

regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region 01 | 2023



DIE SCHWERE ZEIT BEGINNT

So überstehen Sie die
Heuschnupfenzeit

DIE DARMFLORA IM GLEICHGEWICHT

Eine bunte Bakterienkultur sorgt
für unser Wohlbefinden

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT ADÉ

So können Sie der Frühjahrs-
müdigkeit 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

© Foto: fotolia.com

ERGO THERAPIE Susanne Uekötter & KLANGSPÜRBAR Klangschalenbehandlung



Im Fuhlenbrock 115 · 46242 Bottrop · Tel.: 02041 / 771 36 64

www.ergo-fuhlenbrock.de · www.klangspürbar.de · kontakt@ergo-fuhlenbrock.de

EDITORIAL

Liebe Leserin, Lieber Leser,



endlich ist es soweit: der Frühling ist da! Die Tage dehnen sich aus, die Sonne scheint, die Blüten öffnen sich, die ersten Blumen blühen und die steigenden Temperaturen laden zum Verweilen im Freien ein. Doch all das hat für viele auch eine Schattenseite, denn der Frühling ist auch Heuschnupfen-Zeit. Besonders schwer Betroffene ziehen sich lieber in Innenräume zurück, um den Pollen entfliehen und besser atmen zu können. Die besten Tipps, wie Sie die Heuschnupfen-Zeit angenehmer durchstehen können, haben wir für Sie auf den folgenden Seiten zusammengefasst.

Außerdem eine „Begleiterscheinung“ des Frühlings ist der Wunsch nach einem frischen Start in das Jahr. Fasten, gesunde Ernährung und „Detox“ sind aktuelle Themen in den deutschen Haushalten. Wir klären auf, warum für eine gesunde Ernährung und einen gesunden Darm jetzt die richtige Zeit ist.

Verpassen Sie außerdem nicht unser exklusives Gewinnspiel in Kooperation mit dem GOP Variété-Theater Essen. Hier haben Sie fünf Mal die Möglichkeit auf Eintrittskarten zu einer spektakulären Abendveranstaltung.

Sie merken: Ebenso bunt wie der Frühling sind auch die Themen in unserer aktuellen regioVital – die optimale Begleitlektüre für laue Frühlingsabende. Machen Sie es sich bequem, verbringen Sie die ersten Stunden in der Natur und schmökern in unserem Magazin. Wir freuen uns, Sie in dieser Zeit begleiten zu dürfen.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen,

Ihr regioVital-Team



Klinik für FRAUENHEILKUNDE
und GEBURTSHILFE – Brustzentrum

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

KONTAKT:

02362 29-54419 oder
gynaekologie@kkrn.de

www.kkrn.de



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

Kreißsaal- führung

jeden dritten
Dienstag im Monat
18 Uhr

Treffpunkt für
Brustkrebs-Betroffene
jeden ersten Dienstag im Monat um 15 Uhr*

*mit Voranmeldung unter folgendem Kontakt

Anzeige

Termine nach Vereinbarung · Fon 02045 4142346
info@curatio-team.de · www.curatio-team.de



curatio GmbH & Co. KG
Ganzheitlich begleiten.



Standort Kirchhellen: Kirchstraße 14 · 46244 Bottrop-Kirchhellen
Fon 02045 4142346

Standorte Gelsenkirchen: Am Wedem 6c und Auf dem Schollbruch 25
45899 Gelsenkirchen · Fon 0209 5177407

Standort Düsseldorf: Gräulingerstraße 120a · 40625 Düsseldorf
Fon 0211 88920120 · (Im Medicum am Sana Klinikum Gerresheim)

IMPRESSUM

Herausgeber:
aureus GmbH
Geschäftsführer Oliver Mies
Lehmschlenke 94
46244 Bottrop-Kirchhellen
Fon (02045) 4014 - 60
Fax (02045) 4014 - 66
Internet: www.aureus.de
E-Mail: anzeigen@aureus.de
redaktion@aureus.de

Redaktion:
Aileen Kurkowiak
Valerie Misz

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

Layout/Produktion:
Sophia Forsthövel
Nicole Kosar

Medienberater:
Andrea Sauerbach
Agata Koll
Christian Sklenak

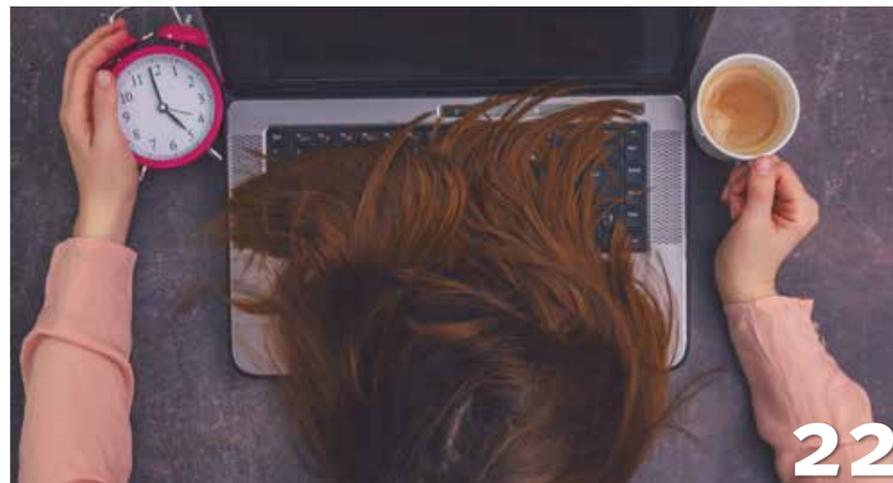
Titelbild:
© Alexander Raths /
stock.adobe.com

Anzeigenpreisliste: 2023

Auflage: 20.000

Verbreitung:
Bottrop, Dorsten, Gladbeck,
Kirchhellen, Schembeck

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 Die Darmflora im Gleichgewicht**
Eine bunte Bakterienkultur sorgt für unser Wohlbefinden
- 10 Die schwere Zeit beginnt**
Wie Sie den Heuschnupfen-Symptomen vorbeugen können
- 14 Angebote der Dorstener Frauenklinik starten wieder**
Kreißsaalführung und Treffpunkt für Brustkrebs-Betroffene
- 15 Echte Seelentröster**
Bei verschiedensten Problemen können (Haus-)Tiere eine große Hilfe sein
- 18 Entertainment, das alle Sinne berührt**
Live-Entertainment im Essener GOP Variété-Theater
- 20 Pflege hat Zukunft**
Ein Job mit persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten
- 22 Aufwachen, der Frühling ist da!**
So können Sie der Frühjahrsmüdigkeit entgegenwirken
- 24 Ihr Gesundheitszentrum**
Das Team vom Sportpark geht individuell auf Ihre Bedürfnisse ein
- 26 Die Superkräfte von Rhabarber**
Warum es sich lohnt, ein Loblied auf die roten Stangen zu singen
- 28 Die süß-herbe Verführung**
Leckere und vielseitige Rhabarber-Rezepte



DIE DARMFLORA IM GLEICHGEWICHT

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Eine bunte Bakterienkultur sorgt für unser Wohlbefinden – Die Aufgaben der Darmflora in unserem Körper sind vielfältig

Der Darm erledigt lebensnotwendige Aufgaben und ist Mittelpunkt für viele wichtige Prozesse im Körper. Das macht ihn essenziell für die menschliche Gesundheit. Damit er seiner Arbeit nachgehen kann, hat der Darm Unterstützung von Billionen kleinen Bewohnern: Bakterien. Diese bezeichnet man in ihrer Gesamtheit als „Darmflora“. Die bunte Vielfalt an Bakterien beeinflusst unser Immunsystem, schützt vor Infektionen, reguliert die Verdauung und kann unser Körpergewicht sowie die Psyche beeinflussen. Für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden ist eine intakte Darmflora also sehr wichtig.

WICHTIG FÜR DIE GESUNDHEIT

Die unverdaulichen Bestandteile der Nahrung, die wir zu uns nehmen, befinden sich im Dickdarm. Damit die Nahrungsreste zu Kot eingedickt werden können, den der Mensch ausscheidet, werden die vielfältigen Darmbakterien benötigt. Ohne eine gesunde Darmflora ist der Prozess der Verdauung nicht möglich. Denn auch die Bakterien sind es, die den Nahrungsbrei durch den Darm transportieren, die Bestandteile zersetzen und die Darmzel-

len nähren. So schützen sie die Darmbarriere vor krankmachenden Eindringlingen und sorgen für die Ausscheidung schädlicher Stoffe. Bei Ballaststoffen handelt es sich um unverdauliche Nahrungsbestandteile, die im Dickdarm verstoffwechselt werden. Dabei finden verschiedene Prozesse statt, die für einen Energieschub sorgen, der die Schleimhautzellen im Dickdarm und Abwehrzellen im Gehirn fördert. Botenstoffe wie beispielsweise das Glückshormon Serotonin werden im Darm gebildet. Deshalb beeinflussen

Anzeige



**Schloß Beck
FREIZEITPARK**
www.schloss-beck.de

**Wiedereröffnung
am 01.04.2023**

Riesenrad • Astronautentester • Achterbahn • Drachenbahn • Wasserbobs
Pferdebahn • Wasserschuss • Trampoline • Riesenrutsche • Abenteuerspielplätze
Indoor-Spielhäuser • Kinderkarussells • Tret- und Ruderboote
wunderschöne Parkanlage • vielseitige Gastronomie und vieles, vieles mehr...

die Darmbakterien auch unmittelbar unsere Stimmungs- und Gefühlslage. Eine gestörte Darmflora kann unter Umständen zu einer gestörten Kommunikation zwischen Darm und Hirn führen, was psychische Erkrankungen begünstigen kann. Es besteht eine enge Verbindung zwischen Darm und Gehirn. Die

Darmflora ist essenzieller Bestandteil eines guten Immunsystems. Nützliche Bakterien sorgen dafür, dass Krankheitserreger keine Chance haben, sich im Darm einzunisten. Gleichzeitig neutralisiert die Darmflora Toxine und sorgt so für die Entgiftung von Fremdstoffen.

AUS DEM GLEICHGEWICHT

Unsere Ernährung ist ein Hauptfaktor für unser Wohlbefinden. Sie hat direkten Einfluss auf den Zustand der Darmflora. Eine falsche Ernährung kann die Darmbarriere schädigen und so krankmachenden Erregern ermöglichen, in unseren Körper zu gelangen. Dadurch werden Beschwerden hervorgerufen, wie etwa Infekte, Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfungen oder Durchfall. Ist die Darmflora über mehrere Monate oder sogar Jahre aus dem Gleichgewicht, steigt das Risiko für Folgeerkrankungen: Stoffwechselerkrankung, Reizdarmsyndrom, psychische Störungen bis hin zu Autoimmunerkrankungen. Ein gesunder Darm ist also Voraussetzung, wenn wir fit und vital bleiben wollen.

Auslöser für ein Ungleichgewicht können der übermäßige Verzehr von stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertiggerichten, sehr salz-, zucker- und fetthaltigen Nahrungsmitteln und auch der Konsum von Alkohol und Zigaretten sein. Ebenso kann die Einnahme von bestimmten Medikamenten die Darmflora durcheinanderbringen. Sollten Sie Veränderungen in Ihrer Magen-Darm-Gegend feststellen, häufiger unter den erwähnten Symptomen wie Bauchschmerzen oder Blähungen leiden, die auch nach einer angepassten Ernährungsumstellung nicht weggehen, ist ein Arztbesuch empfehlenswert. Bei Ihrem Hausarzt können Sie bereits mögliche Ursachen für die Beschwerden abklären lassen.

Tipps & Tricks für eine gesunde Darmflora

Es gibt einige Möglichkeiten, Ihrem Darm etwas Gutes zu tun. Viele Maßnahmen lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Hören Sie auf Ihren Körper und beobachten, was kleinere Veränderungen in der Ernährung oder dem Bewegungsverhalten ausmachen. Positive Effekte können auch für den richtigen Schub Motivation sorgen, um am Ball zu bleiben.

1. Integrieren Sie probiotische Lebensmittel wie Sauerkraut, eingelegte Gurken oder Joghurt in Ihren Alltag. Als Getränke eignen sich beispielsweise Kefir und Apfelessig mit Wasser.
2. Setzen Sie Ballaststoffe auf Ihren Speisplan, um die Darmflora zu unterstützen. Chiasamen, Leinsamen und Flohsamen quellen im Darm auf, wenn sie mit Wasser eingenommen werden. Dabei bilden sie einen Schleim, der tote Bakterien beim nächsten Stuhlgang mit ausspült.
3. Ernähren Sie sich abwechslungsreich und essen viel Obst und Gemüse.
4. Greifen Sie auf präbiotische Lebensmittel zurück: zum Beispiel Spargel, Artischocken, Knoblauch, Roggen und Hafer. Präbiotika unterstützen das Wachstum der nützlichen Bakterien im Darm.
5. Vermeiden Sie Stress oder lernen Methoden zur Entspannung und Stressbewältigung. Psychischer Stress hat einen direkten Einfluss auf unser Immunsystem und die Darmflora. Sie können auch aktiv gegen Stress vorgehen, indem Sie viel lachen, Ihre Lieblingsmusik hören oder meditieren.
6. Bei Verdauungsproblemen kann auch helfen, ausreichend viel zu trinken. Sie sollten täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee zu sich nehmen.
7. Gehen Sie raus in die Natur, treiben Sie Sport und halten sich in Bewegung. Denn das tut nicht nur unserem Geist gut, sondern auch dem Immunsystem sowie unserer Verdauung.
8. In Ihrer Apotheke finden Sie außerdem eine große Auswahl Probiotika, mit denen Sie Ihre Darmflora ganz gezielt aufbauen können.



Pflegedienst Am Park
Sabine Voßbeck

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

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

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



Das Online-Magazin
www.lebensart-regional.de

Schermbeck.
Gladbeck.
Dorsten.
Kirchhellen.

LebensArt
Regional.



Heute noch keinen Plan?

Im April oder Oktober voll durchstarten mit einer Ausbildung zur Pflegefachkraft!

Wir suchen deine Begeisterung für einen Job mit Verantwortung, persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten und Zukunftsperspektive.

Jetzt bewerben! ☎ 0160 3329735

Ausbildung am
Knappschaftskrankenhaus Bottrop
Start: 01.04.2023 und 01.10.2023

Mehr Infos hier:

kk-bottrop.de/ausbildung

📷 @kkbottrop



KNAPPSCHAFTSKLINIKEN
KNAPPSCHAFTSKRANKENHAUS
BOTTROP



DIE SCHWERE ZEIT BEGINNT

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Pollenallergiker sind vom Frühling besonders gebeutelt – Wie Sie den Symptomen vorbeugen können

WAS IST HEUSCHNUPFEN?

Bei Heuschnupfen handelt es sich um eine Allergie gegen den Blütenstaub von Pflanzen – einfach gesagt gegen Pollen. Wenn also Felder, Gräser und Bäume anfangen zu blühen, beginnen für Pollenallergiker die Beschwerden. Vor allem so genannte Windbestäuber, Pflanzen, die ihre Pollen durch den Wind verbreiten, haben die Möglichkeit aufgrund des geringen Gewichts ihre allergieauslösenden Pollen mehrere hundert Kilometer durch die Luft treiben zu lassen. Der Zeitraum, in dem Betroffene unter Heuschnupfen leiden, ist hauptsächlich die Hauptblüteperiode – also im Frühjahr und im Sommer.

Durch Kontakt zu den entsprechenden Allergenen werden Histamine, ein Botenstoff, der im Körper durch das Abwehrsystem des Körpers freigesetzt wird und eine Entzündungsreaktion in Gang setzt, freigesetzt, was zu einer teilweise sehr starken Abwehrreaktion führen kann. Typische Symptome sind juckende Schleimhäute, verstärkter Tränen-

fluss, Anschwellen der Schleimhäute, häufiges Niesen, ein Verstopfen der Nase und Fließschnupfen, Gesichtsschwellung, Hautreaktionen, Kopfschmerzen und Migräne, verstärkte Müdigkeit, Konzentrationsstörungen bis hin zu Einschränkungen des Geruchs- und Geschmackssinnes. Die Diagnose erfolgt in den meisten Fällen durch den Hausarzt.

Die Risikofaktoren, welche gegebenenfalls Heuschnupfen herbeiführen können, sind ganz unterschiedlich: Die fehlende Stillzeit im jüngsten Alter, übermäßige Hygiene, familiäre genetische Weitergabe und eine erhöhte Feinstaubbelastung. Warum genau und zu welchem Zeitpunkt Pollen bei Menschen Heuschnupfen auslösen, ist allerdings noch nicht vollständig geklärt. Häufig leiden Pollenallergiker zwar unter der Vielzahl von Symptomen zur Hauptzeit des Pollenflugs, doch lässt sich dies meist ausstehen, mit Medikamenten oder durch eine Hyposensibilisierung in den Griff bekommen. In machen Fällen entwickelt sich aber auch ein allergisches Asthma aus

dem „harmlosen“ Heuschnupfen. Eine entsprechend rechtzeitige Behandlung ist notwendig. Die ersten Anzeichen dafür sind Husten und Atemnot.

WAS KÖNNEN SIE TUN?

Um die Ursache von Heuschnupfen zu behandeln, ist eine Hyposensibilisierung notwendig. Hierbei handelt es sich um eine spezifische Immuntherapie mit Allergenen. Am wirksamsten ist die Methode bei Kindern und Jugendlichen oder in den ersten Jahren nach Auftreten des Heuschnupfens. Die Behandlung verläuft in der Regel mindestens 12 und maximal 36 Monate. Die kontrollierte Zufuhr von Allergenen führt bei Erfolg der Behandlung zu einer erhöhten Toleranz gegenüber den Allergietreibern.

Medikamente zum Einnehmen wie Anti-Histaminika und Kortison lindern zwar häufig die Symptome und erleichtern den Alltag betroffener Personen, führen aber nicht zu einer Heilung. Im Laufe der Jahre kann die Intensität des Heuschnupfens außerdem zunehmen. Das kann dazu führen, dass es zu einem sogenannten Etagenwechsel der oberen Atemwege in die Unteren führt. Die Folge ist in einem solchen Fall Asthma.

Doch damit es zu stark ausgeprägten Symptomen gar nicht erst kommt, gibt es eine Reihe von Dingen, die Sie tun oder eben vermeiden sollten:

- Raus aus der „Gefahrenzone“ – Gönnen Sie sich und Ihren Symptomen eine Auszeit,

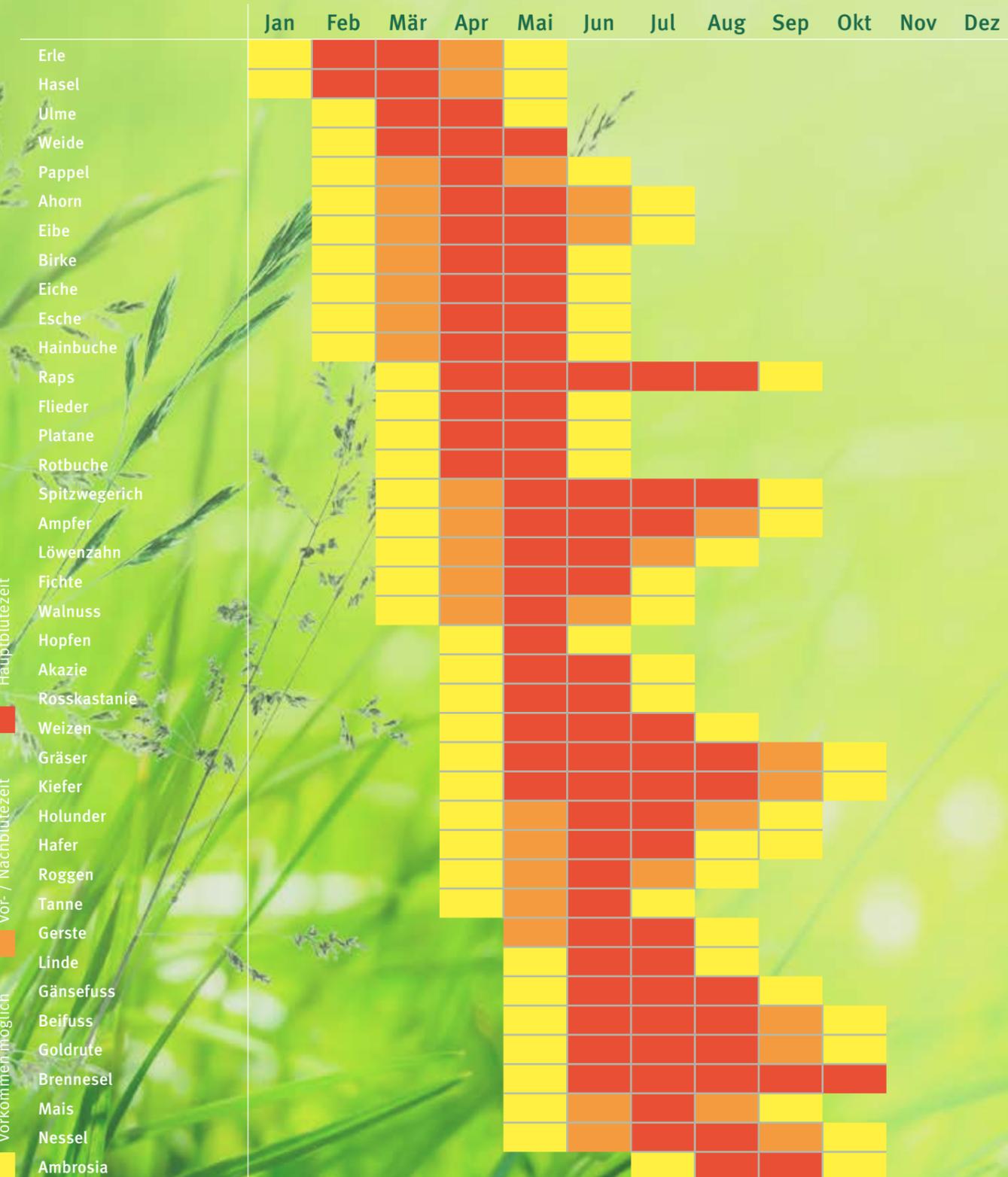
indem sie nach Möglichkeit in eine Region reisen, in der die Luft weitestgehend allergenarm ist. Ein Aufenthalt im Hochgebirge oder am Meer kann hier hilfreich sein. Nutzen Sie einen Pollenkalender, um den intensivsten Wochen des Pollenflugs entfliehen zu können.

- Halten Sie Ihre Fenster geschlossen – zumindest am Tag! Sie können und sollten Lüften, doch dafür bieten sich eher die frühen Morgen- oder späten Abendstunden an. Zu diesen Tageszeiten fliegen weniger Pollen und die Luft ist ohnehin kühler.
- Waschen Sie sich vor dem Schlafen die Haare, wechseln Sie Ihre Kleidung regelmäßig und lassen Sie getragene Wäsche nicht im Schlafzimmer liegen. Hier können sich Allergene auch in Ihr Schlafzimmer einschleichen.
- Investieren Sie in ein hochwertiges Pollenschutzgitter für Ihr Fenster. In Kombination mit richtigem Lüften können Sie zumindest beim Schlafen gut atmen. Ist zusätzlich zu den Allergie-Strapazen am Tag auch die Nacht nicht erholsam, wirkt sich das nicht nur negativ auf Ihren Körper, sondern schließlich auf Ihre Psyche aus.
- Nutzen Sie den richtigen Zeitpunkt: Sollte Ihr Heuschnupfen so schlimm sein, dass Sie zu den Hauptzeiten kaum bis gar nicht das Haus verlassen möchten, nutzen Sie das Zeitfenster nach Regengüssen, um bei einem Spaziergang die frische Luft zu genießen. Hier ist die Pollenbelastung verhältnismäßig gering.



Aktueller

POLLENFLUGKALENDER



Hauptblütezeit

Vor- / Nachblütezeit

Vorkommen möglich

Über die tagesaktuelle Pollenbelastung in unserer Region können Sie sich zum Beispiel beim Deutschen Wetterdienst über den Gefahrenindex informieren (www.dwd.de).

Foto: © Winyu / stock.adobe.com



DR. SCHLOTMANN NEUERÖFFNUNG IN RECKLINGHAUSEN

Tagesklinik • Dental Spa • Meisterlabor
Kids Club • Kieferorthopädie

Seit 34 Jahren besteht das Familienunternehmen Dr. Schlotmann in Dorsten und bietet dort mit einer Zahnmedizinischen Tagesklinik, der Prophylaxepaxis Dr. Schlotmann Dental Spa, einer Kieferorthopädischen Abteilung, einem Meisterlabor für Zahntechnik – made in Germany und dem Dr. Schlotmann Kids Club alle zahnmedizinischen Disziplinen unter einem Dach. Und das für die ganze Familie. Seit März ist das Erfolgskonzept auch in Recklinghausen im Marktquartier. In der Herrenstraße gibt es auf 1.450 qm eine zweite Dr. Schlotmann-Welt.

JETZT EINEN TERMIN SICHERN

- 02361/890410
- recklinghausen@dr-schlotmann.de
- Herrenstraße 5
45657 Recklinghausen
- www.dr-schlotmann.de



Dorstener Erfolgskonzept Dr. Schlotmann seit März auch in Recklinghausen

Ein Familienunternehmen seit 34 Jahren

Mit ganz viel Empathie, Know-How und Leidenschaft behandeln Luca und Lennart Schlotmann seit vielen Jahren ihre Patienten in Dorsten, so wie es ihr Vater bereits vor 34 Jahren getan hatte. Umso mehr Wert legen die Beiden darauf, dass diese Dr. Schlotmann-Grundsätze auch in Recklinghausen gelebt werden. „Um dies sicherzustellen, wird dort ein Team eingesetzt, das zuvor in Dorsten ausgebildet wurde. So fungiert Dr. David Bonsmann, gebürtiger Recklinghäuser, welcher seit Mitte 2020 in der Tagesklinik in Dorsten arbeitet, als zahnärztlicher Leiter in Recklinghausen und auch Dr. Constantin Lorenz, langjähriger Zahnarzt bei Dr. Schlotmann, behandelt dort“, erklärt Luca Schlotmann. Dr. Schlotmann freut sich, als Familienunternehmen in den nächsten Jahren auch fester Bestandteil der Recklinghäuser Unternehmenschaft zu werden und an dem Standort über 80 neue Arbeitsplätze zu kreieren.

Fokus auf patientenorientierte Behandlungskonzepte

Im neuen Standort in Recklinghausen werden alle Bereiche der modernen Erwachsenen-Zahnheilkunde, präventive Kinderzahnheilkunde, Kieferorthopädie und Prophylaxe angeboten. Auch der Zahnersatz wird dort im hauseigenen Meisterlabor hergestellt. Alles unter einem Dach – alles aus einer Hand. „So sind Behandlungskonzepte möglich wie das „Feste Zähne an einem Tag“-Konzept, bei dem die Patienten an nur einem Tag mit Sofortimplantaten und Sofortversorgungen ein neues Lächeln mit festen Zähnen bekommen“, beschreibt Lennart Schlotmann.

Dr. Schlotmann setzt stets auf patientenorientierte Behandlungskonzepte.



So lassen sich schöne, neue Zähne auch ohne Implantate mit Kronen, Brücken und Veneers herstellen – sowohl einzelne Zähne als auch gesamte Zahnreihen können so verschönert werden. Die Tagesklinik Dr. Schlotmann verfolgt das besondere Behandlungscredo „Sanieren statt Flicker“, unter welchem alle Behandlungen durchgeführt werden. „Wir betrachten stets die Gesamtsituation der Zähne mit dem Ziel, nicht nur einzelne Zähne kurzfristig zu reparieren, sondern langfristig und nachhaltig Zähne gesund und schön zu erhalten“, so Luca Schlotmann.



Dr. Schlotmann Customer Journey

Auf Grund dieses Behandlungsansatzes durchlaufen Patienten bei Dr. Schlotmann eine besondere Customer Journey. Diese beginnt für jeden Patienten mit einem umfangreichen und unverbindlichen Aufnahmeprozess. Bei dem ersten Termin wird zunächst ein persönliches Gespräch über die Ziele und Wünsche des Patienten geführt und ein zahnmedizinischer Befund inkl. Röntgenbildern und Fotos aufgenommen. „Wir empfinden den Termin als sehr wertvoll, da jeder Patient so eine ausführliche Bestandsaufnahme und Beratung über seinen derzeitigen Zahnstatus erhält“, erklärt Luca Schlotmann. Der Zahnarzt hat nach diesem Termin dann alle Befunde und Informationen, um ganz individuelle Behandlungsvorschläge für den Patienten zu erarbeiten. Diese werden ihm dann in einem Folgetermin mit detaillierten Kosten vorgestellt. Nach diesem unverbindlichen Prozess darf der Patient sich dann für oder gegen eine Behandlung entscheiden. Das Team freut sich darauf, auch in Recklinghausen diesen Behandlungsansatz zu leben und Patienten glücklich zu machen.

KREISSAALFÜHRUNG UND TREFFPUNKT FÜR BRUSTKREBS-BETROFFENE

Ob für werdende Eltern oder Brustkrebs-Erkrankte: Das Frauenklinik-Team des Dorstener St. Elisabeth-Krankenhauses rund um Chefärztin Dr. Simone Sowa ist dankbar, nach einer längeren, coronabedingten Pause wieder verschiedene Angebote aufleben zu lassen sowie als persönliche Ansprechpartner zur Verfügung zu stehen. Zu dem umfassenden Leistungsspektrum der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum gehören die Kreißsaalführung und der Treffpunkt für Brustkrebs-Betroffene, die beide fortan monatlich in der neuen Cafeteria des Krankenhauses stattfinden.

DRITTER DIENSTAG IM MONAT: INFORMATIONENABEND FÜR WERDENDE ELTERN

Auf dem Weg zur Geburt treten bei Schwangeren viele Fragen auf: Wie sieht ein Kreißsaal aus? Wie bereite ich mich auf meine Entbindung vor? Und wie geht es nach der Geburt weiter? Um werdenden Eltern diese und viele weitere Fragen zu beantworten, bietet das Dorstener Krankenhaus ihnen monatlich die Möglichkeit, Kreißsaalluft zu schnuppern und das Geburtshilfe-Team aus Frauenärzten, Hebammen und Säuglingsschwestern persönlich kennenzulernen. Dr. Simone Sowa und ihr Team informieren an diesen Abenden über wichtige Abläufe in der Schwangerschaft und das Thema Entbindung: „Mit einem kurzen Vortrag steigern wir die Vorfreude der werdenden Eltern auf das bevorstehende Ereignis.

Und mit der anschließenden Besichtigung des Kreißsaals, der Wochenstation und des Neugeborenenzimmers bieten wir ihnen die Gelegenheit, sich mit den komfortablen Räumlichkeiten des Dorstener Krankenhauses vertraut zu machen“, erklärt Chefärztin Dr. Simone Sowa. Mehr Informationen zur Geburtshilfe sowie eine virtuelle Kreißsaalführung finden Interessierte unter www.geburt-kkrn.de sowie auf den krankenhauseigenen Social-Media-Kanälen.

ERSTER DIENSTAG IM MONAT: CAFÉ FÜR BRUSTKREBS-BETROFFENE

Ein Café für Brustkrebs-Betroffene zum Gedanken- und Informationsaustausch bietet die Klinik ebenfalls an. In schöner Atmosphäre der neuen Cafeteria lädt Breast Care Nurse Kerstin Bühner aus dem Brustzentrum-Team des St. Elisabeth-Krankenhauses ein, um Betroffenen eine kurze Auszeit zu gönnen, ihnen persönliche Fragen zu beantworten sowie sie mit wichtigen Informationen zu versorgen. Für diese Veranstaltung wird um Anmeldung unter der Telefonnummer (02362) 29 - 544 19 oder per E-Mail unter gynaekologie@kkrn.de gebeten.

Beide Veranstaltungen sind kostenfrei. Voraussetzung für die Teilnahme ist das Tragen einer selbst mitgebrachten FFP2-Maske. Mehr Informationen zum KKRN-Verband, zu dem das Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus gehört, finden Interessierte unter www.kkrn.de.

Foto: © KKRN

ECHTE SEELENTRÖSTER

*„Tiere sind die besseren Menschen“ –
Besonders bei psychischen und physischen Problemen
können (Haus-)Tiere eine große Hilfe sein*

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –



Tiere aller Arten sollten nur dann gehalten werden, wenn der Haushalt genügend Platz, Zeit und vor allem Hingabe für das Tier erübrigen kann, um eine artgerechte Haltung zu gewährleisten. Sollten Sie sich ein Tier anschaffen wollen, lohnt sich ein erster Blick in die örtlichen Tierheime anstatt als erstes den Weg zum Züchter zu gehen. Dort leben zahlreiche wunderbare Tiere, die eine Chance auf einen Platz in Ihrem Herzen verdient haben.

Nicht ohne Grund gibt es Tiere mit unterschiedlichen „Jobs“. Besonders zu Therapiezwecken, aber auch als Alltagsbegleiter für Menschen mit Einschränkungen werden zum Beispiel Hunde eingesetzt. Auch andere Tiere ruhigen Gemütes wie Kühe und Pferde tragen inzwischen nachweislich zu Therapieerfolgen bei. Doch nicht nur eine diagnostizierte Krankheit oder Beschwerde schaffen die Voraussetzung dafür, dass Tiere uns gut tun. Manchmal sind es die kleinen Dinge, die durch die Anwesenheit eines geliebten Tieres viel leichter fallen.

Fotos: © schab, ulka, JULIA / stock.adobe.com

Häufig werden Tiere wie Hunde, Pferde und Lamas als sogenannte Therapietiere eingesetzt, um als alternativmedizinisches Behandlungsverfahren zur Linderung verschiedenster Beschwerden eingesetzt. Nicht ohne Grund: Denn besonders bei neurologischen und psychischen Erkrankungen können sie eine echte Unterstützung im allgemeinen Therapieverfahren sein. Nachweislich haben Tiere eine positive Wirkung auf Menschen und können die Last seelischer, aber auch körperlicher Leiden lindern. Vielerorts gibt es entsprechende Angebote, bei denen geschulte Tiere bei der Behandlung „helfen“. Doch nicht nur bei diagnostizierten Erkrankungen können (Haus-)Tiere eine Bereicherung sein, auch im alltäglichen Leben helfen sie uns unbewusst, wo sie können – ganz einfach durch die vielen positiven Effekte, die sie auf uns als Mensch haben.

DER ALLTAGSFREUND

Hunde und Katzen sind die beliebtesten Haustiere weltweit. Besonders in Deutschland wissen wir den besten Freund des Menschen zu schätzen. Doch häufig ist uns gar nicht bewusst, wie wertvoll unsere Haustiere für unsere Gesundheit sind. Durch unsere Lieblinge haben wir eine Vielzahl körperlicher, seelischer und sozialer Vorteile. Die körperlichen Vorteile liegen zumindest auf den ersten Blick auf der Hand: durch regelmäßige Spaziergänge mit einem Hund sind wir „gezwungen“ mehrfach am Tag bei Wind und Wetter das Haus zu verlassen, frische Luft genießen und uns körperlich betätigen zu können. Je nach Länge des Hauptspaziergangs kann das Aufbauen von Kondition auch ein echter Gewinn für unser Herz-Kreislauf-System sein.

Schlechte-Laune-Killer: Das fröhliche und ausgelassene Verhalten unserer tierischen Freunde wirkt ansteckend und kann uns aus dem ein oder anderen Stimmungstief retten. Hinzu kommt, dass ausgiebige Streicheleinheiten und ein sensibles Verhalten dem Tier gegenüber dazu führen können, uns mehr bestätigt und geliebt zu fühlen. Da ist jemand, der uns braucht. Also keine Zeit, langfristig den Kopf in den Sand zu stecken. Unser Tier ist bedingungslos für uns da, ohne, dass wir Großes dafür leisten müssen. Sie geben uns Selbstvertrauen, indem sie uns so lieben, wie wir sind. Klingt schnulzig, ist aber so. Jeder Haustierbesitzer wird das bestätigen können. Katzen haben den großen Vorteil, vollständig entspannen zu können. Durch das Streicheln einer schnurrenden Katze können wir selbst Spannungen lösen – die Herzfrequenz senkt sich und unser Atem beruhigt sich bei ausgiebigen Streicheleinheiten.

DER JUNGBRUNNEN

Viele Senioren sind geplagt von wachsender Einsamkeit, weil der Bekanntenkreis kleiner wird und die Anpassung an die schnelllebige Zeit immer

mehr Anstrengung erfordert. Rückzug ist da die einfachste Lösung gegen steigende Unzufriedenheit. Ein Haustier kann dabei helfen die Einsamkeit zu überstehen. Ältere Menschen können die Verantwortung für ein Tier übernehmen, sie müssen sich an einen klar strukturierten Tagesablauf halten, um die Bedürfnisse ihres Haustieres zu erfüllen, und haben auch hier einen Grund, regelmäßig das Haus zu verlassen. Auch der soziale Aspekt spielt hier eine wichtige Rolle, denn vor allem bei Spaziergängen fällt es leichter, Kontakte mit anderen Menschen und deren Haustieren zu knüpfen. Selbstverständlich sollte gewährleistet sein, dass genügend Energie aufgebracht werden kann, um sich verantwortungsvoll um ein Tier zu kümmern und ihm gerecht zu werden.

So fällt doch das Leben viel leichter, wenn uns jemand erwartet und unsere volle Aufmerksamkeit und Energie beansprucht. Zwar ist die Tierhaltung kein Allheilmittel, aber besonders Senioren kommen durch die Möglichkeit des Kontaktes zu einem Tier besser mit Unsicherheit zurecht. In Seniorenheimen ist es eine bewährte Praxis, dass sich ein Wohnbereich zum Beispiel um Sittiche oder ein Aquarium kümmert. Außer Frage steht hier, dass das Leben in Gefangenschaft für Tiere niemals ganz artgerecht verlaufen kann. Es sollte trotz aller Vorteile unbedingt darauf geachtet werden, dass genügend Platz und Aufmerksamkeit für die Tiere zur Verfügung stehen. Gerne werden in Seniorenheimen auch Gäste mit Hunden oder anderen Tieren empfangen. Durch vorsichtiges Streicheln und das Spüren von Zuneigung kann die Tagesform gut und gerne einen enormen Wandel durchmachen.

DER BESTE KUMPEL

Kumpel, Kameraden und Tröster: Besonders Kinder bauen häufig eine enorm tiefe Bindung zu einem Haustier auf. Ein Haustier bedeutet nicht nur das Gefühl von Heimat, sondern auch die Möglichkeit von persönlicher Entfaltung. Auch ganz ohne Sprache verstehen sich Kind und Tier durch Berührungen, Mimik und Gestik. Tiere werten nicht, was zu einer stabilen und vertrauenswürdigen Beziehung führt. Für die regelmäßige Versorgung und das Wohlergehen des Tieres wird früh ein gewisses Verantwortungsbewusstsein ausgebildet. Auch der gesundheitliche Aspekt spielt hier eine Rolle: So leiden Kinder seltener an Allergien und Asthma.

UNSER FREUND

Egal, ob Wellensittich, Kanarienvogel, Schildkröte, Fisch, Hamster, Meerschweinchen, Kaninchen, Hund oder Katze: Haustiere aller Art haben allerlei positive Wirkungen auf uns. Sie sind treue Begleiter, bedeuten „Zuhause“, bringen uns in Kontakt mit anderen Menschen und treiben uns verantwortungsvollem Handeln sowie regelmäßiger Bewegung an.

FANTASTISCHES LIVE-ENTERTAINMENT IM GOP VARIETÉ-THEATER

Das Essener Varieté-Theater ist eine von sieben Spielstätten der GOP Entertainment-Group, die jährlich mehr als 800.000 Gäste begeistert.

Unglaubliches sehen, viel lachen und aus dem Staunen gar nicht mehr heraus kommen – und das in einer extravaganten Location mitten in der Essener City. Neben den Kunstgenüssen auf der Bühne weiß die hauseigene Gastronomie auch mit Genusskünsten zu begeistern. Innovative Shows und spektakuläre Kulinarik verschmelzen zu einem Event der Extraklasse.

DER BLICK AUF DIE PROGRAMME 2023:

9. März – 7. Mai

SENTIMENTOS – Das Feuer Spaniens

Leidenschaftlich und poetisch – feurig und voller Lebensenergie. Das spanische Ensemble spannt mit Leichtigkeit den Bogen zwischen südländischem Temperament und zeitgenössischer Akrobatik.

12. Mai – 2. Juli

HANDMADE – Kunst mit Hand und Fuß

Prickelnde Akrobatik, Luft-Performances, trickreiche Jonglagen und mitreißende Live-Musik verschmelzen zu einem kunstvollen Ganzen.

13. Juli – 10. September

SAILORS – Eine berauschte Nacht an Land

Ein artistisch-musikalisches Abenteuer der maritimen Art!

14. September – 5. November

KEINE HALBEN SACHEN – Kösling hat Gäste

Marcel Köslings Zauberei-Comedy-Kabarett-Mischung ist einfach einzigartig. Passend dazu: sein Ensemble. Alle Akteure sind Ausnahme-Erscheinungen der Akrobatikszene.

9. November – 7. Januar 2024

MULTIVERSUM – Magie & Artistik wie aus einer anderen Welt

Herzlich willkommen im Hier und Jetzt! Hier? Jetzt? Timothy Trust & Diamond stellen im GOP Raum und Zeit auf den Kopf.

GOP Varieté-Theater · Rottstr. 30 · 45127 Essen
Tickets unter 0201 247 93 93 oder online; weitere Infos: variete.de

Unser Geschenk an Sie:

Wir verlosen 5x2 Tickets für die Showproduktion „Sentimientos“ am Donnerstag, den 20. April 2023 um 20 Uhr.

So nehmen Sie am Gewinnspiel teil: Senden Sie ganz einfach das **Stichwort GOP** an die E-Mail-Adresse gewinnspiel@areus.de mit dem **Betreff Gewinnspiel regioVital**.

Vermerken Sie in der Mail bitte Ihren vollständigen **Namen**, Ihre **Adresse**, das **Stichwort** sowie eine **Telefonnummer**, unter der wir Sie erreichen können. Der **Einsendeschluss** ist der **10. April 2023**. Wir werden die Gewinner zeitnah informieren.

Die Tickets sind an der Abendkasse hinterlegt und sollten dort von den Gewinnern am Veranstaltungstag bis spätestens 19.30 Uhr abgeholt werden.

Es gelten die allgemein gültigen gesetzlichen Gewinnspielregelungen.

Mitmachen & gewinnen!

Fotos: © GOP

Mit Fitness und Bewegung die Lebensqualität erhöhen – Das Team vom Sportpark geht individuell auf Ihre Bedürfnisse ein

SPORTPARK STADTWALD: IHR GESUNDHEITSZENTRUM

Jeder Mensch ist anders, die Körper und Mentalitäten unterscheiden sich. So hat auch jeder Mensch ganz eigene Ziele, die er durch erhöhte Fitness erreichen möchte. Das Team des Bottroper Sportparks ist breit aufgestellt. „Hier steht die Gesundheit der Menschen im Mittelpunkt“, betont die Studioleiterin und studierte Diplom-Sportlehrerin Kathrin Tomczak. Der Sportpark steht für Fitness und Spaß, gleichermaßen aber auch für Prävention und Gesundheit. Hier wird Menschen mit körperlichen Einschränkungen bis ins hohe Alter die Bewegung ermöglicht, die sie für eine gesteigerte Lebensqualität benötigen.

Dabei legt das Team Wert auf eine geringe Hemmschwelle. „Insbesondere Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollen wissen, dass wir in der Regel in der Lage sind, ihnen zu helfen“, sagt Tomczak. Ob mit orthopädischen oder kardiologischen Beschwerden, zum Reha-Sport oder im Zuge der Krebsnachsorge, der Sportpark hilft Ihnen, langfristig Ziele zu erreichen und Erfolge zu feiern. Dafür ist das Studio nicht nur personell sehr gut aufgestellt, sondern bietet auch für viele unterschiedliche Bedürfnisse die richtigen Geräte und Angebote. „Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz“, führt die Studioleiterin weiter aus. Denn viele Beschwerden, wie etwa Verspannungen, können auch durch Stress ausgelöst werden. Außerdem ist die Ernährung ein wichtiger Baustein für das Wohlbefinden und die Erfolge der Kunden: „Auch da unterstützen wir gerne und zeigen verschiedene Ernährungspläne und Tipps.“

Mit dem hochmodernen Zirkeltraining von milon können Kunden einfach, sicher und effektiv ihr Trai-

ning absolvieren. Auf einem Chip werden individuelle Fitness- und Trainingswerte gespeichert. „Auch wenn Bewegung grundsätzlich etwas Positives ist, kann gerade mit körperlichen Einschränkungen viel falsch gemacht werden“, weiß Tomczak. Durch die gesammelten Daten im milon-System kann falschen Belastungen und Übungsausführungen entgegen gewirkt werden. „Ich habe bereits sieben Operationen an meiner Schulter hinter mir. Hier kann ich einfach und gelenkschonend meine Beweglichkeit wieder erlangen“, erzählt Mona Schießler-Kreck. Gemeinsam mit Anne Gordes, die wegen des Reha-Sports dort ist, trainiert sie schon seit vielen Jahren im Sportpark Stadtwald. Besonders die persönliche Unterstützung und Betreuung vor Ort wissen die zwei zu schätzen.

Ein weiterer Höhepunkt des Fitness- und Gesundheits-Zentrums ist die Rücken- und Gelenk-Abteilung, die wieder für mehr Beweglichkeit und Vitalität sorgt. Durch einen Haltungs-Check werden Fehlhaltungen aufgedeckt. Im Anschluss stellen Ihnen die Spezialisten ein ganz individuelles Trainingsprogramm zusammen. Mit dem SensoPro Sportgerät können Sie ein abwechslungsreiches und herausforderndes Koordinationstraining absolvieren. Wer sich im Anschluss entspannen möchte, findet im großen Wellness-Bereich verschiedenste Möglichkeiten dazu.

Interessenten können ganz leicht einen kostenfreien Termin zur Beratung oder zum Probetraining vereinbaren. Das gesamte Angebot des Sportparks Stadtwald finden Sie unter www.sportpark-stadtwald.de.



PFLEGE HAT ZUKUNFT

Eine Ausbildung zur Pflegefachkraft bietet jungen Menschen einen Job mit Verantwortung, persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten und Zukunftsperspektive



Spezielle Ausbildungseinheiten, wie hier die Apprentice Unit auf der neurologischen Station, bieten den Pflegeschülern einen besonders geschützten Bereich, um begleitet und sicher in die Pflegepraxis hineinzuwachsen und wichtige Erfahrungen zu sammeln.

Egal wie weit Digitalisierung und künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt voranschreiten, die Pflege von kranken oder alten Menschen ist und bleibt eine Arbeit von Mensch zu Mensch, auf die wir auch in der Zukunft nicht verzichten können. Der technische Fortschritt bietet allerdings eine immer bessere Unterstützung im Arbeitsalltag einer Pflegekraft. Zudem führen medizinische Forschung und Weiterentwicklungen bei der Behandlung von Krankheiten dazu, dass Pflegekräfte immer mehr Möglichkeiten haben, sich zu spezialisierten Fachkräften weiterzubilden.



Pflegeschülerin Romina ist mit ihrer Ausbildung zur Pflegefachfrau rundum zufrieden.

Nachwuchsförderung in der Pflege steht daher am Bottroper Knappschafts Krankenhaus ganz weit oben. Die Pflegeschule befindet sich direkt auf dem Gelände des Krankenhauses. Mit nur wenigen Schritten gelangen die Auszubildenden aus dem Klassenzimmer in den praktischen Arbeitsalltag des Krankenhauses. Dreimal jährlich (Januar, April und Oktober) starten Ausbildungskurse. Ende 2023 werden 168 Pflegeschülerinnen und Pflegeschüler in drei Ausbildungsjahrgängen auf dem Weg zur examinierten Pflegefachkraft sein. Wegbegleiter in dieser Zeit sind vor allem die Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter des Krankenhauses und das Lehrpersonal der Pflegeschule.

Für Romina Vazquez ist Pflege eine Herzangelegenheit. Die 25-Jährige ist derzeit im dritten Ausbildungsjahr und macht im September ihr Examen. Dem Bottroper Krankenhaus fühlt sie sich verbunden, da sie hier 1997 bereits geboren wurde. Wer sich mit ihr über ihren Beruf unterhält, merkt schnell, dass sie rundum zufrieden ist.

Romina, warum ist die Pflegeausbildung genau Dein Ding?

Ich wollte einen Beruf ergreifen, bei dem ich mit unterschiedlichen Menschen zusammenarbeite und tagtäglich etwas bewegen kann. Außerdem interessiere ich mich sehr dafür, wie der menschliche Körper und die Psyche funktionieren. Im Pflegeberuf ist dies für mich alles vereint. Ich arbeite mit einem buntgemischten Kollegium aus den verschiedensten Kulturen zusammen und kümmere mich auf den Stationen um ebenso unterschiedliche Patienten. Es ist einfach toll zu sehen, welche Erfolge man durch gute Pflege erreichen kann.

An der Ausbildung gefällt mir besonders die Kombination aus eigenverantwortlichem Lernen, körperlicher Arbeit und der Nähe zu Menschen.

Wie sieht Dein Ausbildungsalltag aus?

In den drei Jahren der Ausbildung gibt es Theorieblöcke und Praxisphasen, die sich abwechseln. Praktisch ist, dass alles am selben Ort stattfindet. Die Pflegeschule ist direkt auf dem Klinikgelände und so bleibt man auch während der Schulzeit in Kontakt zu den Stationen und anderen Auszubildenden. Man läuft sich immer mal wieder über den Weg.

Wo soll Deine Reise nach der Ausbildung hingehen?

Ich möchte gerne auf der neurologischen Station arbeiten. Es ist ein unglaublich spannendes Themenfeld mit verschiedenen Schwerpunkten zum Beispiel der Schlaganfallereinheit, dem Parkinsonzentrum oder der neurologischen Frührehabilitation.

Was ist Dein Plädoyer für die Arbeit in der Pflege?

Menschen zu pflegen und sie nach Kräften zu unterstützen, damit es ihnen wieder besser geht, macht so viel Sinn. Es ist ein tolles Gefühl, dabei zu sein, wenn Patienten Fortschritte machen. In diesem Beruf kann man täglich etwas bewegen, von Anfang an Verantwortung übernehmen und sich individuell spezialisieren. Und, was ganz wichtig ist: Pflege hat Zukunft!



AUFWACHEN, DER FRÜHLING IST DA!

*Frühjahrs Müdigkeit macht vielen zu schaffen –
So können Sie dagegen wirken und den Frühling genießen*

Die Natur erwacht und viele von uns wollen nur eines: Schlafen! Obwohl draußen die Sonne lacht, die Blätter an den Bäumen sprießen und die Blumen erblühen, sind viele Menschen von der klassischen Frühjahrs müdigkeit betroffen, fühlen sich schlapp und müde. Aber warum sind wir gerade dann schlapp, wenn es draußen wieder länger hell ist und die Sonne sich nach dem dunklen Winter endlich wieder blicken lässt?

Frühjahrs müdigkeit ist eine Erscheinung, die von dem Wechsel der Jahreszeiten hervorgerufen wird. Viele von uns leiden in der Zeit von Mitte März bis Mitte April unter Müdigkeit – und das, obwohl wir meist ausreichend schlafen. Bei ausgeprägter Frühjahrs müdigkeit können noch weitere Symptome wie Wetterfühligkeit, Kreislaufschwäche, Gereiztheit oder Kopfschmerzen hinzukommen. Irgendwie läuft die körperliche Umstellung von Winter- auf Sommerbetrieb nicht rund und der Körper schafft es nicht, sich auf die neuen Licht- und Temperaturverhältnisse einzustellen.

Ein Grund kann sein, dass im Frühling unsere Hormone verrückt spielen. Durch das zunehmende Sonnenlicht schüttet unser Körper vermehrt das Glückshormon Serotonin aus und die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird zurückgefahren. In der Übergangsphase, in der sich der Hormonhaushalt neu einstellt, kommt es zu der Frühjahrs müdigkeit.

SAGEN SIE DER MÜDIGKEIT DEN KAMPF AN!

Nach den Wintermonaten ist der Melatoninspiegel im Blut zunächst noch besonders hoch und der Serotoninspeicher ziemlich aufgebraucht. Dieses Ungleichgewicht der Hormone muss erst wieder ins Lot kommen. Aber auch die ansteigenden Temperaturen spielen eine Rolle bei diesem Phänomen. Denn durch die Wärme weiten sich die Blutgefäße und der Blutdruck sinkt. Das macht müde. Seltener betroffen sind Menschen, die auch im Winter körperlich aktiv sind und auf eine gesunde Ernährung achten. Sie kommen mit der Umstellung besser zurecht. Wer den Winterschlaf der Fitness vorgezogen hat, für den ist aber nicht

alles verloren. Denn es ist nie zu spät der Frühjahrs müdigkeit den Kampf anzusagen.

Einige einfache Tipps helfen Ihnen die Frühjahrs müdigkeit abzuschütteln und die fröhliche Jahreszeit wach und ausgeruht zu genießen. Am besten hilft viel Tageslicht. Also überwinden Sie sich und genießen Sie einen langen Spaziergang an der frischen Luft. Am besten tankt man möglichst viel Tageslicht vor Mittag, denn das ist am effektivsten. Die Sonne hilft dem Körper dabei schneller das benötigte Serotonin zu bilden. Frische Luft bringt den Körper ebenfalls in Schwung, denn das Gehirn wird mit viel Sauerstoff versorgt und so wird die Müdigkeit vertrieben.

Die Bewegung bei einem Spaziergang regt außerdem den Kreislauf an und hilft damit bei der Vertreibung der Mattheit. Auch wenn man sich lieber auf die Couch lümmeln oder gleich ins Bett verkriechen möchte, sollte man doch versuchen gerade jetzt besonders aktiv zu sein und die schönen Frühlingstage und -abende genießen. Angenehme Aktivitäten helfen nämlich ebenfalls dabei, Serotonin zu bilden. Eine höhere Leistungsfähigkeit und Konzentration erzielen Sie außerdem durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Viel trinken hilft!

Wer dann noch viele Vitamine und Mineralstoffe auf den Speiseplan setzt und zu Obst und Gemüse greift, der sollte die Frühjahrs müdigkeit bald los sein.

Aber auch, wenn Sie jetzt immer noch nicht so richtig in die Gänge kommen, dauert die Frühjahrs müdigkeit normalerweise nur einige Tage bis höchstens vier Wochen – also im Zweifelsfall heißt es Augen zu und durch.



BEWEI: FÜR EIN VITALES UND STRAHLENDES HAUTBILD

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



Foto: © neanshot / stock.adobe.com

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

„Natürlich ist BEWEI keine Wundermethode, bei der man sofort Gewicht verliert. Aber wenn man langfristig dranbleibt, kann man Erfolge erzielen“, erklärt Alexandra Thom von der BEWEI-Lounge in Bottrop. Nicht nur beim Abnehmen unterstützt das BEWEI-Konzept – auch bei Krankheiten wie Lipödem, Rheuma oder Arthrose berichten Kunden von Verbesserungen. „Ich kann mich viel besser bewegen und habe deutlich weniger Schmerzen. Es ist unglaublich den Vergleich vor und nach der Behandlung zu sehen“, sagt die Lipödem-Patientin Dorothe L. aus Bottrop.

Doch was passiert eigentlich bei einer Sitzung? Die Anwender liegen entspannt in Alltagskleidung auf einer Massageliege, während insgesamt vier Applikatoren ihr Übriges tun und Radiofrequenzwellen aussenden. Dabei dringen magnetische Wellen in das Gewebe ein und bringen die Fettzellen zum Schwingen. So können eingelagerte Fette, Gifte und Schlacke gelöst und über das Lymphsystem ausgeschieden werden. „Davon spürt man aber nichts. Die Methode stammt aus der Medizintechnik“, so Alexandra Thom. Eine Behandlung dauert 30 bis 45 Minuten und danach folgt eine 30-minütige Lymphdrainage, welche durch die Aktivierung des Lymphsystems die Stoffwechselprodukte abtransportiert. Neben der Gewichtsreduktion bewirkt die BEWEI-Methode also auch eine Verbesserung des Hautbildes.

„Egal ob jung oder alt, weiblich oder männlich – BEWEI ist für jeden geeignet“, erklärt die Expertin. Neben der Anwendung für den Körper, gibt es auch **BEWEI-Face**. Hierbei werden Falten, Akne, Augenringe, Rötungen und erschlaffte Gesichtskonturen behandelt. Schon nach einigen Wochen sieht man jünger und erholter aus.

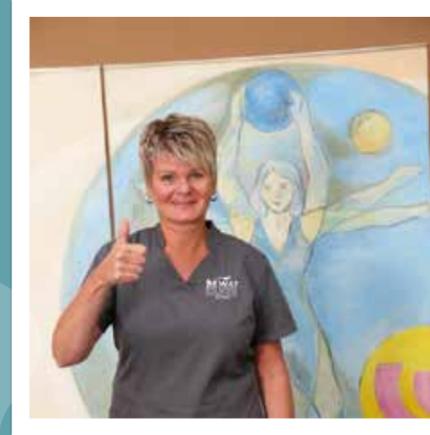
Wer nun neugierig geworden ist, kann sich im Sportpark Stadtwald beraten lassen. Vereinbaren Sie jetzt einen unverbindlichen Kennenlern-Termin unter (02041) 9 74 74 oder per Mail unter info@bewei-bottrop.de.

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

JETZT SCHLANK IN DEN FRÜHLING

BESONDERES ANGEBOT

30 Frauen gesucht



UMFANGVERMINDERUNG FIGURFORMUNG GEWICHTSREDUKTION
HAUT- & GEWEBESTRAFFUNG VITALITÄT ERLEBEN

SCHÖNER, SCHLANKER, JÜNGER AUSSEHEN

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

€ **39,-** statt € 85,-

Anmeldung erforderlich:
Tel. 02041 9 74 74

BEWEI-LOUNGE BOTTROP

(im Sportpark Stadtwald)

Stenkhoffstr. 34
46240 Bottrop



DIE SUPERKRÄFTE VON RHABARBER

*Vielseitig, lecker und gesund: Warum es sich lohnt,
ein Loblied auf die roten Stangen zu singen*

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Im Frühjahr beginnt die Rhabarber-Saison. Von April bis Ende Juni kann das aus Ostasien stammende Gemüse in den Gärten geerntet sowie in den Supermarktregalen entdeckt werden. Ein typischer Sommerbote also. Ob als Kuchen, Kompott oder kalorienarmer Snack, Rhabarber schmeckt mit seiner fruchtig-sauren Note nach Sonne und macht Lust auf die warme Jahreszeit. Doch gerade die Säure kann für den Menschen giftig sein. Welche positiven Auswirkungen das Gemüse aber auf unseren Körper haben kann, und wie Sie es richtig zubereiten, erfahren Sie hier.

VORTEILE FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Ursprünglich kommt der Rhabarber aus Asien. Dabei handelt es sich um eine Gebirgspflanze, die ihren Ursprung im Kaukasus über das Pamirgebirge bis in den Himalaya findet. Wild wuchs er dort bereits vor mehreren Tausend Jahren auch in Zentralchina, der Mongolei und Sibirien. Zunächst wurden seine Wirkstoffe als Heilmittel angesehen. Später stellte sich heraus, dass er giftig ist. Der wilde Rhabarber unterscheidet sich allerdings von dem heutigen essbaren Garten-Rhabarber, der auch in Deutschland sehr beliebt ist. Der hohe Gehalt an Oxalsäure ist aber auch heute noch ein Problem. Deswegen gilt grundsätzlich: Rhabarber möglichst nicht roh verzehren und überhaupt nur in Maßen. Die Oxalsäure bindet und entzieht dem Körper Calcium. Deshalb wird gerade Nieren- und Gallenkranken Personen geraten, nur wenig Rhabarber zu sich zu nehmen.

Rhabarber ist mit 21 Kilokalorien auf 100 Gramm ein leichtes und fettarmes Gemüse. Vorausgesetzt er wird nicht mit zu viel Zucker oder Mehl zubereitet. Die meist rot-grünen Stangen enthalten viele Ballaststoffe, die einen lange satt machen. Außerdem bringen sie den Darm in Schwung und können bei Verstopfungen helfen. Durch die große Menge an Vitamin C ist das Gemüse ein wahrer Antrieb für unser Immunsystem. Unsere Nerven beruhigen kann er übrigens auch, denn in Rhabarber stecken die Vitamine B1, B2, B3, B5 und B6. B-Vitamine übernehmen wichtige Aufgaben für Nerven und Psyche und gelten als Bestandteil wortwörtlicher „Nervennahrung“. Eine weitere Superkraft: Rhabarber liefert Kalium, das den Wasserhaushalt und Blutdruck im Körper reguliert. Also auch ein essenzieller Stoff für unsere Herz- und Muskelfunktionen.

TIPPS & TRICKS FÜR DEN RICHTIGEN UMGANG

Wenn Sie Rhabarber in Ihrem eigenen Garten haben, können Sie ihn von Anfang Mai bis zum Johannistag am 24. Juni **ernten**. Danach steigt der Oxalsäuregehalt zu stark an. Drehen Sie die Stangen aus der Erde und benutzen kein Messer, um die Pflanze zu schonen. Damit Sie möglichst viel von Ihrer Ernte haben, ernten Sie nie mehr als die Hälfte der Stangen auf einmal. Die Blätter sind giftig und ungenießbar, sie sollten entfernt werden. Die Stangen können Sie an beiden Enden etwa zwei bis drei Zentimeter abschneiden und vor dem Verzehr gut waschen.

Es gibt drei gängige **Rhabarber-Sorten**, die sich in ihren geschmacklichen Eigenschaften und der Optik unterscheiden. Die Sorte „Holsteiner Blut“ kommt am häufigsten in den Supermärkten vor und besitzt einen roten Stiel sowie grünes Fleisch. Besonders schön und süßlich vom Geschmack ist der sogenannte „Himbeer-Rhabarber“, dessen Fruchtfleisch rot ist und somit auch nach dem Schälen seine rötliche Farbe behält. Der „Grünstielige Rhabarber“ bleibt auch nach dem Schälen grün und ist besonders sauer.

Um den Rhabarber besonders **haltbar zu machen**, können Sie ihn ein feuchtes Küchentuch einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Sie können ihn nach dem Putzen, Schälen und Schneiden auch in kleinen Stücken einfrieren. So können Sie die Vorräte bis zu ein Jahr lang nutzen. Eine andere Möglichkeit ist es, den Rhabarber in Einmachgläsern zu konservieren.

RHABARBER: DIE SÜSS-HERBE VERFÜHRUNG

Bei Rhabarber handelt es sich zwar um ein Gemüse, dennoch wird es besonders gerne als Zutat für Süßspeisen genutzt. Wir haben Ihnen hier ein paar leckere und vor allem vielseitige Rezepte zusammengestellt



Fotos: © Juedaphoto, Piotr Krzeslak, Aquir, frittipix / iStock.adobe.com

RHABARBER-KUCHEN MIT BAISER-HAUBE

Zutaten:

Für den Teig

1 kg	Rhabarber
1 EL	Zucker
125 g	Butter
1 Pck.	Vanillezucker
1	Zitrone
4	Eier
200 g	Mehl
1 Prise	Salz
2 TL	Backpulver
3 EL	Milch

Für das Baiser

4	Eiweiß
200 g	Zucker

Springform (Ø 26 cm)

Zubereitung:

1. Putzen, schälen und schneiden Sie den Rhabarber in etwa ein Zentimeter große Stücke.
2. Verrühren Sie den Zucker, Vanillezucker mit etwas frisch abgeriebener Zitronenschale und einem EL gepressten Zitronensaft und rühren die Eier nach und nach unter.
3. Vermischen Sie das Mehl mit einer Prise Salz und dem Backpulver und geben es dem Teig bei. Die Milch hinzufügen und alles miteinander verrühren.
4. Fetten Sie die Kuchenform mit etwas Butter ein und heizen den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vor. Geben Sie die Teigmasse in die Form und streichen sie glatt. Den Kuchen für etwa 45 Minuten backen.
5. Beginnen Sie etwa zehn Minuten vor Ende der Backzeit mit dem Baiser. Dafür das Eiweiß mit dem Zucker solange steif schlagen bis die Spitzen stehen bleiben.
6. Nehmen Sie den Kuchen aus dem Ofen und lassen ihn einige Minuten abkühlen. Die Ofentemperatur auf 150 Grad senken.
7. Den Backform-Rand entfernen und mit einem Teigschaber die Baiser-Masse auf dem Kuchen verteilen. Streichen Sie in Wellenbewegungen ein Muster in die Masse.
8. Geben Sie den Kuchen für weitere 20 Minuten in Ofen, bis die weißen Spitzen leicht braun werden.

Tipp: Sie können mit einem Flambiergerät das Baiser im Anschluss noch zusätzlich bräunen.

DELICIOUS

RHABARBER-MARMELADE

Zutaten (für 4 Gläser):

1 kg	Rhabarber
1 kg	Gelierzucker (1:1)
1	Zitrone
1	Vanilleschote

Zubereitung:

1. Waschen Sie den Rhabarber gründlich und schneiden die Stangen in ca. zwei Zentimeter breite Stücke. Grüne Stangen müssen im Gegensatz zu den roten vorher geschält werden.
2. Geben Sie den Rhabarber zusammen mit dem Gelierzucker, dem Saft einer frisch gepressten Zitrone und dem Mark der Vanilleschote in einen Topf. Lassen Sie die Zutaten gut verrührt etwa eine Stunde ziehen.

3. Bringen Sie die Masse unter ständigem Rühren langsam zum Kochen und lassen sie für etwa vier Minuten sprudelnd aufkochen.
4. Waschen Sie die Schraubgläser mit heißem Wasser aus.
5. Den Topf vom Herd nehmen und den Schaum gegebenenfalls mit einer Schaumkelle entfernen. Füllen Sie die Marmelade in die Schraubgläser und stellen diese für fünf Minuten auf den Kopf. Anschließend die Gläser wieder umdrehen und vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Für eine feinere Konsistenz können Sie die Rhabarbermasse vor dem Aufkochen pürieren. Außerdem harmoniert Rhabarber wunderbar mit Früchten wie Erdbeeren oder Kräutern wie Basilikum. So können Sie Ihrer Konfitüre je nach Belieben das gewisse Etwas verpassen.





PINKE BROWNIES MIT CRUMBLE

Zutaten (für 4 Gläser):

Für den Teig

200 g	Butter
150 g	Zartbitterschokolade, gehackt
4	Eier
250 g	Zucker
1 Prise	Salz
150 g	Mehl
2 EL	Backkakao
¼ TL	Backpulver

Für die Streusel

100 g	Mehl
50 g	Rohrzucker
50 g	Butter, flüssig

250 g	Rhabarber, in 2 cm großen Stücken
-------	--------------------------------------

Zubereitung:

1. Für den Teig lassen Sie zunächst die Butter und Schokolade schmelzen und anschließend leicht auskühlen. Schlagen Sie die Eier, den Zucker und das Salz, bis die Masse hell ist.

2. Rühren Sie die Schokoladen-Masse unter. Dann die restlichen Zutaten (Mehl, Kakao und Backpulver) mischen und unter ständigem Rühren der Masse beigegeben.
3. Geben Sie den Teig in eine gefettete Brownie-Form (z. Bsp. 25 cm x 25 cm).
4. Rühren Sie alle Zutaten für die Streusel solange, bis sich kleine Klumpen bilden.
5. Verteilen Sie erst die Rhabarberstücke und dann die Streusel auf dem Teig.
6. Geben Sie die Form in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen und lassen die Brownies etwa 40 Minuten backen. Lassen Sie die Streusel-Brownies auskühlen und servieren sie mit frischem Puderzucker.

Tipp: Geben Sie einen Schuss roten Rhabarber-Sirup zum Streuselteig hinzu, damit er sich rosa einfärbt. Wenn Sie den Holzstäbchen-Test machen, sollten beim Brownie Teigreste am Stäbchen hängen bleiben, sonst ist der Teig zu trocken.

RHABARBER-SIRUP

Zutaten (für 750 ml):

2 kg	Rhabarber
1,5 l	Wasser
400 g	Zucker
1	Zitrone

Zubereitung:

1. Waschen Sie den Rhabarber gründlich und schneiden die Stangen in ca. zwei Zentimeter breite Stücke. Grüne Stangen müssen im Gegensatz zu den roten vorher geschält werden.
2. Die Rhabarberstücke in einen großen Topf mit Wasser geben. Wer es etwas zitroniger mag, kann die Schale einer unbehandelten Zitrone hinzugeben.
3. Kochen Sie die Zutaten auf und lassen sie für etwa 25 Minuten auf kleiner bis mittlerer Stufe köcheln.
4. Die Flüssigkeit über einem feinen Sieb abgießen. Wenn Sie kein feines Sieb haben, können Sie ein sauberes Baumwolltuch zur Hilfe nehmen.
5. Pressen Sie das Fruchtfleisch gründlich aus.
6. Geben Sie die aufgefangene Flüssigkeit zurück in den Topf und fügen Zucker sowie den Saft der Zitrone hinzu.
7. Den Sud etwa weitere 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis der Zucker aufgelöst und die Flüssigkeit wie Sirup eingedickt ist.
8. Bevor Sie den Sirup in eine oder mehrere Flaschen füllen, spülen Sie diese mit heißem Wasser aus.
9. Verschließen Sie die Flasche sofort und stellen sie auf den Kopf. So ist der fertige Rhabarbersirup einige Monate haltbar.

Tipp: Das süß-herbe Sirup eignet sich hervorragend zum Garnieren von Süßspeisen oder für erfrischende Saftschorlen. Gemixt mit etwas Orangensaft, Sprudelwasser und ein paar Basilikumblättern, haben Sie einen erfrischenden Drink für heiße Tage. Geben Sie dann noch einen Schuss Gin hinzu, macht sich der Rhabarber auch hervorragend als Cocktail.



Fotos: © deepstock, frittipix, emmi, hannan artysheva / stock.adobe.com


Dr. med. Privatpraxis
Beate Helgers für Orthopädie

Ankommen.
Entspannen.
Durchatmen.

Weniger
Patienten
=
intensivere
Betreuung

Ihre Orthopädie in Lembeck!

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

Fachärztin
für Orthopädie

Zusatzbezeichnungen:

- Chirotherapie
- Sportmedizin
- Naturheilverfahren

Schwerpunkte:

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

Persönliche
Terminvereinbarung
(Termine auch am
Wochenende möglich)

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





Sprechen Sie
uns an!

**Die Welt braucht
mehr Träume,
die wahr werden.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Zukunft planen. Wir wünschen viel Spaß beim gemeinsamen Pläneschmieden. Wenn Ihre Pläne konkreter werden, stehen wir Ihnen selbstverständlich mit unserer Genossenschaftlichen Beratung zur Seite.

Ihre
Volksbank 