

# regio Vital

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region 03 | 2022

## EINE REISE ZU SICH SELBST

Alleine als Frau die  
Natur und Berge erobern

## START IN DIE PILZ-SAISON

Aufbruch in  
die bunten Herbstwälder

## GOLDENE MILCH – EIN WUNDERMITTEL?

Hilft sie wirklich gegen Sodbrennen,  
Schlaflosigkeit und Erkältungen?

## 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 2373  
[www.kirchhellener-therapiezentrum.de](http://www.kirchhellener-therapiezentrum.de)

© Foto: iStock.com

## Ihre Füße - sie wollen geliebt werden

Absolute Erholung für die Füße,  
sie laufen wie auf Wolken  
nur 65,- €

Wo drückt der Schmerz  
nur 59,- €

Medizinische Kosmetik · Platz der Deutschen Einheit 10  
46282 Dorsten · 02362-993533  
[www.centre-esthetique.de](http://www.centre-esthetique.de) · [anfrage@centre-esthetique.de](mailto:anfrage@centre-esthetique.de)

## Esthétique

# EDITORIAL

Liebe Leserin,  
Lieber Leser,



ruckzuck ist das Jahr vorangeschritten und kaum liegen die heißen Tage hinter uns, steht auch schon der Herbst vor der Tür. In unserer aktuellen Ausgabe kommen echte Herbst-Fans definitiv auf ihre Kosten.

Neben allem rund um das Thema Pilze sammeln, haben wir jede Menge Themen rund um die bunte aller Jahreszeiten im Gepäck. Und was gehört inzwischen unverbringlich zum Herbst? Genau! Kürbisse und Halloween. Natürlich kommen auch Halloween-Liebhaber bei uns nicht zu kurz.

Wer sich dann doch eher für Themen rund um die Gesundheit interessiert, erfährt in unserer regioVital einiges darüber, wie wir in dieser feucht milden Jahreszeit unser Immunsystem stärken und uns fit halten.

Sie sehen: In unserer regioVital ist für jeden etwas dabei. Wir wünschen Ihnen wie immer viel Spaß beim Schmökern, Stöbern und Erfahren. Kommen Sie gut durch den Herbst und gestalten sich und Ihren Familien eine schöne Zeit.

Ihr regioVital-Team

Anzeige

## Mobil und selbstbestimmt im Alter

Wir helfen Ihnen im Fachbereich „Medizin im Alter“ mit ...

- medizinischer Expertise
- pflegerischem Know-how
- engagierter Physio- und Ergotherapie
- professioneller Logopädie
- psychologischer Betreuung
- individuell angepasster Ernährung
- Beratung zur Vorbereitung auf die Entlassung
- Angebote für pflegende Angehörige



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

Chefarzt Dr. Marco Michels  
Klinik für Innere Medizin  
Fachbereich Medizin im Alter

Sekretariat: Mirsada Doric  
Telefon: 02362 29-54902  
E-Mail: [geriatrie.dorsten@kkrn.de](mailto:geriatrie.dorsten@kkrn.de)

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



Foto: aureus GmbH

## „Arzneimittel als Mikronährstoffräuber“

Vortrag - Referentin Dr. Uta Schettler, Apothekerin  
der Burg Apotheke und Heilpraktikerin

Die Teilnahme ist kostenlos.  
Datum: 20. Oktober 2022  
Ort: Seminarraum der Burg Apotheke 1. OG  
Zeit: 17 Uhr bis ca. 18.30 Uhr

Weitere Info's finden Sie auf Seite 10.

Es wird um Anmeldung gebeten, da die Plätze begrenzt sind.  
Tel: 02853-3469, Mail [info@burg-apotheke-schermbeck.de](mailto:info@burg-apotheke-schermbeck.de),  
oder persönlich in der Apotheke.

Wir freuen uns auf Sie!



Mittelstraße 23 • 46514 Schermbeck

**IMPRESSUM**

**Herausgeber:**  
aureus GmbH  
Geschäftsführer Oliver Mies  
Lehmschenke 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:**  
© Valerie Misz

**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**



**14**



**20**



**26**

Fotos: © Valerie Misz; Andrey Popov, philippfoto, jag\_cz / stock.adobe.com

# INHALT

- 6 Start in die Pilz-Saison**  
*Aufbruch in die bunten Herbstwälder*
- 10 Arzneimittel als Mikronährstoffräuber**  
*Tipps zum Umgang mit Arzneimitteln*
- 12 Fit im Büro**  
*So halten Sie sich am Arbeitsplatz fit*
- 14 Goldene Milch – Ein Wundermittel?**  
*Hilft sie wirklich gegen Sodbrennen, Schlaflosigkeit und Erkältungen?*
- 17 Ihre Füße - sie wollen geliebt werden**  
*Entspannung und Gesundheit für Ihre Füße*
- 18 Medizin im Alter**  
*Altersmedizin am Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus*
- 20 Eine Reise zu sich selbst**  
*Alleine als Frau die Natur und Berge erobern*
- 24 Fester Zahnersatz an nur einem Tag**  
*Erfahren Sie, wie Sie Zeit und Geld sparen*
- 25 Mini-Kürbisse zum Selbermachen**  
*Unser DIY-Tipp für den Herbst*
- 26 Halloweenbräuche und ihre Ursprünge**  
*Halloween ist ein traditionsreiches Fest*
- 28 Genuss-Momente**  
*Herbstliche Kürbisrezepte*
- 31 Termine**  
*Aktuelle Blutspendetermine in der Region*



**6**

# START IN DIE PILZ-SAISON

**Pilze sammeln ist eine beliebte Freizeitaktivität im Herbst – Steinpilze, Maronen und Pfifferlinge locken Pilzliebhaber in die bunten Herbstwälder**

Im Spätsommer und Herbst zieht es viele Speisepilzliebhaber in die Wälder. Die Monate September und Oktober gelten in Deutschland als Hochsaison für alle Pilzfreunde. Feuchter Boden und die zum Teil sonnigen Tage mit milden Temperaturen lassen die kleinen Köstlichkeiten aus dem Boden sprießen. Wer mit offenen Augen durch die Natur läuft, wird schnell fündig. Ein Erfolgsgefühl, das Lust auf mehr macht. Doch bei einer Pilz-Jagd gibt es einiges zu beachten. Wir informieren, was Sie über die kleinen Leckerbissen wissen müssen.



Fotos: © Valerje Misz; Avgun / stock.adobe.com

## DIE BESTEN PILZORTE

Ab September werden Herbstrompeten, Maronen, Schopftintlinge und natürlich auch noch Steinpilze und Pfifferlinge gesammelt. Rauchblättriger Schwefelkopf, Hallimasch und Stockschwämmlchen bilden das Schlusslicht der essbaren Pilze. Wenn es um die besten Sammelorte geht, denken viele Anfänger direkt an Wälder. Doch sollte bedacht werden, dass auch auf Weiden und großen Wiesen viele kleine Köstlichkeiten darauf warten, gefunden zu werden. Als Faustregel gilt, dass je artenreicher der Baumbestand im Wald ist, desto vielfältiger auch der Pilzbestand ist. Niedriges Gras und Moos sind Indikatoren für einen guten Pilzboden. Auch in der Kirchhellener Heide gibt es tolle Orte, um Pilze zu sammeln. Pilzliebhaber sollten darauf achten, dass die Plätze nicht direkt an Straßen liegen. Anfänger können in der näheren Umgebung besonders gut nach Maronen Ausschau halten. Die kleinen, leckeren Pilze verstecken sich meist im Moos oder unter Laub. Pilzsammler müssen daher besonders aufmerksam nach den braunen Pilzen suchen. Unter dem braunen Käppchen haben Maronen ein leicht erkennbares Schwamm- oder Röhrensystem.

## SAMMELN SIE NUR, WAS SIE WIRKLICH ERKENNEN!

Neben einer witterfesten Jacke, Korb und Messer empfiehlt es sich, ein Buch zur Pilzbestimmung mitzunehmen. Denn es gibt vieles zu beachten. Anfängern empfiehlt sich die Teilnahme an Pilzexkursionen, wie sie Volkshochschulen oder der

NABU anbieten. Wer sich bei einem Pilz nicht sicher ist, sollte diesen lieber stehen lassen. Denn zu jedem essbaren Pilz gibt es ein giftiges Ge- genstück, das dem Speisepilz zum Verwechseln ähnlich sieht. Sammeln Sie deshalb nur Pilze, die Sie auch 100-prozentig kennen. Suchen Sie einen Pilzberater auf, um sicher zu gehen. Der kann in jedem Fall weiterhelfen und bewahrt vor schlimmen Fehlern. Denn schon eine kleine Unachtsamkeit kann entsetzliche Folgen haben. Pilzkenner raten dazu, zu junge und zu alte Pilze stehen zu lassen. Die jungen Exemplare können oftmals nicht korrekt bestimmt werden und zu alte Pilze können zu einer Vergiftung führen. Bevor der Pilz in den Korb wandert, sollte geprüft werden, ob er noch frisch ist. Dazu einfach die Kappe etwas eindrücken. Fühlt er sich leicht matschig an und es bleibt ein Abdruck erkennbar, ist er nicht mehr für Menschen genießbar. Dann sollte der Pilz stehen gelassen werden. Eine wichtige Anfängerregel ist: Finger weg von Lamellenpilzen. Denn darunter befinden sich die giftigsten Exemplare. Ein Beispiel ist der wohlbekannte Fliegenpilz. Jedoch ist es eher unwahrscheinlich, aus Versehen einen Fliegenpilz mit nach Hause zu nehmen, da er auf Grund seiner knallroten Farbe bekannt ist.

## DER NATUR ZULIEBE

Entscheidend bei der Pilzernte ist, dass der Pilz nicht aus der Erde herausgerissen wird. Denn dann kann der Organismus im nächsten Jahr nicht nachwachsen und stirbt aus. Entweder sollte der Pilz herausgedreht werden oder mit einem scharfen





Messer abgeschnitten werden. Die entstandene Öffnung im Waldboden sollte danach vorsichtig bedeckt werden, damit das Geflecht nicht austrocknet. So kann das Mycel, der im Boden befindliche Teil des Pilzes, weiterwachsen. Pilzsammler sind sich einig, dass das Herausdrehen von Pilzen Vorteile gegenüber dem Abschneiden hat. Denn so ist es sicher, dass keine Pilzreste zurückbleiben. Diese würden nach einer Zeit vergammeln. Im schlimmsten Fall wäre die Pilzstelle verdorben.

## DER RICHTIGE TRANSPORT

Anfänger machen bei ihrer ersten Pilz-Jagd oft einen gängigen Fehler. Sie transportieren die gesammelten Pilze in Plastiktüten. Doch das beschleunigt den Verderb. Die Pilze fangen an zu schwitzen und die Zersetzung des Pilzfleisches wird deutlich beschleunigt. Geeignet zum Transport sind insbesondere Weidenkörbe. Hier können die gesammelten Pilze getrennt gelagert werden. Leicht einzudrückende Pilze sollten niemals unter schweren Pilzen liegen. Außerdem brauchen die Wald- und Wiesenbewohner Luft.

## ACHTEN SIE AUF DIE MENGE

Beim Sammeln von Waldpilzen gibt es eine vorgeschriebene Höchstmenge, die auf jeden Fall zu beachten ist. In den meisten Fällen beträgt die Höchstmenge ein Kilo pro Person und Tag. Die Regelung soll den Pilzbestand in den deutschen Wäldern schützen und einen gewerblichen Handel verhindern. Missachtet man die Regeln, muss mit einem Bußgeld von bis zu 5.000 Euro gerechnet werden.

## ZUBEREITUNG

Frisch geerntet schmecken Speisepilze am besten. Doch sind Pilze teilweise im rohen Zustand giftig. Daher sollten Waldpilze erst gekocht oder gut gedünstet werden, bevor sie auf den Tisch kommen. Gesäubert werden Pilze ausschließlich mit einer kleinen Bürste. So werden sie von Waldresten und Erde befreit. In der Regel dürfen Pilze nicht mit Wasser gewaschen werden. Um Pilze lange haltbar zu machen, werden sie bei niedriger Temperatur im Backofen getrocknet. Ein bis zwei Tage können sie ohne Probleme im Kühlschrank aufbewahrt, danach sollten sie jedoch verzehrt werden. Eingefroren sind sie sogar bis zu acht Monate haltbar.

## PILZVERGIFTUNG

Falls doch ein zum Verzehr ungeeigneter Pilz in dem Korb, beziehungsweise im Magen gelandet sein sollte, äußert sich das in der Regel rasch mit körperlichen Symptomen. Diese können sich zum Beispiel als Verdauungsbeschwerden, Schweißausbrüche und Benommenheit äußern. Sollte der Verdacht auf eine Pilzvergiftung bestehen, sollten Sie umgehend das Krankenhaus oder einen Arzt aufsuchen. Die Faustregel ist: Haben Sie die Pilze vor weniger als fünf Stunden verzehrt und es treten Symptome auf, sollte der Magen durch Erbrechen entleert werden. Liegt die Mahlzeit länger zurück, sollte dringend ein Arzt zurate gezogen werden – wenn nötig sogar ein Notarzt. Hören Sie auf Ihren Körper!

Eine Pilzvergiftung ist allerdings eher selten, da allgemein bekannt ist, nur Pilze zu verzehren, die auch wirklich als essbar identifiziert wurden.

## GEBRATENE PFIFFERLINGE

### ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

200 g	frische Pfifferlinge
2	Schalotten
20 g	Butter
	Petersilie, gehackt
	Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Säubern Sie die frischen Pfifferlinge und braten diese in heißem Öl in einer Pfanne an. Wichtig: sollten Sie eine größere Menge zubereiten, dürfen nicht zu viele Pilze auf einmal in einer Pfanne gebraten werden, da diese sonst zu stark an Wasser verlieren und Sie Gefahr laufen, die Pilze zu kochen. Geben Sie die Schalotten gewürfelt hinzu und streuen Sie etwas Petersilie über die Pilze. Schmecken Sie die frische Pilzpfanne mit Salz und Pfeffer ab. Anschließend können Sie die gebratenen Pfifferlinge mit einigen Flocken Butter verfeinern.



## PILZ-SPÄTZLE-PFANNE

### ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

750 g	Mehl
7	Eier
1 kg	Pilze nach Wahl
6	Zwiebeln
1 Bund	Petersilie
3 EL	Butter
300 g	geriebener Käse nach Wahl
2 EL	Honig
	Salz und Pfeffer
	Wasser
	Paprikapulver

### ZUBEREITUNG

Vermengen Sie das Mehl und die Eier miteinander und fügen 250 Milliliter Wasser hinzu. So lange kräftig schlagen, bis die Masse Blasen wirft. Abschließend ruhen lassen. Setzen Sie in einem großen Topf Salzwasser auf und lassen es aufkochen. Verwenden Sie eine Spätzlepresse, um die Spätzle im Salzwasser zu kochen. Schöpfen Sie diese ab, sobald sie an der Oberfläche schwimmen und gar sind. Entfernen Sie mit einer Bürste Schmutzreste an den Pilzen und vierteln diese oder schneiden Sie sie nach Belieben in Scheiben. Hacken Sie zwei Zwiebeln in feine Würfel, zerlassen Sie einen Esslöffel Butter in einer heißen Pfanne und braten Sie Pilze und Zwiebeln darin an. Diese können Sie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heizen Sie den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor. Legen Sie die Spätzle und Pilze gemeinsam in einen Bräter, vermengen Sie diese und geben den geriebenen Käse darüber. Ohne Deckel in den Ofen geben und für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Schneiden Sie die restlichen Zwiebeln in Ringe und braten diese mit der restlichen Butter, dem Paprikapulver und dem Honig an, bis sie goldgelb sind. Servieren Sie die Röstzwiebeln auf den Spätzlen und den Pilzen und geben die Petersilie gehackt darüber.



Foto: © Valerii Misz; Avgun, kabvision, Vladimir, Hein Nouwens / stock.adobe.com



# ARZNEIMITTEL ALS MIKRONÄHRSTOFFRÄUBER

Apothekerinnen der Burg  
Apotheke in Schermbeck  
geben Tipps zum Umgang  
mit Arzneimitteln im Hin-  
blick auf den Mikronähr-  
stoffhaushalt

**Arzneimittel und Mikronährstoffe benutzen im menschlichen Körper oft gleiche Transport- und Stoffwechselwege. Werden Arzneimittel eingenommen, besteht das Risiko von Wechselwirkungen mit Mikronährstoffen, was sowohl die Wirkung eines Arzneimittels als auch die Funktion eines Vitamins oder Mineralstoffs stören kann.**

Der Mikronährstoffhaushalt eines gesunden Menschen mit ausgewogener Ernährung wird durch die kurzfristige Einnahme eines Medikamentes in der Regel nicht beeinflusst. Bei aber schon vorher unzureichender Mikronährstoffversorgung oder bei Langzeiteinnahme von Arzneimitteln oder sogenannter Polymedikation (Einnahmen von fünf oder mehr Arzneimitteln) sind Wechselwirkungen zwischen Mikronährstoffen und Arzneimitteln durchaus relevant. Insbesondere für chronisch kranke Menschen und Senioren besteht oft ein erhöhtes Risiko für arzneimittelinduzierte Störungen des Mikronährstoffstatus.“

Die an den eingenommenen Arzneimitteln orientierte Gabe von Vitaminen und Mineralstoffen ist ein wichtiger Ansatzpunkt, der dazu beitragen kann, Krankheitsrisiken zu minimieren und die Lebensqualität zu verbessern. Im Hinblick auf

die Häufigkeit und die stetig wachsende Anzahl an Arzneimitteln, die verordnet werden, ist es also aus Sicht der Experten wichtig, den Mikronährstoffhaushalt der Patientinnen und Patienten stärker als bisher im Fokus zu haben und durch gezielte Empfehlungen die potenziellen gesundheitlichen Risiken für sie zu verringern und so die Lebensqualität zu verbessern. „Gerade bei unseren Stammkunden haben wir in der Apotheke einen guten Überblick über die angewendeten Arzneimittel, die auch oft von verschiedenen Ärzten verordnet werden. Wir nehmen uns die Zeit und empfehlen die individuell passende Mikronährstoffmischung.“

Im kostenlosen Kundenvortrag am 20. Oktober um 17 Uhr im Seminarraum, Mittelstraße 23 in Schermbeck möchte die Referentin Dr. Uta Schettler, Apothekerin der Burg Apotheke, interessierte Kunden über dieses spannende und wichtige Thema informieren, Lösungen anbieten und ins Gespräch kommen. Anmeldungen sind möglich in der Apotheke, telefonisch unter (02853) 33469 oder per Mail an [info@burg-apotheke-schermbeck.de](mailto:info@burg-apotheke-schermbeck.de).

Foto: © Privat; TechSolution, palomita222 / stock.adobe.com





**Pflegedienst  
Am Park**  
Sabine Voßbeck



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

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

Wir sind  
24 Stunden  
für Sie da!

Oberhofstraße 10  
46244 Bottrop-Kirchhellen  
Tel. 02045-411124  
Fax 02045-411126  
E-Mail [info@pflege-am-park.de](mailto:info@pflege-am-park.de)  
[www.pflege-am-park.de](http://www.pflege-am-park.de)

**aureus**

Agentur für  
Werbung & Design



aureus GmbH Lehmschenke 94 46244 Bottrop-Kirchhellen Fon: (02045) 4014-60 Mail: [info@aureus.de](mailto:info@aureus.de)

[WWW.aureus.de](http://WWW.aureus.de)



**Erste Hilfe.**

Wer sich selbst ernähren kann,  
führt ein Leben in Würde.  
[brot-fuer-die-welt.de/selbsthilfe](http://brot-fuer-die-welt.de/selbsthilfe)

Mitglied der **actalliance**



**Selbsthilfe.**

**Brot**  
für die Welt

Würde für den Menschen.



# FIT IM BÜRO

**Die richtige Sitzhaltung, entspannte Ruhepausen, gesunde Snacks zum Mittag – So bleiben Sie im Büro fit**

Tagtäglich sind wir Belastungen ausgesetzt, die oftmals mit unserem Arbeitsplatz in Zusammenhang stehen. Wir haben diese kleinen Wehwehchen wie Nacken- oder Rückenschmerzen akzeptiert, weil sie zum Teil unseres Arbeitslebens gehören. Doch können wir besonders den physischen Belastungen aktiv entgegenwirken. Wir haben für Sie die wichtigsten Tricks und Tipps für einen gesunden Büroalltag zusammengestellt.

Fotos: © Krakenimages.com, Pixel-Show / stock.adobe.com

Faktoren wie eine unzureichende Büroausstattung, ein schlechtes Klima, Hektik und ein andauernder Termindruck können schnell krank machen. Denn das Gefährliche ist, dass sich viele an die tägliche Anspannung gewöhnen – in seelischer wie auch in körperlicher Hinsicht. Wenn die Gedanken sich verkrampen, macht der Rücken gleich mit. Doch viele nehmen es so hin, dabei kann man schon mit Kleinigkeiten eine Menge verändern.

## RUHEPAUSEN EINLEGEN, STRESS VERHINDERN

Alte Gewohnheiten loslassen und neue erlernen – das ist der Schlüssel zum Erfolg. Es reicht nicht, nur außerhalb der Arbeitszeit etwas für den Körper zu tun. Denn die meisten Menschen in Deutschland haben eine 35- bis 40-Stunden-Woche, die sie hinter ihrem Schreibtisch verbringen. Um gesund im Büro arbeiten zu können, sollten einige Faktoren beachtet werden, die miteinander zusammenhängen. Denn auch psychischer Druck kann dazu führen, dass wir uns krank und lustlos fühlen. Um dem negativen Stress ein Ende zu setzen, müssen wir aktiv dagegenwirken.

1. Eine Auszeit nehmen und ein paar Minuten die Augen schließen
2. Die Fenster öffnen und einmal Stoßlüften
3. Gezielt den Körper anspannen und wieder lösen
4. Tee trinken zum Entspannen
5. Mehr lachen, das wirkt sich positiv auf Ihren Gemütszustand aus
6. Denken Sie positiv
7. Arbeiten Sie zunächst die Sachen ab, auf die Sie keine Lust haben. Dann liegt das Schlimmste hinter Ihnen

## BEWEGUNG IM BÜROALLTAG

Doch Stress ist nicht das wichtigste Gesundheitsrisiko für Büroangestellte. Vielmehr verursacht Bewegungslosigkeit 80 Prozent der Probleme, da die Schreibtischarbeit oftmals das Muskel-Skelett-System belastet. Denn jede starre Haltung schadet auf Dauer unserem Körper. Deshalb ist es wichtig, Bewegung in den sonst sehr monotonen Büroalltag zu bringen. Der Arbeitsplatz sollte also bewegungsintensiver gestaltet werden. Das können Sie schon mit leicht umzusetzenden Tipps schaffen.

1. Müllheimer an anderer Stelle platzieren
2. Im Stehen telefonieren
3. Jede halbe Stunde kurz aufstehen und strecken
4. Mit Bürokollegen nicht über Telefon kommunizieren, sondern zu ihrem Schreibtisch gehen
5. An einem entfernten Drucker ausdrucken, zu dem man hinlaufen muss
6. Aufzüge vermeiden, stattdessen die Treppe nehmen
7. In der Mittagspause einen Spaziergang machen
8. Besprechungen mit Kollegen im Stehen Sitzhaltung öfter ändern (Nicht in einer Position erstarrn)

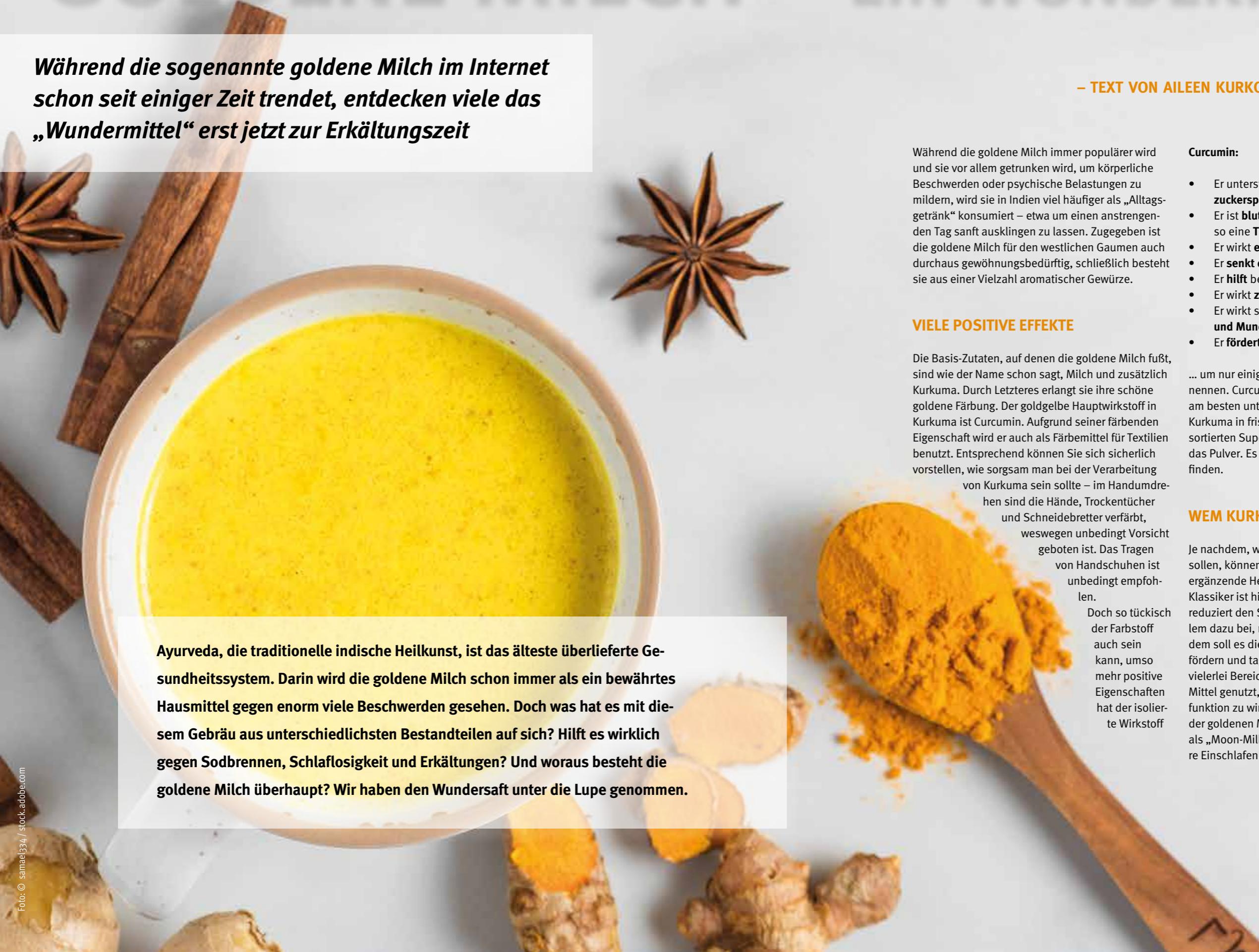
**Tipp: Steh-Sitz-Schreibtische sind perfekt geeignet für den Büroalltag. Ein Steh-Sitz-Schreibtisch erhöht nicht nur die Produktivität, sondern verbrennt daneben auch noch Kalorien, regt den Stoffwechsel an, beugt Verspannungen vor und aktiviert die Muskelaktivität in den Beinen.**



# GOLDENE MILCH – EIN WUNDERMITTEL?

**Während die sogenannte goldene Milch im Internet schon seit einiger Zeit trendet, entdecken viele das „Wundermittel“ erst jetzt zur Erkältungszeit**

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –



**Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunst, ist das älteste überlieferte Gesundheitssystem. Darin wird die goldene Milch schon immer als ein bewährtes Hausmittel gegen enorm viele Beschwerden gesehen. Doch was hat es mit diesem Gebräu aus unterschiedlichsten Bestandteilen auf sich? Hilft es wirklich gegen Sodbrennen, Schlaflosigkeit und Erkältungen? Und woraus besteht die goldene Milch überhaupt? Wir haben den Wundersaft unter die Lupe genommen.**

Während die goldene Milch immer populärer wird und sie vor allem getrunken wird, um körperliche Beschwerden oder psychische Belastungen zu mildern, wird sie in Indien viel häufiger als „Alltagsgetränk“ konsumiert – etwa um einen anstrengenden Tag sanft ausklingen zu lassen. Zugegeben ist die goldene Milch für den westlichen Gaumen auch durchaus gewöhnungsbedürftig, schließlich besteht sie aus einer Vielzahl aromatischer Gewürze.

## VIELE POSITIVE EFFEKTE

Die Basis-Zutaten, auf denen die goldene Milch fußt, sind wie der Name schon sagt, Milch und zusätzlich Kurkuma. Durch Letzteres erlangt sie ihre schöne goldene Färbung. Der goldgelbe Hauptwirkstoff in Kurkuma ist Curcumin. Aufgrund seiner färbenden Eigenschaft wird er auch als Färbemittel für Textilien benutzt. Entsprechend können Sie sich sicherlich vorstellen, wie sorgsam man bei der Verarbeitung von Kurkuma sein sollte – im Handumdrehen sind die Hände, Trockentücher und Schneidebretter verfärbt, weswegen unbedingt Vorsicht geboten ist. Das Tragen von Handschuhen ist unbedingt empfohlen.

Doch so tückisch der Farbstoff auch sein kann, umso mehr positive Eigenschaften hat der isolierte Wirkstoff

## CURCUMIN:

- Er unterstützt bei der **Regulierung des Blutzuckerspiegels**.
- Er ist **blutgerinnungshemmend** und **reduziert** so eine **Thrombosegefahr**.
- Er wirkt **entzündungshemmend**.
- Er **senkt die Blutfett- und Cholesterinwerte**.
- Er hilft bei **Arthrose**.
- Er wirkt **zellschützend**.
- Er wirkt sich **positiv auf die Zahngesundheit und Mundflora** aus.
- Er fördert die **Verdauung**.

... um nur einige der vorteilhaften Eigenschaften zu nennen. Curcumin gilt als der wissenschaftlich wohl am besten untersuchte Pflanzenstoff. Kurkuma in frischer Form gibt es in zahlreichen gut sortierten Super- oder Bio-Märkten. Gleches gilt für das Pulver. Es ist außerdem in Reformhäusern zu finden.

## WEM KURKUMA NICHT GENUG IST

Je nachdem, welche Beschwerden beseitigt werden sollen, können zu den üblichen Zutaten einige ergänzende Heilpflanzen hinzugegeben werden. Der Klassiker ist hier Ashwagandha. Diese Heilpflanze reduziert den Stresshormonspiegel und trägt vor allem dazu bei, ruhiger in den Schlaf zu finden. Außerdem soll es die Hormonproduktion der Schilddrüse fördern und tagsüber die Gehirnleistung erhöhen. In vielerlei Bereichen wird Ashwaganda als natürliches Mittel genutzt, um gegen eine Schilddrüsenunterfunktion zu wirken. Fügt man Ashwagandha-Pulver der goldenen Milch bei, wird diese im Volksmund als „Moon-Milk“ bezeichnet, da sie das entspannte Einschlafen fördert.

**TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG**

Als Basis kann man neben Kuhmilch natürlich auch Pflanzenmilch verwenden. Achten Sie darauf, einen Pflanzendrink in Bio-Qualität zu verwenden. Die besten Alternativen zur tierischen Milch sind Hafer- und Mandelmilch oder einen Reisdrink. Im Gegensatz zu Sojamilch verfügen diese Alternativen bereits über eine milde Süße, die die goldene Milch im Nachhinein noch geschmackvoller macht. Sollten Sie auf die vegane Variante zurückgreifen, fügen Sie im Nachhinein bestenfalls noch ein wenig Kokosöl hinzu, um der Milch einfach ungesättigte Fettsäuren zuzuführen.

Die goldene Milch kann sowohl kalt als auch warm getrunken werden. Einen Unterschied bei der Effektivität der Wirkstoffe macht das nicht. Wer das Ganze ausgetestet hat und herausgefunden hat, dass der Geschmack nicht den eigenen Vorstellungen oder dem Gaumen entspricht, hat außerdem eine gute Alternative: Immer populärer wird die goldene Milch hergestellt aus Orangensaft. Das Getränk enthält alle gesunden Inhaltsstoffe, die im klassischen Rezept enthalten sind – und noch mehr. Denn in Orangen steckt viel Vitamin C. Die Basis besteht also immer aus Milch, einem Pflanzendrink oder eben Orangensaft. Anschließend ist eine ordentliche Portion Kurkuma unverzichtbar. Sie gehört in alle drei Alternativen und macht die goldene Milch so richtig gesund. Außerdem empfehlenswert ist, Ingwer hinzuzufügen. Denn Ingwer wirkt sich nicht nur positiv auf das Immunsystem aus, sondern er enthält außerdem viel Vitamin C, Magnesium, Kalzium, Kalium, Eisen, Phosphor und Natrium. Dafür sollte bestenfalls die frische Knolle und nicht das Pulver verwendet werden. Außerdem sehr beliebt in der goldenen Milch sind Zimt, Kardamom und Pfeffer. Alle drei Zutaten haben zusätzlich gute Eigenschaften, die den Gesundheitsgrad der goldenen Milch wiederum erhöhen. Wer mag, kann das Ganze anschließend noch etwas mit Honig oder Agavendicksaft süßen, um den kräftig würzigen Geschmack etwas abzumildern. Sie sehen also: der Superfood-Megastar unter den Getränken wird seinem Ruf absolut gerecht. Gelegentlich eine goldene Milch stärkt das Immunsystem und wirkt sich positiv auf den ein oder anderen gesundheitlichen Aspekt aus. Sollten Sie auf den Geschmack gekommen sein, können Sie auch durchaus ein Glas mit bis zu 200 Millilitern goldener Milch täglich trinken.

### Basisrezept für goldene Milch

#### Für eine Portion

300 ml	Milch/Pflanzenmilch oder Saft von 3-8 Orangen
1 cm	Ingwer
1/2 TL	Kurkumapulver oder 2 cm Kurkuma
1/4 TL	Zimt
1/8 TL	Kardamom
1/2 TL	Ashwagandha-Pulver pro Portion (= Moon Milk)
1/2 TL	Kokosöl
1 Prise	Pfeffer

Zusätzlich nach Geschmack: Honig/Agavendicksaft

Um die Zutaten miteinander zu vermengen, benötigen Sie entweder einen Pürierstab oder eine Küchenmaschine und ein Mixgefäß.



## IHRE FÜSSE - SIE WOLLEN GELIEBT WERDEN

**Das Institut für Schönheit, Wellness, medizinischer Kosmetik und Heilpraktik „Esthétique“ in Dorsten hat eine Kombination aus Entspannung und Gesundheit für Ihre Füße entwickelt, die nachhaltig zum Wohlbefinden beitragen.**

Fußbad, Hornhaut entfernen, Dermadrop – das sind die ersten Schritte zu gesunden und gepflegten Füßen. Sie haben trockene und rissige Füße oder vielleicht auch spröde Nägel? Wir kennen das wohl alle aus eigener Erfahrung. Wenn es also darum geht, die natürliche Schönheit von Händen, Füßen und Nägeln (wieder) zum Leben zu erwecken, ist DERMADROP TDA genau der richtige Weg! Mit der TDA-Behandlung fördern Sie das Wachstum von natürlich schönen und gesunden Nägeln. Füße, Nägel und Nagelhaut werden in der Tiefe mit Feuchtigkeit versorgt und gestärkt. Das Komplett-paket der TDA-Behandlung bekommen Sie im Kosmetikinstitut für nur 65 Euro.

Behandlung, die Unausgeglichenheiten im Körper beseitigt und die Selbstheilungskräfte verstärkt. Neben den klassischen Organzonen werden auch die Energiepunkte stimuliert und die Meridiane aktiviert. Das Wohlfühl-Programm bestehend aus Fußbad, Fußreflexzonenmassage und einer Massage mit tonisierenden Produkten empfiehlt das Esthétique-Team für 59 Euro. Das Lackieren mit Shellac kostet zusätzlich 20 Euro.

Sie möchten Ihren Füßen etwas Gutes tun? Informieren Sie sich gerne in Ihrem Institut für Schönheit, Wellness, medizinische Kosmetik und Heilpraktik in Dorsten. Sie erreichen das Team telefonisch unter (02362) 993533, per Mail an [anfrage@centre-esthetique.de](mailto:anfrage@centre-esthetique.de) oder direkt vor Ort am Platz der Deutschen Einheit 10 in Dorsten.

#### WO DRÜCKT DER SCHMERZ?

Unsere Füße spiegeln unseren Körper und sind über Energie- und Nervenbahnen mit allen Organen verbunden. Bei der Fußreflexzonenmassage handelt es sich um eine ganzheitliche, natürliche



# MEDIZIN IM ALTER

*Möglichst lange selbstbestimmt leben: Video stellt Altersmedizin am Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus vor*

Dr. Marco Michels  
Chefarzt „Medizin im Alter“  
St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

KONTAKT UND TERMINE

Chefarzt Dr. Marco Michels  
Klinik für Innere Medizin  
Fachbereich Medizin im Alter  
**Sekretariat**  
Mirsada Doric  
Telefon: 02362 29-54902  
E-Mail: geriatrie.dorsten@kkrn.de  
**St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten**  
Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Straße 1  
46282 Dorsten

Fotos: © Günter Schmidt, Nils Hansch

**Betagte Menschen so zu therapieren, dass sie möglichst lange mit ihren eigenen Möglichkeiten, Ressourcen und Fähigkeiten in ihrem Alltag zureckkommen und selbstbestimmt leben können:** Das ist das Ziel von Dr. Marco Michels, Chefarzt der „Medizin im Alter“ am Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus, und seinem interdisziplinären Team aus unterschiedlichen Berufsgruppen. Doch wie kommt ein Patient überhaupt in die Geriatrie des Dorstener Krankenhauses? Wie wird er behandelt? Welches Team kümmert sich um ihn und wie geht es nach dem Aufenthalt im Krankenhaus weiter? All diese Fragen beantwortet das neue Video des KKRN-Klinikverbundes.

## TEAM UND RÄUMLICHKEITEN DIGITAL KENNENLERNEN

„Wir möchten, dass unsere Patienten und auch deren Angehörige über die Behandlung bei uns im Krankenhaus informiert sind und sich selbst oder ihre Familienmitglieder bestens bei uns versorgt wissen“, erklärt der Chefarzt. Von der Aufnahme über die Diagnose und Behandlung durch Arzt und Pflegekraft auf der Station, die Physio- und Ergotherapie, Logopädie, Psychologie und Verpflegung bis hin zur Vorbereitung auf Zuhause sowie die Entlassung nach Beratung durch den Sozialdienst: In diesem Video lernen Interessierte das multiprofessionelle Team der Abteilung und die Räumlichkeiten digital kennen, damit sie sich beim Besuch im Krankenhaus besser vorbereitet fühlen.

## MODERNE MEDIZIN IM ALTER ERHÖHT LEBENSERWARTUNG UND -QUALITÄT

Denn ein Blick auf den demografischen Wandel zeigt: Während die Zahl hoch betagter Menschen und deren Lebenserwartung steigt, nehmen Alterserkrankungen zu, die den Alltag im häuslichen Umfeld erschweren oder zeitweilig unmöglich machen. Deswegen legt die geriatrische Abteilung des Dorstener Krankenhauses besonderen Wert drauf, das Behandlungsspektrum immer auf dem Niveau neuester medizinischer Erkenntnisse gepaart mit erprobten Behandlungskonzepten sowie Einfühlungsvermögen für Patient und betroffene Angehörige zu führen. Der Nutzen einer altersmedizinischen Behandlung ist dabei längst bewiesen: Die Sterblichkeit älterer Patienten sinkt demnach nach einer geriatrischen Therapie, da sie die Klinik in einem besseren Allgemeinzustand verlassen und weniger pflegeabhängig sind. „Wir therapieren nicht nur die akute Erkrankung, wir möchten den älteren Menschen schnell wieder mobil machen und ihm so die Rückkehr in seine häusliche Umgebung ebnen“, erläutert Michels. Gearbeitet wird dazu mit individuellen Behandlungsplänen, die den körperlichen, seelischen, geistigen und sozialen Bedürfnissen der Patienten angepasst sind.

## ZEIT NEHMEN UND GANZHEITLICH HELFEN

Ein Schwerpunkt der Behandlung liegt dabei auf der Frührehabilitation. Hier gilt es insbesondere dementielle Erkrankungen und Depressionen abzuklären oder auch Patienten mit akuter Verwirrung medikamentös richtig einzustellen. Neben der akut-medizinischen und fröhrehabilitativen Versorgung gibt es eine geriatrische Komplexbehandlung, die mindestens 15 Tage dauert. Dabei werden Aspekte wie Demenz, Gangstörungen, Sturzneigung, Inkontinenz, Kreislaufstörungen, Schwindel, Depressionen, chronische Schmerzen, Mangelernährung und allgemeine körperliche Abbauprozesse in den Blick genommen.

Fest steht: Das eingespielte Team aus diversen Berufsgruppen arbeitet eng zusammen, um Betroffene ganzheitlich und individuell zu behandeln und sich Zeit für Patienten und deren Angehörige zu nehmen – das zeigt auch das Video der Abteilung, welches Interessierte auf dem krankenhouseigenen YouTube-Kanal „KKRN-Klinikverbund“ finden.

Hier geht's zum Video!

Mobilisierung durch Physio- und Ergotherapie

Die vergangenen zwei-einhalb Jahre waren in vielerlei Hinsicht turbulent. Pandemiebedingt sind wir auf viele Einschränkungen und Hürden im alltäglichen Leben gestoßen. Viele Steine mussten aus dem Weg geräumt und Brücken gebaut werden. Da gab es einige Gelegenheiten, um über sich hinauszuwachsen. Dennoch fühlte es sich an, als würde man auf der Stelle treten. Eine Zeit zum Nachdenken, für Klarsicht und ein neues Ich.

Erfahrungsbericht der Redaktion

# EINE REISE ZU SICH SELBST

**Alleine als Frau die Natur und Berge erobern – Steckt in mir eine Gipfelstürmerin?**

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Was mit regelmäßigen Spaziergängen im Wald des Vertrauens begann, um klare Gedanken zu fassen, entwickelte sich zu einer Leidenschaft, die recht aus mir ausbrechen wollte. Wenn einem das Ruder aus der Hand gerissen wird und es Entwicklungen gibt, auf die man keinerlei Einfluss ausübt... Was kann man tun, um sich wieder frei, unabhängig und stark zu fühlen? Woher bekomme ich den Mut, die nötigen Schritte zu gehen, um die Kontrolle über mein Leben wieder vollständig zu übernehmen? Läuft man wochenlang tagtäglich dieselbe

Strecke und merkt, dass es einem guttut, kommt man schnell auf die Idee, dass man mehr möchte. Mehr Natur, mehr Freiraum, mehr Raum und Zeit für sich und seine Gedanken. Kurz gesagt: Ich wollte wandern gehen. In meinem Leben habe ich schon einige Reisen allein bestritten, habe Städte erobert, am Strand gelegen und Freundschaften geschlossen. Und als ich noch ein Kind war, sind meine Eltern mit mir und meinem Bruder nach Österreich oder in den Schwarzwald gefahren. Dass ich in jungen Jahren



Fotos: © Valerie Misz



Angst vor Kühen hatte, ein Kuhhaufen ebenso gut eine Schlange sein kann, die roten Pilze mit weißen Punkten giftig sind und es in den Bergen Quellen gibt, aus denen man trinken kann, war dann auch schon alles, was sich mein Kindheits-Ich über das Wandern gemerkt hat. Natürlich zweifelt man in dem ein oder anderen Moment. Was braucht es zum erfolgreichen und vor allem sicherem Wandern? Meine Navigationskenntnisse reichten nicht über das Autofahren mit Google Maps als Wegweiser hinaus. Dass gerade kleine Pfade und Wanderwege nicht dort verzeichnet sind, hätte definitiv weniger überraschend sein sollen. Und was ist mit der Kondition? Immerhin brauchte ich beim Eintreffen in meiner damaligen Altbauwohnung im fünften Stock ohne Aufzug kein Sauerstoffzelt. Und die Höhe? Nach meinem letzten und einzigen Tandem-Sprung aus einem Flugzeug lag ich bewusstlos auf dem Wüstenboden. Aber hey, so schlimm war es gar nicht. Ein nagelneues Set aus Sportschuhen, Leggings und Shirt, das beim letzten übermotivierten Jahresstart gekauft wurde, wartete nur auf seinen Einsatz. Das musste reichen.

## EIN ÜBUNGSAVENTEUR IN DER SÄCHSISCHEN SCHWEIZ

Bevor ich mich aber in die gigantische Welt der Alpen wagte, machte ich mich auf den Weg in die Sächsische Schweiz. Schafft man 600 Kilometer allein am Steuer, ist der Sprung zur österreichischen Entfernung auch nicht mehr so groß. Ein kleiner Bungalow in der Nähe von Bad Schandau im Garten eines netten älteren Ehepaars sollte mein Rückzugsort sein. Wenn es mit dem Wandern nicht klappt, dann kann man es sich ja einfach auf der Terrasse gemütlich machen. Irgendwie kriegt

man die Woche schon rum, dachte ich. Die Tage waren lang, die Nächte kurz, meine Energie schier unendlich und ja, Fehler wurden gemacht. Was ich gelernt habe: Wanderkarten lassen sich nicht so leicht lesen, ausreichend Wasser ist überlebenswichtig, kommt man von einer Route ab, sollte man umkehren und nicht auf allen Vieren eine Anhöhe erklimmen. Denn ist der Aufstieg schon beschissen, kann man davon ausgehen, dass der Abstieg noch schlimmer ist. Insbesondere dann, wenn die Höhenangst an einem nagt. Sonnenuntergang? Wenn man Lust hat, um 3 Uhr morgens aus dem Bett Richtung Berg zu stolpern – tolle Idee. Sonnenuntergang? Sollte man nur machen, wenn man auch weiß, wie sich der Abstieg gestaltet. Eine dreistündige Wanderroute zu den Schrammsteinaussichten ohne schnellen Abstieg in Petto, den man auch im Stockdusteren sicheren Fußes bewältigen kann? Keine gute Idee. Gelernt habe ich aber auch, wie man über sich hinauswächst, körperlich und psychisch über seine Grenzen hinausgeht und wie man um Hilfe bittet. Läuft man orientierungslos im Dunkeln durch den Wald, nachdem man mit zitternden Knien Eisenleitern herunterkletterte, die in steile Tiefen führen, mit einer Stirnlampe als einziger Lichtquelle, und sich fragt, wie peinlich es wohl wäre, ein Rettungsteam zu rufen, hat man auf jeden Fall etwas erlebt. Hätte ich die Tatsache in Betracht gezogen, dass die Netzbdeckung nicht bei 100 Prozent liegt, hätte ich Offline-Karten der Umgebung auf dem Handy gehabt. Und hätte ich nicht ein Pärchen entdeckt, auf das ich heilfroh zustürmte, um gemeinsam den Weg an die Straße zu finden, wäre die Nacht womöglich noch länger geworden. Daraus resultierte übrigens noch eine Erkenntnis: Es gibt unzählige Wanderparkplätze. Merken Sie sich, wo Ihr Auto steht. Zwischen all dem Chaos und spektakulären Abenteuern habe



"Manchmal braucht es eine Menge Mut, um mutig zu sein."



ich aber trotzdem all das gefunden, wofür ich mich ursprünglich auf den Weg machte. Haben Sie schon einmal eine Woche mit sich allein verbracht? Sind acht Stunden täglich durch Wälder marschiert, sehnsüchtig in die Ferne aufgebrochen, haben wunderschöne Aussichten in absoluter Stille genossen und den Gedanken einfach mal freien Lauf gelassen? Es ist befreiend. Und während ich gleichzeitig süchtig nach diesen Adrenalinkicks wurde, die man nur am Limit erlebt, fühlte ich mich gewappnet für die Alpen.

#### MANCHE TRÄUME ERFÜLLEN SICH UNERWARTET

Keine zwei Monate später machte ich mich auf den Weg ins Zillertal. Elf Stunden im Auto waren anstrengend und wollten auf dem Rückweg nicht noch einmal am Stück gefahren werden. Diesmal hatte ich Offline-Wanderkarten auf dem Handy gespeichert, richtige Wanderschuhe, eine Taschenlampe, mehr als nur eine Trinkflasche, einen Ansprechpartner im Hotel und eine grobe Idee davon, wie viel Sinn es macht, dass Wanderoutes mit Farben und Schwierigkeitsgrad gekennzeichnet sind. Ist man nun allein unterwegs, braucht es keine Rechtfertigung. Für gar nichts. Ich stand eines Morgens auf, blickte aus dem Fenster: grauer Himmel und Regen. Am Tag davor lernte ich, wie schnell das Wetter in so luftigen Höhen umschlagen kann. Und wenn es ganz schlimm kommt, sieht man die Hand vor Augen nicht mehr und fragt sich, wofür man eigentlich auf den Gipfel möchte, wenn alles um einen

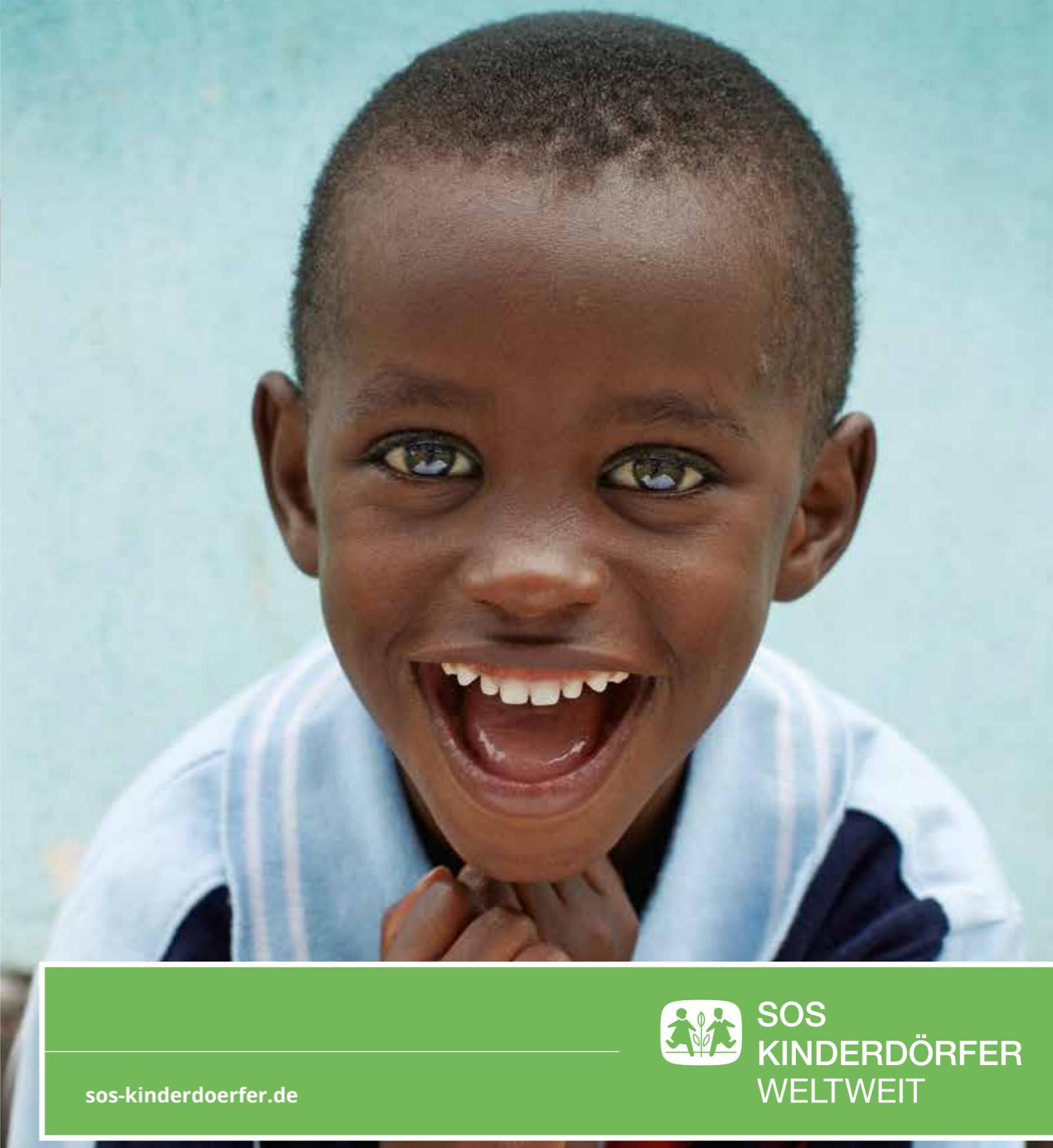
herum aus grauem Dunst besteht. Kurz im Internet recherchiert, fand ich heraus, dass das Wetter in den italienischen Alpen viel besser ist. Ein kurzer Blick auf die Landkarte verriet mir, dass der Pragser Wildsee in Südtirol nur vier Stunden Autofahrt entfernt liegt. Mehr Freiheit geht nicht. Wenn nicht jetzt, wann dann, dachte ich mir. Schon seit Jahren wollte ich das sagenumwobene türkise Wasser mit dem kantigen Felspanorama sehen. Durch die sozialen Medien gibt es viele Orte auf der Welt, die von Touristen überlaufen und heimgesucht werden. Wenn auch auf den ersten Blick nur Menschen zu sehen sind, lohnt es sich immer, weiterzugehen. Suchen Sie neue Perspektiven. Schließlich sind die meisten Menschen mit Flip-Flops und Picknick-Körben kaum in der Lage und auch nicht dazu bereit, große Anstrengung für eine Aussicht auf sich zu nehmen. Jede Anstrengung wird belohnt.

Und es war Zeit, etwas zu ändern. Außer schönen Erinnerungen, unglaublichen Urlaubsfotos, Narben, die mit den richtigen Socken und einer geeigneten Schnürung der Wanderschuhe hätten vermieden werden können, bleibt mir nur der Punkt des Lebens, an dem ich ein Jahr später stehe. Zurück in der alten Heimat, mit Familie und Freunden um mich herum sowie meinem Traumjob, der mir heute ermöglicht, diese Worte zu Papier zu bringen. Gibt es überhaupt etwas, das man als Frau nicht bewältigen kann? Wir können Gipfelstürmerinnen sein – auf dem Berg und im Leben. Manchmal braucht es eine Menge Mut, um mutig zu sein. Geht man den ersten Schritt, wird eine Kettenreaktion ausgelöst. Und am Ende fügt sich alles von allein.

Tipp:  
Mit Stativ und  
Selbstauslöser  
entstehen  
tolle Urlaubsfotos

# FREUDE

ist die einfachste Form der Dankbarkeit.  
Karl Barth



[sos-kinderdoerfer.de](http://sos-kinderdoerfer.de)



SOS  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT

## FESTER ZAHNERSATZ AN NUR EINEM TAG

Erfahren Sie, wie Sie durch das besondere Konzept Zeit und Geld sparen

Feste und gesunde Zähne sind ein entscheidender Teil unserer Lebensqualität! Jedoch ist es nicht immer zu verhindern, dass Zähne verloren gehen. Wir von Dr. Schlotmann sind der Überzeugung: Niemand muss auf Gesundheit und Genuss und somit auf Lebensqualität verzichten. Die moderne Implantologie hält ein besonderes Konzept bereit: Feste Zähne an nur EINEM Tag. Peter Felten, Patient von Dr. Schlotmann berichtet über seinen Weg zu einem neuen Leben mit festen Zähnen.

Wie sind Sie zu Dr. Schlotmann gekommen?

Meine Zähne waren für mich schon immer ein eher „leidiges“ Thema. Ich bin zwar jahrelang regelmäßig zum Zahnarzt gegangen und habe auch immer fleißig Zahnpflege betrieben, jedoch habe ich trotzdem in den letzten Jahren viele Zähne verloren. Alle Zahnärzte, die ich vor Dr. Schlotmann aufgesucht hatte, haben „Reparaturzahnmedizin“ betrieben und meine Baustellen eher geflickt. Mit 62 Jahren wollte ich endlich eine hochwertige und vor allem langlebige Versorgung. Ich habe die Praxis dann auf Facebook kontaktiert und ein paar Wochen später hatte ich meinen Erstuntersuchungstermin in Dorsten.



Hatten Sie Bedenken, was die Behandlung angeht?

Bevor ich zu Dr. Schlotmann kam, habe ich mich bereits intensiver mit dem Thema Implantate beschäftigt und im Internet recherchiert. Aber im Internet liest man ja vieles... Von starken Schmerzen bei einer Implantation, der langen Behandlungsdauer und den hohen Kosten war die Rede. Aber die Ängste und Sorgen konnte mir Dr. Constantin Lorenz im ersten Termin bereits nehmen. Im zweiten Termin wurde ich dann detailliert über den

Was hat Sie bei Dr. Schlotmann überzeugt?

Ich habe eine Praxis gesucht, die mir viel Know-

kompletten Ablauf der Behandlung und die dazugehörigen Kosten aufgeklärt – diese sind nämlich bei dem „Feste Zähne an einem Tag“-Konzept deutlich geringer als bei einer normalen Implantation und Versorgung eines gesamten Kiefers, da weniger Implantate gesetzt werden müssen. Da ich damals bereits wusste, dass mal eine größere Zahnbehandlung auf mich zukommen wird, hatte ich zuvor eine Zahnsatzversicherung abgeschlossen. Diese kam mir bei der Behandlung sehr zugute und hat einen Großteil der Kosten übernommen. Nachdem die Versicherung alles genehmigt hatte, ging es dann schon los mit der eigentlichen Behandlung.

**„WENN ICH GEWUSST HÄTTE, WIE SCHÖN DAS LEBEN MIT FESTEN ZÄHNEN IST, HÄTTE ICH ES SCHON VIEL EHER GEMACHT!“**

Wie lief die Behandlung ab?

Vor dem OP-Tag hatte ich schon ein bisschen Respekt, aber die Vorfreude auf mein neues Lächeln war größer. Dr. Lorenz und der Anästhesist hatten mit mir vor der OP den genauen Ablauf besprochen und ich fühlte mich in den besten Händen. Am OP-Tag selber kam ich um 7 Uhr in die Praxis, es gab nochmal ein kurzes Gespräch mit dem Anästhesisten und Dr. Lorenz und dann ging es auch schon los. Ich schlief ein und ehe ich mich versah, hatte ich mittags neue, feste Zähne im Mund. Schmerzen hatte ich so gut wie gar nicht.

Wie hat sich Ihr Leben durch die neuen Zähne verändert?

Erst jetzt merke ich, was Zähne in Bezug auf Lebensqualität ausmachen. Alles, was ich vorher als normal empfand, mit meinen fehlenden Zähnen nicht essen zu können, genieße ich jetzt umso mehr. Auch Lachen und Zähne zeigen macht mir jetzt viel mehr Spaß. Wenn ich gewusst hätte, wie schön das Leben mit festen Zähnen ist, hätte ich es schon viel eher gemacht. Ich bereue wirklich nichts und starte jetzt mit 62 Jahren quasi nochmal komplett „neu“ durch.

Was hat Sie bei Dr. Schlotmann überzeugt?

Ich habe eine Praxis gesucht, die mir viel Know-

How und Professionalität bietet und in welcher ich mich trotzdem wohl fühle. Auf beiden Ebenen hat mich die Praxis Dr. Schlotmann und vor allem Dr. Constantin Lorenz überzeugt. Ein ausschlaggebender Punkt für mich war zudem, dass Dr. Schlotmann alles unter einem Dach anbietet, denn ich wollte es vermeiden, von einem Zahnarzt zu einem anderen Implantologen geschickt zu werden. Bei Schlotmann arbeiten Zahnärzte, Implantologen und Zahntechniker zusammen unter einem Dach. Die Wege untereinander sind somit kürzer und die Absprachen präziser.



Dr. Schlotmann ist als eine der ersten Praxen im Ruhrgebiet „Center of Excellence“ des Implantatweltmarktführers Straumann. Verliehen wurde der Tagesklinik die Auszeichnung auf Grund des Konzepts der Sofortimplantation. Dr. Schlotmann und sein Team setzt über 1000 Implantate im Jahr.

 DR · SCHLOTMANN  
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

**INFO-ABEND**  
**29. September | 18.30 Uhr**  
Jetzt anmelden 02362/6099349



„Hätte ich gewusst, wie schön mein Leben mit festen Zähnen ist, hätte ich den Schritt schon viel eher gewagt. Ich kann endlich wieder sorglos lachen und unbeschwert essen.“

Peter Felten, 62

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



# MINI-KÜRBISSE ZUM SELBERMACHEN

– TEXT VON STINA SCHULZKE –



## TIPP:

Möchten sie Ihren selbstgemachten Kürbis beleuchten? Nehmen sie einfach ein Teelicht und entfernen Sie das Wachs, beschwören Sie die Teelichtform anschließend mit kleinen Steinen oder Gewichten und drücken sie diese in den weichen Beton, auf der Oberseite des Kürbis. Nutzen sie die Gummibänder, um zusätzliche Stabilität für die Teelichtform zu schaffen.

Wenn der Beton ausgehärtet ist, können Sie nun die Gummibänder und die Strumpfhose entfernen. Um den Kürbis den letzten Schliff zu geben, können sie mit Schmirgelpapier die Oberfläche bearbeiten und mit etwas Heißkleber oder Zwei-Komponenten-Kleber, einen kurzen Ast auf die Kürbisoberseite kleben.

Den kreativen Möglichkeiten sind bei dieser Anleitung keine Grenzen gesetzt. Einmal getrocknet, kann der Betonkürbis problemlos weiter verziert und geschmückt werden. Ob mit Acrylfarbe, Lack oder mit Servierten und Bastelkleber, der Beton bietet eine gute Grundbasis zur weiteren Verarbeitung.

## BASTELUTENSILIEN:

- eine Packung Bastelbeton (fein)
- Seidenstrumpfhosen
- Gummibänder
- Dicke kleine Äste (für den Kürbis Stängel)

## ANLEITUNG:

Mischen Sie den Bastelbeton wie auf der Anleitung beschrieben an. Wenn der Beton die richtige Konsistenz angenommen hat, nehmen Sie eine Seidenstrumpfhose und schneiden etwa 10 Zentimeter ab – es empfiehlt sich an den Zehen anzufangen. Die Strumpfhose befüllen Sie mit dem Bastelbeton. Verknoten Sie die Strumpfhose, sodass sie einen mit Beton gefüllten Ball vor sich haben. Nun nehmen Sie die Gummibänder undwickeln diese diagonal um den Ball, damit eine natürliche Kürbisform entsteht.

# HALLOWEEN-BRÄUCHE UND IHRE URSPRÜNGE

**Kürbisse schnitzen,  
verkleiden und Kerzen  
in die Fenster stellen:  
Halloween ist ein  
traditionsreiches Fest**

– TEXT VON STINA SCHULZKE –

Auch wenn wir Halloween als Fest erst seit etwa 30 Jahren in Deutschland feiern, hat es eine sehr lange Tradition, die nicht etwa aus Amerika kommt, sondern ihren Ursprung in England hat. Dort feierte man schon etwa 500 Jahre vor Christus das Herbstfest Samhain - immer zum 11. Neumond des Jahres. Aus Samhain wurde mit den Jahren Halloween, was eine Abkürzung für den Satz „All Hallows' Eve“ ist und so viel wie „Abend der Heiligen“ bedeutet. Für die Kelten war Halloween meist das Ende eines Erntejahres und somit auch der Beginn eines neuen Jahres, ähnlich wie Silvester.

Damals glaubten die alten Kelten, das am 11. Neumond der Schleier zwischen der Welt der Toten und der der Lebenden besonders dünn ist. Das war für die Einheimischen gleichzeitig ein Grund zur Freude und zur Furcht! Große Festessen wurden veranstaltet, um die Ahnen an diesem besonderen Tag an die Essenstafel einzuladen. Aber nicht alle Toten waren den Lebenden wohlgesonnen. Deshalb gibt es ebenfalls eine Vielzahl Traditionen, die vor eben diesen schützen sollen.

## DIE LEUCHTENDEN KÜRBISSE

Ganz früher wurden noch Rüben statt Kürbisse geschnitten. Der Zweck der witzigen Fratzen war aber immer der gleiche: Das Böse fernzuhalten. Die Kerze in dem Kürbis spielt dabei eine große Rolle, denn vor allem das Licht sollte die bösen Geister davor abschrecken, ins Haus einzutreten. Deshalb werden die Kürbisse traditionell vor die Haustür gestellt.

## DIE GRUSELIGE VERKLEIDUNG

Auch, wenn der Trend mit den Jahren von den gruseligen Verkleidungen wegging und sich immer mehr auf Verkleidungen im Allgemeinen erweiterte, ging es beim Verkleiden ursprünglich darum, die Toten zu täuschen, indem man sich als einer von ihnen verkleidete. In der Halloween-Nacht umherzutun, galt als äußerst gefährlich. Es hieß, dass Gefahr besteht, die Toten könnten einen in die Unterwelt mitnehmen. Daher war eine gruselige Verkleidung Pflicht für jene, die sich in der Halloween-Nacht draußen aufhielten.

## KEINE WÄSCHE DRAUSSEN LASSEN

Viele Großeltern kennen diesen Brauch noch. Allerdings aus einer anderen Geschichte und Kontext - nämlich um Weihnachten herum während der Raunächte. Aber auch an Halloween sollten keine Besen, Wäschekleinen oder andere Gegenstände draußen sein, in denen sich die Geister verhüdern können, denn das bringt Unglück im nächsten Jahr.

## EIN TELLER FÜR DIE VERSTORBENEN

Wer an Halloween ein großes Festmahl zubereitet, sollte daran denken, einen Teller mit Essen für die Verstorbenen rauszustellen. Traditionell saß die Familie an Halloween, um gemeinsam in den Erinnerungen an die Verstorbenen zu schwelgen. Da der Schleier zwischen den Welten so dünn ist in dieser Nacht, glaubten viele, dass ihre Verstorbenen an diesem besonderen Tag ihre Liebsten besuchen können, die sie auf der Erde zurücklassen mussten. Für den Fall eines solchen Besuchs ließ man einen Teller mit Essen draußen stehen.

## EIN LICHT, DAS DIE GANZE NACHT BRENNT

Wer so gar nichts mit den toten Verwandten oder den umherschwirrenden Geistern zu tun haben wollte, stellte eine weiße Kerze in jedem Fenster und vor jeder Tür auf. Wichtig ist, dass die Kerze die ganze Nacht über brannte - bis zum Aufgehen der ersten Sonnenstrahlen. Das war die universelle Ausladung für jedweden Kontakt für diese Nacht.

## SÜSSES, SONST GIBT ES SAURES

Wie wir schon wissen, war es Brauch, dass man den Verstorbenen etwas zu essen herauslegt. Ebenso konnte man etwas Essen vor die Tür stellen, um böse Geister zu besänftigen und sie davon abzuhalten ins Haus zu gehen. Mit der Zeit entwickelte sich daraus in Amerika der Trend, eben diese Speisen vor den Häusern einzusammeln. Warum Kinder dieses Fest als Einladung nehmen, um unliebsamen Nachbarn, die keine Süßigkeiten herausgeben wollen, Streiche zu spielen, könnte man auf den keltischen Ursprung des Festes zurückführen. Loki, der Gott des Schabernacks, könnte diese Tradition geprägt haben. Der genaue Ursprung dieses Brauchs lässt sich heute aber nur noch schwer zurückverfolgen.

## DAS HALLOWEEN ORAKEL

In der Nacht des Jahres, die am meisten in Verbindung zur anderen Welt steht, darf ein Orakel natürlich nicht fehlen. Am beliebtesten für das Halloween Orakel ist die Frage nach dem zukünftigen Lebenspartner. Eine alte Tradition in England ist es, Walnüsse mit den Namen der möglichen Hochzeitskandidaten zu versehen und diese in ein Feuer zu werfen. Die Walnuss, die am hellsten brennt oder am schnellsten platzt, ist der Tradition nach die Nuss, die den Namen des oder der Auserwählten trägt.

# HERBSTLICHE KÜRBISREZEPTE



## KÜRBISKUCHEN

### ZUTATEN

400 g	Hokkaidokürbis
225 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Pck.	Backpulver
300 g	Weizenmehl (Typ 405)
1 TL	Natron
4 TL	Zimt
2 Msp.	Nelken
2 Msp.	Muskat
80 g	gehackte Haselnüsse
100 g	gemahlene Mandeln
1	Orange
200 ml	Sonnenblumenöl
4	Eier
1 TL	Puderzucker
Butter	

### ZUBEREITUNG

Waschen Sie den Kürbis sorgfältig ab und raspeln ihn samt der Schale. Beginnen Sie nun damit, alle trockenen Zutaten mit den Gewürzen zu vermengen. Geben Sie im Anschluss die Hälfte des geraspelten Kürbis zu dem Gemisch und rühren Sie diese gut unter.

Waschen Sie die Orange heiß ab und reiben dann die Schale ab. Die Frucht selbst wird halbiert und der Saft ausgepresst. Beginnen Sie dann das Öl, die Eier und den Orangensaft zu mischen und fügen die restlichen Kürbisraspeln und den Orangenabrieb hinzu.

Fetten Sie Ihre gewünschte Kuchenform ein und bestäuben diese leicht mit Mehl. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Geben Sie den Teig in die gefettete Form und stellen diese für etwa 60 Minuten in den Backofen. Der Ausgekühlte Kuchen wird im Anschluss mit etwas Puderzucker bestäubt.



## KÜRBIS-SUPPE

### ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

1 kg	Hokkaido-Kürbis
300 g	Kartoffeln
400 g	Möhren
2 große, unbehandelte Orangen	
Gemüsebrühe	
1	rote Pfefferschote
4	Zwiebeln
Etwas Öl, Salz, Pfeffer	
½ Bund	Rauke

### ZUBEREITUNG

Den Kürbis halbieren und mit einem Löffel das weiche Innere und die Kerne entfernen. Den Kürbis schälen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ähnlich

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

# KÜRBIS-GNOCCHI



## ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

2 Knoblauchzehen	
100 g Blattspinat	
4 EL Butter	
Salz	
Pfeffer	
60 g Walnüsse	
400 g Butternut-Kürbis	
300 g Kartoffeln	
1 Eigelb	
80 g Parmesan	
80 g Weizenmehl (Typ 550)	
10 g Maisgrieß	

## ZUBEREITUNG

Heizen Sie zu Beginn den Backofen auf 180 Grad Umluft vor. Beginnen Sie dann den Kürbis zu schälen und in kleine Würfel zu schneiden. Im Anschluss geben Sie die Würfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lassen diese auf der mittleren Schiene für etwa 20-25 min. backen.

In dieser Zeit beginnen Sie die Kartoffel zu schälen und in gesalzenem Wasser für etwa 20-25 min. kochen zu lassen. Wenn die Kartoffeln die gewünschte Konsistenz erreicht haben, werden diese in einer Schüssel zu einem glatten Brei zerstampft.

Nehmen sie den Kürbis aus dem Ofen und lassen ihn abkühlen. Die Würfel werden zusammen mit dem Kartoffelbrei und einem Eigelb mit einem Pürierstab fein püriert. Geben Sie zwischenzeitig etwas fein geriebenen Parmesan beim Pürieren zu der Masse. Wenn das Püree fein genug ist, geben Sie gleichmäßig das Weizenmehl und den Maisgrieß dazu und vermengen alles gut miteinander, bis ein klebriger Teig entsteht. Schmecken Sie den Teig zusätzlich mit Salz und Pfeffer ab.

Rollen Sie den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einer etwa zwei Centimeter dicken Teigrolle aus. Mit einem Messer können sie nun Mundgerechte Stücke abtrennen und diese nach Belieben zu einer Gnocchi formen.

Geben Sie die fertigen Gnocchi in einen Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser und lassen diese so lange kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Beilage können Sie den Spinat und den Knoblauch zusammen mit etwas Butter in einer Pfanne leicht anschwitzen. Geben sie zum Schluss ein paar zerkleinerte Walnüsse über den Spinat und servieren diesen zusammen mit den Gnocchi.

# KÜRBIS-KAKAO

## MIT WEISSEM SCHOKOLADE



## ZUTATEN (FÜR 1 PORTIONEN)

250 ml Milch	
50 g Kürbispüree	
Kardamom	
50 g Weiße Schokolade	
2 TL Brauner Zucker	
Sprüh Sahne	

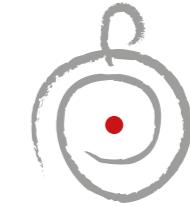
## ZUBEREITUNG

Mixen Sie das Kürbispüree und die Milch zusammen in einem Mixer bis eine feine Masse entsteht. Geben Sie nun die weiße Schokolade in ein Wasserbad und lassen diese langsam schmelzen. Achten Sie darauf, dass die Masse nicht kocht, sie darf nur vorsichtig erhitzt werden.

Rühren Sie mit einem Schneebesen vorsichtig die Schokolade in die Masse ein und schmecken das Getränk mit braunem Zucker ab. Servieren Sie das Getränk in einer großen Tasse und geben etwas Sprüh Sahne darauf.



Anzeige



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:

- Chiropraktik
- Sportmedizin
- Naturheilverfahren

Schwerpunkte:

- Wirbelsäulen nahe 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](http://www.orthopaedie-helgers.de)

Fotos: © fabiomax, petrgoskov / stock.adobe.com

# 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.