

regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region 02 | 2023



WUNDERMITTEL KAFFEE

Studien zeigen
Erstaunliches

DER SOMMER IST DA!

Sonnenschutz
geht jeden etwas an

TIERISCHE SEELENTRÖSTER

Der Verein „Tierische Seminare“
bringt Erleichterung

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 Sommer hat offiziell begonnen! Die Natur erstrahlt in bunten Farben und auch die Sonne zeigt bereits, was sie kann. In unserer Titel-Geschichte haben wir uns mit der Wirkung und den Mythen rund um die Sonnencreme auseinandergesetzt. Wir erklären Ihnen, wie Sie einen Sonnenbrand vermeiden können. Denn der Sonnenschutz ist Jedermanns Sache!

Wieder einmal haben wir ein buntes Repertoire an Themen aus den Bereichen Gesundheit, Lifestyle, Freizeit und auch Genuss für Sie zusammengestellt. Erfahren Sie, was wichtig für einen gesunden Schlaf und erholsame Nächte ist. Was Sie tun können, wenn der Herpes-Frust Sie packt und welche Mittel Sie auf jeden Fall in der Hausapotheke für die Kleinsten haben sollten. Es geht auch tierisch zu in dieser Ausgabe, denn unsere Redaktion hat gleich zwei spannende Themen im Gepäck, die zeigen: Tiere haben eine positive Wirkung auf Menschen. Wie wäre es zum Beispiel, wenn Sie mit Kühen kuscheln? In Kirchhellen gibt es außerdem ein Angebot tiergestützter Begleitungen für Situationen, die die Seele belasten. Und es gibt noch viel mehr zu entdecken!

Genießen Sie die Sommerzeit in vollen Zügen und haben Sie viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

Ihr regioVital-Team

TAG DER ORTHOPÄDIE

FIT UND AKTIV – MIT ODER OHNE KÜNSTLICHE GELENKE

DONNERSTAG
15. Juni 2023
14 bis 18 Uhr



St. Elisabeth-Krankenhaus lädt ein zum
Tag der Orthopädie mit OP-Führung.

- OP-Führung
- OP am Knochen
- Kurz-Vorträge

Mehr Infos
gibt es hier:



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

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

Layout/Produktion:
Helen Slossarek
Nicole Kosar

Medienberater:
Andrea Sauerbach
Agata Koll
Christian Sklenak

Titelbild:
© MarKord / stock.adobe.com

Anzeigenpreisliste: 2023

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 Der Sommer ist da!**
Sonnenschutz geht jeden etwas an
- 10 Richtig schlafen für eine erholsame Nacht**
Warum gesunder Schlaf so wichtig für uns ist
- 14 Schluss mit Herpes-Frust**
Was Sie tun können, wenn er ausbricht
- 16 Fit und aktiv – mit oder ohne künstliche Gelenke**
Tag der Orthopädie am St. Elisabeth Krankenhaus
- 18 Hausapotheke für die Kleinsten**
Die Bottroper Apothekerschaft klärt auf
- 20 Mit der Kuh auf Du**
Kuh-Kuscheln auf dem Bauernhof Sagel
- 22 Tierische Seelentröster bringen Erleichterung**
Der Verein „Tierische Seminare“ wird sesshaft in Kirchhellen
- 24 Vier spritzige Sommerdrinks**
Einfache Rezepte für erfrischende Getränke
- 26 Tipps und Tricks für saubere Sneaker**
So halten Sie Ihre weißen Schuhe sauber
- 28 Wundermittel Kaffee**
Könnte der Genuss von Kaffee doch gesund sein?



DER SOMMER IST DA

Sommer, Sonne, Sonnenschein – so angenehm und auch gesund die heiß geliebte Sonne sein kann, ist doch Vorsicht geboten

Egal, ob Jung oder Alt: Sonnenschutz geht wirklich jeden etwas an. So richtig akut wird das Thema jetzt zum Start in den Sommer, wenn die Tage wärmer werden und wir mehr Zeit im Freien verbringen. Pünktlich zum „Tag des Sonnenschutzes“ am 21. Juni geben wir Ihnen unsere besten Tipps und Tricks an die Hand, um sich optimal vor den gesundheitsschädlichen UV-Strahlen zu schützen.



Foto: © Rido / stock.adobe.com

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Ein ausgiebiges Sonnenbad ist der Inbegriff für Erholung. Auf dem Balkon, im Garten, am Strand, auf den Bergen, im Sommer wie im Winter: Sonnenlicht regt den Stoffwechsel, die Durchblutung sowie die Drüsentätigkeit an. Außerdem bildet UV-Licht Vitamin D, ein fettlösliches Vitamin mit Hormonwirkung, was unter anderem dazu dient, dem Immunsystem einen Schubs zu geben. Doch zu bedenken ist: Schon eine Viertelstunde an der frischen Luft, meist sogar bei bewölktem Himmel, genügt für eine ausreichende Vitamin-D-Produktion im Sommer. Würde im Sommer genügend Vitamin D produziert, kann der Körper sogar in der dunklen Jahreszeit noch von dem Vitamin-D-Speicher in der Haut zehren. Sonne ist also sogar ziemlich gesund, jedoch absolut in Maßen zu genießen. Und wenn nicht, sollte unbedingt auf einen entsprechenden Sonnenschutz geachtet werden, um die Haut zu schützen.

JETZT AN DIE ZUKUNFT DENKEN

Fakt ist allerdings auch, dass es zu Kurz- und Langzeitschädigungen der Haut kommen kann, wenn die Haut den UV-Strahlungen zu lange und vor allem ungeschützt ausgesetzt ist. Ein Sonnenbrand ist nicht nur akut unangenehm, er schädigt obendrein unsere Haut nachhaltig und begünstigt Hautkrebs. Dafür ist ultraviolette Strahlung (UV) verantwortlich. Das ist der Teil des Lichts den wir weder sehen noch fühlen können. Auch durch zu starke Sonneneinstrahlung hervorgerufene Sonnenallergien sind äußerst unangenehm und dringend zu vermeiden.

Außerdem: Wenn UV-Strahlen in unsere tieferen Hautschichten eindringen und elastische Fasern unseres Bindegewebes zerstören, altert unsere Haut schneller. Neben vielen guten Dingen liefert Sonne uns also auch Gesundheitsfaktoren, die

alles andere als wünschenswert sind – genug Gründe, um sich sorgfältig vor UV-Strahlung zu schützen. Wichtig zu beachten ist: Bei starker Sonneneinstrahlung ist immer mit Vorsicht zu handeln. Einen vollständigen und dauerhaften Schutz gibt es nicht. Von der starken Mittagssonne sollten Sie sich gänzlich fernhalten.

AUSWAHL DES SONNENSCHUTZES

Sonnencremes enthalten chemische, organische, physikalische oder mineralische UV-Filter. Hierbei wird zwischen löslichen und unlöslichen Filtern unterschieden. Während die löslichen Filter UV-Strahlung absorbieren und als energieärmere Wärmestrahlung wieder abgeben, streuen und reflektieren unlösliche Filter die Strahlung. Wenn es darum geht, den richtigen Sonnenschutz auszuwählen, achten viele Sonnenanbeter darauf, dass er hochwertig und hautverträglich ist. Tatsächlich spielt hier der Faktor des Preises eine weniger wichtige Rolle als der Gesundheitsaspekt. Unterschieden wird zwischen Sonnencreme, Sonnenmilch, Sonnenlotion oder gar Sonnenspray und dem entsprechenden Lichtschutzfaktor.

Ein Sonnenschutzmittel ist dann besonders hautverträglich, wenn es frei von Farb- und Konservierungsstoffen ist und es ohne Parfum hergestellt wurde. Häufig reagieren Verbrauchern nämlich auf genau diese Inhaltsstoffe, die Haut wird gereizt und eine Sonnenallergie kann sogar unter Umständen begünstigt werden. Außerdem können Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe sogar in Kombination mit UV-Strahlung und UV-A-Strahlung zu Hautirritationen bei normalerweise unproblematischer Haut führen. Sich in der Apotheke beraten zu lassen und Rücksprache hinsichtlich möglicher Hautprobleme zu führen, kann hier empfehlenswert sein.



WAS SIND LICHTSCHUTZFAKTOREN?

Der wichtigste Wert eines Sonnenschutzes ist der Lichtschutzfaktor. Viele kennen die Auszeichnungen LSF 20, 30 oder 50. Doch was sagt dieser Wert überhaupt aus?

Vereinfacht gesagt gibt der Wert des Lichtschutzfaktors darüber Auskunft, wie viel länger Sie sich nach dem Auftragen des Produkts geschützt in der Sonne aufhalten können. Die einfache Merkformel bedeutet: Der angegebene Wert des Lichtschutzfaktors multipliziert die Dauer des Schutzes um die entsprechende Zahl. Heißt bei einem angegebenen Lichtschutzfaktor von 30 können Sie sich 30-mal länger in der Sonne aufhalten.

Die so genannte Eigenschutzzeit wird errechnet, indem eine Person bei einem entsprechenden UV-Index rund zehn Minuten in der Sonne bleiben kann, ohne dass sich ein Sonnenbrand bildet. Der UV-Index beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Bestrahlungsstärke. Abgelesen werden kann der tagesaktuelle UV-Index beispielsweise auf der Homepage des Bundesamtes für Strahlenschutz (www.gfs.de). Beispielsweise: 10 Minuten (UV-Index) x 30 = 300 Minuten.

Doch sogar Sonnencremes mit sehr hohem Lichtschutzfaktor können keinen vollständigen Schutz bieten. Entsprechend sollte das Sonnenschutzmittel der Wahl nicht dafür genutzt werden, den Aufenthalt in der Sonne beliebig auszudehnen. Das Bundesamt für Strahlenschutz gibt an, dass die theoretische Nutzdauer höchstens zu 60 Prozent ausgeschöpft werden sollte.

Noch wichtiger ist der besondere Schutz von Kinderhaut, denn sie ist weitaus empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Empfohlen wird stets ein sehr hoher Lichtschutzfaktor von 50 oder 50+. Hierfür gibt es meist spezielle Kinder-Sonnencreme, die regelmäßig nachgecremt werden sollte. Denn ebenso wie Erwachsene schwitzen Kinder häufig, sodass der Sonnenschutz regelmäßig verwässert. Auch UV-Kleidung kann hier Abhilfe schaffen. Auch nach dem Abkühlen im Wasser sollte bei der Sonnencreme nachgelegt werden.

Niedrig (LSF 6 und 10)
Mittel (LSF 15, 20 und 25)
Hoch (LSF 30 und 50)
Sehr hoch (LSF 50+)

Darauf sollten Sie achten:

Meiden Sie die starke Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr.

Je heller die Haut ist, umso höher sollte der Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzes sein.

Verwenden Sie hochwertige Produkte und lassen sich gegebenenfalls in Ihrer örtlichen Apotheke beraten.

Verwenden Sie keine Produkte nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums.

Verwenden Sie eine ausreichende Menge Sonnencreme.

Tragen Sie Sonnenschutzmittel mindestens 20 bis 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auf.

Achten Sie bei Sonnenschutzprodukten auf die Kennzeichnung eines UV-A-Schutzes.

Wasser und auch Schnee reflektiert und multipliziert das Sonnenlicht – Es gilt erhöhte Sonnenbrand-Gefahr.

Schützen Sie Kinder besonders vor der Sonne, achten Sie darauf, dass die Kleinen UV-Kleidung und einen Sonnenhut tragen.

Schatten kann täuschen, denn auch bei einem bedeckten Himmel können UV-Strahlen auf die Haut gelangen.

Nachcremen nach dem Baden und Schwitzen nicht vergessen!

Dunkle und weite Kleidung schützt besser vor der Sonne als helle und enge Kleidung.

Hochwertige Sonnenbrillen mit Schutz vor UV-A- und UV-B-Strahlen schonen die Augen.

Bei den ersten Anzeichen von Rötung meiden Sie unverzüglich die Sonne.

Foto: © Rido / stock.adobe.com

aureus
 Agentur für Werbung & Design

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

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

Das Online-Magazin www.lebensart-regional.de

Schermbeck.
 Gladbeck.
 Dorsten.
 Kirchhellen.

LebensArt
 Regional.

Pflegedienst Am Park
 Sabine Voßbeck

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

RICHTIG SCHLAFEN FÜR EINE ERHOLSAME NACHT

.....

*Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens
im Bett – Warum gesunder Schlaf
so wichtig für uns ist*

In den 1980er Jahren war es das Futonbett, dann folgten Naturmatratzen, eine lange Wasserbetten-Periode, eine futuristische Tempour-Geschichte mit Weltraumschaum und schließlich der große „Hype“ um Boxspringbetten – Trends bei Betten und Matratzen gab es im Laufe der Jahre viele. Aktuell sind sogenannte One Fits All-Matratzen von großen Internetanbietern voll im Trend: standardisierte Universallösungen für Jedermann und jede Frau zum kleinen Preis. Warum sich jedoch individuelle Lösungen für gesunden Schlaf bewährt haben, hat uns Simon Terhardt, Schlafexperte und Inhaber der Gladbecker Traumwerkstatt, erklärt.

Nicht beim Essen, nicht bei Kleidung und erst recht nicht beim Thema Urlaub, nirgends geben sich Menschen mit Universallösungen zufrieden. Warum dann beim Schlafen? Das Bett ist unsere Ruheoase. Eine erholsame Nacht, in der man nicht ständig aufwacht, von Schmerzen im Rücken oder Nacken geplagt wird und die Finger anfangen zu kribbeln ist nicht nur nötig, um mit genügend Energie ausgeruht in den Tag zu starten, sondern auch für die eigene Gesundheit wichtig. Jeder Körper und jede Beschwerde ist unterschiedlich, sodass eine individuelle Lösung nötig ist, um einen erholsamen Schlaf zu finden.

EINE LANGE HISTORIE

„Die meisten Menschen kommen bereits mit einem gewissen Leidensdruck“, erzählt Simon Terhardt. „Es bestehen bereits Probleme oder es herrscht Unzufriedenheit mit einer alten Matratze, die vielleicht zu weich, zu fest oder in geringer Qualität gekauft wurde. Mit Kompromissen soll Schluss sein. Das Thema im Kopf bei vielen ist, dass ein Fachgeschäft außerordentlich teuer und kompliziert ist.“ Terhardt beschäftigt sich seit mehr als zwei Jahrzehnten mit dem Thema Schlafen. Die Historie des Familienbetriebes reicht sogar nachweislich bis in das Jahr 1887 zurück.

Seit 2002 liegt in der Traumwerkstatt der volle Fokus auf individuellen Schlaflösungen, denn: „Das Thema Schlafen war schon immer da, aber im Laufe der Zeit habe ich erfahren, wie umfangreich und wie wichtig das Thema wirklich ist.“

BERATUNG – WIE UND WOZU EIGENTLICH?

Online können wir mit wenigen Klicks Betten, Lattenroste und Matratzen bestellen, die zu wirklich jedem passen sollen. Möglicherweise gibt es einen vorgefertigten Fragebogen durch den zumindest ermittelt wird, wie hart die Matratze denn sein soll. Meistens war es das dann auch schon mit der Individualität. Schließlich passen die Schlafutensilien zu wirklich jedem. Anders läuft es in der Traumwerkstatt. Besonders bei einem Erstgespräch Zeit mitzubringen, liegt Simon Terhardt am Herzen: „Nur wer richtig liegt, schläft erholsam. Und dafür müssen wir auf die Bedürfnisse der Kunden eingehen, schließlich hat jeder seine ganz eigenen Probleme. Potenzielle Kunden vereinbaren bei uns einen Termin, bei dem man rund eineinhalb Stunden Zeit mitbringen sollte, um sich in Ruhe abzustimmen und die optimale Lösung zu finden.“ Optimalerweise findet so ein Termin tatsächlich am Vormittag statt und

nicht nach zehn Stunden Arbeit, nach denen ohnehin alles irgendwie bequem wirkt. Nachdem im offenen Gespräch ohne vorgefertigten Fragebogen herausgefunden wurde, was für die individuelle Person relevant ist, wird verglichen und probiert. „Am Ende kommt die beste

Kombination aus Matratzenart, Festigkeit, Bezugsvariante und Lattenrosteinstellung dabei heraus“, erklärt Terhardt.

IN DIE GESUNDHEIT INVESTIERT

Wie soll ich mit ein paar Minuten Beratungsgespräch herausfinden, welche Matratze für mich die Richtige ist? Deswegen führt der Weg oft in das Internet oder das Thema wird, trotz Beschwerden geschoben. Simpel und günstig soll es sein. Ein besonders tolles Angebot der Onlineanbieter: Die Möglichkeit auf Rücksendung nach 100 (oder mehr) Tagen Probeschlafen. Matratzen kommen vakuumiert beim Kunden an. Doch wie kommt sie im Fall der Fälle wieder zurück zum Hersteller? Und wenn: Wo sind die Millionen zurückgesendeter Matratzen? Der produzierte Umweltschaden wäre erschreckend. „Wir reden über Nachhaltigkeit, Energiesparen, Elektroautos, Windkraft und vieles mehr und dann schicken wir solche Pakete durch die Gegend – katastrophal für die Umwelt“, betont Terhardt.

Zumal: Großzügige Garantielösungen gibt es auch im Fachgeschäft. „Ich habe noch nicht einen Kunden erlebt, der uns gesagt hat: ‚Mist, ich habe mein Geld versenkt‘. Im Gegenteil, wenn sich nach einiger Zeit herausstellt, dass es mit der Matratze doch nicht so passt, tauschen wir sie aus – Problem gelöst“, erklärt der Schlafexperte. Außerdem besteht die Möglichkeit die Festigkeit zu ändern, Matratzen zu tauschen, Lattenroste neu einzustellen und vieles mehr.

Der Service steht in der Traumwerkstatt im Mittelpunkt und ist ein weiterer Faktor, der das

Team von anderen Anbietern abhebt. Die Dienstleistung kostet Geld, aber die Qualität liegt auch in jedem Detail: „Wir liefern, bauen auf, stellen ein, entsorgen, passen an, bauen um und analysieren die Situation nach Bedarf zuhause vor Ort. Um Schlafprobleme zu erörtern, geht es um verschiedene Faktoren. Wie positioniere ich ein Bett? Welches Licht habe ich? Was mache ich direkt vor dem Schlafengehen“, so Terhardt. Um das fundierte Wissen vor allem zum Thema Gesundheit, das für die Auswahl des passenden Schlafumfelds nötig ist, anzuhäufen, nimmt er seit 25 Jahren jährlich erfolgreich an den Lehrgängen der Aktionsgemeinschaft gesunder Rücken (AGR) teil.

NATÜRLICH GEHT NOCH MEHR

Zu einem optimalen Schlafumfeld gehört natürlich noch viel mehr als nur die richtige Matratze, die allerdings in Kombination mit einer passenden Unterkonstruktion, bereits eine sehr gute Basis bietet. Unser Bett ist unser Rückzugsort – gerade in dieser hektischen Zeit, die immer schneller, kontrastreicher und intensiver wird. Im Bett nehmen wir Abstand vom stressigen Alltag und beschäftigen uns optimalerweise nicht mit schlechten Nachrichten. Hier wollen wir uns wohlfühlen und Ruhe finden. Universallösungen bereiten höchstens temporär ein zufriedenstellendes Ergebnis. Und Simon Terhardts Erfahrungen zeigen: Kunden wachen häufig erst dann auf, wenn die Probleme bereits da sind, was ein alltagsnaher Vergleich zeigt: „Wir putzen unsere Zähne schließlich auch nicht, weil wir Karies haben, sondern weil wir eben kein Karies bekommen wollen.“ Ebenso verhält es sich mit einer qualitativen Matratze mit passendem Lattenrost.

Bei Fragen und für weitere Informationen erreichen Sie Simon Terhardt und sein Team in der Traumwerkstatt telefonisch unter der (02043) 376001 oder direkt vor Ort an der Bachstraße 18 in 45964 Gladbeck.



Was bedeutet es, Zahntechniker im Dr. Schlotmann Meisterlabor zu sein?

Interview mit Zahntechnikermeister Dario Bordeux

Das Dr. Schlotmann Meisterlabor steht für perfekt sitzenden und schönen Zahnersatz, der vielen Patienten ein neues Leben ermöglicht. Doch wer sind die Menschen, die den Zahnersatz herstellen? Ein Interview mit Zahntechnikermeister Dario Bordeux. **Du bist Zahntechnikermeister im Dr. Schlotmann Meisterlabor – Was begeistert dich an dem Beruf?**

Mich begeistert, dass jeder Tag eine neue Herausforderung mit sich bringt. Ich lerne jeden Tag neue Patienten kennen und begleite sie vom ersten bis zum letzten Termin auf ihrem Weg zu neuer Lebensqualität mit. Von der Farbabnahme bis hin zur Anprobe sind wir Zahntechniker immer im Behandlungszimmer mit dabei und arbeiten eng mit den Zahnärzten bei Dr. Schlot-

mann zusammen. Die Zahntechnik ist ein Berufsfeld in welchem Handwerk und Digitalisierung ineinander übergehen. Wir sind auf dem neuesten Stand der Technik und arbeiten mit ganz neuen Facescannern und 3D-Druckern, die von der Präzision her alle industriellen Standards erfüllen und immer sicherstellen, dass unser hochwertiger Zahnersatz eine sehr hohe Passgenauigkeit hat. Diese digitale Präzision verbinden wir mit der individuellen Handarbeit von uns Zahntechnikern. Denn am Ende geht es darum, ein technisch perfektes, aber trotzdem individuell auf den Patienten zugeschnittenes Werkstück abzuliefern.

Was sollte ein guter Zahntechniker mitbringen?

Wenn man im Dr. Schlotmann Meisterlabor arbeiten möchte,

sollte man einfach Leidenschaft für die Zahntechnik mitbringen. Es gibt bei uns keine Schranken und es ist völlig ok vor allem am Anfang Fehler zu machen. Wir sind der Meinung: Aus Fehlern lernt man und man wird stetig besser. Bei uns haben Zahntechniker die Möglichkeit sich selbst zu verwirklichen und ihre eigenen Fälle von A-Z zu bearbeiten. Und das natürlich mit super coolen Arbeitskollegen in einer lockeren Arbeitsatmosphäre.

Warum hast du dich für das Dr. Schlotmann Meisterlabor entschieden?

Viele meiner Kollegen und ich sind schon lange hier und fühlen uns in diesem jungen, sehr dynamischen Team richtig wohl. Man kann bei uns als Zahntechniker unter optimalen Bedingungen arbeiten – mit neuester Technik,

den besten Materialien und einer idealen räumlichen Ausstattung. Wir arbeiten heute so nah am Patienten, was einem die Möglichkeit gibt, sich sehr schnell fachlich, aber auch vor allem persönlich weiterzuentwickeln. Ich habe hier als Zahntechniker angefangen und nach zwei Jahren die Weiterbildung zum Zahntechnikermeister gemacht. Es war ein harter Weg, auf dem mich mein gesamtes Team sehr unterstützt hat. Dr. Schlotmann legt wirklich viel Wert auf eine Weiterentwicklung der Mitarbeiter und es werden viele Zukunftsperspektiven geboten. Ich durfte sogar mein eigenes Ausbildungskonzept erarbeiten und betreue nun alle Auszubildende, um unserem Nachwuchs einen tollen Start ins Berufsleben zu ermöglichen.

“DU WILLST NEUSTE TECHNOLOGIEN ERLERNEN UND DIE MENSCHEN KENNEN, DENEN DU MIT NEUEN ZÄHNEN NEUE LEBENSQUALITÄT SCHENKST?“

Dann werde Teil unseres Meisterlabors in Dorsten!



DR • SCHLOTMANN
Meisterlabor
Mit viel Liebe zum Detail

Bewirb dich JETZT



Zahntechniker & Azubis (m/w/d)

WWW.DR-SCHLOTMANN.DE

SCHLUSS MIT HERPES-FRUST

Nur bei etwa 20 bis 30 Prozent bricht das lästige Herpes-Virus tatsächlich aus

Sie jucken und schmerzen und sind einfach nur unangenehm und lästig – Herpesbläschen sind ein wahres Ärgernis. Wer unter Herpes leidet, kann davon ein Lied singen. Doch viele sind mit dem Virus, der für die Herpesbläschen verantwortlich ist, bereits ohne davon zu wissen in Kontakt gekommen. Bei der Mehrzahl der Erwachsenen lassen sich Antikörper gegen das Herpes-Simplex-Virus vom Typ 1 im Blut nachweisen, denn die Erstinfektion mit den Viren geschieht in der Regel ohne dass man es bemerkt. Die Erreger für die lästigen Bläschen trägt fast jeder in sich, nur brechen sie lediglich bei einem geringen Prozentsatz der Betroffenen aus. Was Sie tun können, wenn Sie der Herpes-Frust packt.



WIE UND WARUM BRICHT HERPES AUS?

Die sensible Haut der Lippen ist für Infektionen besonders anfällig und genau eine solche Infektion mit Viren ist die Ursache von Herpes. Dadurch, dass die Lippen besonders empfindlich sind und ihre Haut im Gegensatz zu den meisten anderen Körperstellen keine Schweiß- und Talgdrüsen besitzt, fehlt ihnen ein spezieller Selbstreinigungseffekt der Haut. Durch Schweiß werden vom Körper nämlich Schadstoffe abgestoßen. Das ist bei den Lippen allerdings nicht der Fall, da wir hier nicht schwitzen. Neben der mangelnden Selbstreinigung sind Lippen besonders anfällig, da sie schnell austrocknen und auch Trockenheit erhöht die Anfälligkeit für Krankheitserreger.

Die Ansteckung mit dem Herpes-Simplex-Virus Typ 1 erfolgt meist unbemerkt und ist auf verschiedenen Wegen möglich. Die wohl häufigste Infektion mit den Viren erfolgt von Mensch zu Mensch durch Hautkontakt oder über den Speichel, also über Berührungen der Bläschen und Küssen. Daneben sind aber auch noch andere Infektionswege möglich wie eine Tröpfcheninfektion, bei der über Husten, Niesen oder Sprechen die Viren übertragen werden. Und auch eine Schmierinfektion ist möglich. Zwar haben Herpesviren eine empfindliche Hülle und sterben an der Luft schnell ab. Man kann sich aber dennoch anstecken, wenn man sich Gläser und Besteck teilt – Sogar über ein schlecht gespültes Glas kann das Virus übertragen werden. Bei dieser Vielzahl von Ansteckungsmöglichkeiten erscheint es logisch, dass die Mehrheit der Menschen sich bereits mit dem Virus infiziert hat.

Doch warum bricht es dann nur bei etwa 20 bis 30 Prozent der Infizierten aus und wird bei ihnen zu einem wiederkehrenden Ärgernis? Die erste Infektion mit den Viren geschieht häufig bereits vor dem sechsten Lebensjahr und viele Virusträger haben Glück und werden ihr ganzes Leben lang nicht von den unangenehmen Bläschen belästigt. Das liegt daran, dass das Virus von der oberen Hautschicht entlang der Nervenfasern nach innen zu den Nervenzellen wandert und sich hier einnistet und unbemerkt in einer Art Ruhe-Modus verharrt. In diesem Zustand ist das Virus inaktiv und es können zum Teil Jahre bis zum ersten Ausbruch vergehen. Und auf diesen ersten Ausbruch folgen dann meist weitere. Denn immun kann niemand gegen das Virus werden. Anders als viele andere Viren, kann der Körper die Herpesviren nicht vollständig zerstören. In ihrem inaktiven Zustand schlummern die Viren so lebenslang in den Nervenknotten und können bei Gelegenheit wieder aktiv werden. Auch einen Impfstoff gegen das Virus gibt es bislang nicht.

Foto: © RFBSP / stock.adobe.com

TYPISCHE AUSLÖSER

Verantwortlich für eine Reaktivierung der ruhenden Viren ist ein geschwächtes körpereigenes Immunabwehrsystem. Denn normalerweise schützt das Immunsystem vor der Erstinfektion mit den Herpesviren und auch vor dem Wiederaufflammen. Nur wenn die Immunabwehr nicht stark genug ist, hat das Virus eine Chance. Die Viren können also durch alles, was die Immunabwehr schwächt reaktiviert werden und dann die lästigen Herpesbläschen hervorrufen. Typische Auslöser für eine Reaktivierung der Viren gibt es viele. Dazu zählen körperlicher und psychischer Stress in jeder Form wie Trauer, Ärger, Ängste oder Übermüdung. Bei manchen Betroffenen können negative Emotionen wie Ekel ebenfalls eine Rolle spielen. Auch Infektionskrankheiten wie eine Erkältung oder Fieber schwächen das Immunsystem und können so ebenfalls eine Reaktivierung der Herpesviren und damit einen Ausbruch der Bläschen begünstigen. Als Auslöser werden aber auch zu intensiver Sport, übermäßiger Alkoholenuss oder hormonelle Umstellungen, wie Frauen sie während der Menstruation oder einer Schwangerschaft erleben, genannt.

Ein weiterer Risikofaktor ist eine intensive UV-Strahlung. Durch eine starke Sonnenstrahlung wie es sie am Meer oder im Hochgebirge gibt, kann die Immunabwehr ebenfalls belastet werden und so treten die Herpesbläschen nach einem Sonnenbad auf. Auch Lebensmittelallergien werden mit einem Herpesausbruch in Verbindung gebracht. So können bei Betroffenen nach dem Verzehr von Lebensmitteln, gegen die sie allergisch sind, die Herpesbläschen auftauchen.

WENN DER FALL DER FÄLLE EINTRIT

Steht ein Herpes-Ausbruch bevor kündigt oft ein erstes Kribbeln und Brennen der Lippe diesen an. Dann wandern die reaktivierten Viren von den Nervenzellen, in denen sie zuvor schlummerten, entlang der Nervenbahnen an die Hautoberfläche und dort sorgen sie für die Bläschenbildung. Dabei wölben sich die Bläschen auf der Lippe empor und füllen sich mit klarer Flüssigkeit. Nach wenigen Tagen platzen sie auf und bilden zunächst eine empfindliche Wunde bis sie nach kurzer Zeit gelblich verkrusten. Nach etwa acht bis 14 Tagen heilen sie ab. Die Bläschen bergen eine hohe Ansteckungsgefahr für andere und solange sie nicht mit Schorf bedeckt sind, können sich andere Personen durch Berührungen an ihnen infizieren.

Schon bei den ersten Anzeichen, die einen Herpes-Ausbruch ankündigen, empfiehlt es sich eine

antivirale Herpescreme zu verwenden, um Schlimmeres zu verhindern. Dabei gilt, je früher man mit der Behandlung beginnt, desto besser stehen die Chancen, dass die Bläschen erst gar nicht entstehen oder, falls sie es doch tun, immerhin schneller abheilen und sich nicht weiter ausbreiten. Manche Betroffene setzen aber auch auf Hausmittel wie Honig oder Zinksalbe. Diese vermindern immerhin die Spannung auf den Hautstellen und können den Schmerz lindern. Honig hat zudem eine antibakterielle Wirkung, welche sich auf den Heilungsprozess günstig auswirken kann. Auf keinen Fall sollten die Bläschen allerdings aufgestochen werden, da die Flüssigkeit in den Bläschen viele hoch infektiöse Viren enthält und sich die Infektion dadurch ausbreiten kann. Werden die Bläschen geöffnet, überschwemmen sie die Haut, gelangen an die Hände und so auch an andere Bereiche wie zum Beispiel in die Augen oder den Genitalbereich. Zudem können Bakterien in die offene Wunde gelangen und diese zusätzlich infizieren. So kann der Heilungsprozess sich verlängern und es können sich sogar unschöne Narben bilden.

Um eine Übertragung auf andere durch Schmierinfektion zu verhindern, sollten die Bläschen nicht mit den Fingern berührt werden. Die Creme sollte deshalb am besten mit einem Wattestäbchen aufgetragen werden. Die Hände sollten außerdem mit heißem Wasser und Seife gewaschen werden. In jedem Fall sollte man ein eigenes Handtuch für Gesicht und Hände verwenden und benutzte Gläser und Besteck sehr sorgfältig spülen und auf keinen Fall mit anderen teilen. Auch Lippenstifte oder Servietten sollten akut Erkrankte keinesfalls mit anderen teilen.

Das Risiko an Herpes zu erkranken, lässt sich nur durch vorbeugende Maßnahmen verringern – das heißt Infektionsquellen meiden und allgemeine Hygieneregeln wie regelmäßiges und gründliches Händewaschen einhalten. Außerdem sollte das Immunsystem unterstützt werden und das geht am besten durch eine gesunde Lebensweise. Dazu gehören genügend Schlaf und eine gesunde Ernährung. Auf Rauchen sollte verzichtet werden und der Alkoholkonsum auf ein vernünftiges Maß reduziert werden. Stressabbau zum Beispiel durch sportliche Betätigung ist ebenfalls empfehlenswert als vorbeugende Maßnahme. Beim Sonnenbaden sollte außerdem ein spezieller Sun-Blocker mit hohem Lichtschutzfaktor für die Lippen und Mundpartie verwendet werden.

Ein kleiner Trost für alle Betroffenen dürfte sein, dass Lippenherpes statistisch betrachtet mit zunehmendem Alter immer seltener auftritt.

FIT UND AKTIV – MIT ODER OHNE KÜNSTLICHE GELENKE

St. Elisabeth-Krankenhaus lädt ein zum Tag der Orthopädie am Donnerstag, 15. Juni von 14 bis 18 Uhr

Gelenkschmerzen sind unangenehm und treffen mit zunehmendem Alter fast jeden. Ob Schulter, Knie, Hüfte oder Füße: Unsere Gelenke leisten täglich Schwerstarbeit. Umso wichtiger ist es, sie zu stärken und fit zu halten – oder wenn nötig, durch künstliche Gelenke zu ersetzen. Beim diesjährigen Tag der Orthopädie am Donnerstag, den 15. Juni informiert das Team rund um Chefarzt Privatdozent Dr. Mike H. Baums vom Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus gemeinsam mit der orthopädisch-unfallchirurgischen Praxis des Medizinischen Versorgungszentrums Ruhrgebiet Nord rund um den menschlichen Bewegungsapparat. Der Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie der chirurgischen Klinik sowie die MVZ-Praxis für Orthopädie öffnen an diesem Tag von 14 bis 18 Uhr ihre Türen, geben einen Einblick hinter die Kulissen und bieten ein spannendes Programm zum Informieren und Mitmachen.

OP-FÜHRUNGEN, VORTRÄGE UND ÜBUNGEN

Zu den Highlights des Tages gehören Führungen durch die modernen OP-Säle, Info-Stände zur Vorstellung von Prothesen und eine simulierte Knie-OP am Kunstknochen. Die Physio- und Ergotherapie des Krankenhauses zeigt qualifizierte Möglichkeiten des Geräte-Trainings für Muskelaufbau und Co., um nach der OP fit und mobil zu werden.

Auf dem Rollator-Parcours vor dem Krankenhaus können Interessierte gemeinsam mit Therapeuten das Gehen mit Hilfsmitteln auf verschiedenen Untergründen erproben. Weiterhin demonstriert die orthopädische Praxis des MVZs von Dr. Martina Bartsch, Dr. Katharina Baums und Dr. Dr. Jutta Marker Beispiele nicht-operativer Therapien wie Vibrationsplattformen, Hydrojet und die Messung „Return-to-Sport“.

Stationsleitungen aus der Pflege des Dorstener Krankenhauses beraten zur Mobilisierung nach einer Operation durch eine Motorschiene. Sie beantworten darüber hinaus auch Fragen zum Stationsablauf nach einer OP wie zum Beispiel: Wie geht es nach der OP auf der Station weiter? Wie erfolgt die Mobilisierung nach einer OP? Der Sozialdienst erklärt, wie die Entlassung im Anschluss nach Hause abläuft und welche Reha-Möglichkeiten es zur weiteren Genesung gibt.

Zum Abschluss des Tages wird es um 17 Uhr drei Vorträge zu den Themen Fußbeschwerden, Sport nach Knie-OP und Mixed Reality im OP-Saal von fachlichen Experten geben, bei denen am Ende Raum für Nachfragen besteht.

EXPERTISE ALS ENDOPROTHETIK-ZENTRUM MIT SPEZIALISIERUNG AUF SCHULTER-OPS

Seit November 2022 ist Privatdozent Dr. Mike H. Baums gemeinsam mit weiteren Hauptoperateuren seines Teams des EndoprothetikZentrums als einzige Klinik im Landkreis von zwei anerkannten medizinischen Fachgesellschaften für Schulteroperationen zertifiziert. „Daher freuen wir uns sehr, diese Expertise den Patienten, Angehörigen und Interessierten am Tag der Orthopädie persönlich zu präsentieren und den Besuchern offene Fragen zu beantworten“, so der Chefarzt.

Ob alt oder jung: Die Teams der Klinik und der Praxis freuen sich auf einen angeregten Austausch mit Besuchern, die die Welt der Orthopädie hautnah erleben möchten. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich auch gesorgt. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen finden Interessierte unter www.kkrn.de und auf den Social-Media-Kanälen des KKRn-Klinikverbundes.

VORTRÄGE AB 17 UHR:

- Gut zu(m) Fuß – Was tun bei Beschwerden an Fuß und Sprunggelenk?
Referentin: Dr. Katharina Baums, Fachärztin für Orthopädie, MVZ Ruhrgebiet Nord GmbH
- Sport und Belastungsfähigkeit nach künstlichem Kniegelenk – Was darf man erwarten?
Referent: Priv.-Doz. Dr. Mike H. Baums, Chefarzt der Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie, St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
- Mixed Reality im OP-Saal – Wie interaktive 3D-Projektionen in der Schulterchirurgie helfen
Referent: Priv.-Doz. Dr. Mike H. Baums



MVZ Medizinisches Versorgungszentrum Ruhrgebiet Nord GmbH

ST. ELISABETH-KRANKENHAUS DORSTEN

Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Straße 1
46282 Dorsten
www.kkrn.de

EPZ
Endoprothetik Zentrum Dorsten



Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie mehr über das Endoprothetik Zentrum Dorsten.

HAUSAPOTHEKE FÜR DIE KLEINSTEN

Das sollte man da haben: Die Sprecherin der Bottroper Apothekerschaft, Birgit Lauer, gibt Tipps und Tricks

Beschwerden bei Babys und Kleinkinder sollten grundsätzlich ärztlich abgeklärt werden. Bestimmte Medikamente für die Kleinsten sollten dennoch in der Hausapotheke vorhanden sein.

Wenn sich Familienzuwachs ankündigt, bedeutet das auch, dass die Hausapotheke angepasst werden muss. Die Apotheken vor Ort beraten dazu, bei welchen Dingen es Sinn macht, sie vorrätig zu haben. Der wichtigste Rat, den Birgit Lauer, Sprecherin der Bottroper Apothekerschaft, jungen Eltern gibt: „Arzneimittel für Erwachsene sind nie für Kinder und Babys geeignet, auch nicht in kleinen Dosierungen!“ Zudem sollten Babys und Kleinkinder grundsätzlich der Kinderärztin oder dem Kinderarzt vorgestellt werden, wenn sie Beschwerden haben, betont die Apothekerin.

Dennoch gibt es Medikamente und Hilfsmittel, die in der Hausapotheke für die jüngsten Familienmitglieder vorhanden sein sollten. Dazu gehören zum Beispiel Pflaster, die auch für die sensible Baby- und Kinderhaut geeignet sind und sich ganz besonders leicht wieder ablösen lassen. „Hilfreich sind auch ein geeignetes desinfizierendes Wundspray für kleine Schürfwunden und eine Wund- und Heilsalbe, wenn der Baby-Po von der Windel doch einmal gerötet ist“, erklärt Lauer. Diese kann auch bei kleineren Verletzungen aufgetragen werden.

Babys und Kinder bekommen häufig Fieber. Um die Körper-Temperatur der Jüngsten messen und kontrollieren zu können, empfiehlt es sich, ein digitales Thermometer mit flexibler Spitze zu nehmen, „damit das Fiebermessen so genau und so wenig unangenehm wie möglich ist“. Ansonsten besteht auch die Möglichkeit, ein Ohr- oder

Stirnthermometer zu nutzen, „wobei die Messung im Po nach wie vor am genauesten und damit am verlässlichsten ist“, so Lauer. „Bei der Messung an der Stirn sind Messfehler keine Seltenheit und wie auch die Messung im Ohr bei Säuglingen nicht zu empfehlen.“ Ein geeignetes Präparat zum Senken des Fiebers für Babys und Kinder sollten Eltern ebenfalls in der Familien-Hausapotheke vorhalten. „Fieberzäpfchen kommen bei den Kleinsten zum Einsatz und bei Kleinkindern Säfte“, führt die Apothekerin aus und ergänzt: „Mit fiebernden Babys und Kleinkindern sollten Eltern aber dennoch in jedem Falle die Kinderarzt-Praxis aufsuchen.“

Mit Blick auf die anhaltenden Arzneimittelengpässe, von denen auch fiebersenkende Mittel immer wieder betroffen sind, hat die Apothekerin eine eindringliche Bitte an alle Eltern: „Natürlich macht es Sinn, fiebersenkende Mittel für den Fall der Fäl-

le in den jeweils passenden Dosierungen zu Hause zu haben. Aber bitte verzichten Sie unbedingt auf eine übermäßige Bevorratung!“ Die Apothekenteams täten weiterhin alles in ihrer Macht stehende, alle großen und kleinen Patientinnen und Patienten zu versorgen: „Wir versuchen im Falle eines Falles alles, um eine Lösung zu finden.“

Hatschi: Wenn sich Babys und Kleinkinder bei einem Atemwegsinfekt mit einer verstopften Nase quälen, können eine Kochsalzlösung aus der Apotheke oder abschwellende Nasentropfen helfen. „Auch hier ist es ganz wichtig, dass keine Nasentropfen oder Nasensprays von älteren Kindern oder gar Erwachsenen zum Einsatz kommen“, warnt Birgit Lauer. Welches Präparat geeignet ist, wissen die Apothekenteams vor Ort.

Bauchschmerzen zählen ebenfalls zu typischen Symptomen bei den Kleinsten. Nach Abklärung durch Kinderärztin oder den Kinderarzt kann ein Kinder-Körnerkissen, das sich in der Mikrowelle erwärmen lässt, für Linderung zum Beispiel bei schmerzhaften Blähungen sorgen. Dabei müssen Eltern aber unbedingt darauf achten, dass das Kissen nicht zu stark erhitzt wird, denn: „Babyhaut ist sehr zart und empfindlich, deshalb ist hier Vorsicht geboten. Mittlerweile gibt es in der Apotheke zur klassischen Wasser-Wärmflasche von früher kindgerechtere Alternativen.“ Das heiße Wasser in der Wärmflasche kann zu gefährlichen Verbrühungen führen. Babys kann bei Verdauungsbeschwerden außerdem auch eine sanfte Bauch-Massage helfen, bei der ein Öl aus der Apotheke zum Einsatz kommt.



Mit den ersten Gehversuchen und Spielplatzbesuchen kommen häufig auch die ersten Beulen – dann ist Kühlung angesagt. „Wir raten zu kleinen, flexiblen Kühlkissen, die in den meisten Apotheken stets vorrätig sind“, erklärt Birgit Lauer. Im Gegensatz zu Kühlelementen für Erwachsene haben diese eine kindgerechte Größe und lassen sich, in ein dünnes Tuch gewickelt, gut auf die kleinen Körper legen. Insbesondere bei Beulen oder Verletzungen am Kopf gilt aber auch hier: Ab zum Arzt!

Für die passende Zusammenstellung der Hausapotheke empfiehlt sich eine Beratung durch die Apotheke vor Ort. „Wir checken gerne die vorhandene Hausapotheke, sortieren gemeinsam aus und ergänzen, was für die Bedürfnisse der jeweiligen Familienmitglieder passt“, sagt Apothekerin Lauer.

Und wenn doch mal was fehlt, und das ausgerechnet am Wochenende oder nachts? Oder es eine Nachfrage gibt zu Dosierung oder genauen Anwendung eines verschriebenen Arzneimittels? „Dann bitte nicht zögern, die nächste notdiensthabende Apotheke zu kontaktieren“, betont Lauer.

„Diese sind rund um die Uhr und an Feiertagen da – für die großen und auch kleinsten Patientinnen und Patienten.“

Babys und Kinder bekommen häufig Fieber. Geeignete fiebersenkende Mittel sollten Eltern ebenfalls in der Familien-Hausapotheke vorhalten.

MIT DER KUH AUF DU

Warum Kuh-Kuscheln eine Erfahrung wert ist und es auf dem Bauernhof Sagel nur Gewinner gibt

Der landwirtschaftliche Betrieb mitten in Kirchhellen hat sich vor einigen Jahren komplett umgerüstet und Tierfreundlichkeit sowie Nachhaltigkeit auf die Fahnen geschrieben. Seinen Hauptumsatz macht der erfahrene Landwirt Burkhard Sagel mit dem Fleischverkauf. Dennoch schließt dies seine Tierfreundlichkeit nicht aus, denn hier werden alle Tiere, auch die Rinder, die geschlachtet werden, artgerecht und mit viel Liebe behandelt.

Mittlerweile kann man schon sagen, dass es sich bei diesem Hof um einen richtigen Erlebnis-Bauernhof handelt. Denn neben vielfältigen Aktionen wie Asado-Grill-Seminare und Angebote für Schulferien oder Kindergeburtstage, kann man hier auch mit Kühen kuscheln. Wie sehr der Bauer seine Tiere liebt, merkt jeder, der ihm begegnet sofort.

An einem lauen Sommerabend findet eines der beliebten Kuh-Kuschel-Seminare bei Bauer Sagel statt. Bevor es allerdings an die Kuh geht, macht sich Burkhard Sagel einen Spaß daraus, die Teilnehmer auf spielerische Art und Weise vorzubereiten. Denn grundsätzlich gilt bei ihm auf

dem Hof: „Wir begegnen den Tieren mit Respekt.“ In einer theoretischen Einführung erklärt der sympathische Landwirt anschaulich und anhand von Alltagssituationen, wie die Menschen den Kühen respektvoll gegenüberzutreten können, wie sie angefasst werden dürfen und wo ihre Grenzen sind. „Auch wenn sich die Kühe an uns Menschen gewöhnt haben, sind es immer noch instinktgesteuerte Tiere“, erklärt Sagel. „Es ist also wichtig, das Verhalten der Kühe deuten zu können und ihnen mit Einfühlungsvermögen zu begegnen.“

Gemeinsam mit der „Kuh-Flüsterin“ Chiara, die sich ehrenamtlich auf dem Hof engagiert, geht es mit der Gruppe auf die Weide. Dort wartet eine Herde unterschiedlichster Kühe auf die Besucher. Ob klein oder groß, jung oder alt, mit braunem Fell oder weiß mit schwarzen Flecken, der Bauer hat sich auf keine Rasse festgelegt. „Nicht nur



Ein zweistündiger Kuh-Kuschel-Kurs auf dem Bauernhof Sagel, Am Dahlberg 8 in Bottrop-Kirchhellen kostet pro Person 25 Euro. Termine können online unter www.bauernhof-sagel.de gebucht werden. Auf der Internetseite finden Sie auch noch viele weitere interessante Informationen über den Betrieb und wie Sie die tierfreundliche Landwirtschaft unterstützen können.



Nach einigen Minuten haben sich auch die letzten Teilnehmer an die friedlichen Tiere gewöhnt. Entspannung geht durch die Reihen. Denn gerade das kann man hier erleben: Tiefe Entspannung und auch ein wenig Glückseligkeit. Eine Teilnehmerin ist ganz aus dem Häuschen: „Ich liebe Kühe. Wo hat man sonst die Gelegenheit, ihnen so nah zu kommen?“ Besonders zu schätzen wissen sie den natürlichen Prozess an diesem Abend, der das Wohl der Tiere in den Vordergrund stellt. Kühe sind sanfte, friedliche Wesen - Herdentiere, die auch die Gesellschaft von Menschen genießen können. Insbesondere dann, wenn sie gekuschelt werden. „Hier gibt es nur Gewinner. Weder Tier noch Mensch muss etwas tun, das es oder er nicht will. Wir profitieren alle davon“, betont Burkhard Sagel. Als „Maskottchen“ des Hofes spickt „Bauer Bu“ das Seminar mit allerhand Wissen und Anekdoten über das Leben auf dem Land, tierfreundliche Landwirtschaft und insbesondere die Arbeit mit Rindern. Sobald die Herde genug von den Kuscheleinheiten hat, widmet sie sich wieder den weiten Wiesen und für die Gruppe geht es nach einer kleinen Getränke-Pause in den Kuhstall zu der nächsten Rinderherde.

In den insgesamt zwei Stunden, die die Gäste auf dem Bauernhof Sagel verbringen, erlangen die Besucher wertvolles Wissen. „Wir gehen gerne wandern. Es ist hilfreich zu wissen, wie wir Kühen in Zukunft begegnen sollten“, sagt ein Teilnehmer. Mehr als 100 Kilometer hat er an diesem Abend zurückgelegt, um den Kühen so nah zu kommen. „Insbesondere in der Stadt, aber auch auf dem Land, wird der Kontakt zu Kühen heutzutage immer seltener.“ Das Angebot richtet sich an alle Kuh-Liebhaber, die gerne mehr über die Vierbeiner erfahren möchten. Da Kühe keine hektischen Bewegungen und lautes Geschrei mögen, ist das Angebot erst für Kinder ab zehn Jahren und Erwachsene geeignet.

ihr Aussehen, sondern auch die Charaktere unterscheiden sich“, sagt der Landwirt. Und die Vielfalt spiegelt sich auf der Weide wider, wenn die Herde auf die Menschen zugelaufen kommt. Wer sich vor der Berührung mit den sanften Riesen scheut, tastet sich gemeinsam mit Burkhard Sagel langsam heran. Die andere Gruppe mit Chiara nähert sich bereits den ersten Kühen und geht auf Kuschelkurs. Mit wachsamen Augen passt der Landwirt gleichermaßen auf die Menschen und seine Kühe auf: „Wir sind in dem Moment Gäste im Wohnzimmer der Tiere und richten uns nach ihnen sowie ihren Bedürfnissen.“

„Es ist wichtig, das Verhalten der Kühe deuten zu können und ihnen mit Einfühlungsvermögen zu begegnen.“

- Burkhard Sagel -

Die positive Wirkung von Tieren auf den Menschen ist unumstritten. Tiere werten nicht, für sie sind wir alle gleich, egal, ob mit oder ohne Handicap. Auf das Konzept baut auch der gemeinnützige Verein „Tierische Seminare“, der 2015 seinen Ursprung in Christian Krause fand. Das vielfältige Angebot verschiedener tiergestützter Begleitungen wird so gut angenommen, dass mehr Platz her musste. Lange suchte das ehrenamtliche Team nach geeigneten Möglichkeiten, um den vier Ponys und drei Großpferden ein dauerhaftes Zuhause zu geben, aber auch Platz für ihre Klienten mit unterschiedlichsten Bedürfnissen zu haben. In Kirchhellen sind sie endlich fündig geworden.



– TEXT VON VALERIE MISZ –

Ronja Urbanski und Christian Krause sind seit vielen Jahren ein tolles Team. Nicht nur die Liebe zu Pferden verbindet die beiden, auch der ausgeprägte Sinn fürs Ehrenamt, die Leidenschaft für das, was sie tun und nicht zuletzt eine zufällig herausgefundene Verwandtschaft machte sie zu Freunden. Was sie unterscheidet: Ihre Steckenpferde. Während sie sich wortwörtlich um die Pferde und Unterhaltung des Hofes kümmert, leitet er den pädagogischen Part des Vereins. Doch bis es so weit war, dass der Verein einen eigenen Hof anpachten konnte, war es ein langer Weg: Christian war schon immer ein Pferdenarr und fuhr gerne Kutsche. An dem Stall, an dem damals seine Ponys untergebracht waren, lernte er Ronja kennen. Er hörte im Umfeld von Stressseminaren, bei denen mit Eseln gearbeitet wurde. „Warum sollte das nicht auch mit Ponys funktionieren“, fragte er sich. Mit der Trauerbegleitung vier marokkanischer Mädchen war das erste tiergestützte „Angebot“ geboren. Weiter ging es an einem Gladbecker Stall, an den Ronja zuvor als Pferdewirtin gewechselt war. Sie schlug vor, dass das Angebot auch am neuen Stall durchgeführt werden kann – allerdings noch nicht in einem solch großen Rahmen, wie es heute der Fall ist. Eine neue Dimension nahm das Ganze durch den engen Kontakt zum Zirkus Probst an, der gemeinsam mit den „Tierischen Seminaren“ im September 2021 ein Sommerfest plante und durchführte. „Das war so erfolgreich und wir konnten so hohe Spenden generieren, dass wir die nächsten Schritte und ein breiteres Angebot planen konnten“, erinnert sich Christian. Inzwischen kommt das Konzept des Teams so gut an, dass der Umzug an einen eigenen Stall fast unumgänglich war – allein, um mehr Kapazitäten auch für Rahmenprogramme zu haben und die tiergestützten Hilfsangebote anbieten zu können.

EIN STARKES TEAM

Neben den Pferden leisten auch mittlerweile mehr als 70 Ehrenamtliche Großes: „Ohne geht es nicht“, so Krause. „Jedem einzelnen gilt ein großer Dank.“ Denn gerade, weil das breite Angebot so vielen Menschen jeden Alters hilft, ist viel Hilfe gefragt. Der Verein finanziert

seine Arbeit durch Sommerfeste und die monatlich stattfindenden Trecking-Touren, an denen jeder teilnehmen kann. Dort geht es raus in die Natur, Spiele und Kreativarbeiten füllen spannende ein- bis einhalb Stunden. Dieses Angebot kostet auch Geld, während für sämtliche Angebote lediglich fünf bis zehn Euro genommen werden – Mit dem Unterschied: Wer das Geld nicht aufbringen kann, wird nach Rücksprache dennoch nicht ausgeschlossen. Denn genau das ist es, was sich der Verein zur Aufgabe gemacht hat. Jedem soll geholfen werden, egal, ob die finanziellen Mittel dafür gegeben sind oder nicht. Der Ertrag fließt in Gänze in die Unterhaltung der Tiere und des Hofes. Entsprechend ist das Team stets auf der Suche nach Unterstützern und Sponsoren, die die Arbeit des Vereins durch ihre eigenen Steckenpferde vorantreiben können.

EINE BREITE PALETTE

Die Unterstützungsangebote sind im Laufe der Jahre stetig gewachsen, sodass sie inzwischen aus vier Hauptsäulen bestehen: Unterstützung in prekären Situationen (was so ziemlich alles sein kann, was die Seele belastet), Trauerbegleitung, Palliativ- und Hospizarbeit sowie abschließend sämtliche Kommunikationsherausforderungen bei jungen Menschen, zum Beispiel in Bezug auf Mobbing. Wer sich für den Verein interessiert, ein Angebot in Anspruch nehmen oder sich ehrenamtlich engagieren möchte, kann auf der Homepage unter www.tierische-seminare.de oder beim Sommerfest vor Ort Am Hagelkreuz 11b am 10. September vorbeischauen.

TIERISCHE SEELENTRÖSTER BRINGEN ERLEICHTERUNG

Der Verein „Tierische Seminare“ ist mit einem eigenen Stall in Kirchhellen sesshaft geworden – Hier lautet die Devise: „Jeder ist gleich.“

FREUDE

ist die einfachste Form der Dankbarkeit.
Karl Barth



LIMONCELLO SPRITZ

Zutaten

60 ml Limoncello
90 ml Prosecco
30 ml Sodawasser
Frische Minze
Zitronenscheiben
Eiswürfel

Zubereitung

Geben Sie die Eiswürfel in ein Glas und gießen den Zitronenlikör, Prosecco und das Sodawasser hinzu. Rühren Sie das Getränk einmal und garnieren es mit frischen Minzblättern sowie einer Zitronenscheibe.



APEROL SPRITZ

Zutaten

40 ml Aperol
60 ml Weißwein oder Prosecco
1 Schuss Sodawasser
Orangenscheiben
Eiswürfel

Zubereitung

Die Eiswürfel mit zwei Orangenscheiben in ein Glas geben. Füllen Sie das Glas mit Aperol, Prosecco und Soda auf. Servieren Sie das Getränk mit einem Strohhalm.



WILD BERRY SPRITZ

Zutaten

50 ml Prosecco
Wild Berry Soda
Saisonale Beeren
Eiswürfel

Zubereitung

Die Eiswürfel mit einer Hand voll Beeren in ein Glas füllen. Geben Sie den Prosecco hinzu und füllen mit dem Wild Berry Soda auf. Optional können Sie auch Beeren aus dem Tiefkühlfach verwenden.



LAVENDEL SPRITZ

Zutaten

20 ml Lavendelsirup
80 ml Prosecco
30 ml Sodawasser
Zitronenscheiben
Eiswürfel

Zubereitung

Geben Sie die Eiswürfel mit einer Zitronenscheibe in ein Glas und fügen den Lavendelsirup, Prosecco und das Sodawasser hinzu. Wer möchte, kann den Drink mit einem Stängel frischem Lavendel dekorieren.

Fotos: © Svitlana_sveltiana_cherruty, Fenea Silviu, topshots / stock.adobe.com

sos-kinderdoerfer.de



SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT

2020/1

TIPPS UND TRICKS FÜR SAUBERE SNEAKER

*Turnschuhe sind nach wie vor der Trend schlechthin –
Wie Sie insbesondere Ihre weißen Schuhe
sauber halten, erfahren Sie hier*

– TEXT VON VALERIE MISZ –



Leuchtend weiße Sneaker sind der Hingucker. Ob legere zur Jeans oder schick zum Kleid, helle Sneaker feiern jeden Sommer ihr großes Comeback. Auch wenn Matsche und Pfützen eher mit dem Herbst und Winter assoziiert werden, können unsere Turnschuhe ebenso bei strahlendem Sonnenschein schnell schmutzig werden. Staub- und Schmutzrückstände zeichnen sich oft bereits nach dem ersten Tragen ab. Insbesondere weiße Schuhe, egal ob aus Stoff oder Leder, sehen schnell dreckig und alt aus.

Schon vor dem Einlaufen können präventive Maßnahmen ergriffen werden. Ist es dafür bereits zu spät, finden Sie hier einige Tipps und (Haushalts-) Tricks für die Reinigung.

Neue Turnschuhe können durch **Imprägnieren** vor Schmutz und Nässe geschützt werden. Am besten ist, Sie machen diesen Schritt, bevor Sie den ersten Schritt mit den Schuhen nach draußen gehen. Es gibt extra Imprägnier-Spray für die Pflege von Sneakern. Bei farbigen Schuhen macht es Sinn, auf ein Produkt inklusive Lichtschutzfaktor zurückzugreifen. Denn auch die Sonnenstrahlen können unseren Schuhen gefährlich werden, indem sie die Farben ausbleichen. Imprägnier-Spray eignet sich für Lederschuhe und solche aus einem Materialmix. Die Schuwnähte sind oftmals nach der Reinigung das einzige, das noch schmutzig ist. Um diese sauber zu halten, können Sie den Schutz präzise mit einem Imprägnier-Stift auftragen. Bei Bedarf können Sie den Vorgang alle paar Monate wiederholen. So sorgen Sie dafür, dass Ihre neuen Treter gar nicht erst zu dreckig werden.

Grundsätzlich gilt: Man kann seine Schuhe auch in der **Waschmaschine** waschen. Dafür die Schuhe getrennt von den Schnürsenkeln in einem Netzbeutel verstauen und einen schonenden Waschgang wählen. Wichtig ist hier, dass die Wascht-temperatur keinesfalls die 30 Grad überschreiten sollte. Werden die Schuhe zu warm gewaschen, können sie sich verformen. Die Sneaker immer **an der Luft trocknen** lassen und nicht unter eine Heizung stellen. Damit die Form erhalten bleibt, stopfen Sie sie mit Zeitungspapier aus.

HAUSMITTEL GEGEN SCHMUTZ

- ▶ Mit farblosem **Spülmittel** lassen sich bereits einige Flecken entfernen. Arbeiten Sie es mit beispielsweise einer Schuhbürste sparsam in das Material ein. Den Schaum können Sie im Anschluss einfach abwischen. Die Schuhe an der Luft trocknen lassen.
- ▶ **Backpulver** ist eines der Wundermittel aus der Küche. In Verbindung mit einem Schuss transparentem Spülmittel oder Flüssigseife (Verhältnis 1:1) kann es zur intensiven Reinigung der Sneaker genutzt werden. Einfach vorsichtig mit beispielsweise einer alten Zahnbürste in das Material einreiben und anschließend mit einem Tuch abtupfen.
- ▶ Wenn man **Babypuder** mit etwas Wasser anrührt und den Schuh mit der Paste einreibt, können leichte Verschmutzungen verschwinden.
- ▶ **Zahnpasta** eignet sich auf Grund ihrer Struktur hervorragend, um die Nähte und Schnürsenkel sauber zu bekommen. Auch hier kann auf eine Bürste oder einen Schwamm als Hilfsmittel zurückgegriffen werden.
- ▶ Sind die Schuhe aus Stoff, eignet sich beispielsweise auch **Kernseife** für die Reinigung. Einfach den Schuh mit warmem Wasser einseifen und wieder ausspülen.
- ▶ Punktuell und mit viel Vorsicht kann auch **Bleichmittel** für die Reinigung weißer Schuhe genutzt werden. Tragen Sie dabei unbedingt Handschuhe.

In gut sortierten Schuhgeschäften oder Drogeriemärkten gibt es eine große Auswahl an Gadgets, die bei der Schuhreinigung helfen, falls die Hausmittel mal versagen. Hier finden Sie zum Beispiel Imprägnier-Mittel. Neben Lederschuhpflege gibt es auch Bürsten, die das Reinigungsmittel integriert haben.

WUNDERMITTEL KAFFEE



*Könnte der Genuss von Kaffee doch gesund sein?
Studien zeigen Erstaunliches*

Fotos: © aambetta, memorystockphoto / stock.adobe.com

In der Vergangenheit haben sich bereits unzählige Forscher mit dem Thema Kaffee auseinandergesetzt. Stetig werden neue Erkenntnisse gewonnen. Doch noch immer herrscht vermehrt der Glaube, Kaffee sei allgemein schlecht für den menschlichen Körper. So soll der Konsum von Kaffee beispielsweise das Herz schädigen oder den Körper entwässern. Studien der vergangenen paar Jahre zeigen aber, dass der Kaffee sein schlechtes Image nicht verdient hat.

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Bereits im 9. Jahrhundert findet der Kaffee seine erste Erwähnung. Man geht davon aus, dass die Pflanze im tropischen Afrika entstanden ist. Seither wird sie insbesondere im sogenannten „Kaffee-gürtel“ angebaut, also dem Gebiet rund um den Äquator. Durch venezianische Kaufleute fanden die ersten Kaffeesäcke ihren Weg um 1615 nach Europa. Heutzutage ist der Kaffee aus dem Alltag unzähliger Menschen nicht mehr wegzudenken.

GUTE GRÜNDE FÜR KAFFEE

Das obligatorische Glas Wasser, das oft zu einer Tasse gereicht wird, ist eigentlich nicht nötig. Mittlerweile weiß man, dass es ein Gerücht ist, Kaffee würde dem Körper Wasser entziehen. Letztendlich wirkt das Koffein in dem Getränk harntreibend, wodurch Konsumenten kurzzeitig öfter zur Toilette müssen. Es wird aber nicht mehr Wasser ausgeschieden, als mit dem Kaffee aufgenommen wird. Es gilt allerdings trotzdem, dass Kaffee kein Durstlöscher und der Konsum von Wasser weiterhin wichtig ist.

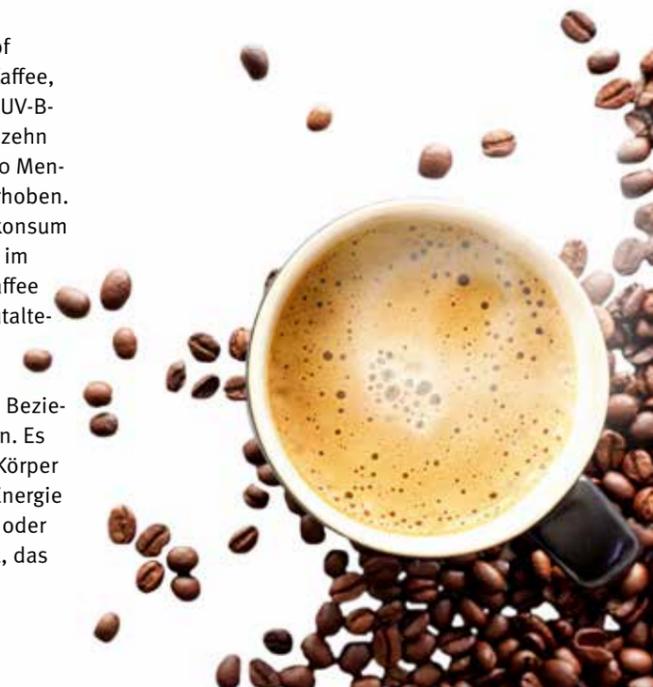
Eine Langzeitstudie der Yale Public School of Health zeigt, dass einige Inhaltsstoffe von Kaffee, wie Koffein, die Haut vor Zellschäden durch UV-B-Strahlung schützt. Über einen Zeitraum von zehn Jahren wurden dazu Daten von etwa 450.000 Menschen im Alter zwischen 50 und 71 Jahren erhoben. Teilnehmer mit einem regelmäßigen Kaffee Konsum entwickelten 20 Prozent seltener Hautkrebs im Gegensatz zu den Probanden, die keinen Kaffee tranken. Es heißt sogar, dass Kaffee die Hautalterung verlangsamen kann.

Kaffee kann bei der Fettverbrennung helfen. Beziehungsweise das im Kaffee enthaltene Koffein. Es beschleunigt die Verdauungsprozesse, der Körper produziert Wärme und verbraucht so mehr Energie und verbrennt Fett. Deswegen ist der Kaffee oder besonders ein Espresso ein beliebtes Mittel, das

nach dem Essen genossen wird. Außerdem sorgen die enthaltenen Ballaststoffe für ein erhöhtes Sättigungsgefühl. Dennoch ist Kaffee kein Wundermittel für Diäten, denn der menschliche Körper gewöhnt sich schnell an einen hohen Koffeinkonsum und passt sich an. Deshalb merken wir es auch, wenn wir nach langfristigem Kaffee Konsum damit aufhören. Oftmals sind Kopfschmerzen die Folge.

Weiterhin hat das Lieblingsgetränk der Deutschen Einfluss auf unser Befinden und Gehirn. Kaffee stimuliert unser zentrales Nervensystem, die Hirnrinde und den Hirnstamm. Dadurch wird nicht nur unsere Stimmung gehoben, sondern auch die Leistungsfähigkeit und unser Denkvermögen. Auch bei Kopfschmerzen kann bereits eine Tasse Kaffee helfen. Das Koffein weitet peripher die Blutgefäße, verengt aber diese im Gehirn. Somit entsteht kurzfristig ein schnellerer Blutfluss, was die Kopfschmerzen hemmt.

So gesund und lecker Kaffee auch sein mag, gilt hier wie bei allem anderen auch: „Genießen Sie den Kaffee in Maßen, nicht in Massen.“



FUN-FACTS ÜBER KAFFEE

1. Der jährliche Pro-Kopf-Konsum von Kaffee liegt bei 167 Litern. Das sind im Schnitt 4 Tassen am Tag. Im Vergleich: Menschen in Deutschland trinken jährlich durchschnittlich 92 Liter Bier und 130 Liter Mineralwasser.
2. Der teuerste Kaffee der Welt kommt aus Indonesien. Zwischen 800 und 1.200 Euro kostet das Kilo „Kopi Luwak“, auch bekannt als Katzenkaffee. Es werden Kaffeebohnen an Schleickatzen verfüttert, deren Magenenzyme die Bitterstoffe der Bohne aufspalten. Das sorgt für den charakteristischen weichen Geschmack.

3. Unter der Herrschaft von Friedrich dem Großen (1740 bis 1786) wurde das Kaffeegeschäft reglementiert. Nur staatliche Röstereien durften Kaffee rösten. Es gab sogenannte „Kaffeeschnüffler“, die durch den markanten Geruch von Kaffee Menschen entlarven sollten, die privat Kaffee rösteten.

4. Kaffeebohnen sind die Samen von Kirschrüchten. Kaffeekirschen haben ein herb-süßes Aroma, das an Honig und Pfirsich erinnert. Da die Samen aber so begehrt sind, gibt es sie nicht im herkömmlichen Obstladen zu kaufen.

5. Die erste Webcam der Welt wurde von Wissenschaftlern an der Uni Cambridge im Jahr 1991 entwickelt, um den Füllstand der Kaffeemaschine zu überprüfen. Sie wollten nicht mehr über drei Stockwerke vergeblich zur Kaffeemaschine pilgern, um eine leere Kanne vorzufinden.

KALTGEBRÜHTER KAFFEE – DAS TREND-GETRÄNK IM SOMMER

Den beliebten Cold Brew können Sie auch in größeren Mengen vorbereiten und einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Die Zubereitung ist zwar einfach, dauert aber einige Stunden. Für eine Tasse gießen sie etwa 20 Gramm grob gemahlene Kaffeebohnen mit 250 Millilitern kaltem Wasser auf und rühren es gut durch. Decken Sie die Mischung ab und lassen sie je nach Intensität bei Zimmertemperatur vier bis zwölf und im Kühlschrank zwölf bis 24 Stunden durchziehen. Mit einem Kaffeefilter kann der kalt extrahierte Kaffee von dem Pulver getrennt werden. Der Cold Brew kann pur mit Eis, mit Milch oder sogar Gin und Tonic genossen werden.



BLUTSPENDE-TERMINE

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

Bottrop

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

Dienstag, 18. Juli

14 bis 18 Uhr
Knappschafts-Krankenhaus
Osterfelder Straße 157
46242 Bottrop

Mittwoch, 16. August

15 bis 19 Uhr
Kulturkirche Heilig Kreuz
Scharnhölzstraße 33
46236 Bottrop

Bottrop-Kirchellen

Sonntag, 30. Juli

10 bis 14 Uhr
Pfarrheim Heilige Familie
Maystraße
46244 Grafenwald

Gladbeck

Montag, 10. Juli

14 bis 19 Uhr
Mensa Berufskolleg Gladbeck
Herderstraße 3
45964 Gladbeck

Dienstag, 11. Juli

10 bis 14 Uhr
Mensa Berufskolleg Gladbeck
Herderstraße 3
45964 Gladbeck

Montag, 14. August

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

Schermbek

Donnerstag, 31. August

15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbek

Dorsten

Mittwoch, 14. Juni

15 bis 20 Uhr
FBS Dorsten
Beethovenstraße 1
46282 Feldmark

Dienstag, 1. August

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

Dienstag, 8. August

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

Donnerstag, 10. August

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


Dr. med. Privatpraxis
Beate Helgers für Orthopädie

Ankommen.
Entspannen.
Durchatmen.

Weniger
Patienten
=
Intensivere
Betreuung

Ihre Orthopädie in Lembeck!

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

Fachärztin
für Orthopädie

Zusatzbezeichnungen:
• Chirotherapie
• Sportmedizin
• Naturheilverfahren

Schwerpunkte:
• Wirbelsäulennahe Injektionen
• 4D-Wirbelsäulenvermessung
• Akupunktur
• Stoßwellentherapie
• Arthrotherapie
• Eigenblut
• Neuraltherapie

Persönliche
Terminvereinbarung
(Termine auch am
Wochenende möglich)

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





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 