

GESUNDHEIT SPEZIAL



Vitamin-D-Mangel

Die Bedeutung des Sonnenvitamins

Seite 8

Wenn laufen glücklich macht ...

und anderen hilft

Seite 12

Lernen, ganz loszulassen

Wie Yoga ein Leben verändern kann

Seite 20



Die KKRN GmbH ist Akademisches
Lehrkrankenhaus der Westfälischen
Wilhelms-Universität Münster

geburtshilfe

im KKRN Katholisches Klinikum
Ruhrgebiet Nord

Einladung

zum Infoabend für werdende Eltern mit anschließender Kreißsaalführung

**Jeden dritten Dienstag
im Monat, um 19.00 Uhr**
im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
Konferenzraum, Ebene 2

**Jeden letzten Montag
im Monat, um 17.30 Uhr**
im St. Sixtus-Hospital Haltern am See
Cafeteria



An diesem Infoabend informieren wir Sie über die vielfältigen Möglichkeiten einer sanften und sicheren Geburt und klären Sie über schmerzlindernde Maßnahmen wie Akupunktur, Homöopathie, Hypnose und PDA auf. Wir möchten Sie unterstützen und Ihnen in der Schwangerschaft, während und nach der Geburt ein verlässlicher Partner sein. Zusätzlich bieten wir in unserer Elternschule ein umfangreiches Kursprogramm an.

Wir freuen uns auf Sie.

Chefarzt Dr. med. Stefan Wilhelms und sein Team

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
Pfr.-Wilhelm-Schmitz-Str. 1 · 46282 Dorsten
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe -
Brustzentrum Dorsten und Haltern am See
Kreißaal: Telefon 02362 29-54212

St. Sixtus-Hospital Haltern am See
Gartenstr. 2 · 45721 Haltern am See
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe -
Brustzentrum Dorsten und Haltern am See
Kreißaal: Telefon 02364 104-24211

Die kleinen Zipperlein

Früher habe ich mich köstlich amüsiert, wenn über die kleinen Zipperlein im Familienkreis gesprochen wurde.

Heute hat mich die eigene Erfahrung schlauser gemacht, diese Zipperlein gibt es wirklich. Sage ich, weil ich es erlebe, sagen aber auch Freunde, die wie ich schon mit großen Schritten auf die 60 zugehen. Es fing ganz harmlos an. Nach fröhlichen Feiern bis in die frühen Morgenstunden war eine kalte Dusche einst das beste Heilmittel, ich war wieder fit. Heute sieht das ganz anders aus. Lange und ausgiebig feiern, das kostet mich mittlerweile einen Tag mehr, nämlich den Tag danach. Da bin ich zu nichts zu gebrauchen. So geht es heute deutlich früher nach Hause und ich kann den folgenden Tag auch wieder genießen.

Weiter ging es mit stärker werden den Rückschmerzen nach langer Gartenarbeit, die ich insbesondere

am anderen Morgen nach dem Aufstehen verspüre. Ich könnte noch das ein oder andere Zipperlein aufzählen, will Ihnen aber aktuell erzählen, dass mir in diesem Jahr erstmals die Wetterfühligkeit zu schaffen macht. Ein Phänomen, das ich nur vom Hörensagen kannte.

Durch die zahlreichen Auf und Abs des Luftdruckes in diesen Frühlingsmonaten und den stramm wechselnden Temperaturen – mal warm, dann wieder kalt – spüre ich meinen Kreislauf und hin und wieder auch leichte bis stärkere Kopfschmerzen.

Ja, ich werde alt - oder humaner ausgedrückt, ich werde älter. Das können wir alle trotz bester medizinischer Versorgung nicht verhindern. Ach, da fällt mir noch etwas ein, die Vergesslichkeit. Meist sind es Namen, die nicht sofort parat sind, manchmal auch spezielle Worte, die mir nicht einfallen und die ich dann teils umständlich erkläre. Beruhi-

gend ist, so bestätigte es auch mein Hausarzt, das ist erstens normal und zweitens gar nicht schlimm. Auch Bekannte und Freunde klagen über ähnliche Zipperlein. Nun denn, damit können wir gut leben.

Ohne Zipperlein kommt indes unser aktuelles Gesundheits-Spezial aus. Das Thema Burn Out, eine aktuelle (Mode)krankheit, was tun bei Vitamin-D-Mangel und Tipps für eine ausgewogene Bewegung zeigen Ihnen diesmal, wie Sie Ihren Tag besser, vielleicht sogar gesünder gestalten können.

Das ganze Lokallust-Team wünscht wieder viel Freude mit unserem Gesundheits-Spezial.

Herzliche Grüße



Jürgen Rustemeyer



IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag:

RSW Media Jürgen Rustemeyer e.K.
HRA: 3497 AG Hamm, Lünerner Bahnhof-
str. 26, 59427 Unna-Lünern, Tel.: 02303
539865, E-Mail: info@rswmedia.de, www.
rswmedia.de, Verantwortlich für den
Inhalt: Jürgen Rustemeyer (ViSDP)

Redaktion: Martina Jansen,
Dr. Felicitas Bonk, Christian Sklenak
und Jürgen Rustemeyer

Titelbild: © Lisa Höwedes, privat

Fotos: Dr. Felicitas Bonk, Christian
Sklenak, Moritz Brilo, Jürgen Rustemeyer
und www.fotolia.de

Anzeigen: Christian Sklenak,
Jürgen Rustemeyer, Elke Rustemeyer,
Winfried Elze, verantwortlich: Jürgen
Rustemeyer, (Anschrift wie oben) Es gilt
die Anzeigenpreisliste Nr. 4 aus 2017.

Satz und Layout: Sarah Greger

Druck: Henke Rollenoffsetdruck, Brühl

Auflage: 50.000 Exemplare

Verteilung in Dorsten, Haltern am See,
Marl-Polsum und Marl-Sickingmühle,
Auslagen in Marl und Schermbeck.

Keine Gewähr für unaufgefordert zugesandte Manuskripte oder Fotos. Anzeigen, Entwürfe, Konzepte und redaktionelle Beiträge sind Eigentum von RSW Media und dürfen ohne Genehmigung nicht weiterverwendet werden. Abdruck, Vervielfältigung und weitere Verwendung bedürfen der ausdrücklichen Zustimmung des Verlages. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Verlages und der Redaktion wieder. Eine Gewähr für die Richtigkeit der Veröffentlichung kann trotz sorgfältiger Prüfung nicht übernommen werden. Für Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben im Terminkalender wird keine Gewähr übernommen.

Inhaltsverzeichnis



Neues Dorstener Zentrum für Alterstraumatologie

im St. Elisabeth Krankenhaus Seite 4



Vitamin-D-Mangel

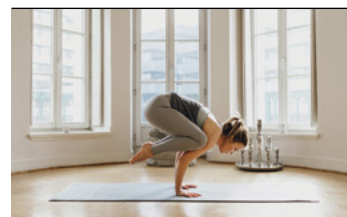
Die Bedeutung des Sonnenvitamins Seite 8

Wenn laufen glücklich macht...

und anderen hilft Seite 12

Wenn der Fitnessguru ruft

Seite 18



Lernen, ganz loszulassen

Wie Yoga ein Leben verändern kann Seite 20

„Redebedarf“ – Die Burnout-Beratung

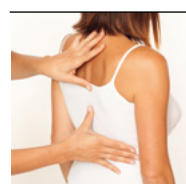
Seite 24

Pro A.C.T.I.V. hilft übergewichtigen Menschen ohne Arbeit

Seite 26

Fitness Camp begeistert mit HumanSport®

Seite 29



Die gerade Haltung des Körpers

Seite 30

Pflege im Herzen Dorstens

Ambulante Alten- und Krankenpflege



Wir bieten Ihnen eine herzliche und vertrauensvolle Pflege im Herzen Dorstens und Umgebung (Gladbeck, Gelsenkirchen-Buer, Bottrop-Kirchhellen, Herten, Marl)

Wir freuen uns, Sie ganz herzlich in unserem Pflegedienst begrüßen zu dürfen!

02362 | 7876957



Pflege im Herzen Dorstens GmbH · Inhaberin Bianca Greve · Wiesenstraße 9 · 46282 Dorsten

Fax: 02362 7876956 · info@pflege-in-dorsten.de · www.pflege-in-dorsten.de



©vesnafoto

Neues Dorstener Zentrum für Alterstraumatologie im St. Elisabeth Krankenhaus

Auch im Alter gut versorgt – Unfallchirurgen und Geriater arbeiten Hand in Hand

Seit Anfang Januar leitet Privatdozent Dr. Mike H. Baums, Chef-
arzt der Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfall-
chirurgie, Sporttraumatologie und zusammen mit Dr. Marco
Michels, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Me-
dizin im Alter, eine neue Abteilung im Dorstener Krankenhaus.



Facharzt für Innere Medizin

Klinische Geriatrie

Naturheilverfahren

Knappschaftsarzt

Christian Lüdecke

Da die Menschen immer älter werden, benötigen sie bei einem Unfall eine andere Versorgung als noch vor 30 Jahren. Für eine optimale, altersgerechtere Versorgung wurde daher im St. Elisabeth Krankenhaus die neue Abteilung für Alterstraumatologie eröffnet. Insgesamt acht Betten sind verteilt auf der B4, der operativen Unfallchirurgie und der A4, der konservativen Geriatrie. Von Anfang an sind sie stets gut belegt, der Bedarf ist also da.

Der Begriff „Alterstraumatologie“ ist ein wenig irreführend, denn es werden nicht nur Unfallpatienten, sondern natürlich auch ältere Menschen, im Durchschnitt 70 bis 75 Jahre alt, mit geplanten Operationen wie Hüft- und Knieprothesen auf der neuen Station behandelt.

Die Zusammenarbeit der beiden Fachabteilungen erläuterte Dr. Mike Baums an einem Beispiel: „Wir hatten vor einiger Zeit eine 80-jährige Patientin, die unglücklich über eine achtlos abgestellte Tasche stürzte und sich dabei eine Fraktur des Schultergelenkes zuzog. In unserer zentralen Aufnahme wurden die üblichen

Untersuchungen wie Röntgen, Blutabnahme und EKG veranlasst. Zusätzlich prüften die diensthabenden Ärzte routinemäßig, ob sich die Seniorin durch den Sturz weitere Verletzungen zugezogen hat“, beschreibt Dr. Baums die Erstversorgung. Um herauszufinden, ob diese Patientin auf der neuen Alterstraumatologie gut aufgehoben ist, stellten die Mediziner weitere Fragen nach ihrer Medikamenteneinnahme oder ob sie Probleme mit Sehen und Hören hätte. Außerdem erkundigten sie sich nach Stolperfallen in ihrem Haushalt.

„Aus all diesen Informationen versuchten wir herauszufinden, warum diese Patientin gestürzt ist“, erklärt Dr. Baums weiter und fährt fort: „Wir von der orthopädischen Abteilung versorgen und operierten den Trümmerbruch der Patientin, holten aber zeitnah Dr. Marco Michels und sein Team ins Boot. So kümmerte sich Dr. Michels bei der Patientin von Anfang an um ihren leichten Schlaganfall, den sie vor einem halben Jahr erlitt und von dem eine leichte Lähmung des rechten Beines zurückblieb.



Privatdozent Dr. Mike H. Baums zeigt auf dem Röntgenbild den Bruch im Schultergelenk.



Auf diesem Röntgenbild ist die Prothese des Schultergelenkes sehr gut erkennbar.



Jetzt
3X
in Dorsten

WENN MAN IHR HÖRGERÄT NICHT SIEHT, IST ES **MEISTENS VON UNS.**

Klein, diskret, attraktiv, innovativ und unauffällig – entdecken Sie die neuesten Im-Ohr-Hörgeräte!

Individuell und nahezu unsichtbar überraschen die Geräte mit einem unerwarteten Klangspektrum. Auf kleinstem Raum ist das gesamte komplexe, technische Innenleben des Hörgeräts untergebracht.

Ihre **Im-Ohr-Spezialisten in Dorsten** laden Sie zur unverbindlichen und natürlich kostenlosen Hörprobe ein. Lassen Sie sich von neuester Technik und einem Team, das sich Zeit für Sie nimmt, begeistern.

UNSER SERVICE FÜR SIE

- Kostenloser Hörtest
- Unverbindliche Ausprobe von Hörgeräten
- Individuelle Hörbedarfsanalyse
- Tinnitus-Beratung
- Individueller Gehörschutz
- Hörtherapie NEU!
- Hörtraining NEU!

Im-Ohr-Hörgerät



OTON Die Hörakustiker GmbH – inhabergeführt & unabhängig

Dorsten Zentrum
Südwall 15
im Facharztzentrum
Tel. 02362 - 999 77 10

Dorsten Holsterhausen
Borkener Straße 159
gegenüber dem Netto Markt
Tel. 02362 - 201 000

NEU Dorsten Wulfen
Am Brauturm 7
zusammen mit Primus Optik
Tel. 02369 - 209 08 55

oton 
DIE HÖRAKUSTIKER



Dr. Marco Michels (r.) und Case Manager Marcus Mohring besprechen unter Betrachtung der Patientenmappe die individuelle Versorgung des Patienten.

Einer der häufigsten Gründe, warum ältere Menschen in ein Krankenhaus eingeliefert werden, ist ein Sturz. Nicht nur Reaktionsgeschwindigkeit und Sehvermögen lassen im Alter nach, auch einige Medikamente können dazu führen, dass sich die Sturzgefahr erhöht.

Deshalb hat das St. Elisabeth Krankenhaus hier einige Tipps für Sie zusammengestellt:

- Bewegen Sie sich und bleiben Sie mobil im Alter. Das erhält die Fitness und kann somit vor Stürzen schützen.
- Achten Sie in den eigenen vier Wänden immer auf eine ausreichende Beleuchtung, besonders nachts bei Toilettengängen.
- Beseitigen Sie Stolperfallen im Wohnumfeld wie Türschwellen, Teppichkanten oder auf dem Boden liegende Gegenstände sowie Kabel.
- Bringen Sie im Badezimmer Haltegriffe in Dusche oder Badewanne an und verwenden Sie rutschfeste Matten.
- Gehen Sie regelmäßig zum Seh- und Hörtest.
- Beachten Sie Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten und fragen Sie gegebenenfalls dazu den Arzt oder Apotheker.
- Tragen Sie gegebenenfalls Hüftprotektoren, denn sie können vor Knochenbrüchen schützen.
- Trinken Sie ausreichend.
- Nutzen Sie den Rollator auch in der Wohnung.
- Tragen Sie immer festes Schuhwerk.

»Um Patienten nach Stürzen Angst und Unsicherheit zu nehmen, plant das St. Elisabeth-Krankenhaus die Anlage eines Gang-Parcours.«

Auch der Diabetes und der Bluthochdruck der Seniorin wurden sofort mitbehandelt. Auf diese Weise sind wir Ärzte der beiden Fachbereiche gut über den Gesundheitszustand der Patientin im Bilde und können gemeinsam die tägliche Visite abhalten und Fortschritte der Genesung erkennen.“

Ziel der Alterstraumatologie ist es, die Patientin schnell wieder zu mobilisieren, die Bettlägerigkeit auch nach Operationen so kurz wie nötig zu halten. Eine gute Schmerztherapie ist dabei die Voraussetzung für die Wiederherstellung der Beweglichkeit der Gelenke. Daher erhielt oben genannte Patientin unmittelbar nach der Operation Physio- und Ergotherapie und die Therapeuten trainierten ihre Körperwahrnehmung. Parallel dazu passten die Geriater die Medikamente an. Aber auch die Frage: „Wie geht es nach dem Krankenhausaufenthalt weiter“ beschäftigt das Team der Alterstraumatologie. „Wichtig ist, dass wir wissen, was die Patienten für die selbständige Versorgung in den eigenen vier Wänden brauchen. Eine meiner ersten

Fragen ist immer, wie die Menschen wohnen. Und ob sie allein leben oder mit Partner“, erläutert Dr. Marco Michels. „Eine Behandlung kann noch so gut sein – ist die weitere Versorgung zu Hause nicht gewährleistet, dann passiert es schnell, dass die Patienten bereits nach kurzer Zeit wieder ins Krankenhaus eingewiesen werden“, so Dr. Michels weiter.

Daher wird speziell für jeden Patienten, gemeinsam mit dem Team des Sozialdienstes, die beste Lösung nach dem Krankenhausaufenthalt überlegt. Kommt eine Kurzzeitpflege in Frage? Eine stationäre Reha? Oder wird der Patient zu Hause von Angehörigen unter Mithilfe eines ambulanten Pflegedienstes betreut?

Bei der häuslichen Pflege lassen alle Krankenhäuser der KKRN GmbH die Angehörigen nicht alleine. Im gewohnten häuslichen Umfeld zeigen Pflegekräfte den pflegenden Angehörigen bis zu sechs Wochen lang Pflegetechniken. Ziel dieser und weiterer kostenloser Pflegekurse ist es, die Angehörigen zu entlasten bzw. nicht zu überlasten.

Text: Martina Jansen

Fotos: Christian Sklenak, privat und fotolia.de



Claudia Dalhaus

Heilpraktikerin

Wüllersweg 36
45768 Marl-Polsum

Telefon: 02365 9496810
www.snakemedia.de

Termine nach Vereinbarung!

Naturheilpraxis

Sanitätshaus Schwanz

Meisterbetrieb



Inh. Elmar Schwanz

- Technische Orthopädie
- Orthesen
- Prothesen • Reha
- Bandagen
- Einlagen

Zertifiziert nach ISO DIN EN 9001,
ISO 13485: 2009

Klosterstraße 4 · 46282 Dorsten · Tel. 0 23 62 / 22 800
Fax 0 23 62 / 97 00 62 · info@sanitaetshaus-schwanz.de

DER KLEINE SCHRITT ZUR GRÖßEREN LEBENSFREUDE

Mini Implantate sind aus der aktuellen zahnärztlichen Implantologie nicht mehr wegzudenken. Insbesondere bei der Fixierung von Totalprothesen bei Zahnlosigkeit zeigen durchmesserreduzierte Implantate sehr gute Resultate. Im Alter möchte man sein Leben genießen – mit festsitzenden Zähnen, die ein sicheres Gefühl beim Sprechen und Essen geben. Ebenso spielen für die ältere Generation Argumente wie geringe Kosten oder eine möglichst kurze Behandlungsdauer eine große Rolle. „Mit dem JMP Mini Implantat System gibt es eine Lösung, die all diese Punkte für die Patienten löst“, so Dr. Dominik Naß.

Mini Implantate als naturnaher Zahnwurzelsatz eignen sich besonders bei zahnlosem Kiefer. Sie wachsen fest im Kieferknochen ein und somit lässt sich die Prothese sicher auf den Verankerungen fixieren. Seit vielen Jahren arbeitet der 33-jährige Dorstener Zahnarzt mit dem Mini Implantat System der JMP Dental GmbH. „Der Eingriff ist gegenüber Implantaten mit größeren Durchmessern weniger aufwendig, was auch geringe postoperative Komplikationen bedeutet“, erklärt Dr. Naß.

Ein neues Lebensgefühl noch am selben Tag

Der Patient kommt bei einer Versorgung mit Mini Implantaten um eine größere Operation herum, denn die einzelnen Elemente werden direkt durch das Zahnfleisch in die Kieferknochen implantiert. „Es wird noch nicht einmal ein Skalpell benötigt“, betont Dr. Naß. Ebenso entfällt die zeitintensive Aufbereitung des Implantatbetts. Das erspart dem Patienten nicht nur Schmerzen und eine Serie an Behand-

lungsterminen, auch der finanzielle Aufwand reduziert sich durch diese Methode. „Noch am selben Tag kann der Patient die Praxis mit einer festsitzenden Prothese und einem neuen Lebensgefühl verlassen“, so Dr. Naß zur Dauer der Behandlung. Des Weiteren erzeugt die festsitzende Prothese keine schmerzhaften Druckstellen und auch die einfache Reinigung ist ein immenser Vorteil gegenüber anderen Lösungen. „Hier wurde ein besonderes Mini Implantat geschaffen, das ein Maximum an Vorteilen, bei minimaler Eingriffsdauer und geringen Kosten bietet“, weiß Dr. Naß.

Ein Produkt „made in Germany“

Die technischen Neuerungen und das gerade in diesem Bereich der Implantologie hervorragende Qualitätsmerkmal „made in Germany“ findet immer größere Akzeptanz bei den Patienten. „Die JMP Dental aus dem Baden-Württembergischen Holzmaden hat sich als Anbieter für Komplettsysteme im Bereich der dentalen Spezialim-

plantate einen hervorragenden Namen gemacht, so Dr. Naß.

Für umfangreichere Informationen steht Dr. Naß den Patienten unverbindlich zur Verfügung. „Gerne dürfen Interessierte zu uns Kontakt aufneh-

men, damit wir diese über die Mini Implantate der JMP Dental GmbH, die Behandlung sowie die Versorgung informieren können. Rufen Sie uns einfach an und vereinbaren Sie einen Termin!“



1:1
Originalgröße

Nur ein kurzer Termin beim Zahnarzt und Sie erleben Ihr neues Lebensgefühl noch am gleichen Tag. Sie müssen sich also nicht mehr mit mehrfachen Behandlungen belasten!



JMP•DENTAL
MINI•IMPLANTATE

Dr. Dominik
Naß
Zahnarzt

Parodontologie • Implantologie
Funktion CMD

Händelstraße 160
46282 Dorsten
Tel.: 02362 24311

www.zahnarztpraxisdorsten.de



VITAMIN-D-MANGEL

KANN ZU SCHWERWIEGENDEN ERKRANKUNGEN FÜHREN



Die Bedeutung des Sonnenvitamins für den Menschen



© Moritz Brilo

Der in Dorsten lebende und in Herten praktizierende Facharzt für Innere Medizin, Klinische Geriatrie und Naturheilverfahren Dr. Christian Lüdecke beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem für unseren Gesundheitszustand sehr wichtigen Vitamin-D-Spiegel. „Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel kann zu einem massiv gesteigerten Erkrankungsrisiko führen“, so Dr. Christian Lüdecke. „Weltweit durchgeführte Untersuchungen kommen immer wieder zu dem Ergebnis: Je höher der Vitamin D-Spiegel, desto seltener erkrankt der Mensch. Um Krankheiten zu vermeiden oder bestehende zu lindern, ist es daher unbedingt sinnvoll, ein nachgewiesenes Vitamin-D-Defizit auszugleichen.“ Bereits viele Jahre hat Vitamin-D große Bedeutung in der Knochengesundheit und in der Osteoporosebehandlung, doch mittlerweile wird das enorme Potenzial erst richtig erkannt, insbesondere in Bezug auf das Immunsystem sowie auch beim Stichwort Krebs.



Vitamin-D wird unter dem Einfluss von Sonnenstrahlen über unsere Haut in unserem Körper produziert. Durch die nördliche Lage scheint die Sonne in Deutschland allerdings so flach, dass der Körper nicht genügend davon produzieren kann. Außerdem arbeiten die meisten Deutschen nicht im Freien und dass viele von uns auch in der Freizeit zu Stuhnhockern werden, ist hinlänglich bekannt. Daher weist der größte Teil der Bevölkerung schwere Mangelzustände auf. „Im Jahresdurchschnitt hat der Deutsche einen Vitamin-D-Spiegel von rund 16 ng/ml. Werte unter 30 ng/ml gelten allerdings schon als Unterversorgung“, erklärt Dr. Christian Lüdecke, der in seiner Praxis täglich erlebt, dass viele Patienten sogar nur noch einen Wert zwischen 4 und 10 ng/ml aufweisen. „Unter 4 ng/ml gilt der Spiegel als nicht mehr messbar.“ In seiner Praxis strebt der Facharzt bei seinen Patienten einen durchschnittlichen Spiegel zwischen 40 und 60 ng/ml an. „In Sonnenländern rund um den Äquator sowie bei Naturvölkern sind Werte bis 90 ng/ml normal. Dort reichen die Sonnenstrahlen aus, um einen hohen Spiegel zu erreichen und viele Krankheiten, die wir hier kennen, kommen dort gar nicht vor“, erzählt Dr. Lüdecke.

Was passiert bei einem Vitamin-D-Mangel

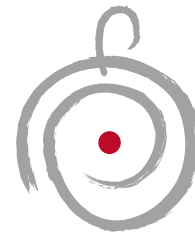
Bei einem Vitamin-D-Mangel kann der Darm kein Calcium aufnehmen. Die Skelett- und Gefäßmuskulatur sowie die Magen- und Darmmuskulatur benötigen aber Calcium für den normalen Muskeltonus. Ohne Calcium würde der Muskel erschlaffen, der Blutdruck würde sinken. Um das zu verhindern, benutzt der Körper als Ersatzstoff Adrenalin. Dieser führt allerdings zu einem erhöhten Muskeltonus. Bei ausreichender Vitamin-D-Zufuhr nimmt der Darm Calcium auf und Adrenalin wird nicht benötigt.

Bedeutung für die Knochen

Bei einem Vitamin-D-Mangel „holt“ sich der Körper das Calcium aus den Knochen. Im Jugendalter kommt es zur Knochenerweichung, der Osteomalazie, mit eventuellen Schmerzen im Brustbein, den Leisten oder in den Beinen, fälschlicherweise oft als „Wachstumsschmerzen“ verkannt. Im Erwachsenenalter kann es zur Osteoporose mit chronischen Schmerzen, Sturz- oder Frakturgefahr mit drohender Immobilität kommen.

Bedeutung für die Entstehung von Krebs

Nahezu jede menschliche Zelle hat einen Vitamin-D-Rezeptor. Vitamin-D reguliert entscheidend die DNA der Körperzellen, indem es die Zellproliferation überwacht. Über eine Apoptose (programmierter

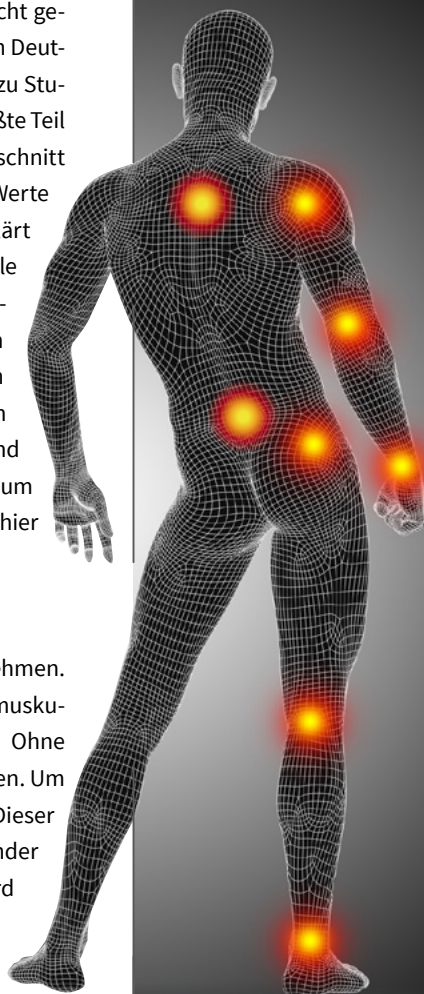


Dr. med. Privatpraxis
Beate Helgers für Orthopädie

MOBIL UND BEWEGLICH OHNE SCHMERZEN

Ganzheitliche Analyse + gezielte Spritzen-technik

- Ausbildung und Spritzentechnik durch Prof. Dr. Jürgen Krämer an der Ruhr-Universität Bochum
- exakte Schmerzpunkt-Lokalisierung
- Effektive Schmerztherapie, Bearbeitung von Muskeln, Sehnen, Bindegewebe und Faszien mit modernster, innovativer Technik
- kann „angeratene Operationen“ vermeiden
- Behandlung der Schmerz-Ursache statt reiner Symptombehandlung
- ganzheitliche Betrachtung des Muskel- und Skelettsystems



Persönliche Terminvereinbarung
Termine auch am Wochenende möglich
Wasserfurt 36 • 46286 Dorsten-Lembeck
Tel. 0 23 69 / 20 36 90 • www.orthopaedie-helgers.de

Fachärztin für Orthopädie • Chirotherapie • Sportmedizin
Wirbelsäulenvermessung • Naturheilverfahren
Akupunktur • Stoßwellentherapie

Zelltod) vernichtet Vitamin-D kranke Zellen, welche schadhaft wuchern, indem es die DNA-Replikation verhindert. Fehlt Vitamin-D, versagt die Regulation. „Bei Vitamin-D-Spiegeln zwischen 40 und 60 ng/ml könnte es in Deutschland bis zu 75 Prozent weniger Prostatakrebs, bis zu 50 Prozent weniger Brustkrebs, Eierstockkrebs, Dickdarmkrebs oder Hautkrebs. Diese Zahlen sind gesichert“, so Dr. Christian Lüdecke. Nach durchgemachter Krebserkrankung schützen hohe Vitamin-D-Spiegel sehr effektiv vor späterer Metastasenbildung. Noch Ende der 90er Jahre hat man geglaubt, Vitamin-D habe nur mit der Knochengesundheit zu tun! Heute weiß man, dass nahezu jede Zelle selbst Vitamin D in ein aktives D-Hormon (Calcitriol) umwandeln kann. Dazu gehören Hirnzellen, Blutgefäßzellen, die meisten Orgazellen. Das Calcitriol ist in der Lage kranke Zellen mittels Zerschneidung der DNA zu vernichten. Dadurch wird ein unkontrolliertes Zellwachstum vermieden.

Bedeutung für das Immunsystem

Vitamin-D moduliert die Immuntoleranz, überschießende Reaktionen werden verhindert. Hierdurch wird die Infektanfälligkeit deutlich gesenkt, Infekte verlaufen kürzer und milder. Bei stets guter Vitamin-D-Versorgung sind die Folgen ein sehr eindrucksvoller Rückgang von Autoimmunkrankheiten, wie zum Beispiel Diabetes mellitus Typ 1, Multipler Sklerose, Hashimoto-Thyreopathie, Schuppenflechte, Rheuma oder auch Morbus Crohn.

Bedeutung für das Kreislauf- und Nervensystem

Vitamin-D senkt die kardiovaskuläre Sterblichkeit. Die Herz- und Hirninfarktrate kann bis zu 30 Prozent gesenkt werden. Gleichzeitig wird die Herz- und Skelettmuskulatur durch das Vitamin-D gestärkt, das Arterioskleroserisiko dadurch vermindert. Des Weiteren weiß Dr. Christian Lüdecke, dass ein vernünftiger Vitamin-D-Spiegel das Risiko senkt, an Demenz oder Depression zu erkranken. Bei Menschen mit einer Epilepsie wird die Anfallshäufigkeit gesenkt.

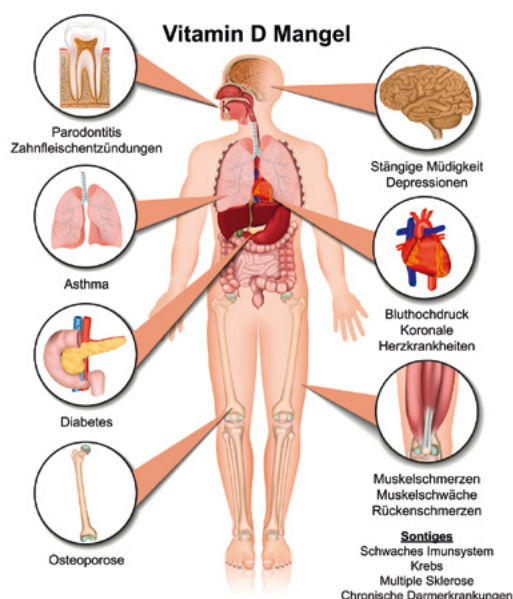
Fazit

Vitamin-D sorgt für die Kräftigung der Muskulatur und der Knochen. Es stärkt eindrucksvoll das Immunsystem durch Reduktion von Infekten und Autoimmunkrankheiten. Es senkt die kardiovaskuläre Sterblichkeit und hat schützende Einflüsse auf das Nervensystem. Es senkt deutlich das Risiko einer Krebserkrankung.

„Auch Schwangere und stillende Mütter sollten unbedingt eine gute Vitamin-D-Versorgung anstreben, um ihr eigenes Immunsystem und auch das ihrer Kinder zu stärken“, sagt Dr. Christian Lüdecke und ergänzt: „Eine bessere Gesundheitsprophylaxe als einen guten Vitamin-D-Spiegel gibt es eigentlich nicht.“

SPÜRBARE SYMPTOME, DIE EINEN VITAMIN-D-MANGEL WAHRSCHEINLICH MACHEN:

- Tagesmüdigkeit und Adynamie
- Innere Unruhe und Angespanntsein
- Schlafstörungen
- Rückenschmerzen
- Kalte Hände und Füße
- Schwindelgefühl
- Nächtliche Wadenkrämpfe und Muskelzuckungen
- Ohrgeräusche
- Sonnenallergie
- Längsrillen und weiße Punkte auf Fingernägeln
- Engegefühl im Hals
- Vorhandensein einer Autoimmunkrankheit
- häufige Bauchschmerzen (vor allem bei Kindern)
- Parodontose



Text: Christian Sklenak | Fotos: Moritz Brilo und fotolia.de

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren

SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Seniorenzentrum Barkenberg

Am See 11 • 46286 Dorsten (Wulfen)

Fon: 0 23 69 - 91 74-0 • sz-dorsten@awo-ww.de

Mehr zu uns unter: <http://sz-barkenberg.awo-ww.de>

Der richtige Zeitpunkt

Wann sollte mein Kind zum Kieferorthopäden?

Häufig sind Zahnfehlstellungen angeboren. Aber auch Angewohnheiten wie Daumenlutschen oder Schnullernuckeln können Kieferverformungen hervorrufen. Die Folgen: vorstehende Zähne, offener Biss, Kreuzbiss oder Kiefrücklage. Wichtig ist daher, solche Fehlfunktionen frühzeitig zu behandeln, damit sich diese nicht auf das bleibende Gebiss übertragen. „Bereits im Kindergartenalter erkennt der Kieferorthopäde, ob bei Ihrem Kind Behandlungsbedarf besteht“, erklärt Dr. Marny Abendroth, Kieferorthopädin aus Dorsten. Dabei liegt der Fokus auf der gesunden Entwicklung der Milchzähne und der Stellung des Kiefers. Das Ziel der kieferorthopädischen Behandlung sind die Korrektur von Zahn- und Kieferfehlstellungen, Vorbeugung gegen Karies und Zahnfleischerkrankungen sowie die richtige Atmung und Aussprache.

„Nur wenn alle funktionellen Gesichtspunkte des Kausystems richtig aufeinander abgestimmt sind, kann die Kieferentwicklung im weiteren Verlauf des Wachstums ungestört verlaufen“, so Dr. Abendroth. Ratsam ist es daher, wenn Eltern ihr Kind frühzeitig bei einem Kieferorthopäden vorstellen. Dann kann ein möglicher Behandlungsbeginn rechtzeitig festgelegt werden. Ein Beratungstermin kann auch ohne eine Überweisung vereinbart werden.

Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihr Lächeln.

Dr. med. dent. Marny Abendroth
Südwall 15 46282 Dorsten
Telefon: 02362 9977405
www.kfo-abendroth.de



DAS RÄT DIE EXPERTIN DR. MARNY ABENDROTH:

- Ab der U5 regelmäßige Kontrollen bei Ihrem Zahnarzt, entsprechend dem neuen zahnärztlichen Kinderuntersuchungsheft
- Vorsorgecheck beim Kieferorthopäden im Kindergartenalter. So können mögliche Kiefer- und Zahnfehlstellungen frühzeitig erkannt werden.
- Empfehlung: Individuelle Kontrolltermine beim Kieferorthopäden zur Überwachung des Zahnwechsels.
- Der Behandlungsbeginn bei Kindern liegt meist zwischen dem 9. und 11. Lebensjahr.
- Es ist nie zu spät – auch Erwachsene können sich behandeln lassen.



ERFAHRUNG, KOMPETENZ UND
LEIDENSCHAFT – FÜR IHRE
GESUNDHEIT UND IHR LACHEN

Dr. Marny Abendroth
Kieferorthopädie
in Dorsten

Für Kinder.
Und Jugendliche.
Und Erwachsene.

Wir freuen uns auf Sie!



Dr. med. dent. Marny Abendroth
 Fachzahnärztin für Kieferorthopädie

Südwall 15
 46282 Dorsten

T 02362 9977405
 F 02362 9977406

mail@kfo-abendroth.de
www.kfo-abendroth.de

Praxis für Podologie Gudrun Perk-Meisterernst



- Podologische Behandlungen
- Med. Fußpflege mit und ohne Heilmittelverordnung
- Termine nach Vereinbarung



**Dimker Allee 10 (1. Etage mit Aufzug)
46286 Dorsten**

Telefon: 02369 9 39 95 82

Haus Lebensquelle ambulant

Leitung: Caroline Tinnefeld

**Gute Pflege
ist Lebensqualität!**



Debbingstr. 9 · 46286 Dorsten-Rhade
Telefon: 02866/187082
www.pflegedienst-rhade.de

Wenn Laufen glücklich macht...

„Joggen? Ich hasse joggen!“ So reagieren viele, die die Anweisung bekommen, sich mehr zu bewegen. Laufen sei doch so langweilig und immer diese Seitenstiche. Verrückt, wer das freiwillig macht. So zumindest eine herrschende Meinung. Aber es gibt, wie so oft, auch eine andere Seite zu diesem Thema. Zum Beispiel die von Rainer Kauczor. Der 61-jährige Rekener ist vor 15 Jahren seinen ersten Marathon gelaufen – und kann die Anzahl aller seiner Langstreckenläufe heute nicht einmal mehr an zwei Händen abzählen.

Klar, mit dieser Leistung ist er nicht allein. Im Jahr 2015 verzeichnete Deutschland über 112.000 Marathonläufer im ganzen Land. Aber trotzdem ist Rainer Kauczor doch anders als die übrigen. Denn mit seiner Geschichte hat er es geschafft, etliche Menschen zum Laufen zu bewegen und dabei auch noch Gutes zu tun.

ersten Marathon ihres Lebens in Duisburg, New York folgt ein Jahr später. Rainer Kauczor läuft und läuft und läuft. Doch in ihm keimt bereits ein anderer Wunsch.

„Ich hatte die Idee, meinen Sport mit etwas Karitativem zu verbinden,“ erzählt der Rekener. „Ich wollte was zurückgeben. Durch meine Lauferei habe ich sehr viel erlebt, was ich nicht gehabt hätte, wenn ich nicht gelaufen wäre. Und deswegen wollte ich was zurückgeben. Wir können die Welt nicht retten, aber wenn sich jeder dazu durchringen könnte, nur einmal jährlich etwas Gutes zu tun, können wir alle zusammen eine Menge bewirken.“ Und so veranstaltet Rainer Kauczor im Jahr 2011 den ersten 24-h-Lauf in Reken. Über die Dauer eines

Anfangen hat alles auf den Tag genau an Rainer Kauczors 45-ten Geburtstag. Aus einer Bierlaune heraus fassen er und sein Freund Lothar den Plan: „Wir laufen einen Marathon. Den New York Marathon.“ Und Lothar meint es tatsächlich ernst. Er überredet den damals 117 Kilogramm schweren Rainer zum Lauftraining. Es folgen Schmerzen, Qualen – und dann Erfolge. 2002 laufen beide den

MIXDIRDEINEMATratze

ab 699 €

Mit MIXONE – dem modularen Schlafsystem von Rummel Matratzen – kannst du die Matratzenhärte individuell an deine Körperform und deine Schlafvorlieben anpassen – live und vor Ort. Veredelt durch den Bezug und die Unterfederung deiner Wahl.
www.rummel-matratzen.de/mix-one



1. Matratzenkern konfigurieren



2. Bezug wählen



3. Unterfederung bestimmen

MIX ONE

**SCHLAF
TREND**

Ihre Schlafberater in Haltern am See
am Bossendorfer Kreuz
Recklinghäuser Str. 152 | 45721 Haltern am See
Tel.: 02364 6048688 | www.schlaf-trend.de

...und anderen hilft

ganzen Tages will er selbst so oft wie möglich um den Gevelsberg joggen und damit Geld verschiedener Sponsoren einsammeln.

Ein verrückte Idee? Ja, vielleicht. Aber ein bisschen Verrücktheit schadet ja nicht. „Ich dachte, ich muss den Menschen etwas Ungewöhnliches bieten. Allein ein Marathon ist ja nichts besonderes. Weil die Läufe, die es gab, einfach nicht in meinen Terminplan passten, habe ich mich entschieden, einfach bei mir zu Hause zu laufen. Ich habe mir Sponsoren gesucht und vor allem Leute, die mich begleiten,“ erzählt Rainer Kauczor von den

Anfängen. Und die Leute kamen.

Gestartet mit rund 500 Läufern, entwickelt sich die Sache im wahrsten Sinne des Wortes zum Selbstläufer. So findet der Rekener 24-h-Lauf in diesem Jahr am 08. September 2017 bereits zum siebten Mal statt. Seit 2016 liegt die Zahl der Teilnehmer bei 1.550 Läufern, Tendenz steigend. Kein Wunder, ist der von Rainer Kauczor initiierte Lauf doch etwas einzigartiges: „Bei uns kann jeder mitmachen. Wirklich jeder. Egal, ob dick, dünn, sportlich, unsportlich, alt, jung – einfach jeder. Und Räder sind auch erlaubt, allerdings nur



Organisator Rainer Kauczor (r.) freut sich auch über die schon traditionelle Teilnahme von Fußball-Weltmeister Olaf Thon (l.).

**KLEINE URSACHE
GROSSE WIRKUNG**

Laufend in Bewegung.

Erst wenn man sich frei und ohne Schmerzen bei Arbeit, Freizeit und Sport bewegen kann, ist ein gesundes und erfülltes Leben möglich. Die Erfahrung aus mehr als 11.000 Fußanalysen und über 3.200 Bewegungs- und Haltungsanalysen setzen wir seit 17 Jahren zur Verbesserung Ihrer Mobilität ein.

Vereinbaren Sie direkt einen Beratungstermin mit einem unserer Bewegungsexperten:
info@winkels-haltern.de // 02364/3126 // Markt 3 // 45721 Haltern am See // gehen-laufen-leben.de

1. Beobachten. Wir prüfen auf Schritt und Tritt.

2. Beurteilen. Die Analyse folgt auf dem Fuß.

3. Optimieren. Das hat Hand und Fuß.

4. Begleiten. Gemeinsam unterwegs.

winkels.
GEHEN. LAUFEN. LEBEN.



#laufpapst #wir_sind_on



HELFEN SIE MIT UND KOMMEN SIE INS TEAM LOKALLUST

Anmeldungen sind schon jetzt unter der E-Mail-Adresse christian.sklenak@rswmedia.de möglich. Geben Sie Ihren Namen, das Geburtsdatum, die Adresse, Ihre Telefonnummer und die ungefähre Startzeit mit an. Sie werden von uns vor Ort komplett versorgt und mit viel Glück gewinnen Sie auch noch einen schönen Preis bei unserem Gewinnspiel.



J.O.S.
ESCHENBACH

Seit 1976 der Zeit eine Idee voraus.

SCHULTE-REPEL
Optik Schulte-Repel GmbH

Kirchplatz 1 • 02362-25382 | Borkener Str. 114 • 02362-699490



Yvonne Steinbuß, Leitung des Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Südliches Münsterland in Haltern (3.v.r.) freut sich über die Unterstützung der Rotarier Haltern am See in Form eines Beamers mit dazugehöriger Leinwand. Das Plakat kündigt das Sommerfest der Rotarier am 9. Juli an. Der komplette Erlös aus dem Sommerfest wird ebenfalls an den Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Südliches Münsterland in Haltern gespendet.

am Rollstuhl oder Rollator,“ so der Veranstalter. „Unser Lauf ist eine Geschichte, die jeden betrifft und bei der alle dabei sein können.“ Das heimliche Maskottchen des Laufs sei übrigens Frau Peters, die mit ihren 93 Jahren ebenfalls in das Feld der Läufer gehört.

Etwas über 30.000 Euro kamen im letzten Jahr zusammen, in den letzten neun Jahren insgesamt um die 180.000 Euro. Aber wohin mit dem Geld? Das war für Rainer Kauczor von Anfang an klar: zum Deutschen Kinderhospizverein e.V. Aus persönlichen Gründen hat er eine enge Verbindung zur Arbeit des Vereins. Klar, dass es auch beim diesjährigen Lauf das Ziel ist, möglichst viel zu sammeln. Ein Teil des Geldes geht 2017 erstmalig an den Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Südliches Münsterland in Haltern am See, eine Zweigstelle des Deutschen Kinderhospizdienst, die erst vor wenigen Monaten eröffnet hat und finanzielle Spenden gut gebrauchen kann.

Menschen zum Laufen animieren und dabei auch noch Gutes tun – Rainer Kauczor hat es geschafft. Und auch nach so vielen Jahren ist es für ihn immer noch unbeschreiblich.

„Ganz ehrlich, da bin ich schon stolz drauf. Wenn man sieht, wie

viele Menschen sich mit der Idee solidarisieren und kommen, weil ich rufe. Vor 20 Jahren bin ich noch nach Mailand gefahren, um Olaf Thon mit Schalke spielen zu sehen und jetzt kommt Olaf Thon zu mir nach Reken. Ich bin schon zufrieden mit dem, was ich hier auf die Beine gestellt habe.“

Auch die Lokallust unterstützt Rainer Kauczor und den Rekener 24-h-Lauf in diesem Jahr wieder und stellt ein eigenes Team aus lokalen Unternehmen und Lesern. Wer also Lust hat, im Team Lokallust für den guten Zweck zu laufen, kann sich schon jetzt den 08. September 2017 vormerken und sich warmlaufen. Denn je mehr Runden jeder schafft, desto mehr Gutes tut er – für sich selbst und für andere.

Text + Fotos: Dr. Felicitas Bonk
Christian Sklenak und fotolia.de



ZAHN MUND MENSCH

Ein Service der Zahnarztpraxis
Biologische Zahnheilkunde Tempelmann-Bandura

Liebe Lokallust-LeserInnen,
bleiben Sie gut informiert. Herzlichst, Ihr Praxisteam

C. Tempelmann Bandura G. Bandura

EIN LEBEN LANG GESUND *von Kopf bis Fuß*

MIT 14 KEINE SPANGE

Früherkennung ist das A und O in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Durch eine engmaschige Kontrolle erkennen wir kieferorthopädisch relevante Fehlentwicklungen so früh, dass wir eine Zahnsperre häufig schon im Vorfeld vermeiden können.

DIAGNOSTIK: Kieferorthopädische Früherkennung ab dem ersten Zahnarztbesuch, speziell geschultes Praxisteam auch in der Prophylaxe

THERAPIE: Schmerzfreie, sanfte Korrektur der Kieferentwicklung durch gezieltes Muskeltraining (Bionator/ ganzheitliche, myofunktionelle Kieferorthopädie)

MIT 32 KEINE FÜLLUNG

Der beste Weg, seine Zähne ein Leben lang gesund zu erhalten und Zahndefekte zu vermeiden, ist das Zusammenspiel von umfassender Mundhygiene zuhause und professioneller Zahnreinigung durch Prophylaxe-Profis.

DIAGNOSTIK: Karies-Früherkennung mittels Laser

THERAPIE: Karies-Frühbehandlung ohne Bohren, Versiegelung der Zähne, professionelle Zahnreinigung, Kinder-Putzschule

„Du bist ein Leben lang für das verantwortlich, was Du Dir vertraut gemacht hast.““

Der kleine Prinz

Deshalb arbeiten wir seit über 25 Jahren ganzheitlich.





MIT 44 KEINE RÜCKENPROBLEME

Wir sorgen für einen entspannten und gleichmäßigen Biss, um Sie vor Verspannungen und Zahnschäden durch ungleichmäßige Belastung zu schützen.

DIAGNOSTIK: Hochmoderne 3D-Analyse der Kieferbewegungen, 3D-Röntgen, manuelle Abtastung der Kaumuskeln, 25 Jahre Erfahrung in der CMD-Therapie

THERAPIE: Fachübergreifende Behandlung für baldiges Wohlbefinden, computergestützte 3D-Analyse und 3D-Planung, Bissoptimierung, Zahnersatz für den perfekten Biss

MIT 58 KEINE CHRONISCHEN KRANKHEITEN

Der Darm als „Zentrum der Gesundheit“ ist hauptverantwortlich für die Versorgung mit Energie und „Lebensbausteinen“. Wir bringen Ihren Darm ins Gleichgewicht und Ihr Immunsystem in Bewegung.

DIAGNOSTIK: Ganzkörper-Messung/Übersicht von Energiehaushalt, chronischen Erkrankungen, Störfeldern, Regulationsstörungen, 25 Jahre Erfahrung in der ganzheitlichen Medizin

THERAPIE: Entgiftung mittels Tropfen-Kur (Spagyrik), Detox-Fußbad, Ausleitungskur, Infusionen

MIT 82 KEINE PROTHESE

Ein knackiger Apfel oder ein saftiges Steak - das soll auch im hohen Alter noch Spaß machen. Deshalb ist unser Ziel, Ihre Sicherheit und Kraft beim Kauen ein Leben lang zu erhalten oder wiederherzustellen.

DIAGNOSTIK: 3D-Röntgen, 3D-Implantatplanung

THERAPIE: perfekt sitzender, ästhetischer Zahnersatz, feste Zähne auf Implantaten (Titan und Keramik), Knochenaufbau, Parodontalchirurgie (Zahnfleischästhetik)

JÜRGEN BANDURA

Zahnarzt, Arzt, Pharmazeut

- Computergestützte, vollkeramische Restaurationen mit CEREC 3D
- Navigierte Implantologie mittels 3D-Röntgen (Titan und Keramik)
- Parodontalchirurgie
- Chirurgische Herdsanierung
- Dental Smile Design (Ästhetik)
- Metallsanierung
- VEGA Gesundheits-Check
- Entgiftung & Ausleitung
- Material-Verträglichkeits-Test mittels Elektroakupunktur
- Infusionstherapie
- Lachgas-Sedierung

CLAUDIA TEMPELMANN-BANDURA

Zahnärztin

- Therapie der craniomandibulären Dysfunktion (CMD)
- Spezielle Kiefergelenksprechstunden mit Physiotherapeuten
- Funktionsdiagnostik (manuell)
- Computergestützte Kiefergelenkvermessung
- Ganzheitliche Kieferorthopädie
- Bionator (lose Zahnspange)
- Dental Smile Design (Ästhetik)
- Aligner-Therapie (Schienen)
- Ästhetische Keramikverblendung (hauchdünne Veneers)
- Metallsanierung

EIN SERVICE DER PRAXIS

Biologische Zahnheilkunde
Claudia Tempelmann-Bandura
Jürgen Bandura
Ostwall 35 · 46282 Dorsten
Telefon: (02362) 4 38 92
E-Mail: praxis@tempelmann-bandura.de
Internet: www.tempelmann-bandura.de



Da musste Johanna Behn vom forum schon mal als Versuchskaninchen auf den Rücken von Andreas Bredenkamp steigen. Eindrucksvolle Beispiele, wie fit man im Alter sein kann, beweist der 91-jährige Horst Dorsch mit Karin Katzina.

Wenn der Fitness-Guru ruft

Andreas Bredenkamp über den sicheren Weg zu besserer Gesundheit

Warum ist Muskeltraining so wichtig? Warum nimmt man bei jeder Diät zu? Und warum kann ein Postbote keine Tour de France fahren? Um die Antworten zu diesen und anderen Fragen ging es Ende Mai im Halterner forum pro vital. Und wer sollte diese besser beantworten können als der Sportwissenschaftler und ehemaliger Spitzensportler Andreas Bredenkamp. Sein Buch „Erfolgreich Trainieren“ ist ein Best-Seller und laut Deutschem Sportstudioverband betreuen über 1.000 Fitnessstudios ihre Mitglieder nach seinen Ideen.

*Auf Veränderung zu hoffen,
ohne selbst etwas dafür zu tun,
ist wie am Bahnhof zu stehen
und auf ein Schiff zu warten.*

(Unbekannter Autor)

Nun ist er hier – im forum pro vital. Und schon die Ankündigung von Studioleiter Frank Siebdrath weckte große Erwartungen: „1986 war er Deutscher Meister im Bodybuilding. Das ist zwar schon eine Weile her, aber den Handstand aus der Bauchlage kann er immer noch.“ Spätestens jetzt ist das Interesse aller rund einhundert Zuhörer da – und über die Dauer des zweistündigen Vortrags zum Thema „Der sichere Weg zu besserer Gesundheit und mehr Lebensqualität“ soll das auch bleiben. Denn Andreas Bredenkamp weiß, wie er die Leute begeistern kann. Der Vortrag dreht sich um die drei Bereiche Training, Ernährung und Stressbewältigung und ihre Irrtümer. Doch während andere nur groß ankündigen, mit den großen Fitness-Mythen aufzuräumen, tut Andreas Bredenkamp es wirklich. Mit anschaulichen Beispielen aus dem Alltag, historischen Rückblicken und wissenschaftlichen Hintergründen erklärt er, warum kontrolliertes Muskeltraining so wichtig ist, um gesund zu bleiben – auch als alter Mensch. Denn: „Ein trainierter 80-Jähriger kann die Kraft eines 30-Jährigen haben. Fitness im Alter ist eine Frage des richtigen Trainings.“



Das Forum-Team mit (v.l.) Frank Siebrath, Brigitte Vogel und Heliane Klose freuen sich, dass Andreas Bredenkamp (2. v.r.) vor 100 Gästen im Forum referierte.



Spannend, lustig und informell erzählte Andreas Bredenkamp.

Und wie das geht, legt er anschaulich dar. Da muss auch mal jemand aus dem Publikum herhalten. Mit einer ZuhörerIn auf seinem Rücken macht Andreas Bredenkamp alltägliche Bewegungen nach und demonstriert so in nur einer Minute wie schnell der Kraftverlust eines Menschen zwischen 60 und 80 Jahren ist. Sein Credo? „Man muss aktiv bleiben, aktiv etwas tun.“ Gartenarbeit und mit dem Hund rausgehen zählt übrigens nicht dazu oder einmal im Jahr an Weihnachten Sport machen auch nicht. „Sie putzen ja auch nicht nur einmal im Leben Ihre Zähne,“ so Bredenkamp. Die Zuschauer lachen. Und das nicht nur dieses Mal.

Mit lustigen Anekdoten und Beispielen aus dem Leben erheitert der Fitness-Profi sein Publikum und ertappt auch mal den einen oder anderen mit einer typischen Diät-Ausrede. Aber er kann auch ernst. Gerade beim Thema Stress und Stressbewältigung gibt er sich emotional und offen, spricht er doch von Ereignissen, die ihm selbst widerfahren sind. Seine Botschaft ist klar: „Bleiben Sie nie sitzen. Bei Stress müssen Sie sich bewegen. Glauben Sie daran, dass alles gut wird.“

Und dass es wirklich gut werden kann, glaubt man nach Andreas Bredenkamps Vortrag. Denn er selbst ist der beste Beweis dafür. Nur den Handstand aus der Bauchlage hat er dann doch nicht mehr gezeigt.

Text: Dr. Felicitas Bonk

Fotos: Jürgen Rustemeyer



Fit und aktiv in den Sommer mit eGym!

- kurze Laufzeiten
- schneller Trainingserfolg
- großes Kursangebot

Anmeldung & Information:
Tel. 02364 – 506396 oder
www.forumprovital.de

Ab sofort
4 Wochen für
44,90 €
all-inklusive
testen!



LERNEN, GANZ LOSZULASS WIE YOGA EIN LEBEN VERÄNDERT



Es gibt Erlebnisse, die Menschen verändern. Reisen, die Lebenseinstellung umkrempeln. Erkenntnisse, die ein ganzes Dasein wandeln können. Oder Dinge, auf die alles drei zutrifft. Wie bei Lisa Höwedes aus Haltern. Vor ein paar Jahren hatte sie ein Treffen, nach dem sie nicht nur ihre Lebensphilosophie grundlegend geändert hat, sondern auch anderen Menschen hilft, mit Belastungen des Alltags besser umzugehen – durch Yoga.

„Das Ziel meiner Stunden ist, dass sich die Schüler ausgeglichen und entspannt fühlen, wenn sie wieder nach Hause gehen. Ich möchte vermitteln, wie man durch die richtige Ener-

gie und Geisteshaltung auch in stressigen oder fordernden Situationen gelassen bleiben kann,“ erklärt Lisa Höwedes den Ansatz ihres Vinyasa genannten Yoga-Stils. „Es geht um einen achtsamen Umgang mit sich selbst, seinen Mitmenschen, seiner Umwelt. Weg vom Ego, hin zu mehr Liebe und Mitgefühl.“ Aber wie kommt man dazu?

„Übergesprungen ist der Funke 2014 in Brasilien“, erzählt die Halternerin. „Damals hatte ich die Möglichkeit, bei Patrick Broome, dem Yogalehrer der Nationalmannschaft, Yoga zu machen.“ Weil sie so begeistert ist, empfiehlt ihr Broome eine Yogalehrerin in Düsseldorf, damit sie auch in Deutschland weiter

Yoga machen kann. Doch 2015 erkrankt Lisa Höwedes schwer und muss eine lange und anstrengende Therapie auf sich nehmen. Was ihr in dieser Zeit Kraft gibt? Yoga. Eine Erkenntnis, die sie zu einer wichtigen Entscheidung führt.

„Nachdem ich bemerkt habe, wie sehr mir Yoga geholfen hat, körperlich und mental, da wollte ich gerne so viel wie möglich über das Thema lernen. Je mehr ich gelernt habe, desto klarer wurde mir, dass ich dieses Wissen und meine Begeisterung für Yoga teilen möchte,“ erzählt die 28-Jährige. Im Karma-Karma-Yogastudio in Düsseldorf absolviert sie eine 200-stündige Ausbildung zur Yogalehrerin – bei

EN ERN KANN

der Ausbilderin, die ihr damals Patrick Broome in Brasilien empfohlen hatte. Und nicht nur das: Lisa Höwedes beschließt, auf ihren Körper zu hören und von nun an nur noch als Yoga-lehrerin zu arbeiten. Denn nicht nur das Training, auch die Kurs-teilnehmer geben ihr viel zurück.

„Yoga ist meine Leidenschaft und ich möchte diese Liebe mit so vielen Menschen wie möglich teilen. Ich liebe es, mit meinen Schülern zu lachen und auch mal neue Dinge auszuprobieren, das gehört für mich auf jeden Fall zum Yoga dazu.“ Ein Grund, weswegen die Halternerin sich entscheidet, in ihrer Heimatstadt ein kleines Yogastudio zu eröffnen. Und die Nachfrage ist da. Denn gerade in der heutigen hektischen Zeit sehnen sich viele Menschen nach einem Ort, an dem sie Ruhe und Kraft tanken können.



ANZEIGE

TOP 100 AKUSTIKER IN HALTERN AM SEE

In diesem Jahr zeichnete der große deutsche Kult-Star Heino als Schirmherr die Gewinner des TOP 100 Akustiker 2017/2018 Wettbewerbs aus und überreichte anlässlich der feierlichen Gala-Veranstaltung im Berliner Adlon die Urkunden an die strahlenden Preisträger. Aus Haltern am See gehört auch in diesem Jahr erneut die Firma Hörgeräte Martin Hüls zu diesem Top Kreis. Bereits zum dritten Mal ist es der Firma Hörgeräte Martin Hüls gelungen, diesen sehr begehrten Preis zu erhalten. Um einen klaren, kritischen aber auch fairen Vergleich für die Unternehmen zu schaffen, hatte das BGW Institut einen umfangreichen Fragenkatalog erarbeitet, mit dem die jeweiligen Kandidaten ihre Leistungsfähigkeit und ihre absolute Kundenorientierung darstellen mussten.

In 5 Kategorien wurden die Bewertungen vorgenommen:

- Kundenorientierung
- Kundeninformation
- Marktorientierung
- Unternehmensführung (Mitarbeiterorientierung)
- Ladengestaltung

In der Auszeichnung sieht die Firma Hörgeräte Martin Hüls mit Martin und Petra Hüls sowie dem gesamten Team selbstverständlich auch eine erneute Verpflichtung, den hohen Standard, den die wiederholte Wahl zum Top 100 Akustiker zu Grunde gelegt hat, aufrechtzuerhalten und sogar noch weiter auszubauen. Martin Hüls führt den Betrieb in Haltern seit 1995. Inzwischen werden auch Filialen mit

gleicher Qualität in Waltrop und in Selm geführt. Martin Hüls: „Gerade für unsere Stadt Haltern am See ist es wichtig zu zeigen, dass die mittelständischen, inhabergeführten Geschäfte hervorragende Dienstleistungen erbringen und damit zur Kaufkraftbindung vor Ort entscheidend beitragen“.



Ein HALTERNER Unternehmen für HALTERN

Zaunstr. 15 (Ecke Gantepoth) - Haltern am See - Tel. 02364 - 16 95 00



UNSERE 10 PLUSPUNKTE:

- Wir gehören zu den **100 besten inhabergeführten Hörgeräte-Fachbetriebe Deutschlands** und wurden für besondere Kundenorientierung ausgezeichnet!
- kostenlos: Hol- und Bringdienst
- kostenlos: Hausbesuche und Altenheim-/Krankenhaus-Visite
- Wir sind auch samstags für Sie da
- Flexible Termingestaltung auch nach Feierabend

- Hörsysteme aller Preisklassen – vom **Nulltarif*** bis zum Premiumsystem
- bei Bedarf 0% - Finanzierung
- Hauseigene Reparaturwerkstatt und Labor für alle Marken
- kostenlos: Leihgeräte-Service
- kostenlos: Lieferservice zu Ihnen nach Hause

*Als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse mit Leistungsanspruch und ohrenärztlicher Verordnung zahlen Sie nur die gesetzliche Zuzahlung von € 10,- pro Hörgerät



„Auch wenn es nur ein paar Minuten sind, die man auf meiner Matte verbringt - sie sind jedes Mal wie ein kleines Reset für den Körper und den Geist. Man fühlt sich erfrischt und leicht und die Last des Alltags wiegt nicht mehr so schwer.“ Eine Einstellung, die sich schnell auf ihre Teilnehmer überträgt. Denn nach der Stunde sieht man nur glückliche Gesichter – für Lisa Höwedes die beste Motivation. Und der Entschluss, Yoga-Lehrerin zu werden? „Eine der besten Entscheidungen meines Lebens!“

Sie haben Lust, Yoga bei Lisa Höwedes auszuprobieren?

Probestunden gibt es immer dienstags von 17.30 – 19.00 Uhr und von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr.

Anmeldungen via persönlicher Nachricht auf:
www.facebook.de/lisahwds

Text: Dr. Felicitas Bonk
Fotos: privat

Vielfältige Schutzfunktionen von Brillengläsern

UV-Schutz nach Katarakt-OP

Die natürliche Augenlinse filtert schädliches UV-Licht, um die Netzhaut des Auges zu schützen. Nach einer Star-Operation ist dieser natürliche Schutz nicht mehr zu 100% gegeben, weshalb die Gefahr für Folgekrankheiten der Netzhaut deutlich steigt. Passende Brillengläser, die UV-Licht filtern, müssen **nicht** getönt sein. Bröckmann bietet farblose Korrektionsgläser mit UV-Schutz an, damit ihre Augen auch nach der Operation bestmöglich auf den Alltag eingestellt sind.

Blaulicht-Schutz

Nein, hiermit ist nicht das Blaulicht der Polizei oder Feuerwehr gemeint. Schädliches Blaulicht

wird von modernen Geräten wie Smartphones, Tablets oder auch von Computern ausgestrahlt. Diese blauen Lichtanteile lassen die Augen schneller ermüden und führen gerade bei langer Computerarbeit zu Beschwerden wie z.Bsp. überangestregten Augen. ZEISS-Brillengläser mit spezieller **Blue-Protect** Beschichtung filtern die blauen Lichtanteile für beschwerdefreies Sehen an digitalen Geräten.

Kontraststeigerung

Durch spezielle Eigenschaften eines Brillenglases lassen sich bestimmte Wellenlängen des Lichtes herausfiltern, um ein kontrastreicherer Sehen zu ermöglichen. Dadurch können Kanten, Ecken und andere Übergänge beim Sport oder in der

Freizeit wesentlich deutlicher wahrgenommen werden und bieten dadurch ein deutliches Plus an Sicherheit.

Sollten Sie Fragen oder andere spezielle Wünsche haben, melden Sie sich doch einfach bei uns. Wir beantworten gerne ihre Fragen rund ums 'Sehen'.

Bröckmann

Markt 19, 45721 Haltern am See

02364/2043 www.broeckmann.de



DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

ANZEIGE

23



**DR. SCHLOTMANN: PRAXISKLINIK, KIDS CLUB
UND MEISTERLABOR UNTER EINEM DACH**

SCHÖNE, GESUNDE ZÄHNE - JETZT FÜR DIE GANZE FAMILIE!

Wir folgen einem ganz konkreten Leitbild: Was können WIR tun, damit unsere Patienten wieder mit einem Lächeln nach Hause gehen? Wir legen großen Wert auf das herzliche Hier-bist-Du-willkommen- und das verbindliche Wir-schaffen-das-zusammen-Gefühl. So etwas kommt von innen, das kann man nicht mit Geld kaufen. Wir leben den Teamgedanken jeden Tag. Gemeinsam suchen wir die beste Lösung für alle individuellen Wünsche. Wir reden nicht nur, wir handeln auch danach. Das sagen unsere Patienten...

**INFO-ABENDE ZU
SOFORTIMPLANTATEN
IMMER MITTWOCHS
VON 19 - 21 UHR
AM 28. JUNI & 26. JULI**

Bitte melden Sie sich
kostenlos an!



LISA FERRIER

über feste, dritte Zähne an
einem Tag:

„Natürlich war ich ein wenig aufgeregt. Aber dann bei der Behandlung geht alles Hand in Hand: Ich bekam die Implantate morgens in leichter Narkose im Klinik eigenen OP-Bereich eingesetzt - in guter Obhut der erfahrenen Anästhesisten. Und das Allerbeste war, dass ich am Nachmittag die Praxisklinik schon mit festen provisorischen Zähnen verlassen konnte.“



JANINA FERLINGS

über schöne Zähne als ganz
persönliche Visitenkarte:

„Schöne und gesunde Zähne, ein herzerfrischendes Lächeln - für mich ist das sehr wichtig, beruflich wie privat. Dank der modernen Diagnostik mit Digital Smile Design habe ich mich für eine Zahnregulierung mit Invisalign, also mit durchsichtige Schienen, entschlossen. Jetzt ist mein Lächeln perfekt und ich bin super glücklich mit dem Ergebnis.“



BEN SCHATZ

über den neuen Dr. Schlotmann
Kids Club:

„Ich bin stolz auf meine schönen Zähne. Das soll auch mein ganzes Leben so bleiben. Deshalb zeigt mir das tolle Team vom Dr. Schlotmann Kids Club immer ganz genau, wie ich meine Zähne richtig pflegen muss und alle passen ganz gut auf mich auf. Darum gehe ich gerne dorthin und fühle mich super wohl - dank Maskottchen Tommy und seinem Team!“

PRAXISKLINIK DR. SCHLOTMANN - IHRE ZAHN-SPEZIALISTEN AUS DORSTEN

PLATZ DER DEUTSCHEN EINHEIT 8 | 46282 DORSTEN | T: +49 (0)2362-61900 | INFO@DR-SCHLOTMANN.DE | WWW.DR-SCHLOTMANN.DE

„Redebedarf“ – Die Burnout-Beratung

Wohin gehen Männer, wenn sie reden möchten? Und wohin gehen Frauen? Diese Fragen stellte sich Christiane Reitmeyer, bevor sie ihre Beratungsräume am Brauturm 2 in Alt-Wulfen einrichtete.

Beim Betreten des in Grün-Weiß gehaltenen Zimmers mit weißen Korbstühlen hat man als Frau das Gefühl, mit einer Freundin in einem kleinen französischen Café zu sitzen. Aber direkt hinter der Stoffwand sieht es anders aus: Vom Bodenbelag, den Gardinen und der Einrichtung ist hier originalgetreu eine urige Kneipe mit Tresen aufgebaut. Die Frage, wer

wohl welchen Raum wählt, stellt sich in den meisten Fällen sicherlich nicht.

„In einer gemütlichen Atmosphäre redet es sich viel leichter und ungezwungener, als wenn ich mit einem Block vor meinem Klienten sitze und Punkt für Punkt abfrage“, so Christiane Reitmeyer.

Seit Sommer letzten Jahres bietet die 29-Jährige in ihren Räumen am Brauturm Burnout-Vorsorge, Nachbetreuung nach einem Klinikaufenthalt, systemisches Coaching und Resilienztrainings an. Diese drei Säulen ihrer Beratung vermischen sich, so dass sie beim Reden und Zuhören

verschiedene Techniken aus allen Bereichen anwendet.

„Resilienztrainerin“, „Burnout-Beratung und -Vorsorge“ hört sich kompliziert an, lässt sich aber verständlich erklären.

„Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, mit widrigen Umständen und Situationen umzugehen“, beschreibt die junge Beraterin diesen Begriff. „Wie ein Stehaufmännchen kann ein resilienter Mensch zwar umgestoßen werden, wie jeder andere auch. Er schafft es jedoch relativ schnell, wieder in die aufrechte Position zurückzukommen.“ Das Besondere an Resilienz ist, dass es eine erlernbare Fähigkeit ist. Dazu bietet die sympathische Lembeckerin neben Einzelgesprächen zur Burnout-Beratung auch Resilienztrainings in Gruppen an. Im Anschluss an diesen Kurs sind die Teilnehmer in der Lage sich bei Stress eine Auszeit zu nehmen und sich in den Zustand des erlernten Wohlfühlens zu versetzen. So lassen sich im Alltag die erlernten Fähigkeiten immer weiter ausbauen. Eine ganz einfache Grundübung ist zum Beispiel das „Sich-selber-im-Spiegel-anlächeln“. Aus einem anfänglichen schiefen Grinsen wird relativ schnell ein echtes Lächeln und sofort wird der Person suggeriert: „Ich lächle, also geht es mir auch gut.“

Die Resilienz steht auf sieben Säulen. Dazu gehört unter anderem die Akzeptanz, Dinge, die nicht zu ändern sind, so anzunehmen, wie sie sind und Gegebenheiten, die änderbar sind, zu überdenken.

Als weitere Säule der Resilienz sei

die Verantwortung genannt, sein eigenes Wohlbefinden im Blick haben. Dafür auch mal „Nein“ zu sagen oder loszulassen und zu überlegen, was man in seinem Leben ändern möchte oder muss. Wenn etwas im Leben nicht so läuft, wie man es sich wünscht, weiß ein resilienter Mensch, dass er selbst Änderungen herbeiführen muss.

Aber auch der Optimismus spielt eine große Rolle. Resiliente Menschen sind optimistisch. Das heißt jedoch nicht, dass sie immer davon ausgehen, dass alles perfekt läuft. Sie gehen vielmehr davon aus, dass nicht immer alles schiefgeht, fokussieren sich nicht auf das Negative.

Sie sehen in jeder Situation positive Aspekte. So kann beispielsweise der Verlust einer Arbeitsstelle als Chance erkannt werden, noch einmal einen ganz neuen Weg einzuschlagen.

Viele Burnout-Klienten fokussieren sich jedoch auf das Negative. Je öfter sie nicht mehr gehetzt, ausgebrannt und müde sein wollen, umso mehr werden sie es – selbsterfüllende Prophezeiung ist das Stichwort. Im medizinischen Sinne gibt es die Diagnose „Burnout“ nicht. Eine Psychotherapie ist daher auch nur für Personen sinnvoll, bei denen eine Depression diagnostiziert wird. Viele Vorstufen der Depression, die auf ein Burnout-Syndrom hindeuten – zum Beispiel körperliche Beschwerden wie Magen- oder Kopfschmerzen, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit oder Schlaflosigkeit – können im Rahmen einer Burnout-Beratung behandelt werden. Dies geschieht





Ihren Redebedarf stillen Frauen im Café ...

ausschließlich durch Gespräche – Psycho-pharmaka oder sonstige Medikamente werden nicht eingesetzt.

Für ein Einzelgespräch plant Christiane Reit-meyer 90 Minuten in einer ruhigen, gemüt-lichen Atmosphäre, je

nach Wahl im Café oder in der Kneipe. Nach ei-nem Abstand von etwa drei Wochen sollte dann ein zweites Ge-spräch stattfinden, um festzustellen, ob sich mittlerweile etwas ver-ändert hat. Um jedoch erst einmal herauszu-

finden, wohin der Weg überhaupt gehen soll, darf in den Räumen von „Redebedarf“ auch mal hemmungslos gespon-nen werden. Was wäre wenn? Träumen unab-hängig von Reaktionen oder Repressalien, we-der finanziell noch zwi-

schenmenschlich. Frau traf sich dafür mit ihrer Freundin im Café, dort wurde der Redebedarf gestillt. Mann ging frü-her auf ein Bier in seine Stammkneipe, wobei wir wieder im Brauturm – und das im doppelten Sinne – wären.



... Männer dagegen eher in der Kneipe

**Termine nach Absprache
(auch samstags) unter
02369 2088805 oder online
über das Kontaktformular
auf der Internetseite
www.redebedarf-dorsten.com**

Text: Martina Jansen
Fotos: privat

„Mein neues Zuhause“

herzlich, lebendig, behaglich
in familiärer Atmosphäre

**Seniorenzentrum
Suderwich**



**Seniorenzentrum
Suderwich
Henrichenburger Str. 55
45665 Recklinghausen
☎ 02361 / 98 98 66**

**Seniorenzentrum
Sandershof**



**Seniorenzentrum
Sanderhof
Am Sanderhof 10-12
45665 Recklinghausen
☎ 02361 / 48 80 14**

**Seniorenzentrum
Südwall**



**Seniorenzentrum
Südwall
Julius-Ambrunn-Str. 2-6
46282 Dorsten
☎ 02362 / 97 77 22**

**Seniorenzentrum
St. Marien**



**Seniorenzentrum
St. Marien
An der Molkerei 30
46284 Dorsten
☎ 02362 / 1 20 13 30**

In Deutschland einzigartig:

Pro A.C.T.I.V. hilft übergewichtigen Menschen ohne Arbeit

Michael Giesbert ist 32 Jahre alt. Anfang Dezember 2016 wog er 161 kg. Heute, ein halbes Jahr später, hat der Dattelner 35 kg abgenommen. „Ich fühle mich beweglicher, fitter und wacher im Kopf“, sagt er glücklich und zeigt seine Hose Größe 64, die ihm früher passte. „Der Groschen ist bei mir gefallen, als ich wegen meines Gewichtes eine Stelle nicht bekommen habe“, sagt er. Dabei hatte er beste Qualifikationen, war gelernter Elektro-Installateur, hatte sein Fachabitur in Elektrotechnik in der Tasche. Dennoch wollte er umschulen auf einen kaufmännischen Beruf, weil er wegen seines Gewichtes körperlich eingeschränkt war und, wie er selber sagt, „immer träger wurde“. Die Bewerbung in einem Elektrofachgeschäft ging schief. Michael Giesbert entschied, so geht es nicht weiter.

Ein halbes Jahr später kann er wieder lachen. Das Modellprojekt Pro A.C.T.I.V. hat ihm geholfen, wieder positiv in die Zukunft zu blicken. Das Projekt wird im Rahmen der ESF-Integrationsrichtlinie „Integration statt Ausgrenzung“ vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales und dem Europäischen Sozialfond gefördert. Es wird finanziell unterstützt durch

das Jobcenter Kreis Recklinghausen. Das Bildungszentrum des Handels e.V. führt das Projekt in Kooperation mit RE/init e.V. durch. Es wendet sich an Menschen aus dem gesamten Kreis Recklinghausen, die durch ihr starkes Übergewicht nicht nur Probleme mit ihrer Gesundheit bekommen, sondern bei der Suche nach einem neuen Job große Schwierigkeiten haben.

„Unsere langjährige Erfahrung mit der Vermittlungsunterstützung von Menschen auf der Suche nach Ausbildung und Arbeit hat uns gezeigt, dass es stark Übergewichtige grundsätzlich schwerer haben, beruflich Fuß zu fassen als die sogenannten Normalgewichtigen“, sagt Rainer Hanses, Projektleiter beim Bildungszentrum des Handels e.V. „Diese Erfahrung war Auslöser für die Idee, für diese Zielgruppe einen völlig neuen konzeptionellen Ansatz zu entwickeln.“ Diplom-Sozialpädagogin Sabine Liedtke ergänzt: „Ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung und Übergewicht sind längst zur Volkskrankheit geworden. Wir haben uns Gedanken gemacht, wie wir Einstellungen verändern und die berufliche Integration dieser Menschen nachhaltig unterstützen können.“

Ausgewiesenes Ziel von Pro A.C.T.I.V. ist es, über gesundheitliche Prävention, gesunde Ernährung und viel Bewegung die Teilnehmenden zu motivieren und persönliche Einstellungen zu ändern, so dass die Voraussetzung für eine berufliche Neu-Orientierung geschaffen ist. Dabei steht A für aktivieren, C für coachen, T für trainieren, I für integrieren und V für vermitteln.

Michael Giesbert beschreibt das Projekt aus seiner Sicht. „Als ich mit dem Training begonnen habe, dachte ich, ich muss sterben“, erzählt er. Bewegung wird in der Gruppe intensiv in einem Fitnessstudio trainiert. „Aber irgendwann merkt man, das Bewegung Spaß macht“. Die Ernährungsumstellung wird zunächst theoretisch vermittelt. „Da gab es viele Aha-Momente, zum Beispiel wieviel Zucker in Eistee ist und den habe ich literweise getrunken. Heute trinke ich nur noch Wasser und Tee“. Im praktischen Teil der Ernährungsumstellung lernen die Teilnehmer, richtig einzukaufen und gesundheitsbewusst zu kochen. „Man lernt gesunde Gerichte kennen, die richtig lecker sind“, erzählt Michael Giesbert.

Etwa zur Projekthälfte verlagert sich der Schwerpunkt der Arbeit auf die Berufsförderung. Zentrale Elemente sind hier die intensiven Bewerbungs- und Präsentationstrainings in Verbindung mit berufspraktischen und betrieblichen Qualifizierungen. „Hier arbeiten wir mit vielen Partnern der heimischen Unternehmen zusammen, um unsere Teilnehmer wieder in Arbeit zu bringen“, sagt Thorsten Grefling,

VESTISCHE ARBEIT

jobcenter
Kreis Recklinghausen



Teammitglieder von Pro A.C.T.I.V. v.l.: Thorsten Greffing, Andreas Schortemeier, Projektteilnehmer Michael Giesbert, Rainer Hanses, Sabine Liedtke.



Michael Giesbert hat seit Dezember 35 kg abgenommen

Jobcoach und Sportwissenschaftler, „denn Ziel ist es, den Teilnehmenden eine gute Anschlussperspektive nach Beendigung des Projekts zu ermöglichen. Daher ist ein gutes Netzwerk nötig“.

Häufig vermittelt das Jobcenter Menschen an das Projektteam. Die Teilnahme indes ist freiwillig: „Es geht darum, das Gewicht und die Lebenssituation zu verbessern und Lust auf einen Job zu machen“, sagt Sabine Liedtke. „Selten kommt es vor, dass Teilnehmende abbrechen“.

Pro A.C.T.I.V. ist ein einmaliges Vorzeigeprojekt in Deutschland. „Es

ist einzigartig, weil wir zum einen Jobvermittler sind, andererseits aber mit unserem Angebot auch das Krankheitsbild zum Thema machen. Wir haben beides kombiniert und ernten positive Reaktionen“, berichtet Rainer Hanses vom Bildungszentrum. „Damit das anspruchsvolle Ziel – die Schaffung einer nachhaltigen beruflichen Perspektive – erreicht wird, stehen Ernährungsberater, Sportwissenschaftler, Verhaltenstrainer, Lehrer, Psychologen, Sozialpädagogen, Job-Coaches sowie ein Koch den Teilnehmenden durchgängig zur Verfügung.“



Erich Wielebski hat immer tolle Rezepte parat, hier bereitet das Team Wraps aus Vollkornmehl zu mit frischen Salaten.

Info

Voraussetzung für die Teilnahme an Pro A.C.T.I.V.:

- Sie sind zwischen 18 und 35 Jahre alt
- Sie sind zur Zeit nicht berufstätig, möchten aber eine Ausbildung beginnen oder zurück in das Berufsleben
- Sie sind übergewichtig (BMI über 30)

Inhalte und Ablauf:

- Einführung in das Projekt und Kennenlernen
- Ermitteln der persönlichen Potenziale
- Ernährungs- und Sportcoaching
- Erweiterung der beruflichen Perspektiven und berufliche Erprobung
- Jobcoaching und Vermittlung

Das nächste Projekt startet am 1. November 2017 und dauert elf Monate mit einer Stundenzahl von mindestens 30 Stunden pro Woche. Pro A.C.T.I.V. wird im Rahmen der ESF-Integrationsrichtlinie Bund, Handlungsschwerpunkt „Integration statt Ausgrenzung“ gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales und des Europäischen Sozialfonds für Deutschland. Das Jobcenter Kreis Recklinghausen beteiligt sich ebenfalls an der Finanzierung des Projektes.

Bildungszentrum des Handels e.V.

Die Aufgaben des Vereins gliedern sich in vier Schwerpunkte:

- Ausbildung
- Sprache und Integration
- Berufsvorbereitung
- Weiterbildung

www.bzdh.de

**Jobcenter
Kreis Recklinghausen**

Bezirksstelle Dorsten
Telefon: 02362 609-0
dorsten@vestische-arbeit.de
Bezirksstelle Haltern am See
Telefon: 02364 10544-0
haltern@vestische-arbeit.de

Einladung zum Tag der offenen Tür!

**Wir feiern
Neueröffnung am
14. Juni ab 9 Uhr
und freuen uns Sie
zu begrüßen!**



Entdecken Sie jetzt Ihr Kompetenzzentrum für Hören und Sehen in Raesfeld.

Seit mehr als 20 Jahren sind wir Ihr zuverlässiger Partner für Augenoptik und Hörakustik. Wichtig war und ist uns dabei immer, dass wir Ihnen mehr als nur den reinen Brillen- oder Hörgeräte-Kauf bieten. Wir haben den Anspruch, mit unserem Angebot einen professionellen Rund-um-Service zu leisten. Mit der Neugestaltung des Fachgeschäfts in Raesfeld eröffnen wir deshalb ein Kompetenzzentrum für Hören und Sehen. Entdecken Sie wichtige Dienstleistungen rund um Augengesundheit und Hörkomfort wie z.B. Maßnahmen zum Tränenfilmaufbau, die Früherkennung von Grauem oder Grünen Star, Augeninnendruck-Messungen, Netzhaut-Scans, genaueste Feineinstellungen Ihrer Hörsysteme und vieles mehr.

Besuchen Sie das neue Kompetenzzentrum. Informieren Sie sich dabei ganz unverbindlich über unsere Leistungen, wenn Sie mögen bei einem Glas Sekt!



tinnefeld

Kompetenzzentrum Hören + Sehen

Weseler Str. 9 • 46348 Raesfeld • Telefon: 02865 - 10010 • E-Mail: info@tinnefeld-raesfeld.de
Öffnungszeiten: Mo. – Fr.: 9:00 – 13:00 Uhr und 14:30 – 18:30 Uhr • Sa.: 9:00 – 13:00 Uhr

Fitness Camp begeistert mit HumanSport® – die neue Form des „Kraft-Erlebens“

Ende Mai hat das Dorstener Gesundheitszentrum Fitness Camp den neuen Gerätepark HumanSport™ von Core Health & Fitness eingeführt, ein mehrfach funktionaler Kabelzug, der jedem Nutzer die Bewegungsfreiheit gibt, die er benötigt. Die Kunden erleben eine neue Form des Krafttrainings, erreichen dadurch nicht nur ihre persönlichen Trainingsziele, sondern verbessern auch ihre Beweglichkeit und Koordination. „Aufgrund des Kabelzuges wird eine Fülle neuer Trainingsmöglichkeiten geboten. Mit weniger Gewichten kann man viel effektiver trainieren und schont die Gelenke. Unsere Kunden erzielen mit HumanSport™ tolle Ergebnisse und auch unsere Trainerinnen und Trainer sind von der Vielfältigkeit begeistert“, sagt Dieter Hermann, Inhaber des Fitness Camp. Trainerin Alexandra Sakwieja ergänzt: „Der HumanSport™ Gerätepark setzt einen neuen Trend im Bereich des funktionellen Krafttrainings, die Kunden trainieren alle mit großer Begeisterung. Intuitives und natürliches Bewegen wird spielend ermöglicht, so dass jeder Nutzer sofort individuell und erfolgreich trainiert.“

Bestehend aus nur sechs Geräten mit zwei separaten Gewichtsblöcken sind eine Vielzahl an Übungen möglich, sei es um das Wunschkörpergewicht zu halten, sich von Verletzungen aktiv zu erholen oder die Leis-

tungsfähigkeit im Sport zu verbessern. Funktionelles Training ein Leben lang, für alle Aktivitäten des Alltags und des Sports, ob als Einzeltraining oder in der Gruppe. „Seit der Einführung wird HumanSport™ von unseren Kunden so toll angenommen, dass es uns ganz besonders freut, wieder ein besonderes Highlight zu bieten. Es integriert sich hervorragend in unser Konzept und wir erfreuen uns alle daran“, so Dieter Hermann.



Trainerin Alexandra und Trainer Dustin sind absolut überzeugt vom neuen Gerätepark.



Fit in den Sommer!

**Zur Einführung
der neuen Geräte
6 Monate „All inklusive“*
zum Preis von**

45 €/Monat

Angebot gültig bei Abschluss
bis zum 30. Juni 2017.
Nur für Neukunden!
Wir freuen uns auf Sie.

*„All inklusive“ = Trainingsfläche,
Kurse, Sauna und Getränke



FITNESS CAMP

Fitness · Prävention · Rehabilitation

Am Katzenberg 10-12 · 46284 Dorsten · Tel. 02362-699 009

Die gerade Haltung des Körpers

Seit 1998 praktiziert Thomas Grube bereits in seiner Praxis in Dorsten-Lembeck. Die Naturheilkunde kennt zahlreiche Wege, um Körper und Geist auf sanfte, natürliche Weise wieder in Einklang zu bringen. Mit seinen zehn Mitarbeitern wird der gesamte Bereich der Physiotherapie verantwortungsvoll abgedeckt. Thomas Grube selbst widmet sich nach vielen therapeutischen Ausbildungen immer mehr dem Bereich der Naturheilkunde und hier insbesondere der Chiropraktik/strukturelle Osteopathie und der medizinischen Hypnose.

Etwa 80% der Menschen haben Rückenbeschwerden. Diese resultieren häufig aus einer ungleichen Beinlänge, die nicht selten schon seit der Jugendzeit besteht. Diese Fehlstellung durch Blockierungen bestimmter Gelenke liegen jahrelang latent vor und belasten das natürliche homogene Gelenkspiel des gesamten Körpers. Zunächst machen sie keine großen Proble-

me und sind häufig bei Kindern schmerz- und beschwerdefrei. Im späteren Erwachsenenalter kommt es dann häufig durch monotone Arbeitsstellungen und plötzlichen Überbelastungen zum Schmerzsyndrom, bis hin zum Bandscheibenvorfall (Ergebnisse Dr. Ackermannstudie/Stockholm). Hier findet die strukturelle Osteopathie/Chirotherapie nach Dr. Ackermann therapeutische Vorsorge im Kindesalter und therapeutische Hilfe im Erwachsenenalter.

Individuelle Untersuchung, Behandlung und Korrektur

„Regelmäßige vorsorgliche Untersuchungen und Korrekturen der Wirbelsäule können Gelenkblockierungen mit chronischen schmerzhaften Bewegungseinschränkungen vermeiden“, rät Thomas Grube zu einer vorsorglichen Behandlung. Die Balance der Wirbelsäule und die Körperhaltung werden analysiert, oft mit-



©Adam Gregor

tels einer einleitenden Beinlängenvergleichsmessung. Muskelspannungen werden identifiziert und Schmerzpunkte untersucht. Um dauerhaften Behandlungserfolg erreichen zu können, muss die gesamte Wirbelsäule kontrolliert und behandelt werden. Die Manipulationsbehandlung der Wirbelsäule zeigt meist gute Erfolge, die zwischen vollständiger Rehabilitation und bedeutender Linderung der Symptome variieren können.

Die richtige Funktion aller Organe und Lebensvorgänge setzt voraus, dass alle biologischen Prozesse ungehindert vollzogen werden können. Wird die Körperbalance durch Blockierungen der Wirbelsäule aus dem Gleichgewicht ge-

bracht, können das Rückenmark und entsprechende Nervenzusammenhänge jede Zelle des Körpers negativ beeinflussen. „Das Fundament der Wirbelsäule ist das Becken mit dem Kreuzbein“, so Thomas Grube. Eine Blockierung des Becken-Kreuzbeingelenkes kann eine Fehlstellung der Basis bedeuten und somit Probleme in der Beinlänge bis über die gesamte Wirbelsäule hoch bis zum Kopf hervorrufen. „Wenn frühzeitig auf die richtigen Behandlungsmethoden gesetzt wird kann die körperliche Balance des Patienten in Einklang gehalten und somit eventuell auftretende Probleme im höheren Alter bereits im Frühstadium aufgefangen werden“, so Thomas Grube.

In Balance durch Chiropraktik

Schmerzfrei und mobil natürliche und sanfte Hilfe durch Chiropraktik n. Ackermann

*Termin vereinbaren
und in Balance
kommen!*

Naturheilpraxis Thomas Grube

Heilpraktiker - Chiropraktiker-Master - Hypnose-Coach





Geschäftsstelle Dorsten



Geschäftsstelle Haltern am See



Geschäftsstelle Marl-Hüls

- Anzeige -

- Anzeige -

Ein Wechsel der sich lohnt Rundum gut versorgt mit der Knappschaft

Als älteste Sozialversicherung der Welt, die erste schriftliche Erwähnung findet sich in einer Urkunde vom 28. Dezember 1260, hat die Knappschaft das deutsche und europäische Sozialsystem entscheidend mitgeprägt. Seit April 2007 ist die aus dem Bergbau entstandene Krankenkasse für alle Berufsgruppen geöffnet. Mittlerweile gehört die Knappschaft zu einer der größten bundesweit tätigen Krankenkassen mit mehr als 100 Beratungs- und Geschäftsstellen.

Die Knappschaft hat es sich zur Aufgabe gemacht, insbesondere die Prävention und Gesundheitsförderung ihrer Versicherten in den Vordergrund zu stellen. So werden aktuell die Kosten für Schutzimpfungen, ob gegen Zecken oder tropische Krankheiten bei geplanten Rei-

sen in das Ausland, komplett übernommen. Weiterhin hat die Knappschaft einen Kooperationsvertrag mit dem Grönemeyer-Institut in Bochum geschlossen, so dass für Kassenmitglieder eine Behandlung bei Rückenproblemen über die elektronische Gesundheitskarte möglich ist. Zusätzlich können Schwangere nun vom „AktivBonus junge Familie“ in Höhe von 100 Euro profitieren, wenn sie in der Schwangerschaft alle Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen. Speziell für Kinder und Jugendliche hat die Knappschaft den „AktivBonus junior“ eingeführt. Das Programm belohnt die regelmäßige Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen und Regelimpfungen mit einem Bonus bis zu 500 Euro zum 18. Geburtstag. Darunter fallen auch die

zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen U10, U11, J2, die nicht zu den allgemeinen Kassenleistungen zählen.

Eine weitere Serviceleistung der knappschaftlichen Krankenversicherung, die über den Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung hinausgeht, ist die Übernahme der Kosten für eine homöopathische Behandlung bei Ärzten mit einem Homöopathie-Diplom.

Weitere Informationen z.B. zum umfassenden Bonussystem, durch das Versicherte bares Geld erstattet bekommen, erhalten Sie auch vor Ort in unseren Geschäftsstellen in Dorsten und Marl-Hüls, sowie bei unseren Sprechtag in Haltern oder über unsere kostenlose Hotline (Telefon 08000-200501).

Unsere Ferndiagnose: Sie könnten eine bessere Krankenkasse gebrauchen.

Wechseln Sie jetzt zur Knappschaft.

Geschäftsstelle Dorsten | Bismarckstr. 13 | 46284 Dorsten

Geschäftsstelle Marl-Hüls | Victoriast. 61 | 45772 Marl-Hüls

knappschaft.de | 08000 200 501 (kostenfrei)



Sprechtag in Haltern

Jeden Montag und Freitag
von 8.30 bis 15.30 Uhr

Kirchstr. 4 | 45721 Haltern am See

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

**SO GÜNSTIG
KOMMEN WIR
NICHT MEHR
ZUSAMMEN.**



Aktionspreis gültig bis 30.06.2017

Der **SPACE STAR**
BASIS 1.0 MIVEC 5-Gang

**5 Türen und
6 Airbags**

~~Statt 9.990,- EUR¹~~

nur 6.990,- EUR²

Abb. zeigt Space Star TOP mit Extra-Paket 1.2 MIVEC ClearTec CVT.



* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter www.mitsubishi-motors.de/garantie

Messverfahren VO (EG) 715/2007 Space Star BASIS 1.0 MIVEC 5-Gang Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 5,0; außerorts 3,6; kombiniert 4,2. CO₂-Emission kombiniert 96 g/km. Effizienzklasse B. **Space Star TOP mit Extra-Paket 1.2 MIVEC ClearTec CVT** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 4,9; außerorts 3,9; kombiniert 4,3. CO₂-Emission kombiniert 99 g/km. Effizienzklasse B.

1 | Unverbindliche Preisempfehlung der MMD Automobile GmbH, ab Importlager, zzgl. Überführungskosten, Metallic- und Perleffektlackierung gegen Aufpreis.

2 | Hauspreis für Space Star BASIS 1.0 MIVEC 5-Gang, solange der Vorrat reicht, gültig bis 30.06.2017.

Gute Fahrt
mit einem treuen
und starken Partner.



EDITION 100

ASX Edition 100 1.6 MIVEC ClearTec 2WD 5-Gang
18.490 EUR

Abb. zeigt ASX Edition 100+ 1.6 MIVEC ClearTec 2WD 5-Gang.

Gute Fahrt. Seit 100 Jahren unsere DNA.

Der zuverlässige Kompakt-SUV ASX Edition 100.

- Navigationssystem mit Smartphone-Anbindung
- Klimaautomatik
- Leichtmetallfelgen
- Sitzheizung vorn u. v. m.



* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter www.mitsubishi-motors.de/garantie

Messverfahren VO (EG) 715/2007 ASX Edition 100 1.6 MIVEC ClearTec 2WD 5-Gang Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 6,9; außerorts 4,9; kombiniert 5,7. CO₂-Emission kombiniert 131 g/km. Effizienzklasse C. **ASX Edition 100+ 1.6 MIVEC ClearTec 2WD 5-Gang** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 7,0; außerorts 5,0; kombiniert 5,7. CO₂-Emission kombiniert 132 g/km. Effizienzklasse C. **ASX** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 5,8–4,6. CO₂-Emission kombiniert 152–119 g/km. Effizienzklasse C–B.