

# regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region 02 | 2024



## **GLUTENFREI UND GESUND**

Die Vielfalt von  
Pseudogetreide

## **INSEKTENSTICHE BEHANDELN**

Die Bottroper Apothekerschaft  
gibt Tipps

## **DIE KÖNIGIN DER BEEREN**

Alles rund um die allseits beliebte  
Erdbeere



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

© Foto: fotolia.com

# EDITORIAL

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



der Sommer lässt in diesem Jahr auf sich warten, oder? Es ist Juni und wenn ich Revue passieren lasse, wie oft ich in diesem Jahr erst hitzebedingt meinen Garten wässern musste, brauche ich nicht einmal meine ganze Hand zum Abzählen. Trotzdem entwickelt sich die Natur prächtig. Von dem vielen Regen und der Feuchtigkeit profitieren aber auch Mücken und andere Insekten, die uns Menschen oft eine Last sind. Die Bottroper Apothekerschaft gibt wertvolle Tipps für den Fall, dass jemand gestochen wird.

Außerdem haben wir einige Freizeittipps und Ausflugsziele für Sie zusammengefasst. Wer gerne trödeln, schlemmt oder auf Schatzsuche, spazieren und picknicken geht, findet in dieser Ausgabe sicherlich neue Ideen und Inspiration für den nächsten Ausflug. Achtung! Auf einer der folgenden Seiten befindet sich ein tolles Gewinnspiel! Zum Sommer gehören aber auch der Sonnenbrand und natürlich die „Königin der Früchte“; die Erdbeere. Wir haben der beliebten und auch gesunden Frucht gleich mehrere Seiten gewidmet, auf denen Sie spannende Fakten und natürlich leckere Rezeptideen finden können. Erdbeeren sind aber nicht das einzige, das uns diesen Sommer begeistert, sondern auch Pseudogetreide. Was steckt hinter diesem Begriff? Ganz einfach: Glutenfreie Alternativen zu herkömmlichem Getreide. Alles zur Wirkung, Nutzung und Zubereitung finden Sie in unserem Spezial.

Ein Thema, das heutzutage noch fast als Tabu gilt, ist die Beckenbodengesundheit. Expertin Wiebke Bertelwick klärt auf und möchte, dass dem Thema mehr Aufmerksamkeit gewidmet wird. Schließlich ist der Beckenboden für Männer wie Frauen relevant. Das und vieles mehr können Sie in unserer Sommerausgabe der RegioVital entdecken.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und Lesen! Bleiben Sie gesund und genießen den immer noch herannahenden Sommer. Wir hören dann im Herbst wieder voneinander, wenn die nächste Ausgabe unseres Freizeit- und Gesundheitsmagazins erscheint.

Ihr Team der regioVital

Anzeige



**WIEBKE BERTELWICK**  
Sekt. Heilpraktiker der Physiotherapie  
(private Kassen, Beihilfe, Selbstzahler)  
Termine nach telefonischer Vereinbarung  
0179 6742126

- Beckenboden Check-up
- Rectusdiastase Check-up
- Beckenbodentherapie
- Beckenbodentraining
- Therapeutische Frauenmassage
- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- CMD
- Massagen

Horstthofstraße 33a · 46244 Bottrop-Kirchhellen  
[info@physiotherapie-bertelwick.de](mailto:info@physiotherapie-bertelwick.de) · [www.physiotherapie-bertelwick.de](http://www.physiotherapie-bertelwick.de)



St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

# elisabeth

**Kreislauf-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](mailto: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](http://st-elisabeth-krankenhaus-dorsten.de)

Foto: aureus GmbH

## 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

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:**  
© Halfpoint / stock.adobe.com

**Anzeigenpreisliste: 2024**

**Auflage: 20.000**

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

**Druck:**  
SET POINT Medien GmbH  
Carl-Friedrich-Gauß-Str. 19  
47475 Kamp-Lintfort  
Telefon 02842 92738-0

**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 Glutenfrei und gesund**  
*Die Vielfalt von Pseudogetreide*
- 8 Die Komplexität der Beckengesundheit**  
*Expertin Wiebke Bertelwick im Gespräch*
- 12 Insektenstiche richtig behandeln**  
*Die Bottroper Apothekerschaft gibt Tipps*
- 14 Die Wunderwelt der Hydrolate**  
*Alte Tradition neu entdeckt:  
Wirkung und Nutzung von Blütenwasser*
- 16 Auf Schatzsuche in NRW**  
*Ausflugstipps für einen ausgewogenen  
Flohmarkt-Besuch*
- 18 SURPRISE! im GOP Essen**  
*Jetzt Karten für die Show gewinnen*
- 20 Ein guter Start ins Leben**  
*Die familiäre Geburt im St. Elisabeth-Krankenhaus*
- 22 Picknick in der Idylle**  
*Wir stellen vor: Der Schermbecker Martinsee*
- 24 Strahlende Haut im Sommer**  
*Tipps und Tricks – Sonnenbrand, adé!*
- 26 Die Königin der Beeren**  
*Alles rund um die allseits beliebte Erdbeere*
- 28 Erdbeer-Vielfalt**  
*Leckere Rezepte für süße und herzhaftere Gerichte*
- 31 Blutspende-Termine**  
*Alle Termine in Bottrop, Gladbeck, Schermbeck und  
Dorsten*

## ANZEIGE



**Pflegedienst  
Am Park**  
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



# GLUTENFREI UND GESUND

## DIE VIELFALT VON PSEUDO-GETREIDE

*Ein umfassender Guide zu glutenfreien Getreidealternativen: So bereichern Quinoa, Amaranth und andere Pseudogetreide Ihre Ernährung*

**Pseudogetreide sind pflanzliche Samen, die ähnlich wie Getreide verwendet werden, jedoch botanisch gesehen nicht zur Familie der Süßgräser gehören. Zu den bekanntesten Vertretern dieser Gruppe zählen Quinoa, Amaranth und Buchweizen.**

**Diese Pflanzenarten stammen aus verschiedenen Teilen der Welt und haben eine lange Geschichte in der menschlichen Ernährung. Sie bieten eine interessante Alternative zu herkömmlichen Getreidesorten und gewinnen zunehmend an Beliebtheit.**

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Das Thema Pseudogetreide kann in vielerlei Hinsicht interessant sein. Gesundheitsbewusste Menschen profitieren von den nährstoffreichen Eigenschaften dieser Samen, die zahlreiche essenzielle Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Besonders hervorzuheben ist Quinoa, das alle neun essenziellen Aminosäuren in sich vereint und somit eine vollständige Proteinquelle darstellt. Dies macht Pseudogetreide auch für Vegetarier und Veganer attraktiv, die nach pflanzlichen Proteinquellen suchen.

### FÜR SPORTLER UND BEI UNVERTRÄGLICHKEITEN

Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit finden in Pseudogetreide eine sichere Alternative zu Weizen, Roggen und Gerste. Da diese Samen von Natur aus glutenfrei sind, können sie bedenkenlos in die Ernährung integriert werden. Auch Sportler und Fitness-Enthusiasten schätzen Pseudogetreide wegen ihres hohen Gehalts an Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Diese Eigenschaften unterstützen nicht nur den Muskelaufbau und die Regeneration, sondern fördern auch die allgemeine Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Pseudogetreide bieten zahlreiche Vorteile. Neben ihrem hohen Nährstoffgehalt sind sie reich an Ballaststoffen, was zur Verbesserung der Verdauung beiträgt und ein gesundes Darmmikrobiom fördert. Darüber hinaus enthalten viele Pseudogetreide Antioxidantien, die helfen können, Zellschäden durch freie Radikale zu reduzieren. Dies kann langfristig dazu beitragen, das Risiko für chronische Krankheiten zu senken.

Die Zubereitung von Pseudogetreide ist relativ einfach und vielseitig. Sie lassen sich als Beilage, in Salaten, als Bestandteil von Frühstücksgerichten oder sogar als Grundlage für glutenfreies Mehl verwenden. Diese Vielseitigkeit macht sie zu einer wertvollen Ergänzung in der Küche.

Trotz ihrer zahlreichen Vorteile gibt es auch einige Nachteile, die berücksichtigt werden sollten. Pseudogetreide können teurer sein als herkömmliches

Getreide. Der Geschmack und die Textur von Pseudogetreide sind nicht jedermanns Sache; manche Menschen empfinden sie als zu nussig oder zu fest. Zudem kann die Verfügbarkeit in ländlichen Gebieten oder kleineren Geschäften eingeschränkt sein. Eine große Auswahl gibt es jedoch in jedem gut sortierten Bio-Laden. Ein weiterer Punkt ist die notwendige Vorbereitung einiger Pseudogetreide. So müssen beispielsweise Quinoa-Samen vor dem Kochen gründlich gespült werden, um Bitterstoffe (Saponine) zu entfernen.

Insgesamt können Pseudogetreide jedoch eine wertvolle Ergänzung zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sein. Sie bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile und sind besonders für Menschen mit speziellen Ernährungsbedürfnissen geeignet. Trotz einiger Nachteile, wie höheren Kosten und unterschiedlichem Geschmack, überwiegen die positiven Aspekte deutlich. Wer auf der Suche nach nährstoffreichen, glutenfreien Alternativen zu herkömmlichem Getreide ist, sollte Pseudogetreide definitiv in seine Ernährung integrieren.

### QUINOA

#### Herkunft:

Südamerika, insbesondere die Andenregion von Bolivien, Peru und Ecuador

#### Nährstoffe:

- Proteingehalt: Ca. 14 bis 15 Prozent
- Ballaststoffe: Reich an Ballaststoffen
- Vitamine: Vitamin B1, B2, B6, E
- Mineralstoffe: Magnesium, Eisen, Zink, Kalzium, Kalium

#### Besondere Eigenschaften:

- Enthält alle neun essenziellen Aminosäuren, die der menschliche Körper benötigt.
- Glutenfrei und leicht verdaulich.
- Hoher Gehalt an Antioxidantien.

#### Verwendung:

Als Beilage, in Salaten, Suppen, Eintöpfen, als Frühstücksbrei oder gemahlen als Mehl für glutenfreies Backen.

## AMARANTH

### Herkunft:

Zentral- und Südamerika

### Nährstoffprofil:

- Proteingehalt: Ca. 13 bis 14 Prozent
- Ballaststoffe: Sehr ballaststoffreich
- Vitamine: Vitamin B6, Vitamin C, Folat
- Mineralstoffe: Magnesium, Eisen, Kalzium, Phosphor

### Besondere Eigenschaften:

- Reich an Lysin, einer essenziellen Aminosäure, die in vielen Getreiden fehlt.
- Enthält Squalen, eine Verbindung, die als Antioxidans wirkt und die Cholesterinwerte senken kann.
- Glutenfrei und leicht verdaulich.

### Verwendung:

In Suppen, Eintöpfen, als Beilage, Frühstücksbrei oder gemahlen als Mehl für glutenfreies Backen. Auch als Puffamaranth beliebt.

## BUCHWEIZEN

### Herkunft:

Ursprünglich aus Zentralasien, heute weltweit angebaut

### Nährstoffprofil:

- Proteingehalt: Ca. 11 bis 14 Prozent
- Ballaststoffe: Reich an Ballaststoffen
- Vitamine: Vitamin B1, B2, Niacin, Vitamin E
- Mineralstoffe: Magnesium, Mangan, Kupfer, Phosphor

### Besondere Eigenschaften:

- Enthält Rutin, ein Flavonoid, das entzündungshemmend wirkt und die Blutgefäße stärkt.
- Glutenfrei und geeignet für Menschen mit Zöliakie.
- Hoher Gehalt an löslichen Ballaststoffen, die den Blutzuckerspiegel regulieren können.

### Verwendung:

Als Beilage, in Pfannkuchen, Breien, Salaten, Suppen oder gemahlen als Mehl für glutenfreies Backen.

## TEFF

### Herkunft:

Äthiopien und Eritrea

### Nährstoffprofil:

- Proteingehalt: Ca. 13 bis 14 Prozent
- Ballaststoffe: Sehr ballaststoffreich
- Vitamine: Vitamin B1, B2, Niacin, Vitamin C
- Mineralstoffe: Eisen, Kalzium, Magnesium, Phosphor

### Besondere Eigenschaften:

- Sehr kleiner Samen, der traditionell zu Teff-Mehl verarbeitet wird.
- Hoher Eisengehalt, was besonders für Vegetarier und Veganer vorteilhaft ist.
- Glutenfrei und leicht verdaulich.

### Verwendung:

Hauptsächlich zu Mehl verarbeitet und für die Herstellung von Injera (äthiopisches Fladenbrot) verwendet. Auch in Porridge und als Beilage beliebt.

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

In nur vier Schritten zum neuen strahlenden Lächeln mit festen Zähnen

**Feste neue Zähne und das an nur einem einzigen Tag? JA DAS GEHT.** Patient von Dr. Schlotmann Frank Perlik gibt in diesem Interview spannende Einblicke zu seiner Operation und die Gründe für seine Entscheidung.

### Wie haben sich Ihre Ängste im Zusammenhang mit Zahnbehandlungen entwickelt?

Meine Zahnarztangst entstand durch vergangene Erlebnisse beim Zahnarzt, bei denen das Vertrauen verloren ging. Es wurden Fehldiagnosen gestellt und die Behandlungen waren oft sehr ruppig. Diese Fehldiagnosen entstanden, weil vorab einfach keine detaillierte Diagnostik und Behandlungsplanung erfolgte. Das hat mich natürlich sehr frustriert. Außerdem wurden Brücken in verschiedenen Farbtönen angefertigt, ohne, dass ich mitentscheiden durfte.

### Was hat Sie dazu bewogen, sich für das Konzept der festen Zähne an einem Tag zu entscheiden?

Die Entscheidung fiel zwischen herausnehmbaren und festen Zähnen. Für mich war die Einfachheit ausschlaggebend - nicht ständig den Zahnersatz herausnehmen zu müssen, besonders vor dem Schlafen. Bei Dr. Schlotmann hat mir zudem gefallen, dass man von Anfang bis Ende in den Behandlungsprozess eingebunden wird, über jeden Schritt informiert wird und meine Wünsche und Bedürfnisse berücksichtigt wurden. Ich habe mich jederzeit sicher gefühlt, durch eine anfänglich sehr umfangreiche Diagnostik und eine detaillierte Behandlungsplanung.

### Wie wichtig ist Ihnen das hauseigene Meisterlabor?

Für war das hauseigene Meisterlabor ein wichtiger Aspekt. Dass sich alles unter einem Dach befindet und der Zahnersatz von meinem persönlichen Zahntechniker gefertigt wurde, gab mir die Sicherheit, dass zum Schluss alles meinen Vorstellungen entspricht und bei Anpassungen schnell vor Ort gehandelt werden kann. Vorab hatte ich zudem die Möglichkeit, mein neues Lächeln digital visualisiert zu begutachten und bei Form und Farbe mitzuentcheiden.



### Wie war das Gefühl nach der Behandlung?

Es war erleichternd, endlich wieder frei lächeln und genussvoll essen zu können. Endlich kann ich wieder Zähne zeigen und wirke nun auch viel sympathischer. Lange Zeit habe ich nicht mehr so gelacht wie jetzt, das fühlt sich schön an.

- Der erste Termin**
  - Kennenlerngespräch
  - 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

DR • SCHLOTMANN  
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

**INFO-ABEND**  
„Feste Zähne an einem Tag“  
**IN DORSTEN**

27. Juni | 18.30 Uhr

Jetzt anmelden 02362/6099349

DR • SCHLOTMANN  
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

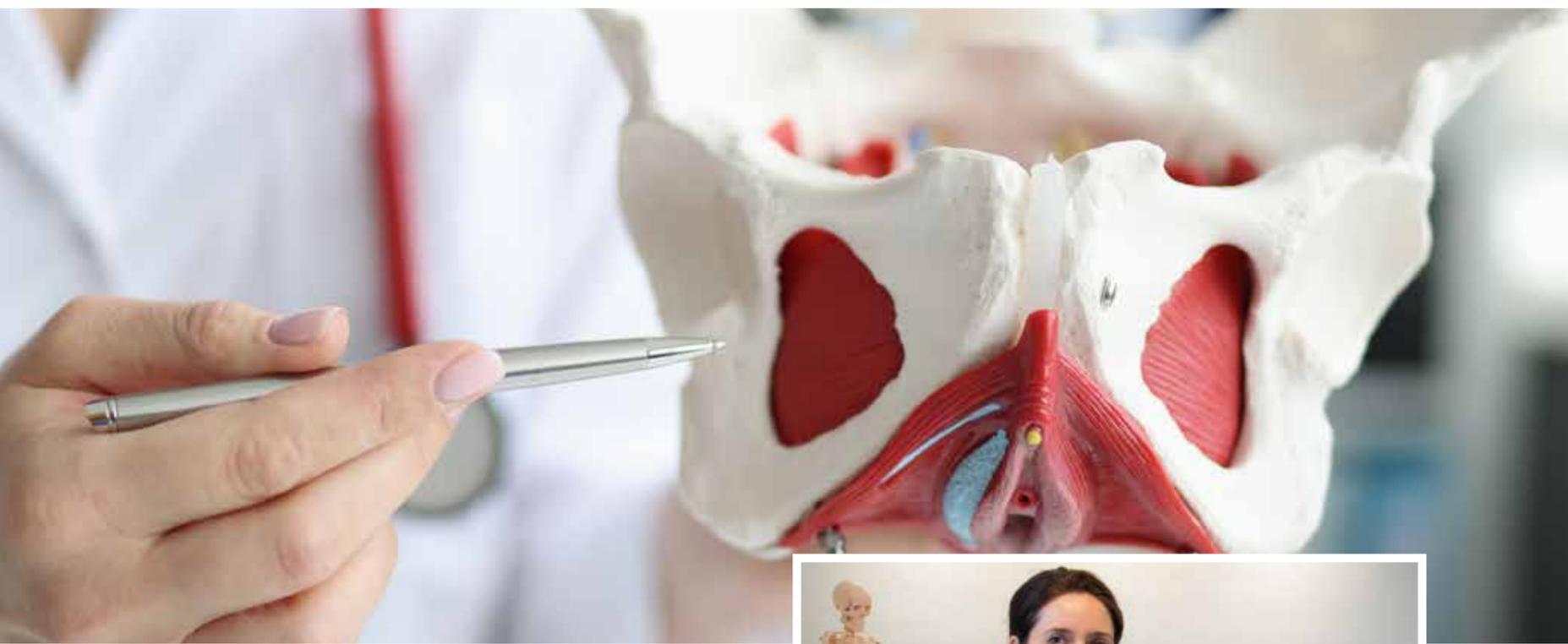
„Endlich kann ich wieder Zähne zeigen. Lange Zeit habe ich nicht mehr so gelacht wie jetzt, mit meinen festen Zähnen.“

Frank Perlik, 58

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

# DIE KOMPLEXITÄT DER BECKENGEUNDHEIT

*Die Beckenbodengesundheit ist ihr ein Herzensthema – Expertin Wiebke Bertelwick über ein Thema, das mehr Aufmerksamkeit erlangen sollte*



„In den vergangenen Jahren konnte ich glücklicherweise beobachten, dass sich immer mehr Menschen dem Thema Beckenboden öffnen“, erklärt Physiotherapeutin Wiebke Bertelwick. „Mittlerweile wird viel in Schwangerschafts- und Rückbildungskursen aufgeklärt, jungen Müttern wird berichtet, wie sie sich bei den nun anstehenden körperlichen Belastungen Beckenboden schonend anpassen.“ Hier liegt auch der Fokus in ihrer eigenen Praxis: die Beckenbodengesundheit, -therapie und die therapeutische Frauenmassage, erklärt sie. Oft hilft es schon, den Beckenboden zu kräftigen, um den Alltag zu erleichtern. Denn die Symptome können sowohl beim Mann als auch bei der Frau vielfältig sein: Inkontinenz, Organsenkungen, Hämorrhoiden sowie Stuhlinkontinenz

**„Oft sind Beschwerden mit dem Beckenboden noch Schambehaftet, diese Sorge möchte ich meinen Patienten nehmen und eine Therapie anbieten, die individuell gestaltet wird“,**

können schwerwiegende Probleme darstellen. Vorwiegend sind Frauen betroffen, aber auch die Männer, gerade nach Prostataerkrankungen oder Prostata-Operationen. Im zunehmenden Alter bekommen sie vielfach die Leiden einer Inkontinenz und im Zweifelsfall auch eine erektile Dysfunktion zu spüren.

## MÄNNER UND FRAUEN SIND BETROFFEN

Bei einem Check-Up gehen Therapeutin und Patient der Ursache auf den Grund und erarbeiten effektive Behandlungsmöglichkeiten. Hierbei handelt es sich um eine Funktionsuntersuchung des Beckenbodens, welche insbesondere der Frau eine Auskunft darüber gibt, ob sie ihren Beckenboden überhaupt richtig ansteuern und aktivieren kann. „Gleichzeitig kann ich feststellen, ob eine Schwäche oder vielleicht auch eine Organsenkung vorliegt. Daraufhin gebe ich ein Feedback, ob die Ansteuerung richtig funktioniert.“, erklärt die Therapeutin.

Hinzu kommt ein ausführliches Anamnesegespräch und die Planung der weiteren Behandlung. „Die Behandlung ist immer einerseits Training, aber auch in weiten Teilen eine Erörterung, wo die Probleme im Alltag herrühren können“, so Bertelwick. „Außerdem gibt es immer ausreichend Zeit für Rückfragen.“

Das Angebot richtet sich an Privatpatienten, beihilfeberechtigte Patienten und Selbstzahler. Warum? „Weil mir eine Kassenverordnung von 20 Minuten nicht genügt, um mich ausgiebig mit den Beschwerden meiner Patienten auseinanderzusetzen“, sagt sie.

Außerdem bietet Wiebke Bertelwick in ihrer Praxis eine breite Palette klassischer physiotherapeutischer Behandlungsmethoden an, darunter Krankengymnastik, manuelle Lymphdrainage, manuelle Therapie, Schmerztherapie, Massagen und vieles mehr.

**Wiebke Bertelwick, sektorale Heilpraktikerin der Physiotherapie und Beckenbodentherapeutin, führt in Bottrop-Kirchhellen eine private Physiotherapie-Praxis und verfolgt dabei maßgeblich ein Herzensthema: die Beckenbodengesundheit. Mit Freude beobachtet sie, dass das Thema mit all seinen Tabuzonen langsam beginnt, aus der Nische hervorzutreten. Warum das Thema allgegenwärtig ist und dennoch wenig angegangen wird.**



**Für weitere Informationen erreichen Sie die Praxis an der Horsthofstraße 33a in Bottrop-Kirchhellen telefonisch unter der 0179 6742126. Alternativ erhalten Sie ein Bild des Angebots auf der Homepage [www.physiotherapie-bertelwick.de](http://www.physiotherapie-bertelwick.de).**

# INSEKTENSTICHE RICHTIG BEHANDELN

*Die Bottroper Apothekerschaft  
gibt Tipps: Was tun, wenn jemand  
gestochen wird?*

– TEXT VON VALERIE MISZ –

**Ein kurzer Pieks – und schon geht es los:**

**Jucken, Schmerzen und ein Anschwellen der Haut.**

**Mit steigenden Temperaturen steigt auch das Risiko für Insektenstiche.**

**Wie versorgt man Insektenstiche am besten und worauf muss man achten?**

**Apothekerin Birgit Lauer ist Sprecherin der Bottroper Apothekerschaft und**

**fasst die wichtigsten Tipps zusammen.**

„Egal um welche Art von Insektenstich es sich handelt – kühlen, kühlen, kühlen ist die oberste Devise. Wer unterwegs ist, kann auch erst einmal etwas sauberes Wasser auf die Einstichstelle geben“, sagt Lauer. Dadurch lassen sich nicht nur Schmerz und Juckreiz, sondern auch das Anschwellen der Haut rund um die Einstichstelle zumindest etwas abmildern. Ebenfalls wichtig: „Auch wenn es schwerfällt: Nicht an der Stelle kratzen, denn damit verletzt man die Haut zusätzlich und bringt im Zweifel noch Schmutz in die eigentlich kleine Wunde.“

Verschiedene Gele und Cremes aus der Apotheke vor Ort können – je nachdem wie stark es juckt – die Symptome lindern. „Welche Präparate am besten geeignet sind, lässt sich im Rahmen einer persönlichen Beratung in der Apotheke herausfinden. So kann das pharmazeutische Personal die individuell passenden Empfehlungen aussprechen“, erklärt Birgit Lauer.

Besonders schmerzhaft sind die Stiche von Bienen und Wespen. „Im Gegensatz zur Mücke stechen diese beiden zumeist nicht einfach so zu“, weiß die Apothekerin. Wenn die schwarz-gelben Tiere im Anflug sind, hilft es, Ruhe zu bewahren: „Vermeiden Sie hektische Bewegungen und schlagen Sie auch nicht nach Wespen oder Bienen. Das macht sie nur nervöser und aggressiver und die Wahrscheinlichkeit, dass sie stechen, steigt.“ Bienen stechen indes nur, um ihr Leben oder ihr Bienenvolk zu verteidigen. „Bei ihrem Stich bleibt der Stachel mit dem Giftapparat in der Haut und muss entfernt werden.“

Immer wieder verirren sich die Insekten auch in die weiten Ärmel von lockerer Kleidung oder landen im erfrischenden Kaltgetränk: „Prüfen Sie daher vor jedem Schluck, ob ein Insekt darin schwimmt oder vielleicht am Strohhalm sitzt“, rät Lauer. „Achten Sie auch besonders auf die Getränke von Kindern

und bringen Sie dem Nachwuchs bei, selbst genau hinzuschauen, bevor der nächste Schluck genommen wird.“

Treten nach dem Insektenstich schwerwiegende körperliche Symptome auf, muss umgehend der Notarzt gerufen werden. Birgit Lauer: „Wenn die Atemwege zuschwellen oder Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen auftreten, ist das immer ein Notfall, der direkt behandelt werden muss!“ Auch wenn der Stich an Lippen, im Mund oder Rachen auftritt, muss das ärztlich abgeklärt werden.

Was vielen unbekannt ist: Eine Allergie kann auch erst im Laufe des Lebens auftreten. Deshalb gilt nach jedem Stich: „Aufmerksam beobachten.“ Wer bereits weiß, dass er allergisch auf Insektengift reagiert, sollte stets ein entsprechendes Notfallset dabei haben. Begleitpersonen sollten wissen, wo es verstaut ist und gegebenenfalls auch, wie es im Falle eines Falles angewendet werden muss. Die Apothekerin rät Allergikerinnen und Allergikern dringend dazu, regelmäßig zu kontrollieren, ob das Notfallset noch genutzt werden kann: „Wie alle Medikamente haben auch diese Sets ein Verfallsdatum und müssen nach Ablauf ausgetauscht werden – die Teams in den Apotheken prüfen das gerne.“

# DIE WUNDERWELT DER HYDROLATE

– TEXT VON VALERIE MISZ –

*Alte Tradition  
neu entdeckt:  
Über die Geschichte,  
Anwendung und  
Nutzung von Blüten-  
wasser*

Heute feiern Hydrolate ein Comeback als natürliche und sanfte Kosmetikprodukte. Ihr Einsatz in der Hautpflege und Wellness basiert auf traditionellen Methoden. Sie gelten als milde Alternativen zu synthetischen Produkten.

## HERSTELLUNG VON HYDROLATEN

Hydrolate entstehen bei der Wasserdampfdestillation von Pflanzenmaterialien. Dabei wird Wasser erhitzt, bis Dampf entsteht, der durch die Pflanzen geleitet wird. Der Dampf löst die ätherischen Öle und wasserlöslichen Pflanzenstoffe, die dann kondensiert und getrennt aufgefangen werden. Das Destillationswasser enthält nun die wasserlöslichen Bestandteile der Pflanze und einen kleinen Anteil ätherischer Öle – das Hydrolat.

## ARTEN UND IHRE WIRKUNGEN

Es gibt eine Vielzahl von Hydrolaten, die jeweils unterschiedliche Wirkungen haben. Hier ein Überblick der gängigsten Sorten und ihrer Eigenschaften:

**Rosenwasser** ist bekannt für seine feuchtigkeitsspendenden und beruhigenden Eigenschaften. Es ist ideal für alle Hauttypen, besonders für trockene und empfindliche Haut. Es soll auch helfen, Rötungen und Reizungen zu lindern.

**Lavendelwasser** besitzt antiseptische und beruhigende Eigenschaften. Es ist gut bei unreiner Haut, hilft bei kleineren Hautverletzungen und soll sogar die Sinne entspannen.

**Kamillenwasser** wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Es eignet sich bei empfindlicher und gereizter Haut, lindert Rötungen und Juckreiz.

**Pfefferminzwasser** erfrischt und belebt die Haut. Es ist besonders wohltuend bei fettiger Haut und kann als natürliches Tonikum (Stärkungsmittel) verwendet werden.

**Melissenwasser** beruhigt und klärt die Haut. Es ist ideal bei stressbedingten Hautproblemen und soll auch bei Unreinheiten helfen.

## ANWENDUNGEN VON HYDROLATEN

Hydrolate sind vielseitig einsetzbar und können auf verschiedene Weise genutzt werden. So kann es zum Beispiel nach der Reinigung als Gesichtswasser auf die Haut aufgetragen werden. Damit

kann die Haut tonisiert und auf die nachfolgende Pflege vorbereitet werden. An heißen Tagen kann Blütenwasser als erfrischendes Spray oder als beruhigendes Haarstärkungsmittel nach der Haarwäsche genutzt werden. Auch in der Aromatherapie finden Hydrolate Anwendung. Um die Atmosphäre zu verbessern oder das Wohlbefinden zu steigern, kann es inhaliert oder als Raumduft versprüht werden. Außerdem kann es als eine Art Heilmittel zur Linderung von Hautirritationen, bei kleineren Verletzungen oder Insektenstichen zum Einsatz kommen. Einige Pflanzenwasser können auch in der Küche verwendet werden, zum Beispiel Orangenblütenwasser zur Verfeinerung von Desserts und Getränken.

Hydrolate sind wahre Alleskönner in der natürlichen Hautpflege und Aromatherapie. Ihre einfache Herstellung und die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten machen sie zu einem wertvollen Bestandteil jeder Pflegeroutine. Durch die sanfte Wirkung eignen sie sich besonders für empfindliche Hauttypen und bieten eine natürliche Alternative zu synthetischen Kosmetikprodukten. Im Internet gibt es zahlreiche „Rezepte“ für Blumen- und Pflanzenwasser sowie detaillierte Informationen zu den einzelnen Wirkungen und Anwendungsbereichen. Bevor Sie also loslegen und die Hydrolate anwenden, informieren Sie sich ausreichend.

## HYDROLATE SELBST HERSTELLEN

- Sie benötigen frische oder getrocknete Pflanzen, destilliertes Wasser, einen Destillationsapparat oder eine einfache DIY-Destille (zum Beispiel ein großer Topf mit einem Siebeinsatz und einem kleineren Auffangbehälter).
- Wähle Sie die Pflanzen je nach gewünschter Wirkung aus. Beliebt sind beispielsweise Rosenblüten, Lavendel, Kamille oder Pfefferminze.
- Füllen Sie den großen Topf zur Hälfte mit Wasser und platzieren die Pflanzen auf dem Sieb darüber. Den Auffangbehälter, wie etwa eine Tasse, in der Siebmitte platzieren. Das Wasser langsam erhitzen, nicht zum Kochen bringen. Der entstehende Dampf wird die Pflanzen durchziehen und die ätherischen Öle sowie wasserlöslichen Stoffe lösen. Der Dampf kondensiert dann im Auffangbehälter als Hydrolat.
- Füllen Sie das Pflanzenwasser in dunkle Glasflaschen, um es vor Licht zu schützen, und lagern es kühl und dunkel. So bleibt es mehrere Monate haltbar.

**Tipp:** Sie können Pflanzenwasser auch in einer Espressokanne herstellen. Geben Sie die Pflanzenteile einfach in den Behälter, in den sonst das Kaffeepulver kommt. Füllen Sie Wasser in den unteren Teil und erhitzen es. Statt Kaffee bekommen Sie Hydrolat.



Hydrolate, besser bekannt als Blüten- oder Pflanzenwasser, haben ihren Ursprung in der Antike. In der arabischen Welt und im antiken Griechenland wurden sie als Nebenprodukt der Destillation ätherischer Öle genutzt. Gelehrte wie Avicenna verfeinerten diese Techniken und setzten Hydrolate in der Medizin und Kosmetik ein. Im antiken Griechenland und Rom wurden sie von Hippokrates und Plinius dem Älteren zur Behandlung von Hautproblemen verwendet. Im Mittelalter und der Renaissance experimentierten Alchemisten und Kräuterkundige mit der Destillation von Pflanzen.

# AUF SCHATZ- SUCHE IN NRW

**Nordrhein-Westfalen ist bekannt für seine vielfältige Kultur, lebendigen Städte und schönen Landschaften. Ein besonderes Highlight sind die zahlreichen Trödelmärkte, die das ganze Jahr über stattfinden. Sie bieten nicht nur die Möglichkeit, einzigartige Schätze zu entdecken, sondern lassen sich auch wunderbar mit einem Ausflug verbinden. Trödeln ist nach wie vor sehr beliebt. Gerade im Hinblick auf unsere Umwelt, den Aspekt der Ressourcenschonung kann sich ein Besuch auf einem Flohmarkt lohnen.**

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Wir haben Ihnen einen Überblick der schönsten Trödelmärkte in NRW zusammengestellt:

## FLOHMARKT AN DER RHEINAUE IN BONN

Der Rheinauen-Flohmarkt gilt als einer der größten Deutschlands und findet mitten in der Natur statt. Hier dürfen nur gebrauchte Waren und Kunsthandwerk verkauft werden. In der Saison von April bis Oktober laden die zahlreichen Stände jeden dritten Samstag im Monat im Freizeitpark Rheinaue zum Stöbern ein. Die nächsten Termine in diesem Jahr sind am 20. Juli, 17. August, 21. September und 19. Oktober. Außerdem gibt es dieses Mal zwei Zusatztermine, einer davon findet noch am 24. August statt.

## HAFENTRÖDEL IN DUISBURG

Zahlreiche Schätze und Schnäppchen können Besucher des Hafentrödels auf der Mühlenweide an

der Dammstraße in Duisburg-Ruhrort entdecken. Von dort hat man eine fantastische Sicht über den Hafen am Rhein. Der Markt hat jeweils samstags von 8 bis 18 Uhr und sonntags von 11 bis 18 Uhr an folgenden Terminen geöffnet: 27. und 28. Juli sowie 14. und 15. September. Von dort aus lohnt sich ein schöner Spaziergang entlang des Rheinufers, an dem zahlreiche Biergärten nur darauf warten, besucht zu werden.

## ALTSTADT-FLOHMARKT AN DER RHEINPROMENADE IN KÖLN

Auch das Kölner Rheinufer lädt im Sommer einmal monatlich zum Schlendern und Stöbern ein. Der Flohmarkt in der Altstadt ist einer der ältesten Nordrhein-Westfalens. Schon seit mehr als 50 Jahren bieten hier Aussteller aus ganz Deutschland und auch den Nachbarländern verschiedenste Antiquitäten und Waren an. Entlang der Rheinpromenade gibt es hier rund 150 Stände zu entdecken. Hier lohnt sich natürlich neben einem Spaziergang am Rheinufer auch ein Abstecher in die wunder-

## Trödeln, Bummeln, Schlemmen und Erleben: Ausflugstipps für einen ausgewogenen Flohmarkt-Besuch

schöne Altstadt. Und die Shopping-Meile sowie der Kölner Dom sind auch gleich um die Ecke. Die nächsten Termine sind jeweils samstags und sonntags an folgenden Daten: 20. und 21. Juli, 24. und 25. August, 28. und 29. September sowie 26. und 27. Oktober.

## FLOHMARKT AUF DER PROMENADE IN MÜNSTER

Ein anderer schöner Freiluftmarkt erwartet Sie entlang der Promenade zwischen dem atemberaubenden Aasee und dem Schloss in Münster. Das historische Ambiente machen diesen Trödel-Trip zu etwas Besonderem. Hier gibt es eine ausgewogene Mischung aus privaten Anbietern und gewerblichen Händlern. Ein einmaliges Erlebnis ist außerdem der Sommernachtflohmarkt, der Nachtschwärmern ermöglicht, bei Mondschein zu trödeln. Die nächsten Termine für den regulären Flohmarkt sind am 17. August sowie 21. September. Der nächste Nachtflohmarkt findet in der Nacht vom 14. auf den 15. Juni statt. Ein zweiter Termin wird voraussichtlich im Laufe der kommenden Wochen unter [www.flohmarkt-muenster.de](http://www.flohmarkt-muenster.de) veröffentlicht.

## FLO(H)RIAN IN DORTMUND

Im Westfalenpark in Dortmund findet zwei Mal im Jahr der beliebte Flo(h)rian Trödelmarkt statt. Ein Shopping-Paradies für Secondhand-Liebhaber und Schnäppchen-Jäger. Hier warten Klamotten, Antiquitäten, Kunsthandwerk, Bücher und mehr auf die Gäste. Der erste Termin war bereits im April, aber der nächste Flo(h)rian findet bereits am 29. September statt. Traditionell gibt auf dem Kindertrödelmarkt Flö(h)chen auch wieder gebrauchte Spielsachen, Bücher und andere Dinge von Kindern für Kinder. Der Westfalenpark ist vor allem für seine Vielfalt bekannt. Hier gibt es nicht

nur große Wiesenfläche, sondern auch vielzählige Themengärten, eine Seilbahn, Spielplätze sowie einen Aussichtsturm. Außerdem finden sich einige Cafés und Restaurants in dem 70 Hektar großen Park

## GRUGA-FLOHMARKT BEIM GROSSEN GRUGA-SOMMERFEST IN ESSEN

Der Gruga-Flohmarkt findet nur einmal jährlich statt, im Rahmen des großen Sommerfestes, das dieses Jahr vom 12. bis 21. Juli wieder zahlreiche Gäste anlockt. Auf einer kilometerlangen Strecke rund um die Grugahalle reihen sich die Verkaufsstände von überwiegend privaten Händlern aneinander. Auch ein Kinderflohmarkt findet dort statt. Nach einem Bummel über den Markt können Besucher über die parallel laufende Kirmes schlendern und das Sommerfest in vollen Zügen genießen.

## DÜSSELDORFER BÜCHERMEILE AN DER RHEINPROMENADE

Bücherwürmer aufgepasst! Vier Mal im Jahr findet auf der Rheinuferpromenade in Düsseldorf eine Büchermeile statt. Von jeweils 11 bis 19 Uhr bieten hier rund 60 Buchhändler, Antiquariate und private Sammler aus ganz Deutschland ihre Bücher an, die selten, schön, lange verschollen und auch sehr alt sein können. Natürlich warten hier auch zahlreiche Schnäppchen auf die Kunden. Wer in Raritäten und Schätze investieren möchte, kann Bücher kostenlos und sachverständig vor Ort schätzen lassen. Ergänzend dazu sind Winzer vor Ort, die rund um das Thema Wein beraten und die Trödler versorgen. Die nächsten Termine sind am 17. und 18. August, 7. und 8. September sowie 12. und 13. Oktober.



# SURPRISE!

## EINE ÜBERRASCHUNG KOMMT SELTEN ALLEIN

Ein Trio der Extraklasse: Multitalent Chantall, Universalgenie Marco Noury und Tausendsassa Markus Schimpp lassen kein Auge trocken. Sie haben den Humorfaden fest in der Hand und zeigen zusammen mit Ausnahmeartisten, dass sich akrobatisches Können und Comedy bestens verknüpfen lassen. Hier gibt es den Doppel-Effekt: höchste technische Brillanz trifft auf poetische Heiterkeit, trockenen Slapstick, Satire und echte Brüller. Die Show verspricht wahnwitzige, humorvolle und überraschend andere Darbietungen.



Chantall, die freche Berlinerin aus Kreuzberg, begeistert mit ihrem Wortwitz und beeindruckender Bühnenpräsenz auf hohen Absätzen. Sie führt charmant und treffsicher durch das Programm. Marco Noury verkörpert mit ausdrucksstarker und technisch brillanter Strapatzen-Kunst pure Ästhetik. Mitreißende Musik und opulente Kostüme sind seine Markenzeichen. Seine Darbietungen machen ihn zu einem der weltweit besten Vertreter seines Fachs. Markus Schimpp, der nach seinem Musik-

studium seine Karriere im Frankfurter Tigerpalast begann, spielt deutschlandweit Solo-Abende, moderiert Shows und komponiert Chansons sowie Musik für Film- und Artistik-Projekte.

Die vielseitige Ukrainerin Iryna Hladka kombiniert ihre Fähigkeiten als Tänzerin, Choreographin und Psychologin in ihrer beeindruckenden Hula-Hoop-Performance, die Seele und Sinne berührt. Ingrid Korpitsch, ausgebildete Musicaldarstellerin

**Eine Show voller Witz, Charme und atemberaubender Akrobatik – jetzt Karten für das GOP gewinnen!**

und Luftartistin, bringt mit ihrer Anmut und Leichtigkeit frischen Wind ins Ensemble. Das Duo Tatiana Bitkine und Alexey Bitkine zeigt mit Waghalsigkeit spektakuläre Tricks und dynamische Figuren an der Chinesischen Stange, die das Publikum von Anfang an fesseln.

Der herausragende ukrainische Artist Sergey Timofeev kombiniert in seinem Act Kontorsion und Handstand-Kunst auf beeindruckende und scheinbar mühelose Weise. Melania und Jessé, Profis aus einer Zirkusfamilie, zeigen atemberaubende Rollschuhakrobatik, die physikalische Grenzen ausreizt und das Publikum fasziniert. Melania und Nikita aus Kasachstan begeistern als Duo Pearl mit kraftvollen und poetisch schönen Darbietungen, die technische Brillanz und athletische Glanzleistungen perfekt zur Musik inszenieren.

### GEWINNEN SIE FÜNF MAL ZWEI TICKETS

Hier wird es wahnwitzig, humorvoll und überraschend anders! Verpassen Sie nicht die Chance, dieses außergewöhnliche Programm noch bis zum 7. Juli live zu erleben. Gewinnen Sie Karten für eine der letzten Vorstellungen und lassen Sie sich von dieser einzigartigen Mischung aus Comedy und Akrobatik verzaubern!

Wir verlosen 5x2 Tickets für die Vorstellung „SURPRISE“ am Mittwoch, 3. Juli um 20 Uhr im GOP-Theater Essen. Die Tickets können von den Gewinnern bis 19.30 Uhr am Veranstaltungstag an der Abendkasse abgeholt werden.

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

Vermerken Sie in der Mail bitte Ihren vollständigen **Namen**, Ihre **Adresse**, das **Stichwort** sowie eine **Telefonnummer**, unter der wir Sie erreichen können. Der **Einsendeschluss** ist der **26. Juni 2024**. Wir werden die Gewinner zeitnah informieren.

Es gelten die allgemein gültigen gesetzlichen Gewinnspielregelungen.

### LEGENDS AB 19. JULI

Nach der Show ist vor der Show. Vom 19. Juli bis 8. September wird die Showproduktion „LEGENDS – Für immer unvergessen“ auf der Bühne des Variété-Theaters in Essen gezeigt. Was macht Menschen zu Legenden? Sie haben laut gesprochen, was wir uns nur zu flüstern gewagt haben. Und sie haben etwas erschaffen, worüber man Jahre oder Jahrzehnte später noch spricht. In schillernden Kostümen und mit atemberaubender Artistik verneigen sich die Künstlerinnen und Künstler vor den großen Idolen unserer Zeit. Weitere Informationen zu den anstehenden Shows finden Interessierte unter [www.variete.de](http://www.variete.de).

Foto: © GOP Variété Essen



# EIN GUTER START INS LEBEN

**Die familiäre Geburt im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten – Ein Gespräch über Methoden, Sicherheit und Nachsorge**



Das Bild zeigt (v.l.) Oberarzt Dr. Andreas Schmeling, Hebamme Kirstin Stermann und Chefärztin Dr. Simone Sowa.

**Familienorientierte Geburt, was bedeutet das genau? Darüber hat sich Redakteurin Martina Jansen (Lokallust Dorsten) mit Dr. Simone Sowa, Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Andreas Schmeling, dem leitenden Oberarzt und der Hebamme Kirstin Stermann unterhalten.**

**Frau Dr. Sowa, mit familiärer Geburt ist sicherlich nicht gemeint, dass die ganze Familie anwesend ist, oder?**

**Dr. Simone Sowa lacht:** Nein, natürlich nicht. Das gemeinsame Erleben der Geburt stärkt zwar den familiären Zusammenhalt, aber zu viele Anwesende sollten dennoch nicht bei der Geburt dabei sein, da es ein sehr intimes Erlebnis ist.

**Dr. Andreas Schmeling:** Unsere Hebammen bieten der Schwangeren eine 1:1 Betreuung und erfüllen möglichst ihre individuellen Wünsche. In ruhiger Umgebung begleiten wir die Schwangere mit ihrem Partner/Begleitperson während der Entbindung. Sie fühlen sich nicht wie in einer Klinik, da die Umgebung wohnlich gestaltet ist und die notwendige Technik und Materialien in schönem Mobiliar untergebracht sind.

**Kirstin Stermann:** Unsere Betreuung beginnt jedoch schon weit vor der Geburt. Jeden dritten Dienstag um 18 Uhr bieten wir den Informationsabend an. Hier können sich werdende Eltern in aller Ruhe den Kreißaal, die Wochenstation und das Neugeborenen-Zimmer ansehen und sich bei unserem

Geburtshilfe-Team über wichtige Abläufe in der Schwangerschaft und über das Thema Entbindung informieren. Wir erklären mögliche Geburtsmethoden sowie

Möglichkeiten zur Schmerz- und Geburtserleichterung wie Hypnose, Akupunktur, Homöopathie, spezielle Atemtechniken oder ein warmes Bad, aber auch schmerzlindernde Anästhesien, wie zum Beispiel die PDA. Dieser Service ist natürlich kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

**„Unsere Betreuung beginnt schon weit vor der Geburt“**

(Kirstin Stermann)

**Trägt dieses Kennenlernen zu einer entspannten Geburt bei?**

**Dr. Andreas Schmeling:** Fühlt sich die werdende Mutter wohl und vertraut dem Entbindungsteam, kann das mit dazu beitragen, die Geburt zu einem unvergesslichen Erlebnis werden zu lassen. Unser großes engagiertes geburtshilfliches Team, bestehend aus Hebammen, Ärzten und Schwestern stehen der Schwangeren und ihrem Partner zur Seite und versorgen die neue Familie auf hohem Niveau.

**Dr. Simone Sowa:** Das Paar, die Familie, steht im Fokus. Es geht uns nicht darum, den Kreißaal schnell wieder leer zu bekommen. Bei uns dürfen Schwangere ab der 36 + 0 SSW entbinden, die keine hohen Risiken haben und gesunde Kinder erwarten. Dadurch können wir die Frauen ohne Zeitdruck unter der Geburt begleiten. Die überwiegende Zeit wird die Schwangere durch die Hebamme begleitet. Durch das niedrige Risikoprofil der Schwangeren benötigen wir keinen hebammengeleiteten Kreißaal, da der Arzt nur zur Entbindung dazu kommt, bzw. wenn die Hebamme ihn unter der Geburt dazu ruft. Dann wird die Gebärende gemeinschaftlich begleitet.

**„Unser großes engagiertes geburtshilfliches Team versorgt die neue Familie auf hohem Niveau“**

(Dr. Andreas Schmeling)

**Aber nicht jede Geburt ist unkompliziert. Wie gut sind Sie darauf vorbereitet?**

**Dr. Simone Sowa:** Der Faktor Sicherheit ist natürlich auch für unser Geburtshilfe-Team ein entscheidendes Thema. Wir sind für alle Notfälle, die unter der Geburt und anschließend auftreten können, trainiert und vorbereitet. Wichtig ist auch immer das vorgeburtliche Gespräch, das wir den Frauen anbieten. Hier klären wir, welche Medikamente genommen werden oder ob Vorerkrankungen vorliegen und verweisen bei gewissen Vorerkrankungen

auf eine Entbindung in einem Perinatalzentrum. Und sollte ein Kaiserschnitt nötig sein, wird dieser bei uns nach der neuesten, sanftesten Methode durchgeführt.

**Umfasst die familienorientierte Geburt auch die Zeit, nachdem das Kind bereits geboren wurde?**

**Kirstin Stermann:** Ja, auf alle Fälle. Nach der Geburt hat die junge Familie die Möglichkeit, sich ganz privat im Familienzimmer intensiv kennenzulernen. Rund um die Uhr steht ihr das Team der geburtshilflichen Station zur Seite und berät die jungen Eltern mit viel Wärme beim Stillen, bei alternativen Fütterungsmethoden, beim Handling und der Pflege sowie dem späteren Umgang zu Hause.

**Dr. Andreas Schmeling:** Wir haben 24/7 Standby

durch die Kinderklinik. Der Kinderarzt aus der Kinderklinik Level 1 ist ebenfalls rund um die Uhr für unsere kleinen Patienten erreichbar und verfügbar. Er kommt regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung U2 und macht ebenso die erforderlichen Ultraschalle.

**Kirstin Stermann:** Bei Auffälligkeiten können wir so schnell reagieren und das Baby vor Ort von den Kinderärzten versorgen lassen. Glücklicherweise ist die Notwendigkeit von Verlegungen in die Kinderklinik extrem selten. Unser geburtshilfliches Team ist aber auch für die Erstversorgung geschult und muss nicht auf den Kinderarzt warten, um ein Neugeborenes adäquat versorgen zu können.

**Dr. Simone Sowa:** Wir werben gerne für eine Geburt in familiärer Atmosphäre, können persönlich und individuell auf das Paar eingehen und freuen uns auf viele werdende Familien, die ihr Kind im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten zur Welt bringen möchten.

**St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten  
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe –  
Brustzentrum**

Chefärztin Dr. med. Simone Sowa  
Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Str. 1  
46282 Dorsten  
T 02362 29-54200  
E gynaekologie.dorsten@kkrn.de

Für individuelle Kreißaalführungen, Hebammensprechstunden sowie zur Akupunktursprechstunde können sich werdende Mütter im Kreißaal unter der Telefonnummer 02362 29-54212 oder per E-Mail an gynaekologie.dorsten@kkrn.de anmelden. Geburtsvorbereitungsgespräche können unter T 02362 29-54200 oder per E-Mail unter gynaekologie.dorsten@kkrn.de vereinbart werden.

# PICKNICK IN DER IDYLLE

*Ein Picknick am See, in privatem Rahmen und Sie müssen sich um nichts kümmern – klingt zu schön, um wahr zu sein? Nicht am Schermbecker Martinsee!*



– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

**An üblichen Picknickplätzen stößt man häufig auf die gleichen Probleme: Man hat jede Menge Gepäck dabei. Die Kühlung der Lebensmittel wird zur Herausforderung, die Vorbereitung ist ein großer Aufwand, den man nur kurzweilig genießen kann. Und dann kann einem auch noch das Wetter einen ordentlichen Strich durch die Rechnung machen. Mit dem neuen Konzept von Kirchhellener Martin Manns „Picknick Wunderbar“ sind all diese Probleme ausgemerzt. Ausprobieren lohnt sich, denn die Möglichkeit eines Picknicks auf Bestellung direkt an einem idyllischen See ist absolut einzigartig – und direkt um die Ecke!**

Wenn aus einem Traum eine Idee und schließlich ein Angebot wird – Vor einigen Jahren erwarb Unternehmer Martin Manns die Alte Ziegelei Menting in Schermbeck. Dazu gehörten nicht nur Gewerbehallen, Räumlichkeiten einer Gastronomie, eine riesiger Hof mit dazugehörigem Grundstück, sondern auch ein kleiner privater See. Gemeinsam mit seinem Team sanierte er den gesamten Standort und verpachtete die Gastronomie zeitweise an einen Gastronomen, der dort große Pläne hatte. Doch nach rund einem Jahr waren die Pläne des Pächters Geschichte. Was also tun mit einer leerstehenden Lokalität mit großem Hof?

## SCHLÜSSIGES KONZEPT

„Ich habe mich gefragt, woran eine Gastronomie scheitert, woran es wohl gefehlt hat“, erzählt Eigentümer Martin Manns. Denn von der Schönheit des Standortes und der natürlichen Lage zwischen Wander- und Radwegen ist er überzeugt. „Passendes Personal zu finden ist das Hauptproblem“, weiß er. Manns, der bereits mehrere Unternehmen zum Erfolg geführt hat, wollte die Sache selbst in die Hand nehmen und hat sich auf einen kreativen Weg begeben. „Ich habe die Nachbarschaft angesprochen, meine Idee vorgestellt und klargemacht dass ich ein gutes Team brauche“. Die Frauen waren sich einig und sind jetzt das Herzstück von Picknick Wunderbar. Servicebedienung gibt es nicht und soll es auch nicht geben, aber ich brauche gute Leute, die die Picknickkörbe, in unserem Fall Bollerwagen, bestücken“, erklärt er. Denn am Ende soll es so unkompliziert wie möglich für alle Beteiligten laufen.

## GENUSS IN PRIVATEM RAHMEN

Das Ganze funktioniert so: Die Buchung läuft komplett online ab. „Durch Vorab-Buchungen

bleibt das Ganze deutlich planbarer“, erklärt Manns. Man wählt eine Personenzahl, nach persönlichem Geschmack eines aus einer Vielzahl von Picknick-Paketen pro Besucher und den Standort. Denn hier hat der Kunde die Qual der Wahl. Möglich ist einerseits der Platanenhof, also der schöne Hof an der Ziegelei, in idyllischer Nähe mit kleinem Kinderspielplatz, WLAN und Toilettennähe. Die Alternative ist der traumhafte See, der an die Ziegelei grenzt. Hier wird ein Euro Aufschlag für den Seeplatz pro Kopf fällig. Zu einem Picknickplatz für bis zu acht Personen gehört ein kleines buntes Häuschen für den Schlechtwetter-Fall sowie zwei rustikale Bankgarnituren. Durch genügend Abstand und eine entsprechende Begrünung bietet jedes Plätzchen ausreichend Privatsphäre. „Im Wasser darf nicht geschwommen werden und am See wird um eine ruhige Atmosphäre gebeten. Tobende Kinder haben am Platanenhof entsprechend mehr Freiheiten“, empfiehlt Martin Manns. Tiere sind am See untersagt, aber auf dem Platanenhof sehr willkommen.

## FÜR JEDEN GESCHMACK

Nach der Ankunft kann dann der gebuchte und fertig gepackte Bollerwagen mit Wunsch-Picknick-Verpflegung an der kleinen Gastro-Anlage am Platanenhof abgeholt werden. Jede Menge Arbeit hat Manns gemeinsam mit seinem Team vor allem in die Herrichtung des Seegeländes gesteckt. „Zuerst wollte ich den See privat halten und habe Buchungen lediglich für Fotoshootings und ähnliches freigegeben. Aber es wäre einfach viel zu schade, ihn der Öffentlichkeit vorzuenthalten“, erklärt der Betreiber. Jetzt hat jeder die Möglichkeit, die gemütliche Idylle gemeinsam mit seinen Liebsten zu genießen. Ob seine Idee ein Erfolg

wird, steht in den Sternen, das weiß auch Martin Manns. „Die nächsten Wochen und Monate werden zeigen, wie das Ganze ankommt. Und sicherlich lernen wir auch aus Kleinigkeiten, die noch fehlen oder ähnliches.“ Doch sicher ist: Bisher hat das Team sein Bestes getan, um an alles zu denken.

Die Picknickkörbe sind teilweise mit lokalen Köstlichkeiten ausgestattet, von Frühstück über Kaffee und Kuchen bis hin zu gemischten Genießer-Körbchen ist bei der Verpflegung für jeden Geschmack etwas dabei. Selber darf nichts mitgebracht werden.

Das „Picknick wunderbar“ an der Westricher Straße 62 in Schermbeck ist dank der insgesamt zwölf buchbaren Plätze bei jedem Wetter bedenkenlos zu genießen. Alle weiteren Informationen erhalten Interessierte auf der Homepage [www.picknick-wunderbar.de](http://www.picknick-wunderbar.de).



# STRAHLENDE HAUT IM SOMMER

**Sonnenbrand, adé!  
Tipps und Tricks für  
einen Sommer ohne  
schmerzende und  
entzündete Haut**

– TEXT VON VALERIE MISZ –

**Der Sommer ist die perfekte Zeit, um die Sonne zu genießen, am Strand oder im Garten zu relaxen und im Pool zu schwimmen. Doch auch wenn wir die sonnigen Tage lieben, kann unsere Haut durch die intensive Sonneneinstrahlung stark beansprucht werden. Eine gute After-Sun-Pflege ist daher unerlässlich, um der Haut die nötige Regeneration zu ermöglichen und sie gesund und strahlend zu halten. In diesem Artikel erfahren Sie, warum After-Sun-Pflege wichtig ist und welche Produkte und Hausmittel besonders effektiv sind.**

Während des Sonnenbadens wird die Haut durch UV-Strahlen belastet, was zu Sonnenbrand, Austrocknung und langfristigen Hautschäden führen kann. UV-Strahlen fördern die Bildung freier Radikale, die die Hautzellen schädigen und die Hautalterung beschleunigen. After-Sun-Produkte helfen dabei, diese Schäden zu minimieren, indem sie Feuchtigkeit spenden, die Haut beruhigen und die Heilung unterstützen.

## WIRKSAME INHALTSSTOFFE

Aloe Vera ist bekannt für ihre beruhigenden und feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften. Sie lindert Rötungen und Reizungen und unterstützt die Regeneration der Haut. Vitamin E hilft, freie Radi-

kale zu neutralisieren und die Haut zu reparieren. Es verbessert die Elastizität der Haut und fördert die Heilung. Panthenol (Vitamin B5) beruhigt die Haut und unterstützt die Zellregeneration. Es hilft, die Haut geschmeidig und feucht zu halten. Kokosöl spendet tiefenwirksame Feuchtigkeit und hat entzündungshemmende Eigenschaften. Es unterstützt die natürliche Hautbarriere und macht die Haut weich. Gurkenextrakt kühlt und erfrischt die Haut. Er enthält Antioxidantien und Vitamine, die zur Regeneration beitragen.

## DIE PFLEGEROUTINE

Nach dem Sonnenbaden sollten Sie eine kühle Dusche nehmen, um Salz, Sand, Chlor und Schweiß von der Haut zu entfernen. Verwenden Sie ein mildes Duschgel, das die Haut nicht zusätzlich austrocknet. Peelings oder Duschgele mit Duftstoffen können die Haut nur noch mehr reizen. Tragen Sie im Anschluss eine After-Sun-Lotion oder ein Gel mit den oben genannten Inhaltsstoffen auf. Die Lotion sanft in die Haut einmassieren, bis sie vollständig eingezogen ist. Achten Sie darauf, ausreichend Wasser zu trinken, um den Flüssigkeitshaushalt des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Eine gut hydrierte Haut regeneriert sich schneller. Auch wenn das im Sommer und gerade im Urlaub nicht immer einfach ist, gönnen Sie Ihrer sonnengereizten Haut eine Pause, bis sie sich erholt hat. Bei weiteren Aufenthalten im Freien ist es unerlässlich, Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor aufzutragen. Neben den üblichen Pflege-Produkten aus der Drogerie oder Apotheke können Sie auch auf Hausmittel zurückgreifen. So helfen kalte Kompressen mit Kamillentee oder Quarkpackungen.

Foto: © ActionGP / stock.adobe.com

ANZEIGE

regioVital 25

# STARK

und selbstbewusst in eine glückliche Zukunft! Bitte helfen Sie mit, notleidende Kinder und Familien zu unterstützen. Danke!



SOS  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT

sos-kinderdoerfer.de

## BLAUBEERFELD

Saisonstart: Ab sofort

Hornstraße 147 | 45964 Gladbeck



## HOF STEINMANN

— est. 1957 —

## ERDBEERFELDER

Saisonstart: Ab sofort

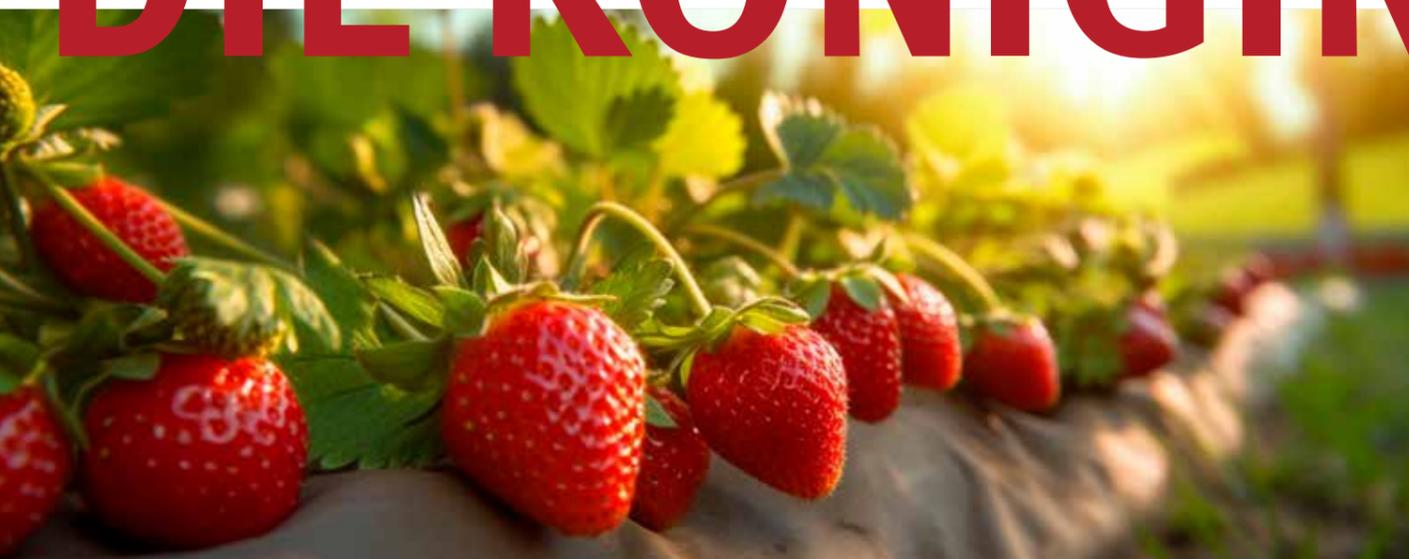
Josef-Albers-Straße 5 | 46236 Bottrop  
Hornstraße 147 | 45964 Gladbeck



Täglich frische Erdbeeren  
und Blaubeeren  
zum Selbstpflücken oder  
für euch gepflückt.



# DIE KÖNIGIN DER BEEREN



***Wir alle lieben sie und nicht ohne Grund wird die Erdbeere die „Königin der Beeren“ genannt – Warum die Frucht bei uns so beliebt und vor allem gesund ist***

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

**Erdbeeren sind eine der beliebtesten Beerenfrüchte weltweit und genau wie viele andere Obstarten auch gehören sie zur Familie der Rosengewächse. Sie sind nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund, da sie reich an Vitamin C, Ballaststoffen und Antioxidantien sind. Außerdem sind sie vielseitig in der Verarbeitung, lassen sich selber anbauen und schmecken einfach nur köstlich. Die Saison ist gestartet, also verlieren Sie keine Zeit!**

Der Apfel bleibt zwar der Spitzenreiter, doch im Sommer ist die Erdbeere unschlagbar. Es gibt inzwischen weit über 1000 Sorten mit recht unterschiedlichen Boden- und Klimaansprüchen, verschiedenem Aussehen, Geschmack und Wuchshabitus. Die reifen Früchte haben bekanntermaßen eine leuchtend rote Farbe und einen süßen, saftigen Geschmack.

In der Regel beginnt die Erdbeersaison hier in Deutschland Mitte Juni und endet Ende Juli. Um die Ernte in der Zeit ein wenig voranzutreiben, werden verschiedene Anbaumethoden genutzt. Bereits Anfang Mai können häufig die ersten saftig-roten Früchte aus geschütztem Anbau im Folientunnel gepflückt werden. Danach sind die mit Vlies oder Folie abgedeckten Erdbeeren bereit zur Ernte und rund eine Woche später ist auch die Normalkultur ohne Abdeckung an der Reihe gepflückt zu werden.

## MEHR BIO GEHT NICHT

Manche Hobbygärtner versuchen sich ebenfalls im Eigenanbau des Obstes. Erdbeeren werden in der Regel als mehrjährige Pflanzen angebaut. Die Pflanzung von Erdbeeren erfolgt meist im Frühjahr oder Herbst. Die Erdbeerpflanzen benötigen dabei einen sonnigen Standort mit gut durchlässigem Boden, der reich an Nährstoffen ist. Vor dem Pflanzen sollten die Wurzeln der Erdbeerpflanzen eingeweicht werden, um das Anwachsen zu erleichtern. Erdbeeren werden entweder als Setzlinge oder als Jungpflanzen gepflanzt. Die Pflanzen sollten in einem Abstand von etwa 30 Centimeter zueinander gesetzt werden, um genügend Platz für das Wachs-

tum zu bieten. Während der Wachstumsperiode benötigen Erdbeerpflanzen regelmäßige Bewässerung und Düngung, um gesund zu bleiben und eine reiche Ernte zu ermöglichen. Auch das regelmäßige Entfernen von Unkraut und das Mulchen des Bodens sind wichtige Pflegemaßnahmen. Die Erntezeit für Erdbeeren liegt in der Regel im Sommer, wenn die Früchte ihre volle Reife erreicht haben. Die Erdbeeren sollten vorsichtig gepflückt werden, um sie nicht zu beschädigen. Um Erdbeeren anschließend frisch zu halten, sollten sie im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb weniger Tage verzehrt werden.

## ZAHLEICHE VORTEILE

Erdbeeren sind eine köstliche und gesunde Zutat, die oft in Lebensmitteln, Getränken und Kosmetika verwendet wird. Sie sind reich an Vitamin C, Ballaststoffen und Antioxidantien, die dazu beitragen können, das Hautbild zu verbessern und das Immunsystem zu stärken.

Erdbeeren sind auch eine gute Quelle für Vitamin K, Folsäure und Mangan. Sie enthalten auch Anthocyane, die für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt sind. Diese Verbindung kann dazu beitragen, das Risiko von Herzkrankheiten zu verringern und die kognitive Funktion zu verbessern. Darüber hinaus sind Erdbeeren kalorienarm und enthalten nur wenig Zucker, was sie zu einer gesunden Option für eine Vielzahl von Produkten macht. Insgesamt sind Erdbeeren eine vielseitige und nahrhafte Zutat, die sowohl geschmacklich als auch gesundheitlich viele Vorteile bietet.

# ERDBEER-VIELFALT



## Der Geschmack des Sommers – Frische und fruchtige Rezeptideen mit der roten Frucht

### PANNA-COTTA-ERDBEER-TORTE

#### Zutaten für einen Kuchen (Springform Ø26 cm)

##### Für den Boden:

100 g	Mehl
2 TL	Backpulver
70 g	Zucker
2 EL	Kakao
100 g	weiche Butter
2	Eier
2 EL	Milch

##### Für die Füllung:

200 ml	Milch
600 g	Sahne
1	Vanilleschote
1 TL	Zitronenabrieb
50 g	Zucker
8 Blätter	Gelatine
500 g	Erdbeeren
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Zucker

#### Zubereitung

Die Springform (Ø 26cm) mit Backpapier auslegen oder einfetten. Backofen auf 160 Grad Umluft vorherheizen. Mehl, Backpulver und Zucker vermischen. Butter, Eier und Milch hinzufügen und alles etwa

zwei Minuten schaumig rühren. In die Springform füllen, glatt streichen und 20 bis 25 Minuten backen.

Für die Füllung 400 Gramm der Sahne in einem Topf aufkochen lassen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark ausschaben. Mark, die ausgekratzte Vanilleschote, Zucker und Zitronenabrieb zugeben und etwa zwei Minuten einkochen lassen. Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Topf vom Herd nehmen und die Flüssigkeit in eine Schüssel umfüllen. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Das Ganze für circa 30 Minuten kalt stellen.

Die Erdbeeren waschen und entstielen. Davon etwa 200 Gramm mit Zitronensaft und Zucker pürieren und durch ein Sieb streichen. Die restliche Sahne (200 Gramm) steif schlagen und unter die abgekühlte Flüssigkeit heben.

Die Masse auf dem Tortenboden verteilen und das Erdbeerpüree mit einem Löffel darüber geben. Mithilfe eines Schaschlik-Spießes die Creme marmorieren. Für etwa zwei Stunden kühl stellen. Die übrigen Erdbeeren längs in feine Scheibe schneiden und den Kuchen damit belegen.

### AVOCADO-ERDBEER-SALAT

#### Zutaten für 4 Portionen

3	Avocados
1	Zitrone
1 EL	Honig
2 Msp.	Frisch geriebener Ingwer
5 EL	Pinienkerne
250 g	Erdbeeren
200 g	Salat
	Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Honig, Ingwer und den Saft der Zitrone in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer wür-

zen. Avocados halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel aus der Schale lösen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, abkühlen lassen und zu den Avocados geben.

Erdbeeren waschen entstielen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Dann mit den restlichen Zutaten vermengen.

Zum Anrichten etwas Salat in Gläser verteilen und mit dem Avocado-Erdbeer-Salat auffüllen.

### ERDBEER-TIRAMISU

#### Zutaten für 6 Portionen

500 g	Erdbeeren
3 EL	Zucker
250 g	Mascarpone
250 g	Magerquark
1 EL	Zitronensaft
1 Pck.	Vanillezucker
100 g	Löffelbiskuits
6 EL	Orangensaft
	Evtl. Minze oder Zitronenmelisse (zum Garnieren)

#### Zubereitung

Erdbeeren waschen und entstielen. 100 Gramm der Erdbeeren gemeinsam mit einem Esslöffel Zucker pürieren und kalt stellen.

Mascarpone, Quark, Zitronensaft, zwei Esslöffel Zucker und Vanillezucker vermengen und abschmecken. Nun 300 Gramm Erdbeeren klein schneiden und vorsichtig unter die Mascarponecreme heben.

Eine Auflaufform mit Löffelbiskuits auslegen und mit Orangensaft beträufeln. Die pürierten Erdbeeren und die Mascarponecreme abwechselnd auf die Löffelbiskuits schichten und dann kalt stellen. Abschließend mit den restlichen Erdbeeren und der Minze oder Zitronenmelisse garnieren.



## ERDBEER-RHABARBER-BLECHKUCHEN MIT STREUSELN

### Zutaten für 1 Blech

Für den Teig:

250 g	weiche Butter
180 g	Zucker
4	Eier
200 g	Weizenmehl
2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
2 TL	Zitronenschale
500 g	Rhabarber
500 g	Erdbeeren

Für die Streusel:

125 g	kalte Butter
80 g	Zucker
200 g	Weizenmehl
1 Prise	Salz
100 g	gemahlene Mandeln
2 Pck.	Vanillezucker

### Zubereitung

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das Backblech mit einem Packpapier auslegen oder mit Butter einfetten.

Für den Teig Butter und Zucker verrühren und nach und nach die Eier hinzugeben. Mehl, Backpulver, Salz und Zitronenschale ebenfalls hinzufügen und alles gut miteinander verrühren. Den Teig anschließend auf das Blech geben. Rhabarber waschen, schälen und in etwa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Erdbeeren waschen und vierteln. Erdbeer- und Rhabarberstücke gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Für die Streusel Butter, Zucker, Vanillezucker, Mehl, Mandeln und Salz verkneten. Streusel auf dem Blechkuchen verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen circa 35 bis 40 Minuten goldbraun backen.

## EINFACHER RUCOLA-ERDBEER-SALAT

### Zutaten für 4 Portionen

200 g	Rucola
200 g	Erdbeeren
2 Kugeln	Büffelmozzarella
6 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	dunkler Balsamico
2 EL	scharfer Senf
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Salz, Pfeffer
Evtl.	Vollkornbrot als Beilage

### Zubereitung

Erdbeeren und Rucola waschen. Erdbeeren entstielen und mit Mozzarella klein schneiden. Die Zutaten für das Dressing gut vermischen und über den Salat geben. Beispielsweise mit Vollkornbrot servieren.

Foto: Sofia.Popovych / stock.adobe.com



## BLUTSPENDE-TERMINE

Hinweis: Bitte informieren Sie sich online unter [www.drk-blutspende.de](http://www.drk-blutspende.de), ob Sie sich Ihren Wunschtermin vorher online reservieren müssen

### Bottrop

**Montag, 17. Juni**

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

**Mittwoch, 24. Juli**

14 bis 18 Uhr  
Knappschaftskrankenhaus  
Osterfelder Straße 157  
46242 Bottrop

**Bottrop-Kirchhellen**

**Sonntag, 9. Juni**

10 bis 14 Uhr  
DRK-Zentrum  
Wienkamp 5  
46244 Bottrop

**Sonntag, 21. Juli**

10 bis 14 Uhr  
Pfarrheim Heilige Familie  
Maystraße  
46244 Grafenwald

**Sonntag, 8. September**

10 bis 14 Uhr  
DRK-Zentrum  
Wienkamp 5  
46244 Bottrop

**Gladbeck**

**Montag, 10. Juni**

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

**Montag, 8. Juli**

14 bis 19 Uhr  
Mensa Berufskolleg Gladbeck  
Herderstraße 3  
45964 Gladbeck

**Montag, 19. August**

10 bis 19 Uhr  
Mathias-Jakobs-Stadthalle

Friedrichstraße 53

45964 Gladbeck

**Schermbek**

**Donnerstag, 29. August**

15 bis 19.30 Uhr  
Ev. Jugendheim  
Kempkesstege 2  
46514 Schermbek

**Dorsten**

**Mittwoch, 12. Juni**

15 bis 20 Uhr  
FBS Dorsten  
Beethovenstraße 1  
46282 Feldmark

**Donnerstag, 11. Juli**

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

**Montag, 29. Juli**

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

**Dienstag, 6. August**

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

**Donnerstag, 8. August**

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

**Dienstag, 13. August**

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



Dr. med. Privatpraxis  
Beate Helgers für Orthopädie

Ankommen.  
Entspannen.  
Durchatmen.

Weniger  
Patienten  
=  
intensivere  
Betreuung

Ihre Orthopädie in Lembeck!

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

Fachärztin  
für Orthopädie

Zusatzbezeichnungen:

- Chirotherapie
- Sportmedizin
- Naturheilverfahren

Schwerpunkte:

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

Persönliche  
Terminvereinbarung  
(Termine auch am  
Wochenende möglich)

Wasserfurt 36  
46286 Dorsten-Lembeck  
Tel. 02369-203690  
[www.orthopaedie-helgers.de](http://www.orthopaedie-helgers.de)



Fotos: © ctvvelve / stock.adobe.com



Sprechen Sie  
uns an!

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

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

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

Ihre  
**Volksbank** 