

regio *Vital*

Alles rund um Freizeit & Gesundheit in Ihrer Region 03 | 2024



DER SPRUNG INS KÜHLE NASS

Welche Baderegeln im Sommer
wirklich sinnvoll sind

WUNDERMITTEL APFELESSIG

So gesund ist die Einnahme
von Apfelessig wirklich

FÜR ALLE EVENTUALITÄTEN GERÜSTET

Eine gut sortierte Hausapotheke
gehört in jeden Haushalt

Ihre Gesundheit in guten Händen

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



KIRCHHELLENER THERAPIEZENTRUM



Kirchhellener Ring 76 46244 Bot.-Kirchhellen
FON 0 20 45 23 73

www.kirchhellener-therapiezentrum.de

© Foto: iStock.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

EDITORIAL

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



der Sommer ist in vollem Gange und langsam gehen wir schon auf den Herbst zu. Zum Glück nur langsam, denn einige schöne Wochen stehen uns noch bevor. Und zahlreiche Menschen nutzen schließlich auch die späteren Monate noch, um sich in warme Gebiete zu begeben. Deshalb finden Sie auch in dieser Ausgabe noch einige sommerliche Tipps und Tricks. So räumen wir zum Beispiel mit den meisten verbreiteten Bademythen auf. Ein weiterer Mythos ist die Wirkung von Apfelessig. Ist er wirklich so gesund und hilft er tatsächlich beim Abnehmen? In unserem Spezial finden Sie es heraus.

Ein schöner Spaziergang nach dem Essen, am See entlang, mit Freunden oder alleine, kann Freude machen. Doch tut er nicht nur unserer Seele gut, sondern hat das regelmäßige Spazierengehen auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Welche das sind und welche Gebiete sich in unserer Region besonders für einen Ausflug anbieten, haben wir Ihnen zusammengetragen. Gesundheitlich haben wir uns außerdem mit Themen wie der Hausapotheke und dem aktuell so beliebten Obst Äpfel und Birnen beschäftigt. Abgerundet mit einigen leckeren Rezepten, haben wir wieder eine kunterbunte Ausgabe auf die Beine gestellt, die Sie hoffentlich zum Stöbern und Inspirieren einlädt.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen. Bleiben Sie gesund und genießen die letzten warmen Tage des Jahres!

Ihr Team der regioVital

Foto: aureus GmbH

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten elisabeth



Wir sind für Sie da!

Physio- und Ergotherapie im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Straße 1 • 46282 Dorsten

T +49 2364 104-57100

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



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

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

- | | |
|---|---|
| <p>6 Wundermittel Apfelessig
<i>So gesund ist die Einnahme von Apfelessig wirklich</i></p> <p>10 Der Sprung ins kühle Nass
<i>Welche Baderegeln im Sommer wirklich sinnvoll sind</i></p> <p>12 Erfahrungsbericht aus der Pflege
<i>Der erfolgreiche Sprung von der Altenpflege in den OP</i></p> <p>14 Für die körperliche Fitness und mentale Gesundheit
<i>Die faszinierende Wirkung eines Spaziergangs</i></p> <p>17 Bunter Alltag im Haus Mevlana
<i>Für mehr Abwechslung und gesellige Stunden</i></p> <p>18 Physio- und Ergotherapie im St. Elisabeth-Krankenhaus
<i>Hand in Hand zurück in die Selbstständigkeit</i></p> <p>20 Für alle Eventualitäten gerüstet
<i>Eine gut sortierte Hausapotheke gehört in jeden Haushalt</i></p> | <p>23 DIY-Körperpeelings zum Selbermachen
<i>Samtweiche Haut im Handumdrehen</i></p> <p>24 Freizeittipp: Auf die Rakete, fertig, los!
<i>Astronauten auf Entdeckungstour im Maislabyrinth</i></p> <p>25 Regionale Helden
<i>Tipps, Tricks und Wissenswertes rund um Äpfel und Birnen</i></p> <p>28 Klassisch, süß und herzhaft
<i>Vielseitige Kombinationen mit Äpfel und Birnen</i></p> <p>31 Blutspende-Termine
<i>Alle Termine in Bottrop, Gladbeck, Schermbeck und Dorsten</i></p> |
|---|---|



WUNDERMITTEL APFELESSIG

Um den Trend ist wohl niemand herumgekommen – Warum Apfelessig nicht nur gesund sein, sondern auch beim Abnehmen helfen soll

– TEXT VON AILEEN KURKOWIAK –

Verbesserte Blutwerte und vor allem die lockenden purzelnden Pfunde haben in den vergangenen Monaten dafür gesorgt, dass die Einnahme von Apfelessig vom Geheimtipp zum absoluten Trend-Wundermittel geworden ist. Doch sind die Erfolge, die in verschiedensten Zeitschriften und den Sozialen Medien versprochen werden, nachweisbar? Was wirklich hinter dem Apfelessig-Trend steckt und wozu er tatsächlich nützlich sein kann.



Die meisten kennen ihn eigentlich nur als Zutat für Salatdressings: den Apfelessig. Dabei hat die saure Flüssigkeit spätestens in diesem Jahr einen echten Hype erlebt und ist besonders als Abnehm-Helfer begehrt. Apfelessig wird oft als gesundheitsfördernd angesehen und hat einige potenzielle Vorteile, die durch verschiedene Studien unterstützt werden.

Tatsächlich ist Apfelessig ziemlich gesund und kann sehr viele positive Effekte für den Körper hervorbringen. Die Betonung liegt hier allerdings bei „kann“. Bereits zu Beginn sei gesagt: So großartig, wie sich sämtliche Wirkungsmöglichkeiten auch anhören mögen, Apfelessig sollte nur verdünnt und vor allem in Maßen konsumiert werden. Doch Fakt ist: Apfelessig enthält viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme - unter anderem: Vitamine A, B1, B2, B6, C, E, Beta-Carotin, Folsäure, Kalium, Magnesium, Eisen, Natrium, Calcium, Phosphat, Fluorid, Jod, Zink, Kupfer, Selen. Allerdings bleibt von den Vitaminen eines Apfels nur so wenig im Essig übrig, dass der Gesamtgehalt an Nährstoffen verschwindend gering ist. Dabei enthält der ungefilterte, naturtrübe Apfelessig immerhin noch etwas mehr Vitamin- und Mineralstoffe als die klare Variante.

DOCH VORAB: WAS IST ÜBERHAUPT APFELESSIG UND WIE WIRD ER HERGESTELLT?

Apfelessig wird durch einen zweistufigen Fermentationsprozess hergestellt.

1. **Apfelmost herstellen:** Zuerst werden frische Äpfel gewaschen, zerkleinert und gepresst, um den Apfelmost zu gewinnen. Dieser Saft kann auch mit Zucker oder Wasser verdünnt werden, um den Fermentationsprozess zu unterstützen.
2. **Alkoholische Fermentation:** Der Apfelmost wird dann mit Hefe versetzt, die den Zucker im Saft in Alkohol umwandelt. Dieser Prozess dauert in der Regel einige Wochen. Das Ergebnis ist Apfelwein.
3. **Essigfermentation:** In der zweiten Phase wird der Apfelwein mit Essigbakterien (Acetobacter) in Kontakt gebracht. Diese Bakterien wandeln den Alkohol in Essigsäure um. Dieser Prozess kann mehrere Wochen bis Monate dauern, abhängig von Bedingungen wie Temperatur und Sauerstoffzufuhr.
4. **Filtration und Abfüllung:** Nach der Fermentation wird der Apfelessig gefiltert, um unerwünschte Feststoffe zu entfernen. Anschließend wird er in Flaschen abgefüllt und ist bereit für den Verkauf oder die Verwendung.

Die Qualität und der Geschmack des Apfelessigs können dabei je nach verwendeten Äpfeln und dem Fermentationsprozess variieren.



DIE EINNAHME VON APFELESSIG KANN FOLGENDE POSITIVE EIGENSCHAFTEN BEWIRKEN:

Wohl kaum einem anderen Hausmittel wird eine so weitreichende Wirkungspalette unterstellt.

Die übliche Einnahme von Apfelessig erfolgt am Morgen bei nüchternem Magen, um mit einem gesunden Kick in den Tag zu starten. Dabei sollten Sie den Apfelessig nicht pur konsumieren und ungefähr ein bis zwei Esslöffel Apfelessig in einem großen Glas Wasser auflösen. Das schützt nicht nur die Zähne, sondern auch die Mundschleimhaut. Denn bei manchen Leuten kann die Einnahme des Essigs generell für unerwünschte Nebenwirkungen sorgen.

Verdauungsförderung: Apfelessig kann die Verdauung unterstützen und bei Magenbeschwerden helfen. Einige Menschen berichten von einer Linderung von Sodbrennen oder Blähungen.

Blutzuckerregulation: Es gibt Hinweise darauf, dass Apfelessig helfen kann, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, insbesondere nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten.

Cholesterinsenkung: Einige Tierstudien haben gezeigt, dass Apfelessig helfen kann, den Cholesterinspiegel zu senken und die Herzgesundheit zu fördern. Die Ergebnisse sind jedoch nicht immer auf Menschen übertragbar.

Gewichtsmanagement: Einige Studien legen nahe, dass Apfelessig das Sättigungsgefühl erhöhen und somit beim Abnehmen helfen kann.

Antimikrobielle Eigenschaften: Apfelessig hat antimikrobielle Eigenschaften, die dazu beitragen können, schädliche Bakterien abzutöten. Gurgeln kann also dabei helfen, ungewollte Bakterien im Mund und Rachenraum loszuwerden.

Hautpflege: Verdünnter Apfelessig wird manchmal zur Hautpflege verwendet, da er entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften haben kann. Neben der allgemeinen Hautpflege wird Apfelessig manchmal zur Behandlung von Akne oder Schuppenflechte verwendet, da er entzündungshemmende Eigenschaften hat.

Entgiftung: Es wird oft behauptet, dass Apfelessig entgiftende Eigenschaften hat, obwohl wissenschaftliche Beweise dafür begrenzt sind.

Einige Menschen verwenden ihn als Teil von Entgiftungsdiäten.

Haarpflege: Verdünnter Apfelessig wird auch als Haarspülung verwendet, um Glanz zu verleihen und das Haar von Rückständen zu befreien. Diese Verwendung einer sogenannten sauren Rinse ist tatsächlich in der Haarpflege weit verbreitet. Wie bei vielen Naturheilmitteln sind die Ergebnisse individuell unterschiedlich, und es ist ratsam, vor der Einnahme von Apfelessig als Nahrungsergänzungsmittel einen Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren, insbesondere wenn man gesundheitliche Probleme hat oder Medikamente einnimmt.

DER VERZEH VON APFELESSIG KANN AUCH NEBENWIRKUNGEN MIT SICH BRINGEN

Zahnschmelzschäden: Aufgrund seiner Säure kann unverdünnter Apfelessig den Zahnschmelz angreifen. Es ist ratsam, nach der Einnahme den Mund mit Wasser auszuspülen oder einen Strohhalm zu verwenden.

Magenbeschwerden: Bei manchen Menschen kann Apfelessig Magenreizungen oder Übelkeit verursachen, insbesondere bei übermäßigem Konsum.

Wechselwirkungen mit Medikamenten: Apfelessig kann die Wirkung bestimmter Medikamente beeinflussen, insbesondere Diuretika und Medikamente zur Blutzuckerregulation. Eine Rücksprache mit einem Arzt ist empfehlenswert.

WISSENSCHAFTLICH ZWEIFELHAFT

Wichtig ist, dass die Forschung zu den gesundheitlichen Vorteilen von Apfelessig noch im Gange ist und nicht alle Behauptungen wissenschaftlich belegt sind. Das heißt: Apfelessig kann bei der Gewichtsabnahme durchaus helfen, doch gilt hierbei ähnlich wie bei anderen „Abnehm-Tricks“ auch, dass die Umstände einer generellen Ernährungsumstellung deutlich mehr helfen als der begleitende Zaubertrick. Sollten Sie an Gewicht verlieren wollen, passt man in der Regel das Ess- und Bewegungsverhalten ohnehin an, was zur Abnahme führt. Dann kann die ergänzende Einnahme von Apfelessig vielleicht eher motivierend wirken. Was den Effekt allerdings nicht mildert, denn das Ziel kann dennoch erreicht werden.

Foto: © VICUSCHKA / stock.adobe.com

Wir haben die Schnauze voll.

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

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

STOPP DIE PLASTIK FLUT

Werde Pflegekraft bei uns!

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

Mehr Infos hier:
www.zukunft-pflege-bottrop.de

@kkbottrop
0160 3329735

Ihr Kirchhellener Pflegedienst

Sabine Voßbeck

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

DER SPRUNG INS KÜHLE NASS

Der Sommer neigt sich langsam, aber sicher dem Ende zu. Doch in Deutschland sind wir es gewohnt, dass unverhofft oft kommt und es auf den letzten Metern noch einmal richtig warm wird. Nicht selten tut uns dann eine Abkühlung gut. Gleiches gilt für Reisende, die nicht an die Schulferien gebunden sind und nach dem Ende der Sommerferien in Richtung Sonne reisen. Für all jene, die einen Sprung in das kühle Nass wagen möchten, klären wir mit veralteten Bademythen auf.

Nicht nach dem Essen schwimmen gehen – Welche Baderegeln sinnvoll sind und was als falsch enttarnt werden kann

NIE MIT VOLLEM MAGEN INS WASSER

„Warte erst noch eine halbe Stunde, bevor Du wieder ins Wasser gehst. Du hast doch gerade gegessen. Sonst bekommst du noch Magenkrämpfe“; ein Satz, den wohl jedes Kind schon mindestens einmal gehört hat. Das kühle Nass ist so verlockend, aber auch noch heute ist die Stimme in den Köpfen tief verankert. Dabei stimmt die Aussage nur teilweise. Wissenschaftlich gesehen entsteht kein Risiko, wenn man direkt nach dem Essen schwimmen geht. Nur sollte der Körper nicht zu Höchstleistungen getrieben werden. Dann besteht die Gefahr Seitenstiche zu bekommen. Im schlimmsten Fall kommt es zu Übelkeit und Erbrechen. Nach einer halben Stunde sollte die Verdauung abgeschlossen sein und das Plantschen kann weiter gehen. Wer auf seine innere Stimme hört, kann jedoch auch schon vorher in Ruhe seine Bahnen schwimmen.

NACH DEM SONNENBAD NICHT DIREKT INS KALTE WASSER SPRINGEN

Die Sonne brennt, der Körper ist erhitzt. Ein Sprung ins kühle Nass wäre jetzt genau das Richtige – Falsch! Wer nach einem Sonnenbad direkt ins kalte Wasser springt, läuft Gefahr Kreislaufprobleme zu bekommen. Im schlimmsten Fall kann es sogar zur Ohnmacht im Wasser führen. Der schnelle Temperaturwechsel ist für unseren Organismus nur schwer zu verkraften. Der Bademythos, dass wir uns vor dem Baden kurz abduschen müssen, stimmt also. Der Duschgang vor dem Schwimmen hilft dem Körper, sich langsam an den Temperaturwechsel zu gewöhnen. Im Schwimmbad sollte das Duschen auch aus hygienischen Gründen dazu gehören.



Substanzen wie Schweiß, Sonnencreme und Parfüm befinden sich auf der Haut. Werden sie nicht abgewaschen, verunreinigen sie das Badewasser. Darum sollte der Weg zur Dusche ein fester Bestandteil am Badetag sein. Nicht nur seiner eigenen Gesundheit zuliebe.

IM WASSER BEKOMMT MAN KEINEN SONNENBRAND

Der Mythos, dass die Sonne nicht durch die Wasseroberfläche dringt, hält sich hartnäckig in den Köpfen. Doch in Wirklichkeit ist genau das Gegenteil der Fall. Die Sonnenstrahlen können in eine Wassertiefe von bis zu einem Meter eindringen. Das Wasser reflektiert die Strahlen und wirkt wie eine Lupe auf der Haut. Die UV-Strahlung kann um ein Vielfaches verstärkt werden. Im Wasser merken wir die Sonneneinstrahlung meist nicht, da das Wasser unsere Haut kühlt. Besonders vor einem Gang ins Wasser sollte ausreichend wasserfeste Sonnencreme aufgetragen werden. Kurz einwirken lassen und schon kann es losgehen.

NICHT BEI GEWITTER INS WASSER

Braut sich ein Gewitter zusammen, sollte das Wasser schnellstmöglich verlassen werden. Wer sich bei einem Gewitter im Wasser befindet, schwebt in Lebensgefahr. Wasser ist ein sehr guter Stromleiter. Schlägt ein Blitz ein, breitet sich die elektrische Ladung innerhalb von Sekunden in alle Richtungen aus. Zudem schlägt ein Blitz meist in die höchste Stelle der Umgebung ein und das ist auf einem See oder im Schwimmbad der Kopf des Schwimmers.

„EIN BISSCHEN WIE EIN SECHSER IM LOTTO“

*Der erfolgreiche Sprung
von der Altenpflege in den OP*



Foto: © Knappschaftskrankenhaus Bottrop

Marvin Kaiser ist groß und wirkt selbstsicher und zielstrebig. Man könnte meinen, er sei Türsteher. Und tatsächlich hat Marvin vor vielen Jahren eine Zeit lang als Türsteher gearbeitet. Das war noch lange vor seiner Ausbildung zum Altenpfleger. Heute arbeitet Marvin als OP-Pfleger im Knappschaftskrankenhaus Bottrop. Aber eins nach dem anderen ...

Wie viele andere junge Leute auch, weiß Marvin Kaiser nicht so recht, was er beruflich nach der Schule machen will. Sein Vater, der als Fahrer einer Apotheke Alten- und Pflegeheime beliefert, macht ihn auf die Stellenanzeigen für Praktikanten in der Pflege aufmerksam. Zu diesem Zeitpunkt ist Marvin noch als Student in Englisch und Geschichte eingeschrieben, weiß aber eigentlich schon, dass das nicht das Richtige für ihn ist. Aus einem unverbindlichen Praktikum im Altenheim wird eine Ausbildung zum Altenpfleger, die Marvin im 2017 erfolgreich beendet. Eine Zeit lang arbeitet er danach in einem Krankenhaus, wechselt aber bald wieder in die Altenpflege, da er die Arbeit im Krankenhaus als sehr unbefriedigend empfindet. Viele Jahre bleibt er „seinem“ Pflegeheim in Oberhausen treu und betreut schwerstkranke Demenzpatienten. „Ein echter Knochenjob“, wie er sagt. Er harrt aus, denn er hat ein tolles Team, auf das Verlass ist und wo jeder für jeden einsteht, trotz der Personalnot.

Eine alte Schulfreundin überzeugt ihn schließlich davon, eine unverbindliche Hospitation im Knappschaftskrankenhaus Bottrop zu machen. Sie selbst ist dort seit vielen Jahren als Pflegekraft beschäftigt und ist davon überzeugt, dass Marvin das Zeug dazu hat, sich weiterzuentwickeln, und im OP voll durchzustarten.

Die Hospitation ist ein voller Erfolg: Kurz darauf folgt ein Gespräch mit der Pflegedirektion des Knappschaftskrankenhauses, die ihn gerne einstellen will. Das ist im Sommer 2023. Am 1. Dezember 2023 springt Marvin ins kalte Wasser und beginnt seine Arbeit direkt im Zentral-OP und damit in einem Bereich, den er schon immer spannend fand.

Dass ein gelernter Altenpfleger so einfach in den OP-Bereich wechselt, das wäre vor ein paar Jahren noch nicht möglich gewesen. Seit Anfang 2020 ist die Pflegeausbildung allerdings generalisiert worden und vereint nun die Ausbildungen der Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege in einem Ausbildungsberuf. Diese Tatsache und nicht zuletzt der seit Jahren bestehende Personalmangel in der Pflege haben für Marvin Kaiser die Option möglich gemacht, mit seiner Altenpfleger-Ausbil-

dung in einen so hoch spezialisierten Bereich wie den Operationssaal zu wechseln.

Seine Kollegin unterstützt ihn bis heute durch regelmäßige Lerntreffen, bei denen Marvin das erforderliche Fachwissen pakt. Denn schließlich handelt es sich um ein völlig anderes Fachgebiet als bei seiner vorherigen Arbeit. „In einem halben Jahr ist nicht der ganze Job erlernbar, es braucht seine Zeit“, so der ehrgeizige junge Mann.

Marvin schafft den Sprung, nicht nur durch seinen großen Ehrgeiz und seinen eisernen Willen zu lernen, sondern vor allem durch ein verlässliches Team an seiner Seite. Dies führt ihn Stück für Stück an seine neuen Aufgaben heran und steht ihm stets mit Rat und Tat zur Seite.

„Natürlich ist es oft genug stressig, wir müssen ja unseren OP-Plan durchkriegen, aber ich habe hier nicht das Gefühl von Fließbandarbeit. Hier achtet jeder auf jeden“, erzählt Marvin zufrieden. „Ein großer Vorteil ist auch, dass ich endlich wieder mein Privatleben planen kann. Der Schichtplan steht in der Regel rund zwei Monate im Voraus. Es wird auf die Pausen geachtet. Wenn eine OP mal sehr lange dauert, wird man abgelöst. So strukturiert habe ich das noch nie erlebt“, ergänzt der gebürtige Oberhausener.

„Es ist ein bisschen wie ein Sechser im Lotto“, fügt der 29-Jährige mit einem Strahlen hinzu. „Ich bin sehr glücklich, dass ich den Schritt gewagt habe und kann nur jedem, der bereit ist ‚sich auf den Hosenboden zu setzen und anzupacken‘ dazu ermutigen, es mir gleichzutun“. Er wisse von dem einen oder anderen, der gerne wechseln würde, sich das aber nicht zutrauen. „Ich erzähle so offen meine Geschichte, weil ich anderen Mut machen möchte, den Schritt zu wagen. Wer lernwillig ist, hat gute Chancen auf Erfolg“.

Zum Ende des Gesprächs wird Marvin langsam unruhig, denn er möchte nicht, dass sein Team so lange ohne seine Unterstützung auskommen muss. Und außerdem hat er noch viel vor: Wenn möglich, möchte er gerne die Fachweiterbildung zum OP-Pfleger absolvieren. Und dafür gibt es noch viel zu lernen.

DIE FASZINIERENDE WIRKUNG EINES SPAZIERGANGS

*Für die körperliche Fitness und mentale Gesundheit:
Gehen Sie raus an die frische Luft eine Runde spazieren*

– TEXT VON VALERIE MISZ –

Obwohl es für regelmäßige Bewegung im Alltag nicht viel braucht, kommen nur wenige Menschen auf die empfohlene Anzahl Schritte pro Tag. Bis vor kurzem galt noch der allgemeine Irrglaube, man solle 10.000 Schritte am Tag gehen. Das ist allerdings für viele Menschen unrealistisch. Gerade wer bis zu acht Stunden im Büro vor einem Schreibtisch sitzt, nicht durch den Job oder einen Hund auf Trab gehalten wird, muss sich in der Freizeit aufraffen. Zu hohe Ansprüche können nicht immer erfüllt werden, was dazu führt, dass man schneller aufgibt.

Wissenschaftlich wurde diese hohe Anzahl übrigens nie belegt. Stattdessen zeigen verschiedene Studien, dass auch schon 4.000 Schritte täglich helfen. Und am Ende gilt sowieso: Jeder Schritt mehr ist gut. Ob man nun anfängt, täglich 1.000 mehr zu laufen oder 3.000. Auch der Gang in das Fitnessstudio ist gar kein Muss. Ein Spaziergang kann schon einiges ausmachen, denn die körperliche Aktivität tut nicht nur unserer physischen, sondern auch der psychischen Gesundheit gut.

Regelmäßiges Spazierengehen fördert die kardiovaskuläre Fitness, indem es das Herz-Kreislauf-System stärkt und die Durchblutung verbessert. Durch die moderate Bewegung wird der Blutdruck gesenkt und das Risiko von Herzkrankheiten verringert. Zusätzlich hilft regelmäßiges Gehen dabei, das Gewicht zu kontrollieren oder zu reduzieren, da Kalorien verbrannt werden und der Stoffwechsel angeregt wird. Das macht sich natürlich auch bei Ihrer Ausdauer bemerkbar, die stetig besser wird.

GUTE GELENKE UND GEDANKEN

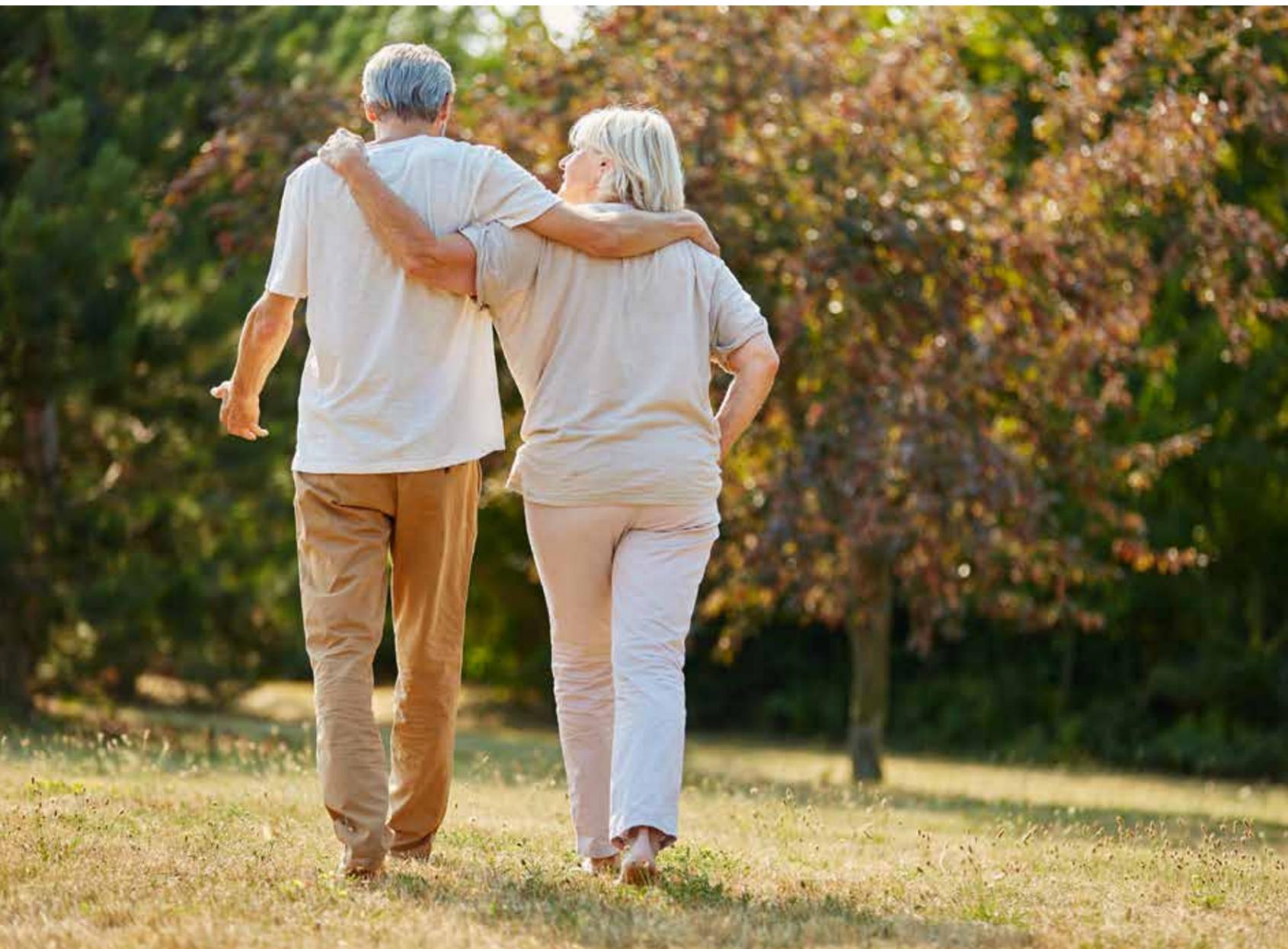
Darüber hinaus stärkt Spazierengehen die Muskulatur, insbesondere in den Beinen und im unteren

Rückenbereich. Es trägt zur Verbesserung der Gelenkgesundheit bei, da die Bewegung die Schmierung der Gelenke unterstützt. Wenn wir gehen, tun wir außerdem unseren Knochen etwas Gutes. Denn das Risiko von Osteoporose und anderen knochenbezogenen Erkrankungen wird gemindert, da es die Knochendichte erhöht.

Ein weiterer Vorteil ist die Förderung des Verdauungssystems, da körperliche Aktivität die Darmbewegungen stimuliert und somit Verdauungsprobleme wie Verstopfung vorbeugen kann; Der typische „Verdauungsspaziergang“ nach dem Essen. Regelmäßiges Gehen stärkt zudem das Immunsystem. Es regt die Produktion von weißen Blutkörperchen und Antikörpern an, was die Abwehrkräfte gegen Infektionen verbessert.

Schließlich trägt Spazierengehen auch zur Verbesserung der mentalen Gesundheit bei. Mit der Bewegung an der frischen Luft und der damit verbundenen Entspannung können wir das allgemeine Wohlbefinden steigern. Wenn wir uns bewegen, schütten wir Endorphine und Serotonin aus. Das sind natürliche Stimmungsaufheller, mit deren Hilfe Stress abgebaut wird. Es ist eine Gelegenheit, an der frischen Luft und in der Natur den Kopf freizubekommen und negative Gedanken zu bewältigen. Dies kann dazu beitragen, Angstzustände zu reduzieren.

Spazierengehen kann auch die kognitive Funktion verbessern, da es die Durchblutung und somit die Sauerstoffversorgung des Gehirns erhöht. Dies kann zu besserer Konzentration, verbessertem Gedächtnis und erhöhter Kreativität führen. Die regelmäßige Bewegung hat zudem einen meditativen Effekt: Das gleichmäßige Gehen und die rhythmischen Bewegungen können beruhigend wirken und dabei helfen, den Geist zu klären und innere Ruhe zu finden. Ein weiterer nennenswerter Aspekt



ist der soziale Nutzen des Spazierengehens. Auch der Kontakt zu anderen Menschen, sei es durch zufällige Begegnungen oder geplante Spaziergänge, kann das Gefühl der Isolation vermindern und die psychische Gesundheit fördern.

SCHÖNE ORTE IN IHRER REGION

Ob also in Gesellschaft, allein mit einem Hörbuch auf den Ohren, vor der eigenen Haustür oder in einem Ausflugsgebiet, Spaziergänge können Freude bereiten, Spaß machen, für die nötige Ruhe nach einem langen Arbeitstag sorgen und uns Neues entdecken lassen. Während es sich im Sommer lohnt, schon früh morgens oder erst am späten Nachmittag loszuziehen, um der Hitze zu entgehen, bietet der Herbst mehr Möglichkeiten. Auch

bei Regen kann schließlich die bunte Farbenpracht der Laubwälder herrlich sein. Es gibt also keine Ausrede, um nicht vor die Tür zu gehen. Hier haben wir einige der schönsten Orte in der Umgebung für Sie zusammengefasst:

Die Berge des Ruhrgebiets

In zahlreichen Ruhrgebiets-Städten gibt es ehemalige Bergbauhalden, die heute renaturiert sind und zu Freizeitplätzen umfunktioniert wurden. Hier wird man nach einem kleinen Aufstieg mit einer tollen Aussicht belohnt. Einige Beispiele sind die Halde Haniel oder die Halde Beckstraße mit dem begehbaren Tetraeder in Bottrop, die Halde Hohward in Recklinghausen auf der neben einer riesigen Sonnenuhr auch ein Himmelsobservatorium zu finden ist, die Halde Rheinpreußen in Moers mit der ikonischen roten Grubenlampe oder die Halde Rheinelbe in Gelsenkirchen, auf deren Gipfel eine Himmelstreppe zu erkunden ist.

Natur pur erleben

Zahlreiche Naturschutzgebiete erstrecken sich entlang des Niederrheins und auch die Region Westfalen hat viel zu bieten. Besonders beliebt ist der Naturpark Hohe Mark, der über ein herausragendes Wandernetz verfügt. Es schließt sich an die Haard an und gehört zu den größten zusammenhängenden Waldgebieten am nördlichen Rand des Ruhrgebiets. Zwischen Dorsten und Schermbeck liegt die Üfter Mark, in der wilde Begegnungen, wie in den anderen Naturschutzgebieten auch, nicht ausgeschlossen sind. In der Kirchheller Heide und am Waldkompetenzzentrum Heidhof gibt es zahlreiche Seen, Laubwälder, Weiden und mehr zu entdecken. Auch das Rotbachtal lädt dazu ein, die Seele baumeln zu lassen, genauso wie der Köllnische Wald in Bottrop.

Parklandschaften begeistern

Wer Natur erleben und trotzdem nicht auf wichtige Infrastruktur wie Cafe's oder WCs verzichten möchte, kann einen Spaziergang durch einen Park machen. In den Städten der Region gibt es sie in Scharen, einer schöner als der andere. Zu den größten Parks zählen sicher der Gruga Park in Essen, der Maximilianpark in Hamm sowie der Nordsternpark in Gelsenkirchen.

Hier erhalten Sie Informationen

Ob beim Regionalverband Ruhr (RVR), der Ruhr Tourismus GmbH oder auf den Internetseiten des Niederrhein Tourismus, zu jeder Region finden Sie hier detaillierte Informationen, Vorschläge, Routen und Wanderkarten. Beliebt ist auch die App „Komoot“, mit der man sein Abenteuer ganz einfach und flexibel planen kann. Entweder wählt man aus vorgeschlagenen Routen eine aus, oder entwirft eine ganz eigene Entdeckertour. So macht Natur Spaß.

PR-Text

BUNTER ALLTAG IM HAUS MEVLANA



In der Gladbecker Tagespflege „Haus Mevlana“ dürfen Menschen jeglicher Herkunft ein lebendiges Zusammensein genießen

Besonders Menschen, die zuhause leben und gepflegt werden, verbringen häufig ein tristes Leben ohne viele Kontakte. Dabei gibt es Möglichkeiten, die Abhilfe schaffen, Vereinsamung bekämpfen und etwas Abwechslung in den Alltag bringen. Spielen, basteln und fit bleiben durch Bewegung, gemeinsame Mahlzeiten und gesellige Runden – Das und noch viel mehr dürfen Gäste der Tagespflege Mevlana erleben. Viele Menschen wissen nicht, dass die Pflegekasse die Kosten für den Aufenthalt häufig übernimmt. Wir haben mit dem Team vor Ort über die Möglichkeiten gesprochen.

Das Team der Tagespflegereinrichtung hat sich zur Aufgabe gemacht, ältere, pflegebedürftige Menschen in erster Linie zu betreuen, aber ihnen hauptsächlich den manchmal eintönigen Alltag zu verschönern. Die gemütlichen Räumlichkeiten strahlen Wärme aus und erinnern keineswegs an die klassische Pflegeheim-Atmosphäre. Und: „In unserem Haus ist jeder willkommen“, betont Pflegedienstleiterin Anna Urbanik. „Zu uns kommen Gäste aus der Türkei, aus Polen, aus Griechenland und Italien, die Herkunft spielt keine Rolle und wir freuen uns, ein bunt gemischtes Haus zu sein.“

JEDER IST WILLKOMMEN

„Hier sind alle Gleichgesinnte“, sagt Hülya Haack-Yol, Geschäftsinhaberin der Tagespflege an der Enfieldstraße 104 in Gladbeck. „Wie oft unsere Gäste zu uns kommen, ist abhängig von einigen Faktoren. In der Regel kommen die meisten zwei bis dreimal die Woche. Sie werden morgens abgeholt und nachmittags wieder nach Hause gebracht.“ Anna Urbanik erklärt: „Um den Alltag hier abwechslungsreich zu gestalten, bieten wir Bewegungsangebote an,

spielen zusammen, lesen aus der Zeitung vor oder basteln. Auch Rückzugsmöglichkeiten gibt es. Wir passen das Programm individuell den Bedürfnissen unserer Gäste an.“ Das Angebot richtet sich in erster Linie an die Pflegebedürftigen, doch kommt auch den pflegenden Angehörigen zugute, wenn sie sich einer guten Betreuung der Liebsten sicher sein und die Verantwortung auch mal abgeben können. Am Tag werden ungefähr 15 bis 20 Pflegegäste betreut. Ob neu hinzugekommen oder Teil einer eingeschworenen Truppe, die Geselligkeit steht im Mittelpunkt. So werden in der Pflegereinrichtung nicht zuletzt auch alle Feste gemeinsam gefeiert, ob muslimisch oder christlich.

Die Möglichkeiten, um Gast in der Einrichtung zu werden, kennen die wenigsten. „Das Pflegegeld ist für die Pflege zuhause gedacht. Jeder, der eine Graduierung hat, hat auch Anspruch auf Tagespflege. Mithilfe des Betreuungs- und Entlastungsbetrages ist dann auch die Verpflegung bei uns gesichert“, erklärt Hülya Haack-Yol. Denn: Im Haus Mevlana wird täglich frisch und direkt vor Ort gekocht. Das Frühstück, Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen werden gemeinsam eingenommen.

Das Team bietet gerne einen Probetag an, bei dem potenzielle Gäste in Ruhe schauen können, ob sie sich wohl fühlen und ob das Angebot zu ihnen passt. Weitere Informationen gibt es auf der Homepage unter www.hausmevlana.de oder telefonisch unter der (02043) 4029314.

Foto: © Günter Albers / stock.adobe.com

Foto: © Aileen Kurkowiak

HAND IN HAND ZURÜCK IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT



Für die Diagnosestellung und die passenden Behandlungen beziehungsweise für die notwendige Operation sind die Ärztinnen und Ärzte die Nummer eins. Für die Genesung bei bestimmten Erkrankungen sind hingegen die Physio- und Ergotherapeuten die erste Wahl.

So verhalten mir die kompetenten und einfühlsamen Physiotherapeutinnen und -therapeuten aus dem Team von Markus Smandzich direkt einen Tag nach meiner erfolgreichen Knie-Operation wieder auf die Beine zu kommen. Bei einem Schlaganfall oder bei Operationen beispielsweise an der Schulter hätte ich dagegen die Ergotherapeuten aus seiner Abteilung kennengelernt. „Ideal wäre ein einziger Standort von der Diagnose bis zur Genesung“, wünscht sich der Leiter der physikalischen Praxen im Dorstener Krankenhaus sowie im Halterner St. Sixtus-Hospital. „Aber gerade in Dorsten gibt es wohl nur wenige ergotherapeutische Angebote. Die Praxen haben lange Wartezeiten. Da können wir in unserer Abteilung Patienten gut auffangen, die Termine suchen. Wir möchten niemanden ohne Anschluss-therapie entlassen, denn wichtig ist die zeitnahe Weiterbehandlung.“

Um möglichst vielen Patienten das Angebot der ambulanten Behandlung bieten zu können, wurde die Ergotherapie im St. Elisabeth-Krankenhaus ausgebaut und Räume wurden hinzugewonnen. So bietet Markus Smandzich mit seinen gut ausgebildeten Mitarbeitern, bestehend aus elf Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie vier Ergotherapeutinnen und -therapeuten, eine Rundumbetreuung an. Physiotherapie immer dann, wenn es beispielsweise um Muskelaufbau geht, Ergotherapie dann, um die motorischen Funktionen der Hand oder der Schulter nach Operationen oder Unfällen wieder herzustellen. Auch die Steigerung der Hirnleistung oder das Training der Feinmotorik sind Aufgaben der Ergotherapie bei Patienten, die einen Schlaganfall erlitten haben oder unter Multiple Sklerose oder Morbus Parkinson leiden.

Physio- und Ergotherapie im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten: Redakteurin Martina Jansen im Gespräch mit der Leitung der physikalischen Praxen

Sina Kuhn vervollständigt seit einem Jahr dieses Team um Markus Smandzich. „Ich versuche bei den Patienten, die Störungen im Bewegungsablauf zu beseitigen oder zumindest zu verbessern“, berichtet die Ergotherapeutin von ihrer Arbeit. „Bei einer frühzeitigen Erkennung und zeitnahen Behandlung ist es unser Ziel, dass Patienten ihren Alltag wieder bewältigen und ein selbstbestimmtes Leben in jedem Alter führen können. Mein Chef legt hier viel Wert darauf, dass wir uns dabei Zeit für die intensive Betreuung nehmen.“

Der Physiotherapeut spricht mich auf meine kommende zweite Knie-Operation an. „Ich kann dir und allen anderen Patienten, die eine größere Operation vor sich haben, empfehlen, präventiv mehr Muskeln aufzubauen, damit der Genesungsprozess besser verläuft. Dazu bieten wir vom Arzt verordnete und von der Krankenkasse übernommene gerätegestützte Krankengymnastik in unserer Klinik an. 60 Minuten lang wirst du von unseren Therapeuten 1:1 betreut, damit sich bei den Übungen keine Fehler einschleichen. Auch lernen unsere Patienten im Vorfeld an Unterarmstützen zu gehen, aber das kannst du ja wohl bereits.“

Stellt Ihnen der Arzt keine Heilmittelverordnung mehr aus, so gibt es die Möglichkeit, Mitglied im Verein KKRN-aktiv e.V. zu werden und dort Kurse zu belegen und in kleinen Gruppen weiter zu trainieren. „Das rundet unser Konzept der Rundumbetreuung ab“, bringt es Markus Smandzich zum Schluss auf den Punkt.

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
Abteilung für Physio- und Ergotherapie
Tel.: 02362 29-57100
E-Mail: dorsten.physio@kkrn.de

DR. SCHLOTMANN - IHRE ZAHNSPEZIALISTEN

Angstfrei zu einem neuen Lächeln mit festen Zähnen - an nur einem Tag
In nur vier Schritten zum neuen strahlenden Lächeln mit festen Zähnen

Neue, feste Zähne an nur einem Tag? Das geht! Volker Grossmann, Patient von Dr. Schlotmann gibt in diesem Interview Einblicke zu seinem neuen Lächeln mit festen Zähnen.

Wie kam es dazu, dass Sie angefangen haben, sich mit Ihrer Zahnsituation unwohl zu fühlen?

Ich fing an mich unwohl zu fühlen, als die ersten Zähllocker wurden und nach und nach ausgefallen sind. Die ersten fehlenden Zähne waren im hinteren Backenzahnbereich, das ging ja noch. Aber als dann der erste Schneidezahn ausgefallen ist, fühlte ich mich total unwohl. Für mich wurde das Essen immer schwieriger.

Ist es auch Ihrem Umfeld aufgefallen?
Natürlich ist es auch meinem Umfeld aufgefallen. Ich bin zwar ausgegangen, aber habe bestens versucht das Lachen zu vermeiden. Ich habe mich einfach unwohl gefühlt.

Was hat Sie an unserem Konzept so begeistert, dass Sie einen Termin gemacht haben?

Mir war bereits klar, dass eine Operation mit Implantaten gemacht werden muss. Meine Frau hat sich dann für mich schlau gemacht, da ich eine extreme Angst vor Zahnärzten hatte. Diese Angst war so schlimm, sodass ich nach einer längeren Wartezeit als fünf Minuten direkt geflüchtet bin. Was genau die Angst auslöste, kann ich mir nicht erklären, sehr wahrscheinlich war der Geruch schon ein Auslöser. Meine Frau hat dann für mich gezielt nach Praxen gesucht, die spezialisiert sind auf Angstpatienten sind und Vollnarkosen anbieten. Bei Dr. Schlotmann roch es zudem nicht nach Zahnarzt und es sah alles eher aus wie in einem Hotel.

Wie lief die Behandlungsreise ab?

Der erste Termin fand in einem Wohlfühl-Besprechungszimmer statt. Ich kam rein und ich fühlte mich nicht wie beim Zahnarzt, das war für mich persönlich ausschlaggebend. In diesem ersten Termin hat man sich eine Stunde Zeit genommen für eine Bestandsaufnahme der momentanen Zahnsituation. Im zweiten Termin haben wir gemeinsam über individuell auf mich zugeschnittene Behandlungspläne gesprochen. Eins der überzeugendsten Vorteile war das hauseigene Meisterlabor. Am OP-Tag hat mich vor allem das Anästhesisten Team beruhigt mit der einfühlsamen Art. Die OP fand im hauseigenen OP-Bereich statt, mir wurden meine nicht mehr erhaltungswürdigen Zähne gezogen, nur vier Implantate pro Kiefer gesetzt und diese sofort mit feststehendem Zahnersatz versorgt.



Worauf haben Sie sich am meisten gefreut nach Abschluss Ihrer Behandlung?

Das Erste, worauf ich mich am meisten gefreut habe, war wieder genussvoll zu essen. Und wenn ich diese Behandlung nochmal machen müsste, würde ich es wieder bei Dr. Schlotmann machen. Die ganze Behandlungsreise kann ich allen Angstpatienten, die alles in nur einer Sitzung erledigt haben wollen, nur empfehlen.



1 Der erste Termin

- Kennenlerngespräch
- Klinischer & Röntgenologischer Befund
- Fotostatus

Die Planung

- 3D-computernavigierte Implantatplanung
- Digital Smile Design

3 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

29. August | 18.30 Uhr

Jetzt anmelden **02362/6099349**

DR · SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

„Dank Dr. Schlotmann habe ich nun ein neues Lächeln mit festen Zähnen und keine Zahnarztangst mehr.“

Volker Grossmann, 52

INFO-ABEND

29. AUGUST | 18.30 Uhr

„Feste Zähne an einem Tag“

Jetzt anmelden
02362/6099349

FÜR ALLE EVENTUALITÄTEN GERÜSTET

Eine gut sortierte Hausapotheke gehört in jeden Haushalt

Sie hat ein Gegenmittel für jedes Wehwehchen, lindert Schmerzen und kann im Notfall sogar zum Lebensretter werden. Im Alltag schenken wir ihr aber nur selten Beachtung, zumindest so lange, bis wir sie brauchen: Kaum ein Wohntensil wird derart unterschätzt wie die gute alte Hausapotheke. Denn, obwohl die Mehrheit der Deutschen ein derartiges Schränkchen besitzt, beschäftigen sich wohl nur die Wenigsten ausführlich mit dessen Inhalt. Nicht selten stapeln sich angefangene Tuben, Tablettenpackungen und kleine Fläschchen unsortiert in einem wenig beachteten Behälter in Bad oder Küche. Eine regelmäßige Kontrolle ist aber unverzichtbar, damit die Hausapotheke im Notfall ihren Zweck erfüllt. Einige einfache Regeln sollten dabei beachtet werden.

Schon bei der Lagerung kann man einiges falsch machen. Wichtig ist zunächst einmal, dass die Hausapotheke für Kinder unzugänglich aufbewahrt wird. Nur so ist gewährleistet, dass unsere Kleinen die Medikamente nicht in die Finger bekommen und versehentlich verschlucken. Wer hier auf Nummer Sicher gehen möchte, bewahrt die bunten Pillen in einem abschließbaren Medizinschrank auf. Viele Besitzer der Mini-Apotheken machen oftmals den Fehler und stellen sie ins Badezimmer. Dort ist es aber zu feucht. Der Ort, an dem die Medikamente und Präparate aufbewahrt werden, sollte trocken, dunkel und kühl sein. Dafür eignen sich beispielsweise das Schlafzimmer sowie die Abstellkammer oder der Flur.

WAS GEHÖRT HINEIN?

Hat man einen geeigneten Platz gefunden, stellt sich unwillkürlich die Frage: Was gehört denn nun alles hinein in die Hausapotheke? Die ideale Zusammensetzung der Hausapotheke hängt auch von den Lebensumständen und den persönlichen Bedürfnissen ab. Der Inhalt sollte in jedem Fall bei kleineren Beschwerden für schnelle Heilung sorgen und bei schwerwiegenden Erkrankungen die Zeit bis zum Arztbesuch überbrücken. In erster Linie muss das Medizinschränkchen zunächst für alle akuten Krankheiten gewappnet sein. So gehören unter anderem Schmerz- und Fiebermittel sowie Präparate gegen Husten, Schnup-



fen und Halsschmerzen in die Hausapotheke. Da gerade Magen- und Darmbeschwerden oft ohne Vorwarnung auftreten, ist es auch sinnvoll, stets Mittel gegen Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall parat zu haben.

Wer schon einmal ins Straucheln gekommen und unsanft auf dem Fußboden gelandet ist, weiß sicher die Wirkung von Wund- und Heilsalben zu schätzen. Hier sind auch Desinfektionsmittel für die Wundversorgung wichtig. Zudem können in schlimmen Fällen auch Gele gegen Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen Linderung verschaffen. Es ist schließlich kein Geheimnis, dass die meisten Unfälle im Haushalt passieren. Eltern können sicher ein Liedchen von aufgeschürften Knien oder Kratzern singen: Schließlich kommen Kinder nicht selten mit kleinen Blessuren nach Hause. Durch bunte Pflaster und aufmunternde Worte ist der Schmerz schnell wieder vergessen. Medikamente gegen Sportverletzungen sind ebenfalls sinnvoll. Wenn Kleinkinder im Haus sind, sollte man außerdem Medikamente gegen Zahnungsbeschwerden, Cremes gegen das Wundsein, Kleinkinder-Nasentropfen, Zäpfchen gegen Fieber und Notfallmedikation bei Vergiftungen (Aktivkohle und Entschäumer) im Haus haben.

Im Sommer sollten in jedem Haushalt zudem Mittel vorhanden sein, die Linderung bei Sonnenbrand verschaffen. Sonnenfreunde unterschätzen hierzulande oftmals die Gefahr der UV-Strahlen und nutzen einen zu geringen – oder gar keinen – Sonnenschutz, wenn sie sich in der prallen Sonne aufhalten. Aber selbst mit Sonnencreme kann es zu einem Sonnenbrand kommen. Symptome machen sich allerdings erst ein paar Stunden später bemerkbar. Betroffene klagen dann über gerötete, brennende und schmerzende Haut. Vor allem im Gesicht, an den Schultern oder im Dekolleté treten diese Beschwerden häufig auf. Hier ist rasche Hilfe nötig, damit die Auswirkungen möglichst gering bleiben. Auch Mittel gegen Juckreiz, ein sogenanntes Antihistaminikum sowie Produkte gegen Insektenstiche sollten vorhanden sein.

FÜR KLEINE UND GROSSE BLESSUREN

In eine gut sortierte Hausapotheke gehören aber auch Verbandmittel, die im Ernstfall schnelle Hilfe bieten. Für kleine Blessuren muss man immer Pflaster zur Hand haben. Auch sterile Kompressen, Mullbinden und Verbandwatte sollten sich im Medizinschränkchen befinden. Zur Versorgung von mittelgroßen Wunden eignen sich Verbandpäckchen sehr gut, bei denen sterile Wundauflagen mit Mullbinden verbunden sind. Um auf die verschiedensten Verletzungen vorbereitet zu sein, ist es ebenfalls sinnvoll, auch Brandwundenverbandpäckchen, Wundschnellverband und wasserdichten Fixierverband vorrätig zu haben. Mit einer Verbandschere kann man die Verbände dann in Form bringen und auf die richtige Größe zuschneiden. Auch Verbandklammern und Sicherheitsnadeln dürfen nicht vergessen werden, um den Verband fixieren zu können. Ein wichtiges Hilfsmittel ist auch die Splitterpinzette, mit der kleine Splitter aus der Haut entfernt werden können.

IN ORIGINALVERPACKUNG AUFBEWAHREN

Damit man den Überblick nicht verliert, ist es äußerst wichtig, dass die Medikamente in ihrer Originalverpackung aufbewahrt werden. Dort sollte sich auch stets der Beipackzettel befinden, der wichtige Informationen zu dem jeweiligen Mittel enthält und mögliche Wechselwirkungen mit anderen Arzneien aufzeigt. Apotheker empfehlen, einmal jährlich die häuslichen Arzneimittelvorräte zu überprüfen. Dabei sollten unbrauchbare oder nicht mehr benötigte Arzneimittel entsorgt werden. Ist das aufgedruckte Haltbarkeitsdatum überschritten, darf es – anders als etwa ein Lebensmittel – nicht mehr angewendet werden. Hinzu kommt, dass einige Medikamente nach dem ersten Anbruch nur wenige Wochen lang verwendbar sind. Deshalb sollten Patienten das Datum der Öffnung auf der Packung notieren. Nach Ablauf der Aufbrauchsfrist dürfen diese Medikamente nicht mehr angewendet werden. Auch Verbandstoffe sollten regelmäßig ersetzt werden. Gerade im Fall von Pflastern und Verbandsmaterial wird das Auffüllen der Hausapotheke häufig vergessen.

SAMTWEICHE HAUT IM HANDUMDREHEN

Körperpeelings zum Selbermachen



HAFERFLOCKEN-HONIG-PEELING FÜR TROCKENE HAUT

Zutaten:

- ½ Tasse Haferflocken
- ¼ Tasse Mandeln, gemahlen
- ¼ Tasse Honig
- 2 Esslöffel Joghurt

Anleitung:

Mahlen Sie die Haferflocken und Mandeln, bis sie eine feine Konsistenz haben. Den Honig und den Joghurt unter die Haferflocken-Mandel-Mischung geben. Gut umrühren und in ein Glasgefäß füllen. Bewahren Sie das Peeling im Kühlschrank auf und verbrauchen es innerhalb einer Woche.

MEERSALZ-ZITRONEN-PEELING FÜR FETTIGE HAUT

Zutaten:

- 1 Tasse Meersalz
- ½ Tasse Olivenölen
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Teelöffel Zitronenschale (optional)

Anleitung:

Mischen Sie das Meersalz und Olivenöl in einer Schüssel. Den Zitronensaft und die Zitronenschale hinzufügen. Gut umrühren und in ein Glasgefäß füllen.

ZUCKER-KOKOSÖL-PEELING FÜR EMPFINDLICHE HAUT

Zutaten:

- 1 Tasse brauner Zucker
- ½ Tasse Kokosöl
- 10 Tropfen Lavendelöl

Anleitung:

Schmelzen Sie das Kokosöl leicht, bis es flüssig ist. Den Zucker und das Kokosöl in einer Schüssel gut vermischen. Das Lavendelöl hinzufügen und verrühren. Füllen Sie das Peeling in ein Glasgefäß.

KAFFEE-KOKOSÖL-PEELING FÜR STRAFFERE HAUT

Zutaten:

- ½ Tasse gemahlener Kaffee
- ½ Tasse brauner Zucker
- ½ Tasse Kokosöl
- 1 Teelöffel Zimt

Anleitung:

Schmelzen Sie das Kokosöl leicht und mischen es mit dem gemahlenden Kaffee und Zucker. Zimt hinzufügen und gut umrühren. In ein Glasgefäß füllen und im Kühlschrank aufbewahren, um die Frische zu erhalten.

ASTRONAUTEN

AUF ENTDECKUNGSTOUR IM MAISLABYRINTH

Auf die Rakete, fertig, los!
Seit August hat das Maislabyrinth auf dem Hof Miermann in Kirchhellen geöffnet

Schon zum vierten Mal hat Familie Miermann das beliebte Labyrinth angelegt. Nach dem vergangenen Festjahr ist es jetzt wieder auf der Paradowiese am Scheideweg zu finden. „Große und kleine Besucher gehen hier auf Entdeckungstour im Weltall“, verrät Judith Miermann. Am Eröffnungswochenende am 10. und 11. August wurde erneut ein umfangreiches Rahmenprogramm mit einer extra Portion Spiel, Spaß und Speisen geboten. Und wie gewohnt gibt es am Eingang zum Labyrinth eine Erklär-Tafel, die in die diesjährige Thematik „Weltraum“ einführt.

PLANETEN ENTDECKEN

„Als Astronaut können dort spielerisch die acht Planeten entdeckt werden. Das Ziel ist die Sonne“, so Judith Miermann. „Die beliebte Rallye mit den Rätselkarten wird auch angeboten.“ Deswegen wollen sie nicht zu viel verraten. Im Maislabyrinth verstecken sich spannende Infotafeln, gespickt

mit Spielen und Rätseln. Der Lerneffekt ist bei all dem Spaß also inklusive. Geplant sind tägliche Öffnungszeiten, also montags bis sonntags, von 9 bis 17 Uhr.

Wenn es die Witterung zulässt, wird das Labyrinth noch bis Ende Oktober geöffnet sein. Erst im vergangenen Jahr gab es in der gruseligen Halloween-Saison gesonderte Öffnungszeiten bis in die späten Abendstunden und Aktionen vor Ort. „Auch dieses Mal planen wir einige Aktionswochenenden“, sagen die Organisatoren. Auf Grund des frischen Familiennachwuchses bei Judith und Johannes Miermann ist die Planung allerdings noch nicht so weit fortgeschritten. Zeitweise stand sogar die Frage im Raum, ob die Umsetzung überhaupt möglich ist. Bei Familie Miermann werden aber keine halben Sachen gemacht.

„Erstmals gab es Probleme bei der Aussaat“, erzählt der Familienvater. „Die Satellitenverbindung, mit der wir das richtige Muster abfahren, ist ausgefallen.“ Das ist erst aufgefallen, als der Mais schon anfang zu wachsen. Deshalb haben sie im Nachhinein mit einer Fräse die Labyrinth-Wege noch einmal abgefahren und freigemacht. „Wir möchten trotzdem alles geben und den hohen Standard der letzten Jahre aufrecht halten“, betonen sie. So wird es also auch keine „abgespickte“ Version geben, sondern im gleichen Umfang wie in den vergangenen Jahren auch. Alle aktuellen Informationen finden Interessierte in den Sozialen Medien (@miermanns_maaislabyrinth).

Für Kinder ab drei Jahren kostet der Eintritt in das Maislabyrinth sechs Euro. Familie Miermann freut sich, wenn auch größere Gruppen von etwa Kindergärten oder Schulen vorbeischauen. „Da haben wir extra Tarife. Außerdem bitten wir darum, große Gruppen vor dem Besuch anzumelden“, sagt Judith Miermann. Die Tickets sowie Rätselkarten für die Rallye gibt es im Hofladen.



REGIONALE HELDEN



Tipps, Tricks und Wissenswertes rund um Äpfel und Birnen

Immer wieder ist die Rede von Superfoods. Egal ob Goji-Beere oder Chia-Samen, die Trend-Lebensmittel versprechen mit ihren Nährstoffgehalten wahre Wunder. Dabei haben wir echte Allrounder hier in der Region. Äpfel und Birnen gehören zu genau dieser Kategorie. Denn sie sind nicht nur besser in Sachen Nachhaltigkeit, da keine langen Transportwege die Umwelt belasten, sondern auch gut für uns. Warum das so ist und was Sie noch über Äpfel und Birnen wissen sollten, erfahren Sie hier.

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

KALORIENARM UND VITAMINREICH

Äpfel sind das beliebteste Obst der Deutschen. Rund 23 Kilogramm essen wir durchschnittlich pro Jahr. Mit etwa 45 bis 60 Kilokalorien pro 100 Gramm eignen sie sich für eine kalorienarme Ernährung, genauso wie Birnen, die im Schnitt nur sieben Prozent mehr Kalorien besitzen. Je nach Sorte variiert der Nährstoffgehalt bei beiden Obstsorten. Jedoch gilt immer: Der Großteil der Vitamine liegt unmittelbar unter der Schale, weshalb man Äpfel und Birnen am besten ungeschält verzehrt. Vorher sind sie natürlich gründlich zu waschen.

VORTEILE VON ÄPFELN

Äpfel enthalten durchschnittlich mehr Vitamine als Birnen und zwar fast doppelt so viel Vitamin C (stärkt das Immunsystem) und mehr Pektine und Polyphenole, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen können. Zudem enthalten Äpfel Vitamin B1, B2, B6 und E, letzteres schwächt Entzündungsreaktionen ab.

ROTE ODER GRÜNE ÄPFEL?

Auch wenn es viele glauben: Rote Äpfel sind nicht grundsätzlich süßer als grüne. Beispielweise ist der Boskop dunkelrot, doch oft wird er nur zum Backen verwendet, da er eher säuerlich ist. Ein weiterer Mythos ist, dass süße Äpfel einen höheren Zuckergehalt aufweisen. Tatsächlich haben saure Sorten nur mehr Säure. Der Kernunterschied: Rote Äpfel enthalten deutlich mehr Vitamine, teilweise mehr als das Doppelte. In dem

Farbstoff Anthocyan, der für das Rot verantwortlich ist, befinden sich viele Antioxidantien, also Radikalempfänger, die krebserregende Stoffe neutralisieren können.

DIE BELIEBTESTEN APFELSORTEN IM ÜBERBLICK

Von den rund 30.000 Apfelsorten weltweit werden in Deutschland circa 2.000 angebaut. Zehn spielen hierbei die bedeutendste Rolle und werden am meisten verkauft. Je nach Zubereitungsart sollte man die richtige Sorte wählen:

- **Elstar:** Nummer 1 Apfel in Deutschland, süß, saftig und bissfest, vielseitig einsetzbar (pur genießen, Backen, Apfelmus kochen etc.)
- **Braeburn:** süßlich, aber säuerlicher als der Elstar, ebenso vielfältig einsetzbar, besonders hoher Vitamin C-Gehalt
- **Boskop:** saftig, säuerlich, festes Fruchtfleisch, perfekt zum Backen, Einkochen oder für Obstsalate
- **Jonagold:** süß, festes Fruchtfleisch geeignet für Rezepte, bei der der Apfel nicht zerfallen soll bspw. Bratapfel, nach der Ernte sehr saftig, deshalb gut für Apfelsaft, gute Lagerfähigkeit
- **Golden Delicious:** gelblich, saftig, wenig Säure, besonders lecker pur oder als Kompott
- **Granny Smith:** sehr sauer, guter Ausgleich in Obstsalaten, Müslis oder pikanten Speisen
- **Cox Orange:** Mischung aus süß und sauer, sehr saftig, vielfältig einsetzbar, sehr gute Lagerfähigkeit
- **Pink Lady:** süß, saftig, knackig, schöne rosa-rote Schale
- **Gravensteiner:** alte Sorte, sehr saftig, lässt sich gut einkochen und für süße Speisen verwenden
- **Royal Gala:** süß, aromatisch, geringer Säuregehalt, deshalb besonders beliebt bei Kindern

VORTEILE VON BIRNEN

Birnen sind im Vergleich zu Äpfeln reicher an Phosphor, Kalium und Kalzium, was insgesamt gut für Knochen, Zähne, Zellwände, Blutdruck, Gewebespannung und den Säure-Basen Haushalt ist. Sie wirken stärker entschlackend und entwässernd, wodurch der Stoffwechsel angeregt wird. Außerdem sind Birnen durch den niedrigeren Säuregehalt sanfter für den Magen. Der hohe Ballaststoffgehalt fördert zudem die Verdauung und wirkt sättigender.

BELIEBTE BIRNENSORTEN UND IHRE EIGENSCHAFTEN

Im Norden gelten Birnen zu den beliebtesten regionalen Früchten. Auch hier gibt es eine Reihe an Sorten, mit unterschiedlichen Eigenschaften:

- **Williams Christ:** süß, saftig, kräftiges Aroma, Sommerbirne, eignet sich als Tafelbirne, nur kurze Zeit lagerfähig
- **Clapps Liebling:** leicht körniges Fruchtfleisch, süß-säuerlich, Spätsommer
- **Gellerts Butterbirne:** saftig, leicht säuerlich, Herbstbirne, ein bis zwei Wochen nach Ernte genussreif, gut als Saftbirne oder zum Einmachen
- **Gute Luise:** glatte, bräunlich, grüne Schale, Herbstbirne, drei bis vier Wochen Lagerzeit, vielseitig einsetzbar
- **Charneux:** saftig, süß, säurearm, Herbstbirne, geeignet als Tafelbirne oder zum Einmachen
- **Conference:** sehr saftig, süß, aromatisch, zwei Wochen lagerfähig, raue Schale mit braunen Punkten, schmeckt am besten als Tafelbirne
- **Alexander Lucas:** weißes Fruchtfleisch, saftig-süß, gute Lagerbirne, Tafelbirne oder zum Einmachen, Herbstbirne
- **Abate Fetel:** saftig, wohlschmeckendes Fruchtfleisch, gut lagerfähig, Winterbirne

TIPPS FÜR EINKAUF UND LAGERUNG

Bei Birnen ist es wichtig, diese nicht zu reif zu kaufen. Sie sollten lieber noch etwas fest sein und dann bei Zimmertemperatur nachreifen. Sie ist reif, wenn man am Stielende etwas Druck ausübt und die Birne nachgibt. Auch die Farbe kann Aufschluss über die Reife geben: Hellt eine Birne auf, ist sie bereits sehr reif. Es empfiehlt sich nur den

Bedarf der nächsten ein bis zwei Tage rauszulegen, ansonsten sollte man den größten Teil der eingekauften Menge im Kühlschrank lagern. So verhindert man zu viele reife Früchte. Allgemein gilt: Herbst- und Winterbirnen halten sich ein bis zwei Monate, Sommer- und Frühherbstbirnen nur relativ kurz.

Beim Einkauf von Äpfeln kann man nicht viel falsch machen. Äpfel mit Druckstellen oder Rissen sind nicht mehr so lange haltbar, eignen sich jedoch noch für Apfelsaft, -mus oder -gelee sowie den baldigen Verzehr. Die Grundfarbe sollte der üblichen Farbe der jeweiligen Sorte entsprechen. Wie bei jedem Obst gilt: Ein langer Transportweg ist weder gut für unsere Umwelt noch für das Obst. Vor allem Äpfel und Birnen lassen sich preiswert regional einkaufen. Früchte aus weit entfernten Herkunftsländern werden sehr früh geerntet und haben dadurch weniger Vitamine. Auch Bio-Äpfel und Bio-Birnen weisen in der Regel einen höheren Nährstoffgehalt auf, da sie weniger Wasser enthalten. Ausschlaggebender Vorteil bei Bio ist zudem der Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide. Die Schale, unter der die Stoffe liegen, die das Obst so gesund machen, weist bei Früchten aus der konventionellen Landwirtschaft teilweise noch Rückstände von Giftstoffen auf, auch nach dem Waschen.

Wer große Mengen Äpfel lagern möchte, sollte darauf achten, möglichst keine Druckstellen am Apfel zu verursachen und jene Äpfel gegebenenfalls auszusortieren. Dasselbe gilt für Äpfel mit Wurmlöchern. Die natürliche Wachsschicht stellt einen guten Schutz für die Äpfel dar, das heißt auf keinen Fall vor der Lagerung waschen oder polieren. Am besten legt man sie in eine Kiste auf einer Lage Zeitungspapier, welche an einem kühlen und dunklen Ort steht. Minustemperaturen sollten jedoch vermieden werden.

Beide Früchte sind vielseitig einsetzbar: roh als Snack, im Salat, zum Kochen oder Backen. Birnen können beispielsweise in herzhaften Gerichten als Flammkuchen- oder Pizzabelag integriert werden, gemeinsam mit Ziegenkäse, Gorgonzola und Walnüssen. Zu Wildgerichten werden häufig pochierte Birnen serviert.



REZEPTE MIT ÄPFELN UND BIRNEN: KLASSISCH, SÜSS UND HERZHAFT

Egal, ob im traditionellen Dessert oder verarbeitet in einer deftigen Hauptspeise, Äpfel und Birnen lassen sich durch ihre süße und säuerliche Note vielseitig kombinieren

– TEXT VON EVELINE PLEBANEK –

APFELMUS

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

2 kg	Äpfel
2 EL, gestr.	Zucker
¼ L	Apfelsaft
Etwas	Zitronensaft
	Zimt, gemahlen

Zubereitung

Äpfel schälen, achteln und Kerngehäuse entfernen. Den Zucker in einem Kochtopf etwa zwei Minuten schmelzen lassen bis er karamellisiert. Danach die Apfelspalten dazugeben und bei reduzierter Hitze gut umrühren, damit sich der karamellierte Zucker etwas vom Topfboden löst. Dann den Apfelsaft dazugeben, zudecken und kochen lassen, bis die Äpfel ganz weich sind. Anschließend die Äpfel mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Apfelsaft dazu gießen. Abschließend mit Zucker, Zitronensaft und Zimt abschmecken.

EINFACHE APFEL-QUARK-BÄLLCHEN

Zutaten

200 g	Quark
80 g	Zucker
100 g	Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)
300 g	Mehl
2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
½ TL	Zimt
2	Äpfel
3 EL	Zimtzucker

Zubereitung

Quark, Zucker und Öl glattrühren. Mehl, Backpulver und die Gewürze vermischen und kurz mit dem Handrührgerät unter die Quarkmasse mixen. Nun den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Grad Umluft vorheizen. Äpfel schälen, würfeln und mit den Händen unter den Teig kneten. Den Teig in etwa acht gleichgroße Portionen teilen, diese jeweils zu einer Kugel formen und im Zimtzucker wälzen. Anschließend im Ofen für rund 20 bis 25 Minuten backen. (Je kleiner die Bällchen, desto kürzer die Backzeit). Tipp: Warm genießen!

ZANDER MIT APFELKREN UND ROTE-BEETE

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

40 g	geriebener Meerrettich (aus dem Glas) oder 50 g frischen Meerrettich
350 g	Äpfel (säuerlich bspw. Boskop)
4 EL	Zitronensaft
	Salz
	Ggf. frischer Meerrettich zum Garnieren
500 g	Rote Bete
2	Schalotten
3 EL	Öl
1	Lorbeerblatt
350 ml	Gemüsebrühe
2 Dosen	Cannellini Bohnen (weiß, je 240 g Abtropfgewicht)
2 EL	Salz, Pfeffer
2 EL	Butter (zum Braten)
4	Zanderfilets

Zubereitung

Geriebene Meerrettich in eine Schale geben oder gegebenenfalls frischen Meerrettich schälen und fein reiben. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und mithilfe einer Küchenreibe grob raspeln. Sofort

mit Zitronensaft und Meerrettich vermischen, mit Salz abschmecken und beiseitestellen. Rote Bete schälen und in kleine etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Öl erhitzen und Schalotten darin andünsten. Rote Bete und Lorbeer hinzufügen, Brühe darüber gießen und zugedeckt rund 30 Minuten kochen lassen. Nach circa 20 Minuten Deckel abnehmen und offen kochen lassen. In der Zwischenzeit Bohnen in einem Sieb abspülen, abtropfen und lassen und für die letzten fünf Minuten zur Rote Bete geben. Danach alles mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und drei bis vier Minuten in der Pfanne braten, dabei einmal wenden. Zander, Rote-Bete-Stampf und Apfelkren anrichten und nach Belieben etwas frischen Meerrettich darüber hobeln.



BIRNEN-WALNUSSKUCHEN

Zutaten

200 g	Walnüsse
1 ½ kg	Birnen (feste)
6 EL	Zitrone
250 g	weiche Butter
180 g	Zucker
4 EL	Zucker
2 Pck.	Vanillezucker
1 Prise	Salz
4	Eier
300 g	Mehl
2 TL	Backpulver
150 g	Aprikosenkonfitüre
1 EL	Puderzucker

Zubereitung

Etwa die Hälfte der Walnüsse mahlen. Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Zitronensaft mit etwas Wasser vermischen und damit die Birnen beträufeln. Inzwischen den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Grad Umluft vorheizen. Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz cremig rühren. Eier nach und nach dazugeben und unterrühren. Dann Mehl und Backpulver kurz unterheben sowie die gemahlene Walnüsse.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Die Birnenhälften trocken tupfen, dicht an dicht schneiden und auf den Teig legen. Den Kuchen etwa 30 Minuten backen und danach auskühlen lassen. Konfitüre erhitze, durch ein Sieb streichen und damit die Birnen bestreichen. Die restliche Hälfte der Walnüsse grob hacken. 4 Esslöffel Zucker karamellisieren und die Nüsse untermischen. Diese dann auf einem Stück Backpapier auskühlen lassen. Die Karamell-Walnüsse vom Papier lösen und über den Kuchen streuen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

TARTELETTS AUF BLÄTTERTEIG MIT BIRNE, ZIEGENKÄSE UND HONIG

Zutaten (für ca. 6 Portionen)

2	Blätterteig
6 Scheiben	Ziegenweichkäse bspw. St. Maure de Touraine
1-2	Birnen
1 EL	Zitronensaft
2 EL	flüssiger Honig
6 Stiele	Thymian
	Etwas Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung

Die zwei Blätterteigscheiben nebeneinander bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Käse halbieren. Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Nun dünne Scheiben von der Birne abschneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Inzwischen den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Blätterteigscheiben übereinanderlegen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (etwa zwei Millimeter). Daraus sechs Kreise ausschneiden (10-12 cm Durchmesser) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backpapier legen. Mit einer Gabel mehrmals in die Blätterteigkreise einstechen. Diese dann mit Birnen- und Käsescheiben belegen und etwas Honig darüber geben. Im Backofen etwa 25 bis 35 Minuten backen. In der Zwischenzeit Thymian waschen, trockenschüttern und später je ein Stiel auf jede ausgekühlte Tartelett legen. Warm oder kalt genießen.

SALAT MIT BIRNEN, WALNÜSSEN UND BACON

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

4 Scheiben	Bacon
4 EL	Walnusskerne
150 g	Rucola
1	rote Zwiebel
3 EL	Balsamico-Essig
	Salz, Pfeffer
1 TL	Honig
4 EL	Olivenöl
2	Birnen (bspw. Williams Christ)
100 g	Blauschimmelkäse
	Ggf. Baguette dazu

Zubereitung

Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nüsse grob hacken und im Baconfett anrösten. Anschließend herausnehmen und auskühlen lassen. Rucola waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und klein schneiden oder in feine Ringe hobeln. Für die Vinaigrette Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Öl dazugeben und kräftig vermischen. Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Rucola, Zwiebel, Birnen, Nüsse und Vinaigrette mischen und anrichten. Abschließend Bacon und Käse darüber bröckeln. Dazu passt Baguette.



BLUTSPENDE-TERMINE

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

Botrop

Montag, 16. September

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

Mittwoch, 16. Oktober

14 bis 18 Uhr
Knappschaftskrankenhaus
Osterfelder Straße 157
46242 Bottrop

Botrop-Kirchhellen

Sonntag, 8. September

10 bis 14 Uhr
DRK-Zentrum
Wienkamp 5
46244 Bottrop

Sonntag, 20. Oktober

10 bis 14 Uhr
Pfarrheim Heilige Familie
Maystraße
46244 Grafenwald

Gladbeck

Montag, 19. August

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

Montag, 9. September

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

Montag, 14. Oktober

14 bis 19 Uhr
Mensa Berufskolleg Gladbeck
Herderstraße 3
45964 Gladbeck

Schermbek

Donnerstag, 29. August

15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbeck

Donnerstag, 28. November

15 bis 19.30 Uhr
Ev. Jugendheim
Kempkesstege 2
46514 Schermbeck

Dorsten

Mittwoch, 11. September

15 bis 20 Uhr
Familienbildungsstätte Dors-
ten-Marl
Beethovenstraße 1
46282 Feldmark

Donnerstag, 10. Oktober

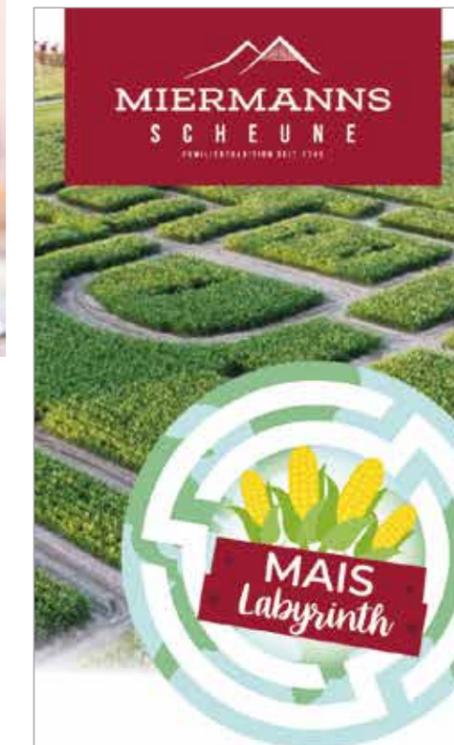
15 bis 20 Uhr
Realschule St. Ursula
Nonnenkamp 14
46282 Hardt

Montag, 28. Oktober

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

Dienstag, 5. November

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



MIERMANN'S Maislabyrinth

**Ab sofort
geöffnet!**

**Entdeckungstour
ins Weltall -
in Umlaufbahnen
Richtung Sonne**

Auf die Rakete,
fertig. los.

Öffnungszeiten

Montag-Sonntag: 9-17 Uhr
(voraussichtlich bis Ende
Oktober)

Eintritt

6 € pro Person (ab 3 Jahre)

Weitere Aktionen rund um
unser Maislabyrinth findet ihr
online unter:

www.miermanns-scheune.de

Miermanns Scheune · Scheideweg 38
46244 Kirchhellen · Tel. 02045 / 3 34 04

www.miermanns-scheune.de





Sprechen Sie
uns an!

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

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

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

Ihre
Volksbank 