

LOKAL *lust*

Dorsten, Haltern am See, Schermbeck und Marl

GESUNDHEIT *spezial*

**ALLES
OHNE FLEISCH,
ODER WAS?**

**Baars'sches
Füßedrücken**

Welt-Diabetes-Tag

**Reicht das gesetz-
liche Pflegegeld
eigentlich aus?**





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

Erkältungserreger sind überall...



Uih, war das nasskalt in den letzten Tagen. Ja, es ist Herbst, die Erkältungszeit ist da. Morgens zieht der Nebel über die Felder, der ständige Sprühregen macht den Aufenthalt draußen einfach nur unangenehm. Was heißt überhaupt Erkältung? Im alltäglichen Sprachgebrauch haben wir eine Erkältung, wenn die Nase läuft, der Hals kratzt und wir husten

müssen. Kommt Fieber hinzu, nennen wir das Grippe. Ausgelöst werden diese Krankheiten durch Viren. Mehr als 200 verschiedene Typen gibt es. Husten, Schnupfen und Heiserkeit heilen meist von selbst aus. Anders bei der echten Grippe, die Influenza.

Und Erkältungserreger lauern überall: im Bus, im Büro, im Supermarkt, im Kindergarten. Sie schwirren in der Luft herum, umgeben von kleinsten Tröpfchen menschlichen Sekrets, daher der medizinische Begriff „Tröpfcheninfektion“. Beim Husten schleudert ein Infizierter die Viruspartikel mit einer Geschwindigkeit von 900 Kilometer pro Stunde in seine nähere Umgebung.

Ist das Immunsystem stark genug, wehrt es die Viren ab. Ist die Immunabwehr aber geschwächt und die Anzahl der Keime sehr groß, können die Erreger leicht über die Schleimhaut der Nase oder des Rachens ins

Körperinnere vordringen. Vor allem in der kälteren Jahreszeit plagen sich viele Menschen mit grippalen Infekten. Doch Kälte und Nässe sind nur Mittäter: Sie schwächen die Abwehr, weil sie die Durchblutung der Nasenschleimhaut vermindern. Leichtes Spiel haben die Keime in überheizten geschlossenen Räumen: Die warme Luft trocknet die Schleimhäute aus. Dadurch können sie Erreger schlechter abwehren. Nun denn, so ist es jedes Jahr. Wir, das Lokallust-Team, wünscht Ihnen, dass Sie gesund und ohne Erkältung durch den Herbst und Winter kommen. Und viel Spaß mit unserem neuen Gesundheits-Spezial.

Herzliche Grüße

Jürgen Rustemeyer
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: Jürgen Rustemeyer, Chris-
tian Sklenak, Susanne Brzuska, Martina
Jansen und Peter Gallin

Titelbild: www.fotolia.de

Fotos: Peter Gallin, Christian Sklenak,
Jürgen Rustemeyer, Martina Jansen, Su-
sanne Brzuska privat und www.fotolia.de

Anzeigen: Christian Sklenak, Peter Gal-
lin, Jürgen Rustemeyer, Elke Rustemeyer,
Winnie Elze, verantwortlich: Jürgen
Rustemeyer, (Anschrift wie oben) Es gilt
die Anzeigenpreisliste Nr. 3 aus 2016

Satz und Layout: Sarah Greger

Druck: Henke Rollenoffsetdruck, Brühl

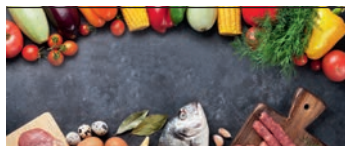
Auflage: 50.000 Exemplare

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

Keine Gewähr für unaufgefordert zugesandte Manu-
skripte oder Fotos. Anzeigen, Entwürfe, Konzepte und
redaktionelle Beiträge sind Eigentum von RSW Media
und dürfen ohne Genehmigung nicht weiterverwen-
det 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.

LOKAL *lust*

Inhaltsverzeichnis



Alles ohne Fleisch, oder was?

Vegetarisch oder vegan oder lieber noch
wie die Steinzeitmenschen ernähren?

Seite 4



„Baars'sches Fußbedrücken“

Quantengeheimnisse

Seite 8



Ich kann alles hören

Warum manchmal ein Hörtest so
wichtig ist

Seite 12

Du bist, was du isst

Reliv ist eine Lebensart

Seite 14



Welt-Diabetes-Tag

am 14. November 16

Seite 18

YOGA

Aktiv gegen Nacken-
verspannungen und
innere Unruhe

Seite 20



Reicht die gesetzliche Pflege- versicherung eigentlich aus?

Seite 24

Meldungen rund um das Thema Gesundheit

Seite 26

**Praxis für Physiotherapie
Bergmann**

**Krankengymnastik
Massage
Hausbesuche**

Gelsenkirchener Straße 37 • 46282 Dorsten • Tel.: 0 23 62 / 95 27 76
www.bergmann-physiotherapie.de

**Versichern können viele.
Vorbeugen nur wir.**

Mit der Basler Sicherheitswelt versuchen wir, Schäden zu verhindern. Schließlich ist Vorbeugung der beste Schutz. Deshalb gibt es bei der Basler jetzt zertifizierte Sicherheitsagenturen wie uns. Wir helfen Ihnen, Risiken zu vermeiden. Sicherheitstipps zum Einbruchschutz – sprechen Sie uns an.

Agentur Claudia Maier-Wischerhoff
Zertifizierte Sicherheitsagentur
Glück-Auf-Str. 262 • 46284 Dorsten
Tel.: 0 23 62/7 28 34
Fax: 0 23 62/7 26 55
Mobil: 01 63/8 44 33 48
claudia.maier-wischerhoff@basler.de

Wir machen Sie sicherer.
www.basler.de

Basler
Versicherungen

ALLES OHNE FLEISCH,

Vegetarisch oder vegan – oder lieber noch



Echte Würstchen, Tofu-Würstchen, Soja-Geschnetzeltes, Mandelmus, Sahne oder Milch: Auf gar keinen Fall Chicken-Wings, die könnten provozierend sein – ebenso wie Datteln im Speckmantel – oder doch nicht? Der Teil der Partygäste, der immer noch dem Fleischkonsum zugetan ist, könnte die kross gebratenen und scharf gewürzten Hähnchen-Flügel möglicherweise gern verspeisen. Für die anderen – die, die sich vegetarisch oder vegan ernähren – aber durchaus einen Affront bedeuten. Was, um Himmels Willen, kommt auf den Tisch, wenn der runde Geburtstag so richtig gefeiert und die Gäste verwöhnt werden sollen, ihre kulinarischen Vorlieben aber in die unterschiedlichsten Richtungen zeigen? Kein einfaches Unterfangen, und mittlerweile achten die meisten Gastgeber auf ein ausgewogenes Speisenangebot – unter Berücksichtigung der Fleischesser, Veganer oder Vegetarier. Denn die haben alle ihre ganz eigene Meinung dazu, was es denn sein darf.

Die Unterschiede zwischen Veganismus und Vegetarismus sind eigentlich leicht zu erklären. Der Veganer verzichtet gänzlich auf tierische Produkte, im Gegensatz zum Vegetarier. Vegetarier essen neben pflanzlichen Produkten noch Milchprodukte wie beispielsweise Joghurt, Käse und Quark. Auch Eier und Honig passen auf ihren Speiseplan. Das geht für Veganer gar nicht.

Die, die es tun und vegan leben, sagen, dass sie auf nichts verzichten müssen. Es gibt genug Alternativen und Rezepte, man muss sich nur umschaun und kein Tier muss dann für gutes Essen sterben. Außerdem ist es gesund. Heißt es. Durch den Verzicht von tierischem Eiweiß führen Veganer dem Körper Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und gesunde Proteine mit hoher biologischer Wertigkeit zu. Gemüse, Obst, Nüsse und Getreide haben zudem einen weiteren Vorteil: Sie haben keinerlei Nebenwirkungen. Vegan ist für viele Befürworter längst kein Trend mehr. Im Gegenteil, für die, die davon überzeugt sind, könnte diese Art der Ernährung Mainstream werden.

Sie wollen zeigen, dass sich Menschen mit rein pflanzlicher Kost wohler fühlen, ihre Leistung steigern und ihr Gesundheitsgefühl verbessern können. Eigentlich sei alles nur der Heißhunger auf den Geschmack und der wird ihrer Meinung nach eben nicht vom Fleisch dominiert. Hauptsächlich machen das Deftige die Zubereitung und die Gewürze aus. Und da gibt es ungezählte Varianten.

Kochbuchautor Attila Hildmann hat als einer der Ersten mit Quinoa-Buletten, veganen Schoko-Pralinen oder leckerster kohlenhydratarmer „Pilz-Mandel-Lasagne“ den veganen Trend angestoßen. Wer sich mit diesem Thema auseinandersetzt, muss nicht zwangsläufig seine Ernährung auf vegane Speisen umstellen, aber immerhin ist mehr und mehr ein Bewusstsein dafür da, dass ein Mensch sich durchaus anders ernähren kann. Vegetarier gehören für viele längst zu den Klassikern, entweder, weil sie diesen Weg mit dem Verzicht auf fleischlose Kost aus Überzeugung gehen, oder aus gesundheitlichen Gründen. Für einige ist es prinzipiell der Weg, ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu schaffen. Denn: Es ist einfach gesünder, sich mit hochwertigen Lebensmitteln zu ernähren. In Bioläden ist es nicht neu, der Trend und die Suche nach den Lebensmitteln, die gesund sind, natürlich und eine Umwelt sichern, die nachhaltig auch so bleibt, wie sie grundsätzlich funktioniert. Und: Es sind sehr viele junge Leute, die sich ausdrücklich mit dem Für und Wider der veganen oder vegetarischen Lebensmitteln auseinandersetzen. Grundsätzlich ein deutliches Zeichen dafür, dass sich mehr und mehr Menschen mit ihrer Ernährung und Umwelt auseinandersetzen und das alles schließlich auch leben wollen. Auf welche Weise auch immer. Allerdings gilt auch: Nicht jeder Mensch ist für jede Ernährungsform gemacht, jeder muss bzw. sollte seinen eigenen Weg finden.

So ist beispielsweise laut Vebu (Vegetarierbund Deutschland) der Umsatz mit vegetarischen Wurst- und Fleischalternativen in den vergangenen Jahren rasant gestiegen. Laut des Marktforschungsinstituts Nielsen erwirtschaftete der Lebensmitteleinzelhandel in diesem Segment im Jahr 2015 einen Umsatz von 152,5

ODER WAS?

wie die Steinzeitmenschen ernähren?

Millionen Euro. Im Vergleich zum Vorjahr ist dies mehr als eine Verdoppelung der Umsätze. Der klassische Lebensmitteleinzelhandel ist für fast zwei Drittel dieser Umsätze mit vegetarischen und veganen Produkten verantwortlich und verzeichnete ein Umsatzwachstum von rund 89 Prozent. Die Discounter konnten im Vergleich zu 2014 eine Umsatzsteigerung von 213 Prozent verzeichnen. „Bei immer mehr Verbrauchern landen mittlerweile pflanzliche Alternativen auf dem Rost. Neben Seitansteaks und Gemüsespießen, gibt es ein breites Angebot an veganen Grillspezialitäten“, erläutert Sebastian Joy, Geschäftsführer des VEBU (Vegetarierbund Deutschland). „Ob mit der Familie, mit Freunden oder bei einer der bundesweit stattfindenden VEBU-Grillaktionen, heute finden sich auf den Grills landauf landab leckere, pflanzliche Grillspezialitäten“, erklärt Joy den Erfolg der Veggie-Grill-Produkte. Die pflanzlichen Grillvarianten wie Tofuwürstchen und Seitansteaks sind hitzeempfindlich und

sollten daher stets am Rand des Grills platziert werden. In kurzen Abständen regelmäßig gewendet, sind sie innerhalb kürzester Zeit fertig. Beim Gemüse sind Paprika, Auberginen und Zucchini die Favoriten. Kombiniert sind alle in einem Gemüsespieß vereinbar und um ganze Champignonköpfe erweiterbar. Die Spieße einige Stunden vorher in einer Marinade aus Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern ruhen lassen und nach Belieben mit Chili und Knoblauch würzen.

Bewusste Entscheidung für nachhaltige Ernährung

„Immer mehr jüngere Menschen entscheiden sich bewusst für eine nachhaltige, pflanzliche Ernährung“, sagt Joy. Dass zeitgleich der Fleischkonsum sinkt, wundert ihn nicht. „Pflanzliche Alternativen sind meist gesünder und tragen aktiv zum Klimaschutz bei. Annähernd jedes Produkt ist heute in einer pflanzlichen Variante erhältlich. Egal ob

VESTISCHE ARBEIT

jobcenter

Kreis Recklinghausen

Vermittlungsservice für Arbeitgeber

Das Jobcenter Kreis Recklinghausen ist Ihr kompetenter Partner, wenn es um eine Stellenbesetzung in Ihrem Unternehmen geht. Ob Vollzeit, Teilzeit oder Minijob – wir haben die geeigneten Mitarbeiter für Sie. **Sprechen Sie uns an!**

Unsere Leistungen für Sie

- Unterstützung bei der Suche und Vorauswahl
- Individuelle Prüfung von Fördermöglichkeiten wie Zuschüssen oder Probearbeit
- Standorte in allen zehn Städten des Kreises Recklinghausen
- Beratung vor Ort in Ihrem Unternehmen

Hier finden Sie uns

Castrop-Rauxel, Datteln, Dorsten, Gladbeck, Haltern am See, Herten, Marl, Oer-Erkenschwick, Recklinghausen und Waltrop



Vermittlungsservice

Telefon: 02361/3067-234

Telefax: 02361/3067-120

E-Mail: kreis-vs@vestische-arbeit.de

Ausbildung

Telefon: 02361/3067-216

www.vermittlungsservice-vest.de

Schnitzel, Burger-Bratling oder Currywurst“, so Joy. Der VEBU ist die größte Interessenvertretung vegetarisch und vegan lebender Menschen in Deutschland und steht für eine pflanzenbetonte Lebensweise. Seit 1892 setzt sich die Organisation mit positiver Öffentlichkeitsarbeit dafür ein, den Fleischkonsum dauerhaft zu senken und eine pflanzenbetonte Lebensweise als attraktive und gesunde Alternative allen Menschen zugänglich zu machen. Der VEBU unterstützt beim Start in eine genussvolle Ernährung mit zahlreichen Angeboten und zeichnet sich durch originelle Kampagnen, vielfältige Veranstaltungen und die zielgerichtete Arbeit mit Multiplikatoren aus. Für Experten wie Verbraucher hat sich die Organisation als führende Anlaufstelle in allen Fragen des vegetarisch-veganen Lebens etabliert.

Eine viel diskutierte Frage: Woher bekommen Veganer Protein und Vitamin B12?

Bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist eine ausreichende Versorgung mit einigen Nährstoffen nicht oder nur schwer möglich. Um

Menschen, die sich vegan ernähren möchten praktische Handlungsempfehlungen an die Hand zu geben, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ein paar Tipps veröffentlicht: **Welche Möglichkeiten hat ein Veganer, um seinen Proteinbedarf zu decken?** Der Handel bietet ein reichhaltiges Sortiment an Fleischersatzprodukten auf Sojaweißbasis an. Sind diese eine Alternative? Einerseits enthalten diese Lebensmittel oftmals hohe Gehalte an Zucker, Speisesalz und Fett sowie zum Teil auch viele Zusatzstoffe und sind daher nicht als ernährungsphysiologisch günstig einzustufen. Andererseits sind sie mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert und können somit einen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten. Die DGE empfiehlt Veganern als Alternative, vielfältige pflanzliche Proteinquellen wie Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse und Sojaprodukte bei gleichzeitig ausreichender Energiezufuhr über den Tag verteilt zu verzehren. Durch die gezielte Kombination verschiedener proteinreicher Lebensmittel wie Linsengemüse mit Reis oder Erbseneintopf mit Brot kann die Proteinqualität erhöht werden. So kann der Proteinbedarf bei

einer veganen Ernährung ohne Ersatzprodukte gedeckt werden. Zu einer der am häufigsten gestellten Fragen gehört auch, warum Vitamin B12 (Cobalamin) ein besonders kritischer Nährstoff für Veganer ist. Wie nehmen sie genug Vitamin B12 auf? In einer für den Menschen verfügbaren Form kommt Vitamin B12 fast nur in tierischen Lebensmitteln vor. Pflanzliche Lebensmittel wie Sauerkraut können durch bakterielle Gärung Spuren des Vitamins enthalten. Es ist jedoch nicht klar, ob es für den Menschen verfügbar ist und die Mengen sind so gering, dass eine bedarfsdeckende Zufuhr nicht möglich ist. Shiitake-Pilze enthalten Vitamin B12, wobei die enthaltene Menge stark schwanken kann. Auch Meeresalgen wie Nori können Vitamin B12 liefern. Als alleinige Quelle sind Nori aufgrund der unklaren Bioverfügbarkeit bzw. enthaltenen inaktiven Form des Vitamin B12 ungeeignet. Spirulina und andere Produkte mit Cyanobakterien enthalten kein für den Menschen wirksames Cobalamin. Mit herkömmlichen Lebensmitteln können Veganer ihre Vitamin-B12-Versorgung nicht sicherstellen – daher müssen sie ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen. Auch die Fra-

Dr. Dominik
Naß
Zahnarzt

Händelstraße 160
46282 Dorsten
Tel.: 02362/24311



Parodontologie • Implantologie • Funktion CMD

Ihre Mundgesundheit liegt uns sehr am Herzen und steht im Mittelpunkt unserer täglichen Arbeit. Auch wenn jede Patientin und jeder Patient andere Bedürfnisse hat, so ist es unser Ziel, Ihnen allen ein schönes Lächeln zu schenken.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Praxisteam Dr. Dominik Naß M.Sc.

www.zahnarztpraxisdorsten.de





ge, welche Lebensmittel versteckte tierische Inhaltsstoffe enthalten können, ist für Veganer wichtig. Denn bei einigen Lebensmitteln kommen bei der Herstellung technische Hilfsstoffe tierischen Ursprungs zum Einsatz. Diese werden dem Lebensmittel bei der Verarbeitung zugesetzt, sind im Endprodukt aber nicht mehr oder nur in Spuren enthalten. Sie müssen nicht deklariert werden und können daher der Zutatenliste nicht entnommen werden. Ebenso muss bislang nicht angegeben werden, ob Zusatzstoffe, Aromen und Vitaminzusätze tierischen Ursprungs sind. Daher ist es schwierig zu erkennen, ob verarbeitete Produkte vegan sind. Lebensmittel, die eventuell versteckte tierische Inhaltsstoffe enthalten,

sind z.B. Konfitüren, Fruchtzubereitungen und Süßwaren mit intensiver Rotfärbung, die den Farbstoff „Echtes Karmin/Cochenille“ enthalten können (E129). Säfte und Weine können mit Gelatine oder der Schwimmblase vom Stör geklärt sein. Chips können je nach Sorte Aromen aus Rind, Wild, Schwein oder Fisch enthalten. Für den Glanz von Schokolade kann Schellack verwendet werden und Backwaren können Mehl enthalten, das mit der Aminosäure L-Cystein behandelt wurde, die evtl. aus Schweineborsten oder Federn gewonnen wurde.

Und wem das alles zu viel wird, der kann sich selbstverständlich auch noch mit der Ernährung der Steinzeitmenschen auseinandersetzen. Die ist nämlich insbesondere im

Zusammenhang mit Diäten beliebt. Wer sich Paleokonform ernährt, isst vor allem Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse und Obst. Getreide, Milch, Pflanzenöle und Zucker hingegen sind tabu. Paleo steht für das Paläolithikum, die Altsteinzeit. Die Idee ist, sich so zu ernähren wie damals – als die Menschen weder Getreide noch Hülsenfrüchte oder Milchprodukte kannten.

Am besten, einfach mal testen, was der eigene Körper so mitteilt zwischendurch, wie er sich fühlt, was ihm fehlt und was möglicherweise wieder durch den Tag hilft. Eben ganz individuell und eigentlich ganz einfach.

Text: Susanne Brzuska

Fotos: Fotolia

BESSER SEHEN – SICHERER AUTO FAHREN

Regen, widrige Licht- und Sichtverhältnisse oder das Autofahren bei Dämmerung und in der Dunkelheit können die Augen stressen. Ferner fühlen sich Träger von Brillen für die Anforderungen des dynamischen Sehens beim Autofahren oft nicht optimal versorgt. Gutes Sehen ist deshalb die wichtigste Voraussetzung für sicheres Autofahren. Eine repräsentative Online-Umfrage unter Deutschlands Autofahrern ergab: 79% fühlen sich von entgegenkommenden LED- und Xenon-Scheinwerfern (immer, häufig oder manchmal) geblendet.

Gerade in Situationen mit wenig Licht, und der damit verbunde-

nen Pupillenvergrößerung, wird eine präzise Wahrnehmung und Einschätzung von Objekten und deren Entfernungen oft erschwert. Durch die neue Technologie von Zeiss werden Zeiss DriveSafe Brillengläser für die erweiterten Pupillengrößen bei widrigen Lichtverhältnissen optimiert. Zusätzlich dazu stellt die i.Scription Technologie eine sinnvolle Ergänzung dar, welche sich mit der veränderten Sehschärfe bei erweiterter Pupille beschäftigt. Diese Brillengläser bieten dabei noch einen weiteren, wesentlichen Vorteil: sie sind in ihrer Verwendung nicht auf das Autofahren beschränkt, sondern auch für den Alltag ausgelegt.

Wir bei Bröckmann können solche Brillengläser mit modernsten Messmethoden wie dem Zeiss iProfil und einer 3D-Augenglasbestimmung auf 1/100 Dioptrie genau messen. Dadurch erhalten wir nicht nur ein sehr genaues und komplettes Bild ihrer Augen, sondern können auch Unterschiede beim Tag- und Nachtsehen erkennen.

Dieser „Augencheck“ ist Teil unserer ausführlichen Augenüberprüfung welchem sich in der Regel die 3D-Augenglasbestimmung zur exakten Brillenglasbestimmung anschließt.

Bitte vereinbaren sie mit uns einen Termin zur professionellen Messung. Telefon: 02364 2043

DAS GANZ ANDERE SICHERHEITSSYSTEM FÜR IHR AUTO:

ZEISS DriveSafe Brillengläser.



Bröckmann

Markt 19, 45721 Haltern am See
02364/2043 www.broeckmann.de



„Baars'sches Füßedrücken“ – Quantengeheimnisse



Quantengeheimnisse: Der Titel des Buches – erhältlich bei Amazon – hat durchaus und sogar gewollt eine doppelsinnige Bedeutung. Beim „Baars'schen Füßedrücken“ geht es offensichtlich um Füße, umgangssprachlich ja auch „Quanten“ genannt. „Dieses Buch erklärt eine spezielle Art des ‚Füßedrückens‘ und möchte die Erfahrungen und Erkenntnisse lebendig halten, die ich in den letzten 20 Jahren als Krankengymnast durch sie erlangt habe“, lautet Frank Baars' Nachwort auf dem Buchdeckel. Der in Haltern wohnende und praktizierende „heilsame Füßedrucker“ wie er sich selbst nennt, ist weltoffen, wie man an der Begrüßung der Leser seiner Homepage erkennt: „Herzlich willkommen, Welcome, Namaste, Buenos Dias, Bienvenue, Sawat Di Kha, Moin Moin, Servus und Hallo.“ Vom gelernten Krankenpfleger bildete er sich zum Krankengymnasten weiter und arbeitete in verschiedenen Praxen, bis er sich dann im Jahre 2000 selbstständig machte. Parallel dazu nahm er an Weiterbildungen zum Rückenschul- und Yogalehrer teil und

erlernte die Meridiantherapie. Zu Beginn seiner Selbstständigkeit massierte er in Wellness-Oasen, war damit aber nie wirklich zufrieden. Er wollte heilen, nicht nur fürs Wohlbefinden sorgen. Auf einer langen Autofahrt, bei der ihn die Müdigkeit überkam, drückte Frank Baars mehr zufällig, als gewollt verschiedene Stellen auf seinem Fuß. Er bemerkte, dass einige Punkte zwar extrem stachen, er sich aber schlagartig fitter fühlte. Die Narbenreflexpunkte, die er dabei drückte, bewirkten zusätzlich, dass seine Tennisarmbeschwerden bis heute nicht wieder aufgetreten sind. Die alternative Heilmethode „Baars'sches Füßedrücken“ war geboren. Von da an verfolgte der „Füßedrucker“ konsequent sein Ziel, einfache Selbsthilfetechniken populär zu machen. „Die Ohnmacht verlieren und die Allmacht wecken, das ist mein Ziel“, so Frank Baars.

Durch weitere Selbstversuche, dem Wissen aus seiner Ausbildung und dem Lesen diverser weiterführender, alternativer medizinischer Literatur, vertiefte er für sich die Zusammenhänge

zwischen Narben und Krankheiten. So erfuhr er, dass Akupunkturnadeln nicht bei einer Narbe wirken, die auf dem Meridian liegt, der gestochen wird. Frank Baars' Methode beruht darauf, dass Narben im Körper eines Menschen Störfaktoren sind, die den Energiefluss blockieren und verantwortlich sind für chronische und akute Beschwerden. „Wie im Großen, so im Kleinen. Wie im Körper, so im Fuß.“

Sein Behandlungszimmer ist ebenso unangepasst wie der 53-Jährige selbst und spiegelt seine musikalische, religiöse und spirituelle Verbindung wieder. Überall im Zimmer blickt man auf Bücher, Musikinstrumente und Buddhas, die an seine Jahresreise durch Asien erinnern, bei der er unter anderem auch die Thaimassage erlernte. Es handelt sich hierbei um sein privates Wohnzimmer mit einem hängenden Sessel, in dem der Schmerzgeplagte entspannt Platz nehmen kann. Vorher jedoch notiert sich der in Duisburg geborene „Füßedrucker“ gewissenhaft jede einzelne Narbe, die ihm oft schon sagt, mit welchen

Beschwerden die Menschen zu ihm kommen. „Der Fuß ist wie ein kleines Hologramm des Körpers zu verstehen, dort reflektieren sich Narben“, zitiert Frank Baars aus seinem Buch. „Die Energiebahnen der 14 Hauptmeridiane sind jeweils einem bestimmten Organ sowie bestimmten Gefühlen zugeordnet. Wird ein Organ krank, so gibt es auch Probleme mit dem zugeordneten Gefühl. Bleibt dann durch das kranke Organ sogar eine Narbe bestehen, wird der Gefühlsfluss erschwert und die erhöhte Muskelverspannung erzeugt Schmerzen“, ergänzt er.

Die Baars'sche langgehaltene Akupressur kann durchaus schon mal eine halbe Stunde pro Reflexpunkt dauern. Dort, wo es weh tut, hat er den richtigen Punkt gefunden. Durch den Druck fließt Blut ins Gewebe und dieses lockert sich dadurch. Wie ein verschmutztes Fenster, das Licht schlecht durchlässt, blockiert eine Narbe den Energiefluss und hat damit auch Einfluss auf den Hormonhaushalt und auf unsere Gemütslage. Narben in der Körpermitte zum Beispiel

verursachen daher oft Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Wirbelsäulenerkrankungen und innere Unruhe.

Abgerundet wird sein erster Eindruck durch Aspekte der Astrologie, des jeweiligen chinesischen Baumhoroskops, des Sternzeichens oder der Nummerologie. Durch die astrologische Betrachtung lernt Frank Baars den Charakter der Menschen vor ihm kennen und kann ihnen so erklären, welche Schwachstellen es bei den jeweiligen Sternzeichen gibt. Diese Schwachstellen, bei Haushaltsgeräten „Sollbruchstellen“ genannt, vermeiden größere Schäden im Gerät, da Fehler gezielt an dieser gewollten Stelle auftreten. Dieser kleine Schaden ist dann meistens schnell und kostengünstig zu beheben. Auf den Menschen bezogen heißt das: Achtung, es drohen ernste

Beschwerden, wenn jetzt nicht auf den Körper gehört und dementsprechend gehandelt wird. So leidet der Steinbock häufig an Nackenproblemen, da er zur Halsstarrigkeit tendiert. Nackenverspannungen sollen darauf hinweisen, sich zum Beispiel zu dehnen oder flexibler im Geiste zu werden, bevor sich die Beschwerden ganz festsetzen und eventuell im Bandscheibenvorfall enden. Das heißt jetzt nicht, dass es immer zu diesen Krankheiten kommen muss, aber die Gefahr ist sehr hoch. Frank Baars empfiehlt daher, auf seinen Körper zu hören und auch mal eingefahrene Wege zu verlassen und alte Thesen zu überdenken. Zusätzlich förderlich ist jede Beweglichkeit, nicht nur die im Sinne von Bewegung wie Rad fahren und Joggen. Wichtiger ist es, seinen Körper zu dehnen, wie beim

Yoga oder Stretching. „Kraft und Ausdauer sind zweit- und drittrangig fürs körperliche Wohlbefinden. Bedeutend wichtiger sind Ruhe und Entspannung, denn: Sind Sie unzufrieden, leidet die Seele und Sie werden krank. Wie innen, so außen“, ergänzt der Therapeut.

Leicht hatte er es bisher in Haltern nicht. Nach dem Motto „weit weg ist immer besser als nebenan“, hat er kaum Kunden aus der Seestadt. Aber auf Grund der Mund-zu-Mund-Propaganda, der Ausstrahlung seines Interviews auf <http://bewusst.tv/quantengeheimnisse/> und diverser Erfahrungsberichte auf seiner Webseite <http://www.einwohllwollen.de> kommen jedoch Patienten aus dem Umkreis von 80 Kilometern zu ihm und vertrauen dabei seiner Heilkunst. Ihm war und ist

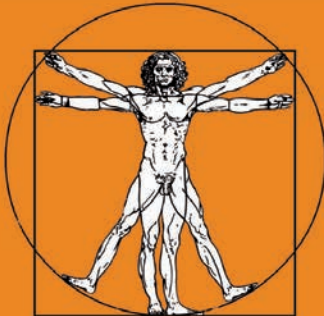
es immer noch wichtiger zu heilen, als großen Profit zu erzielen. Er lebt nach dem Bibelspruch: „Wer an mich glaubt, dem wird nichts mangeln“, und behandelt nicht auf ärztliche Verordnung. „Gib, was du kannst. Gib, was es dir wert ist“ lautet sein Prinzip.

„Man muss nicht daran glauben“, so Frank Baars, „es hilft aber trotzdem.“ Und daher gibt er sein Wissen gerne auf Workshops weiter, um in ganz Deutschland kranken Menschen zu zeigen, wie sie die Technik des Fußedrückens auch bei sich selbst anwenden können.

Weitere Infos dazu im Forum auf seiner Homepage.

Text: Martina Jansen

Fotos: Martina Jansen, privat



Sanitätshaus Schwanz

Inh. Elmar Schwanz
Meisterbetrieb

Klosterstraße 4
46282 Dorsten

Telefon: 0 23 62 / 22 800

Telefax: 0 23 62 / 97 00 62

info@sanitaetshaus-schwanz.de

www.sanitaetshaus-schwanz.de

Hausbesuche möglich

Zertifiziert nach ISO DIN EN 9001,
ISO 12485

Sanitätshaus Schwanz

Maßnahme und
Modellerstellung mit
mobilem 3-D-Scanner,
3 Achsen-CNC-Fräse
& 3-D-Drucker möglich!

Wir bieten Ihnen:

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

Wir beraten Sie gerne!



EINLADUNG

Liebe werdende Eltern, liebe Angehörige,

wir laden Sie herzlich ein zum „Tag der Offenen Tür“ unserer Frauenklinik im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten. Wir freuen uns, Ihnen unsere Abteilung an diesem Tag präsentieren zu können.

Freuen Sie sich auf ein interessantes Programm: Vorträge, Kreißsaalführungen, interessantes Rahmenprogramm und den Austausch mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der geburts-hilflichen Abteilung.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Dr. med. Stefan Wilhems und das Team der Geburtshilfe am St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten



geburtshilfe
im KKRN Katholisches Klinikum
Ruhgebiet Nord

Die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der KKRN GmbH verfügt mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten und dem St. Sixtus-Hospital Haltern am See über zwei Standorte. Die familienorientierte und den individuellen Bedürfnissen von Frauen entgegenkommende GEBURTS-HILFE der Frauenklinik Dorsten und Haltern am See mit jährlich 800 - 900 Geburten sieht sich dem Konzept einer sanften und sicheren Geburt jedes Kindes verpflichtet.



Rahmenprogramm

Für werdende Eltern und Angehörige

- Vorträge
- Kreißsaalführungen
- Besichtigungen der Räumlichkeiten
- Entspannungsreisen für Schwangere und Paare
- Tombola
- Elternschule
- Kaffee, Waffeln und Kuchen

Für werdende Geschwister

- Kinderschminken
- Wickeldiplom für Geschwister
- Malecke
- Clown Beppo

Alle Einnahmen an diesem Tag spenden wir der „Aktion Lichtblicke e.V.“: www.lichtblicke.de

Wir danken allen Helfern und Sponsoren für ihre Unterstützung!



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

www.geburtshilfe-kkrn.de



Tag der
ffenen
Tür

Samstag
12.11.2016
von 11.00 - 16.00 Uhr
im St. Elisabeth-
Krankenhaus Dorsten

Geburtshilfe im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
Dr. med. Stefan Wilhelms und das gesamte Geburtshilfe-Team freuen sich auf Sie!



ICH KANN ALLES HÖREN

Warum ein Hörtest manchmal so wichtig ist

Er tut nicht weh, dauert maximal eine halbe Stunde und eröffnet möglicherweise neue Welten: Der Hörtest. Wer einmal einen Hörtest gemacht hat, weiß den Hörsinn noch mehr zu schätzen und bewertet das Hören mit als wichtigsten der klassischen fünf Sinne. Das ergab eine Umfrage von TNS Infratest, die vom Bundesverband der Hörgeräte-Industrie anlässlich des Welttag des Hörens in Auftrag gegeben wurde. Und auch Hörakustikmeister Alexander Trog von „OTON“ Die Hörakustiker rät zum regelmäßigen Hörtest. Eine zentrale Rolle für die Befragten spielt der Hörsinn im Hinblick auf die Sicherheit im Verkehr (61 Prozent), die Sicherheit im Alltag (55 Prozent) sowie als wichtiger Bestandteil für die eigene Lebensfreude (54 Prozent). In diesem Zusammenhang geht es vor allem um Freizeitaktivitäten

wie Kinobesuche, Konzerte oder Treffen mit Freunden. Zur Bewahrung des Hörsinns raten Experten daher allgemein zu vorbeugenden Hörtests. „Oft setzt eine Schwerhörigkeit schleichend ein und bleibt lange

Zeit unbemerkt. Bevor man selbst eine Verschlechterung wahrnimmt, ist mitunter viel Zeit vergangen. Die Sicherheit im Straßenverkehr, die Teilhabe am sozialen Leben und die allgemeine Lebensqualität haben dann schon unnötig gelitten“, so Dr. Jan Löhler, Direktor des Wissenschaftlichen Instituts für angewandte HNO-Heilkunde des Berufsverbandes der Hals-Nasen-Ohrenärzte.

Die meisten Kunden wollen ihr

Gehör einfach nur mal testen lassen und das ist jederzeit und in der Regel kostenlos möglich.

„Du fragst alles dreimal, hör doch mal richtig zu“ – wer diesen Satz immer öfter hört, sollte zumindest probeweise einen Hörtest in Anspruch nehmen.

Vor dem eigentlichen Hörtest schauen die Experten ins Ohr, ob das Trommelfell okay ist, der Gehörgang auffällig ist, eventuell auch zuviel Cerumen (Ohrenschmalz) das Hören beeinträchtigt. Dann ist da noch die Frage nach dem Tinnitus. Denn wer ohnehin schon mit Ohrgeräuschen kämpfen muss, erhält während des Hörtests andere Signale. Anschließend gibt es den Kopfhörer auf die Ohren, ein Schaltgerät in die Hand, um das ganz persönliche Hörerlebnis zeitnah zu

bestätigen, und fertig. „Wir messen während eines Hörtests die Frequenzen, wann jemand anfängt zu hören, von 125 Hertz bis acht Kilohertz reicht die Spannweite, das ist der Bereich, in dem sich der Hauptanteil der Sprache befindet“, sagt Alexander Trog. Anschließend wird die Knochen-



Geschäftsführer und Hörakustikmeister Alexander Trog (m.) mit Filialleiterin Südwall Verena Bußkamp, Hörakustikmeisterin, Pädakustikerin und CI Spezialistin sowie der Hörakustik-Gesellin Ramona Pieper (r.). In seinen drei inhabergeführten und unabhängigen Hörgeräteakustik-Geschäften OTON Die Hörakustiker in Dorsten heißt sie Alexander Trog mit seinem Team herzlich Willkommen.

Rauchfrei leben

sanft durch Hypnose oder Ohr-Injekt

Weitere Anwendungsgebiete:

Angstzustände

Flugangst

Platzangst

Gewichtsreduktion

Heißhungerattacken

Motivationssteigerung

Burnout

Jetzt
informieren!

www.hypnose-grube.de



Naturheilpraxis Thomas Grube

Heilpraktiker - Chiropraktiker - Hypnose-Coach



Bahnhofstraße 20a im Ärztehaus, 46286 Dorsten-Lembeck • Tel. 0 23 69 / 79 93 60

leitung gemessen, hinter dem Kopf wird ein Schallbügel angelegt, der einen Schall in verschiedenen Frequenzen ausgibt, wie bei den Kopfhörern. Die gesamte Messung ermittelt, ob die Schwerhörigkeit eher im Außen-, Mittel- oder Innenohr liegt. Es gibt auch noch die Sprachverständlichkeitsmessung, mit deren Hilfe festgestellt wird, inwieweit das Sprachverstehen eingeschränkt ist. „Das ist entscheidend dafür, wie viel wir mit einem Hörsystem anschließend an Sprachverstehen herausholen können“, erklärt Alexander Trog. „Am Telefon die Namen nicht mehr richtig zu verstehen, heißt nicht unbedingt, dass jemand schlecht hört. Das ist oft eine Sache der Konzentration. Vermindertes Hörvermögen kann so viele Ursachen haben, es muss nicht unbedingt immer ein Hörverlust sein.“

Falsche Vorstellungen über Kosten, Zweifel an der Beherrschbarkeit der Technik und der Unwille, einen Hörtest zu machen, führen dazu, dass Betroffene zu spät Handlungsbedarf erkennen und sich dann nicht angemessen

oder zu spät helfen lassen. Dabei ist für mehr als ein Drittel der Menschen der Hörsinn der wichtigste Sinn im Leben. Doch nach wie vor lassen zu wenige Menschen ihr Gehör vorbeugend testen.

Fast die Hälfte der Bundesbürger hat noch nie einen Hörtest gemacht. „Vor dem Hintergrund, dass Hörminderungen häufig schleichend voranschreiten und lange unbemerkt bleiben, ist das alarmierend“, so Jürgen Matthies, Geschäftsführer der Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH): „Wir raten dringend zu frühzeitigen, vorbeugenden Hörtests.“ Insbesondere bei einer Hörminderung oder einer Schwerhörigkeit auf einem Ohr wird es für den Betroffenen

schwieriger festzustellen, woher ein Geräusch kommt. Das kann im Straßenverkehr verhängnisvoll sein, wenn nicht klar erkennbar ist, aus welcher Richtung sich ein Auto nähert. Burkhard Strophal, ebenfalls FGH-Geschäftsführer, fügt hinzu: „Wer darauf wartet, dass er eine Hörminderung bei sich feststellt, handelt meist zu spät, gefährdet seine Gesundheit und Sicherheit im Alltag, verzichtet auf Lebensqualität und strapaziert die Nerven seines persönlichen Umfeldes – häufig, ohne es zu merken.“

Und Alexander Trog ergänzt: „Mit den modernen Hörgeräten können wir individuell auf die Wünsche der Betroffenen eingehen, gemeinsam mit ihnen

Geräte ausprobieren und das für sie angenehmste Produkt auswählen. Die persönlichen Bedürfnisse bilden den Maßstab unserer Beratung!“

Mehr Infos zum Thema Hören:

OTON Die Hörakustiker
Südwall 15
Telefon: 02362 9997710
Borkener Straße 159
Telefon: 02362 201000
Am Brauturm 7
Telefon: 02369 2090855
www.oton-hoerakustik.de

Text: Susanne Brzuska
Fotos: Privat, Fotolia

ALLES INKLUSIVE

Exzellentes Hören mit Sicherheitspaket



Hörgeräte sind kleine, nahezu unsichtbare Wunderwerke der Technik. Die VIO Kollektion ist das Ergebnis jahrelanger Zusammenarbeit aus Industrie und Handel. Es erwartet Sie höchstes technisches Niveau gepaart mit einem herausragenden Service- und Dienstleistungspaket.



3 JAHRE GARANTIE

36 Monate 100 % abgesichert bei Reparaturen & Servicearbeiten.



VERLUSTABSICHERUNG

Absicherung von 70 % des Gesamtverkaufspreises im Fall des Verlustes.



3 JAHRE BATTERIEN

36-Monatsbedarf an Batterien für Ihre Hörgeräte. Maximal 120 Batterien in 36 Monaten.



NAHEZU UNSICHTBAR

ViO Hörgeräte zählen zu den kleinsten und leistungsfähigsten der Welt.



**Jetzt
14 Tage zu
Hause testen!**
KOSTENLOS &
UNVERBINDLICH!

OTON Die Hörakustiker Dorsten GmbH – inhabergeführt & unabhängig

Dorsten Altstadt
Südwall 15
02362 - 999 77 10

Dorsten Holsterhausen
Borkener Straße 159
02362 - 201 000

Dorsten Wulfen
Am Brauturm 7
02369 - 209 08 55

dorsten@oton-hoerakustik.de
www.oton-hoerakustik.de

oton
DIE H Ö R A K U S T I K E R

Du bist, was du isst

Reliv ist eine Lebensart



Britta und Andreas Bullmann



Vor allem steht: Jeder ist für seinen Körper selbst verantwortlich. Das Bewusstsein, was kann ich, was schaffe ich, was muss ich tun, damit es mir besser geht, kann nichts ersetzen. Allerdings gibt es Besonderheiten, die diesen individuellen Prozess stützen und fördern können. Anette Metz und Andreas Bullmann stehen beispielsweise für eine Methode, die all diese Bemühungen unterstützt – Reliv.

„Reliv ist kein Medikament, kein Heilmittel und ersetzt auch nicht

den Gang zum Arzt“, schickt Anette Metz voraus. „Der Körper selbst ist das Besondere.“

Auch Andreas Bullmann, ist überzeugt von dem Produkt. „Menschen, die offen sind, probieren es aus. Allerdings darf man nicht vergessen, dass es Zeit braucht. Es ist eben kein Wunderpulver, der eigene Körper ist das Wunder, er hat eigene Kräfte, die aktiviert werden und unterstützt und reaktiviert werden können.“ Seine Ehefrau Britta Bullmann hat das Produkt von einer Freundin in Amerika empfohlen bekommen. Beide Ehepartner engagieren sich inzwischen für das Produkt, sie möchten all die positiven Erfahrungen und Erlebnisse weitergeben.

„Es ist mein Ziel, das möglichst viele Menschen von Reliv erfahren, dass sie wissen, dass sie es ausprobieren können, wie ihr eigener Körper mit den Nährstoffen umgeht. Es muss jeder für sich selber entscheiden, ob er etwas verändern möchte, und somit evtl. mehr Lebensqualität erlangen kann. Mir, meiner Familie und vielen Menschen in meinem Umfeld hat es eine bessere Lebensqualität gegeben. Das gibt mir ein gutes Gefühl, so dass es mir inzwischen zur Herzensangelegenheit geworden ist, darüber zu sprechen und es mit anderen zu teilen“, sagt Anette Metz.

Es liegt, so sagt sie, in der Eigenverantwortung jedes Menschen, seinem Körper das zu geben, was er braucht. Reliv macht Ernährung einfach. Zwei Shakes



pro Tag liefern eine ausbalancierte Mischung aus Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß und verschiedenen Kräutern.

Wer mehr darüber erfahren möchte, kann dies vierzehntägig im Hotel Albert ab 19.30 Uhr in Dorsten erfahren.

Text: Susanne Brzuska, Fotos: Privat

**Sind Sie auf der Suche
nach einer perfekten
Work-Life-Balance?!**



Arbeiten Sie von zu Hause aus und in Ihrem eigenen Tempo!

**Wir suchen gleichgestellte Geschäftspartner,
die gerne anderen Menschen helfen.**

Dieter und Anette Metz
Unabhängige Vertriebspartner
Telefon: 02362 9699908 · Mobil: 0151 12374604



*Reliv Kalogris Stiftung
Seit 1995 hat die Stiftung ...
Nahrung im Wert von über
42 Millionen US-Dollar verteilt*

- *mehr als 270 Ernährungsprogramme unterstützt*
- *einen solchen Spendenzuwachs erlebt, dass sie jetzt täglich über 42.000 bedürftige Kinder mit der Reliv Nahrung versorgen kann, aber auch z.B. Schulen baut.*

Kick-Off-Veranstaltung:

Donnerstag, 10.11.2016 um 19:00 Uhr

Lernen Sie das perfekte Trainingssystem kennen: „der neue Kraftzirkel im forum pro vital“

Das eGYM Trainingssystem bringt mehr Spaß und Erfolg in ihr Training. Bei diesen neu entwickelten Trainingsgeräten werden alle Geräteeinstellungen computergesteuert eingerichtet. Mit einem dynamischen Krafttest wird an jedem Gerät der optimale Trainingswiderstand ermittelt und gespeichert. Ein großes Display gibt die korrekte Bewegung vor. Zusammen mit dem Trainer kann, je nach Trainingsziel, zwischen verschiedenen Trainingsprogrammen und Belastungsformen gewählt werden.

Dieses Trainingsprogramm passt sich automatisch an den Trainingseffekt an, so dass ständig mit der optimalen Belastung trainiert wird.

Was unsere Mitglieder jetzt schon sagen:

- wir fühlen uns sehr sicher an den Geräten
- ruhiges fokussiertes Training die Handhabung ist sehr einfach
- sehr gut kombinierbar mit Kursen
- optimale Ergänzung zum five Rücken- und Gelenks-konzept



Am Donnerstag dem 10.11.2016 um 19:00 Uhr findet hierzu eine kostenlose Informationsveranstaltung im forum pro vital statt. Nach dem Vortrag haben sie die Möglichkeit sich den neuen Trainingsbereich anzuschauen und auch zu

testen. Hierzu stehen Ihnen unsere Trainer zur Seite und beraten Sie gerne. Bitte melden Sie sich an.

**Anmeldung zur Kick-off-Veranstaltung unter
Telefon 02364-506396**



eGYM

MAKE FITNESS *your Lifestyle*



DAS MODERNE ZIRKELKONZEPT FÜR DEINEN SCHNELLEN TRAININGSERFOLG

- | Effektives Training in kürzester Zeit
- | Einfacher Einstieg und sichere Bewegungsabläufe
- | Fokussiertes ruhiges Training
- | Geregelte Belastungs- und Pausenzeiten

Jetzt im forumprovital!
Informieren Sie sich unter 02364 – 506396 oder forumprovital.de

forum pro vital • Hellweg 254 • 45721 Haltern am See

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



UNGELIEBTE UNTERMETER

Wissen Sie eigentlich, wie viele Bakterien in Ihrer Mundhöhle leben? Weitaus mehr als NRW Einwohner hat! Auch der beste Hausmeisterdienst kann mit dieser Flut auf Dauer nicht alleine zurechtkommen. Die Zahl der Mitbewohner muss regelmäßig reduziert werden.

Fahren Sie mal kurz mit Ihrer Zunge über Ihre Zähne. Sie können ihn spüren – nur Stunden nach dem Putzen? Zahnbelag! Er bildet den Lebensraum für Millionen von guten, aber eben auch schädlichen Bakterien, die zumeist nichts Gutes im Sinn haben. Sie kennen nur den Konsum. Dass Ihre Zähne durch die säurehaltigen Ausscheidungen zerstört werden, interessiert die schmarotzenden Mitbewohner überhaupt nicht. Im Gegenteil – hat sich erst einmal ein Loch gebildet oder das Zahnfleisch entzündet, gibt es nur noch mehr Nischen für die vielen unliebsamen Kolonisten.

WEITREICHENDE FOLGEN

Kriminell wird es, wenn sich entzündungsfördernde Bakterien durch den Blutkreislauf im Körper ausbreiten. Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen, untergewichtige Frühgeburten und sogar Diabetes werden von der Bakterienflut negativ beeinflusst. Deshalb ist eine regelmäßige Prophylaxe nicht nur „Medical Wellness“, sondern ein grundlegender Bestandteil der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge. Der beste Schutz für Zahn, Mund und Mensch ist die Reduktion der schädlichen bakteriellen Untermieter in Ihrem Mund.

PROPHYLAXE VOM PROFI

Dank modernster Technologien können wir Ihre Mundflora besonders schonend und effektiv ins Gleichgewicht bringen, Ihre Zähne optimal schützen und Ihre Gesundheit fördern. Unser ausgebildetes Prophylaxeteam kümmert sich kompetent um Ihre Mundgesundheit. Jürgen Bandura entwickelt als erfahrener



Zahnarzt, Arzt und Pharmazeut für jeden Patienten einen individuell passenden, biologisch verträglichen und nachhaltig wirkenden Behandlungsansatz.

MUND-BAKTERIEN MIT EIGENEN MITTELN SCHAGEN

Es kommen z.B. Individual-Arzneimittel zum Einsatz, die aus den körpereigenen Bakterien des Patienten gewonnen werden. Diese wirken hocheffizient und sind perfekt auf den Patienten abgestimmt.

NATÜRLICH VORSORGEN

Als biologisch orientierte Zahnarztpraxis suchen wir immer auch nach natürlichen Mitteln für den Erhalt und die Förderung Ihrer Mundgesundheit. Lesen Sie deshalb gerne mehr über die Geheimwaffe „Mundöl“ weiter rechts. >>>

Weitere Themen finden Sie in unserer aktuellen Patientenzeitung:



Die 3. Dimension ist ultrascharf

Digitales 3-dimensionales Röntgen für höchste Sicherheit in der Zahnchirurgie

Präzision in Perfektion

Perfekte Statik und Optik für Ihren hochwertigen Zahnersatz



Sie möchten alle Artikel lesen? Holen Sie sich gerne **Ihr kostenloses Exemplar** am Ostwall 35 ab.



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

GEHEIMWAFFE: MUND-ÖL



Feine Öle schmecken nicht nur auf dem Salat, sie sind auch Wunderwaffen in Sachen Mundgesundheit.

Schon Shakespeare schrieb in Romeo & Julia: „*Oh, große Kräfte sind's, weiß man sie recht zu pflegen, die Pflanzen, Kräuter, Stein' in ihrem Innern hegen.*“ Jahrtausende lang haben Naturvölker solche Kräfte genutzt, die man in Form von ätherischen Ölen aus zahlreichen Heilpflanzen gewinnt.

Speziell für unsere Patienten haben wir ein ganz besonderes Mundöl entwickelt, in das die langjährige Erfahrung von Jürgen Bandura als Zahnarzt, Arzt und Pharmazeut geflossen ist. Es besteht aus hochreinen natürlichen Ölen und kommt bei Zahnfleischentzündungen zum Einsatz, da es auf natürliche Weise die entzündungsfördernden Bakterien tötet. Dabei entzieht es ihnen zudem ihre Lebensgrundlage. Es bekämpft den Biofilm (Zahnbelag) und verhindert, dass sich die Bakterien, Viren und Pilze einfach vermehren.

Viele unserer Patienten verwenden unser BIOLOGISCHES MUNDÖL mit großer Begeisterung. Wenn auch Sie Interesse haben, kommen Sie am besten kurz in die Praxis, damit wir Ihnen eine kleine Beratung zur individuellen Anwendung des Öls geben können.



Das Mund-Öl nach der Rezeptur von Jürgen Bandura erhalten
Sie in unserer Prophylaxe-Abteilung im Erdgeschoss.

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

Im November folgt:

„Lass die Muskeln spielen – ganzheitliche Kieferorthopädie mit dem Bionator.“

Teil
2 von 3





Am 14. November ist Welt-Diabetes-Tag

Im Jahr 2015 litten weltweit über 600 Millionen Menschen und somit jeder Zehnte an Diabetes.

Was haben der 14. Februar und der 14. November gemeinsam? Beide Tage sind besondere Tage! Der Valentinstag ist der Tag der Verliebten und regt zum Feiern und Glückseligkeit an, der 14. November ist der Tag der Zuckerkranken und will als Welt-Diabetes-Tag die Bereitschaft stärken, sich aktiv am Kampf gegen die Krankheit Diabetes mellitus zu beteiligen.

Diabetes ist eine Erkrankung, die weltweit verbreitet ist. Diabetes befällt immer mehr Menschen und in ihrem Verlauf entsteht so viel Leid, dass sich die vereinten Nationen in einer Resolution entschlossen haben, dieser Krank-

heit einen besonderen Tag zu widmen. Seit 2007 fordert dieser Tag jährlich zum aktiven Kampf gegen die Krankheit Diabetes auf. Weil Diabetes mit dem Hormon Insulin behandelt werden kann, ist die Wahl auf den Geburtstag Frederic Bantings gefallen, der 1921 die Insulintherapie begründet hat.

Am 14. November werden als Symbol für die Hoffnung am Abend in der ganzen Welt bedeutende Gebäude in blauem Licht erscheinen, eines Tages den Diabetes heilen zu können.

Aktuell gibt es in Deutschland über 6 Millionen diagnostizierte Diabetiker. Dazu kommen ca. 1,5

Millionen potentielle Diabetiker, die noch nichts von ihrer Erkrankung wissen, die aber schon durch Veränderungen im Stoffwechsel lebensgefährlich erkrankt sein können. In Deutschland werden jährlich 40.000 Amputationen an diabetischen Beinen durchgeführt. Des Weiteren erblinden jährlich 2.000 Menschen durch Diabetes und 2.300 Menschen können wegen eines diabetischen Nierenschadens nur mit Hilfe der künstlichen Niere (Dialyse) überleben. Weil die Zuckerkrankheit ein weltweites Übel, ist haben sich schon 18 Länder zu einer nationalen Abwehrstrategie ent-

schlossen. Leider gehört Deutschland nicht zu diesen Ländern, obwohl der Bundesrat schon 2014 der Bundesregierung empfohlen hat, ein Präventionsgesetz zu konzipieren. Immerhin wurde dieses Gesetz 2015 verabschiedet. Leider wurde aber kein nationaler Diabetesplan erstellt. Dieser wäre jedoch dringend nötig gewesen, um den Zucker- und Fett-Konsum zu reduzieren. Länder und Kommunen hätte man in die Lage versetzen können, in Kindergärten und Schulen aktiv die körperliche Bewegung zu fördern. Sinnvoll wäre es verbindliche Qualitätsstandards für die Kindergarten- und Schul-

Erfahren Sie
das „Geheimnis“ der Schönheit,
wir „verraten“ Ihnen alles darüber.

Behandlungen, Therapien, Produkte
Fadenlifting, Lipolyse, Microblading...

Haben Sie Interesse an unseren Themen?

Wir sind für Sie da,
am Samstag, den 26.11.2016 von 10.00- 16.00 Uhr.
Auch Männer sind willkommen.

Wir bitten um telefonische Anmeldung.

Ihr Esthétique Team

Esthétique ♦ Medizinische Kosmetik ♦ Platz- der- Deutschen- Einheit
10 46282 Dorsten ♦ Fon 02362-993533 ♦ www.centre-esthetique.de

Geheimnisse – so alt wie die Menschheit

Schönheit bewahren – war
immerschon ein Geheimnis.
Keine antike Schönheit gab
ihre Rituale preis, es sollte
ja keine Konkurrentin attraktiver sein als sie selbst.
Heute geht man mit dem
Thema offener um – da ist
es ganz selbstverständlich
gegen die ersten Anzeichen
des Alterns zu agieren. Im
Institut Esthétique erfahren
Sie, welche Therapien
für Sie, ganz individuell
passen!

Hier berücksichtigt man
auch Ihren Zeitplan –
welche Behandlungen Sie
zu Ihrem Wunschziel bringen.
Auch im heilpraktischen
Bereich kann man
Gesundheit und Schönheit
gleichermaßen verbinden.
Vertrauen Sie der richtigen
Beratung und Therapie –
und die Zeit wird nicht zu
Ihrem Feind.

Das Esthetique Team, „verrät“
Ihnen alle „Geheimnisse“



speisung zu entwickeln, um eine spätere Erkrankung an Diabetes zu verhindern. Ebenfalls wäre es sinnvoll an Kinder und Jugendliche gerichtete Lebensmittelwerbung zu verbieten. Die Umsetzung dieser Ziele könnte durch Menschen mit besonderen Aufgaben, sogenannte Präventionsmanager (Portugal hat die höchste Anzahl von ausgebildeten Präventionsmanagern – Deutschland die geringste) vorangetrieben werden. Im Rahmen des verabschiedeten Präventionsgesetzes werden nur sieben Euro pro Person und pro Jahr aufgewandt, um die Eigenverantwortung zu stärken und das Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu verändern. Das ist zu wenig, um Erfolg zu haben. Es wäre wichtig, das Bundesge-

sundheitsministerium, den Verbraucherschutz sowie Sonderbeauftragte bei Bund, Ländern und Kommunen ins Boot zu bekommen.



Dr. med.
Ulrich Weller aus
Dorsten stellte
uns freundlicher-
weise die Infos zu
dieser Geschichte
zur Verfügung.

Nur so kann es langfristig gelingen, Diabetiker vor Schlaganfällen, Herzinfarkten, Amputationen, Erblindung und Nervenschäden zu bewahren, die oft schon im Vorfeld der Diagnose Diabetes auftreten und die Lebensqualität in einem hohen Maß beeinträchtigen.

Deutschland hat die meisten

Diabetiker im europäischen Vergleich. Allein in der Altersgruppe der 55- bis 74-Jährigen finden sich alljährlich 270.000 Neuerkrankungen. Ein Versorgungsproblem stellen die vielen pflegebedürftigen Alten dar, die nur mit Fremdhilfe ihre Diabeteserkrankung behandeln lassen können. Dabei sind die angebotenen Nahrungsmittel oft alles andere als diabetesgerecht. Wichtig ist, dass jeder für sich selbst Verantwortung übernimmt und sein Ernährungs- und Bewegungsverhalten überdenkt. Täglich Pizza, Nudeln und Kuchen sind keine gesunde Ernährung. Einfache Gerichte mit viel Gemüse lassen sich frisch in kürzester Zeit preiswert zubereiten und unsere Nation sollte sich wieder selbst an den Herd stellen, anstatt den

Fernsehköchen zuzusehen und anschließend eine Tiefkühlpizza aufzubacken. In vielen Fertigprodukten steckt unnötig viel Zucker und dadurch tragen sie dazu bei, die Zuckersucht zu entwickeln und damit die Weichen für die Erkrankung an Diabetes zu stellen. Dazu kommt, dass sich der Zucker in den Lebensmitteln hinter Bezeichnungen wie Fruktose, Dextrose, Glucosesirup, Maltodextrin und Lactose versteckt und daher nicht auf Anhieb erkannt wird. Achten Sie beim Einkauf auf die Inhalte, werden Sie zum Zuckerdetektiv und vermeiden Sie damit die Folgen eines erhöhten Zuckerkonsums wie Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Gicht.

Literatur: Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2015/2016 DDG/DDE Kirchheim-Verlag



Seit 1976 der Zeit eine Idee voraus.

 **SCHULTE-REPEL**

Optik Schulte-Repel GmbH

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



ONKEL FERDI

100% handgefertigt in Deutschland

AKTIV gegen Nackenverspannungen und innere Unruhe

Die Räume in der Lohnhalle der Zeche Fürst Leopold füllen sich bereits seit längerer Zeit mit Leben. Immer mehr kleinere Startups siedeln sich hier an, so auch Merle Schmidt-Gahlen mit ihrem Yoga-studio „premanda“.

Seit Ende Februar des Jahres haben gesundheitsbewusste Dorstener die Wahl zwischen verschiedenen Yogakursen bzw. -workshops und einer Ernährungsberatung, die die 28-Jährige hier anbietet. Ob Fortgeschrittene oder Anfänger, Merle Schmidt-Gahlen geht mit zwei weiteren Yogalehrerinnen gezielt auf die Level der einzelnen Teilnehmer ein, und holt sie da ab, wo sie stehen.

Yoga wird gerne in der esoterischen Ecke angesiedelt, tatsächlich aber beruhen die körperlichen Verbesserungen auf Fakten. „Durch die Konzentration auf Ihren Atem in Abwechslung mit Bewegung und Entspannungs-

übungen gelangt Ihr Körper zur Ruhe. Sie schalten ab und kommen Ihren eigenen Gefühlen näher. Während Sie bei reinen gymnastischen Übungen Ihren Körper lediglich „bearbeiten“, hören Sie beim Yoga in ihn hinein und lernen auch wieder, auf ihn zu hören, ihn wahrzunehmen. Somit können Sie gezielt Blockaden lösen“, erklärt die symptomatische Yogalehrerin und Ernährungsberaterin den Einfluss der regelmäßigen Yogaübungen auf Körper und Geist.

Hatha Yoga ist der klassische Einstieg für jeden, auch wenn es Probleme mit der Hüfte, den Knien oder der Schulter gibt. Hier wechseln sich, nach etwas Bewegung

im Sonnengruß, die statischen Übungen immer wieder mit Entspannungs- und Ruhepausen ab. Vinyasa Yoga ist im Gegensatz zum Hatha Yoga dynamischer, die Übungen gehen hier mehr ineinander über. Gleich ist bei beiden Yogaformen jedoch, dass die statischen Übungen zusätzlich noch durch Meditati-

on zwar gezielter auf den persönlichen Bedarf variiert werden, dennoch fragt Merle Schmidt-Gahlen generell neue Teilnehmer beider Yogastile zuerst nach dem Grund ihres Kommens. So kann sie individuell auf sie eingehen. Als Antwort erhält sie zu 90% die Aussage: „Ich sitze oder stehe den ganzen Tag und habe ständig Nackenschmerzen.“

Hier hilft Yoga. Mit regelmäßigen Übungen kann ein steifer Körper geschmeidig werden. Die Dehnungen beseitigen die Ursachen der Nackenbeschwerden oder sorgen durch die Muskelentspannung für einen erholsamen Schlaf.

Auch in Firmen gewinnt der gesundheitliche Aspekt immer mehr an Bedeutung. Da motivierte und leistungsstarke Mitarbeiter das Ziel eines jeden Unternehmens sind, bietet premanda auch Business Yoga in den firmeneigenen Räumen an. Fortschrittliche Arbeitgeber, die ihren



Übungen ergänzt werden. Beim Hatha Yoga können die einzelnen Übungen bei Beschwerden



Yoga in Dorsten

Melde Dich
jetzt zu einer
unverbindlichen
Probestunde an!

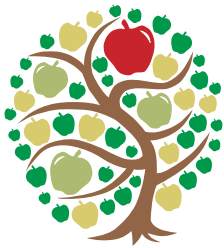


premanda
Yoga und Ernährung

Merle Schmidt-Gahlen
Fürst-Leopold-Platz 1
(Navi: Halterner Str. 105)
46284 Dorsten
Tel.: 02362-9538777
merle@premanda.de
www.premanda.de

Praxis für Ergotherapie

Behandlung von Kindern und Erwachsenen
in der Praxis oder bei Ihnen zuhause.



Claudia Jucknat

staatl. geprüfte Ergotherapeutin

Kettelerstraße 23

46286 Dorsten-Lembeck

Telefon 02369 - 98 41 21

Telefax 02369 - 98 41 23

www.ergotherapielimbeck-jucknat.de



Beschäftigten diese Möglichkeit bieten, zeigen damit, dass ihnen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter am Herzen liegt. Der „Lohn“ sind ein gutes Betriebsklima innerhalb der Firma durch die innere Ruhe und die Ausgeglichenheit der einzelnen Angestellten, sowie die ausgezeichnete Möglichkeit einer geeigneten Stressbewältigung. Auf diese Weise kann selbst der Krankenstand gesenkt werden. Die Kleinen werden selbstverständlich hier auch nicht vergessen: Ab dem 11. Januar leitet Tina Podstawa das Kinderyoga. Dieser Kurs ist gespickt mit Yoga, Geschichten, Spielen, Tieren, Traumreisen und vielen anderen Sachen, die Kindern Spaß machen. Im Yoga für Kinder werden Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert, mögliche Ängste und Aggressionen abgebaut sowie das Selbstwertgefühl und die Konzentration gestärkt.

Die Kinder zwischen drei und zehn Jahren werden hierbei altersmäßig in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich.

Wenn Sie sich für eine gesunde Ernährung interessieren, dann

hilft Ihnen Merle Schmidt-Gahlen gerne mit einer individuellen Ernährungsberatung weiter. Hierbei geht es nicht um grundsätzliche Grundbegriffe, sondern vielmehr darum, Wege zu finden, wie Sie Ihre gesetzten Ziele „Gesund zu essen“ nachhaltig umsetzen können. Der Gruppenkurs zur Prävention beginnt ebenfalls im Januar und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Die Männer sind bei allen Kursen leider noch in der großen Minderheit. Sie scheinen hinsichtlich sanfter Heilmethoden immer noch sehr distanziert. Aber wenn ihre Frauen begeistert von ihren Erfolgen erzählen, werden die Herren der Schöpfung sicher auch in Kürze nachziehen, denn nicht nur Frauen haben Nackenschmerzen und können ein wenig Entspannung gut gebrauchen.

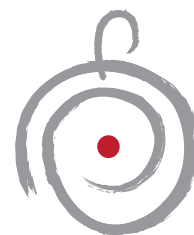
Und liebe Leserinnen, wenn Ihre Männer sich nicht freiwillig zu einem Yoga Kurs anmelden, dann können Sie ja vielleicht ein wenig nachhelfen – zum Beispiel mit einem Geschenkgutschein zu Weihnachten.

Text: Martina Jansen
Fotos: Christian Sklenak

Um zu schauen, ob Yoga etwas für Dich ist, kannst Du gerne unverbindlich zu einer Probestunde vorbeischauen.

premanda – Yoga und Ernährung
Fürst-Leopold-Platz 1,
46284 Dorsten
(Navi: Halterner Straße 105)
oder informiere Dich unter 02362 9538777 und auf www.premanda.de.

Namasté,
Merle



Dr. med. Beate Helgers Privatpraxis für Orthopädie

MOBIL UND BEWEGLICH OHNE SCHMERZEN

Ganzheitliche Analyse + gezielte Spritzentechnik

- 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



DR. SCHLOTMANN

GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

PRAXISKLINIK DR. SCHLOTMANN: IMMER DIE PERFEKTE LÖSUNG FÜR IHRE ZÄHNE!

Der richtige Zahnarzt – alles Vertrauenssache: Am Ende geht es doch um diese eine Frage. Was erwarten SIE von Ihrem Zahnarzt, damit Sie sich gut behandelt fühlen und gerne wiederkommen? Wir sind davon überzeugt, dass wir die richtigen Antworten für Ihre Wünsche haben.

Es sind nicht die technischen Möglichkeiten oder die Ausstattung einer Praxis, die den Unterschied machen. Es ist die klare Philosophie unserer Praxisklinik: „Gesunde und schöne Zähne – ein Leben lang“ und 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 folgen in unserer Praxisklinik einem ganz einfachen Leitbild: Was können WIR tun, damit unsere Patienten wieder mit einem Lächeln nach Hause gehen? Und wieder kraftvoll reinbeißen können – spätestens, wenn das echte Gefühl nach einer kleinen Betäubung wieder zurückgekehrt ist.

VERTRAUEN SIE UNS, MACHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT!

Wir versprechen Ihnen nichts, was wir nicht auch halten können:

- Schöne und gesunde Zähne – ein Leben lang!



- Die perfekte Lösung für Ihre ganz persönlichen Wünsche und Bedürfnisse!
- Ein einzigartiges Patientenkonzept mit Wohlfühl-Garantie!

Wir reden nicht nur, wir handeln auch danach. Jeden Tag. Und das Beste: Sie als Patient sind aktiver Teil unseres gemeinsamen Projekts.

**NEUE LEBENSQUALITÄT –
FESTE DRITTE ZÄHNE AN EINEM TAG!**

Das hört sich verlockend an – aber geht das wirklich? Das fragte sich auch Dirk Zagorski und ist heute ein sehr zufriedener Patient. „Ja, das geht wirklich“, bestätigt er. „Dank moderner Diagnostik

und erstklassigem fachlichem Know-How hat das ganze Praxisteam perfekte Arbeit geleistet. Angefangen von der Beratung, der Implantation unter Narkose im OP bis hin zum fertigen Zahnersatz, der im eigenen Labor hergestellt wurde. Und das alles tatsächlich in nur einer Sitzung.“

Möglich machen das Sofortimplantate – das heißt, das Implantat wird direkt in den Knochen eingesetzt und mit einer provisorischen Krone versorgt. Die ist gerade bei Verlust eines Zahnes im sichtbaren Frontbereich ideal.

Sind alle Zähne verloren gegangen, eignen sich Implantate ganz besonders, um die Lebensqualität sofort zu erhöhen. Herkömmliche Zahnprothesen erweisen sich hier leider oftmals als sehr unbefriedigende Lösung, weil sie nicht das Gefühl bieten, eigene, feste Zähne zu haben. Viele Prothesenträger können deshalb weder vernünftig kauen noch optimal sprechen. Auch Haftcremes sind da keine langfristige Lösung.

Früher erforderte eine Implantatversorgung bei zahnlosem Kiefer eine langwierige Prozedur, verbunden mit langen Behandlungszeiten und wenig zufriedenstellenden Provisorien. Das waren dann Vollprothesen.

Mithilfe von speziellen Implantaten können wir jetzt Patienten mit totalem Zahnverlust innerhalb von nur einem Tag

mit feststehendem Zahnersatz versorgen. Und das Allerbeste: Auf dem Computer kann sich der Patient vor der OP anschauen, wie es hinterher aussehen wird – dank „Digital Smile Design“.

Bei dieser sogenannten Fast-and-Fixed-Methode des deutschen Herstellers Bredent oder aber der All-on-4-Methode des amerikanischen Unternehmens Nobel Biocare wird ein ganzer Zahnbogen versorgt auf nur vier bis sechs längeren Implantaten. Dabei werden zwei Implantate mit einer speziellen OP-Technik schräg eingesetzt. Warum? Weil damit die Kontaktfläche größer ist, sitzen die Implantate stabiler.



Somit ist ein vorheriger Knochenaufbau nicht erforderlich. Der Patient, dem am Morgen die Implantate in lokaler Betäubung oder aber in leichter Narkose eingesetzt werden, kann bereits am Nachmittag unsere Praxisklinik verlassen – mit festen (noch provisorischen) Zähnen. Nach drei Monaten wird dann

die endgültige Versorgung aus Kunststoff oder Keramik eingesetzt, die sich wie eigene Zähne anfühlen.

Voraussetzung für dieses innovative Verfahren ist eine exakte Planung und ein eingespieltes Team von Zahnärzten, Implantologen und Zahntechnikern,

wie Sie es seit vielen Jahren in unserer Praxisklinik in Dorsten vorfinden.

Machen Sie den ersten Schritt – rufen Sie uns an oder schicken uns eine Mail. Damit auch Sie gesunde, schöne Zähne haben – ein Leben lang...

Mehr Informationen:
www.dritte-zaehne-an-einem-tag.de



DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

FESTE, DRITTE ZÄHNE AN EINEM TAG

Nächster Info-Abend zu Sofortimplantaten am Mittwoch
30. NOVEMBER VON 19 BIS 21 UHR.

WIR SIND VON MONTAG BIS FREITAG VON 7 BIS 21 UHR FÜR SIE DA.

PLATZ DER DEUTSCHEN EINHEIT 8 | DORSTEN | T: 02362/61900 | WWW.DR-SCHLOTMANN.DE | WWW.DRITTE-ZAEHNE-AN-EINEM-TAG.DE

Reicht die gesetzliche Pflegeversicherung eigentlich aus?

Wir kennen sie alle, die 1995 in Deutschland als eigenständiger Zweig der Sozialversicherung eingeführte Pflegeversicherung. Die Leistungen der Pflegeversicherung werden nach „Stufen der Pflegebedürftigkeit“ gewährt. Bei professioneller ambulanter oder (teil-)stationärer Pflege werden die Kosten bis zu bestimmten Höchstbeträgen übernommen, inklusive Pflegehilfsmitteln, das Wohnumfeld verbessernder Maßnahmen sowie Leistungen ehrenamtlich Pflegender (Pflegegeld). „Damit ist die Pflegepflichtversicherung allerdings keine Vollversicherung. Um eine vollständige Absicherung zu erzielen, ist der Abschluss einer privaten Pflege-Zusatzversicherung dringend notwendig“, erklärt Claudia Maier-Wischerhoff von der Basler Versicherungsagentur Hervest-Dorsten.

„Dazu sollte man auch wissen, dass die Differenzleistungen zu den gedeckten Aufwendungen aus der Pflegeversicherung, ob für häusliche oder stationäre Pflege, die betroffene Person

zunächst selbst erbringen muss. Sollte das Vermögen jedoch nicht ausreichen, müssen Kinder oder Ehepartner dafür aufkommen.“ Noch Anfang Oktober informierte Claudia Maier-Wischerhoff während eines Infoabends zum Thema „Pflegezusatzversicherung“ gut 25 Interessierte.

Längst nicht nur alte Menschen benötigen Hilfe; ein plötzlicher Unfall oder eine unvorhersehbare Krankheit kann verursachen, dass bis dahin völlig gesunde Menschen fortan auf Unterstützung Dritter angewiesen sind. Die Wahrscheinlichkeit, dass bei Eheleuten mindestens ein Pflegefall eintritt, liegt bei über 80 Prozent. Nebst des immensen Zeitaufwandes für die Pflege ei-



Claudia Maier-Wischerhoff (m.) informierte am 6. Oktober im Rahmen eines Infoabends gemeinsam mit Timm Wischerhoff (l.) und Sascha Neises vom Basler Versicherungs-Trainings-Center über die Pflegezusatzversicherung.

nes hilfebedürftigen Menschen kommt die hohe finanzielle Belastung noch dazu. „Das Bundesministerium für Gesundheit geht heute davon aus, dass 50 Prozent der Männer, die heute 30 Jahre alt sind, im Alter pflegebedürftig werden. Bei Frauen liegt der Anteil sogar bei 75 Prozent“, so Maier-Wischerhoff. Durch den Abschluss einer Pflegezusatzversicherung kann die

Lücke zur gesetzlichen Vorsorge geschlossen werden. Dabei ist eine solche Absicherung oft deutlich günstiger als vermutet. Eine Absicherung mit einem monatlichen Pflegegeld über 600 Euro ist ohne Gesundheitsfragen, demnach also auch für vorerkrankte Menschen, möglich. „Ein heute 33-jähriger Interessent kann diese Pflegezusatzversicherung bereits für einen

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: www.awo-ww.de/Seniorenzentren

monatlichen Beitrag von 15 Euro abzuschließen“, weiß Claudia Maier-Wischerhoff. Der Abschließende erhält dazu noch eine staatliche Förderung in Höhe von 5 Euro/Monat. Eine Erweiterung von 600 Euro auf 1.200 Euro monatliches Pflegegeld ist dann mit Gesundheitsfragen verbunden. In der höheren Versicherungssumme sind dann Assistenzleistungen, wie beispielsweise Beratung rund um die Pflege, eine Pflegeheimgarantie, die bei Bedarf binnen 24 Stunden einen Platz im Pflegeheim vermittelt, die Vermittlung von Pflegediensten, Begleit- und Menüservice, Haushaltshilfen, Pflegeschulungen für Angehörige und Rehamanagement, enthalten, sodass im Fall der Fälle sicher ist, dass man nicht alleine gelassen wird. „Allerdings muss man auch wissen, dass die Wartezeit fünf Jahre beträgt“, informiert Maier-Wischerhoff umfassend und ergänzt: „Die Wartezeit entfällt allerdings bei unfallbedingter Pflegebedürftigkeit!“ Ab Pflegestufe 1 erhält der Versicherungsnehmer 30 Prozent der vereinbarten monatlichen Leistung, bei Einstufung in Pflegestufe 2 Leistungen in Höhe von 70 Prozent und ab Pflegestufe 3 100 Prozent des vereinbarten Pflegegeldes. Zusätzlich ist die Pflegezusatzversicherung ab Pflegestufe 3 beitragsfrei. „Ich empfehle meinen Kunden, sich einfach mal eine Pflegezusatzversicherung ausrechnen zu lassen. Oft sind sie überrascht, dass mit einem sehr geringen Betrag die zum Teil sehr hohen Lücken teilweise oder sogar ganz geschlossen werden“, er-

zählt Claudia Maier-Wischerhoff. Die Lücke zur gesetzlichen Pflegeversicherung kann alternativ mit dem Abschluss einer individuellen Pflegerente komplett geschlossen werden. Hierzu müssen allerdings auch Gesundheitsfragen beantwortet werden. „Doch auch hier sei gesagt, je jünger das Eintrittsalter, desto attraktiver sind die Prämien“ so Maier-Wischerhoff von der zertifizierten Sicherheitsagentur der Basler Versicherung.

Text: Susanne Brzuska
Foto: Christian Sklenak

Beispiel OHNE Pflegezusatzversicherung

Pflegekosten Heim: 2.900 Euro in Pflegestufe 3

1.550 €

Leistung der
Pflegepflicht-
versicherung

0 €

kein Anteil
Pflegezusatz-
versicherung

1.350 €

Eigenanteil

Beispiel MIT Pflegezusatzversicherung

(Versicherungsanteil kann auch höher sein)

Pflegekosten Heim: 2.900 Euro in Pflegestufe 3

1.550 €

Leistung der
Pflegepflicht-
versicherung

600 €

Anteil
Pflegezusatz-
versicherung

750 €

Eigenanteil



Neu: Kieferorthopädie Dr. Marny Abendroth in Dorsten

Wir sind ab sofort für Sie
erreichbar unter **02362 9977405**

Wir freuen uns auf Sie!

*Ihre Dr. Marny Abendroth
und Team*



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

Familihtag in der Geburtshilfe

St. Elisabeth-Krankenhaus lädt zum Tag der offenen Tür ein

Die Geburt des eigenen Kindes ist wohl der schönste Tag im Leben von werdenden Eltern. Bereits im Vorfeld will vieles überlegt sein, unter anderem auch die Frage, in welchem Krankenhaus der Nachwuchs zur Welt kommen soll. Und um sich in Ruhe über Leistungen und Angebote im St. Elisabeth-Krankenhaus zu informieren, lädt das Team der Geburtshilfe werdende Mütter und Väter, Angehörige, aber auch alle anderen Interessierten zu einem „Tag der Offenen Tür“ ein. Er findet am Samstag, 12. November, von 11 bis 16 Uhr statt.

Ein breites und abwechslungsreiches Programm erwartet große und kleine Besucherinnen und Besucher: Für werdende Eltern gibt es unter anderem Führungen durch die Kreißsäle, Vorträge „rund um die Geburt“, die Vorstellung der Elternschule sowie Entspannungsreisen. Etwas Glück braucht man beim Griff in den Lostopf, denn bei der Tombola gibt es interessante Preise zu gewinnen. Auch Geschwisterkinder sind herzlich willkommen: Auf sie wartet nicht nur eine Schmink- und Malecke, sie können darüber hinaus auch das Wickeldiplom

erwerben. Und selbstverständlich freut sich Clown Beppo schon auf die kleinen Gäste. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee, Waffeln und Kuchen bestens gesorgt. „Wir hoffen, dass viele Menschen an diesem Tag bei uns vorbeischauen und eine große Portion Neugier mitbringen. Für alle Fragen rund um die Geburt, aber auch für die Zeit danach steht das geburtshilfliche Team gerne zur Verfügung“, sagt Dr. Stefan Wilhelms, Chefarzt der Klinik

für Frauenheilkunde und Geburtshilfe.

Übrigens: Alle Einnahmen dieses Tages gehen anschließend als Spende an die „Aktion Lichtblicke“. Sie unterstützt Kinder, Jugendliche und ihre Familien, die materiell, finanziell oder seelisch in Not geraten sind.

www.geburtshilfe-kkrn.de



1 Jahr „Skill Cycling“ by Julia Romswinkel

Das von Julia Romswinkel seit einem Jahr angebotene Sportkonzept hat viele Fans gefunden

„Skill Cycling“ setzt sich zusammen aus einer Sporteinheit im Kraft- und Ausdauerbereich, auf dem Spinning Rad, gefolgt von einer mentalen Entspannungseinheit, welche sich direkt dem Sportprogramm anschließt. „Mit meinem Skill Cycling-Konzept möchte ich den Teilnehmern helfen, Alltagsstress in Muskelkraft und positive Gefühle umzusetzen“, erklärt die 34-jährige. „Skill Cycling“ sorgt für Stress- und Druckabbau, macht den Kopf frei und setzt Glückshormone frei. Es geht nicht primär um Leistung, sondern um Freude an Bewegung, die die Körperwahrnehmung und das Selbstwertgefühl dauerhaft verbessern. Positive Nebeneffekte sind Konditions- und Muskelaufbau, Gewichtsreduktion und ein verbesserter Gesundheitszustand (Herz-Kreislauf-System, Magen-Darm-Bereich, Blutdruck, Diabetes, Ängste und Depressionen verhindern/reduzieren). „Jedes Fitnesslevel ist angesprochen, denn das Training ist individuell steuerbar und demnach unabhängig vom Leistungsstand“, so Julia Romswinkel. Im November 2015 erstmalig angeboten, konnte Sie in den zurückliegenden

Monaten schon viele Menschen mit ihrem Konzept begeistern und überzeugen.

Lassen auch Sie sich begeistern und nutzen Sie ein kostenloses Probetraining. Des Weiteren hat sich die Trainerin im Bereich Ernährung als Paleo Coach ausbilden lassen und bietet ab sofort, zusätzlich zum Skill Cycling, eine persönliche Ernährungsberatung an. „Eine gezielte Ernährungsumstellung sorgt für ein gesünderes und leichteres Leben und zielt zusätzlich auf die gleichen gesundheitlichen Punkte hin, die auch schon beim Skill Cycling angesprochen werden. Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck können durch eine positive Ernährungsumstellung vermieden, bzw. verbessert werden“, erklärt Julia Romswinkel.

Die motivierte Trainerin präsentiert folgendes Angebotsplus neben „SkillCycling“

- Gemeinsame Kochabende nach dem Paleo Prinzip (max. sechs Teilnehmern)
- Personelle, individuelle Betreuung/ Begleitung im Bereich Ernährung
- Firmenfitness

Finden Sie alternative, gesunde Lebensmittel und Rezepte und fühlen sie sich aktiver, fitter, leichter und gesünder.

- Personal- und Gruppentrainings (Outdoorfitness, Intervalllaufen etc. Sport im Urlaub, auf Geschäftsreise – Ausreden waren gestern)

Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen und unverbindlichen Beratungstermin und lassen Sie sich auf Ihre individuellen Ziele hin fachkundig und kostenfrei beraten. „Skill Cycling“ / Gruppentraining Kurse werden im Vormittag- und Abendbereich angeboten und sind auf max. 12 Teilnehmer begrenzt, um die Betreuung zu gewährleisten.

**„Skill Cycling“, by Julia Romswinkel
Paleo Ernährungs Coaching**

Mobil: 0178 4743408

E-Mail: skillcycling1@gmail.com

Skill Cycling

Forum 60+: Schutz vor „Abzocke“ im Alltag

Seniorenbeirat der Stadt Dorsten lädt zur Veranstaltung ein

Ältere Menschen sind ein beliebtes Ziel für altersgruppenspezifische Formen der „Abzocke“. Beispiele sind Trickdiebstahl, illegale Haustürgeschäfte oder vermeintliche kostenlose oder günstige Angebote auf Reisen. Fast immer werden dabei das Vertrauen, die Höflichkeit, die Scham, die Angst oder die Einsamkeit der Menschen ausgenutzt.

Vorbeugende Aufklärung der Bevölkerung trägt dazu bei, Schäd-

den, die durch Betrug entstehen, zu vermeiden oder zu minimieren. Der mündige Verbraucher steht daher im Mittelpunkt einer halbtägigen Veranstaltung für ältere Verbraucher, die am 17. November 2016 gemeinsam mit dem Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Umweltschutz NRW, der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband) und der Landes seniorenvertretung NRW in Dorsten stattfindet.

Referenten der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, des Landeskriminalamtes Nordrhein-Westfalen und der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. diskutieren mit den Teilnehmern die drei Themenfelder Telefonwerbung und Haustürgeschäfte, Trickdiebstahl und Betrug sowie Internetfallen erkennen und vermeiden. Die Veranstaltung findet von 09:15 bis 13:15 Uhr im LEO – Soziokulturelles Zentrum für Dorsten-Hervest, Fürst-Leopold-Allee 70,

46284 Dorsten statt und ist Teil einer regionalen Veranstaltungsreihe, die in Nordrhein-Westfalen zu diesen Themen durchgeführt wird. Getränke und ein kleiner Imbiss werden angeboten. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos, eine vorherige verbindliche Anmeldung aber erforderlich. Interessierte wenden sich an Heidrun Römer, Vorsitzende des Seniorenbeirats der Stadt Dorsten, Telefon: 02866 4376 oder heidrun.roemer@gmx.de.

**BITTE
BEACHTEN!**



**Seniorenzentrum
Suderwich**



**Seniorenzentrum
Suderwich KG**
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

Neue Fachzahnarztpraxis für Kieferorthopädie in Dorsten



Dr. Marny Abendroth (l.) heißt die Patienten gemeinsam mit Ihrem Team um Lisa Wohllebe (v.l.), Nadine Scholz, Nina Gerdes und Anna Neinaß herzlich Willkommen.

Modern, einladend und offen - die neuen Praxisräume der Kieferorthopädin Dr. Marny Abendroth im Dorstener Facharztzentrum Südwall bieten nicht nur eine freundlich-warme Atmosphäre, sondern sind durch separierte, nicht-traditionelle Aufteilung und moderne Ausstattung optimal auf effiziente Behandlungsabläufe ausgerichtet. „Wir nehmen uns Zeit für eine ausführliche Beratung und stehen als ihr Kieferorthopäde in Dorsten mit höchster fachlicher Qualifikation, langjähriger Erfahrung und umfassenden sowie schonenden Therapiemöglichkeiten zur Verfügung“, sagt Dr. Abendroth. Dabei stehen die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse der Patienten im Mittelpunkt.

Um eine Kieferfehlstellung frühzeitig zu erkennen, wird auf eine patientenorientierte, präventiv ausgerichtete Behandlung gesetzt. „Wir betrachten unsere Patienten in der Gesamtheit, denn die Therapie einer Kieferfehlstel-



Besonders viel Zeit nimmt sich Dr. Marny Abendroth für die kleinen Patienten.



Auch die Arbeit am Computer gehört zum Aufgabenbereich von Dr. Marny Abendroth.

lung kann nur erfolgreich gelingen, wenn individuell wichtige Faktoren für den Patienten in die Konzipierung einfließen. Ursache und Wirkung stehen dabei in engem Zusammenhang und sind entscheidend für den Therapieerfolg“, erklärt die gebürtige Marlerin. Gewährleistet wird dieses mithilfe eines persönlichen Behandlungsplanes, modernster technischer Ausstattung und einem effizientem Qualitätsmanagement.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erhalten in der Praxis für Kieferorthopädie stets eine umfassende und individuelle Betreuung. „Vertrauen, Transparenz, ein Quäntchen Humor sowie eine persönliches und offenes Miteinander sind uns besonders wichtig“, so Dr. Marny Abendroth.

Die Leistung der neuen Facharztpraxis für Kieferorthopädie erstrecken sich von der Frühbehandlung, lose, feste und nahezu unsichtbare Zahnspangen, Langzeitretention, Bracketumfeldversiegelung, Abgewöhnung von Habits, Sportmundschutz, Special Care, Kiefergelenkbeschwerden bis hin zur ganzheitliche individuellen Therapie.

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

Dr. med. Rita Lichtblau / Dr. med. Kai Thomas

Südwall 15
46282 Dorsten
02362 - 202341

Weseler Str. 18
46348 Roesfeld
02865 - 2046914

www.medidermis.de
info@medidermis.de

mediDERMIS
praxis für hautkrankheiten
und lasermedizin

Rehasport für alle im AWO Seniorenzentrum Barkenberg



Bewegungsangebote für Bewohnerinnen und Bewohner haben im AWO Seniorenzentrum Barkenberg eine lange Tradition. Diese Angebote werden nun seit Mai dieses Jahres durch die Zusammenarbeit zwischen Seniorenzentrum und dem Team „Reha Vitalis Gelsenkirchen“ konsequent ergänzt! Rücken? Nacken? Oder sonstige Beschwerden? Einfach fit und mobil werden oder bleiben! Entsprechend diesem Motto lädt das Team um Reha Vitalis nun jeden Montag und Mittwochvormittag zum Rehasport ins AWO Seniorenzentrum Barkenberg ein. In der Zeit von 9.00 - 12.00 Uhr wird dann das hauseigene „Café am See“ zum Fitnessraum umfunktio-

niert. Gemeinsam erfahren die Teilnehmer Übungen, die an ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten angelehnt sind.

Das Besondere: Dieses Angebot richtet sich jedoch nicht nur an Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrums. Dank der neuen Kooperation können nun auch Nachbarn oder Interessierte mit ärztlicher Verordnung im Seniorenzentrum schwitzen. In drei verschiedenen Gruppen werden die Teilnehmer fachlich begleitet und gefördert – garantiert ohne Überforderungen! Nähere Informationen gibt es beim Sozialen Dienst des AWO Seniorenzentrums Barkenberg unter der Tel.: 02369 917443.

Gabi Erbe
Entspannungspädagogin

Lass Dich ein
auf das Abenteuer Entspannung.

... denn Du bist es Dir wert!

Telefon: 02362 9988750
Mobil: 0177 6872360
gabierbe@gmx.de
www.gabi-erbe-entspannung.de

Claudia Dalhaus
Heilpraktikerin

Wüllersweg 36
45768 Marl-Polsum

Telefon: 02365 9496810
www.snakemedita.de

Termine nach Vereinbarung!

Naturheilpraxis

Die Aktivpflege SEIT 1994

Häusliche Alten- u. Krankenpflege
Detlef Krause

**- Beratung - Pflege - Betreuung -
- Hauswirtschaft -**

Matthäusplatz 23 · 46286 Dorsten
Tel.: (0 23 69) 9 10 04
Fax: (0 23 69) 9 10 06

info@die-aktivpflege.de
www.die-aktivpflege.de

K7 Modulmatratze

Ihre Schlafberater
schlafen – träumen – fühlen in Haltern am See

Recklinghäuser Str. 152
(am Bossendorfer Kreuz)
Haltern am See
Telefon: 02364 6048688

*Boxspringbetten, Matratzen,
Wasserbetten und alles rund ums Bett*

www.schlafrend.de

Vor 25 Jahren eröffnete im Lembecker Ärztehaus ...

... Dr. med. Rita Lichtblau ihre Hautarztpraxis. Schon nach wenigen Jahren wurden die Praxisräume zu klein und somit stand im Dezember 1998 ein Umzug nach Hervest an. Rund 10 Jahre später – im Sommer 2009 – eröffnete sie zusammen mit Dr. med. Kai Thomas ihre jetzigen Praxisräume in Dorsten, Südwall 15. Angegliedert

ist ein Kosmetikinstitut, in dem medizinische und ästhetische Behandlungen durchgeführt werden. Übrigens: Die medizinischen Fachangestellten Andrea Börger und Heike Mergen halten der Praxis Dr. Lichtblau seit 25 Jahren die Treue. Dieses dreifache Jubiläum wurde mit einer kleinen Feierstunde gewürdigt.



Das gesamte Praxisteam freut sich mit Dr. med. Rita Lichtblau über das 25-jährige Bestehen der Hautarztpraxis.

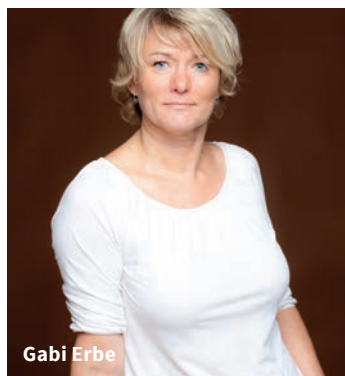


Reif für die Insel?

Ankommen, loslassen, Atem holen, im Einklang mit Körper und Seele

Die Insel Borkum bietet mit ihrer jodhaltigen Luft im Hochseeklima die ideale Voraussetzung zur Entschleunigung. Bereits zum zweiten Mal bietet Entspannungspädagogin Gabe Erbe vom 3. bis zum 7. April 2017 eine Entspannungsreise auf die Insel Borkum an (Mindestteilnehmerzahl 8 Pers., maximal 12 Pers.). „Die Entspannungsreise Anfang des Jahres war eine wunderbare Erfahrung“ betont die Entspannungspädagogin und auch ihre Mitreisenden wissen nur Gutes zu berichten. „Für mich waren die Tage sehr entspannend und ich konnte einiges für

meinen Alltag mitnehmen“, so eine Teilnehmerin. „Ich habe mich sehr aufgehoben und geborgen gefühlt.“ Ein Feedback, dass Gabi Erbe dazu beflügelte, die Reise erneut anzu-



Gabi Erbe

bieten. Die Reise beinhaltet vier Übernachtungen mit Wohlfühlambiente im Art Hotel Bakker inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet sowie acht Entspannungseinheiten, jeweils morgens und abends, mit einem abwechslungsreichen Entspannungsprogramm. Auch eine Teezeremonie mit Informationen und Geschichten über Borkum beinhaltet das Programm. Selbstverständlich ist auch noch genügend Zeit um die Seele baumeln zu lassen und das gesunde Nordseeklima zu genießen. Der Reisepreis für die Entspannungsreise auf die Insel

Borkum liegt bei 405 Euro p.P. im EZ und bei 365 Euro p.P. im DZ. Mehr zur Reise können Interessierte unter der Telefonnummer 0177-6872360 oder unter gabierbe@gmx.de erhalten. Die Reise ist auch als Geschenkgutschein erhältlich, wenn Sie einer lieben Person etwas Gutes tun möchten. Ein kleinen Einblick in Jin Shin Jyutsu in Kombination mit Entspannung erhalten Sie im Workshop am 13.11.2016, nähere Informationen und aktuelle Kurse finden sie auf Facebook unter ‚Entspannungspädagogik Gabi Erbe‘. www.gabi-erbe-entspannung.de

Blick in unseren neuen Analyseraum, im Bewegungszentrum in Haltern am See.

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.

Beobachten. Wir prüfen auf Schritt und Tritt.

Beurteilen. Die Analyse folgt auf dem Fuß.

Optimieren. Das hat Hand und Fuß.



Direkt einen Beratungstermin mit einem unserer Bewegungsexperten vereinbaren:
info@winkels-haltern.de // 02364/3126
Markt 3 // 45721 Haltern am See
gehen-laufen-leben.de
#laufpapst #wir_sind_on

winkels.
GEHEN. LAUFEN. LEBEN.



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 - 15:30 Uhr

Kirchstr. 4 | 45721 Haltern am See



KNAPPSCHAFT
DIE KRANKENKASSE



ASX Diamant Edition 1.6
MIVEC ClearTec 2WD 5-Gang

18.490 EUR

**Der ASX Diamant Edition.
Zuverlässig. Kompakt.
Und überaus facettenreich.**

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

► 18" Leichtmetallfelgen

► Sitzheizung vorn

► Klimaautomatik

► Rückfahrkamera u. v. m.

5 Jahre
Garantie*

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

**Messverfahren VO (EG) 715/2007 ASX
Diamant Edition 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 Diamant Edition+ 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.

** Quelle: „Diamantene Hoch-Zeit“ in
AUTO TEST der Kaufberater Nr. 5
August/September 2016 zum Platz 1
der Marke MITSUBISHI MOTORS in
der J.D. Power 2016 Germany Vehicle
Dependability Study (VDS)



1. Platz 2016**



Space Star Diamant Edition
1.0 MIVEC 5-Gang

9.390 EUR

**Der Space Star Diamant Edition.
So facettenreich wie Ihr Leben.**

Abb. zeigt Space Star Diamant Edition+ 1.0 MIVEC ClearTec 5-Gang.

► Sparsam und wendig

► Klimaanlage

► Audiosystem mit USB-Schnittstelle

► 6 Airbags

► Zentralverriegelung mit Funkfern-
bedienung

u. v. m.

5 Jahre
Garantie*

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

**Messverfahren VO (EG) 715/2007 Space
Star Diamant Edition 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 Diamant Edition+ 1.0 MIVEC ClearTec
5-Gang** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 4,6; außerorts
3,6; kombiniert 4,0. CO₂-Emission kombiniert 92 g/km.
Effizienzklasse B. **Space Star** Kraftstoffverbrauch (l/100 km)
kombiniert 4,3–4,0. CO₂-Emission kombiniert 100–92 g/km.
Effizienzklasse C–B.

1 | AUTO TEST
der Kaufberater,
Kategorie Preis/
Leistung Kleinst-
wagen, Ausgabe
05/2016.



** Quelle: „Diamantene Hoch-Zeit“ in AUTO TEST der Kaufberater Nr.
5 August/September 2016 zum Platz 1 der Marke MITSUBISHI
MOTORS in der J.D. Power 2016 Germany Vehicle Dependability
Study (VDS)