

# regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region 02 | 2022



## **NACHHALTIG LEBEN LEICHT GEMACHT!**

Klima, Umwelt und gleichzeitig den Geldbeutel schützen

## **TIPPS GEGEN REISEÜBELKEIT**

So kommen Sie entspannt an Ihr Urlaubsziel

## **AROMEN FÜR KÖRPER UND SEELE**

Ihre wohltuende Wirkung macht ätherische Öle zu Alleskönnern

## Mit Vertreibung oder mit Menschen?

Wo Ungerechtigkeit, Gewalt oder Armut herrschen, stellt sich MISEREOR ohne Wenn und Aber an die Seite der Menschen. Gemeinsam mit Menschen wie Eriberto Gualinga verteidigen wir in Amazonien indigene Gemeinschaften gegen die Übermacht der Rohstoffkonzerne. Und Sie? [misereor.de/mitmenschen](http://misereor.de/mitmenschen)



Foto: Kathrin Harms



MIT MENSCHEN.

**MISEREOR**  
IHR HILFSWERK

## 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 02045 23 73

[www.kirchhellener-therapiezentrum.de](http://www.kirchhellener-therapiezentrum.de)

© Foto: fotolia.com

Spickermanns  
Onlineshop  
bioladen

*individuell, bequem, pünktlich!*

**Jetzt in unserem Onlineshop  
bestellen und Bio nach Hause  
liefern lassen.**

[www.spickermannsbioladen.biodeliver.de](http://www.spickermannsbioladen.biodeliver.de)

Spickermanns Bioladen  
Bottroper Straße 1  
46244 Bottrop

Öffnungszeiten  
Mo.-Fr.: 08.00-19.00 Uhr  
Sa.: 08.00-15.00 Uhr



## EDITORIAL

Liebe Leserin,  
Lieber Leser,



der Sommer hat offiziell begonnen und das „normale“ Leben geht wieder los. Die Sonne scheint, die Welt ist bunt und voller Leben. Bis zu den Sommerferien ist es auch nicht mehr lang. Das heißt auch, dass es bestimmt für den ein oder anderen in den Urlaub geht. Nun ist also die Zeit gekommen, sich voller Vorfreude in die Planungen und Vorbereitungen für den Sommer zu stürzen.

Damit Sie optimal vorbereitet sind, haben wir einige nützliche Tipps und Tricks für Sie. Wie können wir auch bei Hitze gut schlafen und was tun bei einem Sonnenbrand? In der Titel-Story erfahren Sie, wie Sie nicht nur zu Hause, sondern auch im Urlaub die Umwelt und ihren Geldbeutel mit nachhaltigen Mitteln schonen können. Kleine Veränderungen im Alltag können schon Großes bewirken. Genießer kommen bei unseren Rezepttipps für den nächsten Grillabend auf ihr Kosten. Aromatherapie und ihre Anwendungsgebiete – Was können die wohl duftenden Öle alles bewirken und wie setze ich sie ein? All das erfahren Sie hier in der neuesten Ausgabe der regioVital.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit und viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

Ihr regioVital-Team

## 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  
Stina Schulzke

Namentlich und nicht mit einem Redaktionskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

**Layout/Produktion:**  
Sophia Forsthövel  
Nicole Kosar

**Medienberater:**  
Andrea Sauerbach  
Christian Sklenak

**Titelbild:**  
© jackfrog /  
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.



12



16



18



20

## INHALT

- 6 Nachhaltig leben leicht gemacht!**  
*Klima, Umwelt und gleichzeitig den Geldbeutel schützen*
- 10 Den Menschen als Ganzes betrachten**  
*Die Praxis Plewan für Physiotherapie und Osteopathie stellt sich vor*
- 12 Aromen für Körper und Seele**  
*Ihre wohltuende Wirkung macht ätherische Öle zu Alleskönnern*
- 14 Tipps gegen Reiseübelkeit**  
*So kommen Sie entspannt an Ihr Urlaubsziel*
- 16 Do it yourself!**  
*Häkelkörbchen ganz einfach selbstgemacht*
- 18 BEWEI erleben**  
*Der Sportpark Stadtwald verhilft Ihnen zu einem vitalen und strahlendem Selbst*
- 20 Das flüssige Gold**  
*Honig gilt als bewährtes Hausmittel bei zahlreichen Beschwerden*
- 22 Sonnenbrand natürlich behandeln**  
*Bewährte Hausmittel als erste Hilfe für verbrannte Haut im Sommer*
- 24 Coole Tipps für heiße Nächte**  
*Mit einigen Tricks gelingt es auch im Hochsommer, entspannt einzuschlummern*
- 26 Hier ist Frau gut aufgehoben**  
*Die Frauenklinik in Dorsten kümmert sich um Patientinnen über Stadtgrenze hinaus*
- 28 Genuss-Momente**  
*Leckere Rezepte für den nächsten Grillabend*
- 31 Termine**  
*Aktuelle Blutspendetermine in der Region*



6



# NACHHALTIG LEBEN LEICHT GEMACHT!

Fotos: © Natalia Klenova / stock.adobe.com

*Klima, Umwelt und gleichzeitig den Geldbeutel schützen – Mit Dingen, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen*

Es gibt viele Möglichkeiten, um sein Leben nachhaltiger zu gestalten. Dabei geht es übrigens gar nicht darum alles richtig oder perfekt umzusetzen. Selbst, wenn jeder einzelne von uns nur kleine Veränderungen in seinem Alltag vornimmt, kann auf Dauer ein großer Unterschied gemacht werden. Deshalb wird es Zeit, die Ausreden beiseite zu schieben und einige der folgenden Tipps einfach mal auszuprobieren und umzusetzen.

– TEXT VON VALERIE MISZ –

## PLASTIK VERMEIDEN

### 1. Überflüssige Einwegprodukte aus dem Alltag verbannen

Trinkhalme, Plastikteller und -besteck werden nur wenige Minuten benutzt und landen dann in der Mülltonne. Dabei ist ein zentrales Ziel im Umweltschutz, die Menge an Müll, die täglich produziert wird, drastisch zu reduzieren. Heutzutage gibt es außerdem viele Alternativen, wie etwa aus Bambus. Auch Trinkhalme aus Metall, Glas oder Silikon eignen sich zum Wiederverwenden. Deshalb sollte man sich ans Herz fassen und einfach ein bisschen mehr abwaschen nach der Party. Dadurch schonen Sie die Umwelt und ganz nebenbei auch den Geldbeutel.

### 2. Einkaufen mit gutem Gewissen

In vielen Supermärkten und Discountern hat man als Kunde oft kaum eine Chance, ausschließlich unverpackte Lebensmittel zu kaufen. Häufig wird das Produkt in viel Plastik gehüllt. Besonders bei der Obst- und Gemüse-Abteilung sollte man darauf achten. Hier kann man auf wiederverwertbare Obst- und Gemüse netze zurückgreifen. Eine tolle Alternative bieten zudem „Unverpackt“-Läden. Mitgebrachte Behälter werden hier einfach aufgefüllt.

Ansonsten können der Wochenmarkt und Läden mit Frischetheken eine Alternative sein, um Plastik zu vermeiden.

### 3. Nachhaltige Kosmetik

Gerade im Badezimmer stehen viele unnötige Plastikverpackungen, denn beinahe jedes Kosmetikprodukt ist darin verpackt. Versuchen Sie doch einmal auf Seife und Shampoo am Stück zurückzugreifen. Sie sind hygienisch und können im Urlaub sogar einigen Platz im Koffer einsparen. Auch Einwegprodukte wie Watte pads können durch nachhaltige Alternativen wie etwa die aus Stoff ersetzt werden. Sie lassen sich einfach waschen und wiederverwenden.

### 4. Mehrfach verwendbare Tragetaschen

Ob aus Plastik oder Papier - die Ökobilanz von Einweg-Tragetaschen ist miserabel. Am besten den eigenen Einkaufsbeutel zum Einkaufen gleich von zu Hause mitbringen.

### 5. Mehrweg statt Einweg

Mehrwegflaschen sind umweltfreundlicher als Einwegflaschen. Der Energie- und Ressourcenverbrauch für Rücktransport und Reinigung ist bei Mehrwegflaschen geringer als der zusätzliche Her-





stellungsaufwand für Einwegflaschen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Glas- oder PET-Mehrwegflaschen handelt. Allerdings sollten diese aus der Region kommen.

#### 6. Nachhaltige "To go"-Becher

Fast alle Geschäfte akzeptieren mittlerweile mitgebrachte Mehrwegbecher oder Dosen. In vielen Cafés wird der Einsatz für die Umwelt sogar belohnt und der Kaffee im Mehrwegbecher kostet weniger.

#### 7. Aus Alt macht Neu

Im Sinne der Nachhaltigkeit ist es wünschenswert seine Klamotten, die noch gut erhalten sind, nicht wegzwerfen, sondern zu verkaufen oder zu spenden. Auch für einen selbst kann ein Second-Hand-Bummel ganz schön viel Freude machen, denn damit tut man der Umwelt und seinem Geldbeutel etwas Gutes. Geht mal ein geliebtes Kleidungsstück kaputt, reparieren Sie es. Der Gedanke überträgt sich natürlich auch auf alle anderen Bereiche im Haushalt, wie etwa Möbel oder Elektrogeräte. Mit ein bisschen Geschick kann man ganz leicht aus etwas Altem etwas Neues machen.

### ENERGIE SPAREN

#### 1. Jeder Topf findet seinen Deckel

Kochen mit Deckel kostet ein Drittel weniger Energie als „oben ohne“. Wählen Sie den Topf immer passend zur Herdplattengröße aus.

#### 2. Abschalten statt Stand-by

„Stand by“ kostet Strom und Geld. Ziehen Sie Ladegeräte nach Gebrauch aus der Steckdose. Mit abschaltbaren Steckdosenleisten drehen Sie allen angeschlossenen Geräten mit einem einzigen Knopfdruck den Saft ab.

#### 3. Wasserkocher statt Herdplatte

Ob Tee oder Pasta – erhitzen Sie das Wasser im elektrischen Wasserkocher. Der ist schneller und

benötigt weniger Energie als der Topf auf dem Herd.

#### 4. Energie sparen beim Waschen

Waschen Sie im finanziellen Schongang und mit Sparprogrammen. Und nur dann, wenn die Maschine voll ist. Außerdem ist es gar nicht unbedingt nötig alles auf hohen Temperaturen zu waschen. Oftmals reichen 40 Grad völlig aus, um die Wäsche sauber zu bekommen.

#### 5. Strom sparen im Badezimmer

Ein Gerät, das viel Strom verbraucht, ist der Föhn. Nutzen Sie ihn daher so wenig wie möglich. Falls Sie eine elektrische Zahnbürste mit Ladestation haben, stellen Sie die Zahnbürste nur rund einmal pro Woche auf die Station.

### BEWUSST EINKAUFEN

#### 1. Regionale Produkte

Unterstützen Sie den regionalen Handel und kaufen Sie Produkte aus Ihrer Region. Damit tut man nicht nur der Umwelt etwas Gutes, sondern unterstützt zudem noch Kleinbetriebe aus der Umgebung.

#### 2. Nur das kaufen, was man braucht

Werfen Sie keine Lebensmittel weg! Wir leben in einer Wegwerf-Gesellschaft und haben viel mehr Lebensmittel als wir überhaupt essen können. Also – einfach weniger und bewusster einkaufen und darauf achten, dass keine Lebensmittel im Müll landen.

#### 3. Unterstütze BIO und Fair-Trade!

Keine Frage, auch bei BIO-Produkten muss man gezielt darauf achten, wo sie herkommen, aber zumindest ist der Ansatz und der Gedanke dahinter der richtige Weg.

Foto: © igethevariaria / stock.adobe.com

Schermbeck.

Gladbeck.

Dorsten.

Kirchhellen.

LebensArt  
Regional.

Das Online-Magazin  
[www.lebensart-regional.de](http://www.lebensart-regional.de)

**Unser FRAUENKLINIK-TEAM aus Dorsten. Wir kümmern uns um Sie ...**

- ... bei Schwangerschaft und Geburt
  - in unserer familienorientierten Geburtshilfe
- ... bei gynäkologischen Themen wie
  - Brustkrebs (Brustzentrum Kreis Recklinghausen)
  - Blasenschwäche/Inkontinenz
  - Senkungsbeschwerden
  - schonenden „Schlüsselloch“-OPs, z. B. für die Entfernung der Gebärmutter

**Kreißsaal-führung**  
jeden dritten Dienstag im Monat  
18 Uhr\*

**KONTAKT:**  
02362 29-54200 oder [gynaekologie@kkrn.de](mailto:gynaekologie@kkrn.de)

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten  
Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Str. 1  
46282 Dorsten

[www.kkrn.de](http://www.kkrn.de)

\*aktuell mit Voranmeldung

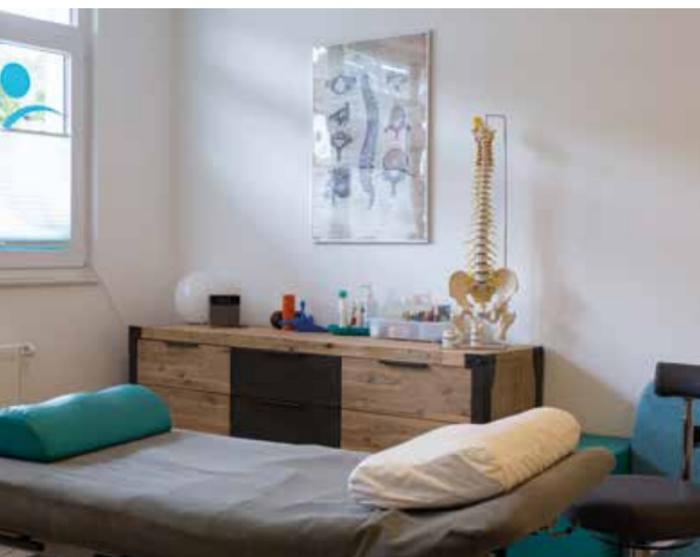


# DEN MENSCHEN ALS GANZES BETRACHTEN

**Ben Rodriquez unterstützt Dominik Plewan künftig in der Praxis für Physiotherapie und Osteopathie in Grafenwald**

Fotos: © Valerie Misz

**Bereits seit sechs Jahren führt der Physiotherapeut und Osteopath Dominik Plewan seine Praxis an der Schneiderstraße in Grafenwald. Vor kurzem hat er sich den befreundeten Kollegen Ben Rodriquez dazu geholt. Gemeinsam sprachen sie mit uns über ihre gelungene Zusammenarbeit und welchen Mehrwert der Schwerpunkt Osteopathie für ihre Patienten hat.**



## WIE HAT SICH DIE ZUSAMMENARBEIT ERGEBEN?

**Ben Rodriquez:** Dominik Plewan kenne ich schon seit vielen Jahren. Seinen Werdegang konnte ich von Beginn an mitverfolgen. Als ich dann nach neuen Räumlichkeiten suchte, kam er auf mich zu und sagte, ich könne mir seine Praxis mal anschauen.

**Dominik Plewan:** Eigentlich ist die Zusammenarbeit ziemlich spontan zustande gekommen. Wir haben uns unterhalten und festgestellt, dass wir das gleiche wollen. Zusammen können und werden wir uns in eine gemeinsame Richtung bewegen. Dabei können wir nur voneinander profitieren. Wir beide sind voll ausgebildete Osteopathen. Sechs Jahre Ausbildung sind viel wert. Seit Anfang Februar arbeiten wir jetzt zusammen hier und merken: Es läuft hervorragend. Davon profitieren am Ende natürlich auch unsere Patienten.

**Ben Rodriquez:** Es wird immer klarer, dass wir in die gleiche Richtung möchten. Ich bin schon seit 17 Jahren als Osteopath tätig und Dominik ist sehr gut in Kirchhellen vernetzt. Wir können uns gegenseitig stärken. Da ist zum einen eben die Qualität der Ausbildung und zum anderen auch die Einstellung gegenüber seinen Patienten. In Dominik finde ich jemanden, der genauso gewissenhaft und patientenorientiert arbeitet. Es geht nicht darum, die Pläne für die Praxis vollzuzubekommen, sondern die Patienten so zu behandeln, dass sie bestenfalls gar nicht wiederkommen müssen.

## WAS UNTERSCHIEDET DIE OSTEOPATHIE VON DER REINEN PHYSIOTHERAPIE?

**Dominik Plewan:** Ich habe diese Praxis vor sechs Jahren als Physiotherapie-Praxis aufgebaut. Auf Grund meiner Ausbildung und der Effizienz der Osteopathie möchte ich mich zukünftig nur noch auf diese medizinischen Behandlungen konzentrieren. Diese Synergie als Team möchten wir nutzen, um die Osteopathie voranzutreiben - Mit Bens Erfahrung und meinen jugendlichen Ideen. Während der Physiotherapeut Symptombezogen arbeitet, betrachtet der Osteopath ganzheitlich. Wo kommt das Symptom her? Auf welcher Ebene wird es ausgelöst? Und wie können wir das Problem auf körperlicher, geistiger und selbstverantwortender Ebene lösen?

**Ben Rodriquez:** Wir möchten mitdenken, umsetzen und entwickeln. Nicht nur für uns, sondern auch für unsere Patienten. Wir möchten ein Standort sein, an dem es nicht nur darum geht, die Symptome zu behandeln, sondern die Leute so abzuholen, dass sie sich selbst helfen können. Wir möchten sie bei ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen. Wir können und wollen uns Zeit für unsere Patienten nehmen.

## FÜR WEN IST DIE OSTEOPATHIE INTERESSANT?

**Ben Rodriquez:** Die Frage müsste man eigentlich andersherum stellen. Für wen ist sie nicht interessant? Das Schöne an der Osteopathie ist, dass sie eigentlich für jeden eine Hilfe sein kann. Wir befragen die Leute ausgiebig und schauen uns ihre Krankengeschichte detailliert an. Wo andere Ärzte und Therapeuten, die natürlich anders spezialisiert sind, an ihre Grenzen kommen, finden wir Lösungsansätze. Die Osteopathie gibt es schon seit Mitte des 19. Jahrhunderts. Sie ist anerkannt und nicht nur ein Lifestyle-Produkt. Daraus haben sich aber viele solcher Behandlungsmethoden entwickelt, wie Chiropraktik oder Faszientherapie. Wir können uns den Bedürfnissen des Patienten anpassen. Sonst kann es auch schon mal sein, dass der Patient Glück haben muss, zur Technik zu passen.

**Dominik Plewan:** Es ist das interdisziplinäre Arbeiten. Wir schauen auf alle Befunde. Nehmen alles und gucken, was ist der Konsens? Dabei spielt auch das Alter der Patienten keine Rolle. Auch werdenden Müttern können wir bei Beschwerden helfen. Das ermöglicht uns auch den Weitblick, zu wissen, wenn wir etwas gefunden haben: Wo müssen wir die Person als nächstes hinschicken? Damit sie nicht am Ende wieder beim Hausarzt landet.

Die Praxis mitten in Grafenwald bietet umfassende Beratung und Behandlungsmöglichkeiten. Haben Sie Beschwerden und wissen nicht weiter oder möchten einen Termin vereinbaren? Sie erreichen die Praxis unter der (02045) 694 2844 [Plewan] oder (02045) 4116065 [Rodriquez]. Weitere Informationen finden Sie unter [www.osteopathie-plewan.de](http://www.osteopathie-plewan.de) und [www.rodriquez.de](http://www.rodriquez.de).

# AROMEN FÜR KÖRPER UND SEELE

*Ätherische Öle sind wahre Alleskönner:  
Ihre wohltuende Wirkung macht sie  
zu einem beliebten Mittel im Alltag*

**Extrahiert aus duftenden, aromatischen Pflanzen sind ätherische Öle für ihre vielfältigen Anwendungsbereiche bekannt. Ob in der Badewanne, auf der Haut oder in der Luft, die Aromen können unterschiedlichste Wirkungen auf die Menschen haben und auch auf allerlei Weise aufgenommen werden. Dabei hat jedes ätherische Öl seine ganz eigenen Eigenschaften.**

Zum einen kommen sie in der Pflanzenheilkunde zum Einsatz, denn einigen Substanzen wird eine schmerzlindernde Wirkung nachgesagt. Aber auch für die Seele gibt es wohltuende Aromen, die etwa Stress lindern oder die Konzentration fördern. Eine beliebte Anwendungsweise sind beispielsweise Duftlampen oder sogenannte Aroma-Diffuser. Beim Erhitzen verdampfen sie rückstandlos und verströmen einen intensiven Duft. Dabei werden die Öle verdünnt in die Luft gegeben und so über die Nase aufgenommen. Von dort aus gelangen sie in das limbische System, das im Gehirn die Emotionen verarbeitet. Damit kann unsere Stimmung beeinflusst werden. Deshalb spielt die Qualität der Öle eine große Rolle. Bernadette Müting-Spickermann hat in ihrem gleichnamigen Bioladen in Bottrop-Kirchhellen eine große Vielfalt an hochwertigen ätherischen Ölen.

Nicht verwechseln sollte man die ätherischen Öle mit Duftölen. Diese werden synthetisch hergestellt und können Inhaltsstoffe enthalten, die zu allergischen Reaktionen führen. „Preislich kommt es zum einen auf die Qualität, aber auch auf die Sorte an. Es gibt Stoffe wie etwa Sandelholz, die in ihrer Gewinnung sehr kostspielig sind“, erklärt Bernadette Müting-Spickermann. Ätherische Öle werden aber in der Regel in geringen Mengen dosiert und gezielt angewandt, deshalb sind sie dennoch erschwinglich. „Düfte können ein Gefühl von Geborgenheit, Ruhe und positive Erinnerungen in uns wecken. Werden die richtigen Rezeptoren angesprochen, können sie aber beispielsweise auch schmerzlindernd oder konzentrationsfördernd sein“, führt die Bio-Fachfrau weiter aus. Wichtig ist also auf die Zertifizierung zu achten. Bei den Produkten von Primavera handelt es sich um 100

Fotos: © beatts\_ / stock.adobe.com

Prozent naturreine ätherische Öle. In Spickermanns Bioladen gibt es eine vielfältige Auswahl aus mehr als 50 reinen Sorten. Hinzukommen Kompositionen wie „Harmonie“, „Gute Laune“, „Kopfwohl“ oder „Zum Lernen“, die aus gezielt ausgewählten Ölen kombiniert wurden.

Je nach Stimmungslage und Jahreszeit gibt es verschiedene Düfte, nach denen sich die Menschen sehnen. „Das ist das Schöne an Aromaölen. Sie sind so vielseitig einsetzbar, dass auch Geruchsanfällige Menschen einen schönen Duft und die richtige Dosierung für sich entdecken können“, sagt Müting-Spickermann. Duftlampen und Aroma-Diffuser gibt es in unterschiedlichsten Ausführungen und Größen. Bei der Dosierung ist man völlig frei. Auch die Stärke lässt sich an den Geräten regulieren, wenn nur ein ganz leichter Duft gewünscht wird. So kann nicht nur die Stimmung beeinflusst, sondern auch beispielsweise unangenehme Gerüche bekämpft werden. Abgesehen von der Duftlampe und dem Aroma-Diffuser gibt es auch punktuelle Anwendungsmöglichkeiten mit Raumsprays oder Roll-Ons. Diese gibt es fertig zu kaufen, können aber mit reinen Aromaölen auch selbst hergestellt werden. Wichtig ist dabei zu beachten, dass man besonders weiches, destilliertes Wasser für die Mischung nutzt, damit die Komponenten eine Chance haben sich zu vermischen. Ätherische Öle sind übrigens auch eine wunderbare Alternative zu Duftkerzen. Wichtig ist außerdem, dass Sie sich nicht nur wegen der Wirkung für ein Öl entscheiden, der Duft muss Ihnen auch zusagen. Unangenehme

Gerüche können schließlich auch einen negativen Einfluss auf uns haben.

## KÖRPERLICHE LEIDEN

Hauptpflegende Wirkung: Lavendel, Melisse, Teebaumöl, Manuka, Palmarosa  
Schmerzstillende Wirkung: Pfefferminze, Rose, Lavendel, Wintergrün, Tonka  
Verdauungsfördernde Wirkung: Kümmel, Zimt, Majoran  
Erkältungen: Fichte, Eukalyptus, Thymian, Cajeput

## GEISTIGE UND SEELISCHE LEIDEN

Stimmungsaufhellend: Orangenblüte, Rose, Zitronengras, Orange, Eisenkraut  
Energiefördernd: Fichte, Rosmarin, Thymian, Grapefruit  
Konzentration: Rosmarin, Zitrone, Zypresse  
Beruhigend: Lavendel, Bergamotte, Mandarine, Melisse, Vanille, Rosengeranie, Iris

Eine große Auswahl hochwertige, naturreine Aromaöle und weitere ätherische Produkte finden Sie in Spickermann Bioladen an der Bottroper Straße 1 in Kirchhellen. Nutzen Sie die Gelegenheit vor Ort, um die Düfte auszutesten und sich in ihrer Wirkung beraten zu lassen.



# TIPPS GEGEN REISEÜBELKEIT

So kommen Sie ganz entspannt und ohne Probleme an Ihr Urlaubsziel

Der Urlaub steht vor der Tür, die Koffer sind gepackt und die letzten Vorkehrungen getroffen. Wäre da nicht etwas, das die Vorfreude trübt – Reiseübelkeit! Denn für viele Menschen, die darunter leiden, werden lange Fahrten in Auto, Flugzeug, Bus oder Zug zur Tortur. Erfahren Sie hier, wie man die heftigen Schwindelattacken und das Unwohlsein verhindert oder zumindest erträglicher machen kann.

Schweißausbrüche, ein flaes, zittriges Gefühl, Übelkeit bis hin zum Erbrechen – Wer an Reiseübelkeit leidet kennt die Symptome nur zu gut. Dagegen gibt es zahlreiche Medikamente, pflanzliche Mittel und andere Tipps, um dem unguuten Gefühl vorzubeugen.

## MEDIKAMENTE IM TEST

In den meisten Medikamenten gegen Reiseübelkeit ist der Wirkstoff Dimenhydrinat enthalten. Dieser blockiert die Wirkung des Stressbotenstoffs Histamin im Körper. Doch Dimenhydrinat wirkt nicht nur beruhigend, sondern auch ermüdend. Deshalb sollte man darauf achten, nicht selbst Auto zu fahren. Die Wirkstoffe gibt es in Tabletten, Zäpfchen, Lutschtabletten und Kaugummis. Die meisten Mittel können sowohl vorbeugend, als auch im Bedarfsfall eingenommen werden. Wenn man sich mit Tabletten behelfen möchte, sollte man sich in jedem Fall von einem Arzt oder Apotheker beraten lassen.

## NÜTZLICHES HAUSMITTEL: INGWER

Ein pflanzliches Mittel wären Ingwer-Tabletten. Ingwer beruhigt den Magen und dämmt auf diese Weise den Brechreiz ein. Am besten wirkt jedoch Ingwer als Tee. Den bereiten Sie vor der Fahrt zu und können ihn dann bei Bedarf trinken. Bei Bedarf können Sie sich auch eine Ingwertinktur aus der Apotheke holen und diese in einem Glas lauwarmem Wasser vor Reiseantritt zu sich nehmen. Auch hierbei sollte man sich in der Apotheke beraten lassen.

## TIPPS OHNE MEDIKAMENTE

Je nachdem wie ausgeprägt seine Reiseübelkeit ist, kann man auch gut ohne Medikamente auskommen. Auch hierfür haben wir einige Tipps zusammengestellt.

- Den Mund beschäftigen (Kaugummi kauen oder Bonbons lutschen).
- Vor Reiseantritt ausreichend schlafen.
- Schonende Kost während der Fahrt essen. Mit leerem Magen ist die Reiseübelkeit meist schlimmer.
- Viele Pausen an der frischen Luft machen.
- Ausreichend trinken.
- In Bus und Zug in Fahrtrichtung zu sitzen. Auf dem Schiff möglichst in der Mitte und im Flugzeug nahe der Tragflächen sitzen.
- Nicht lesen oder mit dem Smartphone spielen

## REISEÜBELKEIT – CHAOS IM KOPF

Im Prinzip ist die Reisekrankheit ein Abstimmungsproblem zwischen dem Gleichgewichtsorgan und dem Gehirn. Dem Gehirn werden dabei starke Bewegung signalisiert. Wenn man während dieser Bewegung auf eine ruhige Unterlage hat das Gehirn ein Problem. Es kann die widersprüchlichen Informationen nicht zusammenbringen und regiert mit Stress. Dem Betroffenen wird schlecht und muss sich im schlimmsten Fall übergeben.

# FÜR LEBENSQUALITÄT GIBT ES KEINE ALTERSGRENZE

„Feste Zähne an einem Tag“ lassen Sie Ihr Leben wieder genießen!

Feste Zähne bedeuten Lebensqualität. Viele Rentner und Rentnerinnen genießen auch jenseits der 70 Jahre heute noch ein aktives und ausgefülltes Leben. Wenn die eigenen Zähne dann dabei nicht mehr mitspielen, schwindet die Lebensqualität und es muss gleichwertiger Ersatz her. Mit festen Zähnen genießen Sie auch im Alter Ihr Leben und müssen auf nichts verzichten.

Auch Brigitte Schabert wollte mit 83 Jahren nochmal neue Lebensqualität spüren. Sie berichtet gemeinsam mit ihrem behandelnden Zahnarzt Dr. Constantin Lorenz über ihre All-on-4-Behandlung in der Zahnmedizinischen Tagesklinik Dr. Schlotmann.

## Wann haben Sie gemerkt, dass Ihre Lebensqualität auf Grund Ihrer lockeren Zähne schwindet?

Ich habe schon mein Leben lang sehr viel Wert auf mein äußeres Erscheinungsbild gelegt. Vor vielen Jahren habe ich mir bereits alle meine Zähne überkronen lassen. Plötzlich brach dann erst eine Krone herunter und dann die nächste – so ging es dann weiter. Ich musste direkt handeln, weil es einfach optisch nicht mehr meinem Anspruch genügte und ich auch nicht mehr richtig essen konnte. Eine herausnehmbare Prothese war für mich aber überhaupt keine Option. Allein die Vorstellung die Zähne abends in ein Glas zu legen war für mich unvorstellbar.



## Wie sind Sie dann auf die Praxis Dr. Schlotmann aufmerksam geworden?

Mir ist dann eines Tages eine Anzeige zum Thema „Feste Zähne an einem Tag“ in der 100% VEST aufgefallen, da ich aus Recklinghausen komme. Ich war so begeistert von dem Konzept, dass ich direkt einen Termin bei Dr. Constantin Lorenz in Dorsten vereinbart habe.

## Herr Dr. Lorenz, was genau verbirgt sich eigentlich hinter dem „Feste Zähne an einem Tag“-Konzept?

Feste Zähne an einem Tag bedeutet, dass wir nicht mehr erhaltungswürdige Zähne ziehen, Implantate setzen und diese direkt mit festem Zahnersatz versorgen. Und das alles unter Narkose in nur einer Sitzung. Bei einem komplett zahnlosen Kiefer reichen bloß vier Implantate pro Kiefer aus, um Zahnersatz fest zu verankern. Nach dieser einen Behandlung 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.

## Gibt es eine Altersgrenze für feste Zähne bzw. Zahnimplantate, Dr. Lorenz?

Grundsätzlich gibt es keine Altersgrenze für Implantate. Frau Schabert ist vergleichsweise „jung“ – und das nicht nur von ihrem Aussehen her. Mein ältester Patient, den ich mit diesem Konzept versorgt habe, war 96 Jahre alt.

## Gibt es denn gewisse Voraussetzungen für die Behandlung?

Die Voraussetzungen für Zahnersatz auf Implantaten sind für ältere Menschen dieselben wie für Jüngere. Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch müssen gesund sein. Eine bestehende Parodontitis oder Karies behandeln wir vorab. Auch geringes Knochenangebot können wir mit der besonderen Implantationsweise bestens ausnutzen, sodass in der Regel kein Knochenaufbau nötig ist.

## Wie haben Sie Ihre Behandlung empfunden, Frau Schabert?

Ich habe mich in der Praxis und in Dr. Lorenz Händen direkt sehr wohl gefühlt. Das Team gibt einem das Gefühl zur Familie zu gehören. Der OP-Tag selber verging wirklich sehr schnell. Ich bin morgens in die Praxis gekommen und konnte es gar nicht glauben, dass ich mittags die Praxis wirklich mit festen Zähnen verlassen durfte. Mit dem festen Provisorium konnte ich auch direkt mit meinen Freundinnen etwas essen gehen. Ich würde es wirklich immer wieder machen. Ich freue mich schon, wenn der Standort in Recklinghausen im Oktober eröffnet wird, dann können meine Zahnreinigungen und jährlichen Kontrollen dort stattfinden.

- Der erste Termin**
  - Anamnesegespräch
  - Klassischer & Röntgenologischer Befund
  - Fotozustus
- Die Planung**
  - 3D-computergestützte Implantatplanung
  - Digital Smile Design
- Der OP-Tag**
  - Implantation
  - Einsetzen des festen provisorischen Zahnersatzes
- Die definitive Versorgung**
  - Herstellung der definitiven Versorgung im eigenen Meisterlabor und Einsetzen nach 2 Monaten

## 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.

**DR. SCHLOTMANN**  
GESUNDE. SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

„Man ist nie zu alt für Lebensqualität. Mit meinen neuen festen Zähnen fühle ich mich auch mit 83 Jahren wieder jung. Ich würde es immer wieder tun.“  
Brigitte Schabert, 83

**INFO-ABEND**  
30. JUNI | 18.30 Uhr  
„Feste Zähne an einem Tag“  
Jetzt anmelden  
02362/6099349

# HÄKELKÖRBCHEN FÜR IHRE WOHNUNG

## GANZ EINFACH SELBSTGEMACHT



**Kleine Häkelkörbchen sind nicht nur praktisch, sondern auch dekorativ. Egal ob im Schlafzimmer, Wohnzimmer oder in der Küche, diese kleinen Körbchen runden jeden Raum ab und sind eine stylische Möglichkeit, mehr Stauraum zu schaffen.**

– TEXT VON STINA SCHULZKE –

Diese Anleitung ist gerade für Häkeleinsteiger besonders gut geeignet, da Sie nur die Häkel-Basis-Techniken beherrschen müssen.

### DAS BRAUCHEN SIE:

- Ein bis zwei Wollknäuel in der Farbe und Fadenstärke Ihrer Wahl
- Eine Häkelnadel in der passenden Stärke für ihre Wolle

Wenn sie ein Wollknäuel in der Fadenstärke drei kaufen, empfiehlt es sich auch mit einer Stricknadel der Stärke drei zu arbeiten.

### SO FUNKTIONIERT ES:

Beginnen sie mit einem Fadenring, in dem Sie sechs feste Maschen häkeln. Schließen Sie den Ring dann mit einer Kettmasche. Sie sollten nun zwölf feste Maschen haben. Nun beginnen Sie die neue Reihe mit einer Luftmasche und verdoppeln jede zweite Masche. Dafür häkeln Sie in jede zweite Masche zwei feste Maschen ein. Somit sollten Sie am Ende der Runde achtzehn feste Maschen in Ihrem Ring haben.

Für die nächste Runde verdoppeln Sie jede dritte Masche. Das bedeutet, dass Sie in die ersten zwei Maschen jeweils eine feste Masche häkeln und in die dritte Masche dann wieder zwei feste Maschen einhäkeln. Am Ende dieser Runde sollten sich

insgesamt vierundzwanzig feste Maschen in Ihrem Ring befinden.

Je mehr Runden Sie Verdoppeln desto größer wird Ihr Korb. Wenn sie mit der Größe Ihres Korbbodens zufrieden sind, häkeln Sie eine Runde fester Maschen. Achten Sie darauf, dass Sie die Runde nur in das hintere Maschenglied einhäkeln. So erzeugen Sie eine optische Trennung vom Korbboden zur Korbwand.

Nun können sie beginnen, die Korbwand zu häkeln. Hier können Sie entweder verschiedene Häkelmuster verarbeiten oder klassisch mit festen Maschen weiter häkeln.

Die Runden werden von jetzt an ohne weitere Maschenzunahmen gehäkelt, bis das Körbchen die Größe hat, die Sie haben möchten.

Ist die gewünschte Höhe erreicht, können Sie Ihre Arbeit mit einer Kettmasche beenden. Flechten sie den Faden in Ihren Korb ein und fertig ist das Häkelkörbchen.



# BEWEI ERLEBEN

*Der Sportpark Stadtwald bietet interessierten Frauen jetzt ein exklusives Angebot, um die einzigartige BEWEI-Technologie kennenzulernen*



Fotos: © Valerie Mitz

**Schöner, schlanker und jünger aussehen – und das alles im Liegen.**  
**Das klingt zu schön, um wahr zu sein? Aber dies ist möglich! In der BEWEI-Lounge im Sportpark Stadtwald an der Stenkhoffstraße 34 in Bottrop werden durch die Hilfe von Radiofrequenzwellen der Stoffwechsel angekurbelt und Zellen erneuert. Aber auch im Gesicht zur Faltenreduktion wird diese Therapie genutzt.**

Das innovative Konzept von BEWEI gibt es bereits seit acht Jahren im Sportpark Stadtwald. In Kombination mit Bewegung und einem Blick auf die Ernährung können so nach wenigen Wochen schon beachtliche Ergebnisse erzielt werden. „BEWEI ist eine wunderbare Methode, um nachhaltig Gewicht zu verlieren, wenn man dranbleibt“, erklärt Alexandra Thom von der BEWEI-Lounge in Bottrop. „Man fühlt sich danach vitaler, Fettpölsterchen werden weggeschmolzen und die Haut wird gestrafft.“ Die größten Erfolge erzielt man bei regelmäßiger Anwendung. 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. Zusätzlich gibt es in der BEWEI-Lounge auch die Möglichkeit einer Gesichtsbehandlung, Hierbei werden Falten, Akne, Augenringe, Rötungen und erschlaffte Gesichtskonturen behandelt. Nach kurzer Zeit sieht man bereits deutlich jünger und erholter aus.

## HIGH-TECH-VERFAHREN

Das ursprünglich für medizinische Zwecke entwickelte BEWEI-Konzept verringert nachweislich den Umfang der behandelten Körperpartien. Mittels elektromagnetischer Wellen werden die Fettzellen aktiviert und Fette und Schlackenstoffe in die Blutbahn abtransportiert. Neben der verschlankenden Wirkung schätzen Nutzerinnen und Nutzer auch die

Straffung des Gewebes und die Reduzierung der Cellulite. Die Behandlung erfolgt im Liegen, bekleidet und vollkommen entspannt.

## BEWEI-BODY

Die Stoffwechseltherapie, die nicht nur schlank und straff machen kann. Auch die Linderung diverser Krankheitsbilder ist möglich. Die innovative Symbiose aus Gewichtsreduktion, Vitalisierung und Entgiftung.

## BEWEI-FACE

Eine Booster-Methode, die individuell auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird. Fältchen werden geglättet und die Collagenproduktion angekurbelt. Ihre Haut wirkt nicht nur straffer, sondern auch aufgepolstert und jünger.

**Kennenlernangebot  
 nur 39 Euro –  
 inklusive Körperanalyse**

**Vereinbaren Sie jetzt ein  
 unverbindliches Erstgespräch  
 telefonisch unter  
 (02041) 97474 oder per Mail  
 an [info@bewei-bottrop.de](mailto:info@bewei-bottrop.de).**

# JETZT SCHLANK IN DEN URLAUB



## BESONDERES ANGEBOT

**30 Frauen gesucht**

UMFANGVERMINDERUNG    FIGURFORMUNG    GEWICHTSREDUKTION  
 HAUT- & GEWEBESTRAFFUNG    VITALITÄT ERLEBEN

## SCHÖNER, SCHLANKER, JÜNGER AUSSEHEN

Nutzen Sie jetzt unser Sommerfigur-Angebot und genießen eine **Kennenlern-Behandlung** für nur

**€ 39,-**

(inkl. Körperanalyse)

Anmeldung erforderlich:

**Tel. 02041 9 74 74**

## BEWEI-LOUNGE BOTTROP

(im Sportpark Stadtwald)

**Stenkhoffstr. 34  
 46240 Bottrop**



# DAS FLÜSSIGE GOLD

*Honig gilt als bewährtes Hausmittel bei zahlreichen Beschwerden – Seit vielen Jahrhunderten setzen Menschen auf die Kraft des Bienengoldes*

Um den Honig ranken sich viele geheimnisvolle Mythen: Die ägyptische Königin Kleopatra soll gerne mal ein Bad in Milch und Honig genommen haben, um ihre Schönheit zu bewahren. In der griechischen Mythologie galt Honigwein sogar als Trank der Götter. Schon seit hunderten von Jahren wissen Menschen um die gesundheits- und schönheitsfördernde Wirkung des Bienengoldes. Bis heute versüßt sich die Menschheit den Alltag mit Honig – und das in zahlreichen Variationen.

Unsterblich – wie man in der Antike glaubte – macht Honig sicher nicht. Doch gesund ist er allemal. In Kombination mit Milch oder Tee gilt das flüssige Gold seit jeher als bewährtes Hausmittel bei Halsschmerzen, Erkältungen und Magen-Darm-Beschwerden. Im alten Ägypten wurde Honig sogar für Wundauflagen verwendet. Wer sich die Zusammensetzung genauer anschaut, wird sich fragen, woher die heilende Wirkung eigentlich kommt. Schließlich handelt es sich bei Honig um ein Gemisch aus 80 Prozent Zucker, inklusive Frucht- und Traubenzucker, und 20 Prozent Wasser.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass Bienen bei der Honigerzeugung Enzyme produzieren, die eine antibakterielle Wirkung haben. Insgesamt soll Honig rund 180 Begleitstoffe wie beispielsweise Kaffeesäure, das entzündungshemmend wirkt, und Flavonoide enthalten. Außerdem ist Acetylcholin im Honig zu finden, das sich positiv auf die Herzgesundheit auswirkt.

Besonders gerne wird Honig als Mittel gegen Halsschmerzen verwendet. Verzehrt man einige Teelöffel Honig im Abstand von 15 bis 20 Minuten, ist schnell eine Besserung zu verspüren. In Kombination mit Tee wird die Wirkung noch verstärkt. Zahlreiche medizinische Studien untersuchen zudem die Wirkung von Honig in der Wundbehandlung. Sie zeigen, dass nicht jede Honigsorte für jede Erkrankung geeignet ist – hier gibt es beträchtliche Unterschiede. Viele Mediziner haben in diesem Bereich aber gute Erfahrungen gemacht. Generell sollte bedacht werden, dass Honig nicht steril ist. Eine Infektion durch das Bienengold ist laut Expertenmeinung aber unwahrscheinlich. Da Honig beim Auftragen auf die Wunden brennen kann, empfiehlt es sich, ihn mit einer Wund- und Heilsalbe zu mischen. Grundsätzlich sollte man bei größeren Wunden aber immer einen Arzt um Rat fragen.

## HONIG ALS MASKE, PEELING ODER BADEZUSATZ

Auch zahlreiche Kosmetiker nutzen die Kraft des Honigs. Da er nicht nur entzündungshemmend wirkt, sondern auch einen leichten Peeling-Effekt hat, kann man Honig pur auf die Haut auftragen, um sie geschmeidig zu machen. Noch sichtbarere Effekte erzielt man mit einem Honigpeeling aus Honig, Quark und Zucker. Nach 20 Minuten Einwirkzeit kann man es einfach mit warmem Wasser abnehmen. Zudem versorgt Honig die Haut mit wichtigen Nährstoffen und wirkt stoffwechselaktivierend. Deshalb können auch Honigmasken aus Honig und Quark für ein frisches Aussehen sorgen. Nicht umsonst ist Honig Bestandteil vieler Pflegeserien. Auch als Badezusatz macht er die Haut zart und geschmeidig.

Das flüssige Gold tut dem Körper aber auch beim Verzehr gut. Das liegt unter anderem daran, dass im Honig sowohl schnell als auch langsam wirkende Zuckerarten zu finden sind. Das heißt, dass er auf der einen Seite schnell verfügbare und auf der anderen Seite langanhaltende Energie liefert. Somit weisen die Zuckerarten einen wesentlich günstigeren glykämischen Index als weißer raffinierter Zucker auf. In der Folge hält das Sättigungsgefühl länger an.

Wird Honig mit Tee oder einer anderen Flüssigkeit verzehrt, sollte man darauf achten, dass das Getränk nicht zu heiß ist. Die meisten enthaltenen Enzyme sind nämlich wärmeempfindlich – ab 40 Grad gehen die heilenden Eigenschaften des Honigs verloren. Deshalb sollte man ihn erst im Getränk auflösen, wenn die Trinktemperatur erreicht ist.



# SONNENBRAND

## NATÜRLICH BEHANDELN

**Der Sommer ist in vollem Gange und wir versuchen jede Minute zu nutzen, in der die Sonne scheint – Haben Sie es einmal übertrieben, können bewährte Hausmittel helfen**

Effektive Hausmittel, mit denen sich die Haut auf natürliche Weise behandeln lässt, sind eine gute Alternative zu Medikamenten. Dabei sollte man jedoch beachten, dass nicht alle Hausmittel sich sowohl für den leichten, wie auch für den schweren Sonnenbrand eignen. Auch müssen Sie bei der Wahl des Mittels berücksichtigen, ob nur eine kleine Fläche des Körpers, wie beispielsweise der Nasenrücken betroffen ist, oder ob es sich um eine großflächige Hautverbrennung handelt. Wir von der regioVital haben Ihnen die besten Tipps für alle Fälle zusammengestellt.

### ERSTE HILFE FÜR VERBRANNTHE HAUT

Bei den ersten Anzeichen einer erröteten Stelle sollte auf jeden Fall die Sonne verlassen oder zumindest die betroffene Stelle abgedeckt werden. Zudem ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig, da die Haut im Falle eines Sonnenbrandes noch mehr Feuchtigkeit benötigt als zuvor und zwar von innen zugeführt. Es gilt zudem, je schneller die Haut gekühlt wird, desto besser. Jedoch sollte man hier beachten, dass man nie mit eiskalten Substanzen kühlt, stattdessen sollte die Temperatur im Bereich von 15 bis 20 Grad liegen. Bei zu starker Kühlung kann der Heilungsprozess sogar verlängert werden. Kühle Duschen oder Auflagen mit nassen Tüchern sind ideal zum Kühlen, denn das beruhigt die Haut und lindert das brennende Gefühl. Die Tücher werden erneuert, sobald sie sich erwärmt haben. Die Heilung kann unterstützt werden, indem das Wasser, mit dem die Tücher getränkt werden, um etwas Obstessig ergänzt werden.

### GURKENSCHLEIBEN FÜRS GESICHT

Gurkenscheiben ins Gesicht? Klingt wie eine Kosmetikbehandlung, hilft aber auch bei Sonnenbrand. Auf die verbrannten Stellen aufgebracht, kühlen sie und unterstützen somit den Heilungsprozess. Insbesondere zur Behandlung im Gesicht ist die Salatgurke prädestiniert. Sie wird zunächst in Scheiben geschnitten und auf die betroffene Stelle aufgetragen. So kühlt sie nicht nur die Haut, sondern spendet ihr Feuchtigkeit und verschafft eine schnelle Schmerzlinderung. Wenn der kühlende Effekt nachlässt, werden die Scheiben abgenommen. Wahlweise können auch Kartoffelscheiben verwendet werden.

### ALOE VERA BEI SCHWEREN VERBRENNUNGEN

Beim schweren Sonnenbrand sollte von den Hausmitteln lediglich die Aloe Vera zum Einsatz kommen. Sie ist ein Heilmittel bei jeder Hautirritation. Am natürlichsten ist die Behandlung mit dem reinen Pflanzensaft. Dazu wird ein Blatt der Aloe Vera der Länge nach aufgeschnitten. Das Gel wird dann aus dem Blatt gekratzt und vorsichtig auf die Hautverbrennung durch die Sonne aufgetragen. Aloe Vera ist zwar ein tolles Hausmittel bei sonnenverbrannter Haut. Doch ist es oft nicht in Reichweite. Bewährt hat sich dagegen aber zum Beispiel auch der schwarze Tee. Für kleine Stellen eignen sich Teebeutel, die schon einmal aufgebriht und dann anschließend im Kühlschrank abgekühlt wurden. Bei größeren Stellen werden Tücher mit starkem, gekühltem schwarzem Tee getränkt und dann aufgelegt. Auch hier werden die Auflagen erneuert, sobald sie warm geworden sind.

Foto: © Markmarcello / stock.adobe.com



**Pflegedienst Am Park**  
Sabine Voßbeck

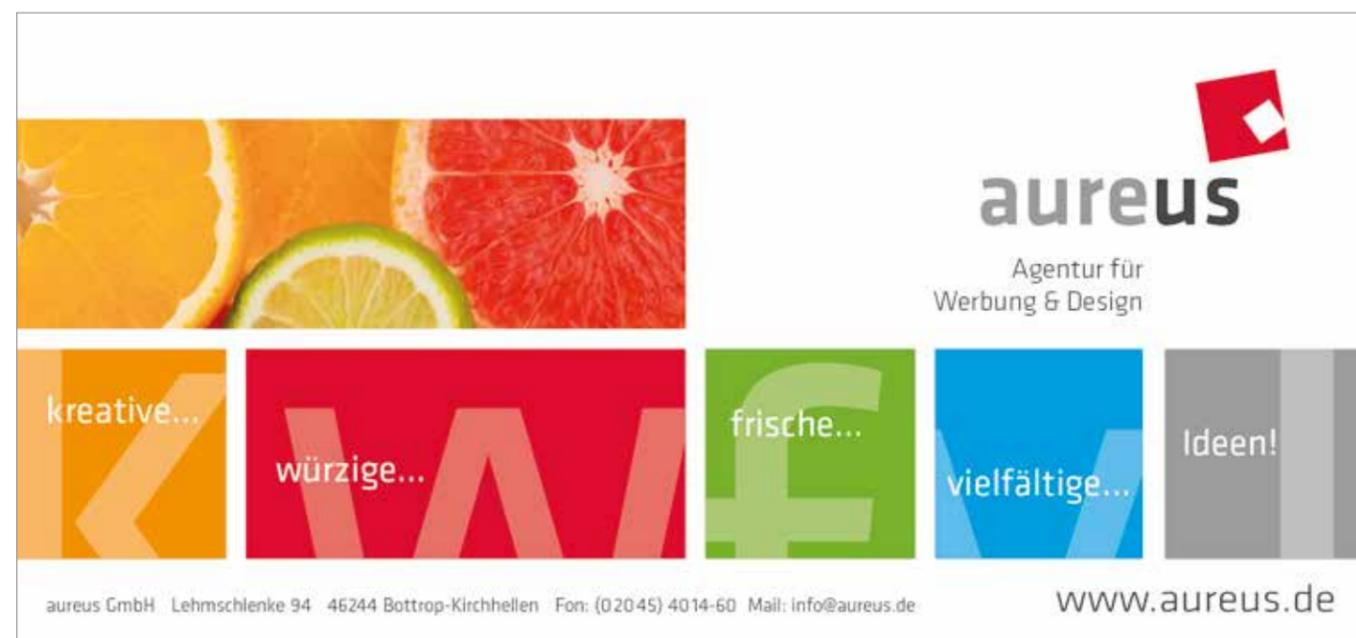
**Pflegedienst**  
Sabine Voßbeck  
46244 Bot.-Kirchhellen  
Oberhofstraße 10  
Tel.: 02045 / 41 11 24

**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

Wir sind  
24 Stunden  
für Sie da!

Oberhofstraße 10  
46244 Bottrop-Kirchhellen  
Tel. 02045-41 11 24  
Fax 02045-41 11 26  
E-Mail info@pflege-am-park.de  
www.pflege-am-park.de



**aureus**  
Agentur für  
Werbung & Design

kreative...  
würzige...  
frische...  
vielfältige...  
Ideen!

aureus GmbH Lehmschlenke 94 46244 Bottrop-Kirchhellen Fon: (02045) 4014-60 Mail: info@aureus.de [www.aureus.de](http://www.aureus.de)



Praxis für Osteopathie  
**Dominik Plewan**

HEILPRAKTIKER | PHYSIOTHERAPEUT

GEMEINSAM  
AN EINEM ORT,  
GANZHEITLICH  
FÜR IHRE  
GESUNDHEIT

Vereinbaren Sie  
jetzt Ihren Termin!

**OSTEOPATHIEPRAXIS  
RODRIQUEZ**

0 20 45 / 69 42 844  
[www.osteopathie-plewan.de](http://www.osteopathie-plewan.de)

Schneiderstraße 58  
46244 Bottrop-Grafenwald

0 20 45 / 411 60 65  
[www.rodriquez.de](http://www.rodriquez.de)



# COOLE TIPPS FÜR HEISSE NÄCHTE

**Im Sommer fällt es vielen Menschen schwer, erholsamen Schlaf zu finden – Mit einigen Tricks gelingt es aber, entspannt einzuschlummern**



Nachmahlzeit, da sie Tryptophan enthält. Dabei handelt es sich um einen Eiweißbaustein, aus dem die Nervenzellen im Gehirn Serotonin herstellen und der somit spannungslösend sowie schlaffördernd wirkt. Rauchen vor dem Zubettgehen sollte man ebenfalls unterlassen, da das Nikotin den Schlaf stört.

im Fachhandel erhältlich sind. Bettzeug aus Leinen eignet sich ebenfalls sehr gut für hohe Temperaturen im Schlafzimmer, da es einen kühlenden Effekt auf der Haut hat. Auch auf die Qualität von Pyjama und Nachthemd sollte man achten: Leichte Kleidung aus Naturfasern kann Schweiß gut aufsaugen. Komplette unbedeckte zu schlafen ist nicht jedermanns Sache und darüber hinaus auch unhygienisch, da der Körper bis zu einem halben Liter Schweiß in der Nacht absondern kann. Außerdem wird es dabei rasch kalt auf der Haut und es besteht die Gefahr, sich zu erkälten. Pyjama, Decken, Laken und Co. tagsüber im Külschrank aufzubewahren, sorgt beim Schlafengehen zunächst für einen erfrischenden Effekt. Die Stücke können jedoch schnell feucht und unangenehm werden; sind sie zu kalt, droht eine Erkältung.

**Monatelang haben viele Menschen sehnsüchtig auf den Beginn der warmen Jahreszeit gewartet. Doch so angenehm sonniges Wetter am Tag ist, so qualvoll können tropische Temperaturen in der Nacht sein: Extreme Hitze macht nicht Wenigen zur Schlafenszeit zu schaffen. Zwar benötigen die meisten Menschen im Sommer nicht so viel Nachtruhe wie im Winter, da sie das Tageslicht länger wach hält und die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin gehemmt wird. Dennoch führt fehlender oder unruhiger Schlaf dazu, dass man am nächsten Morgen gerädert aufstehen muss. Wer sich an ein paar einfache Regeln hält, wird aber auch bei Sommerhitze erholsamen Schlaf finden.**

## LAUWARM DUSCHEN

Eine kühle Dusche am Abend? Klingt erfrischend, ist aber nicht ratsam. Durch das kalte Wasser ziehen sich nämlich die Gefäße der Haut zusammen, sodass der Körper die Wärme schlechter transportieren kann. In der Folge muss er schwitzen. Stattdessen sollte man lieber lauwarm duschen oder baden; da das warme Wasser die Poren der Haut öffnet, ist der Körper in der Lage, seine aufgestaute Hitze besser abzugeben. Auch Wechselduschen sind zu empfehlen – dabei sollte man aber mit kaltem Wasser anfangen und mit warmem aufhören.

## AUF ALKOHOL VERZICHTEN

Wenn es heiß ist, muss man mindestens drei Liter am Tag trinken – allerdings nicht direkt vor dem ins Bett gehen. Große Mengen Flüssigkeit führen schließlich zu verstärktem Harndrang in der Nacht. Vor allem auf Alkohol sollte verzichtet werden. Zwar hilft er dabei schneller einzuschlummern, der Schlaf selbst ist jedoch flach und seine Qualität somit beeinträchtigt. Wer ohnehin schon unter Schlafstörungen leidet, verzichtet auch lieber auf fett- oder kohlenhydratreiche Speisen zu später Stunde. Diese beschäftigen die Verdauung nämlich noch für lange Zeit. Stattdessen eignet sich Milch sehr gut als

## SCHLAFZIMMER KÜHLEN

Wichtig ist außerdem, dass das Schlafzimmer so kühl wie möglich bleibt. Die Körpertemperatur sinkt abends normalerweise um ein Grad ab; ist die Raumtemperatur zu hoch, gelingt diese Veränderung nicht und der Körper schwitzt, um sich abzukühlen. Lüften lautet hier das Zauberwort. Es ist ratsam, die Fenster im Schlafzimmer morgens nach dem Aufstehen und kurz vor dem Schlafengehen zehn Minuten lang weit zu öffnen, damit frische Luft ins Zimmer strömt. Lässt man das Fenster nachts geöffnet, sollte man darauf achten, dass keine Zugluft entsteht, damit man sich keine Sommererkrankung einfängt. Tagsüber empfiehlt es sich, die Räume mit Jalousien oder Rollläden zu verdunkeln, sodass keine Sonnenstrahlen eindringen und sie aufheizen. Selbstverständlich können auch Ventilatoren oder Klimaanlage zur Abkühlung eingesetzt werden.

## KÜHLENDES BETTZEUG

Bei Oberdecke und Bettwäsche sollte man in heißen Nächten auf leichte und saugfähige Stoffe setzen, die Feuchtigkeit aufnehmen. Einigen Menschen reicht zum Zudecken ein dünnes Baumwolllaken, andere nutzen spezielle Sommerbettdecken, die

## COOLE WÄRMFLASCHE

Wunder wirken kann auch eine mit gekühltem Wasser gefüllte Wärmflasche. Legt man diese zwischen die Füße, sorgt sie für angenehme Abkühlung. Einfach morgens mit Wasser füllen und in den Külschrank legen; am Abend hat sie dann die richtige Temperatur. Einige Menschen schwören auch darauf, sich ein kaltfeuchtes Taschentuch auf die Stirn zu legen.

## SPORT TREIBEN

Bewegung und insbesondere Ausdauersport fördern ebenfalls den Schlaf. Allerdings sollten zwischen dem Sporttreiben und dem Zubettgehen mindestens zwei Stunden liegen, da der Kreislauf durch Bewegung auf Touren gebracht wird.



# FRAUENKLINIK IN DORSTEN KÜMMERT SICH UM PATIENTIN- NEN ÜBER STADTGRENZE HINAUS

Fotos: © Günter Schmidt

**St. Elisabeth-Krankenhaus:**  
**Beliebtheit aufgrund persönlicher Betreuung**



## Das 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](http://www.kkrn.de).

Die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe des St. Elisabeth-Krankenhauses genießt einen guten Ruf – auch über die Stadtgrenzen von Dorsten hinaus. Der Grund dafür: Die Patientinnen dort werden nicht nur medizinisch bestmöglich versorgt, sie genießen auch eine familiäre und persönliche Betreuung. „Unser qualifiziertes Team ist fachlich sehr gut aufgestellt und uns liegt die individuelle Behandlung einer jeden Frau sehr am Herzen, ob sie nun einen gynäkologischen Eingriff benötigt oder ein Kind erwartet“, so Dr. Simone Sowa, Chefarztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum am Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus.

## ERKENNUNG UND BEHANDLUNG VON BRUSTTUMOREN

Der Blick nach Dorsten lohnt sich also in vielerlei Hinsicht, so ist die Klinik zertifiziertes Brustzentrum für den Kreis Recklinghausen. „Neben der Spezialisierung auf die Behandlung von Brusttumoren mit speziell geschulten Breast Care Nurses und wöchentlichen Tumorkonferenzen verfügen wir über ein weites Spektrum gynäkologischer Eingriffe, zum Beispiel laparoskopischer Operationen“, betont Dr. Sowa. Das heißt, Bauchspiegelungen zur Feststellung und Behandlung von Erkrankungen im Beckenraum werden anders als bei offenen Operationen mit nur kleinen Hautschnitten gemacht. Auch Spiegelungen und Entfernungen der Gebärmutter sowie die gynäkologische Onkologie, also die Diagnose und Therapie bei Krebserkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane gehören zur Bandbreite der Klinik.

## „KEINE FRAU MUSS SICH HEUTZUTAGE MIT EINER HARNINKONTINENZ ABFINDEN“

Darüber hinaus punktet das Team um Dr. Simone Sowa mit besonderem Know-how im Bereich der Urogynäkologie: Wöchentlich bietet die Klinik Sprechstunden an, um zu Themen wie Blasen-schwäche oder Harninkontinenz durch Senkung der Gebärmutter oder Scheide wegen Schwächung des Beckenbodens zu beraten. „Keine Frau muss sich heutzutage einfach mit einer Harninkontinenz durch Bindegewebsschwäche abfinden“, erklärt die Medizinerin. Dafür bietet die Klinik minimalinvasive Operationen mit möglichst kleinen und schonenden Einschnittstellen an, die das Problem beseitigen und die Lebensqualität der Frau steigern.

## INDIVIDUELLE UND FAMILIENORIENTIERTE BETREUUNG BEI DER GEBURT

Aber die Frauen kommen noch aus anderen Gründen von weiter her. Vor allem die Geburtshilfe des St. Elisabeth-Krankenhauses genießt besonderes

Ansehen, so waren die Geburtenzahlen 2021 mit 632 Neugeborenen so gut wie seit 2005 nicht, denn: „Zwar sind wir kein Perinatal-Zentrum, aber die familiäre Atmosphäre und persönliche Betreuung werden bei uns sehr geschätzt – diese Qualität unserer Entbindungsabteilung spricht sich rum“, weiß Dr. Simone Sowa.

## VOR ORT UND DIGITAL KREISSAAL-LUFT SCHNUPPERN

Werdende Mütter können jeden dritten Dienstag im Monat um 18 Uhr mit Voranmeldung im Sekretariat Kreißaalluft schnuppern und sich bereits vor der Geburt des Babys ab der 35. Schwangerschaftswoche nach Terminvereinbarung in der geburtshilflichen Abteilung vorstellen, um die modernen Räumlichkeiten und das erfahrene Team kennenzulernen sowie alle Fragen zu klären. „So können wir schon vorab ein Vertrauensverhältnis zu den werdenden Eltern aufbauen, damit sie sich während der Geburt bei uns wohl und geborgen fühlen“, berichtet die Chefarztin. Wer sich lieber digital über die Geburtshilfe des Dorstener Krankenhauses informieren mag, findet unter [www.geburt-kkrn.de](http://www.geburt-kkrn.de) viel Spannendes rund die Themen Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. Auf dem [YouTube-Kanal „KKRN\\_Klinikverbund“](#) des Klinikverbundes, zu dem das Dorstener Krankenhaus gehört, können sich werdende Mütter weiterhin interessante Kurzvideos zur Entbindung und zur ersten Kennenlernphase ansehen.

## KONTAKT

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe –  
Brustzentrum  
St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten  
Telefon: 02362 29-54200  
E-Mail: [gynaekologie@kkrn.de](mailto:gynaekologie@kkrn.de)  
Homepage: [www.kkrn.de](http://www.kkrn.de)  
Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Straße 1  
46282 Dorsten



# LECKERE GRILLGERICHTE

An den Grill, fertig los! – Wir stellen Ihnen verschiedene Grillgerichte vor, die Ihre Sommerabende unvergesslich machen

## HERZHAFT-WÜRZIGE WHISKEY-MARINADE

### ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

3 EL	Whiskey nach Wahl
10 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Senf
1 EL	Honig
1 EL	Rosmarin, gehackt
2 EL	Sojasauce
1 EL	Mango Chutney
1 Prise	Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Speiseöl, Whiskey und Sojasauce verrühren, dann den Honig, den Senf und das Chutney unterrühren, bis eine homogene Sauce entsteht. Am Ende nach Belieben mit Pfeffer und Rosmarin würzen. Das Fleisch etwa acht Stunden im Kühlschrank in der Marinade einlegen, damit es die Marinade bestmöglich aufnehmen kann. Weiterhin sollte darauf geachtet werden, vor dem Grillen das Fleisch mit Küchenrolle abzutupfen, um zu verhindern, dass Flüssigkeit in die Glut tropft.



## FETA-CREME

### ZUTATEN

200 g	Feta-Käse (Schafs- oder Kuhmilch)
200 g	Frischkäse
1	Knoblauchzehe
2 EL	Petersilie, frische, glatte
½ Zweig	Rosmarin
2 EL	Olivenöl
½	Paprikaschote, rot (alternativ 1 EL Ajvar)
Salz und Pfeffer	
Evtl. etwas Milch nach Bedarf	

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten, bevor man diese Masse mit Salz und Pfeffer würzt. Bei Bedarf etwas Milch hinzugeben, um die gewünschte bzw. streichfähige Konsistenz zu erreichen. Tipps: Die Feta-Creme zu aufgebackenem Fladenbrot reichen oder in kleine Peperoni, Kirschtomaten oder ähnliches füllen. Die Kräuter nur von den Zweigen zupfen und nicht per Hand klein hacken, sonst werden sie nachher zu fein gemixt. Wenn man es scharf mag, kann man auch Chili dazugeben.

## KÖSTLICHE SPARE RIBS VOM GRILL

### ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

4 kg	Schweinerippchen
350 ml	Tomatenketchup
2 TL	scharfer Meerrettich
2 TL	Worcestersauce
20 Tropfen	Tabasco
1 Prise	Cayennepfeffer
2 TL	Selleriesalz
3	Knoblauchzehen
1 TL	Zwiebelpulver
2 Flaschen	dunkles Bier
Grillgewürz	

### ZUBEREITUNG

Eine Sauce aus Ketchup, Meerrettich, Worcestersauce, Tabasco, Cayennepfeffer, Selleriesalz, den Knoblauchzehen und dem Zwiebelpulver anrühren. Eine Flasche Bier zufügen und alles glatrühren. In einen Topf geben und ungefähr 20 Minuten unter viel Rühren leicht köcheln lassen. Die Rippchen in Portionen schneiden und in einer Mischung aus Salzwasser und dem restlichen Bier ungefähr 20 Minuten vorkochen.

Die gekochten Rippchen mit Grillgewürz einreiben und beidseitig jeweils zehn Minuten auf dem Holzkohlegrill grillen, bis sie schön braun sind. Zum Schluss mit der hergestellten Sauce bestreichen und noch so lange grillen, bis diese fest geworden ist. Danach können die Spare Ribs sofort serviert werden.



## KRÄUTER-FALTENBROT

### ZUTATEN

1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1 Handvoll	Gartenkräuter
125 g	Butter
600 g	Mehl
300 ml	Wasser, lauwarm
1 Würfel	Hefe
2 TL	Zucker
2 TL	Salz
50 ml	Öl

Außerdem wird eine Springform, die mit Backpapier ausgelegt ist, benötigt.

### ZUBEREITUNG

Den Knoblauch mit Zwiebel, Kräutern und Butter zu einer Kräuterbutter vermischen, die Hefe im Wasser auflösen. Nun die Hefe mit den restlichen Zutaten verkneten und gehen lassen. Zunächst den Teig zu einem Viereck ausrollen und mit der Kräuterbutter bestreichen. Dann das Viereck zu gleichmäßigen Streifen schneiden und die Streifen in Falten legen. Diese gefalteten Streifen werden dann hochkant, von der Mitte ausgehend in eine mit Backpapier ausgelegte Springform gestellt. Das Kräuterfaltenbrot 15 Minuten gehen lassen und zuletzt bei 200°C Ober-/Unterhitze 30-35 Minuten backen.



## CHAMPIGNONSPIESSE VOM GRILL

### ZUTATEN

Für die Spieße

500 g Champignons, frische

Für die Marinade

2 Knoblauchzehen  
100 ml Olivenöl  
3 EL Ketjap Manis  
3 EL Ketjap Asin  
1 TL Thymian  
1 TL Oregano

Außerdem brauchen Sie eine Frischhaltedose mit Deckel und Spieße.

### ZUBEREITUNG

Zuerst werden die Champignons gesäubert. Dann den Knoblauch für die Marinade pressen und mit dem Olivenöl, Ketjap Manis und Ketjap Asin sowie dem Thymian und Oregano gut verrühren. Die Marinade in eine Frischhaltedose mit Deckel geben und die Champignons dazugeben. Dann die Dose verschließen und mehrmals wenden, damit die Marinade überall die Champignons erreicht. Lassen Sie die Champignons bestenfalls über Nacht ziehen. Nach ca. zwölf Stunden Ruhezeit die Marinade abgießen. Zuletzt die Champignons auf Spieße stecken. Die Spieße anschließend etwa zehn Minuten grillen.



## COUSCOUS-SALAT

### ZUTATEN

250 g Couscous  
250 ml Gemüsebrühe  
1 Bund Lauchzwiebeln oder 2 Schalotten  
2-3 EL Olivenöl  
1 EL Currypaste  
50 g Mais  
2 Möhren  
250 g Cocktailtomaten  
1 Gurke  
Salz, Pfeffer, Curry, geräuchertes Paprikapulver, Petersilie, Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

Die Gemüsebrühe aufkochen und anschließend über den Couscous gießen. Für gut zehn Minuten ziehen lassen (Packungsanleitung des Couscous-Herstellers beachten, Flüssigkeitszugaben können je nach Hersteller variieren!).

Die Lauchzwiebeln oder Schalotten in feine Ringe schneiden, die Möhren der Länge nach halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln. Die Gurke ebenfalls der Länge nach halbieren, bei Bedarf mit einem Löffel aushöhlen. Die Gurkenhälften ebenfalls in Scheiben schneiden.

Den Couscous abgießen und in eine große Schüssel füllen. Das Öl und die Currypaste unterrühren und anschließend die Zwiebeln, das geschnittene Gemüse und den Mais einrühren. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken, aber Achtung bei dem Currypulver. Wenn die Currypaste sehr scharf und würzig ist, braucht es je nach Geschmack kein zusätzliches Currypulver mehr. Nach Bedarf kann der Couscous-Salat noch mit feinen Feta-Streifen verfeinert werden.



## BLUTSPENDE-TERMINE

**Hinweis:** Bitte informieren Sie sich online unter [www.drk-blutspende.de](http://www.drk-blutspende.de), ob Sie sich Ihren Wunschtermin vorher online reservieren müssen

### Bottrop

Mathias-Jakobs-Stadthalle  
Friedrichstraße 53  
45964 Gladbeck

### Montag, 20. Juni

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

### Mittwoch, 20. Juli

14 bis 18 Uhr  
Knappschafts Krankenhaus  
Osterfelder Straße 157  
46242 Bottrop

### Mittwoch, 24. August

15 bis 19 Uhr  
Kulturkirche Heilig Kreuz  
Scharnhölzstraße 33  
46236 Bottrop

### Bottrop-Kirchhellen

### Sonntag, 17. Juli

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

### Sonntag, 31. Juli

10 bis 14 Uhr  
Pfarrheim Heilige Familie  
Maystraße  
46244 Grafenwald

### Gladbeck

### Montag, 11. Juli

14 bis 19 Uhr  
Mensa Berufskolleg  
Herderstraße 3  
45964 Gladbeck

### Montag, 8. August

10 bis 19 Uhr

### Schermbbeck

### Donnerstag, 25. August

15 bis 19.30 Uhr  
Ev. Jugendheim  
Kempkesstege 2  
46514 Schermbbeck

### Dorsten

### Donnerstag, 23. Juni

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

### Mittwoch, 29. Juni, Donnerstag, 30. Juni

15 bis 20 Uhr  
Haldenwangschule  
Im Harsewinkel 55  
46284 Dorsten

### Dienstag, 2. August

16 bis 20.30 Uhr  
Pfarrheim St. Laurentius  
Am Pastorat 1  
46286 Lembeck

### Dienstag, 9. August

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

### Montag, 15. August

16 bis 20 Uhr  
Gemeinschaftshaus  
Wulfener Markt 5  
46286 Wulfen-Barkenber



Dr. med. Privatpraxis  
Beate Helgers für Orthopädie

Ankommen.  
Entspannen.  
Durchatmen.

Weniger  
Patienten  
=  
intensivere  
Betreuung

Ihre Orthopädie in Lembeck!

- Ausbildung an der Ruhr-Universität Bochum und Schulung in der Spritzentechnik durch Prof. Dr. Jürgen Krämer
- Schmerztherapie, Bearbeitung von Muskeln, Sehnen, Bindegewebe und Faszien mit modernster, innovativer Technik
- Schmerzpunkt-Lokalisierung und Behandlung der Schmerzursache statt Symptombehandlung
- Ganzheitliche Betrachtung des Muskel- und Skelettsystems
- Kräftigungs- und Koordinationstraining

Fachärztin  
für Orthopädie

Zusatzbezeichnungen:

- Chirotherapie
- Sportmedizin
- Naturheilverfahren

Schwerpunkte:

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

Persönliche  
Terminvereinbarung  
(Termine auch am  
Wochenende möglich)

Wasserfurt 36  
46286 Dorsten-Lembeck  
Tel. 02369-203690  
[www.orthopaedie-helgers.de](http://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.**