

regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region 03 | 2023



EIN ECHTER WOHLFÜHLFAKTOR

Krampfadern und Fältchen:
Das rät die Expertin

MEHR BEWEGUNG IM ARBEITSALLTAG

So vermeiden Sie
nachhaltige Rückenprobleme

KINDERGEBURTSTAG GÜNSTIG PLANEN

Eine gelungene Feier
für ein schmales Budget

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



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.klagspürbar.de • kontakt@ergo-fuhlenbrock.de

Pflege- Ausbildung

Jetzt bewerben

Dorsten (m/w/d)

Pflegefachkraft
Ausbildungsstart
1. Oktober

Marl (m/w/d)

Pflegefachkraft
Pflegefachassistenz
Duales Studium
Ausbildungsstart
1. April und 1. Oktober



Bewerbung einfach per E-Mail
(PDF) an bewerbung@kkrn.de



Foto: aureus GmbH

EDITORIAL

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



im Titelthema unserer aktuellen Ausgabe der regioVital beschäftigen wir uns mit einem Problem, das sicherlich auch viele unserer Leser „bewegt“. Bewegt ist in diesem Zusammenhang nämlich tatsächlich wörtlich gemeint. Verstärkt Arbeitnehmer mit Bürojobs sitzen zahlreiche Stunden am Tag am gleichen Fleck. Dass das so ungefähr das Schlimmste ist, was wir unserem Rücken antun können, dürfte kein Geheimnis sein. Wir möchten dem Ganzen begegnen und haben einige Ideen zusammengestellt, wie auch Sie mehr Bewegung in Ihren Arbeitsalltag einbauen können.

Weiter haben wir auch dieses Mal all unsere bewährten Rubriken ausgeschöpft und Themen zusammengetragen, die wirklich jeden oder jede etwas angehen: Schließlich werden die Tage kürzer, das Wetter gemütlicher und die Jahreszeit lädt ohnehin zum Lesen, Schmökern und Stöbern ein. Von Gesundheit über Freizeit, Kosmetik und Food ist alles dabei. Wir haben uns fachkundige Experten zu Rate gezogen, die wertvolle Tipps und Tricks an die Hand geben und unsere Artikel abermals so aufbereitet, dass jeder die vielfältigen Infos ohne viel Hintergrundwissen auffassen kann.

Beim Durchblättern unserer regioVital wünschen wir viel Vergnügen. Wir hoffen, dass auch für Sie ein interessantes Thema dabei ist und freuen uns, Sie zu unserer nächsten Ausgabe wieder begrüßen zu dürfen.

Machen Sie es gut, bleiben Sie gesund,

Ihr regioVital-Team

Anzeige



I.E.T.
Individuelle Ernährungsberatung & Ernährungstherapie
Ernährungsabhängige Erkrankungen, Gewichtsprobleme,
Nahrungsmittelunverträglichkeiten, vegane und vegetarische Ernährung

Elke Scheffler · Oecotrophologin

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Hülskampsweg 3 · 46282 Dorsten
Telefon 02362 / 789 12 37
www.iet-ernaehrungsberatung.de
info@iet-ernaehrungsberatung.de





**Ihr Partner für
begleitete Busreisen ab
Dorsten, Bottrop,
Gladbeck & Kirchhellen.**



Kirchstraße 89 A
46514 Schermbeck/Gahlen
Telefon 02045/407330
info@boka-tours.de
www.boka-tours.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
Nicole Gruschinski
Eveline Plebanek

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
Christian Sklenak

Titelbild:
© Yakobchuk Olena / stock.adobe.com

Anzeigenpreisliste: 2023

Auflage: 20.000

Verbreitung:
Bottrop, Dorsten, Gladbeck,
Kirchhellen, Schembeck

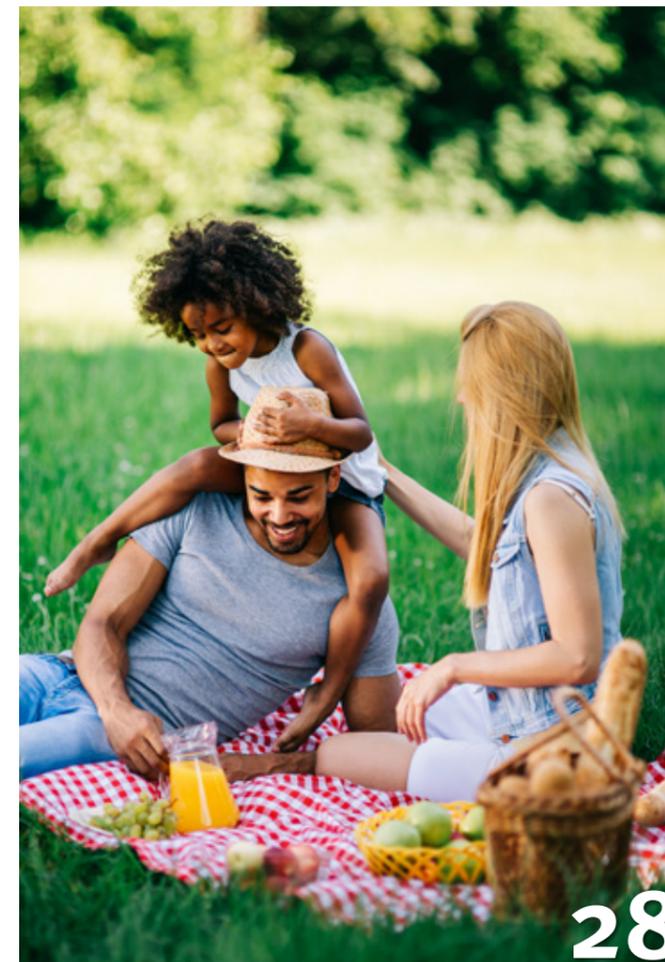
Copyright: aureus GmbH
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet, die Vervielfältigung auf Datenträger sowie die Übernahme und Nutzung der vom Verlag für Kunden gestalteten Werbeanzeigen bedarf vorab der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Unverlangt ohne Porto eingehende 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 Mehr Bewegung im Arbeitsalltag**
Mit einfachen Maßnahmen nachhaltige Rückenprobleme vermeiden
- 10 Ein echter Wohlfühl-Faktor**
Krampfadern, Hautverfärbungen und Fältchen: Das rät die Expertin
- 12 Familie und Beruf gut zusammenbringen**
Das Knappschafts Krankenhaus begegnet den Herausforderungen
- 14 Pflege ist Vertrauenssache**
Auf Sabine Voßbeck und ihr Team ist auch in Notfällen Verlass
- 16 Ideen für einen Kindergeburtstag zuhause**
Eine gelungene Feier für ein schmales Budget, die jedem Spaß macht
- 18 Neun Ideen für einen erholsamen Spa-Tag**
Es muss nicht immer das kostspielige Spa-Resort sein
- 22 Frankreich erleben und fühlen**
Unser Nachbarland hat so viele Facetten, die es zu erkunden gilt
- 26 Immunsystem stärken mit Superfoods**
Superfood bewirkt angeblich wahre Wunder – Was dahintersteckt
- 28 Picknick im Freien**
Genießen Sie mit Ihren Liebsten die letzten warmen Tage des Jahres

Anzeige



DR. FRAUKE WELKE-REICHWEIN
Fachärztin für Dermatologie und Venerologie

Der Sommer hat so einiges ans Licht gebracht:

Flecken und Fältchen an der Haut, Schwellung und Verfärbung sowie dicke Gefäße an den Beinen. Der kommende Herbst ist die ideale Jahreszeit diese Veränderungen abzuklären und zu behandeln:
Kontrolle von Muttermalen, Untersuchung und Behandlung der Gefäße (Krampfadern, Besenreiser an den Beinen), Hautauffrischung z.B. mit Peeling, Microneedling und Botox.

Ich freue mich auf Ihren Besuch in meiner Praxis!

Dr. Frauke Welke-Reichwein

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie
Phlebologie, Lymphologie Allergologie, Ernährungsmedizin
Diplom Ästhetische Lasermedizin (DALM)

Privatpraxis - Hochstraße 47 - 46236 Bottrop
Telefon: (02041) 77 33 40 - info@haut-und-venenpraxis.de

www.haut-und-venenpraxis.de

MEHR BEWEGUNG IM ARBEITSALLTAG

Die Volksbeschwerde Rückenschmerzen resultiert aus Dauersitzen und Bewegungsmangel – Das können Sie tun



Neueste Statistiken zeigen, dass 63 Prozent der Deutschen über Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Gelenkschmerzen als häufigste gesundheitliche Beschwerden im Alltag klagen.

Die Ursache: Stundenlanges Sitzen am Arbeitsplatz und aus langen Arbeitszeiten resultierender Bewegungsmangel. Nur jeder sechster Deutsche lebt laut Definition wirklich „gesund“.

Abhilfe können schon kleinere Erleichterungen im Arbeitsalltag in Form von kurzen Übungen und ein ergonomisches Umfeld schaffen und langfristigen Beschwerden vorbeugen.

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Beinahe jeder dritte Erwachsene hat in regelmäßigen Abständen Rückenschmerzen – Das ergeben die aktuellen Erhebungen der „Statista“. „Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens“ sind insgesamt für ungefähr ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage verantwortlich – Tendenz steigend. Was aus Sicht von Arbeitgebern bereits un schön klingt, ist für den Arbeitnehmer im wahrsten Sinne des Wortes noch unbequemer. Quälende Schmerzen im gesamten Rücken stellen ein großes und vor allem schmerzhaftes Hindernis im Alltag und schränken uns massiv ein.

KLEINIGKEITEN HELFEN

Zu wenig Bewegung durch zu langes Sitzen beansprucht den Rücken und die Wirbel zunehmend – Besonders bei Bürojobs ist das häufig der Fall. Wenn dann obendrein ein sportlicher Ausgleich im Alltag fehlt, kann es schnell zu obendrein nervenaufreibenden Schmerzen kommen. Versuchen Sie doch zunächst einige Kleinigkeiten, die schon durch minimale Maßnahmen zu mehr Bewegung führen können:

- Nutzen Sie, falls möglich, so oft es geht die Treppe.
- Stehen Sie häufiger auf, nutzen Sie Wege zur Kaffeemaschine oder zum Drucker.
- Versuchen Sie, niemals länger als 40 Minuten in der gleichen Position zu verweilen, stehen Sie ab und zu auf und gehen falls möglich kurze Wege.
- Organisieren Sie sich Ihren Platz keinesfalls so, dass Sie sich so wenig wie möglich bewegen müssen. Ein Ordner, der in direkter Griffweite steht, vermeidet, ein paar Schritte gehen zu können: Machen Sie es sich also nicht allzu bequem.
- Trinken Sie viel: Das ist nicht nur für die Hydratation wichtig, sondern bringt obendrein einen praktischen Nebeneffekt mit sich. Sie müssen häufig die Toilette aufsuchen. Klingt vielleicht blöd, bewegt Sie allerdings zur Bewegung.
- Im Gehen können Sie gut telefonieren, das hilft nicht nur beim Nachdenken, sondern auch dem Bewegungsapparat.

10 EINFACHE ÜBUNGEN FÜR DAS BÜRO

Zu langes Sitzen lässt die Muskulatur und Faszien verhärtet. Wer wirklich häufig Probleme mit Rückenschmerzen hat, der sollte dringend die Muskulatur stärken. Das wird Ihnen sicherlich auch der behandelnde Arzt raten. Es gibt zahlreiche kleine Übungen, die sich toll in den Alltag einbauen und auch am Arbeitsplatz umsetzen lassen. Sie haben einen strengen Chef? Kein Problem, denn wenn Sie regelmäßig den Nacken dehnend oder die Schultern kreisen lassen, ist dagegen sicherlich nichts einzuwenden. Selbst „auffälligere“ Übungen sollten eigentlich keinen Grund zum Tadeln bieten, denn Rückengesundheit ist nachhaltig – für Sie und Ihren Chef.

Nacken

Setzen Sie sich aufrecht hin, ziehen Sie Ihr Kinn an die Brust und neigen den Kopf so weit wie möglich in eine Richtung, bis Sie die Dehnung spüren. Wechseln Sie nach mindestens 30 Sekunden die Seite.

Schultern

Nutzen Sie so oft es Ihnen möglich ist die Gelegenheit, Ihre Arme hängen und die Schultern entsprechend kreisen zu lassen.

Um die Schultermuskulatur zu mobilisieren, können Sie die Arme hinter den Körper führen, dabei greifen die Hände hinter dem Rücken ineinander. Ziehen Sie dann langsam Ihre Arme so hoch wie möglich. Die Schulterblätter kommen sich dabei entgegen, die Schultern bleiben unbedingt unten.

Bandscheiben

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl, rotieren Sie dann mit dem gesamten Oberkörper zu einer Seite und umfassen mit beiden Händen eine Stuhllehne. Ziehen Sie sich so weit in die Rotation, bis eine Dehnung zu spüren ist. Halten Sie diese Position für mindestens dreißig Sekunden und wechseln dann die Seite.

Das Gleiche können Sie tun, indem Sie beide Arme auf Kopfhöhe heben und die Ellenbogen nach außen strecken, um die Rotation und Dehnung im Rücken zu erreichen.

Wirbelsäule

Diese Übung kann auch gegen akuten Stress helfen: Setzen Sie sich auf Ihren Bürostuhl und stellen die Beine im 90 Grad Winkel auf. Legen Sie dann den Oberkörper auf den Beinen ab und

FÜR LEBENSQUALITÄT GIBT ES KEINE ALTERSGRENZE

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

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

Feste Zähne an einem Tag bedeutet, dass wir nicht mehr erhaltungswürdige Zähne ziehen, Implantate setzen und diese direkt mit festem Zahnersatz versorgen. Und das alles unter Narkose in nur einer Sitzung. Bei einem komplett zahnlosen Kiefer reichen bloß vier Implantate pro Kiefer aus, um Zahnersatz fest zu verankern. Nach dieser einen Behandlung hat der Patient keine Zahnlücken und keine Zahnschmerzen mehr. Falls er oder sie schon Prothesenträger ist, ist die lästige Gaumenplatte weg. Der Patient braucht sich keine Sorge mehr um den Halt der Prothese machen und Haftcremes gehören für immer der Vergangenheit an.

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

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

Gibt es denn gewisse Voraussetzungen für die Behandlung?

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

Wie haben Sie Ihre Behandlung empfunden, Frau Schabert?

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

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

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

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

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



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

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

- Der erste Termin**
 - Kennenlergespräch
 - Klinischer & Röntgenologischer Befund
 - Fotostatus
- Die Planung**
 - 3D-computernavigierte Implantatplanung
 - Digital Smile Design
- Der OP-Tag**
 - Implantation
 - Einsetzen des festen provisorischen Zahnersatzes
- Die definitive Versorgung**
 - Herstellung der definitiven Versorgung im eigenen Meisterlabor und Einsetzen nach 3 Monaten

Die Vorteile der Festen Zähne an einem Tag-Methode

- ✓ Kürzere Behandlungszeit und geringere Beeinträchtigung
- ✓ Vermeidung von Knochenaufbau
- ✓ Sicher & schonend durch 3D-Diagnostik
- ✓ Gaumenfreier festsitzender Zahnersatz

Geringere Kosten durch weniger Eingriffe und geringere Implantatzahl

lassen die Arme nach unten hängen, um einen „Katzenbuckel“ zu bilden. So dehnen Sie Rücken, Schultern und auch Arme. Verbleiben Sie mindestens 30 Sekunden in der Position und wiederholen das Ganze regelmäßig.

Stehen Sie auf und machen sich groß! Es geht an das Äpfel pflücken. Greifen Sie abwechselnd mit der linken und mit der rechten Hand so weit wie möglich nach oben als würden Sie Äpfel pflücken. Die Streckung in der jeweiligen Körperhälfte wirkt angenehm entspannend und lockernd.

Hüfte

Stellen Sie sich aufrecht hin und stützen beide Hände in den unteren Rücken. Bewegen Sie dann den gesamten Oberkörper langsam und kontrolliert nach hinten. Halten Sie diese Position mindestens 30 Sekunden und Sie werden eine deutliche Dehnung von den Beinen bis zu den Schultern feststellen.

Gesäß

Sie überschlagen Ihre Beine ohnehin gerne? Prima! Dann versuchen Sie einen Fuß auf das Knie des anderen Beins zu legen und den Rücken gerade nach vorne zu bringen. Sie merken eine Dehnung in den Beinen, im Gesäß und im Rücken. Halten Sie die Ausführung mindestens 30 Sekunden pro Seite.

Brust

Auch in den Brustmuskeln kann es durch ständiges Sitzen zu Verkürzungen kommen. Setzen Sie sich aufrecht hin, ziehen dabei den Bauch ein und spannen ihn gleichzeitig an. Strecken Sie die Arme gerade seitlich aus und lassen Ihre Hände nach vorne zeigen. Atmen Sie tief ein und aus und öffnen dabei Ihren Brustkorb. Stecken Sie dabei die Arme leicht nach hinten, um eine Dehnung zu spüren. Diese Übung können Sie für einige Sekunden halten und dann wiederholen.

ERGONOMISCHE ARBEITSUMGEBUNG

Auch das direkte Arbeitsumfeld kann dazu beitragen, dass es unserem Körper besser geht. Dafür sind meist nicht einmal kostspielige Anschaffungen notwendig, von denen sich Arbeitgeber nicht unbedingt immer überzeugen lassen. Oft ist das ergonomische Umfeld auch einfach nur Einstellungsache:

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Arbeitsplatz ausreichend beleuchtet ist, sodass Sie nicht gebeugt sitzen müssen, um etwas sehen zu können. Schlechte Belichtung im Kontext von Bildschirmarbeit kann außerdem zu einer Überanstrengung der Augen führen, was häufig auch kurzfristig für Kopfschmerzen sorgt.
- Der Bildschirm sollte so ausgerichtet sein, dass der Abstand zu den Augen 50 bis 80 Zentimeter beträgt und sich die oberste Lesezeile leicht unter Augenhöhe befindet. Der Bildschirm sollte neig- und drehbar sein, um ihn flexibel der Sitzposition anpassen zu können.
- Im besten Fall sind Maus und Tastatur hand- und fingergerecht geformt.
- Beim Sitzen sollten Sie die gesamte Sitzfläche des Stuhls ausnutzen und den Rücken beim Sitzen an der Rückenlehne anliegen.
- Die Beine, die Arme und der Rücken bilden jeweils einen 90 Grad Winkel
- Nutzen Sie die Anpassungsmöglichkeiten des Bürostuhls, um sich optimal auszurichten und möglichst gesund am Schreibtisch zu arbeiten.
- Eine sogenannte Lordosenstütze am oder für den Stuhl stützt obendrein die Lendenwirbelsäule
- Wechseln Sie zwischendurch Ihre Sitzhaltung. Zwar entspricht das nicht dem optimalen Sitzen, jedoch kann es wohltuend sein, auch mal ein Bein anzuwinkeln.

Statistische Quellen: statista.com



Foto: © PixelShot / stock.adobe.com

DR · SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

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

Brigitte Schabert, 83

INFO-ABEND
25. September
um 18.30 Uhr
„Feste Zähne an einem Tag“
Jetzt anmelden
02362/6099349

EIN ECHTER WOHLFÜHL-FAKTOR

*Die Belastung durch Sonnenstrahlen verändert die Haut –
Die Expertin erklärt, was Sie tun können*

Die Hitze des Sommers hat uns dazu veranlasst, luftige und kürzere Kleidung zu tragen. Manchem oder Mancher ist dabei möglicherweise Makel wie Krampfadern oder Beschwerden wie dicke Beine aufgefallen. Genau jetzt, wenn die Sommersonne nicht mehr so aggressiv ist, bietet es sich an, diese Beschwerden anzugehen.

Der Sommer ist die Zeit der kurzen Hosen und T-Shirts und deckt vielleicht die ein oder andere Verfärbung, Schwellung oder Krampfader auf, weiß Dr. Frauke Welke-Reichwein. Die Fachärztin für Hauterkrankungen und Venenheilkunde rät, die Haut nach den warmen Monaten genauer unter die Lupe zu nehmen. Häufig sind gar keine drastischen Maßnahmen notwendig. Ein einfacher Check-Up reicht aus, um gemeinsam herauszufinden, was möglich ist, um Verschlimmerungen vorzubeugen.

STRALENDE HAUT VON KOPF BIS FUSS

In der Privatpraxis von Dr. Frauke Welke-Reichwein an der Hochstraße 47 mitten in der Bottroper Innenstadt bekommen Sie ein breitgefächertes Angebot für eine strahlende Haut von Kopf bis Fuß. „Wenn medizinische oder kosmetische Makel jetzt behandelt werden, sind sie im nächsten Sommer weg“, erklärt die Dermatologin.

Trockenheit und Falten sind Erscheinungen, die typisch für den Sommer sind. Um das Hautbild also für den Herbst wieder frisch und jung erscheinen zu lassen, gibt es einige minimalinvasive Möglichkeiten. Microneedling ist eine Behandlung, mit der das Gesamtbild der Haut deutlich verbessert werden kann. „Mit vielen kleinen Nadeln werden

Narben, Fältchen und verfärbte Stellen behandelt, aber auch erfrischende Wirkstoffe wie Hyaluronsäure oder Vitamin C in die Haut eingebracht. Das regt die Regeneration der Haut an und führt zu einem deutlich besseren Erscheinungsbild“, erklärt Dr. Frauke Welke-Reichwein.

Ein Peeling sorgt ebenfalls für ein frisches und junges Hautbild. „Es eignet sich für Frauen jeden Alters. Bei einem Peeling werden die obersten Haut-

schichten abgetragen, feine Fältchen geglättet, die Poren verfeinert und auch Unreinheiten wie Pickel und Mitesser entfernt. Die Haut bekommt die Chance sich zu erneuern, was zu einer Verbesserung des Hautbildes führt“, führt die Ärztin weiter aus. Stärkere Falten wie zum Beispiel Zornesfalten oder Fältchen um die Augen kann man sehr schön mit Botulinumtoxin behandeln.

EIN BESONDERES AUGENMERK

Wer sich im Sommer seinen Körper genauer angeschaut hat, bemerkte vielleicht Schwellungen, Krampfadern oder Besenreiser, die oftmals an den Beinen sichtbar sind. Sollte im Sommer ein schweres Gefühl in den Beinen entstanden sein, berät die privatärztliche Praxis von Dr. Welke-Reichwein zu verschiedenen Therapiemethoden.



Dr. Frauke Welke-Reichwein

Es gilt dabei zu erkennen, ob eine Therapie aus kosmetischen oder medizinischen Gründen durchgeführt werden sollte. „Besenreiser sind feine rote oder blaue Gefäße, die wie feine Netze in der Haut sichtbar und kosmetisch störend sind. Krampfadern hingegen sind dickere geschlängelte Gefäße, die medizinisch unbedingt behandelt werden sollten“, betont Dr. Frauke Welke-Reichwein. Um Venenerkrankungen zu behandeln, gibt es verschiedene Methoden. Krampfadern entstehen dann, wenn sich in den Venen Blut staut. Neben Krampfadern können auch andere Gefäßerkrankungen an den Venen auftreten. Bevor direkt operiert wird, können auch andere Behandlungsmethoden wie Verödung, eine Lasertherapie, eine lymphatische Entstauungstherapie oder Kompressen angewandt werden. „Ich entscheide bei jeder Anamnese individuell mit den Patienten, welche Behandlung am besten für die jeweilige Erkrankung geeignet ist“, erklärt die Venenfachärztin. Auch bei ausgedehnteren Krampfaderleiden kann Dr. Frauke Welke-Reichwein helfen und sie operativ, auch mit minimalinvasiven Methoden wie zum Beispiel der Radiofrequenztherapie behandeln.

Der erste Schritt in der privatärztlichen Praxis ist immer eine eingehende Diagnostik mit der Ärztin selbst. „Herbst und Winter eignen sich besonders für die Behandlungen, denn dann sind die Beine im nächsten Frühjahr und Sommer wieder fit“, weiß die Ärztin.

Um einen Termin in der Haut- und Venenpraxis zu vereinbaren, können Sie sich entweder telefonisch unter der (02041) 773340 oder direkt vor Ort an der Hochstraße 47 in 46236 Bottrop melden.



FAMILIE UND BERUF GUT ZUSAMMENBRINGEN

*Knappschafts Krankenhaus
begegnet den Herausforderungen
und unterstützt Angehörige*



Fotos: © narawit / stock.adobe.com; Knappschafts Krankenhaus Bottrop



*Diana Lucks,
Leiterin des Familienbüros*

Wer kennt sie nicht, die vielen kleinen und manchmal großen Herausforderungen, die das Familienleben mit sich bringt. Mit dem Betreten der Arbeitsstelle lassen sie sich nicht einfach beiseiteschieben. Gibt es Probleme oder Sorgen, begleiten und belasten sie die tägliche Arbeit. Ein familienorientierter Arbeitgeber kann Eltern oder pflegenden Angehörigen hilfreiche Unterstützung bieten, um Familie und Beruf gut zu vereinbaren.

Ein Ansatz, von dem beide Seiten profitieren. Im Bottroper Knappschafts Krankenhaus gibt es daher seit einiger Zeit ein Familienbüro, das sich nicht nur um die Belange von Eltern kümmert, sondern sich auch um Beschäftigte bemüht, die sich neben der Erwerbstätigkeit um die Pflege von Angehörigen kümmern. Als einem der ersten Arbeitgeber in der Region wurde dem Krankenhaus die „Charta zur Vereinbarkeit von Beruf & Pflege NRW“ verliehen. Hiermit werden Arbeitgeber ausgezeichnet, die am Landesprogramm Vereinbarkeit von Beruf und Pflege teilnehmen. Die ausgezeichneten Teilnehmer engagieren sich, die Pflegefreundlichkeit ihres Unternehmens zu verbessern, indem sie zum Beispiel Pflege-Guides qualifizieren oder ihre Arbeitszeitmodelle individuell überprüfen und anpassen.

Diana Lucks ist die Leiterin des Familienbüros und erzählt, welches Angebot sie für die Beschäftigten bereithält:

„Elternschaft ist eine Reise und wir begleiten Kolleginnen und Kollegen dabei. Schon während der Schwangerschaft nehmen wir den Kontakt auf und geben hilfreiche Informationen an die Hand. Danach sind wir erste Anlaufstelle bei Fragen

zur Elternzeit, Elterngeld und dem passenden beruflichen Wiedereinstieg. Wir helfen zudem bei der Suche nach qualifizierten Betreuungsplätzen oder benötigten Notbetreuungslösungen. Darüber hinaus organisieren wir Eltern-Kind-Angebote und ein Elterncafé, damit Väter und Mütter in Elternzeit den Kontakt zu unserem Haus halten können.

Wenn die Kinder groß sind, kommen oft neue Herausforderungen auf unsere Beschäftigten zu. Die eigenen Eltern benötigen Unterstützung und Pflege. Auch hier sind wir Anlaufstelle zur ersten Orientierung und Weitergabe von Informationen über externe Hilfsnetze oder wir helfen bei notwendigen Anpassungen der jeweiligen Arbeitsbedingungen. Vor allem aber haben wir ein offenes Ohr für Betroffene. Wir legen einen besonderen Fokus auf dieses Thema, denn in NRW sind zurzeit etwa eine Million Menschen pflegebedürftig. Schätzungsweise 500.000 von ihnen werden von ihren berufstätigen Angehörigen versorgt. Wir sehen uns hier in der Verantwortung den Bedürfnissen unserer Beschäftigten, die eine Pflegeverantwortung übernehmen, Rechnung zu tragen.“



PFLEGE IST VERTRAUENS- SACHE

Auf Sabine Voßbeck und ihr Team ist auch in Notfällen Verlass: Rund um die Uhr sind sie für ihre Patienten da

Den ambulanten Pflegedienst „Am Park“ mitten im Herzen von Bottrop-Kirchhellen rief die examinierte Krankenschwester Sabine Voßbeck im Jahr 2007 ins Leben. Seitdem sind sie und ihr Team rund um die Uhr für ihre Patienten in Kirchhellen und Umgebung da. Es ist eine Berufswelt, in der Mitgefühl und Verantwortungsbewusstsein die wichtigsten Rollen spielen. Sie und ihre langjährigen Mitarbeitenden sind mit ganzem Herzen dabei.



Dabei bietet ein mittelständisches Unternehmen wie das von Sabine Voßbeck ihren Mitarbeitenden sowie den Patienten einige Vorteile. „Wir suchen immer nach individuellen Lösungen, keine langen Anfahrtswege und feste Touren. So können Patienten und Pflegekräfte eine Bindung aufbauen. Es liegt uns besonders am Herzen, dass sich die Patienten nicht ständig an neue Gesichter gewöhnen müssen“, erklärt Sabine Voßbeck. Schließlich werden manche Patienten über viele Jahre hinweg begleitet. Da entstehen persönliche Bindungen. „Niemand muss aber die Arbeitsergebnisse mit nach Hause nehmen. Mit der richtigen Balance können wir sicherstellen, dass der Beruf auch auf Dauer Spaß und Freude macht“, sagt die Inhaberin.

In den vergangenen Jahren wurden immer mehr Pflegedienste von großen Unternehmen aufgekauft, da die Nachfolge oftmals nicht geregelt ist. Daraufhin orientieren sich Mitarbeiter um und es gehen wieder Fachkräfte verloren. Umso stolzer ist Sabine Voßbeck, dass sie mit ihrer Tochter Katharina die Nachfolge bereits gesichert hat: „Sie hat bereits alle nötigen Qualifikationen erreicht. Es ist ein schönes Gefühl zu wissen, dass mein Unternehmen und meine Mitarbeiter auch auf lange Sicht in guten Händen sind.“

Die Menschen in Deutschland werden immer älter, chronische Krankheiten nehmen zu und Angehörige haben nicht immer Zeit, sich zu kümmern. „Deshalb gibt es uns. Wir übernehmen verschiedenste unterstützende Aufgaben“, betont Sabine Voßbeck. Ob Grundpflege, Behandlungspflege oder auch hauswirtschaftliche Versorgung, das Leistungsangebot eines ambulanten Pflegedienstes ist vielseitig. „Natürlich helfen wir also neben der grundpflegerischen Arbeit auch bei der Strukturierung von Tagesabläufen und der Bewältigung des Alltags. Oft geht unsere Arbeit emotional weit über den medizinischen und pflegerischen Aspekt hinaus“, beschreibt die Pflegedienstleitung. Dabei werden die Patienten von Beginn an begleitet, auch bei Formalitäten wie der Beantragung des Pflegegrads oder Behördengängen.

Aus unserer Gesellschaft sind Pflegefachkräfte nicht wegzudenken und dennoch gibt es bereits seit geraumer Zeit den Pflegenotstand. „Frei werdende Stellen können zunehmend nicht besetzt werden. Die Lage spitzt sich zu“, so Voßbeck. In ihrem Kirchhellener Pflegedienst werden auch zukünftige Pflegefachkräfte ausgebildet. Die Nachfrage ist aber leider nicht allzu groß. Da der Job emotional fordernd sein kann, geben sie in ihrem Betrieb aufeinander Acht. Den Auszubildenden stehen über die gesamte Ausbildungszeit hinweg die Praxisanleiter in allen Fragen zu Verfügung, ob in praktischer, theoretischer oder emotionaler Sache. „Hier wird niemand allein gelassen. Probleme lösen wir im Team“, sagt die Inhaberin und ist gleichzeitig dankbar für ihre langjährigen Mitarbeiter.

Den ambulanten Pflegedienst „Am Park“ finden Sie an der Oberhofstraße 10 in Bottrop-Kirchhellen. Unter der Telefonnummer (02045) 411124 steht Ihnen das Team rund um die Uhr zur Verfügung. Wer vielleicht sogar Interesse an einer Ausbildung hat, kann sich bei der Pflegedienstleitung Sabine Voßbeck melden.



Inhaberin Sabine Voßbeck

KINDER GEBURTSTAG FEIERN

Eine gelungene Feier für ein schmales Budget, die wirklich jedem Spaß macht. Jetzt wo die Tage kälter werden, werden Kindergeburtstage wieder nach drinnen verlegt. Das heißt nicht zwingend, dass man einen kostspieligen Ausflug in das Spaßbad oder den Indoor-Spielplatz planen muss. Bei uns finden Sie einige Ideen, wie Sie auch zuhause einen ebenso tollen Kindergeburtstag planen und organisieren können.



– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

MOTTOPARTY

Ein Thema kann die Feier in vielerlei Hinsicht aufwerten. Essen, Spiele und Musik können passend zum Motto gestaltet werden, passende Verkleidungen können ebenfalls für Freude sorgen. Mögliche Themen können ein Film oder eine Serie, ein Tier, Ritter, Piraten, Meerjungfrauen, eine Farbe und vieles mehr sein. Beliebte Mottos inspiriert durch Film und Fernsehen sind unter anderem Feuerwehrmann Sam, Paw Patrol, die Eiskönigin oder Bibi Blocksberg.

Die passende Dekoration darf natürlich nicht fehlen, unabhängig davon, ob diese einem Motto folgt oder nicht. Sie kann entweder gekauft oder selbst, gemeinsam mit dem Kind, gebastelt werden. Im Internet gibt es viele Vorlagen. Dadurch steigt die Vorfreude beim Geburtstagskind nochmal an.

BUNTE BASTELAKTIONEN

Beim Basteln können sich die Kinder kreativ austoben und jeder hat gleichzeitig eine individuelle Erinnerung vom Geburtstag, die er mitnehmen kann. Die Kinder können beispielsweise Leinwände, Steine oder weiße T-Shirts bemalen. Sie können auch Zeitschriften, Magazine und Werbungen sammeln und die Kinder eigene Collagen kleben lassen. Außerdem kann man Schmuck wie Armbänder und Ketten selber machen lassen.

KINDERGEBURTSTAGSKLASSIKER

Die klassischen Spiele kommen bei jeder Generation gut an. Das können beispielsweise Topfschlagen, Stopptanz, Eierlaufen oder Reise nach Jerusalem sein. Vielleicht veranstalten Sie ein ganzes Spielturnier mit einem kleinen Gewinn sowie Trostpreisen oder selbst ausgedruckten Teilnahmeurkunden mit den Namen der Gäste.

GEMEINSAM BACKEN UND VERZIEREN

Warum lassen Sie die Gäste nicht bei den Vorbereitungen helfen und schaffen eine spaßige Beschäftigung? Sie können einen Cupcake-Teig vorbereiten und dann gemeinsam mit den kleinen Gästen backen. Stellen Sie Streusel, Gummibärchen, Schokolinsen und weitere dekorative Süßigkeiten bereit und lassen Sie jeden Gast seinen eigenen Cupcake verzieren. Im Anschluss können die Kreationen vernascht werden.

Es müssen selbstverständlich keine Cupcakes sein: Auch Kekse ausstechen oder Kekse aus Mürbteig individuell gestalten, wird den kleinen Bäckern Freude machen. Eine andere Alternative ist einen großen Eisbecher mit vielen Toppings selbst zu kreieren.

SCHATZSUCHE DRINNEN

In den eigenen vier Wänden lässt sich ebenso gut eine Schatzsuche umsetzen wie im Freien. Im Vorhinein kann man kleine Rätsel an verschiedenen Stationen und eine Schatzkarte für die Wohnung vorbereiten. Mit Fragen wie „Wie viele Bilder hängen im Wohnzimmer? Gehe diese Anzahl an Schritten vom Tisch nach links, dort versteckt sich der nächste Hinweis“, kann auf kleinem Raum ein richtiges Abenteuer entstehen.

Je nach Alter können die Rätsel auch aus Bereichen wie der Tierwelt oder dem Weltall stammen oder passend zum Motto formuliert werden.

MODENSCHAU INSZENIEREN

Stellen Sie eine Kiste voller aussortierter Kleidung sowie Karnevals- und Halloweenkostümen zusammen und legen sie Accessoires und vielleicht sogar etwas Kinderschminkzeug dazu. Schon kann das Verkleiden beginnen, was Kindern jeden Alters Spaß macht. Mit etwas Musik lässt sich anschließend eine Modenschau inszenieren, bei der die Gäste mit Sicherheit kreative Ideen einbauen werden.

BURG ODER SCHLOSS BASTELN

Wenn Sie vor dem Geburtstag alte Kartons, Dosen, Papprollen und Milchkartons sammeln, können sich die Gäste eine eigene Burg oder ein eigenes Schloss basteln. Im Internet finden Sie zahlreiche Anregungen dazu. Mit ein paar Tüchern und Stiften kann das Ganze zusätzlich aufgewertet werden.



WELLNESS ZUHAUSE

Um sich vom Alltagsstress zu erholen, muss es nicht immer das kostspielige Spa-Resort sein – Neun Ideen für einen erholsamen Spa-Tag

Einen Wellness-Tag, an dem Sie sich nur Zeit für sich nehmen, können Sie auch zuhause organisieren. Mit folgenden Ideen und Tipps können Sie mit wenig Aufwand neue Energie in den eigenen vier Wänden tanken.

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

GENIESSEN SIE EIN WOHLTUENDES BAD

Ein warmes Bad eignet sich ideal zum Entspannen, da die Wärme die Muskulatur auflockert. Mithilfe von Badezusätzen können Sie zusätzlich Ihre Haut pflegen.

Totes Meer Salz enthält einen hohen Gehalt an Mineralstoffen. Wassereinlagerungen in den Beinen und Armen werden aufgrund des Salzgehaltes sanft abtransportiert und Ihre Haut wird glatter und weicher. Haben Sie sensible Haut, eignet sich Epsom Salz, denn es wirkt hautberuhigend. Es weist ebenfalls einen hohen Gehalt an Mineralien auf. Ein paar Tropfen eines reinen ätherischen Öls im Badewasser beruhigt nicht nur die Haut und wirkt antibakteriell, Sie können sich auch für einen Duft Ihrer Wahl entscheiden, um es sich besonders wohl während Ihrer persönlichen Auszeit zu machen.

WELLNESS PFLEGE FÜR DIE HAARE

Bei der Haarpflege darf eine Haarkur nicht fehlen. Diese macht die Haare nicht nur weicher und geschmeidiger, sondern beugt auch Haarbruch vor. Am besten lassen Sie die Kur unter einem Handtuch-Turban einwirken, denn durch die entstehende Wärme können die Wirkstoffe tiefer in das Haar eindringen. Im Handel gibt es viele verschiedene Haarkuren, passend zum eigenen Haartyp. Eine Wellness-Kur für die Haare, für die im Alltag oft die Zeit fehlt.

ANGENEHMES PEELING

Während die Haarkur einwirkt, kann ein befreiendes Peeling angewendet werden, was abgestorbene Hautschüppchen entfernt. Hierbei empfiehlt sich ein natürliches, selbstgemachtes Peeling.

Falls Sie trotzdem ein industriell hergestelltes Produkt nutzen möchten, achten Sie darauf, dass es frei von Mikroplastik ist.

ZUCKERPEELING

Zuckerkristalle haben die perfekte Größe für ein angenehmes Peeling, auch bei empfindlicher Haut. Brauner Zucker ist dabei meist noch feinkörniger, daher optimal für das Gesicht. Für das Peeling einfach den Zucker mit einem Öl Ihrer Wahl vermischen. Kokosöl hat eine antibakterielle Wirkung und ist besonders gut bei trockener Haut. Eine nicht-trocknende Ölsorte ist das Macadamiaöl, welches sehr reich an zellschützendem Vitamin E ist. Auch Olivenöl, das sehr gut von der Haut aufgenommen wird, und Mandelöl mit reichlich Vitamin E und A sind eine gute Wahl für jeden Hauttypen.

KAFFEEPEELING

Kaffee wirkt auch auf der Haut wahre Wunder, denn das enthaltene Koffein regt die Durchblutung an und hat eine hautstraffende Wirkung. Dafür Kaffeesatz oder auch gemahlene Kaffee mit etwas Zucker und einem Öl vermischen. Generell können Sie bei allen selbstgemachten Peelings die Mengenangaben auf Ihre persönlichen Wünsche anpassen, jedoch sollten die Peelings in der Regel relativ fest sein. Am besten lassen sich die Peelings unter der Dusche in kreisenden Bewegungen in die leicht feuchte Haut einmassieren. Die Hände und Füße, mitsamt der Nagelhaut, sollten dabei nicht außer Acht gelassen werden. Nach einigen Minuten können sie dann mit warmem Wasser vollständig abgewaschen werden. Die Haut sollten Sie danach nur etwas abtupfen, damit das restliche Öl in die Haut einziehen kann.



MANIKÜRE UND PEDIKÜRE

Nagelpflege gehört zu einem Spa-Tag einfach dazu. Nach dem warmen Bad inklusive Peeling lässt sich die Nagelhaut sehr gut zurückschieben oder entfernen. Anschließend können Sie Ihre Nägel feilen und je nach Belieben nur Pflege oder eine schöne Nagellackfarbe auftragen.

GESICHTSMASKE

Gesichtsmasken gibt es zwar im Handel, wer jedoch wirklich wissen will, was drin ist, der kann aus reichhaltigen Produkten eine pflegende Maske selber machen.

AVOCADO-MASKE

Avocados sind reich an Omega-9-Fettsäuren, die gereizte Haut beruhigen, Rötungen verringern und beschädigte Hautzellen reparieren. Für die Maske einfach das Fruchtfleisch einer Avocado mit einer Gabel zerdrücken und einen Esslöffel Joghurt sowie ein wenig Honig hinzugeben. Joghurt wirkt feuchtigkeitsspendend und Honig beugt Unreinheiten vor. Die Mischung kann, nachdem sie gut vermischt wurde, auf das Gesicht gegeben werden und dort für ungefähr zehn bis 15 Minuten einwirken. Für eine glättende Wirkung eignet sich eine zerdrückte Banane vermischt mit etwas Honig. Bei öligter Haut rühren Sie den Honig mit Heilerde an, die es in der Drogerie zu kaufen gibt. Diese mattiert die Haut und fördert die Heilung von Entzündungen.

KLEINE MASSAGE ZUHAUSE

Massagen verbessern die Durchblutung und wirken rundum entspannend. Wer seinen Wellness-Tag jedoch alleine verbringt und sich gerade nicht gegenseitig massieren kann, kann zu kleinen Helfern greifen. Kleine Massagebäl-

le, auch bekannt als Igelbälle, können vor allem unter den Füßen einen sehr wohltuenden und erleichternden Effekt haben. Für den Kopf können Sie entweder eine sogenannte Kopfmassagepinne verwenden oder ein ätherisches Öl auf Ihre Finger geben und damit die Schläfen in kreisenden Bewegungen massieren.

DIE PASSENDE MUSIK

Musik beeinflusst unser Befinden. Mit den richtigen Klängen können Sie Ihren Tag noch beruhigender gestalten. Auf verschiedenen Kanälen gibt es jede Art von Entspannungsmusik zu finden. Ein kleiner Tipp: Musik mit einer Frequenz von 528 Hz soll sich positiv auf die Gesundheit auswirken und besonders entspannen.

ETWAS FÜR DIE SEELE

Ein Wellness-Tag ist dafür da, neue Energie zu tanken und mal nur was für einen selbst zu tun. Widmen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen! Das kann zum Beispiel Malen, Lesen oder Stricken sein. Meditation kann genutzt werden, um den Stress zu vergessen und sich nur auf sich selbst zu konzentrieren. Auch, wenn Meditieren Übungssache ist, ist es einen Versuch wert. Online gibt es viele geführte Meditationen, auch für Anfänger. Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf die körperliche, sondern auch auf die mentale Gesundheit aus. Ruhiger Sport oder Yoga eignen sich ebenfalls perfekt, um abzuschalten. Bei schönem Wetter kann auch ein Spaziergang in der Natur hilfreich sein.

BERUHIGENDE TEES

Mithilfe von Tees können Sie die beruhigende Wirkung noch verstärken. Dafür eignet sich beispielsweise Pfefferminz- und Kamillentee, die auch Kopfschmerzen sowie Magen-Darm-Problem entgegenwirken können. Wer Kräutertees nicht besonders mag, kann auch zu einem Glas Zitronenwasser greifen.

Foto: © Olena Bloshchynsk, Chanelle Malambo/peopleimages.com / stock.adobe.com

FRANKREICH ERLEBEN

Unser großes Nachbarland hat so viele verschiedene Facetten, die es zu erkunden gilt

Frankreich verbinden viele Menschen mit der quirligen Seine-Metropole Paris. Doch das Nachbarland bietet weit mehr als nur Eiffelturm, Montmartre und Sacre Coer. Ganz Frankreich hat so viele verschiedene Landschaften zu bieten, dass es für einen Urlaub nicht reicht und schon so manch einer sein Herz dort verloren hat und Fan von Land und Leuten geworden ist. Zumal dort unterschiedliche Geschmäcker bedient werden. Die elegante Coté Azur, die romantische Provence, wilde Bretagne und Normandie oder die weinlastige Bourgogne (Burgund), Heimat des berühmten Champagners. Jeder findet hier sein Fleckchen Wohlfühlerde.

– TEXT VON NICOLE GRUSCHINSKI –

Insbesondere für Wohnmobilisten bietet Frankreich ein Eldorado an verschiedenen Übernachtungsmöglichkeiten. Zahlreiche Camping- und Stellplätze in unterschiedlichen Preisklassen sind überall zu finden. Insbesondere die städtischen Camping Municipal sind einfache, aber preiswerte Alternativen zu Stellplätzen. Diverse Apps wie Park4night, Camping Car Park helfen den passenden Platz zu finden. Wer gerne bei Winzern oder auf Bauernhöfen übernachtet, der ist mit France Passion gut beraten.

Hier ein kleiner Überblick, was einen in Frankreich erwartet und wo es besonders schön ist:

PARIS

Paris, die elegante Hauptstadt von Frankreich an der Seine, quirlig, laut und aufregend. Überall stolpert man hier über berühmte Orte. Bereits vor Christi Geburt war hier schon die keltische Siedlung Lutetia Parisorum zu finden. Mittelpunkt der Stadt

bildet die Ile de la Cité (Stadtinsel), als ältester Teil von Paris. Auf ihr befindet sich unter anderem Notre Dame und die Conciergerie. Mit der Metro kommt man dort schnell von einem Ort zum anderen.

Aber auch sonst hat Paris viel zu bieten: Kultur, Vergnügen, Theater, Geschichte. Louvre, Moulin Rouge, Montmartre und vieles mehr ziehen jedes Jahr Millionen von Touristen in ihren Bann. Auch für Liebhaber des Morbiden ist gesorgt. Auf den großen Friedhöfen, wie dem Père Lachaise oder Montmartre, kann man sich auf die Suche nach Persönlichkeiten wie Balzac, Maria Callas, Casanova, Chopin und vielen mehr begeben.

Die Katakomben von Paris, einem stillgelegten, unterirdischen Steinbruch beherbergen die Knochen tausender verstorbener Pariser. Zudem laden zahlreiche Stadtparks, wie der Bois de Boulogne oder der Jardin du Luxembourg zum Verweilen ein. Gerade am Wochenende ziehen sich viele Pariser dorthin zurück und treffen sich mit Familie und Freunden.

ELSASS

Das Elsass ist für wunderschöne Städte wie Straßburg und Colmar bekannt. Es liegt im Nordosten Frankreichs und grenzt an Deutschland und die Schweiz. Bis 1945 gehörte es abwechselnd zu Deutschland oder Frankreich, hat also eine bewegte Vergangenheit hinter sich. An vielen Orten lässt sich die deutsche Vergangenheit erkennen. Zahlreiche Gerichte wie beispielsweise der Flammkuchen in vielen Variationen machen das Elsass zu einem kulinarischen Erlebnis.

CENTRE-VAL DE LOIRE

Diese Region, mit der Hauptstadt Orléans, ist für seine hohe Schlösserdichte entlang der Loire bekannt. Eines der bekanntesten Schlösser ist hier sicherlich Schloss Chambord. Errichtet wurde es unter Franz I. als Prunk- und Jagdschloss, doch Ideengeber war vermutlich Leonardo da Vinci. Auch hier wird viel und guter Wein angebaut und das schon seit dem fünften Jahrhundert.

BOURGOGNE / BURGUND

Die Bourgogne oder das Burgund ist besonders für gute Weine wie Pinot Noir und Chardonnay sowie Champagner bekannt. Diese historische Region liegt im östlichen Zentrum Frankreichs. Mittelalterliche Städte wie Vézelay, bekannter Wallfahrtsort und Ausgangspunkt des Jakobswegs, sind typisch für die Region. Hauptstadt Burgunds ist Dijon, bekannt durch den gleichnamigen Senf. Zudem ist die Landschaft von Kanälen und zahlreichen Schlössern durchzogen. Wie in fast ganz Frankreich braucht man auch hier kulinarisch kein Trübsal zu blasen.

NORMANDIE

Die Normandie ist ein Paradies für jeden Hobby-Historiker. An den breiten Stränden des Omaha und Utah Beach landeten die Alliierten im Zweiten Weltkrieg. Zahlreiche Denkmäler, Bunker, Friedhöfe und Museen erinnern an diese schwarze Zeit der jüngeren Geschichte.

Doch auch in den vorherigen Jahrhunderten war hier einiges los. Im Mittelalter gehörte die Normandie zum Königreich England. Auf der berühmten, einzigartigen Stickarbeit „Teppich von Bayeux“ von unglaublichen 68 Metern Länge ist die Eroberung Englands durch Wilhelm den Eroberer ausführlich dargestellt.

Auch traumhafte Strände, wilde Klippen und alte Städte zeichnen die Region aus. Zudem sollte man sich hier nicht die Vielfalt der Meeresfrüchte entgehen lassen, die einem in Restaurants, den Wochenmärkten und frisch vom Erzeuger zu Verfügung stehen. Weitere Spezialitäten dieser Region sind Cidre, Camembert, Calvados und Salzkaramel.

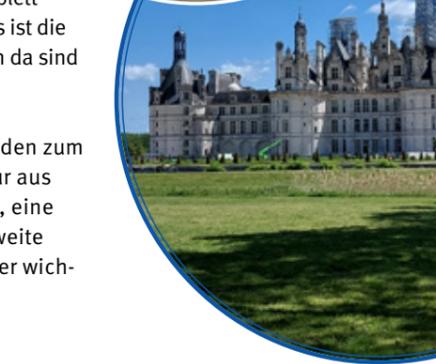
Von der Normandie aus kann man die britischen Inseln Jersey und Guernsey besuchen. Ein weiteres Muss ist der Klosterberg Mont Saint Michel. Hier herrschen die stärksten Gezeiten Europas. Bei Ebbe zieht sich das Meer bis zu 15 Kilometer von der Küste weg und der Klosterberg liegt frei. Erst bei Flut ist er wieder komplett von Wasser umgeben. Morgens oder abends ist die ideale Zeit, um den Mont zu besuchen, denn da sind nur wenige Besucher in der Stadt.

Kleine Städte wie Honfleur oder Etretat laden zum Verweilen und Genießen ein. Von Honfleur aus gelangt man über die Pont de Normandie, eine Schrägseilbrücke mit der größten Spannweite (856m) in Europa, rüber nach Le Havre, der wichtigsten Hafenstadt in der Normandie.

BRETAGNE

Die Bretagne ist die nordwestlichste Region Frankreichs. Zahlreiche, farblich unterschiedliche Küstenabschnitte wie die Cote de Granit Rose mit ihrem rosa Granit sind das Markenzeichen dieser Region. Ein Highlight ist Saint-Malo an der Smaragdküste, das auf Felsen im Ärmelkanal gebaut wurde und einst mit seiner beeindruckenden Stadtmauer eine Piratenhochburg war.

Etwas außerhalb von Saint Malo liegt das Memorial 39-45. Es befindet sich im ehemaligen Bunker der deutschen Luftabwehrverteidigung. Die Anlage ist im Originalzustand und zeigt die Schrecken der Kriegstage anschaulich.



Zu den vielen Sehenswürdigkeiten der Bretagne zählt eines der meist fotografierten Häuser, nämlich das Haus zwischen den Felsen. Vor etwa 150 Jahren wurde es im Finistère genau zwischen zwei Felsen gebaut und zieht jedes Jahr Tausende von Touristen an. Finis Terrae bedeutet Ende der Welt. Die Bretonen nannten es Penn ar Bed, Spitze oder Haupt der Welt. Dort steht auf der Ile Vierge der größte steinerne Leuchtturm Europas.

In der Südbretagne bei Carnac kann man viele steinzeitlichen Menhire und Dolmen bewundern. Über drei Kilometer ziehen sich die Steinreihen, wobei das ursprüngliche Ausmaß wohl bei acht Kilometern lag. Nicht weit von hier liegt die wunderschöne Halbinsel Quiberon, die bereits in keltischer Zeit besiedelt war.

Auch hier befinden sich schöne Sandstrände, an denen sich die Bretonen bei Ebbe an Herz- und Miesmuscheln oder Wasserschnecken, frisch aus dem Meer, bedienen. Aber auch im Inland gibt es zauberhafte mittelalterliche Städte wie Dinan, die ebenfalls einen Besuch wert sind. Die Schönheit der Bretagne lässt sich nicht in wenigen Sätzen beschreiben, man muss sie selbst erkunden.

PERIGORD

Das Perigord ist eine Region im Südwesten Frankreichs, die historisch und landschaftlich überzeugt. Von steinzeitlichen Höhlen bis mittelalterlichen Städten wie Sarlat-la-Canéda kann man viel erkunden. Allein acht der „schönsten Dörfer Frankreichs“ sind hier zu finden. Auch Kanufahrten auf der Dordogne für die sportlichen Urlauber sind im Angebot dieser vielfältigen Region. Zudem kann man hier wunderschöne Wandertouren starten. Kulinarisch reicht das Angebot vom Perigord-Trüffel, Wildgerichten und Confit bis hin zur Foie Gras.

PROVENCE

Die Provence ist eine der vielfältigsten Landschaften zwischen Mittelmeer und Rhonéval. Zu ihr gehört die Camargue und die Cote Azur. Zahlreiche blühende Lavendelfelder machen die Provence im Juni zu einem duftenden Erlebnis. Daneben gibt es wunderschöne Städte, die mit ihrem mediterranen Flair wahre Besuchermagneten sind. Eine dieser verträumten kleineren Städte ist Saint Remy de Provence.

Wer es mondäner mag, besucht die Städte der Cote d'Azur, wie Saint Tropez, Cannes oder Nizza. Dort tummelt sich die High-Society der ganzen Welt und die Preise in den Restaurants und Geschäften sind dementsprechend höher. Etwas ruhiger geht es etwa 15 Fahrradminuten an den

Stränden von Ramatuelle und dem Golf von Saint Tropez zu.

Wer mehr Abenteuer bevorzugt, ist in der Verdon-Schlucht gut aufgehoben. Der türkisfarbene Fluss Verdon fließt hier in den Stausee Lac-de-Sainte-Croix und bietet ideale Voraussetzungen für jede Art von Wassersport. Auch für Wanderer und Kletterer bietet sich hier ein wahres Paradies. Neben Moustiere-Saint-Marie laden auch hier viele schöne kleine Städtchen zum Verweilen ein.

LANGUEDOC

Diese geschichtsträchtige Region erstreckt sich entlang der Südküste. Hier liegt auch Carcassonne mit ihrer berühmten Mittelalterfestung der Katharer La Cité. Aber auch die Regionshauptstadt Montpellier hat eine mittelalterliche Altstadt. Weinliebhaber kommen bei Vin de Pays d'Oc und Crémant de Limoux auf ihre Kosten. An den Stränden der Region lässt sich ein entspannter Badeurlaub erleben. Kleine Küstenstädte wie Coulliore laden zum Bummeln ein. Anfang des letzten Jahrhunderts zog es Künstler wie Henri Matisse, Pablo Picasso und viele mehr in den Ort.

Das war ein sehr kleiner Ausflug ins wunderschöne Frankreich. Es gibt noch viele traumhaft schöne Regionen zu erkunden. Für jeden ist etwas dabei, jedoch muss man für sich selbst entscheiden, wo es einem am besten gefällt. Keine einfache Wahl. In diesem Sinne:

Bon Voyage



FEIERN

Sie mit der ganzen Welt!

Bitten Sie Ihre Gäste statt Geschenke um Spenden für die SOS-Kinderdörfer. Danke!



SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT

sos-kinderdoerfer.de

HEIMISCHES SUPERFOOD

Superfood ist schon seit längerer Zeit im Trend – Doch was hat es wirklich damit auf sich? „Superfood“ bewirkt angeblich wahre Wunder – sei es Entgiftung, Regeneration, Verjüngung oder Immunstärkung. Hier erfahren Sie, was Superfood überhaupt ist und mit welchen Lebensmitteln Sie Ihre Ernährung ergänzen können, um Ihr Immunsystem für den Herbst zu stärken.

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

WAS IST SUPERFOOD?

Unter Superfood werden Lebensmittel zusammengefasst, die überdurchschnittlich viele Mikronährstoffe enthalten, wie beispielweise Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe (Farb-, Duft- und Aromastoffe mit positiver Wirkung). Demnach kann Superfood viele verschiedene Wirkungen haben. Zu beachten ist, dass die Bezeichnung kein geschützter Begriff ist und auch viele der Versprechungen nicht wissenschaftlich belegt sind.

WIE WICHTIG IST SUPERFOOD IN DER ERNÄHRUNG WIRKLICH?

Superfood kann helfen, den Tagesbedarf an Mikronährstoffen zu decken, und damit auch bei regelmäßiger ausreichender Nährstoffversorgung das Immunsystem stärken. Nichtsdestotrotz ersetzen sie keine gesunde, ausgewogene Ernährung, sondern können diese lediglich sinnvoll ergänzen.

WELCHE NACHTEILE HAT SUPERFOOD?

Bei manchen Sorten von Superfood müssen Dinge wie die Dosierung oder die Verträglichkeit beachtet werden. Vor allem Superfood, das man als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt, kann im Gehalt der Inhaltsstoffe schwanken und eventuell überdosierte werden. Ein Beispiel dafür ist die Acai-Beere. Sie enthält den Stoff Mangan, der in großen Mengen teilweise die Aufnahme von Eisen im Körper verschlechtert. Chiasamen können, wenn sie roh und nicht vorgequollen verzehrt werden, zu Blähungen und Verstopfungen führen – vor allem dann, wenn man nicht genügend Wasser trinkt. Außerdem sollten Sie beachten, dass manche Superfoods in Kombination mit einem bestimmten Medikament der Gesundheit tatsächlich schaden können. Superfoods aus fernen Ländern unterliegen anderen Gesetzen bezüglich des Anbaus und können deshalb mit Schwermetallen, Mineralölen und Ähnlichem belastet sein. Durch die benötigten Konservierungsmittel gehen



zudem oft viele der wertvollen „Super“-Inhaltsstoffe verloren.

Zu beachten ist auch, dass Superfood häufig einen schlechten Einfluss auf die Umwelt hat. Das liegt zum einen an den oft langen Transportwegen, zum anderen aber auch an der Herstellung, die häufig sehr viel Wasser und Energie verbraucht. Die wachsende Nachfrage an exotischem Superfood führt in den Anbauländern oft zu gesundheitlichen, sozialen und ökologischen Problemen.

Aus diesen Gründen sollte man lieber zu heimischen Lebensmitteln greifen. Denn um ein Superfood zu sein, müssen Lebensmittel nicht exotisch sein. Im Folgenden sind ein paar Beispiele von Superfood zu finden, die unter anderem auch in Deutschland angebaut werden. Hierbei müssen Sie auf der Packung den Ursprung des jeweiligen Produktes überprüfen.

HAFERFLOCKEN

Haferflocken sind schon lange kein unentdecktes Lebensmittel mehr. Doch was alles in ihnen steckt häufig schon. Sie sind reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen wie Magnesium und Zink und an den Vitaminen B1 und B6. Somit fördern sie die normale Funktion des Immunsystems.

GRÜNKOHL

Während Grünkohl bei uns oft wenig Aufmerksamkeit erhält, ist er Deutschlands Superfood-Exportchampion. Er enthält Kalium, Calcium, die Vitamine C und E sowie Beta-Carotin, die unser Immunsystem gegen freie Radikale schützen. Trotz der wenigen Kalorien sättigt Grünkohl aufgrund vieler Ballaststoffe sehr gut.

LEINSAMEN

Anstelle der beliebten Chiasamen kann man auf die in Deutschland angebauten Leinsamen zurückgreifen. Sie sind nicht nur proteinreich, sondern enthalten eine Menge Omega-3-Fettsäuren, ganze 23 Gramm pro 100 Gramm, was in der pflanzlichen

Welt eher selten vorkommt. Der Wert ist hier sogar höher als bei Chiasamen. Zusätzlich befinden sich in Leinsamen eine Menge Ballaststoffe und Mineralstoffe. Am besten nehmen Sie die Samen mit viel Flüssigkeit zu einer Mahlzeit zu sich. Zudem sollten sie eingeweicht oder geschrotet gegessen und die Grenze von 45 Gramm pro Tag nicht überschritten werden. Das liegt daran, dass ganze Leinsamen nur schwer verdaulich sind und die wertvollen Mikronährstoffe im geschroteten oder gekeimten Zustand deutlich besser aufgenommen werden.

HEIDEL- UND BROMBEEREN

Diese zwei Beerenarten sind saisonal auch regional erhältlich und reich an Vitamin C und E, die essenziell für die Abwehrkräfte sind. Die Anthocyane, die für die dunkle Farbe, vor allem von Heidelbeeren, verantwortlich sind, wirken entzündungshemmend und fangen freie Radikale ab und neutralisieren diese. Brombeeren enthalten dafür sehr viel Eisen.

SPINAT

Spinat ist bekanntlich eine gute Eisenquelle und beinhaltet zudem viele Vitamine, Folsäure und Mineralstoffe sowie eine Menge Kalium, Kalzium und Magnesium, wodurch unter anderem der Blutdruck reguliert werden kann.

PETERSILIE

Petersilie kann besonders nachhaltig und umweltfreundlich angebaut werden und zwar im eigenen Garten oder auf dem Balkon. Das vielseitig einsetzbare Kraut ist reich an Vitaminen, Folsäure und Mineralstoffen wie Eisen, Kalzium und Magnesium.

PICKNICK IM FREIEN

CHEESECAKES IM GLAS

ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

| | |
|--|----------------------|
| 120 g | Butterkekse |
| 80 g | Butter |
| 400 g | Frischkäse |
| 300 g | Joghurt |
| 2 EL | Zitronensaft |
| Zeste einer halben Bio-Zitrone | |
| 70 g | Zucker |
| 1 Pck. | Götterspeise Zitrone |
| Handvoll frische nach Geschmack Beeren | |
| Etwas Puderzucker | |

ZUBEREITUNG

Zerkleinern Sie die Butterkekse zunächst so klein es geht und lassen die Butter in einem Topf oder in der Mikrowelle schmelzen. Vermengen Sie beides miteinander und teilen die Masse gleichmäßig in

kleine Glasschälchen auf, um sie anschließend am Boden festzudrücken. Während Sie die Böden erkalten lassen, können Sie den Frischkäse, den Joghurt den Zitronensaft, die Zeste und den Zucker in einer Schüssel verrühren, bis der Zucker nicht mehr knirscht. Nehmen Sie ungefähr vier Esslöffel der Masse ab, erhitzen diese leicht in einem Topf und rühren die Götterspeise unter, bis sie klümpchenfrei ist. Dann geben Sie das Ganze zurück in die ursprüngliche Masse und teilen die Creme auf die erkalteten Schälchen auf. Stellen Sie die Mini-Cheesecakes in den Kühlschrank und lassen alles fest werden.

Vor dem Mitnehmen garnieren Sie jedes Schälchen mit einigen Beeren und streuen etwas Puderzucker darüber.



SALAT IM GLAS

ZUTATEN FÜR DAS DRESSING

| | |
|------------------|-----------------|
| 150 g | Erdnussbutter |
| 200 g K | okosmilch |
| 4 EL | Sojasauce |
| 1 TL | rote Currypaste |
| 1 | Limette |
| Salz und Pfeffer | |

ZUTATEN FÜR DEN SALAT

| | |
|--------------------|---|
| 200 g | Reisnudeln |
| 3 | Möhren |
| 4 F | rühlingszwiebeln |
| 50 g | Sojasprossen, alternativ Zuckerschoten |
| 2 | Pak Choi |
| Handvoll Koriander | |

ZUBEREITUNG

Nehmen Sie sich zunächst sechs gleichgroße Gläser oder, falls nicht vorhanden, andere verschließbare Gefäße. Das Fassungsvermögen sollte bei mindestens 500 ml liegen. Vermengen Sie zunächst alle Zutaten für das Dressing in einem kleinen Topf, erwärmen diese

sanft und rühren sie mit dem Schneebesen glatt. Verteilen Sie das Dressing gleichmäßig in den Behältern.

Übergießen Sie die Nudeln dann mit kochendem Wasser, lassen sie quellen und anschließend abkühlen. Den Pak Choi geben Sie für maximal zwei Minuten in kochendem Wasser und schrecken ihn anschließend mit kaltem Wasser ab, um ihn zu blanchieren. Die Möhren schneiden und die Frühlingszwiebeln schneiden Sie nach dem Putzen in feine Streifen. Nach dem Abtropfen kann der Pak Choi ebenfalls fein geschnitten werden. Die Sojasprossen reicht es zu waschen, sollten Sie Zuckerschoten gewählt haben, schneiden Sie die Enden ab und die Schote in feine Streifen. Angefangen mit dem Dressing, können Sie dann die restlichen Zutaten im Glas schichten. Beginnend mit den Glasnudeln geht es dann mit den einzelnen Gemüsesorten weiter. Als letztes geben Sie gehackten Koriander auf die Salate. Bis zum Verzehr können Sie die Gläser fest verschließen. Nach kräftigem Schütteln vermengen sich alle Zutaten zu einem knackigen Salat.

Gemeinsam mit Ihren Liebsten möchten Sie die letzten warmen Tage des Jahres genießen – Für ein geselliges Picknick haben wir einige Ideen zusammengestellt



ZUPFBROT ZUM TEILEN

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

300 g kaltes Wasser
50 g Pflanzöl
1 Würfel Hefe
600 g Weizenmehl
etwas Salz
etwas Zucker

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

130 g Butter (Zimmertemperatur)
2 Knoblauchzehen
½ Zwiebel
Tiefkühlkräuter (ital. Mischung)
Salz
1 Eigelb

ZUBEREITUNG

Geben Sie das Wasser, den Zucker und die Hefe in einen Topf, erwärmen und verrühren Sie alles auf kleiner Hitze, dass sich der Zucker auflöst und die Flüssigkeit lauwarm ist. Anschließen füllen Sie die Mischung in eine Rührschüssel, geben Mehl,

zwei TL Salz und das Öl hinzu und kneten den Teig, bis er geschmeidig ist. Anschließend rollen Sie den Teig zu einem Rechteck aus (ca. 35x35). In der Zwischenzeit können Sie den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Stellen Sie dann wie folgt die Kräuterbutter her: Geben Sie zwei TL der tiefgekühlten Kräutermischung für wenige Sekunden in die Mikrowelle und erwärmen sie. Dann geben Sie die fein gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzu und vermischen dann alles mit der weichen Butter. Anschließend kräftig salzen.

Bestreichen Sie den Teig mit der hergestellten Kräuterbutter und scheiden ungefähr fünf Zentimeter dicke Streifen, um diese anschließend wie eine Ziehharmonika aufzufalten. Fetten Sie eine Spring- oder Auflaufform ein und setzen die kleinen Pakete dicht aneinander. Lassen Sie das Ganze für ungefähr 20 Minuten ruhen, bestreichen alles dann mit dem Eigelb und geben das Brot zum Schluss für ungefähr 25 Minuten in den Ofen.



BACON-MUFFINS

ZUTATEN

150 g frische Champignons
150 g Bacon
1 EL Butter
2 EL Pflanzenöl
8 Scheiben Weizentost (groß)
6 Eier
Etwas Schnittlauch
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Ofen auf 16 Grad Umluft vor. Putzen die Champignons und schneiden diese anschließend in Scheiben. Diese sollten dann mit Salz und Pfeffer gewürzt und beiseitegestellt werden. Fetten Sie ein Muffinblech ein. Drücken Sie dann jede

einzelne Scheibe Toast platt, vorzugsweise mit einem Nudelholz, und geben jeweils eine dünne Scheibe in die Auslassung einer Muffinform.

In die Förmchen kommt dann jeweils eine Scheibe Bacon und einige Pilzstücke. Verquirlen sie die Eier, würzen diese mit Salz und Pfeffer und teilen sie dann in die vorbereiteten Toastmuffins auf. Geben Sie die Muffinform in den vorgeheizten Ofen und lassen alles für 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit können Sie den übrigen Bacon in einer Pfanne braten und ihn anschließend erkalten lassen, um ihn dann zu zerbröseln.

Sobald die Muffins fertig sind, können Sie diese mit fein geschnittenem Schnittlauch und zerbröseltem Bacon garnieren.

Fotos: © A_Lein, vectorizer88 / stock.adobe.com



BLUTSPENDE-TERMINE

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

Bottrop

Montag, 18. September
15 bis 19 Uhr
Pfarrsaal St.-Joseph
Förenkamp 27
46238 Bottrop

Mittwoch, 18. Oktober

14 bis 18 Uhr
Knappschafts Krankenhaus
Osterfelder Straße 157
46242 Bottrop

Bottrop-Kirchhellen

Sonntag, 10. September
10 bis 14 Uhr
Aula Vestisches Gymnasium
Schulstraße 25
46244 Kirchhellen

Sonntag, 29. Oktober
10 bis 14 Uhr
Pfarrheim Heilige Familie
Maystraße
46244 Grafenwald

Gladbeck

Montag, 11. September
14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle
Friedrichstraße 53
45964 Gladbeck

Montag, 16. Oktober
14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle
Friedrichstraße 53
45964 Gladbeck

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

Schermbeck

Donnerstag, 31. August
15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbeck

Dorsten

Donnerstag, 14. September
15 bis 20 Uhr
FBS Dorsten
Beethovenstraße 1
46282 Feldmark

Donnerstag, 28. September
13 bis 17 Uhr
Vereinte Volksbank eG
Südwall 23-25
46282 Altstadt

Donnerstag, 19. Oktober
15 bis 20 Uhr
Realschule St. Ursula
Nonnenkamp 14
46282 Hardt

Montag, 30. Oktober
16 bis 20 Uhr
Gemeinschaftshaus
Wulfener Markt 5
46286 Wulfen-Barkenber

Dienstag, 7. November
16 bis 20.30 Uhr
Pfarrheim St. Laurentius
Am Pastorat 1
46286 Lembeck

Donnerstag, 9. November
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



Gemeinsam sind wir stärker.

Weil bei uns als Genossenschaftsbank die Gemeinschaft im Mittelpunkt steht.

Weil Werte wie Transparenz, Fairness und Gleichberechtigung das Fundament einer erfolgreichen Gemeinschaft bilden.

Weil wir gemeinsam mehr erreichen können.

Weil die besten Entscheidungen die sind, die von allen Beteiligten gemeinsam getroffen werden.

Weil wir am besten dort entscheiden, wo die Folgen direkt spürbar sind: vor Ort.

Weil es die Heimat ist, die uns alle ausmacht, und weil wir sie nach Kräften fördern.

Weil unsere Mitarbeiter für jedes Mitglied und jeden Kunden persönlich da sind.

Weil unsere Filialen nicht einfach nur Standorte sind, sondern Engagement für unsere Heimat bedeuten.

Weil jedes neue Mitglied willkommen ist und unsere Gemeinschaft bereichert.



**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.