

regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region 01 | 2022



ABENTEUERLICHER SPASS IM ESCAPE-ROOM

Das Geheimdepot in Dorsten
verspricht filmreife Abenteuer

ZEIT ZUM AUSMISTEN!

Der Frühling bringt
neue Motivation

LA DOLCE VITA AM COMER SEE

Ein Ort zum Schlendern,
Schlemmen und Staunen



YogaRaum Bottrop
Hauptstraße 45
46240 Bottrop

Tel. 0176 - 70 44 83 77
info@yogaraum-bottrop.de

www.yogaraum-bottrop.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
- Sportphysiotherapie

**KIRCHHELLENER
THERAPIEZENTRUM**

Praxis für Physiotherapie  Praxis für Osteopathie 

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

© Foto: fotolia.com

EDITORIAL

**Liebe Leserin,
Lieber Leser,**



es ist soweit: die Sonne scheint, die Vögel zwitschern und der Frühling ist endlich da. Wir können die tristen Wintermonate getrost hinter uns lassen. Nach wie vor haben äußerliche Umstände unser Leben aber fest im Griff. Die Corona-Pandemie rückt angesichts der aktuellen Situation in der Ukraine in den Hintergrund. Steigende Sprit- und Energiepreise sind nur ein Nebeneffekt. Momentan geht es weniger um unsere Bedürfnisse, als darum, den ukrainischen Kriegsgeflüchteten zu helfen. Die Kommunen bereiten sich darauf vor. Auch wir Bürger haben viele Möglichkeiten uns einzubringen. Um den Kopf vielleicht ein bisschen frei zu kriegen und gleichzeitig noch zu helfen, haben wir uns ausgiebig damit befasst, wie man sein Zuhause entrümpeln kann. Überlegen Sie, was Sie vielleicht nicht mehr brauchen, von dem andere aber noch profitieren können.

Wer sich darüber hinaus ablenken und die neu dazugewonnenen Freiheiten nutzen möchte, findet hier einige Anregungen zur Freizeitgestaltung. Wir haben einige Höhepunkte aus der Region für Sie zusammengestellt. Diesmal haben wir den Blick über den Tellerrand hinaus bis nach Italien schweifen lassen... Natürlich halten wir auch wieder spannende Gesundheits-Themen für Sie parat.

Starten Sie in den Frühling und lassen Sie sich trotz der aktuellen Umstände von der Sonne beflügeln. Mit ein wenig Sonne im Gesicht lässt sich schließlich alles besser ertragen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und bleiben Sie gesund!

Ihr regioVital-Team



**Gesunden
in Wohlfühl-
atmosphäre**

Für Ihre Gesundheit

Unsere neue Komfortstation

Seit März 2022 bieten wir Ihnen auf unserer neuen Komfortstation Patienten-Zimmer in einer Wohlfühl-atmosphäre an. Gerne beantworten wir Ihnen alle Ihre Fragen hierzu. Schreiben Sie uns unter komfortstation.dorsten@kkrn.de

info@kkrn.de www.kkrn.de

Foto: aureus GmbH

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:

© contrastwerkstatt/
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 Zeit zum Ausmisten!**
Der Frühling bringt neue Motivation
- 10 Kompetent, authentisch und innovativ**
Kieferorthopädie Glückauf nimmt Patienten die Sorge
- 12 Abenteuerlicher Spaß im Escape-Room**
Das Geheimdepot in Dorsten verspricht filmreife Abenteuer
- 16 La Dolce Vita am Comer See**
Ein Ort zum Schlendern, Schlemmen und Staunen
- 19 Besondere Aktion in der Burgapotheke**
Darm sanieren, Stoffwechsel anregen und mit Mikronährstoffen auffüllen
- 20 Gesunden in Wohlfühlatmosphäre**
Eine Komfortstation, die keine Wünsche übriglässt
- 24 Das ganze Ruhrgebiet in einem Musical**
Radio Ruhrpott: Live und direkt ins Herz – wie das Ruhrgebiet selbst
- 26 Hochmoderne Ausstattung**
Prostata und Niere sind im Knappschafts Krankenhaus bestens versorgt
- 28 BEWEI: Für ein vitales und strahlendes Hautbild**
Starten Sie mit dem Sportpark Stadtwald schlank in den Frühling
- 30 Genuss-Momente**
Leckere 5-Zutaten-Küche
- 31 Termine**
Alle Blutspendetermine in der Region

Anzeige

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 • www.seniorendienstleistung.com
Buchenhöfe 81 • 46286 Dorsten • Telefon: 02369/20 87 877 • Mobil: 0163 / 677 666 2

Eissporthalle-Dorsten

Tel. 023 62 / 2 76 82
www.eissporthalle-dorsten.de

Laufzeiten!

Saison-Ende
9. April 2022

Mittwoch	15.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag	15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	14.00 - 19.00 Uhr & 20.00 - 23.00 Uhr
Samstag	12.00 - 18.00 Uhr & 19.00 - 22.00 Uhr
Sonntag	10.00 - 19.00 Uhr durchgehend

Bitte Corona-Vorgaben online einsehen

Feiertag's - und Ferienlaufzeiten unter
www.eissporthalle-dorsten.de ****Aktuell!****
Bei Rückfragen bitte kurz anrufen unter:
0173 - 2 77 39 16

Crowleystr. 10-12
An der B224 zwischen Lippe und Kanal

KIEFERORTHOPÄDIE
GLÜCKAUF
FACHKABINETT ELA TITMANN

Zahnläcke? oder schiefe Zahnlage?
Kein Problem!
Wir richten diese für Sie gerade!

Kommen Sie vorbei für ein kostenloses
Erstgespräch.

Sie finden uns im 2. OG des
Glückauf Centers.

Wilhelmstr. 30 - 45964 Gladbeck

02043 48 24 711 • www.kfo-glueckauf.de
praxis@kfo-glueckauf.de



Fotos: © Robert Kneschke / stock.adobe.com

NEUE MOTIVATIONEN FÜR DEN FRÜHLING!

– GASTBEITRAG VON LILY ERZMONEIT –

PLATZ FÜR NEUES SCHAFFEN

Egal, ob es um den Kleiderschrank, den Küchenschrank, das Kinderzimmer oder den Keller geht, Ausmisten kann immer beruhigend wirken und eine Last kann dadurch von den Schultern fallen. Langsam, aber sicher beginnt der Frühling, sich auszubreiten. Anstatt aber sofort nach draußen in die wiederkehrende Sonne zu stürmen, ist es auch an der Zeit, die Garderobe durchzusehen und für Dinge, die nicht mehr gebraucht werden, eine neue Funktion zu finden oder sie zu entsorgen. Ganz besonders mit Blick auf die aktuell Situation: Vielleicht haben Sie ja auch noch das ein oder andere Stück in den Schränken, das Sie nicht mehr

tragen oder brauchen. Gut erhaltene Utensilien und Kleidungsstücke können andere Menschen auf der Welt vielleicht noch gut gebrauchen. Gemeinnützige Organisationen geben zurzeit regelmäßig Listen mit Dingen heraus, die besonders von den ukrainischen Flüchtlingen gebraucht werden.

Sie kennen das bestimmt: Die Teller im Küchenschrank sind umgeben von angebrochenen Verpackungen, Utensilien, die Sie seit Ewigkeiten nicht mehr gebraucht haben finden sich an den kuriosesten Orten auf einmal wieder, oder Ihr Kleiderschrank ist so verwüstet, dass Ihr neu gekaufter Pullover nicht mehr reinpasst? Da hilft nur eins: Ausmisten! Doch wie geht man das an?

VORBEREITUNG

Als erstes sollte man sich einen groben Überblick verschaffen. Was brauche ich wirklich noch? Was findet im Haushalt noch Verwendung? Fassen Sie für sich persönlich den Entschluss, dem Chaos ein Ende zu setzen. Verschaffen Sie sich einen genaueren Überblick über die Situation: Wenn Sie den Kleiderschrank vor sich haben, sollten Sie sich erst ein Abteil oder eine Schublade vornehmen. Suchen Sie sich zur Hilfe noch vier Kisten (z.B. Umzugskisten) und teilen Sie diesen folgenden Nutzen zu: "Entsorgen", "Verschenken", "Verkaufen" und "Vielleicht".

METHODE ZUR ERLEICHTERUNG

Nutzen Sie die **Tabula-Rasa-Methode**: Das bedeutet so viel wie „weißes Blatt“, beim Ausmisten wird dann sozusagen ein weißes Blatt neu beschrieben (bzw. neu befüllt), wenn man wie in diesem Beispiel um das Ausmisten von Kleiderschränken geht. Diese Methode nimmt zwar sehr viel Zeit in Anspruch, ist aber sehr hilfreich und vereinfacht das Ausmisten ungemein.

So geht's:

1. Nehmen Sie sich eine Schublade oder ein Fach Ihres Kleiderschranks vor und räumen Sie alles aus.
2. Legen Sie den Inhalt der Schublade/ des Fachs beiseite.
3. Nutzen Sie die Gelegenheit, Staub und Schmutz wegzuwischen
4. Als Nächstes nehmen Sie sich jedes Kleidungsstück einzeln vor
5. Nehmen Sie es in die Hand und überlegen Sie:
 - Wann habe ich das Kleidungsstück zuletzt getragen?
 - Ist es unversehrt? /Weist es Mängel oder ähnliches auf?
 - Trage ich das Kleidungsstück noch oder hat es keine Verwendung mehr?
6. Wenn Sie sich sicher sind, diese Fragen gewissenhaft und ehrlich für sich selbst beantwortet zu haben, können Sie das Kleidungsstück wieder in die entsprechende Schublade oder das entsprechende Fach legen.





7. Sortieren Sie die Kleidungsstücke, die wegkommen in eine der oben genannten Kisten ein:

- „Entsorgen-Kiste“: Dort lagern Sie alles, was weg kann und vermutlich auch niemand mehr haben möchte, ob es sich dann um abgenutzte T-Shirts oder kaputte Socken handelt, ist egal. Alles was zu 100 Prozent entsorgt werden kann, gehört dort rein.
- „Verschenken-Kiste“: Hier landen die Dinge, die zu schade zum Wegwerfen sind und in anderen Händen wieder einen Wert hätten.
- „Verkaufen-Kiste“: In dieser Kiste sammeln Sie die Kleidungsstücke, die noch gut erhalten sind oder möglicherweise noch Geld einbringen können. Verbinden Sie das Ausmisten doch einfach mit einer guten Tat und spenden den Erlös für einen guten Zweck. Das lässt ein besonders gutes Gefühl zurück und nützt anderen umso mehr!
- „Vielleicht-Kiste“: Dort hinein legen Sie die Kleidung, von der Sie sich in dem Augenblick des Ausmistens noch nicht trennen wollen und lagern diese Kiste im Keller oder auf dem Dachboden, bzw. da, wo Sie Platz finden oder diese Kiste als sinnvoll erachten. Haben Sie dieser Kiste im nächsten Jahr noch immer keine Beachtung geschenkt, wissen Sie was zu tun ist.

UND JETZT?

Zum Schluss, wenn Sie alle Bereiche des Haushalts abgearbeitet haben, kümmern Sie sich um die übrig gebliebenen Kisten. Dies muss nicht am gleichen Tag der Fall sein, ist aber durchaus von Vorteil. Um die Kisten kümmern Sie sich wie folgt: Den Inhalt, den Sie entsorgen wollen, wandert auf schnellstem Weg zum Wertstoffhof. Die Kleidung, die Sie verschenken wollen, können Sie in Ihrem Umfeld verschenken, auf diversen Online-Plattformen zum Verschenken anbieten oder eben spenden. Andere Möglichkeiten sind beispielsweise Kleidercontainer, Umsonstläden und Sozialkaufhäuser. Zu beachten ist, dass die Kleidungsstücke, die Sie verschenken, in einem einwandfreien Zustand sind und keine Mängel aufweisen. Wenn Sie Kleidung verkaufen wollen, können Sie dies zum Beispiel über Online-Plattformen oder andere Verkaufs-Optionen tun, die Möglichkeiten sind grenzenlos.

Foto: © Robert Kneschke / stock.adobe.com



Zeig uns, was du kannst

Wir setzen auf echte Pflegeprofis wie dich!

Jetzt bewerben und unser Pflegeteam stärken:

www.zukunft-pflege-bottrop.de



Das Online-Magazin
www.lebensart-regional.de

- Schermbeck.
- Gladbeck.
- Dorsten.
- Kirchhellen.



LebensArt
Regional.

Pflegedienst Am Park
Sabine Voßbeck

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

Bürozeiten:
Mo. – Fr. 8.30 Uhr – 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

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

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

Wir sind
24 Stunden
für Sie da!

KOMPETENT, AUTHENTISCH & INNOVATIV

Kaum jemand geht so richtig gerne zum Zahnarzt – und zum Kieferorthopäden auch nicht. Das Team der Gladbecker Kieferorthopädie Glückauf nimmt Patienten die Sorge!

Fotos: © Kieferorthopädie Glückauf

In der voll digitalisierten Praxis für Kieferorthopädie in Gladbeck erwartet die Patienten gebündelte fachliche Kompetenz. Doch nicht nur das: „Unsere Fachzahnarztpraxis kennt sowohl die Bedürfnisse unserer jüngsten als auch erwachsenen Patienten – unsere Behandlungen sind deshalb höchst individuell und immer darauf ausgerichtet optimale Ergebnisse zu erzielen“, sagt Ela Yilmaz, Fachzahnärztin für Kieferorthopädie und Praxisinhaberin. „Dank verschiedenster moderner Techniken, wie transparente Schienensysteme und unsichtbare Brackets können wir Ihnen äußerst diskrete Behandlungen anbieten.“



„Sie sorgen sich vor der Massenabfertigung in einer Großraumpraxis? Diese Sorge ist bei uns unbegründet: Dank unserer Einzelzimmer können wir uns ungestört voll auf Sie und Ihre Behandlung konzentrieren. Bei uns stehen Sie als Patienten im Mittelpunkt – wir nehmen uns ausführlich Zeit für Ihre Wünsche und Fragen“, verspricht Ela Yilmaz. „Unser Versprechen: Bei uns erhalten Sie eine ansprechende und individuelle Behandlung in privater Atmosphäre – denn nur wenn Sie glücklich sind, sind wir es auch.“

Verhindern möchte man hier, dass Patienten sich scheuen, ihre Fragen und Sorgen in der Praxis mitzuteilen. Das Ziel sei immer, diese Fragen kompetent zu beantworten und eine geeignete Lösung für die individuelle Lebenssituation zu finden. Hier macht man es sich zur Aufgabe, den Aufenthalt in der Praxis so angenehm wie möglich zu machen. Ein weiterer Vorteil: Das Team spricht neben Deutsch und Englisch außerdem Türkisch und Polnisch, um eine hürdenlose Kommunikation mit allen Patienten zu gewährleisten. „Wir möchten, dass Sie sich wohlfühlen! Deshalb verfolgen wir in unserer Fachzahnarztpraxis für Kieferorthopädie stets die neuesten Standards. Wir möchten Ihnen dadurch den größtmöglichen Behandlungskomfort in unserer Praxis ermöglichen“, erklärt die Praxisinhaberin.

ZAHNKORREKTUR FÜR KINDER

Sie sind unsicher, ob Ihr Kind eine kieferorthopädische Behandlung benötigt? Oder wurden bereits Auffälligkeiten festgestellt? Eine kieferorthopädische Frühbehandlung kann Ihnen Gewissheit verschaffen und Ihrem Kind eventuell schmerzhaft und unnötige zahnmedizinische Eingriffe ersparen.

ZAHNKORREKTUR FÜR JUGENDLICHE

Besonders in jungen Jahren entsteht schnell der Wunsch nach einem schönen, sympathischen Lächeln. Eine feste Zahnsperre wird daher meist als störend empfunden. Darum gibt es in der Praxis für Kieferorthopädie in Gladbeck alternative Methoden, die genauso effektiv, aber weniger auffällig sind.

ZAHNKORREKTUR FÜR ERWACHSENE

Vor allem Erwachsene benötigen eine Zahnsperre, die sich unproblematisch in den Alltag integrieren lässt – denn sie kann schnell auch als störend empfunden werden. Welche Behandlung für Sie am besten ist, klären die Profis mit Ihnen gerne in einem Beratungsgespräch.

Sie haben Fragen oder möchten einen Termin in der Facharztpraxis Kieferorthopädie Glückauf in Gladbeck vereinbaren? Besuchen Sie uns im Glückauf-Center in Gladbeck! Dort befindet sich unsere Fachzahnarztpraxis für Kieferorthopädie im 2. Obergeschoss. Alternativ erreichen Sie die Praxis telefonisch unter der **(02043) 4824711** oder per Mail an **praxis@kfo-glueckauf.de**. Außerdem können Sie über die Homepage **www.kfo-glueckauf.de** Ihren Termin ganz einfach online vereinbaren.



**KIEFERORTHOPÄDIE
GLÜCKAUF**

FACHZAHNÄRZTIN ELA YILMAZ



ABENTEUER- LICHER SPASS IM ESCAPE-ROOM

*Hier wird Ihre Geschichte zum Leben erweckt -
Das Geheimdepot in Dorsten verspricht filmreife Abenteuer*

Das Geheimdepot auf dem ehemaligen Zechengelände Fürst Leopold in Dorsten ist viel mehr als nur ein Escape-Room: Wer das Geheimdepot betritt, erlebt eine bunte Mischung aus Abenteuer, Film-, Theater- und Freizeitpark-Feeling. Inhaber Niclas Holtrup kommt ursprünglich aus der Freizeitbranche, in der er sich als Betreiber einer großen Spielplatz-Kette eigentlich um den Spaß der Kleinsten bemüht. Mit dem Geheimdepot hat er sich seinen Herzenswunsch erfüllt: Spiel, Spaß und Abenteuer für die Erwachsenen und größeren Kids.

Escape-Rooms sind in den vergangenen Jahren immer beliebter geworden. Knifflige Rätsel lösen, Zeit mit Freunden, Kollegen oder der Familie verbringen und den Teamgeist stärken. All das sind ausschlaggebende Punkte für ein solches Abenteuer. Niclas Holtrup und Marvin Reuter haben mit ihrem Konzept im Geheimdepot bewiesen, dass ein Escape-Room noch mehr sein kann. Viel mehr. Das Abenteuer beginnt bereits im Warteraum. Kaum öffnet man die Tür, tauchen die Teilnehmer schon in eine geheimnisvolle Welt ein. Mysteriös, düster und nach Wunsch auch gruselig, das ist das Konzept der beiden bisher eröffneten Escape-Räume im Kreativ Quartier Dorsten. Dabei bedienen sich die Betreiber verschiedener Mittel, um die Atmosphäre von der ersten bis zur letzten Sekunde aufrecht zu erhalten. Nicht nur die Einrichtung scheint bis in das aller kleinste Detail geplant zu sein. Durch den gezielten Einsatz von Licht- und Soundeffekten, Nebelmaschinen sowie einigen überraschenden Gadgets innerhalb der Spielräume wird das Erlebnis filmreif. „Sogar die Gerüche werden entsprechend angepasst. Wir möchten, dass unsere Gäste in eine andere Welt eintauchen und ihren Alltag für wenige Stunden vergessen können“, erklärt Niclas Holtrup, „Die Aufmachung hat schon ein wenig was von einem Freizeitpark.“

Schauspieler führen die Gäste nicht nur in das Spiel ein, sondern bleiben auch bis zum Ende mit dabei. „Wir haben das Geheimdepot inmitten der Corona-Pandemie an den Start gebracht. Dabei ist uns auch wichtig, soziale Interaktionen zu fördern. Deshalb gehört der Spielmeister im Escape-Room dazu. Es ist unerlässlich mit ihm zu sprechen, wenn alle Rätsel gelöst werden wollen“, führt der Betreiber weiter aus. Die bisher geöffneten Räume bieten unterschiedliche Geschichten und Settings für die Abenteuerer. Eingestuft sind sie in drei Altersklassen: Ab 12, 16 und 18 Jahren. Das hat zum einen mit dem Gruselfaktor, zum anderen aber auch mit der Lösbarkeit der Rätsel zu tun. „Kammerflimmern“ und „Qualen“ spielen in der ehemaligen Steigerkaue, die heute einer Arztpraxis der 1950er Jahre gleicht. Das Ambiente der ehemaligen Zechenkultur wurde mit in das Gesamtkonzept eingebaut. Hält man die Augen offen, entdeckt man einige Überbleibsel wie etwa Körbe und Haken an den Decken der Kaue. Innerhalb der vorgegebenen Zeit müssen die sadistischen Experimente des verrückten Arztes Dr. Balsinger verhindert werden. Dort geht es ganz schön düster zu.

Im alten Steiger-Bad wurde auf 200 Quadratmeter ein Gefängnis errichtet, in dessen Zellen sich ein bedrückendes Szenario ereignet. „Atomarer Ausbruch“ und „Gefangen im Schacht“ können hier mit bis zu 24 Personen gespielt werden. Aber auch klei-

Am Ende sind es aber die Menschen, die die Geschichten zum Leben erwecken. Professionelle



Fotos: © Valerie Misz





ne Gruppen ab vier Personen kommen hier auf ihre Kosten, wenn Sie versuchen sich aus der Unterdrückung durch den Gefängniswärter und den Experimenten an ihnen zu befreien. Die Indoor-Escape Abenteuer versprechen ein etwa zweistündiges Erlebnis. Denn allein die Pre-Show und Einweisung sind absolut filmreif. Für die Lösung der Rätsel haben Teilnehmer 90 Minuten Zeit. In Zukunft sollen noch weitere Räume hinzukommen. Aktuell plant das Team einen Raum für Kinder ab acht Jahren. „Der Schwierigkeitsgrad muss dementsprechend angepasst werden. Wenn alles glatt läuft, können wir den an ein Hotel angelehnten Raum im Sommer dieses Jahres eröffnen“, hofft Holtrup. Kinder ab sechs Jahren können aber auch bereits jetzt auf ihre Kosten kommen, denn die Outdoor-Escape-Tour „Der Archivar“ verspricht Spaß und Abenteuer für Jung und Alt. Von März bis Oktober kann die Tour mit dem Archivar der Schriften des Geheimdepots gebucht werden. Dabei nimmt er die Teilnehmer mit auf eine Reise durch die

Zeit. Sie bekommen die Gelegenheit verlassene Gebäude und Ecken des ehemaligen Bergwerk-Geländes zu erkunden. Heiligtümer und verschollene Räumlichkeiten werden offenbart. Durch das Lösen von Rätseln sollen verschwundene Artefakte gefunden werden. Das vielfältige Angebot von Online Escape-Abenteuern rundet das Konzept ab. Die einstündigen geführten Geschichten können von Teilnehmern überall per Zoom erlebt werden. Auch hier gibt es wieder einen physischen Spielmaster, der sich in einem echten Escape-Room befindet. Dort fungiert er mit einer Live-Kamera als Augen, Ohren und Hände für das Team und folgt den Anweisungen der Teilnehmer. Die Online-Spiele werden rund um die Uhr angeboten.

Weitere Informationen zu dem vielfältigen Angebot erhalten Sie detailliert auf der Website www.geheimdepot.de oder telefonisch unter der (02362) 9748990.

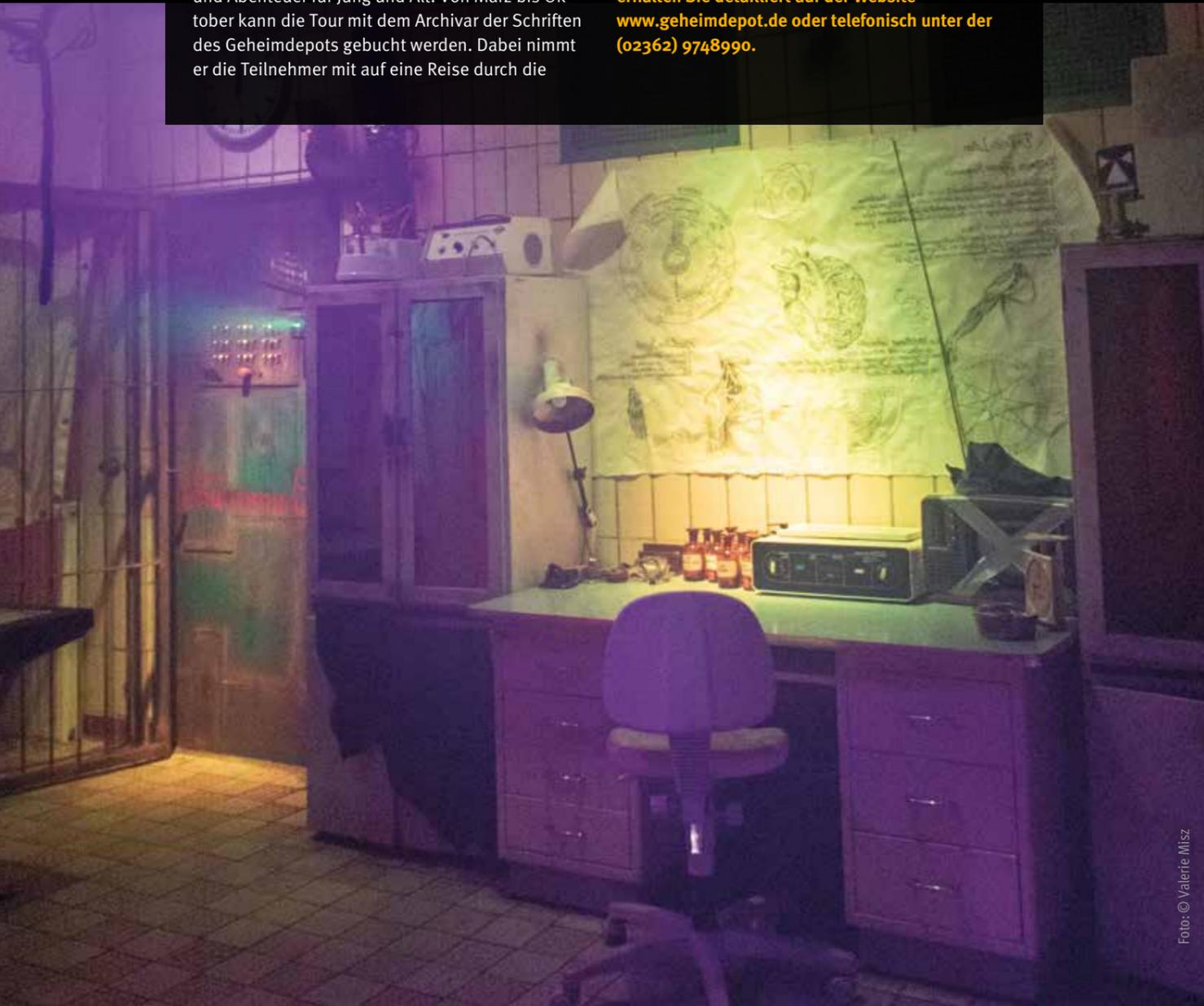
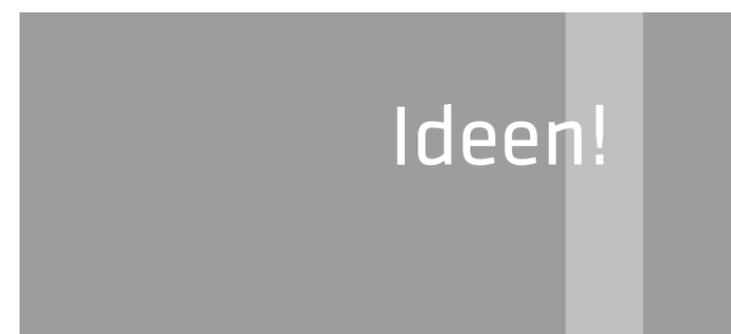


Foto: © Valerie Mlcz

Wir beleben Ihre Werbung mit...



- Logo
- Plakate
- Visitenkarten
- Banner
- Briefbogen
- Anzeigen
- Kuverts
- Einladungen
- Internetseiten
- Werbeartikel
- Faltblätter
- Schilder
- Flyer
- Beschriftungen
- Broschüren
- u.v.m.



Inmitten der südlichen Alpen, direkt neben der Schweiz und trotzdem mittendrin, mitten in Bella Italia, befindet sich der Lago di Como (dt. Comer



See). In Form eines umgedrehten Ypsilon erstrecken sich drei Bereiche des Binnen-sees auf einer Größe von 146 Quadratkilometern. Umringt von einem atemberaubenden Bergpanorama, blauem Wasser und malerischen Dörfern ist es nicht verwunderlich, dass der Comer See schon seit vielen Jahrhunderten ein beliebtes Reiseziel ist.

AUF NACH BELLA ITALIA!

La Dolce Vita am Comer See: Ein Ort zum Schlendern, Schlemmen und Staunen

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Als Quelle der Ruhe und Inspiration dient der Comer See auch vielen namhaften Adligen, Prominenten und Künstlern. Lässt man seinen Blick schweifen, entdeckt man zahlreiche historische Villen, die die Hänge am Seeufer zieren. Darunter auch die von Hollywood-Star George Clooney und Modeschöpferin Donatella Versace. Aber auch die berühmte Villa La Collina, in der Altbundeskanzler Konrad Adenauer viel Zeit verbrachte, ist sehenswert. Heute dient sie als Begegnungsstätte für

Politik, Wirtschaft und Kunst, Hotel und Veranstaltungsort. Gelegen in der überschaubaren Ortschaft Cadenabbia (Griante), von der man auf die „Perle des Comer Sees“ Bellagio blickt, ist sie ein hervorragender Ausgangspunkt für Unternehmungen aller Art. Wie viele andere Palazzi und Villen ist die Villa La Collina einzigartig. Die Geschichten der Adligen und Reichen, die sich dort vor langer Zeit niederließen, werden greifbar. Schlendert man über solch ein Grundstück, entdeckt man nicht nur

Fotos: © Valerie Misz

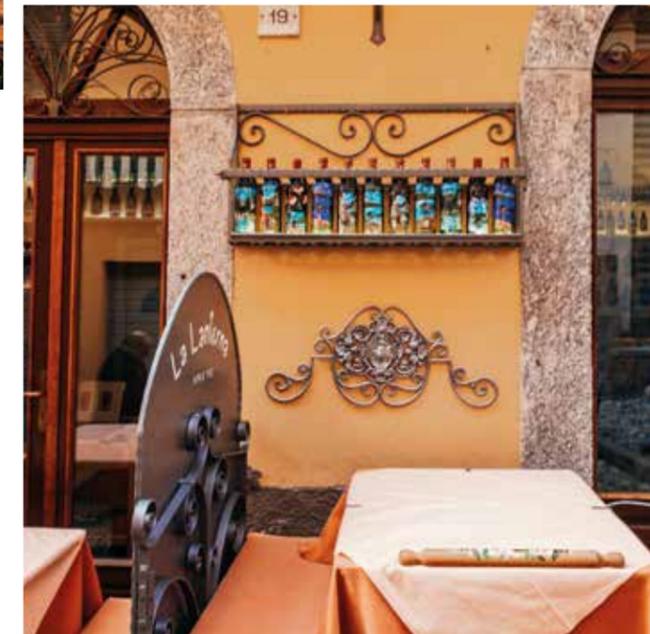


architektonische Meisterwerke, sondern auch eindrucksvolle Parkanlagen. Historie, Luxus, Tradition und einmalige Ausblicke machen die Orte am Lago di Como aus.

ORTE MIT SAGENHAFTER ANZIEHUNGSKRAFT

Cadenabbia ist aber nicht nur aus deutsch-historischer Sicht relevant. Die ersten Ursprünge von Griante vermuten Historiker etwa im Jahre 500 vor Christus. Schmale Straßen und enge Gassen führen Besucher auf Pflastersteinen durch die gemütliche Ortschaft. Halten Sie die Augen auf, denn oftmals entdeckt man in für Italien so typischen Hinterhöfen Wandgemälde, die die Geschichten der Gebäude erzählen. Ein Ausflug zu diesem geschichtsträchtigen Ort lohnt sich aber auch für diejenigen, die sich einfach nur an einer schönen Landschaft erfreuen wollen. Unübersehbar und auf nahezu jedem Foto, das in Griante geschossen wird, zu sehen: Die Wallfahrtskirche San Martino. Mitten auf halber Höhe des Berges, der das Dorf zu umarmen scheint, liegt eine kleine Kapelle; immer präsent und mit einer Anziehungskraft, die ihresgleichen sucht. Scheint sie doch so weit in der Ferne zu liegen, ist der eigentliche Weg gar nicht so weit. Am Fuße des Berges befindet sich ein Parkplatz. Außerdem hat man von überall in Cadenabbia und Griante die Möglichkeit, den

kleinen Schildern in Richtung San Martino zu folgen. Am Fuß des Sasso Martino angekommen, erreichen Sie den Naturpark „Parco Oasi Naturale di San Martino“, der gegründet wurde, um die Landschaft mit der lokalen Flora und Fauna zu schützen. Etwa eine Stunde dauert der Aufstieg zur Kapelle. Zunächst geht es einige Treppenstufen herauf, die in einem Pfad enden, der auf direktem Weg über Wiesen und durch Wälder zum Ziel führt. Unterwegs kommen Wanderer noch an zwei weiteren überschaubaren Kapellen vorbei. Diese Wanderung eignet sich übrigens für Jedermann. Selbst Konrad Adenauer besuchte in hohem Alter noch die Sonntagsgottesdienste in der kleinen Kirche. Denn der Schein trügt: Unerreichbar scheint die Kapelle über dem Ort zu thronen, dabei legt man gerade einmal 270 Höhenmeter zurück. Von dort oben blickt man über den gesamten Comer See, mit hervorragender Sicht auf den Ort Bellagio, der sich direkt gegenüber auf der Halbinsel befindet. Erfahrene Wanderer können von dort zum Felsen San Martino weitergehen. Die Wege sind allerdings schmal und steil, und sollten nicht unterschätzt werden.





DIE PERLE DES COMER SEES

Schlendern, Schlemmen und Staunen, all das ist möglich in Bellagio – Der Perle des Comer Sees. Mit dem Auto oder der Fähre ist der Ort gut zu erreichen. Schon von weitem sind die bildschöne Uferpromenade und Zypressen, die aus den grünen Parkanlagen hervorstechen, zu sehen. Ein Ort zum Träumen - Kleine, verwinkelte Gassen, bunte Häuser und Fensterläden in der Altstadt, ein Fischerhafen und natürlich die Aussicht von der Spitze der Halbinsel, dem „Ort des geteilten Windes“; Bellissima! Bellagio legte damals den Grundstein für den heute so wichtigen internationalen Tourismus in Italien. Der Ort inspirierte sogar so sehr, dass eines der bekanntesten Hotels in Las Vegas nach ihm benannt und gestaltet wurde. Prächtige Hotels und Villen, noble Mailänder Designer-Boutiquen und edle Restaurants zieren die Gassen in Bellagio. Der Ort lädt zum Bummeln und Verweilen ein. Im Sommer sind die Gärten und Hausfassaden bunt erleuchtet von den blühenden Azaleen, Rosen und Rhododendren. In der Hochsaison kann das kleine Örtchen ganz schön überlaufen sein. Wer nicht allzu viel Geld ausgeben möchte, sollte Bellagio nur als Tagestripp betrachten, denn hier ist alles etwas kostspieliger.

VIelfältiges Angebot an Aktivitäten

Ob Sie nun die Bilderbuch-Orte am Rande des Lago di Como erkunden, einfach mal faul auf der Haut in der Sonne liegen oder sportliche Aktivitäten betreiben möchten, die Region ist nicht nur landschaftlich vielfältig. Von Wassersport über traumhafte Strände bis hin zu romantischen Bootstouren und Wanderungen, hat der See einiges zu bieten. Außerdem liegt die Modemetropole Mailand nur

etwa 50 Kilometer entfernt. Ein Tagesausflug lohnt sich in jedem Fall, denn die Architektur und Seele der Stadt sind absolut erlebenswert. Wie wäre es also mit einem ausgiebigen Spaziergang durch das Mailänder Schloss? Frei zugänglich hält es auch für Sparfüchse ein Abenteuer bereit. Im Schloss befinden sich Museen mit Raritäten von außergewöhnlichen Künstlern wie Michelangelo, Bramante und Leonardo da Vinci. Von dort aus kann man zu Fuß wunderbar die Stadt erkunden. Ein kleiner Abstecher zur Piazza della Scala, um das prächtige Opernhaus zu sehen, durch die atemberaubende Viktor-Emanuel-Passage zum Höhepunkt: Dem Mailänder Dom. Kunst, Kultur, Kulinarik, Mode und Geschichte; Mailand sollte man sich nicht entgehen lassen.

NÜTZLICHER HINWEIS FÜR REISENDE

Die Landesgrenzen verschwimmen hier wie vielerorts in Europa. Dennoch sollten Reisende Vorsicht walten lassen, wenn sie der Schweizer Grenze zu nahekommen. Auch wenn seit der Einführung von EU-Roaming noch unbeschwerter innerhalb unserer Nachbarländer gereist werden kann, darf man nicht vergessen, dass die Schweiz nicht zur Europäischen Union gehört und geradezu horrenden Gebühren für Telefon und Internet nimmt. Achten Sie beim Reisen in der Region darauf, in welches Netz sich Ihr Telefon einwählt.

Foto: © Valerie Misch

PR-Text



BESONDERE AKTION IN DER BURGAPOTHEKE

35-Tage Stoffwechselkur mit naturafit – Jetzt Darm sanieren, Stoffwechsel anregen und mit Mikronährstoffen auffüllen

„Diese Stoffwechselkur von naturafit können wir jedem nur ans Herz legen. Wir empfehlen mindestens einmal im Jahr den Darm zu sanieren, den Stoffwechsel anzuregen und anschließend den Körper mit Mikronährstoffen wieder aufzufüllen. Damit erfüllen Sie alle Voraussetzungen, um anstehende Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit zu bewältigen“, erklärt Apothekerin Ute Hecht-Neuhaus von der Burgapotheke Schermbeck.

TAG 1 BIS 5

Darm sanieren: Erster Schritt der Stoffwechselkur ist die Versorgung des Darms mit Mikroorganismen, um eine funktionierende Darmflora aufzubauen, die Ihren Darm saniert. naturafit Probiot enthält sechs verschiedene Bakterien-Stämme und insgesamt mehr als 5 Milliarden koloniebildende Einheiten pro Kapsel. Verzehrempfehlung: Morgens zwei Kapseln und abends zwei Kapseln zu oder zwischen den Mahlzeiten.



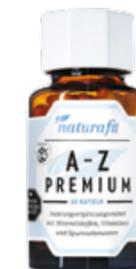
TAG 6 BIS 35

Stoffwechsel anregen: Im nächsten Schritt kurbeln wir Ihren Stoffwechsel an, denn ein funktionierender Stoffwechsel ist enorm wichtig für den Aufbau, die Umwandlung und den Abbau von Stoffen. naturafit Stoffwechsel Bitterstoffe + Cholin enthält neben Bitterstoffen und Cholin weitere wertvolle Substanzen wie B-Vitamine und Chrom für Ihren Energie- und Fettstoffwechsel. Verzehrempfehlung: Morgens 2 Kapseln zu oder zwischen den Mahlzeiten.



TAG 6 BIS 35

Mit Mikronährstoffen auffüllen: Nachdem sich das Probiotikum um die Darmsanierung gekümmert hat, ist es neben der Anregung des Stoffwechsels nun auch wichtig, den Körper mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Antioxidantien und Coenzymen aufzufüllen. naturafit A-Z Premium enthält mit 23 wohldosierten Mikronährstoffen genau die richtige Kombination dafür. Verzehrempfehlung: Abends 2 Kapseln zu oder zwischen den Mahlzeiten.

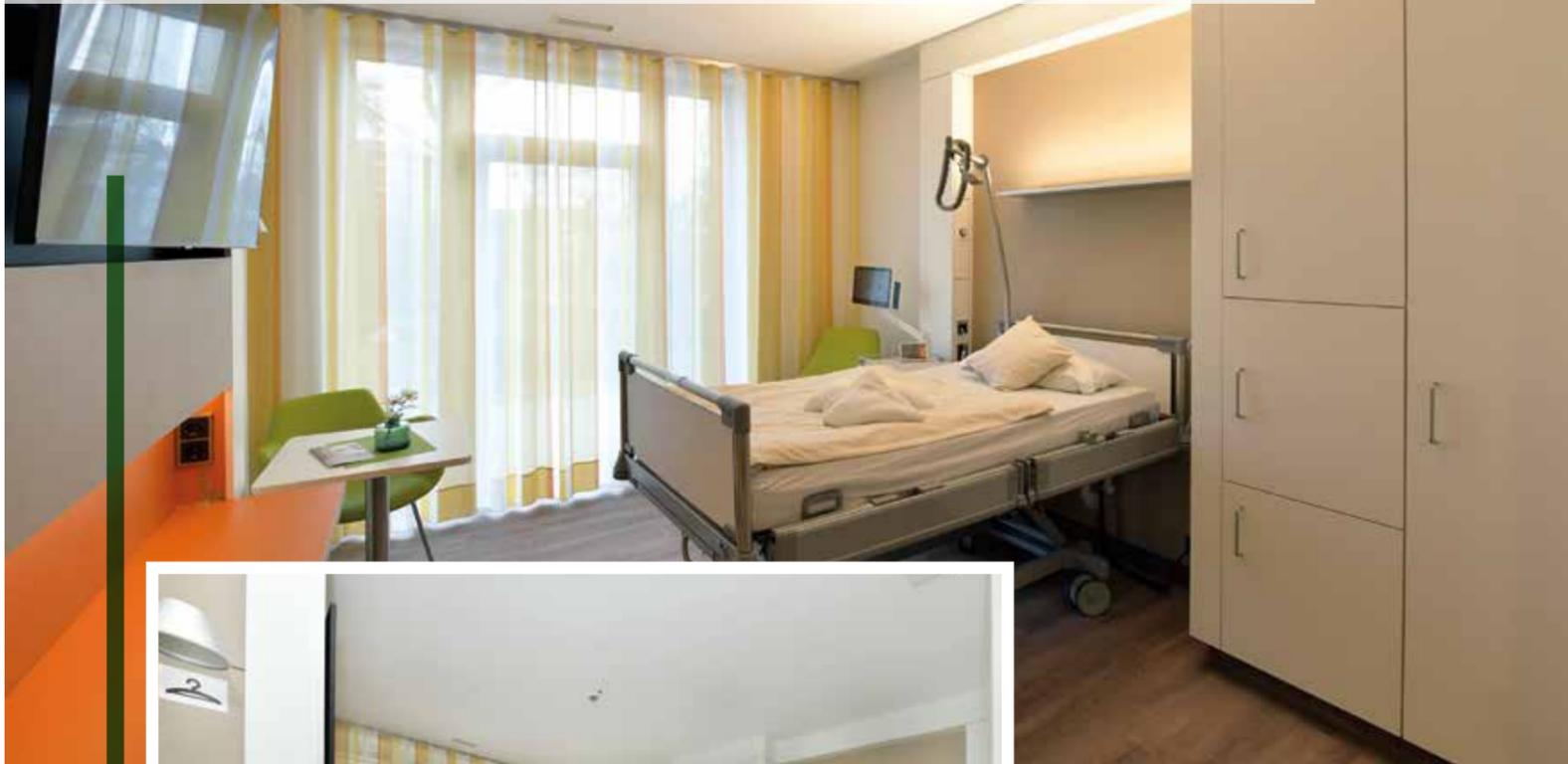


Bei Interesse oder Fragen zu der Aktion melden Sie sich gerne in der Burgapotheke vor Ort an der Mittelstraße 23 oder telefonisch unter der (02853) 3469.

GESUNDEN IN WOHLFÜHL- ATMOSPHERE

Fotos: © KKRN

Am St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten ist eine Komfortstation entstanden, die keine Wünsche übriglässt



Ist die Seele gesund, kann auch ein kranker Körper schneller heilen. Davon ist die KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH überzeugt. Deshalb ist am St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten jetzt eine neue, wohnliche Komfortstation mit Hotelcharakter entstanden, die den Patienten bei ihrer Genesung mit einem umfangreichen Komfortangebot und zusätzlichen Servicemitarbeitern rund um die Uhr den Aufenthalt so angenehm wie möglich macht – auch wenn die medizinische Versorgung für alle Patienten gleichbleibt.

VERBUND INVESTIERT RUND ZEHN MILLIONEN EURO

Vorbild dafür ist das Halterner St. Sixtus-Hospital, das bereits seit 2016 auf ein exklusives Ambiente bei der Unterbringung setzt und damit bewiesen hat, dass „das Modell wichtig ist, um im heutigen Wettbewerb zu bestehen“, so Guido Bunten, Kaufmännischer Direktor der KKRN. Mehr als zehn Millionen Euro hat der Klinik-Verbund deshalb in die Hand genommen, um einen x-förmigen, dreigeschossigen Anbau am Krankenhaus aus der Taufe zu heben. Während die oberste Etage derzeit als Ausbaufäche noch leer steht und in der zweiten Ebene Büro- und Funktionsräume untergebracht werden, ist im Erdgeschoss eine exklusive Komfortstation mit insgesamt 41 Betten, darunter 13 Einbett- und 14 Zweibettzimmer entstanden.

HIER WIRD AUF WELLNESS UND PRIVATSPHÄRE GESETZT

Diese Komfortstation ist eine interdisziplinäre Station mit Hotelcharakter, die dem Wunsch nach mehr Privatsphäre im Krankenhaus gerecht wird und bereits im Empfangsbereich signalisiert: Hier wird auf Wohlbefinden gesetzt. Herzstück ist der Stützpunkt in der Mitte der Station, der augenscheinlich fast einer Hotelrezeption gleichkommt. Die Patientenzimmer stehen einem Hotelzimmer in nichts nach: Allein die Geometrie des Raumes ist komplett anders, sagt Harald Hauke, Technischer Leiter am St. Elisabeth-Krankenhaus. Zum Vergleich: Die Zweibettzimmer auf der Komfortstation haben in etwa die gleiche Raumgröße wie die Dreibettzimmer auf den Normalstationen, die Sanitärbereiche sind deutlich komfortabler.

KOMFORT VOM WOHLFÜHL-BAD BIS ZUR SKY-ÜBERTRAGUNG AUF HD-MONITOREN

Natürlich ist hier alles geräumiger – vom großen Komfortbett mit Minibar über den beleuchteten Kleiderschrank bis zum modernen Bad, einem optischen Hingucker mit Musikberieselung, bodentiefer Regendusche, Kosmetikartikeln und Fön. Vom ausklappbaren beleuchteten Schreibtisch für jeden Patienten über internetfähige Tablets an jedem Bett, auf denen man bequem ePaper lesen oder TV schauen kann, bis zum 55-Zoll-Monitor, auf dem sich auch zusätzliche Pakete wie Sky in HD-Qualität einschalten lassen. „Wir übertragen sogar die zweite Bundesliga“, schmunzelt Guido Bunten mit Blick auf die Fußball-Fans von Schalke 04.

Designermöbel in warmen Erdtönen, eine differenzierte Beleuchtung vom gedimmten bis zum hellen Untersuchungscharakter sowie Raumthermostaten und Kühldecken, die im Sommer gesteuerte Kälte einbringen und so für wohlige Temperaturen sorgen können, komplettieren das Angebot auf den Zimmern. Übrigens: Bei der Bedienung der neuen technischen Möglichkeiten stehen die Mitarbeiter





der Station selbstverständlich helfend zur Seite. Das Stationsteam ist eingespielt und erfahren, zieht es doch von der ehemaligen Station B3, die nun saniert wird, auf die neue Komfortstation um.

HOCHWERTIGSTE MATERIALIEN SIND WEGWEISEND BEI DIESEM „SCHMUCKSTÜCK“

Außerdem punktet die neue Komfortstation mit weiteren Räumen, in die man sich für kleinere Untersuchungen zurückziehen kann, sowie mit einem großen, zentralen Medikamentenzimmer, das Platz für die zahlreichen Arzneimittel bietet, die notwendig sind, um die Patienten aller Fachrichtungen bestmöglich zu versorgen. Eine Patienten-Lounge mit gemütlichen Möbeln lädt zum Verweilen ein.

Hier stehen rund um die Uhr kalte und warme Getränke bereit und auch das Angebot an Speisen ist exklusiv, kann der Patient doch aus einer speziellen Karte ganz nach seinem Geschmack auswählen. Wegweisend überall auf der Station sind dabei die hochwertigen, exklusiven Materialien wie extra große Fliesen oder edel bekleidete Wände und Schränke, sowie das moderne Lichtkonzept auf der gesamten Station.

Mit dem Verband der privaten Krankenversicherungen (PKV) hat die KKRN den hohen Standard penibel abgestimmt und Worte voll des Lobes zu hören bekommen. Mit dem „Schmuckstück“ Komfortstation habe man „neue Maßstäbe in der Unterbringung von Privatpatienten gesetzt“, hieß es. Und auch Guido Bunten sagt selbstbewusst: „Die Inbetriebnahme der Komfortstation ist ein Meilenstein.“

KEINE ZWEIKLASSENMEDIZIN: Erstklassige medizinische Versorgung ist für alle gleich!

Natürlich steht die interdisziplinäre Station nicht nur Privatversicherten offen. Auch gesetzlich Krankenversicherte können hier gegen Aufpreis

genesen. Dabei ist Guido Bunten wichtig zu betonen: „Es handelt sich zwar um eine Zusatzleistung, die sehr angenehm aber völlig unabhängig von der medizinischen Behandlung ist. Die KKRN steht für eine erstklassige, modernste Versorgung aller Patienten. Dem Prinzip „Medizin mit Menschlichkeit“ bleibt man sich treu. Auch die anderen Stationen werden nun schrittweise saniert. An den anderen Standorten der KKRN werden ebenfalls Komfortbereiche geschaffen bzw. werden sie auf den neuen Standard angehoben, um Patienten einen möglichst angenehmen Aufenthalt zu ermöglichen. Damit der Körper mit einer gesunden Seele schneller heilen kann.

Für Fragen rund um die Komfortstation wie Zimmer-Informationen oder Kosten für Zuzahlungen steht eine eigene E-Mail-Adresse zur Verfügung: komfortstation.dorsten@kkrn.de. Mehr Infos unter www.kkrn.de.

ST. ELISABETH-KRANKENHAUS DORSTEN:

Das St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten gehört zum Klinikverbund KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH, der größten Klinikgesellschaft im nördlichen Ruhrgebiet. Das Dorstener Krankenhaus verfügt über zehn medizinische Fachabteilungen, eine Palliativstation sowie ein angeschlossenes Bildungsinstitut für Gesundheits- und Pflegeberufe. Knapp 11.000 stationäre sowie 21.000 ambulante Patienten im Jahr finden im St. Elisabeth-Krankenhaus bei fast 900 Mitarbeitern eine hochqualifizierte Beratung und vertrauensvolle Behandlung. Daher lautet der Leitsatz des Klinikverbundes „Medizin mit Menschlichkeit“. Zusätzlich ist die KKRN GmbH Akademisches Lehrkrankenhaus der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Weitere Informationen finden Interessierte unter www.kkrn.de.

DR. SCHLOTMANN - DIE ZAHNSPEZIALISTEN AUS DORSTEN



Luca Schlotmann

Zahnärztlicher Leiter der Zahnmedizinischen Tagesklinik Dr. Schlotmann

SOFORTIMPLANTATION IM TREND

Zahnarzt Luca Schlotmann aus der Zahnmedizinischen Tagesklinik Dr. Schlotmann im Fachinterview mit Katja Busse vom Implantathersteller Straumann



Katja Busse

Leiterin des Bereichs Commercial Marketing bei Straumann

Zahnarzt Luca Schlotmann im Fachinterview mit Katja Busse, Leiterin des Bereichs Commercial Marketing der Implantatfirma Straumann zum Thema Implantate und dem besonderen Sofortimplantations- und Sofortversorgungskonzept „Feste Zähne an einem Tag“. Mit über 1000 gesetzten Implantaten pro Jahr ist die Zahnmedizinische Tagesklinik Dr. Schlotmann ein Implantat-Kompetenzzentrum.

Das Thema Sofortimplantation und Sofortversorgung ist in Ihrer Praxis sehr präsent. Was muss ein Patient sich darunter vorstellen, Herr Schlotmann?

Es ist heute bei uns in der Praxis nicht mehr die Regel, dass wir Implantate setzen und diese erst Monate später mit Zahnersatz versorgen. Bei der Sofortimplantation erfolgt die Entfernung des natürlichen Zahnes und die Einbringung des Implantats in nur einer Sitzung. Und auch das Aufsetzen des Zahnersatzes, also die Sofortversorgung, erfolgt am selben Tag. Wir sind immer darauf bedacht, patientenorientierte medizinische Konzepte anzubieten. Das geht natürlich sowohl mit einem Einzelzahn, als auch mit einem kompletten Gebiss. In dem Fall wird auf vier Implantaten ein kompletter Zahnbogen fest verschraubt.

So, wie Sie das erklären, klingt es sehr einfach und als optimale Lösung für den Patienten. Aber was genau gehört denn alles dazu?

Als Zahnarztpraxis sollte man sich auf diese Sofortkonzepte spezialisiert haben und natürlich auch gewisse chirurgische Erfahrungen aufweisen. Die eingespielten und gut durchgeplanten Praxisabläufe von der Terminierung der Rezeptionistinnen bis hin zu den Zahntechnikern, welche den Zahnersatz herstellen, spielen ebenso eine sehr große Rolle. Wo wir schon beim Thema wären: Die Sofortkonzepte sind nur durch das enge Zusammenspiel von Zahnärzten und Zahntechnikern möglich. Wir haben das Glück, ein eigenes Meisterlabor im Haus zu haben. An OP-Tagen ist auch immer ein Zahntechniker gebucht, der dann nach dem Einsetzen der Implantate und dem Abdruck-Scan die passenden Zähne für den Patienten anfertigt. Das ist, meiner Meinung nach, der Schlüssel für den Erfolg. Ebenso von Bedeutung ist ein guter Industriepartner mit Innovationskraft. Wir wissen, dass wir mit Straumann wissenschaftlich abgesichert sind und unseren Patienten nur beste Implantatqualität anbieten.

Frau Busse, erklären Sie uns bitte einmal, wie das denn technisch möglich ist, dass man die Implantate sofort versorgen kann und was gute Implantate von der Beschaffenheit ausmachen?

Eine individuelle Planung mit entsprechender Software ist eine wichtige Basis. Für ein gutes Ergebnis ist eine sichere Verankerung des Implantats im Knochen sowie eine schnelle Einheilung notwendig. All das erreichen wir mit unserem Implantatdesign: Das Gewinndesign ermöglicht eine erhöhte Primärstabilität und damit eine sichere Verankerung im Knochen. Die schnelle Einheilung wird durch die Sekundärstabilität, also die biologische Stabilität unterstützt. Wir sind jedoch der festen Überzeugung, dass es mit den Implantaten nicht aufhört. Während der Produktentwicklung arbeiten die Teams daran, dass auch die Prothetik, also der Zahnersatz optimal auf die Implantate passt, um ein sicheres und aufeinander abgestimmtes System anbieten zu können.

Was ist denn seitens der Industrie für die nächsten Jahre in Bezug auf den Trend der Sofortversorgung noch geplant, Frau Busse?

Der Trend der Digitalisierung ist natürlich auch in der Implantatindustrie täglich präsent. Viele Schritte innerhalb eines Behandlungsablaufs sind mittlerweile digital möglich und machen dadurch die Behandlung angenehmer für den Patienten. Spannend wird werden, welche Rolle das Thema Künstliche Intelligenz zukünftig in diesem Zusammenhang spielen wird. Darüber hinaus muss das Verständnis der Sofortversorgung auf Seiten der Zahnarztpraxis und der Patienten geschärft werden. Bisher wird dieses Konzept der Sofortversorgung noch nicht flächendeckend angeboten.

Herr Schlotmann, für wen empfiehlt sich denn diese Behandlung?

Prinzipiell empfiehlt sich die Behandlung für jeden Menschen, der schon einmal einen Zahn verloren hat bzw. verliert, da man dieses Konzept sowohl für einen einzelnen Zahn, als auch für den gesamten Kiefer anwenden kann. Der typische „Feste Zähne an einem Tag“-Patient ist jemand, 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 meist nicht mehr weiter, weil sie auf gar keinen Fall mit einer herausnehmbaren Zahnprothese leben wollen. Hier haben wir die perfekte Lösung mit dem Konzept „Feste Zähne an einem Tag“.

Wie läuft dann der OP-Tag ab?

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

Was verändert sich für den Patienten, nicht nur am Tag der OP, sondern auch langfristig, Herr Schlotmann?

Patienten, die sich vorher geschämt haben, weil sie wackelige Zähne hatten oder Zahnlücken beschreiben uns, dass die festen Zähne für sie plötzlich ein ganz neues Leben kreiert haben. Es ist alles stabil und abends muss man keine Prothese wieder herausnehmen. Sprechen, Lachen, Essen und fest Zubeißen ist wieder problemlos möglich. Unser Credo ist: Hinter jedem Zahn hängt ein Mensch. So empfinden wir es nicht nur aus zahnmedizinischer Sicht als Erfolg, dem Patienten feste Zähne ermöglicht zu haben, sondern wir sind auch unglaublich glücklich und stolz, unseren Patienten damit neue Lebensqualität und in den meisten Fällen ein komplett neues Leben zu schenken.

Die Vorteile der „Festen Zähne an einem Tag-Methode“

- ✓ Kürzere Behandlungszeit und geringere Beeinträchtigung
- ✓ Vermeidung von Knochenaufbau
- ✓ Sicher & schonend durch 3D-Diagnostik
- ✓ Gaumenfreier, festsitzender Zahnersatz
- ✓ Geringere Kosten durch weniger Eingriffe und geringere Implantatzahl



Lassen Sie sich jetzt unverbindlich beraten unter 02362/6099349



„Wir sind seit Jahren spezialisiert auf Implantate und Zahnersatz und das sogar an einem Tag. Alles unter einem Dach - alles aus einer Hand.“

Luca & Lennart Schlotmann

DAS GANZE RUHRGEBIET IN EINEM MUSICAL

Zusammenhalten und anpacken, gemeinsam durch gute und durch schlechte Zeiten. Das ist das Ruhrgebiet, das ist das Musical Radio Ruhrpott, oder besser gesagt, das „Ruhrical“. Hier wird das Ruhrgebiet erlebbar, authentisch und echt auf die Bühne gebracht. Die Darsteller erzählen eine Liebesgeschichte: ihr Weg zum gemeinsamen Glück, allen Hürden und Hindernissen zum Trotz. Getragen durch die Musik und von Melodien, die jeder kennt, von Stars und Künstlern, die ihren Ursprung im Ruhrgebiet haben. Fühlbar durch ein tolles Ensemble, das direkt und geradeaus sein Publikum auf eine ganz besondere Reise mitnimmt – in das Herz des Ruhrgebiets und in die Herzen von Petra und Ritchie.

Nicht nur die musikalische Vielfalt des Ruhrgebiets gibt das Radio Ruhrpott wieder, sondern auch eben die Eigenschaften, die „echte Pottkinder“ ausmachen. Das Ruhrical erzählt die Liebesgeschichte zwischen Ritchie, der auf der Zeche Erin arbeitet und Petra, der Tochter des Revierstei-

gers, Ritchies Vorgesetzten. Doch genau bei diesem ist Ritchie nicht gerne gesehen, weil er – nach gepflegter Ruhrpott-Manier – sagt, was ihn stört. Zwischen den Besuchen im Schrebergarten mit den Kumpels und der Schicht unter Tage, geht der junge Bergmann noch seiner eigentlich großen Leidenschaft nach, der Musik. Es kommt zu einer lebhaft erzählten Liebesgeschichte inmitten von Halden, dem Fußballstadion und der Cranger Kirmes.

Fotos: © Anja Jungvogel, Stefan Milk

DER SOUND DES RUHRGEBIETS

Es ist alles dabei: professioneller Gesang, Tanz, Beatboxing und das Talent, Menschen mitzureißen bilden den Rahmen für die emotionale Geschichte von Petra und Ritchie. Mal leise, mal laute Töne, das Publikum erlebt eine echte Achterbahnfahrt der Gefühle. Alle Lieder, Melodien und Künstler kennen wir, sie fühlen sich an, wie der Soundtrack unserer Heimat. Zuschauer berichten nach der Vorstellung: „Man wird absolut mitgerissen. Als Publikum ist man mittendrin, statt nur dabei. Das Ensemble weiß ganz genau, wie sie Menschen dazu bekommen mitzugehen. Die Musik berührt und lässt einen den Alltag vergessen. Ein absolut lohnenswertes Erlebnis.“

Radio Ruhrpott spielt ganzjährig im Eventforum Castrop-Rauxel. Tickets gibt es bereits ab 29 Euro. Doch Worte werden einem echten Live-Erlebnis nicht gerecht. Wer das mitreißende Ruhrpott-Musical selbst erleben möchte, hat an zahlreichen Wochenendterminen die Gelegenheit dazu. Die Termine, Tickets und jede Menge weiterer Informationen gibt es auf der Homepage www.radioruhrpott.de.

DAS RUHRICAL
**RADIO
RUHRPOTT**
MUSICAL

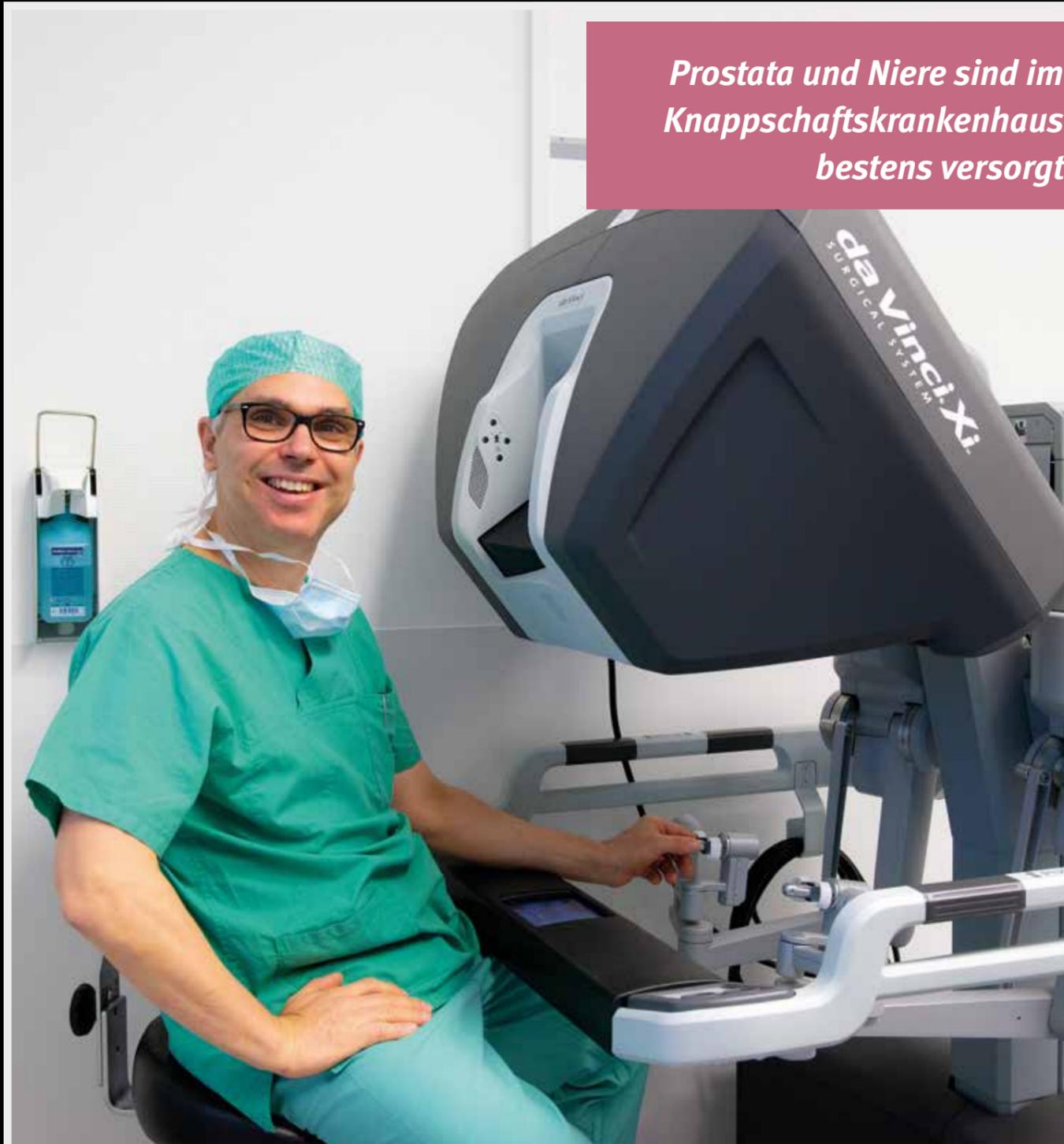


Radio Ruhrpott: Live und direkt ins Herz – wie das Ruhrgebiet selbst



HOCHMODERNE AUSSTATTUNG

*Prostata und Niere sind im
Knappschafts Krankenhaus
bestens versorgt*



Der Saal ist abgedunkelt, der OP-Tisch wird umrahmt von blau beleuchteten, beweglichen Roboterarmen mit 3D-Kamera und OP-Instrumenten sowie einem erfahrenen Team. An der Steuerungskonsole des robotischen OP-Systems hat ein Urologe Platz genommen, um eine Teilresektion der Niere aufgrund eines bösartigen Tumors durchzuführen.

Roboterassistierte Operationen sind im zertifizierten Uroonkologischen Zentrum der Klinik für Urologie am Knappschafts Krankenhaus Bottrop seit 2014 Standard. Für Patienten sind diese Eingriffe weniger belastend und mit kürzeren Krankenhausaufenthalten verbunden, da das minimal-invasive Vorgehen mit sehr kleinen Zugängen auskommt und sehr präzise arbeitet.

GEBÜNDELTE KOMPETENZ

Nicht nur die schonende OP-Methode für Patienten mit einer bösartigen Prostata- oder Nierenerkrankung ist im Bottroper Uroonkologischen Zentrum hervorzuheben. Kern des Zentrums ist vor allem ein hoch kompetentes medizinisches Team, das große Erfahrung im Einsatz modernster Therapieformen bündelt. Interdisziplinäre Zusammenarbeit auch mit niedergelassenen Ärzten ist dabei ebenso wichtig wie eine moderne Ausstattung und zukunftsweisende, am Patientenwohl orientierte Konzepte.

Zwei voll ausgestattete Therapieplätze für die medikamentöse Tumorbehandlung runden das Angebot für uroonkologische Patienten in Bottrop ab.

ZERTIFIZIERTE BEHANDLUNGS-QUALITÄT

Das Prostata- sowie das Nierenkarzinomzentrum im Bottroper Knappschafts Krankenhaus wurden von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) in den letzten beiden Jahren geprüft und zertifiziert. Die Prüfungskommission berücksichtigte dabei nicht nur die kontinuierlich steigende Anzahl der im Zentrum durchgeführten operativen und konservativen Therapiemaßnahmen, sondern insbesondere auch die Qualität der Diagnostik und Therapie. „Wir sind sehr glücklich, dass unser Engagement, eine umfassende Patientenversorgung auf höchstem medizinischen Niveau anzubieten, nach kritischer Prüfung durch die Deutsche Krebsgesellschaft mit einer Zertifizierung honoriert worden ist“, erklärt Chefarzt Dr. med. Mirko Müller und ergänzt: „Unser größtes Bestreben ist es, für unsere Patienten ein verlässlicher und kompetenter medizinischer Begleiter während ihrer Behandlung bei uns zu sein.“

Auch die Patienten sind zufrieden: Bei der letzten Patientenbefragung des Zentrums lag die Weiterempfehlungsquote der befragten Patienten bei 95 Prozent.

„Das Zentrum in Corona-Zeiten zu zertifizieren, war eine ganz besondere Herausforderung. Ohne Unterstützung unserer niedergelassenen Kollegen wäre das undenkbar gewesen“, betont Dr. Müller. Insgesamt nahm trotz Pandemie die Zahl der Zentrumspatienten noch einmal zu. Allein im vergangenen Jahr wurden 158 neue Prostatakarzinome diagnostiziert und davon 99 dem schonenden daVinci-Verfahren unterzogen, aber auch 40 Nierenkarzinome wurden auf diese Weise operiert.

In einem Umkreis von 150 Kilometern gibt es aktuell nur acht zertifizierte Nieren- und 30 Prostatakarzinomzentren, sodass das frisch zertifizierte Uroonkologische Zentrum in Bottrop Behandlungslücken vor allem für Patienten mit bösartigen Nierenerkrankungen schließen kann. Innerhalb des knappschaftlichen Klinikverbunds bietet das Bottroper Haus als erstes ein Uroonkologisches Zentrum an.

Mehr Informationen gibt es unter www.uroonkologischeszentrum.de.

BEWEI: FÜR EIN VITALES UND STRAHLENDES HAUTBILD

Durch Radiofrequenzwellen werden im Sportpark Stadtwald Fettpölsterchen weggeschmolzen – Starten auch Sie jetzt schlank in den Frühling



Foto: © neonshot / stock.adobe.com

Das innovative Konzept von BEWEI gibt es bereits seit acht Jahren im Sportpark Stadtwald in Bottrop. Hinter dem Begriff verbirgt sich eine Symbiose aus Gewichtsreduzierung, Vitalisierung und Entgiftung. Durch Radiofrequenzwellen wird der Stoffwechsel angeregt und Zellen erneuert. In Kombination mit Bewegung und einem Blick auf die Ernährung können so nach einigen Wochen schon beachtliche Ergebnisse erzielt werden.

„Natürlich ist BEWEI keine Wundermethode, bei der man sofort Gewicht verliert. Aber wenn man langfristig dranbleibt, kann man Erfolge erzielen“, erklärt Alexandra Thom von der BEWEI-Lounge in Bottrop. Nicht nur beim Abnehmen unterstützt das BEWEI-Konzept – auch bei Krankheiten wie Lipödem, Rheuma oder Arthrose berichten Kunden von Verbesserungen. „Ich kann mich viel besser bewegen und habe deutlich weniger Schmerzen. Es ist unglaublich den Vergleich vor und nach der Behandlung zu sehen“, sagt die Lipödem-Patientin Dorothe L. aus Bottrop. Doch was passiert eigentlich bei einer Sitzung? Die Anwender liegen entspannt in Alltagskleidung auf einer Massageliege, während insgesamt vier Applikatoren ihr Übriges tun und Radiofrequenzwellen aussenden. Dabei dringen magnetische Wellen in das Gewebe ein und bringen die Fettzellen zum Schwingen. So können eingelagerte Fette, Gifte und Schlacke gelöst und über das Lymphsystem ausgeschieden werden. „Davon spürt man aber nichts. Die Methode stammt aus der Medizintechnik“, so Alexandra Thom. Eine Behandlung dauert 30 bis 45 Minuten

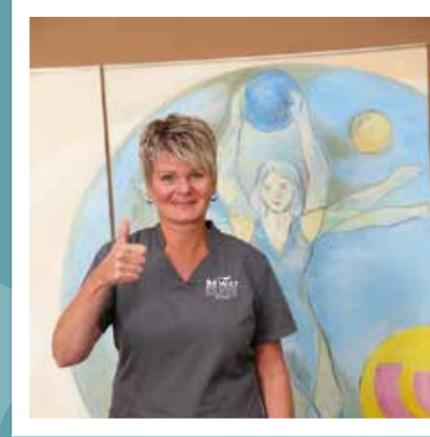
und danach folgt eine 30-minütige Lymphdrainage, welche durch die Aktivierung des Lymphsystems die Stoffwechselprodukte abtransportiert. Neben der Gewichtsreduktion bewirkt die BEWEI-Methode also auch eine Verbesserung des Hautbildes. „Egal ob jung oder alt, weiblich oder männlich – BEWEI ist für jeden geeignet“, erklärt die Expertin. Neben der Anwendung für den Körper, gibt es auch **BEWEI-Face**. Hierbei werden Falten, Akne, Augenringe, Rötungen und erschlaffte Gesichtskonturen behandelt. Schon nach einigen Wochen sieht man jünger und erholter aus.

Wer nun neugierig geworden ist, kann sich im Sportpark Stadtwald beraten lassen. Vereinbaren Sie jetzt einen unverbindlichen Kennenlern-Termin unter (02041) 9 74 74 oder per Mail unter info@bewei-bottrop.de.

JETZT SCHLANK IN DEN FRÜHLING

BESONDERES ANGEBOT

30 Frauen gesucht



UMFANGVERNINGERUNG FIGURFORMUNG GEWICHTSREDUKTION
HAUT- & GEWEBESTRAFFUNG VITALITÄT ERLEBEN

SCHÖNER, SCHLANKER, JÜNGER AUSSEHEN

Profitieren Sie von unserem Frühlings-Angebot und erhalten über **50 % Rabatt** auf eine **Kennenlern-Behandlung**

€ 39,– statt € 85,–

Anmeldung erforderlich:
Tel. 02041 9 74 74

BEWEI-LOUNGE BOTTROP

(im Sportpark Stadtwald)

Stenkhoffstr. 34
46240 Bottrop



LECKERE 5-ZUTATEN-KÜCHE

Einfache und leckere Rezepte, für die Sie jeweils nur fünf Zutaten brauchen

Sie haben keine Lust auf komplizierte Rezepte und stundenlang in der Küche zu stehen? Es ist spät geworden und Sie wissen nicht, was Sie noch schnell kochen sollen, ohne einkaufen zu gehen? Hier finden Sie unkomplizierte, schnelle Rezeptideen, die trotz weniger Zutaten für Vielfalt in der Küche sorgen.

SCHNELLER FLAMMKUCHEN

ZUTATEN

- 4 Wraps
- 1 Becher Schmand
- 100g Schinkenspeck, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel
- 100g Käse, gerieben
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor. Für Flammkuchen brauchen Sie kein Backpapier auf das Backblech legen. Schneiden Sie die Zwiebel in kleine Würfel und vermengen Sie sie mit dem Schmand und Speck. Schmecken Sie die Masse mit Salz und Pfeffer ab. Verteilen Sie die Masse gleichmäßig auf den Wraps und bestreuen sie mit Käse. Backen Sie die Flammkuchen für 10 Minuten im Backofen.



FRITTATA MIT TOMATEN

ZUTATEN (VIER PORTIONEN)

- 8 Eier
- 150g Gouda, gerieben
- 300g Kirschtomaten
- 50g Parmesan, gerieben
- Etwas Butter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vor. Bereiten Sie anschließend eine Ofenform vor, indem Sie die mit Butter austreichen. Waschen und halbieren Sie die Tomaten. Verquirlen Sie die Eier miteinander und rühren Sie den Gouda und Parmesan mit unter. Geben Sie Salz und Pfeffer hinzu. Geben Sie die Mischung nun in die eingefettete Ofenform und belegen sie mit den Tomaten. Die Frittata im Ofen etwa 25 Minuten backen, bis die Eiermasse gestockt ist. Schneiden Sie sie anschließend in Stücke, heben sie aus der Form und servieren sie heiß.



Foto: © ctwelve / stock.adobe.com



BLUTSPENDE-TERMINE

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

Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 24. April
10 bis 14 Uhr
Aula Vestisches Gymnasium
Schulstraße 25
46244 Bottrop-Kirchhellen

Sonntag 8. Mai

10 bis 14 Uhr
Pfarrheim Heilige Familie
Maystraße
46244 Grafenwald

Bottrop

Mittwoch, 25. Mai
15 bis 19 Uhr
Kulturkirche Heilig Kreuz
Scharnhölzerstraße 33
46234 Nord-Ost-Innenstadt

Gladbeck

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

Montag, 9. Mai

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

Montag, 13. Juni

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

Schermbbeck

Donnerstag, 19. Mai
15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbbeck

Dorsten

Montag, 24. April
16 bis 20 Uhr
Gemeinschaftshaus
Wulfener Markt 5
46286 Wulfen-Barkenberg

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

Dienstag, 10. Mai

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

Donnerstag, 23. Juni

16.30 bis 20 Uhr
Grundschule
Im Paesken 14
46282 Altendorf-Ulfkotte



Dr. med. Privatpraxis
Beate Helgers für Orthopädie

Ankommen.
Entspannen.
Durchatmen.

Keine
Wartezeit,
„direkter“
Durchgang zur
Behandlung

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

Gemeinsam sind wir stärker.

Weil bei uns als Genossenschaftsbank die Gemeinschaft im Mittelpunkt steht.

Weil Werte wie Transparenz, Fairness und Gleichberechtigung das Fundament einer erfolgreichen Gemeinschaft bilden.

Weil wir gemeinsam mehr erreichen können.

Weil die besten Entscheidungen die sind, die von allen Beteiligten gemeinsam getroffen werden.

Weil wir am besten dort entscheiden, wo die Folgen direkt spürbar sind: vor Ort.

Weil es die Heimat ist, die uns alle ausmacht, und weil wir sie nach Kräften fördern.

Weil unsere Mitarbeiter für jedes Mitglied und jeden Kunden persönlich da sind.

Weil unsere Filialen nicht einfach nur Standorte sind, sondern Engagement für unsere Heimat bedeuten.

Weil jedes neue Mitglied willkommen ist und unsere Gemeinschaft bereichert.



**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.