

regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region 01 | 2024



FEIERN MIT HERZ

Kreative Ideen für
den Mutter- und Vatertag

ALLERGIEN IM ALLTAG

Tipps und Tricks
für Betroffene

FLÜSSIGE FITNESS

Wie Getränke
Ihre Energie ankurbeln

EDITORIAL

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



kaum sind die ersten Schritte im neuen Jahr getan, kehrt der Frühling nach einem buchstäblichen Blinzeln wieder bei uns ein. Genügend Zeit ist jedoch bereits verstrichen, um die ersten guten Vorsätze für ein gesünderes Leben wieder über Bord zu werfen. Denn der Griff in die „Süßigkeitenschublade“ ist für viele zu verlockend. Und eine gute Ausrede für unsere kleine Sünde haben wir meist auch parat – „Es war ja auch ein anstrengender Tag“ oder „Morgen geh ich ja eh zum Sport“ hat sich wahrscheinlich jeder schon einmal gedacht. Wenn es bei kleine Alltagsünden bleibt und der Griff zum Schokoriegel die Ausnahme ist, wird kein Arzt den Finger heben. Tipps, wie Sie sich selbst ein wenig mehr Energie verschaffen und so zu Motivation für einen Alltagsausgleich mit mehr Bewegung kommen, finden Sie in dieser Ausgabe.

Nicht außer Acht gelassen haben wir natürlich die in Kürze stattfindenden besonderen Anlässe. So sind nicht nur der Mutter- und Vatertag bei uns Thema, sondern auch das Osterfest.

Doch unter all diesen Gesichtspunkten haben wir uns in der aktuellen Ausgabe für ein Titelthema entschieden, das sicherlich viele von uns angeht: Allergien. Besonders betroffen sind in diesen Tagen Pollenallergiker, die den Frühling im wahrsten Sinne des Wortes als erstes Wittern. Wenn die Nase läuft und die Augen jucken, wissen wir: Die Natur lebt auf. Wie Sie als Allergiker gut durch diese beschwerliche Zeit kommen und welche Tipps und Tricks sie anwenden können, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine gute Zeit und drücken die Daumen, dass Sie für das Stöbern durch unsere regioVital ein paar erste Sonnenstrahlen genießen und es sich im Freien bequem machen können.

Ihr regioVital-Team

Mehr Extras
im 100%-Tarif
ZahnEXKLUSIV

SIGNAL IDUNA 
füreinander da

Lächeln steht Ihnen – das bleibt auch so: Mit unserer neuen Zahnzusatzversicherung.

Wer möchte keine gesunden und schönen Zähne? Unser neuer Zusatztarif ZahnEXKLUSIVpur beinhaltet neben hochwertigem Zahnersatz auch umfangreiche Leistungen für Prophylaxe, Bleaching und Zahnkorrekturen, z.B. Aligner-Therapie. Informieren Sie sich.

Generalagentur Fabian Mies
Gladbecker Str. 24, 46236 Bottrop
Telefon 02041 771750
fabian.Mies@signal-iduna.net
<https://www.signal-iduna-agentur.de/fabian.mies>

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
Eveline Plebanek
Nicole Gruschinski

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:
© Robert Kneschke / stock.adobe.com

Anzeigenpreisliste: 2024

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.



Fotos: © Sina Ettmer, Арытн Комік, Peakstock, wernerimages, oes / stock.adobe.com

INHALT

- | | |
|---|---|
| <p>6 Allergien im Alltag
<i>Gesundheit! So kommen Sie gut durch die Pollenzeit</i></p> <p>10 Feiern mit Herz
<i>Kreative Ideen für den Mutter- und Vatertag</i></p> <p>12 Osterbrauch mal anders
<i>Ostereier kreativ und umweltfreundlich einfärben</i></p> <p>14 Öle und ihre herausragende Wirkung
<i>Fette und Öle sind schlecht für unseren Körper? Von wegen!</i></p> <p>16 Das starke(?) Herz
<i>Reger Zulauf beim 14. Dorstener Gesundheitstag</i></p> | <p>18 Die Prostata – wenn es nicht mehr richtig läuft
<i>Urologe Mustafa Tosun im Gespräch</i></p> <p>20 Ein besonderes Erfolgskonzept
<i>20 Jahre Bottroper Reha-Zentrum prosper</i></p> <p>22 Flüssige Fitness
<i>Wie Getränke Ihre Energie ankurbeln</i></p> <p>26 Das Gemüse des Jahres 2024
<i>Die farbenfrohe Kraft der Roten Bete</i></p> <p>31 Blutspende-Termine
<i>Alle Termine in Bottrop, Gladbeck, Schermbeck und Dorsten</i></p> |
|---|---|



ALLERGIEN IM ALLTAG: TIPPS UND TRICKS FÜR BETROFFENE

Gesundheit! So kommen Sie gut durch die Pollenzeit.

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Allergien und Heuschnupfen – Was genau ist das eigentlich? Es gibt eine Vielzahl von Allergien, die in unterschiedlichen Formen und Ausprägungen in Erscheinung treten. Sie sind eine Reaktion des Immunsystems auf bestimmte Substanzen, die eigentlich ganz harmlos sind und keine Beschwerden auslösen sollten. Zu den häufigsten Allergenen gehören Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben und bestimmte Lebensmittel. Was Sie gegen Symptome tun können und warum für manche Allergiker jetzt eine besonders anstrengende Zeit beginnt.

Die Symptome einer Allergie können von milden Beschwerden wie Niesen und Hautausschlägen bis hin zu schweren Reaktionen wie Atemnot und einem anaphylaktischen Schock reichen. Das wäre allerdings eine der extremen Auswirkungen. Auch, wenn meistens lediglich milde Symptome durch Allergien auftreten, ist es wichtig, die Reaktionen ernst zu nehmen und sie von einem Arzt diagnostizieren zu lassen, um geeignete Behandlungsmöglichkeiten zu finden. Heuschnupfen ist beispielsweise leicht mit einer Erkältung zu verwechseln.

EINIGE DER HÄUFIGSTEN ALLERGIEN SIND:

- Heuschnupfen: Eine allergische Reaktion auf Pollen, die typischerweise saisonal auftritt.
- Hausstaubmilbenallergie: Eine Reaktion auf Milben, die in Staubansammlungen in Innenräumen leben.
- Tierhaarallergie: Eine Reaktion auf Proteine in den Hautschuppen, Speichel oder Urin von Haustieren wie Katzen, Hunden oder Nagetieren.
- Medikamentenallergien: Reaktionen auf bestimmte Medikamente wie Antibiotika, Schmerzmittel oder Kontrastmittel.
- Sonnenallergie: Eine Überempfindlichkeitsreaktion der Haut auf Sonnenlicht.
- Nahrungsmittelallergien: Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel wie Nüsse.
- Insektengiftallergie: Reaktion auf das Gift von Insekten wie Bienen, Wespen oder Hornissen, bedingt durch einen Stich.
- Kontaktallergien: Reaktionen auf bestimmte Substanzen, die mit der Haut in Berührung kommen. Viele Menschen reagieren zum Beispiel auf Schmuck mit Nickel-Bestandteilen.

Es gibt zahlreiche Arten von Allergien und vor allem äußerst individuelle Unterschiede bei der Ausprägung und Behandlung jeder einzelnen Allergieform.

SYMPTOME EINER ALLERGIE

- Niesen
- Juckende, tränende Augen
- Verstopfte oder laufende Nase
- Husten
- Hautausschläge, Rötungen oder Juckreiz
- Schwellungen im Gesicht, insbesondere um die Augen herum
- Atembeschwerden, wie pfeifende Atmung oder Kurzatmigkeit
- Bauchschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen (bei Nahrungsmittelallergien)

Es ist wichtig, die Symptome einer Allergie ernst zu nehmen und bei Verdacht auf eine allergische Reaktion einen Arzt aufzusuchen. Ein Allergietest kann helfen, die genaue Ursache der Allergie zu identifizieren und geeignete Maßnahmen zur Behandlung und Prävention zu ergreifen.

FRÜHLINGSFEIND POLLE

Wenn die Nase schon früh am Morgen läuft, Augen und Schleimhäute jucken und die Luft mal knapp wird, ist höchstwahrscheinlich Pollenzeit. Bei Heuschnupfen handelt es sich um eine Allergie gegen den Blütenstaub von Pflanzen – einfach gesagt gegen Pollen. Wenn also Felder, Gräser und Bäume anfangen zu blühen, beginnen für Pollenallergiker die Beschwerden. Eine Pollenallergie wird durch eine Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte Pollen verursacht. Wenn Pollen in die Atemwege gelangen, können sie eine allergische Reaktion auslösen. Durch Kontakt zu den entsprechenden Allergenen werden Histamine, ein Botenstoff, der im Körper durch das Abwehrsystem des Körpers freigesetzt wird und eine Entzündungsreaktion in Gang setzt, freigesetzt, was zu einer teilweise sehr starken Abwehrreaktion führen kann.

Die genaue Ursache für die Entstehung von Pollenallergien ist noch nicht vollständig geklärt, aber genetische Veranlagung und Umweltfaktoren spielen eine Rolle. Menschen mit einer Pollenallergie reagieren auf bestimmte Proteine in den Pollen, was zu typischen Symptomen wie Niesen, laufender Nase, juckenden Augen und Atembeschwerden führen kann. Es ist wichtig, die individuellen Auslöser zu identifizieren und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um die Symptome zu lindern.

SO WIRD ES ERTRÄGLICH

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Allergiesymptome zu lindern und den Umgang mit Allergien zu erleichtern. Hier sind einige Tipps:

1. Vermeiden Sie Allergie auslösende Substanzen: Versuchen Sie, den Kontakt mit Allergenen wie Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaaren oder bestimmten Lebensmitteln zu reduzieren. Bei einer Pollenallergie kann es sinnvoll sein, sich und Ihren Symptomen eine Auszeit zu gönnen, indem Sie nach Möglichkeit in eine Region reisen, in der die Luft weitestgehend allergenarm ist.
2. Regelmäßig reinigen: Halten Sie Ihr Zuhause sauber, insbesondere Bettwäsche, Teppiche und Polstermöbel, um Hausstaubmilben und andere Allergene zu reduzieren.
3. Nasenspülungen: Nasenspülungen mit einer isotonischen Kochsalzlösung können helfen, die Nasenhöhlen von Allergenen zu reinigen und Symptome wie eine verstopfte Nase zu lindern.
4. Antihistaminika: Medikamente wie Antihistaminika können helfen, allergische Reaktionen zu unterdrücken und Symptome wie Juckreiz, Niesen und tränende Augen zu lindern.
5. Nasensprays: Bei allergischer Rhinitis können abschwellende oder kortisonhaltige Nasensprays zur Linderung von Symptomen eingesetzt werden.
6. Immuntherapie: Bei schweren Allergien kann eine Immuntherapie in Form von Spritzen oder Tropfen helfen, das Immunsystem langfristig gegen bestimmte Allergene zu desensibilisieren.
7. Investieren Sie in ein hochwertiges Pollenschutzgitter für Ihr Fenster. In Kombination mit richtigem Lüften können Sie zumindest beim Schlafen gut atmen. Ist zusätzlich zu den Allergie-Strapazen am Tag auch die Nacht nicht erholsam, wirkt sich das nicht nur negativ auf Ihren Körper, sondern schließlich auf Ihre Psyche aus.
8. Luftreiniger verwenden: Ein Luftreiniger mit HEPA-Filter kann helfen, Allergene aus der Luft zu filtern und die Luftqualität in Innenräumen zu verbessern.
9. Waschen Sie sich vor dem Schlafen die Haare, wechseln Sie Ihre Kleidung regelmäßig und lassen Sie getragene Wäsche nicht im Schlafzimmer liegen. Hier können sich Allergene auch in Ihr Schlafzimmer einschleichen.

Es ist wichtig, mit einem Arzt über die besten Behandlungsmöglichkeiten für Ihre spezifische Allergie zu sprechen und individuelle Maßnahmen zur Linderung der Symptome zu entwickeln.

POLLENFLUGKALENDER

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Erle	●	●	●	●	●							
Hasel	●	●	●	●	●							
Ulme		●	●	●	●							
Weide		●	●	●	●							
Pappel		●	●	●	●	●						
Ahorn		●	●	●	●	●	●					
Eibe		●	●	●	●	●	●					
Birke		●	●	●	●	●	●					
Eiche		●	●	●	●	●	●					
Esche		●	●	●	●	●	●					
Hainbuche		●	●	●	●	●	●					
Raps			●	●	●	●	●	●	●			
Flieder			●	●	●	●	●	●	●			
Platane			●	●	●	●	●	●	●			
Rotbuche			●	●	●	●	●	●	●			
Spitzwegerich			●	●	●	●	●	●	●			
Ampfer			●	●	●	●	●	●	●			
Löwenzahn			●	●	●	●	●	●	●			
Fichte			●	●	●	●	●	●	●			
Walnuss			●	●	●	●	●	●	●			
Hopfen			●	●	●	●	●	●	●			
Akazie			●	●	●	●	●	●	●			
Roskastanie			●	●	●	●	●	●	●			
Weizen			●	●	●	●	●	●	●			
Gräser			●	●	●	●	●	●	●	●		
Kiefer			●	●	●	●	●	●	●	●		
Holunder			●	●	●	●	●	●	●	●		
Hafer			●	●	●	●	●	●	●	●		
Roggen			●	●	●	●	●	●	●	●		
Tanne			●	●	●	●	●	●	●	●		
Gerste			●	●	●	●	●	●	●	●		
Linde			●	●	●	●	●	●	●	●		
Gänsefuss			●	●	●	●	●	●	●	●		
Beifuss			●	●	●	●	●	●	●	●		
Goldrute			●	●	●	●	●	●	●	●		
Brennesel			●	●	●	●	●	●	●	●		
Mais			●	●	●	●	●	●	●	●		
Nessel			●	●	●	●	●	●	●	●		
Ambrosia			●	●	●	●	●	●	●	●		

Hauptblütezeit

Vor- / Nachblütezeit

Vorkommen möglich

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

Foto: © Corri Seizinger / stock.adobe.com



Wir haben die Schnauze voll.



Hilf unseren Meeren mit deiner Spende:
wwf.de/plastikflut



STOPP DIE PLASTIK FLUT

Der WWF arbeitet weltweit mit Menschen, Unternehmen und Politik zusammen, um die Vermüllung der Meere zu stoppen. Hilf mit deiner Spende! WWF-Spendenkonto: IBAN DE06 5502 0500 0222 2222 22



Wir feiern 20 Jahre Reha-Zentrum prosper - besuchen Sie unsere spannenden Aktionstage!



Parkinson Informationstag
Mittwoch,
24. April 2024
15 - 18 Uhr

Schlaganfall Informationstag
Donnerstag,
16. Mai 2024
13 - 16 Uhr



Tag der Rückengesundheit
Dienstag,
18. Juni 2024
15 - 18 Uhr



Informationen zu den drei Thementagen finden Sie hier:
kk-bottrop.de/veranstaltungen

Die Veranstaltungen sind kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Sabine Voßbeck

Ihr Kirchhellener
Pflegedienst



Weitere Informationen finden Sie hier.

Bürozeiten:
Mo. - Fr. 08.30 Uhr - 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Oberhofstraße 10
46244 Bottrop-Kirchhellen
Telefon 02045-411124

WERTSCHÄTZUNG UNSERER LIEBSTEN

Feiern mit Herz: Kreative Ideen für den Mutter- und Vatertag



Mit Einbruch des Frühlings stehen wieder zwei ganz besondere Tage vor der Tür, die uns daran erinnern, die Liebe und Wertschätzung für die wichtigsten Menschen in unserem Leben zu feiern: Vatertag am 9. und Muttertag am 12. Mai. Doch wie können wir Ihnen zeigen, dass sie besondere Menschen sind? Wir haben ein paar Ideen für Geschenke und Unternehmungen für Sie gesammelt, damit Sie diesen Tagen eine ganz persönliche Note verleihen können.

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Der Mutter- und Vatertag sind mehr als nur Gelegenheiten, um Geschenke auszutauschen. Sie sind Tribut an die bedingungslose Liebe, Opferbereitschaft und Hingabe, die Eltern für ihre Kinder zeigen. Der Muttertag, der in vielen Ländern am zweiten Sonntag im Mai gefeiert wird, ehrt die Mütter und ihre Rolle in der Familie und Gesellschaft. Der Vatertag wird in Deutschland zu Christi Himmelfahrt begangen und würdigt die Väter sowie ihre einzigartigen Beiträge zum Familienleben.

PERSÖNLICHE PRÄSENTE

Zeigen Sie Ihre Liebe und Wertschätzung mit persönlichen Geschenken, die von Herzen kommen. Von klassischen Aufmerksamkeiten wie Blumen oder Schokolade über handgeschriebene Briefe und selbstgemachte Gutscheine für gemeinsame Aktivitäten bis hin zu maßgeschneiderten Geschenkkörben mit Lieblingsleckereien und -getränken; Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Vergessen Sie auch nicht, die Geschenke mit liebevollen Botschaften und Erinnerungen zu versehen, die Ihren Eltern zeigen, wie sehr Sie sie schätzen. Dabei geht es nicht darum, wer das größte und teuerste Geschenk dabei hat, sondern um den Gedanken und die Überlegungen, die man angestellt hat, um seinen Eltern eine Freude zu machen. Sie sind eigentlich dafür bekannt, zu backen oder kochen? Dann überraschen Sie doch Ihre Eltern mit selbstgemachten Cupcakes oder einer Lasagne.

ZEIT SCHENKEN

Für diejenigen, die gerne Zeit miteinander verbringen, sind gemeinsame Aktivitäten wie ein gemütliches Abendessen zu Hause, ein Spaziergang in der Natur oder ein Kinobesuch perfekte Geschen-

ke, die Erinnerungen schaffen, die ein Leben lang halten. Zeit ist schließlich in unseren hektischen Alltagsleben eines der wertvollsten Güter, über die wir Menschen verfügen.

Damit können Sie gleich am Mutter- oder Vatertag beginnen. Warum nicht den Mutter- oder Vatertag zu einem unvergesslichen Erlebnis machen? Organisieren Sie eine Familienausflug oder ein Picknick im Freien. Ein Tag voller gemeinsamer Aktivitäten wie Wandern, Radfahren oder sogar ein gemeinsames Kochen kann eine wunderbare Möglichkeit sein, Zeit miteinander zu verbringen und neue Erinnerungen zu schaffen. Wenn Sie weiter im Voraus planen möchten, können Sie sogar einen Kurzurlaub oder eine Wochenendreise organisieren, um die gemeinsame Zeit zu genießen und dem Alltag zu entfliehen. Das klappt in diesem Jahr übrigens besonders gut, da beide Tage kurz nacheinander an einem langen Wochenende stattfinden.

WERTSCHÄTZUNG ZEIGEN

Am wichtigsten ist es, Ihren Eltern zu zeigen, dass Sie sie wertschätzen und lieben. Egal, ob es sich um ein bescheidenes Geschenk handelt oder um eine aufwendige Überraschung, die Geste sollte von Herzen kommen. Nehmen Sie sich Zeit, um sich mit Ihren Eltern zu verbinden, ihre Geschichten zu hören und ihnen für all das zu danken, was sie für Sie getan haben. Denn letztendlich ist es die Liebe und Bindung zwischen Eltern und Kindern, die den Mutter- und Vatertag zu einem wundervollen Anlass macht, den wir gemeinsam feiern können.



OSTERBRAUCH MAL ANDERS

Kreative und umweltfreundliche Wege zum Färben von Ostereiern mit natürlichen Farbstoffen

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Ostern steht vor der Tür; Eine Zeit der Traditionen und der Familie. Neben dem fröhlichen Eiersuchen und dem Genießen von Schokoladenhasen gibt es natürlich noch eine Tradition, die in vielen deutschen Haushalten zu Hause ist: Eierfärben. Ob für das Osterkörbchen, zum Verschenken, Verstecken oder Verzehren, die bunten Eier sind in der Osterzeit der Renner.

Doch bevor Sie sich auf den Weg machen, um künstliche Farbstoffe in Plastikverpackungen zu kaufen, überlegen Sie, ob es nicht auch eine nachhaltigere Variante gibt. Wir stellen Ihnen einige kreative und umweltfreundliche Möglichkeiten vor:

NATÜRLICHE FARBSTOFFE

Ein einfacher und umweltfreundlicher Weg, Ostereier zu färben, liegt direkt in Ihrer Küche. Organische Zutaten wie Kurkuma, Rote Beete, Spinat, rote Zwiebelschalen oder Hibiskusblüten können dafür verwendet werden, um zahlreiche Farbstoffe herzustellen. Dazu kochen Sie die Zutaten einfach in Wasser ein, lassen sie abkühlen und tauchen dann die Eier in das gefärbte Wasser. So erhalten Sie ein tolles Ergebnis, frei von Chemikalien.

ESSIG ALS FIXIERMITTEL

Um sicherzustellen, dass die Farbe auf den Eiern haftet, können Sie ein umweltfreundliches Fixiermittel verwenden: Essig. Essig dient nicht nur dazu, die Farbe zu fixieren, sondern ist auch eine natürliche und kostengünstige Option.

EINZIGARTIGE DESIGNS DURCH UPCYCLING

Wussten Sie, dass Sie mit alten Krawatten und Halstüchern Eier färben können? Vorausgesetzt diese sind aus reiner Seide. Durch das Kochen in Wasser wird die Farbe des Stoffes auf die Eierschale übertragen, wodurch ein einzigartiges Muster entsteht. Legen Sie das Seidentuch so eng und faltenfrei wie möglich mit der Oberseite auf die Eierschale und wickeln das Ei ein. Fixieren Sie das Tuch mit einer Schnur und kochen das Ei etwa 20 Minuten in einer Wasser-Essig-Mischung. Das ist nicht nur nachhaltig, sondern auch eine großartige Möglichkeit, Ihre kreative Ader auszuleben.

Das klappt übrigens auch mit Servietten. Ob mit Blüten, Ornamenten, Sprüchen oder Osterhasen, Servietten haben wir doch alle irgendwo in der Schublade liegen. Mit Hilfe von Kleber und einem feinen Pinsel können die Motive von den Servietten auf die Eierschale übertragen werden.

FARBSTOFFE WIEDERVERWENDEN

Ein weiterer einfacher Schritt zur Nachhaltigkeit ist die Verwendung von wiederverwendbaren Farbstoffen. Anstatt jedes Jahr neue Farbstoffkits zu kaufen, investieren Sie in Lebensmittelfarben in Glasflaschen. Diese können jedes Jahr wieder verwendet werden und helfen dabei, den Müllberg zu reduzieren.

Fotos: © Sti / stock.adobe.com

Mit Vertreibung
oder mit Menschen?

Mit Menschen.



Gemeinsam mit Ihnen verteidigt Misereor die Land- und Menschenrechte indigener Gemeinschaften in Amazonien. Mehr erfahren: misereor.de/mitmenschen

misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

Ihre Gesundheit
in guten Händen



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

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: iStock.com



St. Elisabeth-Krankenhaus
Dorsten

elisabeth

**Kreißsaal-
führung**
jeden dritten
Dienstag im Monat
18 Uhr*

Unser Frauenklinik-Team aus Dorsten.

Wir kümmern uns um Sie ...

Kontakt:

T +49 2362 29-54200 • **E** gynaekologie@kkrn.de

Ein Krankenhaus der KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH
im Leistungsverbund der KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH



st-elisabeth-krankenhaus-dorsten.de

*aktuell mit Voranmeldung

ÖLE UND IHRE HERAUSRAGENDE WIRKUNG

Fette und Öle sind schlecht für unseren Körper? Von wegen!

Auf die Wirkung ätherischer Öle für Körper und Geist schwören viele. Doch auch Speiseöle können im und am Körper wahre Wunder bewirken. Schon die alten Pharaonen waren sich der positiven Effekte hochwertiger Öle bewusst.

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

FÜR HAUT UND HAAR

Schon seit Jahrtausenden sind Öle ein fester Bestandteil der Nahrung und Körperpflege. Schon der legendäre griechische Arzt Hippokrates wusste, welche positiven Effekte Öle auf uns haben können. Um den Körper zu pflegen, eignen sich Öle, die gänzlich frei von Pestiziden, chemischen Zusätzen und Konservierungsstoffen sind. Ein hochwertiges kalt gepresstes Öl biologischer Qualität wie Kokosöl und Mandelöl bieten sich hier besonders an. Nicht grundlos sind diese auch häufig in kombinierten Pflegeprodukten enthalten.

In den vergangenen Jahren hat besonders Kokosöl eine Renaissance erfahren. So ist man sich wieder der herausragenden Wirkung auf Haut und Haar bewusst. Es wirkt gegen Pickel, kann sich nachhaltig positiv auf Schuppenflechte und Neurodermitis auswirken. Der große Vorteil: Kokosöl soll entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften haben. Es wird außerdem gerne als zusätzlicher Sonnenschutz und Lippenpflege aufgetragen.

Öl hilft ebenfalls nachweislich, trockene und strapazierte Haare zu reparieren, Spliss zu reduzieren und die Haarstruktur zu stärken. Verschiedene Öle wie Kokosöl, Arganöl oder Olivenöl enthalten auch Nährstoffe, die das Haarwachstum fördern und die Kopfhaut gesund halten können. Es ist jedoch wichtig, das richtige Öl für Ihren Haartyp zu wählen und es in angemessenen Mengen anzuwenden, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Besonders bei langem Haar sind schwere Öle eher zu vermeiden, da sich das Auswaschen zur Tortur entwickeln kann – Ein leichtes Öl wie Mandelöl bietet sich hier besser an. Ein gründliches Auswaschen mit warmem Wasser ist unabdingbar. Im Zweifelsfall sollte Öl nur an den Spitzen in Form von wenigen Tropfen verwendet werden.

Öl hilft ebenfalls nachweislich, trockene und strapazierte Haare zu reparieren, Spliss zu reduzieren und die Haarstruktur zu stärken. Verschiedene Öle wie Kokosöl, Arganöl oder Olivenöl enthalten auch Nährstoffe, die das Haarwachstum fördern und die Kopfhaut gesund halten können. Es ist jedoch wichtig, das richtige Öl für Ihren Haartyp zu wählen und es in angemessenen Mengen anzuwenden, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Besonders bei langem Haar sind schwere Öle eher zu vermeiden, da sich das Auswaschen zur Tortur entwickeln kann – Ein leichtes Öl wie Mandelöl bietet sich hier besser an. Ein gründliches Auswaschen mit warmem Wasser ist unabdingbar. Im Zweifelsfall sollte Öl nur an den Spitzen in Form von wenigen Tropfen verwendet werden.

VON INNEN HERAUS

Ganz grundsätzlich gilt: Öl ist gesund, da es essenzielle ungesättigte Fettsäuren enthält, die der Körper benötigt, um richtig zu funktionieren. Diese Fettsäuren sind wichtig für die Zellmembranen, die Hormonproduktion und die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Es ist jedoch wichtig, die richtige Art und Menge an Öl zu konsumieren, um von gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren. Jedes Öl, das gute Inhaltsstoffe mit sich bringt, kann in der Regel verzehrt werden. Ein populärer Vertreter ist das Olivenöl. Denn es enthält neben den wichtigen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren auch Vitamin A. In einigen Kulturen gilt Olivenöl als echter Jungbrunnen, die regelmäßige Einnahme soll das Leben verlängern, heißt es. Der Nachteil ist, dass sich Olivenöl nicht so gut erhitzen lässt, wie zum Beispiel Raps- und Erdnussöl. Durch zu starkes Erhitzen von Olivenöl werden die gesunden ungesättigten Fettsäuren unwirksam.

Weitere äußerst gesunde Fette sind in Leinöl, Rapsöl, Ölen aus Nüssen, Avocado und Fisch enthalten; Letzteres vor allem wegen der enthaltenen Omega-3-Fettsäuren.

ÖLE FÜR DIE SEELE

Ätherische Öle lassen sich aus den verschiedenen Bestandteilen von Pflanzen gewinnen: beispielsweise aus der Wurzel, den Blüten, den Blättern oder aus Kernen. Sie bestehen aus organischen Stoffen wie Alkoholen, Estern oder Ketonen und werden durch Wasserdampfdestillation oder durch Kaltpressung aus Pflanzen gewonnen. Sie sind von ölig Konsistenz und verdunsten rückstandslos beim Erhitzen. Eines haben alle ätherischen Öle gemeinsam: Nämlich einen sehr intensiven Geruch, den sie beim Verdunsten verströmen.

Die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten sind einfach durchzuführen, allerdings ist die Dosierung hierbei von hoher Relevanz. Medizinisch werden die Öle zur unterstützenden Therapie von seelischen und körperlichen Beschwerden eingesetzt. Diese Behandlungsart nennt man Aromatherapie. Hierbei geht es darum, dass die Öle über ihren Duft eine bestimmte Wirkung entfalten oder auch durch eine direkte innerliche und äußere Anwendung zu positiven Effekten führen können. Sowohl Naturwissenschaftler als auch Naturheilkundler sind sich einig, dass die Wirkung ätherischer Öle unumstritten ist. Sie beeinflussen das zentrale Nervensystem und unser Wohlbefinden.

Stimmungsaufhellend können zum Beispiel die Orangenblüte, Rose, Zitronengras und Eisenkraut wirken, Energiebringend sind Fichte, Rosmarin und Grapefruit, beruhigend wirken Lavendel, Bergamotte und Mandarine.

DAS STARKE(?) HERZ

Regel Zulauf beim 14. Dorstener Gesundheitstag in Kooperation von VHS Dorsten und dem Elisabeth-Krankenhaus



– TEXT VON NICOLE GRUSCHINSKI –

Viele Interessierte fanden den Weg in die Dorstener VHS, um den spannenden und informativen Vorträgen zum Thema „Das starke(?) Herz – Herzschwäche, Vorhofflimmern, Bluthochdruck & Co. zu lauschen. Informationen gab es dabei einige. Der Dorstener Gesundheitstag im Bildungszentrum Maria Lindenhof ist schon seit einigen Jahren eine feste Marke und wird von vielen Organisationen unterstützt.

DIE WICHTIGE NUMMER: 112

Zwei neue, spiegelgleiche Kathederlabore wurden gebaut, in denen parallel gearbeitet werden kann, erklärte Dr. med. Jan Bernd Böckenförde, Chefarzt der Inneren und Kardiologie. Dort werden unter modernsten Gesichtspunkten Herzkathederuntersuchungen durchgeführt, Implantate gesetzt und elektrophysiologische Behandlungen durchgeführt. In den anschließenden Vorträgen der Ärzte aus dem Elisabeth-Krankenhaus erfuhren die Zuhörer einiges zum Thema Herz, Herzerkrankungen und Therapien, um die Herzgesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

300.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt. Jeder dritte Mensch stirbt, bevor er das Krankenhaus erreicht. Im Krankenhaus beträgt die Sterberate 4 bis 12 Prozent, die Überlebensrate hat sich dabei stark verbessert. Ein Herzinfarkt bedeutet immer akute Lebensgefahr. Beim Verdacht darauf gilt es umgehend den Notarzt (112) zu rufen. „Viele scheuen dabei den Notruf aus falschen Beweggründen“, weiß Oberärztin Dr. med. Christiane Tasse, „deshalb ist bessere Aufklärung wichtig.“

RISIKEN FÜR DAS HERZ

Die Risikofaktoren für einen Herzinfarkt sind rauchen, hohe Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Diabetes Mellitus, Vererbung, Bewegungsmangel und Übergewicht. Durch Verstopfung oder Verengung der Herzkranzgefäße kommt es dann zur Unterversorgung mit Blut und Sauerstoff. Die Symptome für einen Herzinfarkt können ganz unterschiedlich

sein. In 15 Prozent der Fälle, klagen Patienten über Bauchschmerzen, was zu Fehldiagnose führen kann. 20 Prozent geben Schmerzen im Unterkiefer an und suchen fälschlich einen Zahnarzt auf. 55 Prozent klagen über orthopädische Probleme. Im Allgemeinen haben Patienten mit Herzinfarkt Schmerzen in der linken oberen Körperhälfte. Auch graue, blasse Haut kann ein Indiz sein. Hinzu kommen oft Brustenge, Luftnot, Schweißausbrüche und Kieferschmerzen. In jedem Fall gilt es bei Verdacht auf einen Herzinfarkt die 112 zu wählen, denn je eher man medizinische Hilfe bekommt umso größer sind die Heilungschancen. Denn bereits im Rettungswagen kann mit Hilfe eines EKG's der Herzinfarkt diagnostiziert und die richtigen Bereiche im Krankenhaus angesteuert werden.

Neben den zahlreichen informativen Vorträgen konnten sich die Besucher an verschiedenen Ständen zum Thema Herz und den modernen Behandlungsmöglichkeiten informieren. Ergotherapie, Herzkatheder, künstliche Herzklappen und gesunde Ernährung, zu jedem Thema gab es einen informativen Austausch mit den Experten vor Ort. Aber auch praktische Übungen wurden gezeigt. So konnten sich die Besucher in den Vortragspausen von Dustin Swoboda, dem leitenden Pfleger der Intensivstation, erklären lassen, wie man eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durchführt. Denn jeder kann helfen und eine frühzeitige Herz-Lungen-Wiederbelebung kann Leben retten. Daneben gab es die Möglichkeit, Blutdruck und Blutzucker messen zu lassen.

Am Ende des Tages gingen die Besucher mit vielen Informationen rund um ihren „Motor Herz“ nach Hause und mit mehr Sensibilität, auf dessen Schlag genauer zu hören.

Fotos: © Nicole Gruschinski

VIELFALT SCHAFFT CHANCEN



sos-kinderdoerfer.de



**SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT**

DIE PROSTATA – WENN ES NICHT MEHR RICHTIG LÄUFT

Die benigne Prostatahyperplasie ist eine häufige Erkrankung bei Männern ab 50 Jahren – Urologe Mustafa Tosun im Gespräch



Die Prostata ist ein kleines, aber nicht unwichtiges Organ beim Mann. Ihre Größe entspricht in etwa der einer Walnuss und sie wiegt rund 20 Gramm. Sie umschließt die Harnröhre unterhalb des Blasenausgangs. In ihr wird ein Teil der Samenflüssigkeit produziert, die bei der Ejakulation ausgestoßen wird.

Bei manchen Männern kommt es in den späteren Jahren zu einer Vergrößerung der Prostata. Dabei handelt es sich nicht immer gleich um ein bösartiges Prostatakarzinom. Oft handelt es sich um eine benigne Prostatahyperplasie (BPH).

Wichtig ist die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung, denn nur so kann frühzeitig mit einer Therapie begonnen werden. Unsere Redaktion hat sich mit Mustafa Tosun, leitender Oberarzt der Abteilung Urologie und Kinderurologie am Marienhospital in Gelsenkirchen-Ückendorf, über diese Erkrankung unterhalten.

Herr Dr. Tosun, welche Altersklasse ist von der benignen Prostatahyperplasie betroffen?

Dr. Tosun: Betroffen ist die Altersklasse der 50 bis 85-jährigen Männer. 50 Prozent der Männer ab 60 Jahren und 90 Prozent der Männer über 85 Jahre leiden an einer problematischen BPH. In Europa sind 24 Millionen Männer davon betroffen.

Wie kommt es dazu, dass sich die Prostata vergrößert?

Dr. Tosun: Durch gutartige Zellvermehrungen, anders als beim Prostatakarzinom, kommt es zu

– TEXT VON NICOLE GRUSCHINSKI –

dieser Vergrößerung. Dadurch wird die Harnröhre zusammengedrückt und der Harnfluss reduziert oder sogar ganz blockiert.

Spielt die Ernährung dabei eine Rolle?

Dr. Tosun: Schon. Durch zu viel Industriefleisch, ungesunde Ernährung und Übergewicht kann die Möglichkeit einer BPH gefördert werden.

Welche Beschwerden deuten auf eine Prostatavergrößerung hin?

Dr. Tosun: Da gibt es einige. Häufiges Wasserlassen, unregelmäßiges, brennendes schmerzhaftes Gefühl beim Wasserlassen... Das Empfinden, dass die Blase nach dem Wasserlassen nicht vollständig entleert ist, oft schwacher Harnstrahl, Harndrang, Anstrengung beim Wasserlassen, nachts häufig zum Wasserlassen aufstehen und damit verbundene Übermüdigungserscheinungen sind eindeutige Anzeichen.

Ab wann sollten Betroffene sich an einen Arzt wenden?

Dr. Tosun: Wenn die genannten Symptome auftreten und die Lebensqualität beeinträchtigen, sollte man umgehend einen Urologen aufsuchen. Durch ausführliche Anamnese mit Miktionsanamnese (IPSS Score), sonographische Untersuchung, wie Bestimmung des PSA-Wertes (Prostata-spezifisches Antigen) und in Kombination mit der rektalen Untersuchung kann man die Ursache feststellen. Auch die Vorsorge bei dem bösartigem Prostatakarzinom mit PSA und rektaler Untersuchung als Differenzialdiagnose ist essenziell. Nur die Bestimmung des PSA-Wertes reicht hierbei nicht aus. Sie dient nur als gute Verlaufskontrolle. Der Normwert bei der PSA ist bis 4 ng/ml. Aber auch per Ultraschall kann eine genauere Diagnose gestellt werden. Ich kann immer wieder nur auf die Wichtigkeit einer regelmäßigen Prostata-Vorsorge hinweisen. Nur so kann man schon früh behandeln. Gerade bei bösartigen Prostatakarzinomen ist das umso wichtiger.

Kann man schon im Vorfeld vorbeugen?

Dr. Tosun: Ja, wer ein wenig auf seine Ernährung und sein Trinkverhalten achtet und regelmäßig den Beckenboden trainiert, kann schon viel zur Vorbeugung beitragen.

Welche Methoden der Behandlung und der Resektion stehen zur Verfügung?

Dr. Tosun: Im Vorfeld, wenn die Symptome noch nicht so ausgeprägt sind, versucht man über eine Verhaltenstherapie, sprich eine Umstellung der Lebensumstände, die Symptome zu verbessern. Dabei wird in der Differentialdiagnose eine Medikamentenanamnese wie Wassertabletten mit einbezogen. Auch Beckenbodentraining wird empfohlen. Sollte das zu keinem Erfolg führen, wird die Therapie mit Medikamenten wie Tamsulosin ausprobiert, ein Alpha-Rezeptorenblocker, dessen Hauptanwendungsgebiet die Therapie der benignen Prostatahyperplasie darstellt.

Wenn das alles zu keinem Erfolg führt, bleibt nur die operative Therapie. Hierbei gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie zum Beispiel die offene Enukleation (Entkernung, Ausschälung) als Operationsmethode oder die Laserung mit Holmium oder Thulium. Häufig operiert man transurethral, das ist das Gold-Standardverfahren. Bei dieser Operationsmethode wird mit einer elektrischen Schlinge, die durch die Harnröhre eingeführt wird, das störende Adenomgewebe mittels Hochfrequenzstrom abgetragen. Ganz neu ist die Rezum-Wasserdampftherapie, bei der mit 103 Grad heißem Wasserdampf ein Absterben des überschüssigen Gewebes erreicht werden kann.

Heißer Wasserdampf? Wie kann man sich das vorstellen?

Dr. Tosun: Diese Behandlung empfiehlt sich im frühen Stadium einer Prostatavergrößerung. Sie ist weniger schmerzhaft als die anderen Methoden. Insbesondere für jüngere Männer, die noch im Beruf stehen, eine aktive Sexualität haben und behalten wollen oder bei Patienten, die aufgrund diverser Gründe nicht operiert werden können, ist sie ideal. Hier spielt der Vorteil einer regelmäßigen Vorsorgeuntersuchung eine große Rolle. Deswegen betone ich auch immer die Wichtigkeit der Vorsorge. Bei der Behandlung wird steriler Wasserdampf im gesamten Zielgewebe der Prostata freigesetzt. Sobald der Dampf wieder zu Wasser kondensiert, wird die gespeicherte Energie freigesetzt und führt zum Absterben der Zellen. Im Laufe der Zeit werden die abgestorbenen Zellen durch den natürlichen Heilungsprozess des Körpers entfernt, wodurch die Prostata schrumpft. Weil das über-

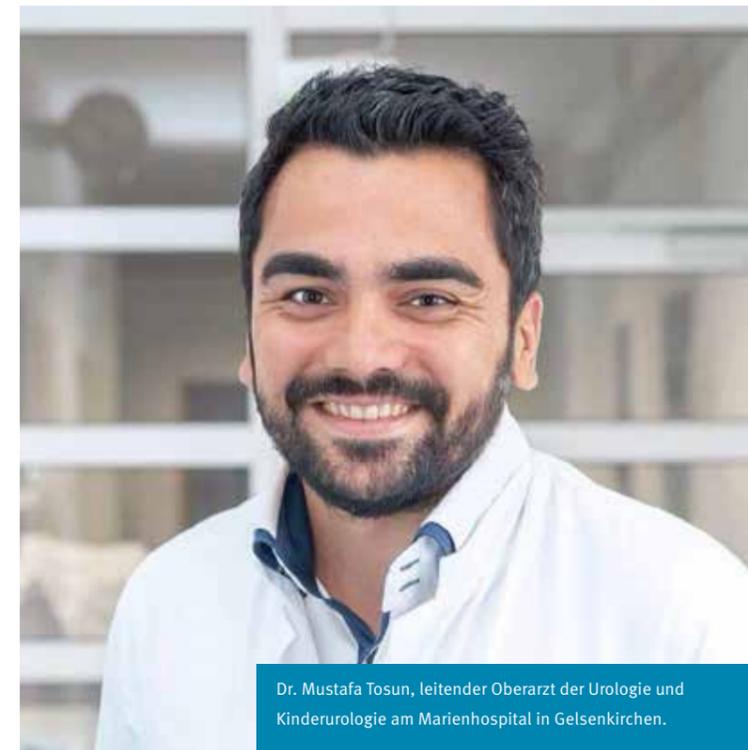
schüssige Gewebe vom Körper abgebaut wird, öffnet sich die Harnröhre und dadurch verringern sich die Symptome der BPH. Fünf bis zehn Minuten dauern die Eingriffe und werden stationär abgerechnet. Die meisten Patienten haben bereits nach zwei Wochen eine Symptomverbesserung und der maximale Nutzen tritt oft innerhalb von drei Monaten ein, das ist von Patient zu Patient unterschiedlich. Diese Methode wird sich in Zukunft immer weiter etablieren.

Was ist der Vorteil dieser Methode?

Dr. Tosun: Die Rezum-Therapie gilt als vergleichsweise sanft und ermöglicht eine rasche Genesung. Nebenwirkungen, wie erektile Dysfunktion, sind nicht gegeben.

Was raten sie Männern ab 50?

Dr. Tosun: Ich kann nur immer wieder betonen, wie wichtig die Vorsorgeuntersuchung auch bei Männern ist. Die Frauen sind uns da weit voraus. Aber auch die Männer müssen dahingehend gründlicher werden. Ein früh erkanntes Prostatakarzinom ist gut heilbar. In Deutschland ist das Prostatakarzinom beim Mann der häufigste bösartige Tumor und nach Lungenkrebs die häufigste Tumorlokalisation aller Krebssterbefälle.



Dr. Mustafa Tosun, leitender Oberarzt der Urologie und Kinderurologie am Marienhospital in Gelsenkirchen.

20 JAHRE REHA-ZENTRUM PROSPER – EINE ERFOLGSGESCHICHTE

**Spezialisierte neurorehabilitative
Behandlung von Erkrankungen
des zentralen und peripheren
Nervensystems**



Patienten, die im Bottroper Reha-Zentrum prosper eine ambulante oder stationäre Reha-Maßnahme durchlaufen, befinden sich dort in den zuverlässigen Händen erfahrener Experten. Spezialisierte Ärzte, Therapeuten und Pflegekräfte arbeiten mit ihren jeweiligen Schwerpunkten erfolgreich zusammen. Sie helfen Menschen nach einer schweren akuten Erkrankung oder im Verlauf einer chronischen neurologischen Krankheit dabei, Folgeschäden beziehungsweise Begleiterscheinungen, also körperliche und kognitive Einschränkungen, zu überwinden oder mit ihnen im Alltag besser zurecht zu kommen. Meist werden Patienten nach einem Schlaganfall, mit einer Parkinson-Erkrankung oder mit Wirbelsäulenverletzungen beziehungsweise -erkrankungen in der Bottroper Rehaklinik behandelt.

Das besondere Erfolgskonzept der letzten 20 Jahre ist neben dem wohnortnahen Standort und damit der möglichen Einbindung von Angehörigen in die Therapie auch die direkte Anbindung an das Knappschaftskrankenhaus Bottrop. „Die kurzen

Wege und der unmittelbare Austausch unter den behandelnden Ärzten und Therapeuten sowie die interdisziplinäre Zusammenarbeit sind die großen Vorteile einer direkten Verbindung von Akutbehandlung und Rehabilitation“, führt Stefanie Josten, Leitende Oberärztin und Ärztliche Leitung des Reha-Zentrums aus. „Komplexe Erkrankungen können so gemanagt und auch Diabetes- sowie Dialysepatienten aufgenommen werden.“

Seit der Eröffnung des Reha-Zentrums prosper im Januar 2004 wurden nicht nur kontinuierlich die Behandlungskapazitäten erhöht, sondern auch die Therapieangebote erweitert und spezialisiert. Der Qualifikation, also der regelmäßigen Weiterbildung aller Beschäftigten sowie dem Ausbau einer modernen Ausstattung kamen über die ganzen Jahre hinweg immer große Bedeutung zu. Zuletzt erweiterte Prof. Dr. Carsten Eggers, Chefarzt und Ärztlicher Leiter des Neurozentrums, mit seinem Herzensthema Parkinson das Reha-Zentrum um eine Parkinson-Tagesklinik. „Hier schließen wir eine bestehende Lücke zwischen stationärer und

ambulanter Behandlung. Bei uns treffen bewährte Maßnahmen auf innovative Therapien wie Bogenschießen, Thai Chi, Tischtennis und Neuro-Tanz, die die Konzentration, Koordination und Feinmotorik fördern. Unser Therapiebegleithund Ludwig übernimmt zudem eine motivierende und beruhigende Rolle bei der Arbeit mit den Patienten“, erklärt Prof. Eggers die Besonderheiten der Parkinson-Tagesklinik. Erst kürzlich wurde dieses Konzept im Auftrag der Deutschen Parkinson-Vereinigung im Auftrag vom TÜV geprüft und gehört nun zu den einzigen beiden vom TÜV zertifizierten Kliniken in ganz Deutschland.

Im Jubiläumsjahr möchte sich das Reha-Zentrum für Interessierte öffnen und veranstaltet am 24. April, 16. Mai und 18. Juni 2024 drei spannende Aktionstage zu den Themen Parkinson, Schlaganfall beziehungsweise Herz und Hirn sowie Rückengesundheit. Mehr zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie unter www.kk-bottrop.de/veranstaltungen.



Dr. Carsten Eggers, Chefarzt und Ärztlicher Direktor Neurozentrum



Stefanie Josten, Leitende Oberärztin und Ärztliche Leitung Reha-Zentrum

FLÜSSIGE FITNESS: WIE GETRÄNKE IHRE ENERGIE ANKURBELN

*Fit und vital
durch den Frühling –
Mit den richtigen
Getränken kommt
der Körper wieder
auf Hochtouren*

Das Wohlbefinden steigern, eine größere Leistungsfähigkeit und Konzentration erzielen, einen strahlenden Teint und schöne Haut bekommen, das sind nach der dunklen Jahreszeit häufig die Ziele, um sich besser zu fühlen. Nach dem tristen Winter kommt die Lebensenergie zurück. Mit den richtigen Getränken kann der Winterschlaf überwunden werden und Sie starten fit in den Frühling.

Wichtig ist, den empfohlenen Tagessatz von etwa zwei bis drei Litern Wasser einzuhalten. Wer sich daran hält, verbrennt schon alleine dadurch 200 Kalorien. In kleinen Mengen sollte Flüssigkeit über den Tag verteilt eingenommen werden. Durst ist ein Anzeichen, dass dem Körper bereits Flüssigkeit fehlt. Flüssigkeitsverlust verringert die Leistungsfähigkeit und führt automatisch zu Müdigkeit. Mangelnde Konzentration ist die Folge. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Ohne Wasser gibt es kein Leben, das lernen wir bereits im Kindesalter. Es ist ein unverzichtbarer Energielieferant für unseren Körper. Doch neben dem normalen Mineralwasser gibt es unzählige andere Getränke, die den Körper und Geist gesund halten und fit machen.

KOKOSNUSSWASSER

Das kalorienarme Trendgetränk ist nicht zu wechseln mit der fettthaltigen Kokosnussmilch, die aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen wird. Die klare Flüssigkeit der Kokosnuss befindet sich im Inneren von noch unreifen, grünen Kokosnüssen. Wer den Geschmack von Kokosnüssen

nicht mag, sollte das exotische Getränk trotzdem ausprobieren, denn Kokosnusswasser hat keinen intensiven Eigengeschmack. Gekühlt schmeckt das leicht milchige Getränk erfrischend und etwas süßlich. Es besticht durch einmalig gesunde Qualitäten. Im Sportbereich ersetzt das Kokosnusswasser die isotonischen Sportgetränke. Der hohe Anteil von Mineralien und Nährstoffen fördert die Leistungsfähigkeit. Doch auch im Alltag trägt das Wasser zu einer gesunden Ernährung bei. Auf Haut und Haar hat das Getränk positive Auswirkungen. Der Teint wird frischer und die Haare glänzender. Übrigens Kokosnusswasser wirkt auch Wunder, wenn einmal zu tief ins Glas geschaut wurde. Es gleicht den Wasser- und Mineralhaushalt wieder aus. Einfach am nächsten Morgen ein Glas Kokosnusswasser trinken und damit den Kater bekämpfen.

ESPRESSO

Kaffepezialitäten galten lange als ungesund. Viele widersprüchliche Aussagen bestehen über die heißen Getränke. Dabei ist der Koffeingehalt nicht unbedingt schädlich. Espresso ist ein natürliches Doping und durch das Koffein wird das Denkvermögen gefördert. Morgens bringt es den Kreislauf in Schwung und hilft über das Mittagstief. Der Espresso ist vor allem magenfreundlicher als Kaffee. Menschen, die von Kaffee nervös und unruhig werden, aber dennoch nicht auf den Geschmack verzichten möchten, sollten auf Espresso umsteigen. Denn dieser enthält nur halb so viel Koffein.

Wer eine halbe Stunde vor dem Sport eine Tasse Espresso trinkt, bringt sich damit auf Hochtouren. Es wird Adrenalin ausgeschüttet und es kommt zu einer Verbesserung der Ausdauerfähigkeit beim

Sport. Außerdem wird die Fettverbrennung geringfügig angekurbelt. Doch wie bei allen Kaffeesorten gilt: in Maßen genießen. Übermäßige Koffein-Zufuhr führt zum gegenteiligen Effekt. Nervosität, Konzentrationsschwäche und Schwindelgefühl können eintreten. Auch langfristige Beschwerden sind bei starkem Konsum nicht auszuschließen.

GRÜNER TEE

Ähnlich wie der Espresso wirkt der Grüne Tee vor dem Sport wahre Wunder. In den Teeblättern befindet sich ein hoher Koffeingehalt, der die Ausdauer fördert. Die maximale Sauerstoffaufnahme wird durch Grünen Tee verbessert. Außerdem mobilisiert er den Fettspeicher. Die Fettverbrennung wird somit unterstützt. Da Grüner Tee zusätzlich das

Hungergefühl eindämmt, gilt er als Fettkiller. Am besten genießt man ihn zwischen den Mahlzeiten. Wer regelmäßig drei Tassen Grünen Tee am Tag trinkt, tut seiner Gesundheit einen Gefallen. Das Wohlbefinden wird gesteigert und die Vitalität nimmt zu.

CHAI TEE

Ein Chai Tee verspricht ein exotisches Geschmackserlebnis. Die süße Würzmischung kommt aus Indien und wird dort täglich getrunken. Im Chai Tee steckt das traditionelle Wissen der indischen Gesundheitslehre. Der indische Gewürztee aus Kardamom, Zimt, Ingwer, Nelken und Pfeffer entfacht die Lebensfreude. Kardamom fördert die Verdauung. Ingwer löst Krämpfe und Zimt wirkt

sich positiv auf die Stimmung aus. Die beiden Hauptbestandteile von Chai Tee sind schwarzer Tee und ein Schuss Milch. Er wird außerdem mit Honig oder Zucker getrunken. Die Mischung aus Gewürzen und den süßen Zutaten wirkt anregend für Geist und Seele. Das Wohlbefinden und die Lebensenergie werden gesteigert. Das hängt auch mit dem Koffeingehalt des schwarzen Tees zusammen.

GRÜNER SMOOTHIE

Die Mixgetränke aus Obst und Gemüse liegen voll im Trend. Rohkost aus dem Glas lautet bei grünen Smoothies die Devise. Grünes Blattgemüse wird mit Wasser und Früchten gemixt. Es gibt unendlich viele Variationsmöglichkeiten. Nach Geschmacksvorlieben können grüne Smoothies jedes Mal anders zusammengestellt werden. So bekommt der Körper immer wieder neue, für ihn wichtige Vitamine und Nährstoffe. Zu Beginn können leichtere Rezepte ausprobiert werden. Frischer Spinat, Banane und frischgepresster Orangensaft bilden eine perfekte Grundlage für den Einstieg. In den grünen Blättern sind meist Nährstoffe in viel höherer Konzentration enthalten als in dem Gemüse selbst. Das grüne Blattgemüse enthält viele Bitterstoffe, die sich positiv auf den Körper auswirken. Sie schützen vor Bluthochdruck und sollen sogar dem Alterungsprozess entgegenwirken. Auch für Menschen, die abnehmen möchten, sind die grünen Smoothies hilfreich. Die Bitterstoffe dämpfen den Heißhunger und unterstützen die Verdauung. Außerdem sättigen sie.

REZEPT FÜR EINEN GRÜNER SMOOTHIE:

eine Handvoll junger Spinat
eine Banane
eine Birne
Grünkohlblätter
Mangosaft
Basilikum Blätter
alles in den Mixer geben und genießen

KAROTTENSaft

Die Karotte ist eine der vitaminreichsten Gemüsesorten. Sie ist besonders zu empfehlen für Menschen mit einem schwachen Immunsystem oder Sehschwäche. Wer regelmäßig Karottensaft trinkt, schützt sich vor der hartnäckigen Frühjahrsgrippe. Der große Anteil von Vitamin A fördert außerdem das Knochenwachstum. Karottensaft ist leicht Zuhause hergestellt. Ein Entsafter bringt 100 Prozent natürlichen Karottensaft. Dazu sollte noch ein Spritzer Öl hinzugegeben werden, so können sich die Vitamine im Körper vollständig entfalten. Ein Spritzer Zitronensaft bringt den zusätzlichen Frische-Kick. Selbst hergestellt ist der Karottensaft meist gesünder. Beim Kauf muss darauf geachtet werden, dass nicht zu viel zusätzlicher Zucker enthalten ist. Natürlicher Karottensaft macht nicht nur gesund, er bringt auch ein frisches Aussehen. Durch das enthaltene Carotin wird das Hautbild ebenmäßig und rein. Drei Gläser Karottensaft in der Woche machen sich schon in Form eines gesünderen Teints bemerkbar.

EXPRESSO PATRONUM

Der ultimative Energiekick bei akuter Müdigkeit und Energielosigkeit.

1 Tasse Espresso
Saft einer halben Zitrone

Foto: © Our Scrapbook / iStock, Adobe.com

„Feste Zähne an einem Tag“ - Festsitzender Zahnersatz, der sich anfühlt wie die eigenen Zähne

Sie sind beeinträchtigt von Ihren lockeren Zähnen, mit denen Sie nicht mehr richtig beißen, kauen und essen können? Sie verstecken Ihr Lächeln, weil Ihnen die Ästhetik Ihrer Zähne nicht mehr gefällt? Die Zahnmedizinische Tagesklinik Dr. Schlotmann in Dorsten und Recklinghausen bietet ein innovatives Konzept an, das feste und ästhetische Zähne innerhalb eines Tages verspricht – inklusive Glücksgarantie. Liane Teiting berichtet über ihre Erfahrung mit dem Konzept.

„Als ich von dem Konzept „Feste Zähne an einem Tag“ hörte, war ich neugierig, ob das die Lösung meiner Zahnprobleme sein könnte. Durch eine Vorerkrankung waren meine Zähne nicht mehr intakt, viele wurden mir gezogen und ich hatte herausnehmbaren Zahnersatz in Form von Brückengliedern“, berichtet Liane Teiting.



Viele Menschen sind durch eine herausnehmbare Zahnprothese stark beeinträchtigt und sind unsicher beim Sprechen, Lachen, Kauen und Küssen. Vor allem wenn die Schäden sichtbar sind und das Leben einschränken, wird die Verzweiflung bei den Betroffenen immer größer.

Das Sofortimplantations-Konzept ist etwas ganz Besonderes. Es ermöglicht, mit Hilfe von hochmoderner Technik innerhalb eines Tages Implantate einzusetzen und diese dann am selben Tag gleichzeitig mit Zahnersatz zu versorgen.

Auf Grund der besonderen schrägen Einsetzweise der Implantate ist dieses Konzept sogar mit geringem Knochenangebot möglich. Eine festsitzende Versorgung am Tag des Eingriffs sorgt bei den Patienten sofort für eine erhöhte Zufriedenheit in Bezug auf Funktion und Ästhetik.

„Bei dem Beratungsgespräch nach dem Info-Abend wurde ich von dem gesamten Team herzlich aufgenommen und mein erstes Gefühl hat sich nur nochmal bestätigt. Ich habe mich nicht eine Sekunde fremd gefühlt“, sagt Liane Teiting.

„Ein paar Wochen später begann früh morgens der Eingriff im praxiseigenen OP-Bereich. Als ich aus der Narkose wieder aufwachte, konnte ich es kaum glauben: ich hatte feste Zähne im Mund und war einfach überglücklich!“, schwärmt sie.

Der Zahnersatz wird im hauseigenen Meisterlabor hergestellt. Dank der innovativen „Digital-Smile“-Technik können die Patienten zuvor ihr späteres Lächeln in einer Bildschirmsimulation begutachten und mitentscheiden.

So gehen die Patienten mit bestem Gefühl in die Behandlung und können sich sicher sein, dass die neuen Zähne auch wirklich begeistern werden. Genau wie es zuvor gemeinschaftlich besprochen und visualisiert wurde. „Meine neuen Zähne fühlen sich an wie die eigenen. Das ist für mich kein Zahnersatz, das bin einfach ICH. Ich bekomme ständig Komplimente für mein neues Lächeln. Meiner Erfahrung nach wird in der Praxis Dr. Schlotmann das Allermöglichste für das Wohlergehen der Patienten getan. Hier wird nicht nur die Zahnerkrankung gesehen, sondern der ganze Mensch.“ erzählt Liane Teiting.

- 1 Der erste Termin**
 - Kennenlerngespräch
 - Klinischer & Röntgenologischer Befund
 - Fotostatus
- 2 Die Planung**
 - 3D-computernavigierte Implantatplanung
 - Digital Smile Design
- 3 Der OP-Tag**
 - Implantation
 - Einsetzen des festen provisorischen Zahnersatzes
- 4 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

DR · SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

„Meine neuen festen Zähne fühlen sich nicht an wie Zahnersatz - das bin einfach ICH. Ich könnte nicht glücklicher sein.“

Liane Teiting, 69

INFO-ABEND
28. März um 18.30 Uhr

„Feste Zähne an einem Tag“

Jetzt anmelden
02362/6099349

DIE FARBENFROHE KRAFT DER ROTEN BETE

Das Gemüse des Jahres 2024: Die vielseitigen Wirkungen der roten Rübe auf unsere Gesundheit

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

Zum zweiten Mal in Folge wählte der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt Rote Bete zum Gemüse des Jahres. Die heimische Rote Bete kann man fast das ganze Jahr über frisch oder aus der Lagerung bekommen. Welche positiven Auswirkungen das Gemüse auf unsere Gesundheit hat und wie man es zubereiten und lagern kann, erfahren Sie hier.

WAS ROTE BETE SO GESUND MACHT

Rote Bete ist reich an Vitamin B und Antioxidantien, die die Zellen und Gefäße schützen, die Abwehrkräfte und das Herz stärken sowie die Regeneration unterstützen. Die rote Rübe enthält zudem viel Eisen und Folsäure, zwei Stoffe, die für die Blutbildung und Neubildung von Zellen benötigt werden und somit Müdigkeit vorbeugen. Das Superfood entsäuert den Organismus und regt den Stoffwechsel an. Zusätzlich stärken sekundäre Pflanzenstoffe das Immunsystem und können entzündungshemmend wirken.

DIE ROTE FARBE

Betanin ist ein natürlicher Farbstoff, der in der Roten Bete enthalten ist. Dieser reduziert die Ansammlung von Fett in der Leber und stärkt allgemein die Leberfunktion. Auch die Galle wird unterstützt und der Cholesterinspiegel dadurch gesenkt. In Zutatenverzeichnissen findet man Betanin auch unter E162. Der Farbstoff wird bei der Herstellung verschiedener verarbeiteter Lebensmittel verwendet, wie beispielsweise Erdbeereis oder Fruchtojoghurt.

Tipp: Um Rote Bete-Flecken zu entfernen, eignen sich am besten heißes Wasser und Zitronensäure.

DARAUF SOLLTE MAN ACHTEN

Beim Einkauf roher Rüben ist wichtig zu wissen, dass große und dicke Rüben eher holzig schmecken. Je kleiner, desto zarter und geschmackvoller ist die Rübe. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen kann man sie einige Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

EINLEGEN, EINKOCHEN ODER EINFRIEREN

Möchte man das Gemüse einlegen, gibt man die gewaschenen Knollen in einen Topf und füllt diesen mit Wasser auf, bis die Knollen vollständig bedeckt sind. Das Wasser nun zum Kochen bringen und etwa 30 bis 40 Minuten garen. Anschließend die Knollen kurz abschrecken, erkalten lassen und dann die Schale abpellen. Nun die Rübe ganz oder in Scheiben oder Streifen geschnitten mit anderen beliebigen Zutaten in ein Glas einschichten. Man kann beispielsweise Zwiebeln, Ingwer, Meerrettich oder verschiedene Gewürze verwenden. Am Ende alles mit einem beliebigen Essig-Sud übergießen und gut verschließen. Kühl gelagert ist die Rote Bete so mehrere Monate haltbar.

Um diese einzukochen geht man wie beim Einlegen vor. Die verschlossenen Gläser zum Schluss

noch rund 30 Minuten bei 100 Grad im Einkochtopf einkochen. Wer keinen Einkochtopf besitzt, kann die Gläser mit ein wenig Abstand in einen großen Topf, vorzugsweise auf ein Gitter, stellen. Dann Wasser hinzugeben, sodass die Gläser zu zwei Dritteln bedeckt sind und bei niedriger Hitze für 30 bis 60 Minuten kochen.

Die rohen Rüben eignen sich nicht zum Einfrieren. Dafür sollte man diese zuerst in kochendem Wasser für rund 30 bis 40 Minuten gar kochen. Wichtig ist hierbei die Schale, wie zuvor, erst nach dem Kochvorgang zu entfernen, ansonsten würde die Rote Bete „ausbluten“ und an ihrer Farbe verlieren.

Rote Bete ist auch schon fertig gegart und vakuumiert im Einzelhandel erhältlich und kann so direkt weiterverarbeitet werden.

ROTE BETE ALS ROHKOST

Die enthaltenen Nährstoffe der Roten Bete bleiben im rohen Zustand besonders gut erhalten, beispielsweise geraspelt im Salat. Dem leicht erdigen Nachgeschmack der rohen Rübe wirkt man am besten mit Früchten, Milchprodukten oder Gewürzen entgegen. Auch als Saft kann man die gesunde Wirkung des Gemüses optimal nutzen.

KNACKIGE ROTE-BETE- VARIATIONEN

Rote Bete ist nicht nur farbenfroh, sondern auch unglaublich vielseitig in der Küche einsetzbar. Von knackigen Salaten bis zu herzhaften Hauptgerichten – Lassen Sie sich inspirieren von unserer spannenden Rezeptausswahl und entdecken neue Möglichkeiten, das gesunde Gemüse zu genießen!

ROTE-BETE CARPACCIO

Zutaten für 2 Portionen

2	kleine Rote Bete (vorgegart)
50 g	Rucola
½ Bd.	Petersilie
40 g	Walnüsse
1 ½ EL	Olivöl
1 EL	Zitronensaft
1 TL	flüssiger Honig
1 TL	Senf
1 EL	Balsamico (hell)
	Salz, Pfeffer
50 g	Feta-Käse (oder Ziegenweichkäse)
4	Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung

Rote Bete, am besten mit Handschuhen, schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Rucola und Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Petersilie zusätzlich grob hacken. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Senf vermischen. Balsamico hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Rote Bete Scheiben fächerartig auf zwei Teller verteilen und Petersilie drüber streuen. Rucola mittig platzieren und das Dressing gleichmäßig darauf verteilen. Den Käse zerbröseln oder klein geschnitten auf den Rucola geben und mit den Walnüssen garnieren. Abschließend mit Vollkornbrot servieren.

Je nach Belieben, kann man auch rohe Rote Bete Scheiben verwenden.



OFENKARTOFFELN MIT ROTE BETE-SCHMAND

Zutaten für 2 Portionen

700 g	Kartoffeln (klein, festkochend)
2	Lorbeerblätter
2 EL	Olivöl
170 g	Rote Bete (vorgekocht)
1/3 Bd.	Schnittlauch
250 g	Schmand
1-2 EL	Meerrettich, frisch geraspelt
	Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Kartoffeln schälen und mit den Lorbeerblättern, Olivenöl, Salz und Pfeffer auf einem Blech vermischen und verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft etwa 45 Minuten backen, bis sie braun und weich sind.

Die Rote Bete in kleine Würfelchen und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schmand mit frisch geraspelttem Meerrettich, drei Vierteln des Schnittlauchs und den Rote Bete-Würfelchen verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rote Bete-Schmand mit den Ofenkartoffeln auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch garnieren.



ROTE-BETE-KARTOFFEL AUFLAUF

Zutaten für 4 Portionen

750 g	Kartoffeln
750 g	Rote Bete
1	Zwiebel
1	Ei
200 g	Schmand
Etwas	Milch
	Salz, Pfeffer
2 TL	Currypulver
1 TL	Kreuzkümmelpulver
	Petersilie
100 g	geriebener Gouda

Zubereitung

Kartoffeln und Rote Bete getrennt vorgaren, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden.

Alles in Lagen in eine gefettete Auflaufform geben und dabei jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen. Schmand mit etwas Milch cremig rühren und mit Gewürzen, gehackter Petersilie und Ei gut verquirlen und in die Auflaufform gießen. Nun gleichmäßig mit Käse bestreuen.

Abschließend etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft auf mittlerer Schiene backen.



SÜSSKARTOFFEL-ROTE-BETE SALAT MIT LINSEN

Zutaten für 4 Portionen

1	Große Süßkartoffel
1 Knolle	frische Rote Bete
150 g	Tellerlinsen
2	Lauchzwiebeln
150 g	Feldsalat
3 EL	Balsamico (hell)
4 EL	Olivenöl
1 TL	Agavendicksaft oder flüssiger Honig
1 TL	Senf
	Salz, Pfeffer
	Orangenpfeffer
	Kreuzkümmelpulver

Zubereitung

Rote Bete und Süßkartoffel schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Stücke in eine große Schüssel oder einen Gefrierbeutel geben und mit zwei Esslöffeln des Olivenöls, Salz, Pfeffer, Orangenpfeffer und Kreuzkümmel gut vermischen und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft für etwa 35 bis 40 Minuten backen, je nach dem wie groß die Stücke sind. Diese sollten nach der Backzeit noch Biss haben. In der Zwischenzeit die Linsen in Wasser nach Packungsanleitung kochen und dann abgießen. Die abgekühlten Linsen sowie die abgekühlten Süßkartoffel- und Rote Bete-Stücke miteinander vermengen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und untermischen.

Für das Dressing das restliche Olivenöl mit Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Agavendicksaft vermengen. Den gewaschenen Feldsalat sowie das Linsen-Gemüse auf Tellern verteilen und das Dressing darüber geben.

Nach Belieben kann man beispielsweise noch Schafskäse, Kräuter oder Croutons hinzufügen.



BLUTSPENDE-TERMINE

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

Bottrop

Mittwoch, 17. April
14 bis 18 Uhr
Knappschafts Krankenhaus
Osterfelder Straße 157
46242 Bottrop

Mittwoch, 15. Mai

15 bis 19 Uhr
Kulturkirche Heilig Kreuz
Scharnhölzstraße 33
46236 Bottrop

Montag, 17. Juni

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

Bottrop-Kirchhellen

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

Sonntag, 9. Juni

10 bis 14 Uhr
DRK-Zentrum
Wienkamp 5
46244 Bottrop

Gladbeck

Montag, 8. April
14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle
Friedrichstraße 53
45964 Gladbeck

Montag, 13. Mai

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

Montag, 10. Juni

14 bis 19 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle

Friedrichstraße 53

45964 Gladbeck

Schermbek

Donnerstag, 23. Mai
15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbek

Dorsten

Dienstag, 9. April
11 bis 16 Uhr
St. Elisabeth-Krankenhaus
Pfarrer-W.-Schmitz-Straße 1
46282 Dorsten

Montag, 29. April

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

Dienstag, 7. Mai

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

Dienstag, 14. Mai

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

Donnerstag, 16. Mai

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

Mittwoch, 12. Juni

15 bis 20 Uhr
FBS Dorsten
Beethovenstraße 1
46282 Feldmark



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.