

# regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region 04 | 2022



## **SANDDORN**

Mehr als nur  
eine Beere

## **KRYOTHERAPIE**

Die Heilkraft  
der Kälte nutzen

## **SCHLAFPROBLEME?**

So können Sie  
dem entgegenwirken

## Ihre Gesundheit in guten Händen

- Bindegewebsmassage
- Bobath
- Gymnastikgruppen
- Hausbesuche
- KG-Geräte
- Kiefergelenksbehandlung
- Kranio-Sakrale Therapie
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Massage
- Medizin. Muskeltraining
- Osteopathie
- Skoliosebehandlung
- Sportphysiobehandlung



### KIRCHHELLENER THERAPIEZENTRUM

Praxis für  
Physiotherapie



Praxis für  
Osteopathie

Kirchhellener Ring 76 46244 Bot.-Kirchhellen  
FON 0 20 45 23 73

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

© Foto: fotolia.com



Bus- und Gruppenreisen  
ab Kirchhellen, Bottrop, Gladbeck & Dorsten

Kirchstraße 89 A | 46514 Schermbeck/Gahlen  
Telefon 02045/407330  
[info@boka-tours.de](mailto:info@boka-tours.de) | [www.boka-tours.de](http://www.boka-tours.de)



**Gahlener Reiseshop**  
Inh. Christoph Wrobel

Urlaubsreisen, Kreuzfahrten,  
Städtetouristen, Flussreisen, Clubreisen ...

Kirchstraße 89 A | 46514 Schermbeck/Gahlen  
Telefon 02853/91648  
[info@gahlener-reiseshop.de](mailto:info@gahlener-reiseshop.de) | [www.gahlen-reist.de](http://www.gahlen-reist.de)

# EDITORIAL

Liebe Leserin,  
Lieber Leser,



schon wieder neigt sich ein Jahr dem Ende. Sie halten hier schon die letzte Ausgabe der regioVital für dieses Jahr in den Händen. Während die Bäume draußen kahl und die Tage kürzer werden, werden die Abende langsam, aber sicher von romantischen Lichtern erhellt – Denn die Adventszeit steht vor der Tür. Da kann man zumindest bis zum Jahresanfang von zehren.

Wie Sie trotz der Kälte und dem eventuellen Winter-Blues gut durch die kommenden Monate kommen, haben wir Ihnen in der Ausgabe zusammengefasst. So ist zum Beispiel die Sanddorn-Beere ein wahres Wundermittel gegen spröde Haare und Nägel. Gleichzeitig ist sie eine wahre Vitamin-C-Bombe und stärkt die Darmflora. Wie Sie die Heilkraft der Kälte für sich nutzen können, erzählt uns Physiotherapeut Matthias Timmerhaus. Im Kirchhellener Therapiezentrum ist nämlich seit neuestem eine Kältekammer zu finden. Und wenn mal wieder alles zu stressig wird, was in der Vorweihnachtszeit durchaus häufig der Fall ist, geben wir Ihnen Tipps, wie Sie gegen Schlafprobleme vorgehen können.

Aber die Adventszeit hält auch viele schöne Dinge bereit: So zum Beispiel den festlichen Lichterglanz all der romantischen Weihnachtsmärkte. Weihnachts- und Neujahrsbräuche, die in vielen Teilen Deutschlands verschieden sind und auch nach vielen Jahrhunderten noch ausgeführt werden. Unsere Redaktion hat außerdem einige der schönsten Weihnachtsfilme für die ganze Familie für Sie ausgewählt.

Lassen Sie sich in Fragen Gesundheit und Freizeit von der aktuellen Ausgabe der regioVital inspirieren. Genießen Sie die anstehende Jahreszeit. Wir freuen uns auf das kommende Jahr mit Ihnen.

Ihr regioVital-Team

## 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\*

\*aktuell mit Voranmeldung



**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)



## 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 Steves  
Ella Rodriguez

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:**  
© EVERST / stock.adobe.com

**Anzeigenpreisliste:** 2021

**Auflage:** 20.000

**Verbreitung:**  
Bottrop, Dorsten, Gladbeck,  
Kirchhellen, Schermbeck

**Copyright:** aureus GmbH  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet, die Vervielfältigung auf Datenträger sowie die Übernahme und Nutzung der vom Verlag für Kunden gestalteten Werbeanzeigen bedarf vorab der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Unverlangt ohne Porto eingehende Beiträge werden nicht zurückgesandt. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu veröffentlichen.



## INHALT

- 6 Sanddorn: Mehr als nur eine Beere**  
*Tun Sie sich und Ihrem Körper Gutes*
- 9 Orthopädische Versorgung ohne Operation**  
*Patientenorientierte Versorgung auf höchstem Niveau*
- 10 Feste Zähne an nur einem Tag – geht das denn?**  
*Ja! Sogar in der Regel ohne Knochenaufbau*
- 12 Schlafprobleme?**  
*So können Sie dem entgegenwirken*
- 14 Kryotherapie**  
*Die Heilkraft der Kälte nutzen*
- 16 Das Knappschaftskrankenhaus ist „pflegeattraktiv“**  
*Eine einzigartige Auszeichnung für die Knappschaft Kliniken*
- 18 Dem Pflegenotstand entgegenwirken**  
*Ausbildung in den KKRN-Pflegesschulen*
- 20 Märchenhafte Kurzreisen in der Adventszeit**  
*Erleben Sie traditionelle Weihnachtsmärkte*
- 22 Logopädie rundet Angebot ab**  
*Physiotherapeutin und Osteopathin Kerstin Biehl erweitert ihre Praxis*
- 24 Schöne Bräuche**  
*Rund um Weihnachten und Neujahr*
- 26 Empfehlung der Redaktion**  
*Sechs Weihnachtsfilme für die ganze Familie*
- 28 Genuss-Momente**  
*Heiße Schokolade für jede Gelegenheit*
- 31 Blutspendetermine**  
*Aktuelle Blutspendetermine in der Region*



# SANDDORN: MEHR ALS NUR EINE BEERE

## *Eine Beere, viele Möglichkeiten – Von Kosmetik bis Genuss ist der Sanddorn eine Wohltat für Ihren Körper*

Im Herbst kann man die gelben Beeren des Sanddorn-Strauches ernten. Vor allem in Küstenregionen wie der Nord- und Ostsee wächst der Sanddorn wild, aber dank seiner guten Winterbeständigkeit ist er fast überall in Deutschland auch in heimischen Gärten zu finden.

Mit fast doppelt so viel Vitamin C-Gehalt wie einer Zitrone gilt der Sanddorn als wahres Super Food. „Gerade in den kalten und dunklen Wintermonaten kann der Sanddorn unser Immunsystem stärken und Erkältungen vorbeugen“, erklärt Bernadette Müting-Spickermann. In ihrem gleichnamigen Bio-Laden in Bottrop-Kirchhellen bietet sie einige Sanddorn-Produkte wie reinen Sanddornsaft oder Honig mit Sanddorn an. Aber nicht nur für unser Immunsystem ist diese unterschätzte Beere ein wahrer Freund, auch unser Magen und Darmsystem profitieren vom Verzehr des Sanddorns. Er hilft beispielsweise bei einem übersäuerten Magen und stärkt unsere Darmflora.

Wer sich diesen Winter mit Sanddorn etwas Gutes tun möchte, hat viele Möglichkeiten die kleinen gelben Beeren frisch zu verarbeiten. Der Geschmack des Sanddorns ist zwar fruchtig, aber auch sehr säuerlich, weshalb es nicht empfohlen wird, die Beeren pur zu essen. Die beliebtesten Arten Sanddorn-Beeren zu verarbeiten, sind unter anderem die Herstellung von Sirup und Marmelade. Gesüßt haben die Beeren ein wunderbar fruchtiges Aroma und entfalten ihren vollen Geschmack. Auch als Tee kann Sanddorn in der kalten Jahreszeit für wohlige Wärme sorgen.

Wer der fruchtigen Beere geschmacklich nichts abgewinnen kann, muss trotzdem nicht gänzlich auf sie verzichten. Auch in der Aromatherapie findet der Sanddorn Anwendung. Der zitrusartige Geruch soll die Nerven beruhigen und gegen Stress helfen. Viele verbinden den Duft unweigerlich mit Weihnachten, auch wenn sie diesen nicht direkt zuordnen können. Den Duft von Sanddorn findet man an vielen Ständen auf dem Weihnachtsmarkt. So findet man ihn beispielsweise in Duftkerzen oder Räucherstäbchen wieder.

Sanddorn-Öl findet zusätzlich auch noch Gebrauch in der Schönheitspflege. „Durch den hohen Calcium-Anteil ist Sanddorn ein Wundermittel gegen spröde Haare und Nägel“, führt die Bio-Fachfrau weiter aus. Das Öl kann dafür ganz einfach in die Haare eingepflegt, oder auf die Hände aufgetragen werden. Eine Auswahl an Naturkosmetik wie Bodylotion oder Handcreme mit hochwertigem Sanddorn-Öl finden Sie in Spickermanns Bioladen. Aber Achtung: Verwechseln Sie nicht kosmetisches oder ätherisches Öl mit verzehbarem Sanddorn-Öl. „Eine Kennzeichnung ist auf den Produktflaschen zu sehen“, sagt Müting-Spickermann.

### **Tipp: Ihre eigene Sanddorn-Quelle vor der Haustür**

Wer noch keinen Sanddorn-Busch bei sich im Garten hat und das gerne ändern möchte, kann sich ganz einfach Samen oder Stecklinge direkt im Netz bestellen oder in gut sortierten Gartencentern kaufen. Dadurch, dass der Sanddorn in Deutschland heimisch ist, tun Sie damit nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern auch unserer Natur. Durch seine Witterungsbeständigkeit ist der Busch nicht nur winterhart, sondern auch recht pflegeleicht. Der Sanddorn bevorzugt einen sonnigen Standort und viel Platz. Die beste Zeit zum Pflanzen ist zwischen Herbst und Frühjahr, so können Sie bei richtiger Pflege schon nach kurzer Zeit Ihre eigenen Sanddornbeeren ernten. Der Sanddorn sieht nicht nur schick aus, sondern wächst auch sehr schnell.

**Eine Auswahl an Lebensmitteln wie Tee, Saft und Honig sowie eine Vielfalt an Naturkosmetik mit beispielsweise Sanddorn finden Sie in Spickermanns Bioladen an der Bottroper Straße 1 in Bottrop-Kirchhellen.**

# Rezepte:

## Sanddorn-Marmelade:

Um eine leckere Sanddorn-Marmelade zu kochen, braucht man nicht viele Zutaten. Für vier Gläser Klassische Sanddorn Marmelade benötigen Sie gerade einmal 1 Kilogramm Sanddorn-Beeren, 150 Milliliter Orangensaft und 500 Gramm Gelierzucker.

Waschen Sie sorgfältig die Beeren und entfernen diese, wenn nötig, von den Ästen. Tragen Sie dabei unbedingt Handschuhe, da die Sanddornbeeren sonst Ihre Finger färben.

Geben Sie die gewaschenen Beeren zusammen mit dem Orangensaft und dem Gelierzucker in einen Topf und lassen diese aufkochen.

Die Zutaten sollten mindestens fünf Minuten lang sprudelnd kochen, bevor alles durch ein Sieb geschüttet wird, um die Kerne und anderen Überreste von der Marmelade zu trennen. Danach kann die Marmelade in die dafür vorbereiteten Gläser abgefüllt werden. Besonders gut schmeckt die Marmelade auf Stuten und wird gerne zu Tee gereicht.

## Sanddorn-Saft:

Wer kein Freund von Marmelade ist, kann den Sanddorn auch als Saft trinken. Dafür benötigen Sie für etwa vier Liter Saft drei Kilogramm Sanddorn-Beeren und 200 Gramm Zucker. Die Beeren werden wieder sorgfältig gewaschen und von den Ästen getrennt und anschließend mit eineinhalb Liter Wasser in einem Topf kurz zum Kochen gebracht.

Nach dem Aufkochen wird alles zusammen im Topf fein püriert und anschließend durch ein Sieb von groben Überresten befreit. Danach wird der Saft zusammen mit dem Zucker wieder in den Topf gegeben und noch einmal aufgekocht.

Der fertige Saft kann dann in saubere Flaschen gefüllt und für den Verzehr gekühlt werden.

Ausgekühlt kann er dann entweder pur getrunken oder zusammen mit anderen Fruchtsäften oder Mineralwasser gemischt werden. Auch für Cocktails eignet sich der fruchtige Saft. Beispielsweise mit Sekt oder Gin kann der Sanddornsafte gut zusammen getrunken werden. Durch sein fruchtiges Aroma ist er eine gute Ergänzung in jedem Fruchtcocktail.



Foto: © schab, 32 pixels, Olga Afanasieva, zonyantchik, Свєтл Шашкина / stock.adobe.com

PR-Text

# ORTHOPÄDISCHE VERSORGUNG OHNE OPERATION

**Patientenorientierte Versorgung auf höchstem Niveau in der Praxis von Dr. Beate Helgers in Dorsten**

In Dorsten-Lembeck praktiziert seit über zehn Jahren eine Orthopädin, die zunächst weitgehend unbemerkt von der breiten Öffentlichkeit neben der Versorgung Ihrer drei Kinder für alle Freunde, Bekannte und Nachbarn da war, um ihnen bei ihren medizinischen Problemen zur Seite zu stehen.

## MODERNSTE VERFAHREN

Mittlerweile ist die Praxis von Dr. Beate Helgers weit über das kleine Wohngebiet hinaus für eine patientenorientierte Versorgung auf höchstem Niveau und unter Anwendung modernster Verfahren bekannt. „Eigentlich hat sich alles unmerklich verändert. Es kamen irgendwie immer mehr Patienten, ich habe aus den Erlösen immer wieder in neue unterstützende Technik investiert und jetzt ist mein Behandlungsspektrum größer als in den meisten Praxen meiner Kollegen“, freut sich die sympathische Orthopädin. Ganz alleine schafft sie es mittlerweile nicht mehr, aber die Praxis bleibt für die Patienten äußerst individuell geführt.

## EIN SCHWERPUNKT: VERHINDERUNG VON OPERATIVEN EINGRIFFEN

Heute werden medizinische Trainingstherapie, Laserbehandlungen, Stoßwelle, Akupunktur, Ultraschall, Eigenblut-Behandlungen, Wirbelsäulenvormessungen, diverse Naturheilverfahren, Hyaluronsäure-Injektionen und vieles mehr angeboten. Ein Sportwissenschaftler und ein erfahrener Facharztkollege und ehemaliger Oberarzt, mit dem sie sich in der

Praxis abwechselt, unterstützen sie dabei. „Ein Schwerpunkt meiner Arbeit widmet sich aber auch weiterhin der Verhinderung von operativen Eingriffen, wo immer es möglich ist. Leider wird nach meinem Dafürhalten immer noch zu früh und zu oft zum Messer gegriffen. Zeit und Engagement für jeden einzelnen unserer Patienten kann das verhindern“, weiß Dr. Helgers. Besonders für ihre wirbelsäulennahen Injektionen bei Rückenschmerzen ist die Orthopädin bekannt. Diese Leistung sei nach wie vor ein zentraler Baustein ihres ganzheitlichen Ansatzes. Auch die 1:1 Betreuung bei Haltungsschäden, postoperativ oder einfach zur Erhaltung der Beweglichkeit durch individuelle Konzepte für jeden Einzelnen durch den Sportwissenschaftler wird von ihren Patienten sehr geschätzt. Starre Öffnungszeiten kennt die Praxis nicht. „Wenn Patienten in Not sind, behandle ich nicht selten am Wochenende. Das ist einer der Vorteile, wenn man ‚in der Praxis‘ wohnt“.

## HOHE VERSORGUNGS-QUALITÄT

So stellt man sich hohe Versorgungsqualität und zuwendungsorientierte Privatmedizin vor. „Bei uns sind aber auch gesetzlich Versicherte herzlich willkommen. Bitte informieren Sie sich telefonisch bei uns über die Selbstzahlergebühren“, so Dr. Beate Helgers. **Orthopädische Facharztpraxis Dr. Beate Helgers Wasserfurt 36, 46286 Dorsten Tel.: 02369-2036**



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-Wirbelsäulenvormessung
- Akupunktur
- Stoßwellentherapie
- Arthrotherapie
- Eigenblut
- Neuraltherapie

**Persönliche Terminvereinbarung**  
(Termine auch am Wochenende möglich)

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



# DR. SCHLOTMANN - IHRE ZAHNSPEZIALISTEN

## Feste Zähne an nur einem Tag – geht das denn wirklich?

JA! Sogar i.d.R. ohne Knochenaufbau. Gerhard Heckenkamp berichtet über seine Erfahrungen.

Die Zahnmedizinische Tagesklinik Dr. Schlotmann aus Dorsten bietet ein innovatives Konzept an, das feste und ästhetische Zähne an nur einem Tag verspricht – inklusive Glücksgarantie. Sie möchten gerne wieder unbeschwert lachen, kauen, sprechen und küssen können – mit festen und schönen Zähnen? Sie möchten sich nicht mehr verstecken müssen in alltäglichen Lebenssituationen? Diesen Wunsch hatte auch Gerhard Heckenkamp.

Wie kam es dazu, dass Sie angefangen haben, sich mit Ihrer Zahnsituation unwohl zu fühlen?

Es war schon eine lange Zeit so, dass ich mich mit meiner Zahnsituation nicht gut fühlte, weil mir als Kind vom Zahnarzt Zähne ohne Betäubung gezogen wurden. Der Arzt hat damals die Nerven durchgebohrt und das war für mich der Horror. Ich bin zwar auch als Erwachsener dann noch zum Zahnarzt gegangen, allerdings hat der zweite Zahnarzt genau dasselbe gemacht. Es musste ein Zahn raus, er hat dann eine Spritze gesetzt und zwei Sekunden später angefangen. Ich sagte ihm, dass ich noch nicht so weit wäre, aber er machte einfach weiter. Damals ist bei mir alles zusammengebrochen, was mit den Zähnen zu tun hatte und ich bin dann nicht mehr zum Arzt gegangen. Doch die Panik war groß. Ich wusste, irgendwann fangen die Zähne an locker zu werden, abzubrechen oder auszufallen.

Ist es auch Ihrem Umfeld aufgefallen?

Ja, sicherlich. Ich habe mich mehr und mehr abgeschottet, bin nicht mehr gerne unter Leute ge-



gangen. Gelacht und Zähne gezeigt habe ich erst recht nicht. Mit der Zeit wurde es eigentlich nur schlimmer. Dann habe ich plötzlich den Aufruf für den Info-Abend gesehen und mich überwunden, dort hinzugehen.

**„LUCA SCHLOTMANN HAT MIR AN EINEM ABEND DAS VERTRAUEN WIEDERGEgeben, WAS ANDERE ÄRZTE IN DEN LETZTEN 10 JAHREN KAPUTT GEMACHT HABEN!“**

Was hat Sie an unserem Konzept beim Info-Abend so begeistert?

Der Info-Abend war wirklich interessant. Von Luca Schlotmanns offener und ehrlicher Art und was das Thema „Feste Zähne an einem Tag“ angeht und wie er die Behandlung erklärt hat, war ich sofort begeistert. Ich habe sogar zu ihm gesagt „Wenn Sie jetzt Zeit haben, lege ich mich hier sofort hin!“ Luca Schlotmann hat mir an einem Abend das Vertrauen wiedergegeben, was die anderen Ärzte in den letzten zehn Jahren kaputt gemacht haben!

Wie ging es weiter?

Mir wurden unter Narkose alle nicht mehr erhaltungswürdigen Zähne gezogen und ich wurde mit Implantaten versorgt – danach bekam ich Zahnersatz fest verankert. Die Operation verging wie im Flug und ich habe nichts gespürt. Ich habe zwar nicht jeden Termin, bei dem ich danach noch hier in der Praxis war, genossen, aber ich bin ohne Angst hingegangen. Für mich wurde der Zahnarztbesuch immer normaler, als würde ich in eine Raststätte gehen. Die Entscheidung zur Behandlung bei Dr. Schlotmann war für mich die Beste, die ich je getroffen habe.

Wie erging es Ihnen nach der Behandlung?

Direkt nach dem Eingriff war ich im Urlaub und hatte da ja auch schon das festsitzende Provisorium

drin - das sah übrigens auch schon echt toll aus! Ich konnte kaum glauben, dass ich das nochmal machen werde: Essen und Lachen mit anderen Leuten. Heute bin ich sehr kontaktfreudig gegenüber anderen Menschen und habe da gar keine Berührungsängste mehr. Ich kann auf die Menschen zugehen und einfach reden. Diese Behandlung war eine Entscheidung, die ich nie bereuen werde!

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.

**INFO-ABEND**  
„Feste Zähne an einem Tag“  
**IN DORSTEN**  
**24. November | 18.30 Uhr**  
Jetzt anmelden 02362/6099349

**Pflegedienst Am Park**  
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

**RELAX 2000**  
3D-Spezialfederkörper für perfekte Körperanpassung

**TISCHLEREI SCHULTE ZURHAUSEN**

Wir suchen Dich! Tischler (m/w/d)

Das original SCHLAFSYSTEM für Ihren gesunden Schlaf.  
98,6 % der Konsumenten bewerten das Relax 2000 positiv.

Natürliche und schadstoffgeprüfte Qualitätsprodukte.  
Metallfreie Betten aus ZIRBE – der Königin der Alpen!

Waldweg 51 | 46514 Schermbeck | Tel.: 0 28 53 . 44 88 17 3 | info@schultezurhausen.de | www.schultezurhausen.de

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

„Dr. Schlotmann hat mir an einem Abend das Vertrauen wiedergegeben, was die anderen Ärzte in den letzten 10 Jahren kaputt gemacht haben!“  
Gerhard Heckenkamp, 63

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

**KNAPPSCHAFTSKLINIKEN**  
**KNAPPSCHAFTSKRANKENHAUS BOTTROP**

**Herbstblues im Job?**  
Wir bieten neue Möglichkeiten.

QR Code

**Lerne uns kennen!**  
**Bewerbertag**  
für Pflegeprofis und alle, die es werden wollen.  
**22.11.2022 | 16-19 Uhr**  
Gesundheitshaus am Knappschaftskrankenhaus Bottrop

Mehr Infos unter:  
www.kk-bottrop.de/bewerbertag

# SCHLAFPROBLEME WIRKSAM BEKÄMPFEN

*Oft sind greifbare Auslöser wie Stress verantwortlich  
für Schlafprobleme –  
Wie Sie dem entgegenwirken können*

– TEXT VON ELLA RODRIGUEZ –

Schlaf ist lebenswichtig. Er dient nicht nur der körperlichen Regeneration, der Stärkung von Abwehrkräften und dem Abtransport von Stoffwechselprodukten, es werden auch Eindrücke, Erinnerungen und Erlebnisse des Tages verarbeitet.

Jeder dritte Deutsche hat Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Die Folgen von Schlafstörungen können sich erheblich auf den körperlichen und seelischen Zustand auswirken. Am nächsten Tag sind wir unkonzentriert, launisch, gestresst, reizbar und Funktionen wie Stoffwechsel, Hormone und Blutdruck geraten aus ihrem Rhythmus.

Also was können Sie tun?

## TAGEBUCH FÜHREN

Vor dem Einschlafen seine Gedanken auf Papier zu bringen, hilft, den Kopf zu leeren oder sich zumindest einen Überblick über das scheinbare Gedankenchaos zu verschaffen. Sie können sich also ein Buch zulegen, indem sie versuchen jeden Abend aufzuschreiben, was Sie beschäftigt, was sie an dem Tag geschafft haben und was am nächsten Tag noch zu erledigen ist – das kann Ihnen den Stress und die Sorge nehmen, etwas zu vergessen oder den Überblick zu verlieren.



## ACHTUNG KOFFEIN!

Koffein regt das zentrale Nervensystem an, erhöht die Wachsamkeit und verringert die Müdigkeit. Der Körper braucht nach der Einnahme einige Stunden, um das Koffein abzubauen. Um Schlafproblemen vorzubeugen, sollten Sie deshalb versuchen etwa sechs Stunden vor dem Schlafen auf Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke zu verzichten.



## MEDITATION

Die meisten Schlafprobleme beginnen mit Stress. Entweder hängt der Kopf in vergangenen Situationen und Erlebnissen fest oder er versinkt in Sorgen und Ängsten über die Zukunft. Es ist wichtig im Hier und Jetzt anzukommen und den Gedankenstrom auszustellen – nur ist das leichter gesagt als getan. Geführte Meditationen auf YouTube oder Spotify können Wunder bewirken, indem sie uns helfen die Stille auszuhalten und zur Ruhe anzukommen.



## VORSICHT HANDY!

Displays von Handys, Tablets oder Fernsehern nutzen blaues Licht, um hell zu leuchten. Dies hindert den Körper daran, Melatonin zu produzieren; das Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Es wird nicht nur schwerer einzuschlafen, sondern auch morgens aufzustehen. Deshalb sollten Sie versuchen, digitale Geräte mindestens eine Stunde vor dem Schlafen auszuschalten.



# KRYOTHERAPIE: DIE HEILKRAFT DER KÄLTE NUTZEN

**Das Kirchhellener  
Therapiezentrum bietet  
ab sofort Anwendungen  
in der sogenannten  
Kältekammer an**

Schon seit der Antike ist der positive Effekt von Temperaturwechsel auf Körper und Geist bekannt. „Dieses Wissen machen wir uns mit der Kryotherapie zunutze. Unsere Praxis in Kirchhellen verfügt über eine moderne Kältekammer (keine Stickstoff-Behandlung), die wir als ergänzende Therapieform anbieten“, erklärt Matthias Timmerhaus, Osteopath, Physiotherapeut und Mitinhaber des Kirchhellener Therapiezentrums.

In vielen Fällen kann diese Form der Kälteanwendung Schmerzpatienten dabei helfen, eine Linderung der Symptome zu bewirken. Durch die Einwirkung des Kältereizes wird die Körperoberflächentemperatur herabgesetzt, wodurch Kältesensoren aktiviert werden. Dies führt in erster Linie dazu, dass die Nervenleitgeschwindigkeit und Übertragung von Botenstoffen auf die Synapsen herabgesetzt werden, was wiederum bewegungsabhängigen Schmerz lindert. Des Weiteren werden biochemische und hormonelle Prozesse im Körper aktiviert, die einer Entzündung entgegenwirken können und den Stoffwechsel in den Zellen erhöhen sowie die Regeneration des Gewebes fördert. Dank des Kältereizes (Temperatur von bis zu -110 Grad) werden sowohl die körpereigenen Abwehrmechanismen als auch die Selbstheilungsprozesse im Körper aktiviert.

„Sollten Sie weitere Informationen zur genauen Wirkweise der Kälte wünschen, sprechen Sie uns bitte an“, so Timmerhaus.

## ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN

Die Kältetherapie wirkt schmerzreduzierend, entzündungshemmend und regenerationssteigernd. Dadurch kann eine Vielzahl von Beschwerden gelindert werden, wie zum Beispiel:

- Chronisch entzündliche Gelenkerkrankungen (z.B. Arthrose)
- Rheuma
- Degenerative Wirbelsäulenerkrankungen
- Fibromyalgie
- Sportverletzungen
- Kollagenosen und Autoimmunerkrankungen
- Vaskulitiden
- Psoriasis und Neurodermitis
- Postoperative Rehabilitation
- Lungenerkrankungen und Asthma bronchiale
- Migräne, Schlafstörungen, Angststörungen

Je nach Stärke der Symptome erstellen wir mit Ihnen gemeinsam einen exklusiven Anwendungsplan. Lassen Sie sich gerne von uns beraten

## DER BEHANDLUNGSABLAUF

Beim Betreten der -110 Grad kalten „Eis-Sauna“ tragen die Patienten Unterwäsche oder Badebekleidung, Socken und einen Mundschutz. Zusätzlich können Mütze/Stirnband und Handschuhe getragen werden. Die „Schutzkleidung“ stellt die Praxis Ihnen bei Bedarf zur Verfügung – selbstverständlich unter Einhaltung der Hygiene-Richtlinien. Der Aufenthalt in der Kältekammer dauert in der Regel 4 Minuten. In dieser Zeit sind Sie unter dauerhafter Beobachtung des Teams, so dass die Sitzung bei Bedarf jederzeit beendet werden kann.

Fotos: © Valerie Mlisz

Bei sämtlichen Fragen zum Thema Kryotherapie ist Ihnen das Team der Praxis für Physiotherapie und Osteopathie gerne behilflich. Sie erreichen das Kirchhellener Therapiezentrum unter der Telefonnummer (02045) 2373 oder per Mail an [info@kirchhellen-physio.de](mailto:info@kirchhellen-physio.de).



# DAS KNAPPSCHAFTS- KRANKENHAUS IST „PFLEGEATTRAKTIV“

*Eine einzigartige Auszeichnung belohnt die Krankenhäuser der Knappschaft Kliniken für ihren konsequenten Weg zu besseren Arbeitsbedingungen*



Das Knappschafts Krankenhaus bietet den Pflegekräften moderne Hilfsmittel, die viele pflegerische Tätigkeiten erleichtern.

**Pflege ist attraktiv. Davon ist das Knappschafts Krankenhaus Bottrop fest überzeugt. Dieses Berufsfeld bietet eine fundierte Ausbildung und vielfältige Einsatzmöglichkeiten in starken und verlässlichen Teams. Dennoch müssen sich die Arbeitsbedingungen weiter verbessern. Die bundesweit einzigartige Auszeichnung „pflegeattraktiv“ bestätigt nicht nur dem Bottroper Knappschafts Krankenhaus, sondern auch allen weiteren Verbundhäusern der Knappschaft Kliniken, dass sie auf einem sehr guten Weg sind.**



Das Team der Pflegedirektion im regelmäßigen Austausch, um „pflegeattraktiv“ zu sein.



Das Team der Pflegedirektion des Knappschafts Krankenhauses ist stolz auf die in den letzten Monaten umgesetzten Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Pflege.

Schichtdienste, belastende Erfahrungen und körperliche Herausforderungen gehören in der Pflege zum Alltag – die entscheidende Frage ist jedoch, was der Arbeitgeber tut, um den bestmöglichen Rahmen für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu schaffen. „Uns war es wichtig, unser Engagement für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pflege objektiv überprüfen zu lassen. Als erster Klinikverbund in Deutschland haben wir jetzt schriftlich, dass unsere Maßnahmen eine positive Entwicklung ausweisen. Trotz alledem ist es uns wichtig, den Pflegeberuf in unseren Krankenhäusern weiter attraktiver zu gestalten. Hier unternehmen wir gerade enorme Anstrengungen, für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter noch bessere Arbeitsbedingungen zu gewährleisten“, sagt Andreas Schlüter, Hauptgeschäftsführer der Knappschaft Kliniken GmbH.

In allen Krankenhäusern der Knappschaft Kliniken fanden seit Januar Workshops statt, in denen Themen wie Einarbeitung und Onboarding, Leitbild, verlässliche Dienstplanung, Feedback-Kultur, lebensphasenorientiertes Arbeiten und interdisziplinäre Zusammenarbeit identifiziert wurden. Daraus entwickelte sich ein Maßnahmenkatalog, der mit den bereits etablierten Prozessen die Grundlage für die offizielle Zertifizierung der Knappschaft Kliniken als attraktiver Arbeitgeber durch den unabhängigen TÜV Nord Cert in Kooperation mit dem Bundesverband Pflegemanagement als Standard-

eigner in diesem Prozess bildete. Es ist die erste Auszeichnung dieser Art in der deutschen Kliniklandschaft und bildet ein Pendant des US-amerikanischen Modells des Magnetkrankenhauses, das dort Top-Kliniken für ihre Pflegequalität ehrt.



„Wir sind sehr stolz auf die Auszeichnung“, freut sich der stellvertretende Pflegedirektor des Knappschafts Krankenhauses Bottrop, Konrad Weisner. „Durch das Zertifikat pflegeattraktiv machen wir uns nicht nur für externe Pflegefachkräfte attraktiv – zum Beispiel durch einen strukturierten und interdisziplinären Onboarding-Prozess. Auch die Bindung der internen Pflegefachkräfte durch attraktive Arbeitsbedingungen und Entwicklungsmöglichkeiten im eigenen Krankenhaus sowie im Verbund der Knappschaft Kliniken steht dabei im Fokus.“

*Pflegekräfte, die das Bottroper Knappschafts Haus und seine beruflichen Möglichkeiten in der Pflege kennenlernen möchten, haben am 22. November 2022 die Gelegenheit, beim Bewerbungstag von 16 bis 19 Uhr in gemütlicher Atmosphäre ganz unverbindlich mit dem Team der Pflegedirektion ins Gespräch zu kommen. Mehr Informationen dazu finden Sie unter: [www.kk-bottrop.de/bewerbungstag](http://www.kk-bottrop.de/bewerbungstag)*

Die Knappschaft Kliniken GmbH steuert die sieben Krankenhausverbünde, an denen die Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See (DRV KBS) zu mindestens 50 Prozent beteiligt ist. Im Verbund aller Knappschaftskliniken werden jährlich fast 680.000 Patientinnen und Patienten versorgt. Dadurch entsteht ein Jahresumsatz von 1,2 Milliarden Euro. Als Tochtergesellschaft der DRV KBS ist die Knappschaft Kliniken GmbH Teil eines einzigartigen Verbundsystems. Zu diesem gehören neben der Minijob-Zentrale auch die Rentenversicherung, die Renten-Zusatzversicherung, die Kranken- und Pflegeversicherung KNAPPSCHAFT, ein eigenes medizinisches Kompetenznetz und die Seemannskasse.

# DEM PFLEGENOTSTAND ENTGEGENWIRKEN – AUSBILDUNGSSTART IM APRIL UND OKTOBER

**KKRN-Pflegeschulen in Dorsten und Marl setzen auf langjährige Erfahrung und moderne Ausstattung bei der Ausbildung von Pflegekräften**

Das Image der Pflege leidet. Wer jedoch Schüler fragt, die zurzeit ihre Ausbildung in den zwei KKRN-Pflegeschulen absolvieren, bekommt Folgendes zu hören: „Ich mache hier etwas Sinnvolles und kann durch meine Ausbildung Menschen helfen“ oder „Ich kann mich persönlich und fachlich weiterentwickeln und mir stehen viele beruflichen Möglichkeiten nach meiner Ausbildung offen“.



Fotos: © Günter Schmidt

## ÜBERSICHT: PFLEGE-AUSBILDUNG IN DORSTEN UND MARL

**St. Elisabeth Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe GmbH Dorsten**  
Ausbildung zur/zum Pflegefachfrau/-mann  
Ausbildungsstart: 1. April und 1. Oktober  
Institutsleitung: Bernd Borgmann  
Hülskampsweg 1-3  
46282 Dorsten  
Telefon: 02362 29-51550  
E-Mail: dorsten.bildungsinstitut@kkrn.de

**Schule für Gesundheits- und Pflegeberufe Marl**  
Ausbildung zur Pflegefachassistenz oder zur/zum Pflegefachfrau/-mann  
Duales Studium  
Ausbildungsstart: 1. April und 1. Oktober  
Schulleitung: Antonius Vollmer  
Zeppelinstraße 10  
45768 Marl  
Telefon: 02365 911-107  
E-Mail: marl.krankenpflegeschule@kkrn.de

Homepage: [www.kkrn-karriere.de](http://www.kkrn-karriere.de)

Und das mit Recht, denn: „Gerade die neue generalistische Ausbildung zur Pflegefachfrau oder zum Pflegefachmann ist attraktiver denn je“, erklärt Antonius Vollmer, Leiter der Schule für Gesundheits- und Pflegeberufe in Marl. „Unsere Schüler haben nach ihrer Ausbildung zahlreiche Orientierungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Noch dazu ist die Ausbildung europaweit anerkannt“, fügt er hinzu.

## START IN EINE PFLEGE-KARRIERE MIT ZUKUNFT

An den vier Standorten der KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord in Dorsten, Haltern am See, Marl und Herten-Westerholt werden jährlich 410 Schüler in Pflegeberufen praktisch ausgebildet. Das heißt, die Schüler sammeln dabei Erfahrungen in unterschiedlichen Bereichen der Pflege. Sie absolvieren praktische Einsätze in der stationären Akutpflege im Krankenhaus, in der stationären Langzeitpflege in Senioreneinrichtungen sowie in ambulanten Pflegeeinrichtungen, in der Psychiatrie und in pädiatrischen Einrichtungen für Kinder. Die Theorie erlernen die Auszubildenden am St. Elisabeth Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe in Dorsten und an der Schule für Gesundheits- und Pflegeberufe in Marl. Start ist an beiden Standorten der 1. April und 1. Oktober. „Wir legen großen Wert darauf, unsere Auszubildenden in dieser Zeit optimal und intensiv zu begleiten sowie sie in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen“, erklärt Bernd Borgmann, Leiter des St. Elisabeth Bildungsinstituts. Die Schule in Marl bietet darüber hinaus eine einjährige Ausbildung in der Pflegefachassistenz an – für diejenigen, die ein Sprungbrett für eine berufliche Zukunft in der Gesundheitsbranche suchen. „Der Einstieg ist hier einfacher und nach erfolgreicher Prüfung können die Schüler den nächsten Ausbildungsschritt zur Pflegefachfrau oder zum Pflegefachmann angehen“, erklärt Antonius Vollmer.

## DIGITAL AUSGERÜSTET MIT EIGENEN TABLETS

„Einen Job mit Verantwortung und mit Sinn“ hat Carina gesucht, die sich für die dreijährige Ausbildung zur Pflegefachfrau entschlossen hat. Sie hat besonders die moderne Ausstattung der Schule und die familiäre Atmosphäre angesprochen. Jeder Schüler erhält zum Einstieg nämlich ein Tablet, auch zum privaten Gebrauch. Marius gefällt, dass in der Ausbildung Teamwork großgeschrieben wird. „Auch Teambuildings, Ausflüge und Studienfahrten ins Ausland gehören genauso wie Examensfeiern zum Unterricht“, erklärt er und Schulleiter Bernd Borgmann fügt hinzu: „Bei uns geht es um das Wir-Gefühl, denn auch im Beruf sind wir ständig im Kontakt mit Mitarbeitern und Patienten“, weiß der Dorstener Institutsleiter.

## EIN JOB MIT VERANTWORTUNG UND SINN

Noch dazu ist die Ausbildung anspruchsvoller als viele denken: Schon früh übernehmen die Schüler Verantwortung, denn es gibt professionelle Tätigkeiten, die nur Pflegekräfte und keine Ärzte durchführen dürfen. Hier geht es nicht nur um bloße Theorie, sondern um Menschen, ihre Körper, ihre Gesundheit und ihre unterschiedlichen Lebenssituationen. Mit diesen Erfahrungen lässt sich auch dem ein oder anderen Freund oder Familienmitglied ein pflegerischer Rat erteilen.

## AUSBILDUNG UND DANN?

Wenn die Ausbildung dann absolviert ist, geht es nach dem Abschluss erst jetzt richtig los: Kaum ein Beruf bietet mehr Orientierungs- sowie Weiterbildungsmöglichkeiten und ist so vielseitig wie der Pflegeberuf. Pflegekräfte können sich dann in nahezu jedem pflegerischen Bereich weiterbilden, in allen pflegerischen Einrichtungen von der Intensivpflege bis zur Palliativpflege, von der Pflege mit Kindern bis zu alten Menschen und von der stationären bis zur ambulanten Pflege. Sie können Praxisanleitung oder Stationsleitung werden. Sie können an der Schule für Gesundheits- und Pflegeberufe in Marl aber auch ein Duales Studium absolvieren, um zu forschen, im Gesundheitsmanagement zu arbeiten oder Lehrer an einer Pflegeschule zu werden. „Und zu guter Letzt wird dieser Ausbildungsberuf auch noch sehr gut vergütet“, berichtet Antonius Vollmer. Alles in allem also ein spannender Beruf, der einfach Sinn macht.

## SCHULLEITER



Bernd Borgmann



Antonius Vollmer

# MÄRCHENHAFTE KURZREISEN IN DER ADVENTSZEIT

*Erleben Sie mit BOKA-Tours traditionelle Weihnachtsmärkte, festlichen Lichterglanz und kulinarische Vielfalt*

Schon seit fast 25 Jahren steht das Kirchhellener Unternehmen BOKA-Tours für außergewöhnliche Busreisen in Deutschland und Europa. In der winterlichen, romantischen Adventszeit gibt es kaum etwas Schöneres als bei knackiger Kälte mit einem heißen Getränk über einen Weihnachtsmarkt zu schlendern und die vielen kleinen Lichter zu bestaunen. Deutschland ist voll von festlich geschmückten Altstädten und traditionellen Weihnachtsmärkten. Vorgestellt werden zwei besondere Reisen, die richtig Lust auf Weihnachten machen. Mit hochmodernen Reisebussen, die mit speziellen Luftfiltern ausgestattet sind, kommen Sie komfortabel und sicher an Ihr Ziel.



## TRADITIONELLE WEIHNACHTSMÄRKTE MIT MUSICAL-HIGHLIGHT

Am zweiten Adventswochenende (2. bis 4. Dezember) geht es mit BOKA-Tours nach Ostwestfalen in drei traditionsreiche Städte. Übernachtet wird zwei Nächte in dem stilvollen Maritim Hotel in der Kurstadt Bald Wildungen. Am Anreisetag wird Halt in Paderborn gemacht. Auf dem Dom- und Markplatz sowie in der adventlich geschmückten Fußgängerzone erstrahlt der historische Stadtkern in romantischem Lichterglanz. Dort können Sie über die Weihnachtsmärkte schlendern. Am zweiten Reisetag geht es auf den einzigartigen Märchenweihnachtsmarkt in der festlich geschmückten Altstadt von Kassel. „Alle Jahre wieder steht ein besonderes Märchen der Brüder Grimm im thematischen Mittelpunkt“, sagen die Reiseveranstalter. Ein Musical-Abend mit „Servus Peter – Weihnachten im Weißen Rössl“ im Hotelsaal bildet den Höhepunkt der Reise: „Es ist eine Hommage an Peter Alexander. Da werden musikalische Erinnerungen geweckt.“ Bevor es am Sonntag wieder Richtung Heimat geht, wird der Weihnachtsmarkt in Soest besucht. Eine dekorative Kulisse mit Fachwerkhäusern, den angestrahlten Kirchtürmen von St. Patrokli und St. Petri bieten ein außergewöhnlich atmosphärisches Erlebnis. Das Frühstücksbuffet und zwei Abendessen sind in dem Preis von 379 Euro pro Person im Doppelzimmer inbegriffen.

## ADVENTSREISE INS HISTORISCHE BAYERN

Drei Tage geht es von Sonntag, 11. Dezember bis Dienstag, 13. Dezember in das wunderschöne Bayern. Übernachtet wird im Vier-Sterne-Hotel Residenzschloss am Ufer der Regnitz in fußläufiger Nähe zur Altstadt von Bamberg. Der Bamberger Maximiliansplatz verwandelt sich zur Adventszeit in ein Weihnachtsland „umgeben von duftenden Tannen im Lichterglanz festlich dekorierten Buden“. Dort gibt es in den Kirchen, auf öffentlichen Plätzen und in Museen außergewöhnliche Krippen zu bewundern. In romantischer Atmosphäre können eine kulinarische Vielfalt und große Auswahl an Handwerkskunst entdeckt werden. Mit inbegriffen ist außerdem ein Besuch des Nürnberger Christkindlesmarktes mit Stadtführung. Er zählt zu den ältesten und berühmtesten vorweihnachtlichen Märkten. Höhepunkt dieses traditionsreichen Treibens auf dem Markt sind die Lebkuchen in zahllosen Variationen und die beliebten Nürnberger Rostbratwürstchen. Im Reisepreis von 329 Euro pro Person im Doppelzimmer enthalten sind das Frühstücksbuffet und ein Abendessen am Anreisetag als Drei-Gang-Menü oder Buffet.

Weitere Informationen zu diesen und weiteren Busreisen erhalten Sie im BOKA-Tours-Reisebüro an der Kirchstraße 89 A in Schermbeck-Gahlen. Das Team erreichen Sie telefonisch unter (02045) 407330.

# LOGOPÄDIE RUNDET ANGEBOT AB

KERSTIN BIEHL UND LOANA CAPIZZI.

**Die Physiotherapeutin und Osteopathin Kerstin Biehl erweitert in ihrer Praxis am Eigener Markt das Angebot – Tochter Loana Capizzi bringt ihre Kompetenzen als Logopädin ein**

„Für mich ist der Einstieg meiner Tochter Loana ein weiterer Schritt in Richtung Umfassendes Leistungsangebot für meine Patientinnen und Patienten“, betont Kerstin Biehl. Die Physiotherapeutin und Osteopathin, seit 27 Jahren selbstständig und seit bald 20 Jahren an der Vienkenstraße im Eigen angesiedelt, hatte für ihre Praxis schon immer den Plan eines interdisziplinären Angebots, dass neben der Physio- und Osteopathie auch die Logopädie beheimatet. Mit dem Einstieg von Tochter Loana Capizzi als staatlich anerkannter Logopädin ist der Schritt nun vollzogen.

„Als Osteopathin mit Schwerpunkt Säuglings- und Kindertherapie habe ich immer wieder festgestellt, dass wir sehr viele Berührungspunkte zur Logopädie haben. Wir wollten den Bedarf unserer Patientinnen und Patienten mit abdecken“, erklärt die Heilpraktikerin. Die Logopädie-Praxis ist mit in die Räume der Privatpraxis für Osteopathische Medizin oberhalb der Physiotherapie-Praxis eingezogen und bietet jetzt vor allem, aber natürlich nicht nur Kindern mit Sprach-, Stimm- und Schluck-Problematiken eine Anlaufstelle mit kurzem Weg. „Viele meiner jüngeren Patienten haben logopädische Probleme. Denen können wir jetzt im Haus weiterhelfen.“ Doch auch Erwachsene haben hier einen

neuen, verlässlichen Anlaufpunkt. „Sprachstörungen treten beispielsweise oftmals bei Schlaganfallpatienten auf. Die behandeln wir ohnehin, um mit ihnen Bewegungsabläufe zurückzugewinnen, die nach dem Schlaganfall eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich sind“, sagt Kerstin Biehl und ergänzt: „Jetzt ist die umfassende Behandlung in unserem Haus realisierbar und spart Zeit und Wege.“

Kerstin Biehls Tochter Loana Capizzi freut sich auf die neue Aufgabe. „Ich bin gerne kreativ, schließlich soll meinen Patientinnen und Patienten die Therapie auch Spaß machen.“ Die junge Logopädin behandelt nicht nur in der eigenen Praxis, sondern bietet ihr Fachwissen und ihre Leistungen auch in Förderschulen oder Kitas an, um den zu behandelnden Kindern zusätzliche Sicherheit in einer vertrauten Umgebung zu geben.

Weitere Informationen zu dem erweiterten Angebot an der Vienkenstraße in Bottrop finden Sie im Internet unter der Adresse [www.osteopathie-biehl.de](http://www.osteopathie-biehl.de). Fragen und Terminwünsche werden auch telefonisch ((02041) 775582) beantwortet.

Foto: © Valerie Mész, palomita22, Alberto\_Patron / stock.adobe.com

**aureus**  
Agentur für  
Werbung & Design

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

aureus GmbH  
Lehmschlenke 94  
46244 Bottrop-Kirchhellen  
Fon: (0 20 45) 40 14-60  
Fax: (0 20 45) 40 14-66  
[www.aureus.de](http://www.aureus.de)

## Veranstaltungstechnik Sogemeier

Hiesfelder Str. 2  
46244 Bottrop-Kirchhellen  
Telefon: 02045/40 33 04  
Mobil: 0170/23 63 139  
E-Mail: [info@vt-sogemeier.de](mailto:info@vt-sogemeier.de)  
[www.vt-sogemeier.de](http://www.vt-sogemeier.de)

- Planwagen
- Partyausstattung
- Musikanlagen
- Lichtenlagen

**PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE**  
*Kerstin Biehl*

Sprach-, Sprech-, Stimm- & Schluckstörungen  
bei Kindern und Erwachsenen

*Loana Capizzi* – Staatlich anerkannte Logopädin

Vienkenstraße 1 | 46240 Bottrop  
Tel.: 0 20 41 / 77 55 82 | [kontakt@osteopathie-biehl.de](mailto:kontakt@osteopathie-biehl.de)  
[www.osteopathie-biehl.de](http://www.osteopathie-biehl.de)

# FREUDE

ist die einfachste Form der Dankbarkeit.  
*Karl Barth*

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



**SOS  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT**

# SCHÖNE BRÄUCHE RUND UM WEIHNACHTEN UND NEUJAHR

**Ursprünglich von den alten Römern als Saturnalien gefeiert, verbergen sich unzählige alte Bräuche hinter dem Weihnachtsfest wie wir es heute feiern. Faszinierend ist vor allem, wie sich teilweise Jahrhunderte alte Bräuche bis heute fest in unseren Traditionen gehalten haben und sich kaum von den ursprünglichen Bräuchen unterscheiden.**

– TEXT VON STINA SCHULZKE –

So ist es beispielsweise kein Zufall, dass wir Weihnachten mit vielen bunten Lichtern und Kerzenschein in Verbindung bringen. Ursprünglich wurde am heidnischen Weihnachten der Beginn der langen kalten Nacht eingeläutet. Eine Zeit, die für viele Menschen als gefährlich und beängstigend galt. Die letzte Ernte war eingeholt und für eine sehr lange Zeit galt es für die Menschen kurze Tage und lange Nächte zu überstehen. Daher zündeten die Menschen viele Kerzen an, um der Dunkelheit der Wintermonate entgegenzuwirken. Diese Tradition erhellt bis heute die Straßen unserer Städte und die Zimmer in unseren Häusern. Auch wenn es für uns heute eher ein Gefühl der Gemütlichkeit hervorruft, war es für die Menschen damals ein Brauch, um die Dunkelheit aus ihren Häusern zu vertreiben.

Einen ähnlichen Zweck hat auch unser heutiger Weihnachtsbaum erfüllt. Der immergrüne Baum war ein Symbol für das Leben in einer so beschwerlichen Zeit. Früher schmückte man sein Haus mit grünen Zweigen, heute schmücken wir diese Zweige zusätzlich mit schönen Ornamenten und bunten Girlanden. Wer eine altmodische Tradition dieses Jahr in sein Weihnachtsfest integrieren möchte, schmückt den Tannenbaum mit ein paar Nüssen oder Zuckerg Gebäck. So wurden die Weihnachtsbäume geschmückt, bevor die Weihnachtskugeln unsere Tannenbäume eroberten.

Auch wenn wir grundsätzlich die wichtigsten Traditionen beibehalten haben, gibt es auch ein paar Traditionen, die wir heute weniger pflegen als noch im Mittelalter. Dazu gehört beispielsweise das Krippen-

spiel. Früher wurde Weihnachten sehr viel öffentlicher gefeiert und das Krippenspiel, das heute für viele Menschen eher einen kleinen Teil des Weihnachtstages ausmacht, war im Mittelalter ein großes Event, zu dem die ganze Stadt erschienen ist, und gehörte mit zu den Höhepunkten des Weihnachtsfestes. Andere Traditionen wiederum sind zwar immer noch sehr präsent, aber stark vom Wohnort abhängig.

Gerade in Bayern wird der Krampus noch stark um die Weihnachtszeit zelebriert! Eine Schreck-Gestalt, die unserem Knecht Ruprecht ähnlich ist und die unartigen Kinder zur Weihnachtszeit bestraft. Während hier in den Ortschaften der Nikolaus meist einfache Kohlestücke den unartigen Kindern in die Stiefel steckt, legt die bayrische Legende nahe, dass der Krampus die unartigen Kinder verschlingt. Einige bayrische Städte veranstalten daher noch heute Krampus-Umzüge, bei denen ein verkleideter Krampus mit lauten Glocken durch die Stadt „gejagt“ und vertrieben wird. Eine lange Tradition, die seit mehreren hundert Jahren bereits besteht.

Aber natürlich ist keine Tradition älter und gebräuchlicher als die des klassischen Weihnachtsessens. Auch wenn sich das Mahl, das serviert wird, mit den Jahrhunderten verändert hat, bleibt das gemeinsame Beisammensitzen mit seinen Liebsten die Weihnachtstradition, die unabhängig von Zeit und Ort bis heute am meisten zelebriert wird. Egal, ob Fisch, Gans, Raclette oder Kartoffelsalat mit Würstchen, was wäre Weihnachten ohne das gemeinsame Weihnachtsmahl!?



Empfehlung  
der Redaktion

# SECHS

# WEIHNACHTSFILME FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der Winter ist angebrochen – Das bedeutet kuschelige Abende vor dem Kamin, Zimt-Orangenduft in der Küche und natürlich Weihnachtsfilme! Die Redaktion hat Ihnen eine Liste mit sechs Filmen zusammengestellt, die in keinem Winter fehlen dürfen. Also machen Sie sich einen Kakao und eine Wärmflasche und tauchen Sie ab in die verwunschene Welt der Weihnacht.

## Der kleine Lord

Der Film „Der kleine Lord“ aus dem Jahr 1980 erzählt die Geschichte des kleinen Cedric, der zunächst in eher ärmlichen Verhältnissen in den USA aufwächst und plötzlich zu seinem kaltherzigen Großvater, dem Earl of Dorincourt, in ein Schloss nach England zieht. Cedric ist der Thronerbe. Die rührende Charakterentwicklung des Großvaters und die Kluft zwischen den armen und grausamen Lebensverhältnissen in dem Dorf am Fuße des Schlosses und dessen

Reichtümer machen den Film zu einem sehr tiefgründigen, inspirierenden Weihnachtserlebnis – eine Geschichte über Vergeben, Großherzigkeit und Liebe.

Sie können den Film auf Prime Video, im Sky Store und bei Apple TV für je 3,99 Euro leihen.

FSK: 0

## Der Grinch

Der Grinch ist eine griesgrämige grüne Gestalt, die einsam in einer Steinhöhle über der Stadt Whoville lebt und fest dazu entschlossen ist, den Bewohnern der Stadt die Weihnachtsstimmung zu vermiesen und das Fest auszulöschen. Die Geschichte verspricht einen unterhaltsamen und lustigen Abend mit der ganzen Familie.

Der Film wird von Netflix angeboten. Sie können ihn außerdem auf Prime Video für 2,99 Euro oder im Sky Store und bei Apple TV für je 3,99 Euro leihen.

FSK: 0

## Nightmare Before Christmas

Nightmare Before Christmas handelt von dem Skelett Jack Skellington, das mit allen seinen Mitteln versucht, das Halloween-verrückte Dorf davon zu überzeugen, Weihnachten zu feiern. Der Film verbreitet eine melancholische Weihnachtsstimmung und eignet sich für Musical-Fans.

Sie können den Film auf Prime Video, Sky Store und Apple TV für je 3,99 Euro leihen.

FSK: 12

## Edward mit den Scherenhänden

Der Film erzählt die Geschichte des von Menschenhand erschaffenen Edward, der zum Zeitpunkt des Todes seines Schöpfers noch nicht vollendet ist. Deswegen besitzt er anstatt Händen Scheren. Die Geschichte nimmt einen spannenden Verlauf: Liebe, Melancholie und Tiefsinnigkeit sowie ein zu Tränen rührendes Ende sind Teil des Filmerlebnisses. Ob der Film jedoch kindgerecht ist, scheint aufgrund der skurrilen

Handlung fragwürdig. Wir empfehlen daher, dem Film gemeinsam mit Ehrziehungsberechtigten zu genießen.

Den Film gibt es bei Disney plus. Sie können ihn außerdem auf Prime Video, Sky Store und Apple TV für je 3,99 Euro leihen.

FSK: 6

## Charlie und die Schokoladenfabrik

Mit Charlie und die Schokoladenfabrik erzählt Tim Burton die märchenhafte Geschichte von Charlie Bucket, der in ärmlichen, aber harmonischen Verhältnissen in einem winzigen Haus mit seiner Familie aufwächst. Nur ein einziges Mal im Jahr, zu seinem Geburtstag, darf er Schokolade essen. Alles ändert sich als Willy Wonka fünf Eintrittskarten zur Führung durch seine riesige Schokoladenfabrik in Schokoladentafeln versteckt und weltweit in den Express schickt. Die Geschichte lehrt über Dankbarkeit und Nächstenliebe und verbreitet Weihnachtsstimmung in der ganzen Familie.

Netflix bietet den Film an. Sie können ihn außerdem auf Prime Video, im Sky Store und auf Apple TV für je 3,99 Euro leihen.

FSK: 0

## Kevin allein zuhause

Was wäre, wenn Ihre ganze Familie in den Winterurlaub fährt und Sie vor lauter Stress und Trubel zuhause vergisst? Jeder kennt den Klassiker und er darf trotzdem in keinem Winter fehlen. Kevin allein zuhause ist zurecht einer der beliebtesten Weihnachtskomödien überhaupt. Es ist eine spannende und lustige Geschichte, die es immer wieder schafft, der ganzen Familie ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern.

Disney plus zeigt den Film. Zudem können sie ihn auf Prime Video, Apple TV und im Sky Store für je 3,99 Euro leihen.

FSK: 12

HEISSE SCHOKOLADE

FÜR JEDE GELEGENHEIT

Fotos: © Fischer Food Design, FourLeafLover, hamamartysheva, ricka\_kinamoto, mizina, GreenArt / stock.adobe.com

Weißer Schokolade  
KAKAO MIT RAFFAELLO



Karamell  
KAKAO

Zartbitter  
KAKAO



Kürbis  
KAKAO



# Karamell-Kakao

## ZUTATEN FÜR 4 TASSEN

50 g	Zartbitter Schokolade
150 g	Vollmilch Schokolade
1 l	Milch
4 EL	Karamellsoße
125 ml	Sahne

## ZUBEREITUNG

Hacken Sie zuerst die Schokolade in kleine Stückchen. Geben Sie im Anschluss die Milch in einen Topf und erhitzen diese. Vermeiden Sie es, die Milch zum Kochen zu bringen. Ist die Milch erhitzt, können Sie die Schokolade in die Milch geben bis diese geschmolzen ist. Rühren Sie die Hälfte der Karamellsoße im Kakao unter. Wenn alle Zutaten gut vermischt sind, können Sie den Kakao in die Becher füllen. Schlagen Sie die Sahne auf und geben diese zusammen mit der restlichen Karamellsoße in die Becher.

# Weißer Schokolade-Kakao mit Raffaello

## ZUTATEN FÜR 1 TASSE

150 ml	Milch
50 ml	Sahne
2 cl	Kokossirup
6 Stück	Weißer Schokolade
4	Raffaelos
	Sprühsahne

## ZUBEREITUNG

Erwärmen Sie die Sahne zusammen mit der Milch in einem Topf. Achten Sie darauf, dass die Zutaten nur erhitzt werden, vermeiden sie ein Aufkochen der Milch und der Sahne. Wenn beides erhitzt wurde, geben Sie die Schokolade und den Sirup dazu. Hacken Sie im Anschluss die Raffaellos klein und geben Sie diese in den Kakaobecher. Gießen Sie im Anschluss den erhitzten Kakao in den Becher und sprühen zum Schluss etwas Sprühsahne auf den fertigen Kakao.

# Zartbitter-Kakao

## ZUTATEN FÜR 2 TASSEN

500 ml	Milch
50 g	Zartbitter Schokolade
2 TL	Lebkuchengewürz
	Sahne
	Schokoraspeln

## ZUBEREITUNG

Hacken Sie die Schokolade in kleine Stückchen. Erhitzen Sie die Milch in einem Topf. Achten Sie darauf, die Milch nicht aufkochen zu lassen. Geben Sie die gehackte Schokolade in die Milch, bis diese vollständig geschmolzen ist. Verfeinern Sie den Kakao anschließend mit dem Lebkuchengewürz. Geben Sie den fertigen Kakao in Becher. Schlagen Sie die Sahne auf und dekorieren Sie, zusammen mit den Schokoraspeln, den Kakao.

# Heißer Kürbis-Kakao

## ZUTATEN FÜR 4 TASSEN

650 ml	Milch
50 g	Kakaopulver
100 g	Vollmilchschokolade
85 g	Kürbispüree
6 EL	Karamellsoße
2 Msp	Bourbon Vanille
1 TL	Zimt
	Sprühsahne

## ZUBEREITUNG

Hacken Sie die Schokolade klein. Erhitzen Sie die Milch in einem Topf, lassen Sie die Milch nicht aufkochen. Wenn die Milch erhitzt ist, geben Sie die Schokolade, das Kürbispüree und das Kakaopulver zusammen mit dem Zimt dazu und verrühren die Zutaten, bis alles geschmolzen ist. Geben Sie zum Schluss die Karamellsoße und Vanille in den Kakao. Füllen Sie den fertigen Kakao in die Becher und dekorieren Sie diese mit der Sprühsahne und der restlichen Karamellsoße.



# 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

**Mittwoch, 23. November 2022**  
15 bis 19 Uhr  
Kulturkirche Heilig Kreuz  
Scharnhölzstraße 33  
46236 Nord-Ost-Innenstadt

**Montag, 19. Dezember 2022**  
15 bis 19 Uhr  
Pfarrsaal St.-Joseph  
Förenkamp 27  
46238 Batenbrock-Nord

**Mittwoch, 18. Januar 2023**  
14 bis 18 Uhr  
Knappschaftskrankenhaus  
Osterfelder Straße 157  
46242 Süd-West-Innenstadt

## Bottrop-Kirchhellen

**Sonntag, 6. Dezember 2022**  
10 bis 14 Uhr  
Vestisches Gymnasium (Aula)  
Schulstraße 25  
46244 Kirchhellen

**Sonntag, 29. Januar 2023**  
10 bis 14 Uhr  
Pfarrheim Heilige Familie  
Maystraße  
46244 Grafenwald

**Sonntag, 26. Februar 2023**  
10 bis 14 Uhr  
Vestisches Gymnasium (Aula)  
Schulstraße 25  
46244 Kirchhellen

## Gladbeck

**Montag, 14. November 2022**  
10 bis 19 Uhr  
Mathias-Jakobs-Stadthalle  
Friedrichstraße 53  
45964 Gladbeck

**Montag, 12. Dezember 2022**  
14 bis 19 Uhr  
Mathias-Jakobs-Stadthalle  
Friedrichstraße 53  
45964 Gladbeck

**Montag, 9. Januar 2023**  
14 bis 19 Uhr  
Mathias-Jakobs-Stadthalle  
Friedrichstraße 53  
45964 Gladbeck

**Montag, 13. Februar 2023**  
10 bis 19 Uhr  
Mathias-Jakobs-Stadthalle  
Friedrichstraße 53  
45964 Gladbeck

## Schermbek

**Donnerstag, 24. November 2022**  
15 bis 19.30 Uhr  
Ev. Jugendheim  
Kempkesstege 2  
46514 Schermbek

**Donnerstag, 16. Februar 2023**  
15 bis 19.30 Uhr  
Ev. Jugendheim  
Kempkesstege 2  
46514 Schermbek

## Dorsten

**Dienstag, 8. November 2022**  
16 bis 20:30 Uhr  
Carola-Martinus-Haus  
Urbanusring 17  
46286 Rhade

**Dienstag, 15. November 2022**  
16 bis 20:30 Uhr  
Pfarrheim St. Laurentius  
Am Pastorat 1  
46286 Lembeck

**Donnerstag, 8. Dezember 2022**  
16.30 bis 20 Uhr  
Grundschule  
Im Paesken 14  
46282 Altendorf-Ulfkotte

**Mittwoch, 21. Dezember 2022**  
15 bis 20 Uhr  
FBS Dorsten  
Beethovenstr. 1  
46282 Feldmark

**Donnerstag, 12. Januar 2023**  
15 bis 20 Uhr  
Realschule St. Ursula  
Nonnenkamp 14  
46282 Hardt

## Montag, 30. Januar 2023

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

**Dienstag, 7. Februar 2023**  
16 bis 20:30 Uhr  
Pfarrheim St. Laurentius  
Am Pastorat 1  
46286 Lembeck

**Mittwoch, 8. Februar 2023**  
16:30 bis 20 Uhr  
Grundschule  
Im Paesken 14  
46282 Altendorf-Ulfkotte



# 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.**