an der Dänischen Ostsee. Eine größere Herausforderung sind sie anspruchsvolleren Sportreisen. Wer dabei lieber auf elektronische Unterstützung setzen möchte, kann sich für die meisten Touren inzwischen auch ein E-Bike ausleihen.
Im Grunde müssen Sie nur einige Randkriterien auswählen: Hätten Sie es lieber gemütlich oder sportlich? Wohin möchten Sie reisen? Soll es lieber Deutschland oder das Ausland sein? Wie viele Tage möchten Sie unterwegs sein? Sind diese Fragen geklärt, kann die Planung auch schon in die Vollen gehen: Gemeinsam mit Ihrem Touristikfachmann suchen Sie sich die Tour heraus, die zu Ihnen passt, und um den Rest kümmert sich schließlich der Veranstalter. Meist gib es an jedem Tag eine andere Etappe mit unterschiedlich langen Wegen. Sie enden stets an einer sorgfältig ausgewählten Übernachtungsmöglichkeit – häufig ist der Gepäcktransfer von Station zu Station inklusive.

WERDEN SIE ABENTEURER

Bei einem Fahrradurlaub gibt es einen ganz großen Vorteil: Wie sonst haben Sie die Möglichkeit, so viel von einem Ort zu entdecken? Bei geführten Touren haben Sie einen Profi an der Seite, der Ihnen nicht nur die schönsten Ecken der Umgebung zeigt, sondern auch obendrein Geheimtipps an die Hand gibt.

Ein solches Abenteuer klingt für Sie interessant und könnte gut zu Ihnen passen? Oder möchten Sie Ihren Urlaub einfach mal „anders“ als gewöhnlich verbringen? Eine unverbindliche Beratung zu den verschiedensten Aktivurlauben erhalten Sie bei Christoph Wrobel im Gahlener Reiseshop. Unter der Telefonnummer (02853) 91648 können Sie einen Beratungstermin vereinbaren. Das Team freut sich auf Ihren Besuch!

Aktuelle Reiseinformationen während der Pandemie: Die einfachen Risikogebiete gibt es nicht mehr. Inzwischen können Sie wieder (fast) bedenkenlos reisen. Sollte Ihr Zielort ein Hochrisikogebiet sein, müssen Sie sich lediglich ohne vollständigen Impfschutz oder Genesung in Quarantäne begeben. In diesem Fall können Sie sich nach fünf Tagen mit einem PCR-Test „freitesten“. Sind Sie inzwischen zweifach geimpft oder genesen, sind Sie an keine Einschränkungen nach der Rückkehr gebunden.

WENN DIE BEINE SCHWER WERDEN

Schwere Beine, Venenerkrankungen und Krampfadern sind ein weitverbreitetes Problem – Das können Sie tun

Foto: © tunedin / stock.adobe.com

Man könnte meinen, dass vor allem Frauen betroffen sind, doch auch viele Männer leiden darunter: geschwächte Venen, die unbehandelt schwere Erkrankungen nach sich ziehen können. Sollten sie schmerzhafte Symptome feststellen, muss unbedingt ein Arzt zu Rate gezogen werden. Neben den klassischen Therapiemethoden können außerdem pflanzliche Mittel lindernd wirken.

Meist entdecken Patienten zunächst optische Veränderungen an den Beinen, wie zum Beispiel Adern, die plötzlich sichtbar werden. Schimmern kleine Äderchen rot hervor, handelt es sich meist um Besenreiser, die zwar unschön aussehen, aber keine gesundheitlichen Einschränkungen nach sich ziehen. Lymphabflussstörungen sind in der Regel genetisch bedingt. Sie können durch bestimmte Faktoren positiv oder negativ beeinflusst werden: Wer viel sitzt oder steht, während einer Schwangerschaft und Geburt, wenn es an Bewegung und gesunder Ernährung fehlt, geht das zu Lasten der Venen. Symptome sind bereits sichtbare Krampfadern, schwere, müde oder geschwollene Beine, Juckreiz im Bereich der Krampfadern beziehungsweise im Knöchelbereich und bräunliche Hautverfärbungen.

KLASSISCHE BEHANDLUNGSMETHODEN

Der Besuch beim Allgemeinmediziner, Phlebologen oder Lymphologen ist bei ersten Symptomen unerlässlich. Grundsätzlich ist der Hausarzt der erste Ansprechpartner bei auftretenden Beschwerden oder Auffälligkeiten, er überweist die Patienten dann weiter zum Facharzt, der nicht nur oberflächlich schauen, sondern auch Funktionstests und Messungen durchführen sowie mithilfe eines Ultraschalls prüfen kann, wie weit ein Venenleiden bereits fortgeschritten ist. „In den meisten Fällen ist die übliche Therapie das Tragen von passgenauen Thrombosestrümpfen“, weiß Ute Hecht-Neuhaus, Leiterin der Burg Apotheke in Schermbeck. „Die Vermessung und Anpassung nehmen wir auch hier im Haus vor. Dafür haben wir geschulte Mitarbeiter, denn ein Sanitätsgeschäft gibt es in der Schermbecker Mitte nicht. Zur äußeren Anwendung sind spezielle Strümpfe sehr beliebt. Diese unterstützen die Venenpunkte. Die Stoffeigenschaften sind sogar für die verschiedenen Jahreszeiten flexibel wählbar. Im Sommer ist zum Beispiel ein leichteres Material angenehmer.“

ALTERNATIVE BEHANDLUNGSMETHODEN

Doch um die klassische Behandlungsmethode mit Thrombosestrümpfen noch zu unterstützen, gibt es weitere – zumeist pflanzliche – Ansätze, mit denen man das Gefühl von schweren Beinen etwas erträglicher macht. „Die Tonisierung ist eine Möglichkeit“, erklärt die Apothekerin. „Durch die Venentonisierung wird zusätzlich die Stabilität der Vene unterstützt. Wirkstoffe der Rosskastanie oder rotem Weinlaub gibt es in Kapseln für die innere Anwendung. Buchweizenteebeutel haben auch schon vielen Patienten geholfen.“
Ein weiterer Ansatz ist die Gemmotherapie – sogenannte Knospentherapie. Die Produkte werden sogar teilweise in NRW hergestellt. Dabei handelt es sich um die Verarbeitung von jungen Triebspitzen anstelle der Blüten oder Knospen einer Pflanze. „Die Gemmotherapie wird auch pflanzliche Stammzellentherapie genannt. Die Inhaltsstoffe wirken gut vitalisierend und können sehr schön die Vene unterstützen. Damit haben wir seit einigen Jahren gute Erfahrungen gemacht. Die Einnahme erfolgt dann in der Regel zweimal täglich in Tropfenform“, erklärt Ute Hecht-Neuhaus.
Außerdem helfen kleine Tipps und Tricks, um die Venenpunkte zu lockern und zu entlasten. Vom einfachen Hochlegen der Beine bis hin zu speziellen Gymnastikübungen zur Mobilisierung der Venenpunkte müssen Sie für sich selber ausprobieren, was Ihnen hilft. Beispielsweise kann auch schon ein erfrischendes Öl aus der Kombination Zypresse, Zeder, Grapefruit und Zitrone lindernd wirken. Besonders das Ätherische Öl der Grapefruit kann viel Positives bewirken, denn: „Grapefruit wirkt auf den Lymphfluss anregend und entlastend“, so die Spezialistin.

SICHERHEIT AN ERSTER STELLE

KKRN-Klinikverbund weiter für Patienten, Angehörige und Besucher da

Andreas Hauke
Kaufmännischer Geschäftsführer des KKRN-Klinikverbundes

Dr. med. Andreas Weigand
Medizinischer Geschäftsführer des KKRN-Klinikverbundes

Medizin mit Menschlichkeit
KKRN
Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord

Die Inzidenzen steigen, die vierte Welle ist in vollem Gange – in diesen Zeiten bietet der KKRN-Klinikverbund Patienten aus der Region unter hohen Sicherheitsmaßnahmen weiterhin die bestmögliche Versorgung. Ein ausgeklügeltes Hygiene-Konzept unterstützt das Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus, das Halterner St. Sixtus-Hospital, das Marler Marien-Hospital Marl und das Westerholter Gertrudis-Hospital dabei, gegen die Auswirkungen des Coronavirus gewappnet zu sein und eine Ansteckung zu verhindern. Dazu gehört vor allem eine sorgfältige Testung der Mitarbeiter, durchgeführt durch qualifiziertes Personal.

PATIENTEN UND MITARBEITER VOR DEM VIRUS SCHÜTZEN

„Mit hohen Sicherheitsmaßnahmen möchten wir unsere Patienten wie auch unsere Mitarbeiter weiterhin vor dem Virus schützen“, so Dr. Andreas Weigand, Medizinischer Geschäftsführer des KKRN-Klinikverbundes. Wöchentlich beruft der Verbund dafür eine KKRN-weite Videokonferenz unter Beteiligung des ärztlichen Dienstes, des Pflegedienstes und anderer Berufsgruppen ein, um immer bestmöglich auf die aktuelle Situation reagieren zu können. Ob Operationen und Behandlungen oder auch die Physio- und Ergotherapie: Alles im KKRN-Klinikverbund ist wieder in vollem Gange – unter hygienischen Voraussetzungen. Bei Sportlern und jungen Eltern darf für Freude sorgen, dass der hauseigene Verein für Gesundheitssport KKRN-aktiv e. V. sowie die Elternschule ihr Kursangebot wieder haben aufleben lassen.

3-G-REGELUNG FÜR DEN BESUCH

Was den Besuch durch Angehörige betrifft, dürfen derzeit bis zu zwei Besucher pro Patient und Tag im Zeitraum zwischen 11 und 19 Uhr in die Krankenhäuser. „Wir wissen, wie wichtig Familienmitglieder und Freunde für den Gesungsprozess unserer Patienten sind. Aus diesem Grund freuen wir uns, wieder Besucher begrüßen zu dürfen“, erklärt Andreas Hauke, Kaufmännischer Geschäftsführer des KKRN-Klinikverbundes. Auch die Cafeterien haben ihre Pforten erneut geöffnet. Für den Besuch in den KKRN-Krankenhäusern gilt die 3-G-Regelung: Besucher benötigen einen offiziellen und aktuellen Beleg darüber, dass sie geimpft, genesen oder getestet sind. Am Eingang aller vier Kliniken können sich Besucher täglich zu erweiterten Öffnungszeiten testen lassen. Auf der Homepage des KKRN-Klinikverbundes unter **www.kkrn.de** finden Interessierte Informationen zu den Test-Zeiten.

GEMEINSAMES GEBURTSERLEBNIS

Partner von werdenden Müttern dürfen wieder beim vorgeburtlichen Gespräch und von Anfang an bei der Geburt im Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus dabei sein. Die Begleitung darf auch mit ins Familienzimmer. Auf der Station sind anschließend täglich Besuche erlaubt. Bei weiteren Fragen zum Thema Geburt im Dorstener Krankenhaus können Interessierte sich im Kreißsaal unter der Telefonnummer **02362 29-54212** melden oder die Geburtshilfe-Homepage des Klinikverbundes **www.geburt-kkrn.de** besuchen. Das Video zum letzten Kreißsaal-Talk sowie spannende Kurz-Videos rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach finden Interessierte auf den Social-Media-Kanälen des KKRN-Klinikverbundes.

Weiterhin appelliert der KKRN-Klinikverbund an alle Bürger, sich impfen zu lassen, um die Pandemie in den Griff zu bekommen. Schon bei ihren Mitarbeitern setzte die KKRN GmbH auf Aufklärung und veröffentlichte eine große KKRN-Kampagne zur Corona-Schutzimpfung. In den sozialen Medien zeigt der Klinikverbund derzeit wieder Mitarbeiter, die sich für die Impfung gegen das Virus aussprechen und ihre persönlichen Gründe dafür vorstellen. Damit möchte die KKRN GmbH Ängste und Sorgen rund um die Schutzimpfung nehmen.

Fotos: © Günter Schmidt

NACHHALTIG ABNEHMEN UND DIE KRANKENKASSE ZAHLT!

Dies ist ab sofort im Sportpark Stadtwald in Bottrop möglich

Foto: © Sportpark Stadtwald

Die meisten Diäten versprechen viel und halten wenig. Und weil es genügend Jo-Jo-Diäten gibt, hat sich der Sportpark Stadtwald nun auf ein nachhaltiges Abnehm-Programm spezialisiert. myintense+ wurde nach den Leitlinien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) entwickelt und hilft den Menschen dabei, nicht nur abzunehmen, sondern das Gelernte auch dauerhaft im Alltag umzusetzen. Das Besondere daran ist, dass es bis zu 100 Prozent von den Krankenkassen bezuschusst wird. So kann jeder, der interessiert ist, daran teilnehmen.

Eine nachhaltige Ernährungsverbesserung ist der Schlüssel zum Erfolg, den keine einseitige Diät je bieten kann. Ernährungsverbesserung beginnt immer zuerst im Kopf. Und genau da setzt das neue online Ernährungsprogramm myintense+ auf dem Prinzip der flexiblen Verhaltenskontrolle an. Das bedeutet, dass die Teilnehmer sich ganz bewusst mit ihren bisherigen Ess- und Bewegungsgewohnheiten auseinander setzen und Schritt für Schritt die Tipps zur Verbesserung dieser umsetzen. Sie lernen dabei ganz leicht, wie sie sich mit Übungen mental fit machen, richtig einkaufen, Fett- und Zuckerfallen erkennen, ihre Lieblingsrezpte in leichte Varianten umwandeln und dabei weiterhin bewusst und lustvoll essen. Das Online-Programm ist ganz einfach und sehr verständlich aufgebaut, so dass die Teilnehmer kinderleicht die Zusammenhänge zwischen gesunder Ernährung, richtiger Bewegung und einer positiven Lebenseinstellung kennenlernen.

Dass regelmäßige Bewegung eine große Bedeutung für einen nachhaltigen Abnehmerfolg hat, ist nichts Neues. Denn nur Muskeln können Fett verbrennen, sogar während des Schlafens. Daher gilt es diese zu trainieren. Und genau dafür stehen im Sportpark Stadtwald die hoch qualifizierten Gesundheitstrainer jedem Interessierten zur Seite. „Dass dabei der Spaß und die Motivation nicht zu kurz kommen, dafür sorgen die angenehme Trainingsatmosphäre, die Erfolge auf der Waage und unsere motivierten Mitarbeiter", so Clubleiterin Kathrin Tomczak.

Wer interessiert ist, kann sich jetzt im Sportpark Stadtwald kostenlos unter (02041) 97474 oder www.sportpark-stadtwald.de/myintense informieren.

myintense+
aktiv schlank.

Wir suchen 60 Personen!

Du nimmst ab,
deine Krankenkasse zahlt!

Sichere dir jetzt deinen persönlichen
WUNSCHFIGUR-TERMIN
0 20 41 - 9 74 74

Inklusive 8 Wochen gratis Figurtraining
_ 8 Wochen Online-Abnehmprogramm
_ Du startest, wann du willst
_ Du isst, was dir schmeckt
_ Deine Krankenkasse zahlt!

NACH § 20 SGB V
BIS ZU 100% KRANKENKASSEN GEFÖRDERT
BEZUSCHUSSUNGSFÄHIG

Eine Aktion von

Stenkhoffstraße 34
46240 Bottrop
Telefon 0 20 41 - 9 74 74
www.sportpark-stadtwald.de

Sportpark Stadtwald

PURES EISVERGNÜGEN IN DORSTEN

Die Eissporthalle Dorsten freut sich im Jahr ihres 40. Jubiläums auf eine spannende Zeit. Während sich der Sommer dem Ende neigt und die kalte Jahreszeit langsam einkehrt, startet das Team der Eissporthalle voller Vorfreude in die neue Saison.

In den eisfreien Sommermonaten von Mai bis Juli stehen die Kühlmaschinen zwar still, aber Sie haben die Möglichkeit, die Halle für Ihr ganz persönliches Event zu buchen. Ob Messen, Musikveranstaltungen, Ausstellungen oder Hochzeiten, der Innenraum bietet eine Fläche von 1.800 Quadratmetern. Neben der ausgefallenen Location steht Ihnen zusätzlich der komplette Außenbereich zur Verfügung. Doch auch in der Winter-Saison von August bis April haben Sie die Chance auf Ihr ganz besonderes Event. Lust auf einen Betriebsausflug der etwas anderen Art? Hockey- und anderweitige Sportvereine, Privatpersonen oder Unternehmen können die Eishalle zum Trainieren, Eislaufen oder Eisstock-Schießen anmieten.

DER TREFFPUNKT FÜR ALLE EISLAUFFREUNDE

Ein Besuch in der Eissporthalle Dorsten lohnt sich immer, denn ein stimmungsvolles Musikprogramm, leckere Verpflegung in der hauseigenen „Gaststätte zur Eisbahn“ sowie der „Pistenbar“ und hochwertiges Eislaufzubehör runden das Angebot ab. Von heißer Hühnersuppe, Glühwein über Burger bis hin zu allerlei Finger Food, gibt es viele Leckereien, die die Besucher auf ihrem Eisabenteuer stärken. An den Wochenenden finden regelmäßig Disco-Abende statt, die sich je nach Tag auch an die ganze Familie richten. „Sonntags ist immer Familiendisco. Die bunten Lichter auf dem Eis sind aber nicht nur bei Kindern besonders beliebt. Die Disco-Abende sind ein Spaß für Jung und Alt“, erzählt Inhaberin Karin Strauch.

Schon in zweiter Generation betreibt sie die Eissporthalle, die ihr Vater ursprünglich vor 40 Jahren mit bauen ließ. Nachdem die vergangene Saison Pandemiebedingt frühzeitig enden musste, blickt das gesamte Team optimistisch auf die anstehende Zeit, in der auch hoffentlich wieder viele Schulklassen ihren Weg aufs Eis finden. „Außerdem haben wir auch Angebote speziell für Kindergeburtstage, die verschiedene Verpflegungsmenüs zur Auswahl beinhalten“, führt Karin Strauch weiter aus. Auf der Website www.eissporthalle-dorsten.de finden Sie alle Informationen zu den täglichen Öffnungszeiten, Preisen und Angeboten.

Foto: © petunyia / stock.adobe.com

SEAT

SEAT Leon Sportstourer e-HYBRID

Mehr Spaß.
Weniger Emissionen.

Jetzt mit 7.177,50 € e-Mobilitätsprämie[1].

Autohaus Bellendorf GmbH
Pelsstr. 35
46244 Bottrop-Kirchhellen
Telefon 02045 6000
https://bellendorf.seat.de/

SEAT Leon Sportstourer 1.4 e-HYBRID, 150 kW (204 PS), Kraftstoffverbrauch Benzin: kombiniert 1,5 l/100 km; Stromverbrauch: kombiniert 12,2 kWh/100 km; CO_2-Emissionen: kombiniert 33 g/km. CO_2-Effizienzklasse: A+.

[1] Die e-Mobilitätsprämie von 7.177,50 € setzt sich zusammen aus dem SEAT Herstelleranteil von 2.677,50 € brutto und der staatlichen Förderung von 4.500 €. Staatliche Förderung: Vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle, www.BAFA.de, gewähr-ter Zuschuss, dessen Auszahlung erst nach positivem Bescheid des von dir gestellten Antrags erfolgt. Ein Rechtsanspruch besteht nicht. Die staatliche Förderung in dieser Höhe endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel, voraussichtlich am 31.12.2021. SEAT Herstelleranteil: Von der SEAT Deutschland GmbH, Max-Planck-Str. 3–5, 64331 Weiterstadt, gewährte Prämie beim Kauf eines SEAT Leon Sportstourer e-HYBRID. Verfügbar für Privatkunden und gewerbliche Endkunden. Die e-Mobilitäts-prämie ist nicht kombinierbar mit anderen SEAT Förderaktionen (mit Ausnahme der Basis-Konditionen Leasing und Finanzierung) und gültig bis auf Widerruf. Weitere Infor-mationen erhältst du bei uns im Autohaus. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

bellendorf.seat.de

STRAHLENDE HAUT VON KOPF BIS FUSS

Der Sommer ist die Zeit der kurzen Hosen und T-Shirts und deckt vielleicht die ein oder andere Verfärbung, Schwellung oder Krampfader auf, weiß Dr. Frauke Welke-Reichwein. Die Fachärztin für Hauterkrankungen und Venenheilkunde rät, die Haut nach den warmen Monaten genauer unter die Lupe zu nehmen: „Die Belastung durch Sonnenstrahlen verändert die Haut. Das macht sich durch Trockenheit, Falten und möglicherweise sogar Verfärbungen bemerkbar.“

Wenn auch Sie im Sommer Veränderungen ihrer Haut bemerkt haben, ist jetzt genau die richtige Zeit, um sich über entsprechende Behandlungen zu informieren. In der Privatpraxis von Dr. Frauke Welke-Reichwein an der Hochstraße 47 mitten in der Bottroper Innenstadt bekommen Sie ein breitgefächertes Angebot für eine strahlende Haut von Kopf bis Fuß. „Wenn medizinische oder kosmetische Makel jetzt behandelt werden, sind sie im nächsten Sommer weg“, erklärt die Dermatologin.

HAUTKREBS-SCREENING

Muttermale können sich durch die Sonne verändern, indem sie dunkler, größer, dicker oder unregelmäßiger werden, weiß die Ärztin. Chronische Sonneneinstrahlung ist einer der Hauptauslöser für weißen oder schwarzen Hautkrebs. Der weiße Hautkrebs erscheint oft sehr diskret und unauffällig, zum Beispiel durch Rötung oder Schuppung und wird daher oftmals von Laien nicht erkannt. Ab dem 35. Lebensjahr haben gesetzlich Krankenversicherte ein Recht auf eine Hautkrebsvorsorgeuntersuchung (alle 2 Jahre). „Bei vielen Muttermalen und anderen Hautverfärbungen ist es aber schon vorher empfehlenswert sich einmal jährlich untersuchen zu lassen“, rät Dr. Welke-Reichwein. Bei einer Hautkrebsvorsorgeuntersuchung untersucht die Ärztin mit einem Auflichtmikroskop die gesamte Haut. Außerdem können in der Haut- und Venenpraxis auch kleinere Operationen von Hautkrebs oder Muttermalen ambulant vorgenommen werden.

FRISCHEBOOST FÜR DIE HAUT

Trockenheit und Falten sind Erscheinungen, die typisch für den Sommer sind. Um das Hautbild also für den Herbst wieder frisch und jung erscheinen zu lassen, gibt es einige minimalinvasive Möglichkeiten. Microneedling ist eine Behandlung, mit der das Gesamtbild der Haut deutlich verbessert werden kann. „Mit vielen kleinen Nadeln werden Narben, Fältchen und verfärbte Stellen behandelt, aber auch erfrischende Wirkstoffe wie Hyaluronsäure oder Vitamin C in die Haut eingebracht. Das regt die Regeneration der Haut an und führt zu einem deutlich besseren Erscheinungsbild“, erklärt Dr. Frauke Welke-Reichwein.
Ein Peeling sorgt ebenfalls für ein frisches und junges Hautbild. „Es eignet sich für Frauen jeden Alters. Bei einem Peeling werden die obersten Hautschichten abgetragen, feine Fältchen geglättet, die Poren verfeinert und auch Unreinheiten wie Pickel und Mitesser entfernt. Die Haut bekommt die Chance sich zu erneuern, was zu einer Verbesserung des Hautbildes führt“, führt die Ärztin weiter aus. Stärkere Falten wie z.B. Zornesfalten oder Fältchen um die Augen kann man sehr schön mit Botulinumtoxin behandeln.

GEFÄSSERKRANKUNGEN

Wer sich im Sommer seinen Körper genauer angeschaut hat, bemerkte vielleicht Schwellungen, Krampfadern oder Besenreiser, die oftmals an den Beinen sichtbar sind. Wichtig: Es gilt dabei zu erkennen, ob eine Therapie aus kosmetischen oder medizinischen Gründen durchgeführt werden sollte. „Besenreiser sind feine rote oder blaue Gefäße, die wie feine Netze in der Haut sichtbar und kosmetisch störend sind. Krampfadern hingegen sind dickere geschlängelte Gefäße, die medizinisch unbedingt behandelt werden sollten“, betont Dr. Frauke Welke-Reichwein. Bekannte Methoden wie Verödung, Schaumsklerosierung oder Kompression werden direkt in der Praxis angeboten. „Herbst und Winter eignen sich besonders für die Behandlungen, denn dann sind die Beine im nächsten Frühjahr und Sommer wieder fit“, weiß die Ärztin. Auch bei ausgedehnteren Krampfaderleiden kann Dr. Frauke Welke-Reichwein helfen und sie operativ, auch mit minimalinvasiven Methoden wie z.B. der Radiofrequenztherapie, in der Klinik behandeln.

Fotos: © puhtha adobe.stock.com; Valerie Misz

PR-Text

NEUE PHYSIO-THERAPIE-PRAXIS IN KIRCHHELLEN

Die Physiotherapeutin Sabrina Moche hat eine zweite Praxis eröffnet: Individuelle Behandlungen und Vertrauen stehen im Mittelpunkt

Vier Jahre nach dem erfolgreichen Start in Dorsten mit inzwischen 12 Mitarbeitern eröffnete Sabrina Moche nun eine weitere Praxis für Physiotherapie in Kirchhellen. Sie und ihr Team sind seit dem 9. August in der Dorfmitte an der Hauptstraße 32 anzutreffen.

Der neue Standort in Kirchhellen ist hochmodern eingerichtet und auch für die warmen Sommertage klimatisiert. Durch die Gestaltung mit ruhigen Farben, klaren Linien und modernem Design versprechen die Räumlichkeiten eine gemütliche Atmosphäre zum Wohlfühlen. Ganze sieben liebevoll gestaltete Therapieräume ermöglichen viel Platz für eine patientenorientierte physiotherapeutische Behandlung. „Die Lage in der Dorfmitte ist ideal. Sie ist mit dem Auto oder Bus gut zu erreichen, es gibt den Parkplatz direkt gegenüber und die gesamte Praxis ist ebenerdig“, freut sich Sabrina Moche. Auf den mehr als 200 Quadratmetern erhalten die Patienten alle physiotherapeutischen Leistungen.

Das Team ist breit gefächert aufgestellt und deckt somit alle relevanten Bereiche ab: Krankengymnastik (allgemein, nach Bobath oder PNF), Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, Kiefergelenkbehandlung bei CMD, Klassische Massage, Marnitz-Therapie, Wärmetherapie, Kältetherapie, Fußreflexzonentherapie, Atemtherapie, Kinesiotape, Hausbesuche und einiges mehr. „Uns sind regelmäßige Fortbildungen, um auf dem neuesten Stand zu sein, immens wichtig“, formuliert die Physiotherapeutin. Durch die vorhandene Zusatzqualifikation „Heilpraktiker für Physiotherapie“ steht jedem – auch ohne ärztliche Verordnung – die Tür direkt offen.

INDIVIDUELLE BEHANDLUNGEN UND VERTRAUEN

Jeder Mensch, der in seinen Bewegungsmöglichkeiten, egal ob durch Krankheit, Operation oder Unfall, eingeschränkt ist, kann Physiotherapie in Anspruch nehmen. Bei allen strukturellen Beschwerden unterstützt die Physiotherapie dabei, den Alltag weiterhin möglichst schmerzfrei gestalten zu können. Darüber hinaus bieten Sabrina Moche und ihr Team auch präventive Leistungen an, um Krankheitsbildern möglichst früh vorzubeugen. „Da wir eine umfassende Sicht auf jeden Menschen mit all seinen Wünschen und Bedürfnissen haben, ist es unser Ziel, in Kooperation mit jedem einzelnen einen individuell abgestimmten Therapieplan aufzustellen und somit zu einer möglichst hohen Steigerung der verloren gegangenen Lebensqualität beizutragen.

Wir legen großen Wert auf eine familiäre Atmosphäre, einen offenen Umgang und ein gutes Miteinander, um mit ganz viel Herzblut und Leidenschaft die gemeinsam gesetzten Ziele zu verfolgen“, erzählt Sabrina Moche. Denn eines ist bei der Physiotherapie besonders wichtig: ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Therapeuten und Patienten.

Fotos: © Valerie Misz

EINE DAMPFENDE TASSE WOHLBEFINDEN

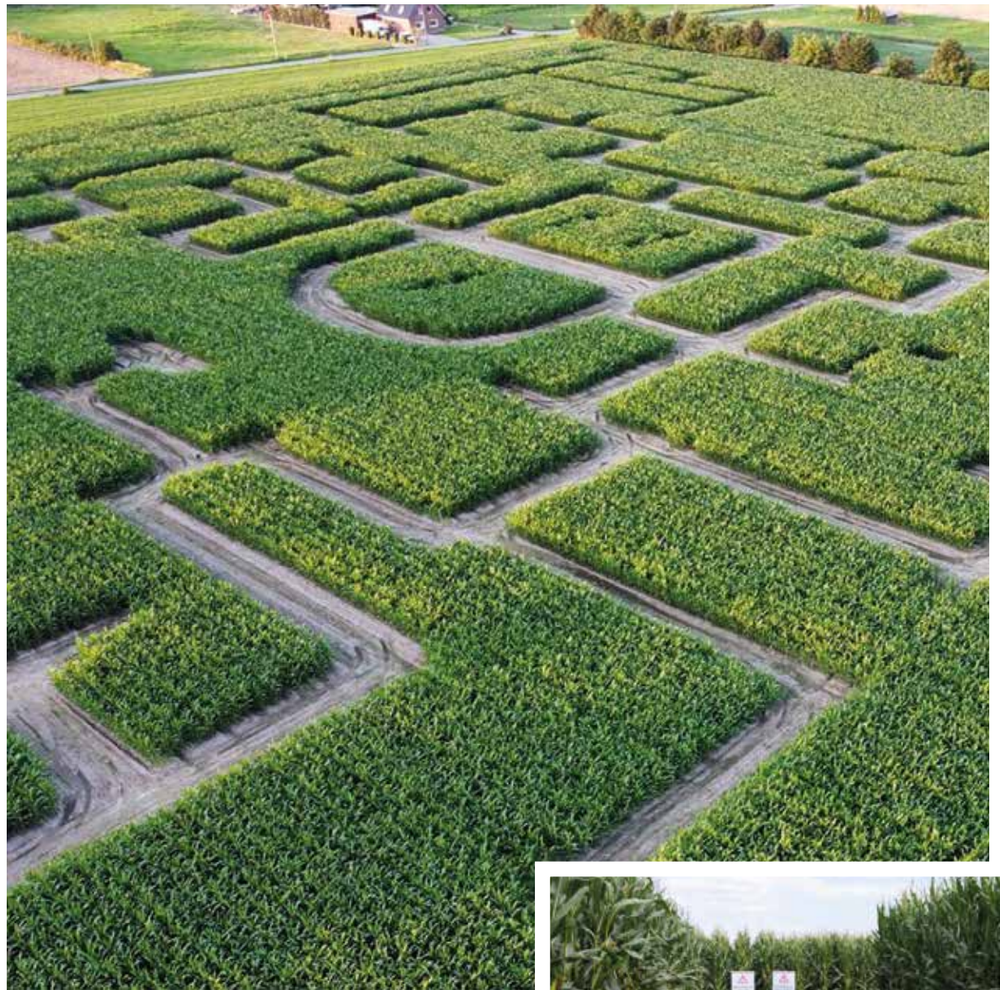
Kreieren Sie Ihren eigenen Tee für die kalte Jahreszeit

Tee wärmt uns nicht nur im Winter, sondern hilft auch bei Grippeinfekten, Halsschmerzen und Bauchweh. Besonders in der kalten Jahreszeit ist das Heißgetränk beliebt. Wer selbst einmal kreativ werden und seine eigene Teekreation entwickeln möchte, für den haben wir nun wertvolle Tipps.

Bei der Tee-Herstellung zuhause hat man die Wahl zwischen zwei unterschiedlichen Vorgehensweisen. Zum einen können die gesammelten Zutaten frisch überbrüht werden. Pfefferminze, Rosmarin und Co. geben bereits so schon genügend Geschmack ab, um eine wohlschmeckende Tasse Tee zu gewinnen. Noch besser gelingt eine Teemischung jedoch, wenn alle Zutaten vollständig getrocknet werden. Dazu hängt man die Kräuter einfach auf oder breitet sie an einem trockenen, dunklen, aber warmen Ort aus. Der Dachboden beispielsweise ist ein geeigneter Ort. Wer keinen besitzt, kann wahlweise auch seine Kräuter in einem Schrank trocknen. Wichtig ist jedoch, dass der Ort dunkel ist, da Licht zu einer chemischen Reaktion führt, die Bitterstoffe freisetzt. Und diese will nun wirklich keiner in seiner Teekreation haben.
Auch Früchte für den eigenen Teemix sollten ebenfalls getrocknet werden. Dazu schneidet man diese in kleine Stücke. Getrocknet werden die Fruchtstücke am besten in einem Ofen bei 50°C für fünf bis acht Stunden oder in einem speziellen Dörrgerät. Beim Trocknen im Backofen sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass die Feuchtigkeit entweichen kann. Die Backofen-Tür sollte deshalb ein Spaltbreit geöffnet bleiben.
Bei der Mischung der Zutaten sind der Fantasie nahezu keine Grenzen gesetzt: Beeren, Äpfel, Birnen, Kirschen, Mangos, Kiwis, Ingwer und vieles mehr eignen sich hierfür. Von der exotischen Mischung zu heimischem Obst, von winterlich-würzig mit Kardamom, Zimt und Anis bis feurig scharf mit frischem Ingwer oder Chili – je nach Geschmack und Jahreszeit kann man sich hier austoben.
Wenn die Zutaten fertig getrocknet sind, kann man diese weiter zerkleinern. Liebvoll in Szene gesetzt in einem kleinen Gefäß ist die eigene Teekreation außerdem ein schöner Selfmade-Geschenke-Tipp zu Weihnachten!
Wer seinen Tee lieber selbst genießen möchte, der sollte beachten, dass die Aromen des Tees es gar nicht leiden können, direkt mit kochendem Wasser übergossen zu werden. Eine Temperatur zwischen 60 und 80°C ist für den besten Geschmack optimal. Dann lässt man dem Tee genügend Zeit, um sich zu entfalten.

Foto: © karandaev / stock.adobe.com

IRRWITZIGER SPASS IM MAISLABYRINTH



Fotos: © Miermanns Scheune; Valerie Misz

Kirchhellen ist um eine Attraktion reicher: Besucher können sich bis in den Herbst hinein am Hof Miermann verirren

Auf Miermanns Paradewiese am Scheideweg inmitten der Kirchhellener Felder befindet sich in diesem Jahr zum ersten Mal ein Maislabyrinth. Lange überlegten die Ideengeber Johannes und Felix Miermann, wie sich ein solches Projekt realisieren lässt. Bis ein Bekannter angeboten hat, ein GPS-Gerät für landwirtschaftliche Maschinen auf eine passgenaue Route zu programmieren, wo der Mais ausgesät werden soll und wo wiederum nicht. „Im Vorfeld mussten wir uns dann die Wege für das Labyrinth überlegen und konnten sogar mit Motiven arbeiten. Da kamen wir schnell auf die Idee, das Kirchhellener Wappen einzubauen – allein, weil das hier eine Festwiese gewesen wäre“, erklärt Felix Miermann.

Um auch sicherzustellen, dass wirklich jede Abzweigung mitgenommen wird, hat sich Felix Miermann etwas Besonderes einfallen lassen: Eine Rallye quer durch das 5 Hektar große Maisfeld. Versteckt wurden sieben Infotafeln, die beim Lösen der kniffligen Rätsel rund um den Hof und die Landwirtschaft helfen - Lerneffekt inklusive. Wer die Rätselkarte vollständig und richtig ausfüllt, bekommt ein kleines Präsent. So leicht kommt aber keiner durch diese Rallye, denn an jeder Infotafel wartet ein anderer Stempel. Mogeln geht also nicht.

Das Maislabyrinth ist durchzogen von Lachen, Ächzen und strahlenden Kinderaugen. Wenn auch mal eine falsche Abzweigung genommen wird, die Laune leidet kaum. „Überall gibt es etwas zu entdecken. Die Kinder haben einen riesigen Spaß“, freut sich eine Besucherin. Auf einer Gesamtstrecke von knapp drei Kilometern gibt es unter anderem eine Heuburg, einen Barfußpfad und Spielstationen wie Leitergolf zu erspähen. Einziger Orientierungspunkt: Der Kirchturm von St. Johannes ist trotz des bis zu dreieinhalb Meter hohen Mais oft zu sehen.

„Dass der Mais so in die Höhe geschossen ist, haben wir dem wechselhaften Wetter aus Sonne, Regen und warmen Temperaturen zu verdanken“, erklärt der Landwirt. Die Wege sind bis zu vier Meter breit und bieten ausreichend Platz für die Besucher. Deshalb ist es auch möglich sich ohne Maske durch das Labyrinth zu bewegen. Auch wenn es sich um keine gefestigten Wege handelt, ist der Boden eben genug für ein sicheres Durchkommen mit Kinderwagen. Je nach Wetterbedingungen plant die Familie Miermann das Labyrinth bis Ende Oktober stehen zu lassen. Mit etwas Glück wird an Halloween sogar eine besonders schaurige Veranstaltung stattfinden können.

Kinder ab fünf Jahren zahlen drei Euro und Erwachsene vier Euro Eintritt. Hinweis: Ein Besuch ist nur unter Einhaltung der 3Gs möglich. Das Labyrinth kann zu den regulären Öffnungszeiten des Hofladens, montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 14 Uhr besucht werden. Im zwei Wochenrhythmus wird es auch sonntags kleine Events und Aktionen geben, die über das reine Verirren hinausgehen. Halten Sie sich über die Social-Media-Kanäle von Miermanns Scheune auf dem Laufenden.

ARZT KARRIERE BOTTROP

Das Knappschaftskrankenhaus Bottrop startet Akquise-Kampagne für junge Mediziner

Fotos: © Knappschaftskrankenhaus

Welches Krankenhaus ist das richtige für mich, wenn ich zum Ende des Studiums mein PJ plane oder nach dem Medizinstudium meine Ausbildung beginnen möchte? Wo kann ich wirklich eine gute Facharztausbildung machen? Wo erhalte ich die beruflichen Möglichkeiten, die für das Erreichen meiner individuellen Ziele notwendig sind?
Dies alles sind Fragen, die sich junge bzw. angehende Mediziner stellen, wenn sie von der Uni in die Praxis wechseln oder wenn sie sich fachlich spezialisieren möchten.

Um diese Fragen zu beantworten und um für den ärztlichen Nachwuchs als interessanter Arbeitgeber sichtbarer zu werden, hat das Bottroper Knappschaftskrankenhaus einen besonderen Weg eingeschlagen. Im Rahmen der Kampagne „Arzt Karriere Bottrop“ gewähren die verschiedenen Fachgebiete besondere filmische Einblicke in ihren Klinikalltag und das immer mit dem Fokus auf die Ausbildungsmöglichkeiten sowie die berufliche Förderung junger Mediziner. In regelmäßigen Abständen werden auf der Landingpage der Kampagne (www.kk-bottrop.de/arzt-karriere) neue Filme veröffentlicht. Derzeit schon online sind Video-Einblicke in den Alltag der neurologischen, chirurgischen und der kardiologischen Klinik. Das Video der urologischen Klinik folgt in Kürze. Innerhalb eines Jahres erhält jede Klinik ihren eigenen Film. Auf der Kampagnenseite findet man außerdem alles Wissenswerte zum Knappschaftskrankenhaus Bottrop als modernen Arbeitgeber im starken Verbund der Knappschaft Kliniken.

Das Bottroper Krankenhaus mit 372 Betten ist akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-Essen. Es bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten für die individuelle Entwicklung und Karriere durch die besondere Expertise eines starken Kollegiums mit rund 140 Ärztinnen und Ärzten in elf Fachkliniken sowie durch die hochmoderne medizintechnische Ausstattung. Jeder der Fachbereiche bietet zudem ein umfangreiches Aus- und Fortbildungsprogramm an, um vom ersten Tag an den ärztlichen Nachwuchs fit für die Praxis und Schritt für Schritt zu einem Spezialisten auf seinem Gebiet zu machen.

„Wir bieten als regionales Krankenhaus top Medizin in einem freundlichen und persönlichen Umfeld. Ärztinnen und Ärzte im Praktischen Jahr, in der Facharztausbildung und auch darüber hinaus nehmen wir mit auf eine spannende Reise. Fachlich gibt es in den Kliniken und zertifizierten Kompetenzzentren viel zu entdecken und zu lernen, um den individuellen Weg zu finden und diesen erfolgreich zu gehen.“ Mit diesen Worten lädt der Ärztliche Direktor und Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie, Prof. Dr. Gernold Wozniak dazu ein, sich für die Kampagne „Arzt Karriere Bottrop“ zu interessieren und hofft darüber alle Teams um einige junge und kompetente Mitstreiter zu erweitern.

Mehr erfahren und Filme ansehen:

Arzt Karriere Bottrop

HALLOWEEN-REZEPTE

In der Nacht des Schreckens darf es auch kulinarisch schaurig zugehen. Hier finden Sie eine Auswahl an süßen und herzhaften Ideen für Ihr Grusel-Buffet.

MUMIEN-WÜRSTCHEN
(10 STÜCK)

500 g	Mehl
1 Würfel	Hefe
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker
2 EL	Olivenöl
300 ml	Wasser, lauwarm
10	Wiener Würstchen
	Senf nach Bedarf

Die Hefe im lauwarmen Wasser mit Olivenöl, Zucker und Salz auflösen. Anschließend das Mehl hinzufügen und den Teig glatt kneten. Lassen Sie den Teig an einem warmen Ort eine halbe Stunde gehen. In der Zwischenzeit ein Backbleck mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 200° Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Volumen des Hefeteigs sollte sich deutlich vergrößert haben. Noch einmal durchkneten und in zwei Teile teilen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in fünf Streifen schneiden. Diese nun vorsichtig um die Würstchen wickeln. Wickeln Sie den Teig nicht zu eng und achten Sie darauf einen Sehschlitz für die Augen freizulassen. Die fertigen Mumien kommen dann auf das Backbleck und werden 10-15 Minuten gebacken, bis die obere Teigschicht leicht braun ist. Mit der anderen Teighälfte genauso verfahren. Die Mumien sind warm und kalt ein Hingucker wie Gaumenschmaus. Bei den abgekühlten Würstchen können Sie noch mit einem Zahnstocher zwei Augen in den Sehschlitz stechen.

BANANENGEISTER
(6 STÜCK)

3	Bananen
150 g	weiße Kuvertüre
12 g	dunkle Schokodrops oder Zuckeraugen
6	Strohhalme

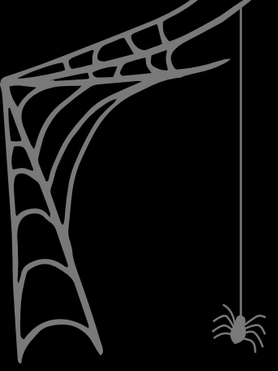
Die Kuvertüre grob zerkleinern und im heißen Wasserbad schmelzen, vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Bananen schälen und halbieren. Legen Sie ein Stück Backpapier bereit. Stecken Sie die Strohhalme tief in die Schnittstelle der Banane. Anschließend die Bananen nacheinander in die Kuvertüre tauchen und etwas abtropfen lassen. Legen Sie die Bananen auf das Backpapier und verzieren Sie sie mit Schokodrops oder ähnlichem als Augen. Nach etwa 1 ½ Stunden Kühlzeit sind die Bananengeister bereit zum Verzehr.

KÜRBIS-MÖHREN-SUPPE
(4 PORTIONEN)

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

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

Fotos: © san_ta, scerpica, karepa / stock.adobe.com



HEXEN-FINGER

350 g	Mehl
225 g	Butter
100 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1	Ei
1 TL	Backpulver
100 g	Mandeln

Mehl und Backpulver vermengen. Butter, Zucker, Vanillezucker und das Ei mit einem Handmixer vermischen und das Mehl unterrühren. Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und für eine Stunde kaltstellen. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Zupfen Sie kleine Teile des Teigs ab und formen Sie Finger daraus. Tipp: Formen Sie die Finger in der Mitte etwas dicker, um den Knöcheln anzudeuten und ritzen dann mit einem Messer die Furchen hinein. Die Spitze des Teigs leicht eindrücken und eine Mandel als Fingernagel hineindrücken. Backen Sie die Finger für 20 bis 25 Minuten im Ofen.

Fotos: © zinaidasopina112, WindyNight / stock.adobe.com

GEISTERBOWLE

1 l	Orangensaft
250 ml	Ananassaft
1 Dose	Ananas
1	Mandarine
1 Glas	Kirschen
1	Zitrone

Eiswürfel/ Crushed Ice
Blaue Lebensmittelfarbe/
Blue Curacao (alk.)
Gruselige Weingummis (Augen, Würmer)

Den Orangen- und Ananassaft in eine große Schüssel füllen. Pressen Sie die Zitrone aus und fügen Sie den frischen Saft der Bowle hinzu. Anschließend die Lebensmittelfarbe, Sirup oder bei der alkoholischen Variante Blue Caracao hinzugeben, damit sich die Flüssigkeit nach dem Umrühren schön grün färbt. Geben Sie anschließend die Früchte hinzu und dekorieren den Rand der Bowleschüssel mit den Würmern.
Tipp: So richtig schaurig wird es, wenn Sie Augen-Weingummis mit hineingeben.

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

Mittwoch, 29. September
15 bis 20 Uhr
Kulturkirche Heilig Kreuz
Scharnhölzstraße 33
46236 Bottrop

Mittwoch, 20. Oktober
15 bis 19 Uhr
Knappschaftskrankenhaus
Osterfelder Straße 157
46242 Bottrop

Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 19. September
10 bis 14 Uhr
Brauhaus Kirchhellen
Kirchhellener Ring 80-82
46244 Bottrop

Sonntag, 21. November
10 bis 14 Uhr
Pfarrheim Heilige Familie
Maystraße
46244 Bottrop

Dorsten

Donnerstag und Freitag, 14. und 15. Oktober
15 bis 20 Uhr
Haldenwangschule Dorsten
Im Harsewinkel 55
46284 Dorsten

Montag, 25. Oktober
16 bis 20 Uhr
Gemeinschaftshaus
Wulfener Markt 5
46286 Dorsten

Gladbeck

Montag, 4. Oktober
14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle
Friedrichstraße 53
45964 Gladbeck

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

Schermbeck

Donnerstag, 25. November
15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstegge 2
46514 Schermbeck

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

Schule aus. Zukunftsplanung an.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Mit dem Abschluss steht euch die Welt offen. Damit es ein Leben lang so bleibt, sind wir mit unserer Genossenschaftlichen Beratung immer an eurer Seite.

Ihre Volksbank