

natürlich HAMM

Journal für Gesundheit & Lebensqualität in der Region Hamm | Frühjahr 2020

ZUM
MITNEHMEN

MIT VERANSTALTUNGSKALENDER UND BRANCHENVERZEICHNIS



{Motivation & Ausdauer}

- Inneren Schweinehund überwinden
- Tipps vom Fitnessprofi
- Herz-Kreislauf-System

Nichts ist wertvoller... ...als Ihr Wohlbefinden!

Die St. Barbara-Klinik Hamm GmbH mit ihren beiden Standorten in Hamm-Heessen und Hamm-Bockum-Hövel ist eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster.

Als christliches Krankenhaus ist für uns nichts wertvoller als das Wohlbefinden der uns anvertrauten Menschen.

Mit hochqualifiziertem Personal, moderner Medizintechnik und in einer Atmosphäre der Geborgenheit sind unsere Patienten bei uns in guten Händen.



{ Inhalt }

VORWORT

TITELTHEMEN

»JEDER MENSCH HAT EINEN GÜNTER«	5
»JEDER HAT DAS ZEUG ZUM TOP-ATHLETEN«	9
»SO WIRD DER ALLTAG ZUM FIT-TAG«	11
»FÜNF FITNESS-FAKTEN FÜR JEDERMANN«	12
»DAS LOGISTIKNETZ IN UNSEREM KÖRPER«	15
»HERZ UND KREISLAUF – FAKTEN UND MEHR«	18

AUS PRAXIS & REGION

»MIT GROSSEN ZIELEN UNTERWEGS«	19
»WIR BRINGEN SIE AN DEN START«	21
»DER GARTEN IST EIN FITNESSSTUDIO«	24
»KURHAUS GANZ IM ZEICHEN DER GESUNDHEIT«	26
»FAHRRADHAUPTSTADT DES RUHRGEBIETS«	28
»ETWAS ANDERS ALS DIE ANDEREN«	29
»... FRAGEN SIE IHREN ARZT ODER APOTHEKER«	30

BRANCHENVERZEICHNIS

VERANSTALTUNGSKALENDER

natürlich ESSEN & LESEN

IMPRESSUM

Herausgeber/Verlag/ Gesamtherstellung Wilke Mediengruppe GmbH · Oberallener Weg 1 · 59069 Hamm
Telefon (02385) 46290 - 0 · Telefax (02385) 46290 - 90 · E-Mail info@wilke-mediengruppe.de

Anzeigenmanagement/ Ansprechpartner Susanne Rohmann, Telefon (02385) 46290 - 0
Telefax (02385) 46290 - 90 · E-Mail anzeigen@wilke-mediengruppe.de

Grafische Konzeption grafik-werk · Anja Laube · Hamm · www.grafik-werk.de

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Naturpapier, FSC-zertifiziert, ozonfrei mit LEUV-Technologie.
Nachdruck ist nur mit Zustimmung des Verlags und mit Quellenangabe zulässig.

Erscheinungsweise 4-mal jährlich

Auflage 10.000 Stück

Verbreitung Verteilung in Praxen, Gesundheitseinrichtungen, Apotheken, Reformhäusern sowie an Auslagestellen mit öffentlichem Interesse

Redaktion und Autoren Meike Jänsch, MJ / Redaktionsleitung – Lukas Rummeny, LR – Mathias Wieland, MW – MaxiMare, MM, Makiol – Frank Makiol, EVK, Elements – Hülya Kale, Feet Energy – Christian Wortmann

Bildquellen Titel, S. 4, 11, 13, 15–18, 33: Pixabay; S. 3, 33: ConversoPR; S. 5–6: Büro Dr. Frädrich; S. 7: Gabal Verlag; S. 8–9: Privat; S. 10: EMF-Verlag; S. 12: Shutterstock; S. 19–21, 24–25, 28: Stadt Hamm; S. 34: dtv junior Verlag

Haftungsausschluss

Verlag und Herausgeber haften nicht für die dargestellten Leistungen des jeweiligen Unternehmens. Die angebotenen Dienstleistungen im Wellnessbereich und im komplementären Bereich dienen der Stärkung der Selbstheilungskräfte, des Wohlbefindens und der Prävention und ersetzen keinen Arzt oder Heilpraktiker.

{Vorwort}



Meike Jänsch
Redaktionsleitung

» LIEBE LESERINNEN UND LESER!«

Draußen ist es kalt und grau – im eigenen Bett ist es kuschelig und warm. Wer kann da schon von sich behaupten, dass das Klingeln des Weckers zum Aufstehen motiviert. Schnell noch mal umgedreht und noch zehn Minuten weitergeschlafen – wie schön und menschlich ist das. Doch eigentlich verschenken wir dann doch wertvolle Lebenszeit, weil wir, statt die Zeit des Tages zu nutzen, lieber weiterschlafen. Oder? Eine Situation, die auch unser erster Interviewpartner nur zu genau kennt. Und sein Fazit ist klar:

Der Einzige, der dann grinst, ist der innere Schweinehund. Der hat nämlich gewonnen und liegt jetzt gemütlich in seinem Korb und freut sich breit grinsend. Unser erster Interviewpartner Dr. Stefan Frädlich, einer der bekanntesten Motivations-trainer in Deutschland, hat seinem Schweinehund sogar einen Namen gegeben. Wie er mit „Günter“

umgeht und was er gegen „Günter“ unternimmt, erzählt er uns exklusiv in „natürlichHAMM“.

Wenn dann der innere Schweinehund erst einmal gezähmt ist, dann steht dem neuen Fitnessprogramm ja nichts mehr im Weg. Prof. Dr. Stephan Geisler ist der „Fitnessprofessor“ – bekannt aus YouTube, TV, Radio und Zeitungen. Mit ihm sprachen wir darüber, was man machen muss, damit aus jedem ein echter „Profisportler“ wird.

Und wer die ersten Schritte gewagt hat, der wird sicherlich dann auch schnell seine Joggingrunde erweitern. Der „Maxilauf“ in Hamm führt die Sportlerinnen und Sportler auf einem Halbmarathon durch die Stadt. Wie der Stand der Planung dieses besonderen Sportevents ist und was die Starterinnen und Starter erwartet, darüber können Sie in dieser Ausgabe ebenfalls

lesen. Und außerdem können Sie auch noch was gewinnen: „natürlichHAMM“ verlost vier Startplätze und aktuelle Laufshirts. Mitmachen lohnt sich, denn so kommt der Kreislauf mal wieder richtig in Schwung!

Apropos Kreislauf: Wie dieses Wunderwerk unseres Körpers funktioniert, darüber haben wir selbstverständlich auch recherchiert.

In diesem Sinne –
allen Leserinnen und Lesern gesunde Grüße

Meike Jänsch
Redaktionsleitung



{Motivation & Ausdauer}



{Motivation & Ausdauer}

»JEDER MENSCH HAT EINEN GÜNTER«

DR. STEFAN FRÄDRICH ERKLÄRT EXKLUSIV IN NATÜRLICH HAMM DEN INNEREN SCHWEINEHUND

Wer kennt die Situation nicht: Der Wecker klingelt. Aber anstatt aufzustehen, dreht man sich noch mal um. Zehn Minuten noch im warmen, kuscheligen Bett – vielleicht auch noch ein paar Minuten mehr. „Da hat Günter das erste Mal zugeschlagen. Unser innerer Schweinehund hat schon einen ersten Sieg errungen, noch bevor der Tag richtig begonnen hat“, erklärt Dr. Stefan Frädrich. Er ist Arzt für Psychiatrie, Betriebswirt und einer der erfolgreichsten Motivationstrainer in Deutschland. Was uns dazu bringt, morgens nicht die „Snooze“-Funktion am Wecker zu drücken, sondern stattdessen motiviert in den Tag zu starten, beantwortet er uns in seinem exklusiven Interview.

Herr Dr. Frädrich – Sie wollen uns doch nicht ernsthaft klarmachen, dass Sie einen inneren Schweinehund haben und dem auch noch einen Namen gegeben haben?

Dr. Stefan Frädrich: Es ist absolut menschlich, einen inneren Schweinehund zu haben – natürlich gerade bei unangenehmen Themen. Und selbstverständlich gibt es solche Themen auch bei mir. Den Namen „Günter“ habe ich meinem inneren Schweinehund deswegen gegeben, weil das mein persönlicher Zweitname ist und ich den auch irgendwie „doof“ finde. Der klingt ein wenig nach „behördlich verordneter Verän-

derungsresistenz“ und auf diese Weise kann ich mich meinen eigenen Themen mit einem Augenzwinkern nähern, ohne mich selbst dabei sehr ernst zu nehmen. Denn die meisten Dinge sind ja dann doch irgendwie machbar. Sprich: Man soll sich keine große Drohkulisse oder künstlichen Hürden psychologisch aufbauen, ehe man ins Handeln kommt.

Bedeutet das, dass jeder Mensch einen Günter hat? Oder besser: Wir sind unser eigener Günter?

Dr. Stefan Frädrich: Ich finde, dass es eine schöne Beschreibung ist: „Wir sind unser eigener Günter“, weil wir ja zu vielen unangenehmen Themen häufig ein inneres Selbstgespräch führen. Vielfach reden wir uns ein, dass vieles „schwer“ und „unangenehm“ ist und „es noch nie funktioniert hat“. Das sind so negative Geschichten. Wenn wir uns stattdessen sagen würden, dass unsere „Schweinehund-Themen“, „herausfordernd“ oder „spannend“ sind, dann habe ich schon eine ganz andere innere Einstellung.

Und mal ganz ehrlich: Haben wir nicht alle schon mal Dinge geschafft, von denen wir vorher selbst überzeugt waren, dass wir sie nie schaffen können? Und wissen wir nicht alle, dass die Dinge einfacher sind, wenn wir mit einem positiven inneren Selbstgespräch an unsere Probleme herangehen? Deswegen glaube ich auch, dass es



wichtig ist, sich selbst nicht so ernst zu nehmen und mit einem Augenzwinkern unsere eigenen inneren Selbstgespräche zu beeinflussen.

Wenn wir also unseren Günter in seine Schranken verweisen wollen, was müssen wir dann machen?

Dr. Stefan Frädrich: Zunächst einmal müssen wir akzeptieren, dass Günter ein Teil von uns selbst ist. Dieses innere „Geplapper“ ist im Endeffekt nichts anderes als das, was wir uns selbst beigebracht haben, um Dinge einzuordnen und darüber nachzudenken. Aber da wir ja in unserem Leben schon alle einmal Herausforderungen positiv „gewuppt“ haben, heißt das auch, dass wir Veränderungen meistern können. Den inne-



ren Schweinehund bezähmen oder bekämpfen können wir nicht.

Letztlich geht es darum, diese inneren Selbstgespräche als Teil von sich selbst anzunehmen und den inneren Schweinehund zu seinem Freund zu machen. Man muss sich selbst klarmachen, dass der innere Schweinehund es ja nur gut mit einem meint. Aber um ihn uns positiv zunutze zu machen, müssen wir ihn halt an die Hand nehmen und ihn ein wenig umerziehen.

Sie sind einer der erfolgreichsten und bekanntesten deutschen Motivationstrainer. Haben Sie ein Erfolgsgeheimnis, welches Sie mit uns teilen können?

Dr. Stefan Frädrich: Tja – dazu könnte ich jetzt wohl stundenlang erzählen. Ich glaube, dass ein wichtiger Faktor für Erfolg ist, dass man einen

eigenen Sinn im Leben sucht und findet und dass man begreift, dass das Leben etwas ist, was man erschaffen darf, und nicht etwas ist, was einem passiv geschieht. Wenn man etwas gefunden hat, womit man sich wohlfühlt und wofür man brennt, und dann auch entsprechend handelt, dann kommen Erfolge – glaube ich – ganz automatisch. Kurz: Erfolg ist das, was folgt, wenn man sich selbst folgt!

Ich glaube, dass es keine „Erfolgsgeheimnisse“ gibt – das klingt auch schon so mystisch und ein wenig drüber. Ich bin eher der Überzeugung, dass wir alle unterschiedlich sind und etwas in uns drin tragen, was wir ausleben können und sollten. Wenn wir das machen, dann sieht das von außen immer aus: „Ach guck – Erfolg!“

Nun ist es das eine, mal so richtig in Schwung zu kommen und wieder Bewegung in unser Leben zu bringen. Erfolg bedeutet aber auch, langfristig

auf der „Dopamin-Welle“ zu schwimmen. Wie kann ich mich dauerhaft motivieren, ohne schnell wieder auf meinen Günter zu hören und in alte Muster zurückzufallen?

Dr. Stefan Frädrich: Letztlich geht es um das Aufbauen von Routinen. Unser Leben besteht immer wieder aus Automatismen und Routinen, die uns mehr oder minder guttun. Wenn wir zum Beispiel herausgefunden haben, dass es uns guttut, nicht zu viel Alkohol zu trinken und nicht dauernd schlechtes Essen zu uns zu nehmen, und dass es uns besser geht, wenn wir ein Buch lesen, statt jeden Abend in die Kneipe zu gehen, sich Seifenopern reinzuziehen und über das Leben zu schimpfen, dann sollten wir das, was uns guttut, zu einer Gewohnheit machen und den Rest weglassen. Je automatischer wir Dinge in unser Leben integrieren, umso leichter fallen sie uns auch. Das kennt jeder!

{Motivation & Ausdauer}

Angenommen, wir haben mal einen oder zwei Tage Sport gemacht und am dritten, vierten und fünften Tag lassen wir es wieder schleifen und dann vergehen drei Wochen, ohne dass wir Sport machen, dann ist das keine Routine. Wenn wir es aber schaffen, jeden zweiten Tag Sport zu machen, und dann der Körper auch irgendwann sagt: „Ich brauche Sport“, und wir selbst hinterfragen es nicht mehr, dann ist die Umsetzung nicht mehr schwierig. Schwierig ist immer nur der innere Kampf: „Soll ich, soll ich nicht ...?“ Sobald ich aber eine Routine daraus gemacht habe, gehen die Dinge eigentlich relativ leicht.

Sie sagen, dass das Wichtigste für gute Motivation das richtige Ziel ist. Wie finde ich für mich mein „großes Ziel“?

Dr. Stefan Frädrich: Ich würde mich dem Thema gerne in drei Schritten annähern: Es ist nicht das Ziel, was einen motiviert – es ist das Ziel, was zu einem passt! Im ersten Schritt sollte ich den Sinn meines Lebens finden: Wofür bin ich da? Was kann ich besser als andere? Was bringt mein Herz zum Singen? Was macht mich wirklich glücklich? Also: Was ist der größere Sinnzusammenhang? Das ist die erste Frage, die man sich stellen und beantworten sollte.

Dann, im zweiten Schritt, sollte ich mich darauf aufbauend fragen, welche Verhaltensweisen daraus für mich folgen. Wenn ich zum Beispiel das Ziel für mich habe, dass ich gesund leben möchte, glücklich sein und einen sinnvollen Job machen, und habe aber den Eindruck, jeden Tag bei der Arbeit gegen Windmühlen zu kämpfen und etwas zu machen, was ich nicht vertreten kann, dann bedeutet das, dass ich letztlich jeden Tag gegen mich selbst handle.

Der dritte Schritt ist dann, zu definieren, welche konkreten Ziele aus den Antworten auf die bei-

den letzten Fragen folgen. Das Ganze sollte man dann in Einzelschritte und auch in große Visionen unterteilen. Der Punkt ist: Wenn diese Einzelschritte dann jeweils in verschiedene Richtungen gehen, dann wird es schwierig und wir verheddern uns. Erfolgreiche und glückliche Menschen werden dagegen von ihrer Umgebung meist als konsequent und stringent wahrgenommen. Sie wissen, wer sie sind und was sie gut können, und dann erreichen sie entlang des Weges ihre Ziele. Menschen, die nicht so erfolgreich und glücklich sind, bei denen läuft es andersherum. Die kämpfen ständig mit sich selbst und ihrer inneren Ausrichtung.

Ganz praktisch gefragt: Was sind die ersten drei Schritte, die ich tun sollte, um mit Günter meinen Frieden zu schließen und mein Leben positiv zu verändern?

Dr. Stefan Frädrich: Erster Schritt: Akzeptiere deinen inneren Günter! Wir alle haben ein inneres Selbstgespräch. Der meint es gut, der innere Freund, aber wir dürfen den nicht allzu ernst nehmen.

Zweiter Schritt: Gehe immer in die Vogelperspektive! Wo soll es denn langfristig hingehen in deinem Leben? Was sind die großen Ziele? Was ist dein Sinn? Was willst du eigentlich alles erleben?
dritter Schritt: Täglich Routinen lernen! Lerne Schritt für Schritt, deine Komfortzone zu verlassen, und hole Neues in dein Leben.

Herzlichen Dank, Herr Dr. Frädrich und schöne Grüße an Günter.

MW

Unser Buchtipp:

Dr. Stefan Frädrich
Das Günter-Prinzip.
So motivieren Sie Ihren inneren Schweinehund
GABAL-Verlag, 320 Seiten,
Illustrationen von Timo Wuerz,
ISBN 978-3-86936-169-7, € 19,90





{Motivation & Ausdauer}

»JEDER HAT DAS ZEUG ZUM TOP-ATHLETEN«

„NATÜRLICHHAMM“ HOLT SICH EXKLUSIV TIPPS VOM FITNESSPROFESSOR

Er ist der „Fitnessprofessor“! Prof. Dr. Stephan Geisler lehrt Gesundheit und Fitness an der IST-Hochschule in Düsseldorf und ist Dozent für Olympisches Gewichtheben an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Seit seiner Promotion über molekulare Sportmedizin forscht und lehrt er über Krafttraining. Er bildet seit über 15 Jahren Studenten und Fitnesstrainer aus und ist auch einem breiten Publikum bekannt aus TV, Radio, Zeitungen und Social Media. Sein Credo ist erstaunlich: „Im Prinzip hat jeder das Zeug zum Profisportler – aber die wenigsten kommen über den Status der ‚Couch-Potato‘ hinaus.“ Grund genug, dass „natürlichHAMM“ mit dem Fitnessprofessor einmal darüber sprach, was wir tun müssen, um aus unserer Bewegungslethargie herauszukommen.

Ein Lachen kann sich Prof. Dr. Stephan Geisler nicht verkneifen: „Na ja – oft ist es mir in meiner Karriere auch noch nicht passiert, dass ich erleben durfte, dass aus einer Couch-Potato ein Top-Athlet wurde“, gibt er zu. Und wenn, dann war die Motivation oft existenziell, erinnert er sich. „Wenn der Arzt einem die Augen öffnet und brutal die Wahrheit spricht, dann ändert das manchen Menschen in seinem kompletten Verhalten“, berichtet er. Bei der Wahl zwischen Friedhof oder Joggingstrecke würde manch einer doch schnell zum Marathonläufer.

„Wer sich zu wenig bewegt, steigert sein Sterberisiko um 56 Prozent“

Doch eigentlich ist es gar nicht Geislers Ziel, aus jedermann und jederfrau einen Top-Athleten zu formen. „Die heutige Zeit erfordert von uns kaum noch Bewegung im Alltag. Egal ob wir am Schreibtisch arbeiten, vor dem PC unsere Einkäufe bestellen oder uns vom TV am Abend berieseln lassen – wir waren wohl noch nie so weit weg vom ‚Jäger und Sammler‘ wie heute“, mutmaßt er. Statistiken belegen diesen Trend. Die WHO hat herausgefunden, dass es 60 Prozent der Weltbevölkerung nicht mehr gelingt, sich am Tag zumindest 30 Minuten mäßig körperlich zu belasten. Jeder vierte Deutsche verbringt täglich mehr als neun Stunden im Sitzen – jeder neunte sogar mehr als elf Stunden. Eine britische Studie kam nach 20 Jahren Forschung zu dem erschreckenden Ergebnis, dass das Sterberisiko durch Bewegungsmangel um 56 Prozent steigt – sogar Rauchen ist demnach gesünder. Hier steigt das Sterberisiko über 20 Jahre gerechnet „nur“ um 52 Prozent.

„Wenn wir diese Zahlen lesen, dann müssten wir doch eigentlich alle sofort aufstehen und durch die Gegend laufen“, resümiert Prof. Geisler. Doch seine Erfahrungen sind leider andere. „Meist siegt



die Bequemlichkeit – und das ist leider allzu menschlich.“ Akzeptieren kann und will er dies aber nicht. Schon mit kleinen Veränderungen im Alltag könne man schließlich eine Menge für sich tun. „Ich weiß selbst, wie schwer es ist, immer auf den Fahrstuhl zu verzichten. Aber wer die Möglichkeit hat, in seinem Alltag die Treppen statt den Aufzug auszuwählen, der tut schon eine Menge für sich“, motiviert er die Leserinnen und Leser von „natürlichHAMM“.

{Motivation & Ausdauer}

„Es müssen nicht sofort 10.000 Schritte täglich sein“

Die moderne Zeit habe zudem nicht nur negative Seiten. „Jedes moderne Handy hat heute auch einen integrierten Schrittzähler. Und diese Funktion können wir hervorragend zur Selbstmotivation und -kontrolle nutzen“, erklärt er. Dabei sei es zunächst gar nicht wichtig, gleich 10.000 Schritte am Tag zu tun. „Wichtig ist es, überhaupt regelmäßig in Bewegung zu kommen. Mehr wird es meist von ganz allein“, schildert er seine Erfahrungen und zitiert Statistiken, nach denen sich der Büroarbeiter in Deutschland am Tag nur noch circa 800 Meter fortbewegt. „Und dabei sind die Wege vom Bett zum Auto und vom Schreibtisch zur Kantine schon eingerechnet.“

Während dem einen die Fitnessapp auf dem Smartphone hilft, sich „in Bewegung zu versetzen“, so brauchen andere zum Beispiel die Motivation in der Laufgruppe oder im Sportverein. „Jede ‚Sportkarriere‘ ist so individuell, wie wir Menschen eben sind. Deshalb sollte sich jeder auch selbst prüfen, was ihm am besten hilft. Ob es der digitale Alarm der Smartwatch oder der Termindruck der Laufgruppe ist, spielt erst mal gar keine Rolle“, berichtet er. Manch einem tue auch der Hund als Fitnesspartner sehr gut. Der müsse schließlich auf jeden Fall und bei jedem Wetter raus.

Rat beim Experten einholen

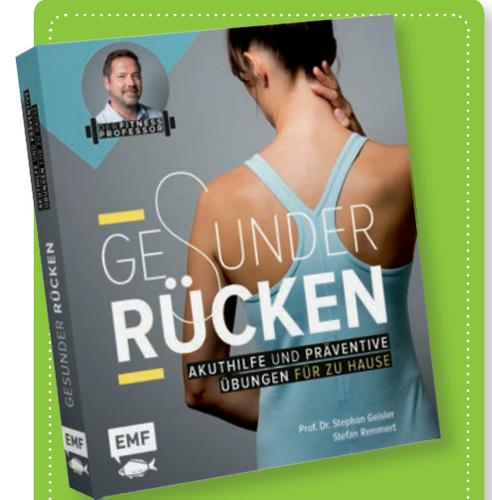
Wenn man dann aber richtig „in Bewegung“ kommt, dann sollte man sich auch fachmännische Unterstützung holen. „Von ‚0 auf 100‘ ist auch für den Menschen nicht gut und ein medizinischer Rat oder Unterstützung durch ausgebildete Trainer sind gerade am Anfang wichtig, um keine grundlegenden oder ungesunden Fehler zu machen“, betont der Sportwissenschaftler. „Ein

Check-up beim spezialisierten Sportmediziner kann wertvolle Tipps geben, worauf man achten soll und was man besser vermeiden sollte.“

Und noch einen Tipp gibt der Fitnessprofessor den Leserinnen und Lesern von „natürlichHamm“ mit auf den Weg: „Wenn Sie sich erfolgreich sportlich betätigt haben und die erste Joggingrunde hinter sich haben, dann passen Sie genau auf, womit Sie sich belohnen“, schreibt er den angehenden Sportlerinnen und Sportlern ins Stammbuch. Ein 75 Kilogramm schwerer Läufer beispielsweise, der 30 Minuten im Tempo von 6:20 Minuten pro Kilometer joggt, verbraucht 385 Kalorien. Das entspricht in etwa 75 Gramm Schokolade. „Für 100 Gramm Chips müsste man schon über 40 Minuten laufen“, rechnet der Fitnessprofessor vor. Wenn man dann noch abnehmen wolle, dann müsse man ja noch deutlich mehr Energie verbrennen, als man zu sich nehme. Auch hier rät der Sportwissenschaftler ab und zu zum Blick ins Internet, damit man sich bewusst mache, wie viele Kalorien so manches Lebensmittel mit sich bringe.

„Da kann die Schoko-Belohnung schnell das ganze Training ad absurdum führen und das wäre sowohl für den eigenen Körper als auch die Motivation ein echter Bärenienst.“ Eine heiße Dusche oder ein erholsames Bad könnten ja gute Alternativen zur Süßigkeit sein. „Und wer sich dann tagsüber mehr bewegt hat, der kann den Fernsehabend auf der Couch unter der kuscheligen Decke ja dann auch doppelt genießen“, schließt der Fitnessprofessor seine Vorlesung für „natürlichHamm“ ab.

MW



Der Fitnessprofessor auf YouTube und zum Nachlesen

Prof. Dr. Stephan Geisler ist bekannt durch seine Auftritte im TV und Radio und auch seine Beiträge in vielen Zeitungen und Zeitschriften. Wer mehr Tipps von ihm haben will, der kann aber auch seinen YouTube-Channel abonnieren und dort im Archiv stöbern. Geben Sie dazu als Suchbegriff einfach „Fitnessprofessor“ ein.

Außerdem hat er auch ein neues Buch mit dem Titel „Gesunder Rücken“ veröffentlicht und gibt dort Ratschläge für Übungen zu Hause.

„Der Fitnessprofessor: Gesunder Rücken“, EMF-Verlag, ISBN 978-3-96093-328-1, Hardcover, 160 Seiten, 22 Euro



»SO WIRD DER ALLTAG ZUM FIT-TAG«

SIEBEN EINFACHE TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG

„Ich habe keine Zeit, um ins Fitnessstudio zu gehen“ – Ausreden, warum wir uns so wenig bewegen, gibt es wahrlich genügend. Sieben ganz einfache Tipps machen aus Ihrem Alltag einen „Fit-Tag“. Probieren Sie es einfach mal und gehen Sie mit offenen Augen durchs Leben. So kann man sich manchen Weg ins Fitnessstudio sparen.

Nicht direkt vor der Haustür parken

Wenn möglich, Einkäufe gleich zu Fuß erledigen und nicht mit dem Auto. Oder am Stadtrand parken und nicht im Zentrum. Im Schnellschritt von Geschäft zu Geschäft zu gehen, kommt einem Mini-Cardio-Training gleich.

Aufzug und Rolltreppe vermeiden und Treppen steigen

Hier ist die Riesenchance! Treppen steigen ist eines der besten Workouts überhaupt. Wenn man dann noch mehrere Tüten trägt und nicht den Aufzug oder die Rolltreppe verwendet, kommt der Kreislauf in Schwung und viele Muskeln werden schon mal richtig trainiert.

Im Bus oder Auto die Pomuskeln anspannen

Hört sich komisch an, hilft aber, den Po straff zu halten. Wenn man es schafft, mit kleinen Pausen drei Wiederholungen mit jeweils 20 Mal Anspannen durchzuführen, wird sogar der Blutkreislauf kräftig angeregt. Noch ein Vorteil: Regelmäßig angewendet, wird diese Übung auch helfen, einen aufrechten Gang zu erhalten.

Gleichgewicht und Waden-training in der Warteschlange

Beim Bezahlen im Supermarkt lässt es sich oft nicht vermeiden, dass man in einer langen Schlange steht. Auch hier gibt es eine gute Übung: Auf die Zehenspitzen stellen und langsam wieder abrollen. Dann sieht man nicht nur das Ende der Schlange besser, sondern trainiert auch noch.

Bizeps-Training mit Einkaufsstützen

Nicht mehr ärgern, wenn man mit zwei Tüten vom Einkaufen kommt, sondern trainieren: Hierzu

einfach die Oberarme still halten und versuchen, die Unterarme langsam von unten nach oben – und dann wieder nach unten – zu bewegen. Dies kann man beliebig oft wiederholen. Wenn möglich, aber 5 Mal mit jedem Arm.

Stehen statt sitzen

Sehr simpel, aber effektiv! Oft denken wir gar nicht daran, und auch wenn die Busfahrt nur fünf Minuten dauert, wollen wir uns gleich hinsetzen. Aber Stehen ist ein sehr gutes Training für den ganzen Körper, welches um einiges mehr Kalorien verbrennt, als rumzusitzen. Einfach mal probieren.

Kniebeugen

Eine Allzweckwaffe! Kniebeugen sind sehr effektiv. 3 x 10 Kniebeugen am Tag in Kombination mit ein paar der anderen hier angeführten Tipps sollten schon reichen, um ein wenig Fitness zu tanken. 10 Kniebeugen dauern in der Regel 30 Sekunden. Eine Übungseinheit dauert also im Normalfall unter zwei Minuten. Noch besser, man macht dies am Morgen und am Abend. Nicht einmal 5 Minuten am Tag, und Bauch, Beine, Rücken und Po werden es danken!



»FÜNF FITNESS-FAKTEN FÜR JEDERMANN«

„NATÜRLICH HAMM“ HAT RECHERCHIERT UND GIBT TIPPS

Wer fit sein will, der muss eine Menge beachten: Richtiges Training, richtige Ernährung, richtige Erholung ... Die Redaktion von „natürlich HAMM“ hat sich einmal Zeit genommen und recherchiert, was die Wissenschaft zu der einen oder anderen Frage zu sagen hat. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit ist ein Ratgeber für jeden entstanden, der fit werden will oder einfach nur mit „Wissen über Fitness“ glänzen möchte.

Fitness kann das Leben retten – muss es aber nicht!

Prof. Dr. Christian Mucha von der Deutschen Sporthochschule Köln ging der Frage nach, ob eine gute körperliche Fitness tatsächlich eine Voraussetzung für eine gute körperliche Gesundheit ist. Dabei berücksichtigte er alle

Studien seit 1980, die den Zusammenhang von Fitness und Gesundheit behandelten. Demnach weisen einige Studien darauf hin, dass sich eine gute Ausdauerfitness günstig auf das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung auswirkt, vergleicht man ausdauer schwache mit ausdauer starken Personen. Hinsichtlich Krafttraining und Knochendichte (ein Risikofaktor für Osteoporose) liegen widersprüchliche Ergebnisse vor. Demgegenüber

{Motivation & Ausdauer}

liegen einheitliche Erkenntnisse über die günstige Wirkung guter Fitness auf die Verringerung des Krebsrisikos vor. Der Einfluss der körperlichen Fitness auf das allgemeine Sterberisiko erweist sich vor allem für stark übergewichtige Männer als bedeutsam. Während Fettleibigkeit an sich schon die Sterblichkeit erhöht, besitzen unfitte Übergewichtige gegenüber fitten Übergewichtigen ein doppelt so hohes Sterberisiko.

Dennoch kommt Prof. Mucha nach Auswertung aller untersuchten Studienergebnisse zu dem Schluss, dass ein ursächlicher Zusammenhang zwischen Fitness und Gesundheit bislang nicht zuverlässig nachgewiesen sei. Es sei völlig unklar, ob die bessere Gesundheit eine unmittelbare Folge besserer Fitness sei oder – wie eher zu vermuten ist – eine Folge der Abnahme von Übergewicht, welches ja ein häufiger Nebeneffekt von körperlicher Aktivität ist. Sein Fazit fällt entsprechend ernüchternd aus: Von mehr Fitness profitieren gesundheitlich noch am ehesten die am wenigsten Fitten. Andererseits: Für den gesundheitlichen Nutzen scheint es völlig gleichgültig zu sein, welche Art von körperlicher Aktivität man wählt (Sport, Spiel, Fitnesstraining, Hausarbeit, körperliche Berufstätigkeit): Hauptsache, ich verbrenne dabei ausreichend Kalorien und erziele dadurch ein günstiges Körpergewicht.

Wann trainiere ich am besten?

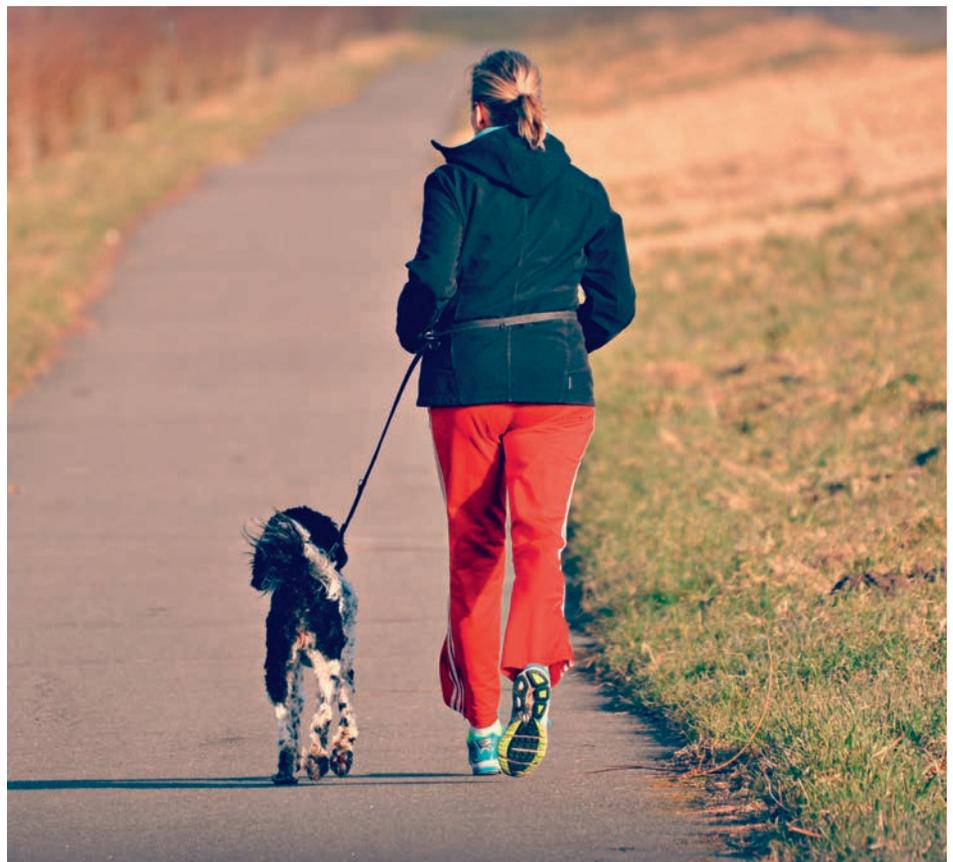
Forscher der University of Birmingham haben herausgefunden, dass der Unterschied zwischen minimaler und maximaler Leistung an einem Tag bis zu 26 Prozent betragen kann. Für einen Spitzenathleten kann es also über Sieg und Niederlage entscheiden, wann der Startschuss für seinen Wettkampf angesetzt ist. Wenn der Körper gerade auf Sparflamme kocht, dann wird es schwer sein, persönliche Bestleistungen abzurufen. Frühaufsteher sind demnach

gegen 12 Uhr am besten drauf, „Normalos“ bringen gegen 16 Uhr Spitzenleistungen und Langschläfer können zwischen 19 und 20 Uhr die Welt noch aus den Angeln heben. Dabei ist es erstaunlich, dass das Leistungsniveau der Frühaufsteher laut der Studie deutlich weniger schwankt als das der Langschläfer. Wer da also wohl „aufgeweckter“ ist ...

Viel hilft nicht immer viel!

Eine US-amerikanische Studie, die einem Kongress des American College of Sports Medicine vorgestellt wurde, verfolgte über zehn Jahre das

Schicksal einer Gruppe von rund 560.000 Amerikanern, die zu Beginn der Studie nach ihrem sportlichen Aktivitätsniveau befragt worden waren. Es zeigte sich, dass bewegungsaktive Personen ein deutlich geringeres Sterberisiko trugen als jene, die sich kaum körperlich bewegten. Der Dosis-Wirkungs-Effekt war bei Männern etwas ausgeprägter als bei Frauen. Wiederum bestätigte sich aber, dass der relativ größte Nutzen für diejenigen entstand, die sich nur wenigstens zwei bis drei Mal im Monat für jeweils 20 Minuten körperlich stark bewegten oder Sport trieben. Je ausgiebiger und intensiver die Aktivität war, umso schwächer wurde der zusätzliche Nutzen.





Perspektiven wechseln - Handlungsspielräume erweitern



Systemaufstellungen

z.B. für Familien, Teams und
berufliche Orientierung

Dozententätigkeit

Fachausbildung Systemaufstellungen
(Heilpraktikerschule Westfalen,
Hamm)

www.familienwerkstatt-hamm.de

Zwei weitere Studien belegen sogar, dass auch zu viel Sport das Herz stark belasten kann. Die erste Studie stammt von der Karolinska-Universitätsklinik in Stockholm, während die zweite Studie zu diesem Thema vom Deutschen Krebsforschungszentrum durchgeführt wurde. Doch als Ausrede für „Couch-Potatos“ taugen die wissenschaftlichen Arbeiten nur bedingt. Die beiden letzten Studien führten nämlich trotzdem zu einem klaren Ergebnis: Die goldene Mitte ist der richtige Weg. Die Empfehlung der Ärzte ist daher, sich gemäßigt an einigen Tagen in der Woche zu bewegen. Na, dann mal los ...

Fitness ist attraktiver als „König Fußball“!

11,1 Millionen Deutsche haben den Mitgliedsausweis eines Fitnessstudios in der Tasche. Damit ist „Fitness“ die mitgliederstärkste und beliebteste Sportart in Deutschland. „König Fußball“ bringt es gerade einmal auf 7,1 Millionen Mitglieder und „Turnen“ ist gerade einmal für 5 Millionen Deutsche eine Mitgliedschaft im Verein wert. Die Studie des Arbeitgeberverbandes deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen weist damit ein neues „Allzeithoch“ an Fitnessstrebenden in Deutschland aus. Über 20 Prozent aller Bundesbürger im Alter zwischen 16 und 65 Jahren sind demnach Mitglied in einem der 9.343 Fitnessstudios, die 2018 gezählt wurden.

Auch ein Hund ist ein gutes Fitnessgerät!

Hunde können in hohem Maß zur Fitness ihrer Besitzer beitragen. Forscher haben jetzt errechnet, dass es bei Hundehaltern viermal wahrscheinlicher ist, dass sie sich die empfohlenen 150 Minuten pro Woche bewegen. Das ist das

Ergebnis einer Studie der Universität von Liverpool. Zudem legte die Untersuchung nahe, dass das Gassigehen zusätzlich und nicht anstelle von anderen sportlichen Aktivitäten wie Joggen erfolgte. Insgesamt gingen die Hundebesitzer zudem öfter mit ihren Tieren vor die Tür, anstatt wenige längere Spaziergänge zu unternehmen. Unter den Teilnehmern gab es allerdings auch einen kleinen Anteil (zehn Prozent), der zwar einen Hund besaß, diesen aber nicht ausführte, weil das Tier etwa draußen lebte. Diese Hundehalter bewegten sich den Forschern zufolge noch weniger als Nicht-Hundebesitzer.

Denn wer sich regelmäßig bewegt, lebt gesünder und hat ein geringeres Risiko für chronische Erkrankungen. Deswegen sollten sich laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsene beispielsweise mindestens 150 Minuten pro Woche moderat bis intensiv bewegen – eine Empfehlung, die auch hierzulande vom Bundesgesundheitsministerium verbreitet wird.

MW

{Motivation & Ausdauer}

»DAS LOGISTIKNETZ IN UNSEREM KÖRPER«

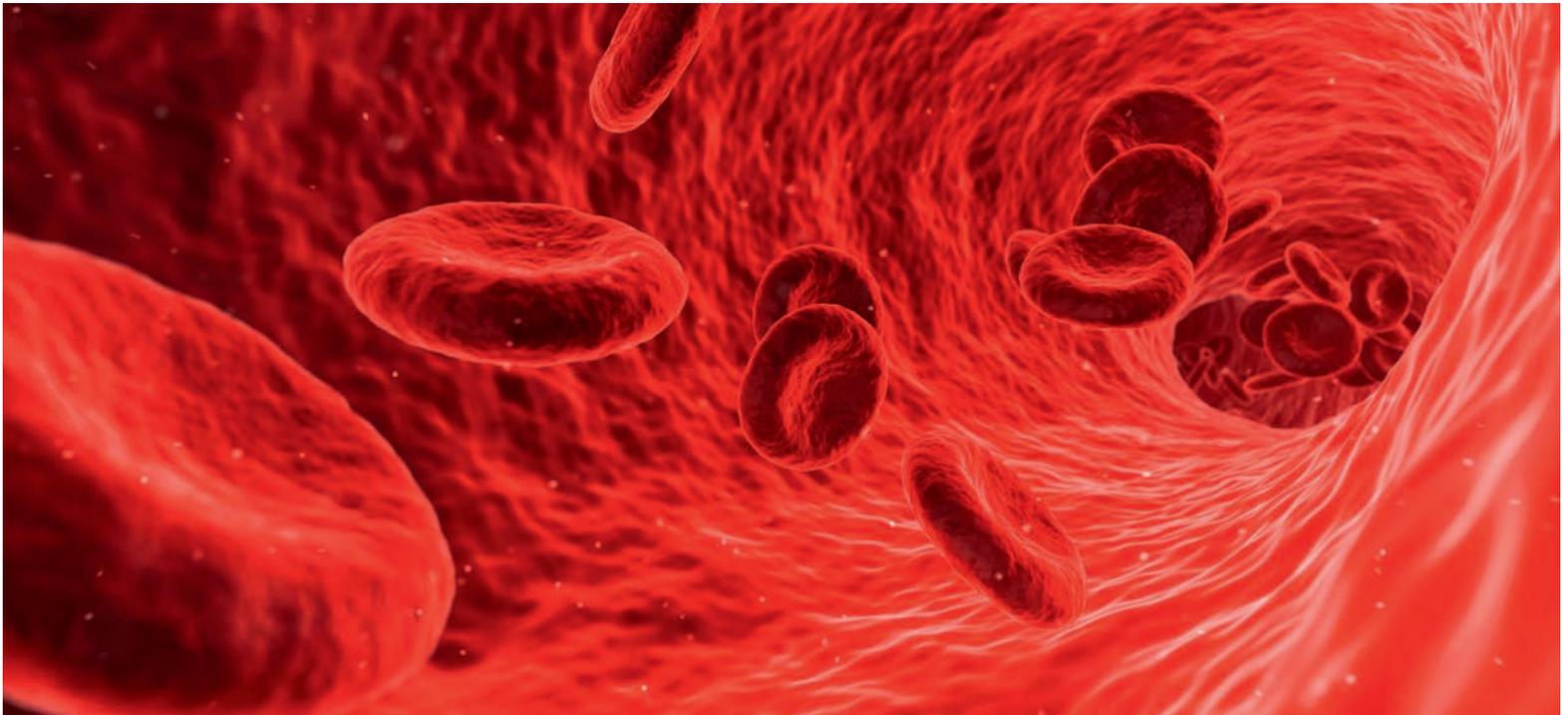
WIE DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM FUNKTIONIERT

Was weiß man eigentlich über das Herz-Kreislauf-System? Es besteht aus Arterien, durch die Blut in den ganzen Körper gebracht wird. Das Herz bildet das Zentrum des Systems und pumpt immer wieder frisches, also sauerstoffreiches Blut in die Bahn. So weit, so richtig umrissen. Was passiert aber eigentlich genau? In den fol-

genden Zeilen wird kurz erläutert, was da genau passiert und was man für ein intaktes Herz-Kreislauf-System machen kann.

Fangen wir beim Herzen an: Es sorgt durch Pumpen dafür, dass sich die Blutkörperchen durch die Arterien bewegen. Dabei nimmt das Herz auch sauerstoffarmes Blut auf und gibt es, frisch

gefüllt mit Sauerstoff, wieder in die Blutbahn zurück. Wichtig bei der Sauerstoffversorgung der Blutkörperchen ist dabei die Nähe des Herzens zur Lunge. Über die Lungenarterie wird das Blut zur Lunge gefördert und dort mit Sauerstoff versorgt, bevor es wieder auf die Reise geht. Die Blutzellen gelangen dann bis in die kleinsten Ecken des menschlichen Körpers, wo sie dann den Sauer-





stoff lassen. Für den Austausch von Sauerstoff, aber auch Nährstoffen usw. ist der Körper, bis auf wenige Ausnahmen, mit Kapillaren versehen, die etwa den Sauerstoff von den Blutzellen in den Bereich nehmen und Abfallprodukte des Stoffwechsels an diese abgeben. Durch ebensolche Kapillaren werden die Blutzellen auch in der Lungenarterie mit Sauerstoff gefüllt.

Transporte durch den ganzen Körper

Neben den roten Blutzellen, die für den Sauerstofftransport verantwortlich sind, gibt es auch weiße Blutkörperchen, die Krankheitserreger erkennen und unschädlich machen. Es gibt dabei verschiedene weiße Blutzellen, die jeweils

gegen gewisse Formen von Krankheitserregern angehen. Außer den Blutzellen wird z. B. auch Plasma durch die Arterien transportiert, welches als Transportmedium für verschiedene wichtige Körperstoffe dient. Es ist also nicht nur Sauerstoff, der durch die Blutbahnen transportiert wird, auch für das Abwehrsystem und den Stoffwechsel im Körper sind die Arterien wichtig, weswegen man auf sein Herz-Kreislauf-System achten sollte.

Man muss nicht viel tun, um das Herz-Kreislauf-System funktionsfähig zu halten. Vieles kann schon durch die richtige Ernährung erreicht werden. Vermeiden Sie etwa den übermäßigen Gebrauch von Salz und verwenden Sie stattdessen Kräuter oder salzlose Gewürze. Salz ist generell nicht schlecht für den Körper, sorgt es doch dafür, den Wasserhaushalt in den Zellen

zu regulieren. Wenn die Salzkonzentration aber zu hoch ist, trocknen die Zellen aus, wodurch der Fettwert im Blut steigt und somit die Belastung des Herzens erhöht wird.

Konserven- und Fertiggerichte meiden

Wer Konserven- oder Fertiggerichte meidet, tut bereits sehr viel für die Gesundheit seines Herz-Kreislauf-Systems, da sich in diesen Produkten, zwecks Konservierung, Unmengen von Salz befinden. Um das Fett in der Blutbahn, das Cholesterin, zu reduzieren, hilft es, auf tierische Fette zu verzichten und stattdessen pflanzliche Öle, wie etwa Sonnenblumen- oder Rapsöl, zu verwenden. Auch fettes Fleisch oder Wurst sollten

{Motivation & Ausdauer}

deswegen nur in geringen Mengen konsumiert werden. Cholesterin verstopft die Arterien und erschwert dadurch den Weg für die Blutzellen und das Plasma. Am Ende bedeutet das mehr Arbeit für das Herz, um dieselbe Menge an Blut und Plasma zu transportieren wie vorher, wodurch Bluthochdruck entstehen kann. Setzen Sie stattdessen lieber auf Fisch: Wer zwei Mal in der Woche Fisch auf der Speisekarte hat, geht Bluthochdruck und Cholesterin effektiv an. Grund

dafür sind die Omega-3-Fettsäuren, die sich im Fisch befinden. Diese bauen Cholesterin ab und entlasten dadurch das Herz.

Das Herz-Kreislauf-System ist das Logistiknetz in unserem Körper, um alle Bereiche mit überlebenswichtigen Stoffen zu versorgen und die Gesundheit zu bewahren. Es empfiehlt sich also, auf sein Herz zu achten und mal zu schauen, was man auf dem Teller hat. LR



ABENDVORLESUNG GESUNDHEIT

ab 16:30 Uhr kostenloser Gesundheitscheck
ab 17:00 Uhr Vorträge

im Heinrich-von-Kleist-Forum



▶ 25.03.2020

Dr. med. Tanja Kostuj:

**WENN DER SCHUH DRÜCKT –
KONSERVATIVE UND OPERATIVE
ANSÄTZE IN DER MODERNEN
FUSSCHIRURGIE**



▶ 27.05.2020

Dr. med. Sebastian Zimmer,
PD Dr. med. Rieke:

**BAHN FREI! –
THROMBEKTOMIE GEGEN
SCHLAGANFALL**

{Motivation & Ausdauer}

»HERZ UND KREISLAUF – FAKTEN UND MEHR«

INTERESSANTES AUS DEM INTERNET

Das Internet ist zweifelsohne eine der spannendsten Quellen, wenn man sich über ein Thema mal so richtig schlaumachen will. Doch das Problem des World Wide Web ist es auch, dass unendlich viele Seiten auch zu unendlich vielen Informationen führen. Deshalb haben wir für Sie die zwölf interessantesten Fakten zum Thema „Herz und Kreislauf“ übersichtlich zusammengestellt:

Größe des Herzens

Ein gesundes Herz ist in etwa so groß wie die Faust eines Menschen. Bei Männern wiegt das Herz im Durchschnitt 300 Gramm und bei einer Frau ca. 250 Gramm.

Leistungen des Herzens

Jeden Tag pumpt unser Herz bis zu 10.000 Liter Blut durch die Blutgefäße und schlägt ca. 100.000 Mal pro Tag.

Die Blutgefäße – Leitungen des Herzens

Die Blutgefäße eines Menschen haben eine Gesamtlänge von etwa 100.000 Kilometern. Das gesamte Blut des Körpers wird dabei vom Herzen 1.440 Mal am Tag durch den Organismus gepumpt.

Herztransplantation

Die erste erfolgreiche Herztransplantation gelang 1967 Christiaan Neethling Barnard am Groote-

Schuur-Hospital im südafrikanischen Kapstadt. Der Patient Louis Washkansky überlebte die Transplantation allerdings nur 18 Tage lang.

Einen eigenen elektronischen Impuls

Das Herz besitzt einen eigenen elektronischen Impuls. Es kann seine Arbeit fortsetzen, auch wenn es vom Körper entfernt wird. Es muss dabei allerdings mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden.

Ab wann schlägt das Herz?

Zu Beginn der 4. Schwangerschaftswoche fängt in der Regel das Herz des Embryos an zu schlagen. Dabei sind die Herzschläge so schwach, dass diese nur mit einer Ultraschall-Untersuchung nachgewiesen werden können.

Die Lunge macht im Körper Platz für das Herz

Der Lungenflügel auf der linken Seite des Körpers ist etwas kleiner als der rechte Flügel, da auf der linken Seite das Herz Platz benötigt.

Geschlechterunterschiede

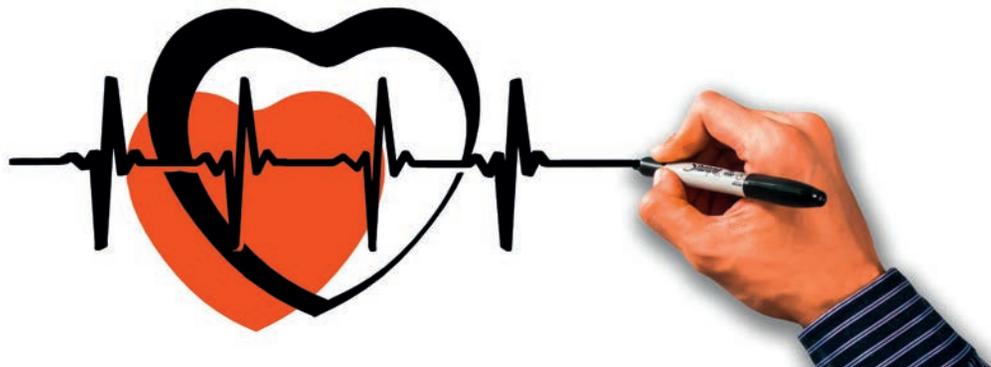
Männer haben ein größeres Herz und besitzen größere Blutgefäße sowie mehr Blut als Frauen. Bei Frauen schlägt das Herz dafür schneller und die Blutgefäße verkalken nicht so schnell, sodass koronare Herzkrankheiten in der Regel später auftreten als bei Männern.

Katzen sind gut für das Herz

Eine Studie hat belegt, dass Katzenbesitzer ein geringeres Herzinfarkt-Risiko haben. Die Forscher gehen davon aus, dass Katzen den Stress ihrer Besitzer verringern und so das Risiko eines Infarkts reduzieren.

Musik beeinflusst unser Herz

Musik löst eine dynamische Veränderung im Herz-Kreislauf-System aus. Schnelle Musik beschleunigt die Herz-Kreislauf-Aktivität, dagegen senkt ruhige Musik den Herz-Kreislauf. MW





»MIT GROSSEN ZIELEN UNTERWEGS«

DRITTER MAXILAUFG STARTET AM 16. MAI

Wenn Sportdezernent Markus Kreuz über die Entwicklung des Hammer Maxilaufs spricht, dann zeigt sich in seinem Gesicht ein zufriedenes Lächeln: „Wir sind auf einem guten Weg. Die ersten beiden Etappen haben wir sehr gut genommen. Aber bis zum Ziel ist es noch ein weiter Weg.“

Am frühen Abend des 16. Mai 2020 startet die dritte Auflage des großen Sportevents – und dann geht es für Kreuz und die Organisatoren vonseiten der Stadt Hamm darum, die Erfolge der

beiden Vorjahre mindestens zu bestätigen. „Unser Ziel ist es, die Zahl der Läuferinnen und Läufer in jedem Jahr zu steigern. Wir sind uns bewusst, dass das keine leichte Aufgabe ist, weil die Zahlen bei anderen großen Laufveranstaltungen eher rückläufig sind.“ Nachdem bei der Maxilauf-Premiere im Jahr 2018 rund 1000 Läufer unterwegs waren, konnten sich die Organisatoren im vergangenen Jahr schon über 600 Teilnehmer mehr freuen. „In diesem Jahr wollen wir die Marke von 2000 Läufern knacken. Das wäre ein toller Erfolg, auf dem wir weiter aufbauen können.“

„Hamm hat so eine Veranstaltung gebraucht“

Die Idee des Maxilaufs hat der Sportdezernent viele Jahre mit sich herumgetragen; zumal er selbst mit großer Begeisterung die Laufschuhe schnürt: „Ich finde, dass Hamm so eine Veranstaltung gebraucht hat. Wir wollten bewusst ein zusätzliches Angebot für die Generationen schaffen, die ihre Freizeit eher in anderen Städten verbringen: etwa in Dortmund oder Münster. Außerdem zeigt dieser Lauf eine Seite von Hamm,

{Aus Praxis & Region}

die vielen Menschen unbekannt ist. Wir haben die Halbmarathon-Strecke bewusst so konzipiert, dass sie an vielen Sehenswürdigkeiten vorbeiführt. Gerade für den Streckenverlauf bekommen wir viele Komplimente.“ Die ambitionierten Läuferinnen und Läufer haben Hamm auch deshalb auf dem Zettel, weil hier absolute Spitzenzeiten möglich sind. Denn: Auf der gesamten Strecke gibt es keine größeren Anstiege. „Da unsere Halbmarathon-Strecke offiziell vermessen ist, können die Ergebnisse in die Bestenliste einfließen.“

Der Lauf kommt immer mehr an

Im dritten Jahr des Maxilaufs spüren die Organisatoren immer mehr, dass das Sportevent in Hamm ankommt. „Immer mehr Vereine und Gruppen sind bereit, sich in die Veranstaltung mit einzubringen. Die meisten Sponsoren sind von Anfang an dabei und engagieren sich auch in diesem Jahr. In Zeiten wie diesen ist das alles andere als selbstverständlich“, betont Sportdezernent Kreuz. „Auch diese Rückendeckung ist uns ein großer Ansporn.“

Bei der dritten Auflage des Maxilaufs wird es neben den Kinderläufen, dem 5-Kilometer-Lauf und dem Halbmarathon erstmals auch das Angebot eines 10-Kilometer-Laufs geben. „Mit dieser Strecke wollen wir vor allem die Läufer erreichen, die sich den Halbmarathon noch nicht zutrauen – aber trotzdem mit großen Zielen unterwegs sind. Ich bin mir sicher, dass das neue Angebot dem Maxilauf noch einmal einen kräftigen Schub geben wird“, sagt Kreuz. Alle Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es im Internet unter der Adresse www.maxilauf.de *MJ*





» WIR BRINGEN SIE AN DEN START «

VIER STARTPLÄTZE FÜR DEN MAXILAUF GEWINNEN

Dieses Mal sorgt Fortuna dafür, dass die Gewinnerinnen und Gewinner des „natürlichHAMM“-Gewinnspiels etwas richtig Gutes für „Herz und Seele“ tun: „natürlichHAMM“ verlost unter allen Einsendungen vier Startplätze für den Maxilauf am 16. Mai. Im Preis ist selbstverständlich auch das nagelneue Promo-Shirt enthalten. Das Gesamtpaket hat einen Gegenwert von je 50 Euro.

Vorbei an acht Sehenswürdigkeiten der Stadt Hamm führt die 21 Kilometer lange Strecke. Über 1.700 Sportlerinnen und Sportler machten sich 2019 auf den Weg – für 2020 werden noch mehr

Starterinnen und Starter erwartet. Entlang der Strecke werden nicht nur die vier Gewinner der „natürlichHAMM“-Startplätze von den zahlreichen Fans angefeuert. Es ist schon ein ganz besonderes Gefühl, seine Heimatstadt auf diese Art und Weise zu erkunden.

Eines der exklusiven Starterpakete zu gewinnen ist denkbar einfach: Schicken Sie uns bis zum 15. April 2020 eine Mail an redaktion@natuerlich-hamm.de und nennen Sie uns nicht nur Ihren Namen, Ihre Postadresse und Ihre T-Shirt-Größe, sondern auch drei der Sehenswürdigkeiten, an

denen die Halbmarathonstrecke des Maxilaufs vorbeiführt. Wer sich nicht auf sein Glück verlassen will, der kann ja auf der Internetseite www.maxilauf.de ein wenig recherchieren. Unter den richtigen Lösungen werden die Gewinner dann gezogen, benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe selbstverständlich veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ebenso ausgeschlossen wie eine Barauszahlung des Gewinnes. *MJ*

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern viel Glück.



FeetEnergy

Orthopädieschuhtechnik Wortmann



Schmerzen beim Laufen??

Sensomotorische Einlagen
Bewegungsanalysen
Orthopädie-Schuh-Technik
 - Schuhzurichtungen
 - Orthopädische Schuhe
 - Bandagen & Orthesen
 - Spezialschuhe
 - Kompressionsversorgungen
Schuhreparaturen
Schuhpersonalisierungen

Östingstraße 38
D - 59063 Hamm

Tel: 02381-92 879 55
 Fax: 02381-92 865 70
 info@feet-energy.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
08:30 bis 13:00 Uhr
14:00 bis 18:00 Uhr

1. & 3. Samstag im Monat
10:00 bis 13:00 Uhr



»GUT ZU FUSS IN DIE NEUE SAISON«

Der Schuhtechnikmeister ist begeisterter Sportler und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Feinheiten von Bewegungsabläufen, um seinen Kunden die bestmöglichen Produkte anbieten zu können. Hierzu zählen insbesondere dynamische Einlagen. Aber auch Schuhzurichtungen, orthopädische Maßschuhe, Bandagen sowie die Versorgung mit Kompressionsstrümpfen. „Jedes einzelne Produkt erfordert ein Maximum an Präzision“, sagt der Handwerksmeister.

Durch den Einsatz modernster Techniken und Materialien sei er in der Lage, auf jede spezielle und individuelle Anforderung zu reagieren, ganz gleich, ob es sich um eine klassische Fußfehlstellung handelt oder Hochleistungssportler gezielt nach dem perfekten „Arbeitsgerät“ suchen.

Am Anfang steht die ausführliche Anamnese und Analyse der Bewegungen. „Dieses geschieht bei mir nicht nach einem festen Verfahren, sondern orientiert sich immer an den individuellen Bedürfnissen und der benötigten Zeit“, betont Christian Wortmann. Maßgefertigte Flip-Flops kombinieren Einlagen und Sommersandalen. Seit 2019 bietet der Handwerksmeister auch individuell gefertigte Flip-Flops an. Dabei kombiniert er seine dynamischen Einlagen mit einer klassischen Sommersandale. Dabei haben die Kunden die Wahl zwischen unterschiedlichen Materialien und Farben. Selbst das Modell kann der Kunde sich aussuchen: vom klassischen Flip-Flop mit Zehensteg bis hin zum X-Riemen mit Swarovski-Kristallen. So entstehen viele unterschiedliche Varianten und jeder kann sich seine



individuellen Sommerschuhe gestalten. Diese Vorgaben kombiniert Christian Wortmann dann in Handarbeit mit seinen dynamischen Einlagen. So sind gesunde Sommerspaziergänge möglich.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Versorgung von Sportlern mit dynamischen Einlagen. Dieses Premium-Produkt nutzen inzwischen nicht nur lokale Sportgrößen, Weltmeister unterschiedlicher Disziplinen, sondern auch viele Hobby-Sportler. Die Wirkungsweise ist bei allen aktiven Menschen anwendbar. Bei einem kostenlosen Fuß- und Bewegungsscheck werden zunächst alle Kunden beraten. Schließlich findet man bei drei von vier Bundesbürgern sogenannte Fußfehlstellungen oder Defizite im Bewegungsablauf.

„Die Einlagen verfolgen einen anderen Therapieansatz als konventionelle, statische Einlagen“, erläutert der passionierte Sportler. Dynamische Einlagen wirken über Druck und Zug an verschiedenen Punkten des Fußes und beeinflussen so die muskuläre Arbeit. „Natürlich bei allen Menschen – auch im normalen Alltag. „Aber besonders Sportler wissen diese Unterstützung zum Saisonbeginn zu schätzen“, fügt Wortmann ergänzend hinzu.



AUSGEZEICHNET & NATURNAH:

»DIE MAXIMARE-SAUNA- & WELLNESSWELT«

Vom Sinnesbad bis zur
Theatersauna „ArenaMare“

Vom Anfänger bis zum Profi. Die Saunawelt im Maximare bietet eine große Vielfalt an Sauna-Philosophien. Vom Sinnesbad bei 65 °C über die Salzsaua bei 90 °C bis hin zur Erdsaua bei 110 °C. Im Innen- wie im Außenbereich werden zusätzlich Ruhe- und Liegeräume angeboten. Sieben verschiedene Sauna-Typen werden angeboten.

Urlaubsfeeling im 3.500 m²
großen Saunagarten

Einfach relaxen auf bequemen Liegen oder in original Grömitzer Strandkörben. Das ist Urlaubsfeeling pur. Genießen Sie zudem ein wohltuendes Bad im 31 °C warmen Außenbecken und lauschen Sie, wenn Sie Lust und Muße haben, unserer Unterwassermusik.

Wellness-Wohlfühloase
Maximare

Heu, Moos, Birke und Bambus bestimmen das Bild in den Behandlungsräumen. „Asien trifft Europa“ lautet hier das Motto, denn die Hälfte aller Behandlerinnen stammt aus Dalian/China. Sie bieten traditionelle chinesische Massagen an. Lassen Sie sich verwöhnen: mit klassischen Massagen oder Paarwendungen wie bspw. einem Romantikbad zu zweit im Sinnesbad.

Event-SaunaNächte &
Frauensaua

„MaxiSaunaNächte“ finden in der Regel am ersten Freitag eines Monats statt (18–1 Uhr). Hier erleben Sie Motto-Aufgüsse in der Multimediasauna „ArenaMare“ mit bis zu 100 Sitzplätzen statt. Tickets für die SaunaNächte kann man im Vorverkauf an der Rezeption erwerben oder online

vorbestellen unter www.maximare.com. Immer montags (außer an Feiertagen) findet **Frauensaua**. Ladies only in der Zeit von 9 bis 23 Uhr.

Qualitätssiegel „Sauna
Premium“

Die Maximare-Saunawelt wurde vom Deutschen Saunabund e. V. erneut mit dem höchsten Qualitätssiegel „Sauna Premium“ ausgezeichnet. Zudem gab es ein „sehr gut“ für die Durchführung der Aufgüsse und für den gärtnerisch perfekt inszenierten Saunagarten.

Öffnungszeiten Saunawelt:
Täglich von 9 bis 23 Uhr
(montags Frauensaua)



» DER GARTEN IST EIN FITNESSSTUDIO «

FRÜHJAHR- UND GARTENMARKT IM MAXIPARK SORGT FÜR BEWEGUNG

„Green Gym“ – so nennen Fitnessexperten heute den eigenen Garten. Dass Gartenarbeit gesund ist, weil man sich viel an der frischen Luft bewegt, mag den meisten ja durchaus bewusst sein. Schließlich ist jede Form der Bewegung gut, um wieder Schwung in den eingerosteten Muskelapparat zu bringen. Umgraben, Pflanzen, Jäten und Heckeschneiden sind ein hervorragendes Ganzkörper-

workout. Die Fachleute gehen sogar mittlerweile noch einen Schritt weiter: Die Arbeit in der heimischen grünen Oase hilft auch beim Abnehmen!

Das Fachmagazin „mein schöner Garten“ hat genau hingeschaut. Demnach verbrennt eine 1,70 m große und 80 Kilogramm schwere Frau mittleren Alters bei einer Stunde Gemüsebeeteumgraben

etwa 320 Kilokalorien. Das Schneiden von Bäumen und Sträuchern mit der elektrischen Heckenschere schlägt nach 60 Minuten mit guten 220 Kilokalorien zu Buche. Greift sie statt zur Maschine zur Handschere, sind es sogar bis zu 290 Kilokalorien.

Und auch Männer kommen bei der Gartenarbeit auf ein ordentliches Sportprogramm: Ein 1,80 m großer, 90 kg schwerer Mann verbrennt bei

{Aus Praxis & Region}

einer Stunde Holzhacken über 470 Kilokalorien. Fast ebenso viel Energie benötigt 60 Minuten Rasenmäherschieben – mit dem Handmäher natürlich etwas mehr als mit dem Motormäher.

Und deshalb sind sich die Experten auch sicher: Wer die Gartenarbeit gezielt als Fitnessprogramm einplant, sollte vor allem auf Regelmäßigkeit achten. „Schuften Sie nicht das ganze Wochenende wild drauflos, sondern versuchen Sie, möglichst zwei- bis dreimal pro Woche für etwa zwei Stunden im Garten zu arbeiten“, so der Tipp. Dabei muss es nicht immer schweißtreibend zugehen. Selbst eine halbe Stunde Blumenpflücken oder -schneiden verbrennt bis zu 100 Kilokalorien, das ist immerhin mehr als zehn Minuten Joggen!

Maxipark rüstet Gartensportler aus

Wenn die erste Frühjahrs Sonne dann also strahlt, sollten sich die Gartenfans auch richtig ausrü-

sten, um für den Fitnesssport im eigenen „Green Gym“ auch motiviert zu sein. Zwei Termine sollten sich die Hammer daher fest im Kalender eintragen: Vom 3. bis 5. April findet im Maxipark der diesjährige „Frühjahrsmarkt“ statt. Täglich von 11 bis 18 Uhr kann an den zahlreichen Ständen geschlemmt und gestöbert werden.

Wenn „Blumenlust“ und „Frühlingsduft“ im Maxipark vom 1. bis 3. Mai aufeinandertreffen, dann wird der ganze Park täglich zwischen 11 und 18 Uhr wieder zum absoluten Mekka für Gartenliebhaber. Der Pflanzendoktor berät und gibt Tipps, das Grüne Klassenzimmer ist für die Kinder geöffnet und während der „Duftführungen“ kann die Nase geschult werden, damit die Küchenkräuter künftig auch am Geruch erkannt werden. Ein buntes Rahmenprogramm macht die Gartenparty im Maxipark perfekt. *MW*

Mehr Informationen gibt es auch online unter www.maximilianpark.de



Mitten in Hamm!

Tagespflege | Kurzzeitpflege | Vollzeitpflege

**Füreinander da sein –
Miteinander wohlfühlen.**



Hansa

Leben wie Ich will.

HANSA Tagespflege im Medicum
Südstraße 16 | Tel.: 02381 97222-903

HANSA Pflegezentrum im Medicum
Südstraße 16 | Tel.: 02381 97222-900

HANSA Seniorenzentrum „An St. Agnes“
Nordenwall 22d | Tel.: 02381 9025-0



www.hansa-gruppe.info

»KURHAUS GANZ IM ZEICHEN DER GESUNDHEIT«

7. JUNI SCHON HEUTE IM KALENDER RESERVIEREN

Ganz im Zeichen der Gesundheit wird am 7. Juni wieder das Kurhaus in Bad Hamm stehen. Zum 7. Mal wird nämlich an diesem Sonntag die Messe „Gesundheit und Leben“ in Bad Hamm ihre Pforten öffnen. Alle Interessierten sollten sich diesen Termin schon heute in den Kalender eintragen. Wieder gibt es einen ganzen Tag voller nützlicher Informationen unter anderem zu den Themen Gesundheit, Ernährung, Prävention, Rehabilitation, Hilfen und Fitness.

Bei persönlichen Gesprächen, Check-ups und dem Probieren von neuen Produkten bekommen die Besucher in der Zeit von 10 bis 18 Uhr Gesundheit zum Erleben und Anfassen geboten. Damit in diesem Jahr noch mehr interessierte Besucher im Kurhaus begrüßt werden, werden die Veranstalter für die Messe keinen Eintritt erheben.

Für die „Gesundheit & Leben 2020“ erwartet der Veranstalter wieder rund 50 Aussteller. Im vergangenen Jahr musste die Messe aus terminlichen Gründen abgesagt werden.

Auch interessierte Aussteller sind noch herzlich willkommen. Weitere Informationen über die Messe können jederzeit online auf der Website www.gul-hamm.de abgerufen werden. MW



Malteser

...weil Nähe zählt.

Malteser Tagestreff MalTa Hamm

für Menschen mit beginnender Demenz

Tagesgästen bieten wir einen strukturierten Tagesablauf mit liebevoller Betreuung nach dem Silviahemmet Konzept sowie professionelle Sport- und Bewegungsangebote.

Angehörige informieren und sensibilisieren wir für den Umgang mit ihren demenziell erkrankten Angehörigen und entlasten sie im Alltag.

Kontakt: Malteser Tagestreff MalTa Hamm
Nordenwall 5 | 59065 Hamm
Telefon 02381/30 45 442



{Aus Praxis & Region}

» BESTATTUNGSHAUS MAKIOL «

IHR PARTNER FÜR ABSCHIED UND VORSORGE IN HAMM UND UMGEBUNG

Das Haus Makiol ist ein traditionelles und innovatives Bestattungshaus. Persönliche Betreuung und Beratung stehen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Vordergrund. Gerne gehen die Spezialisten auf besondere Wünsche ein. Im gesamten Stadtgebiet Hamm sowie in der umliegenden Region ist das Bestattungshaus Makiol im Trauerfall da. Alle Formen von Bestattungen werden auf Wunsch organisiert. Naturnahe Bestattungen am Baum oder in der See genauso wie alle bekannten Beisetzungen auf traditionellen Friedhöfen. Stilvolle und schöne Dekorationen werden nach persönlichen

Vorstellungen der Kunden vorbereitet. In dem Bestattungshaus an der Wielandstraße 190 in Hamm wird in wohnlich gestalteten Räumen Platz zum Abschiednehmen geboten. Die Trauerhalle bietet Raum für individuelle Dekorationswünsche. „Auch nach der Beisetzung sind wir für sie da. In unseren Räumen am Vorsterhauser Weg 56 bieten wir seit 10 Jahren ein Frühstück und Austausch für Trauernde an. Regelmäßig organisieren wir Vorträge und Treffen zu Themen rund um Bestattung, Trauer und Vorsorge innerhalb unserer Veranstaltungsreihe LYRA an“, führen die Verantwortlichen aus.

Das Thema Vorsorge wird für immer mehr Menschen wichtig. Seit nunmehr 70 Jahren vertrauen dem Unternehmen Makiol viele Menschen. Sie sind ein verlässliches Bestattungshaus für die Planung und finanzielle Absicherung der eigenen Bestattung. In einem unverbindlichen Informationsgespräch zu Hause oder in einem der Büros werden alle Interessierten gerne beraten.

Vereinbaren Sie doch einfach telefonisch unter 0 23 81/ 40 43 40 einen Termin.

Weitere Informationen über uns finden Sie unter: www.makiol.de

Anzeige

*natürlich
makiol*



Nachhaltig im Einklang mit der Natur

Der behutsame und nachhaltige Umgang mit unserer Umwelt wird mittlerweile wohl von jedem Menschen unterstützt und für gut befunden. Um dieser Verantwortung noch besser gerecht zu werden, ergänzen wir unser bisheriges Angebot. Zukünftig bieten wir eine neue Produkt- und Dienstleistungslinie im Bestattungsbereich an – die Linie „natürlich makiol“.

Sie beinhaltet Säрге, Urnen, Sargausstattungen, Trauerpapiere, Blumen und weitere Waren, die alle nach besonders umweltschonenden Verfahren produziert werden. Und das von unseren langjährigen Zulieferern und Partnern aus Deutschland und – wenn möglich – aus Westfalen. Sie haben Fragen dazu? Rufen Sie uns an: (02381) 404340

Makiol Bestattungshaus GmbH · Ihr Partner für Abschied und Vorsorge für Hamm und Umgebung · Telefon (02381) 404340
Wielandstraße 190 · 59077 Hamm | Vorsterhauser Weg 56 · 59067 Hamm | Münsterstraße 20 · 59065 Hamm | info@makiol.de | www.makiol.de



»FAHRRADHAUPTSTADT DES RUHRGEBIETS«

Frühlingszeit ist Fahrradzeit: Vor allem in Hamm. Bei rund 100.000 Fahrten täglich liegt der Verkehrsanteil des Fahrrades mit 17 Prozent deutlich höher als in anderen Städten. Auch deshalb gilt Hamm – für viele überraschend – als Fahrradhauptstadt des Ruhrgebiets. Zumal das „Sattelfest“ mit jährlich bis zu 50.000 Teilnehmern das größte Fahrradevent in Nordrhein-Westfalen darstellt.

Schon vor 30 Jahren gehörte die Lippestadt zu den Gründungsmitgliedern der Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundlicher Städte. Das Radwegenetz wurde kontinuierlich ausgebaut (Stand heute: über 160 Kilometer lang) und stetig verbessert. Seit 2020 gibt es sogar ein

eigenes Unterhaltungsprogramm für Radwege: Das Maßnahmen-Paket soll sicherstellen, dass sich die Trassen in einem ordentlichen Zustand befinden. Ein weiteres Programm zum Ausbau des Radwegenetzes wird folgen. Aktuell laufen die Planungen für den Radschnellweg, der eine umweltfreundliche Alternative für Berufspendler darstellen soll: Die „Fahrradautobahn“ soll in Zukunft auf direktem Weg von Hamm bis nach Duisburg führen – und insbesondere ein Angebot für das E-Bike darstellen. Die Planungen sehen vor, dass der neue Radschnellweg in unmittelbarer Nähe zum Hauptbahnhof Hamm startet.

Seit 1998 ist im Hauptbahnhof auch die Radstation untergebracht, die derzeit zu einer

vollständigen Mobilstation aufgerüstet wird. Das Evangelische Perthes-Werk bietet hier unter anderem Fahrradüberwachung, Reparatur und den Verleih von Mieträdern an. Das Angebot wird gerne auch von Fahrradtouristen genutzt, die über die Römer-Lippe-Route (295 Kilometer) oder über den WerseRadweg/Weser-Ems-Radweg (125 Kilometer) nach Hamm kommen. Für die Übernachtung bietet sich das historische Torbogenhaus auf Schloss Oberwerries an, das 2016 nach umfangreicher Sanierung eröffnet wurde: Zwei Einzel- und drei Doppelzimmer bieten angenehmen Komfort zum kleinen Preis. Schloss Oberwerries ist auch Mitglied im Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC).

{Aus Praxis & Region}

»ETWAS ANDERS ALS DIE ANDEREN«

SPEZIELLE FÖRDERUNG VON SÄUGLINGEN UND KLEINKINDERN

Gut beobachten

Wenn ein Baby zur Welt kommt, ist die Freude zunächst einmal riesengroß. Die frischgebackenen Eltern verbringen viel Zeit mit ihrem Kind und beobachten es genau. Schnell wird deutlich, dass mit dem Kind möglicherweise etwas nicht stimmen könnte. Insbesondere fällt diesen Eltern auf, dass sich ihr Kind anders entwickelt als die gleichaltrigen Spielkameraden. Treten solche Verdachtsmomente auf, finden Eltern bei der Frühförderstelle den richtigen Ansprechpartner und die optimale Unterstützung.

Was ist Frühförderung?

Heilpädagogische Frühförderung richtet sich an Familien mit Frühgeborenen, Risikoneugeborenen, Säuglingen und Kindern bis zur Einschulung, deren Entwicklung gefährdet, verzögert oder behindert ist. Es hat sich gezeigt, dass Eltern sehr sensibel sind für Auffälligkeiten in der Entwicklung ihrer Kinder und diese oftmals als Erste wahrnehmen. Erhärtet sich ein Verdacht nicht, trägt die Abklärung zu einer sorgenfreien und entspannten Eltern-Kind-Beziehung bei. Im ursprünglichen, engeren Sinne ist Frühförderung eine heilpädagogische Maßnahme. Dabei werden Entwicklungsauffälligkeiten systematisch durch gemeinsames Spiel in ihrem Ausmaß eingegrenzt, gemildert und im günstigsten Fall sogar beseitigt. Manche der Kinder brauchen wegen spezieller sprachlicher, motorischer

und/oder Wahrnehmungsstörungen zusätzliche medizinisch-therapeutische Hilfen durch logopädische, ergotherapeutische oder physiotherapeutische Fachkräfte. Dadurch gestaltet sich die Arbeit in der Frühförderung auch immer als eine interdisziplinäre Zusammenarbeit.

Frühförderung ist sinnvoll und notwendig, wenn Kinder anders als gleichaltrige Kinder wirken oder sich verhalten. Sie kann aber auch schon vorbeugend einsetzen, wenn durch irgendwelche Ereignisse ein Entwicklungsrisiko besteht (z. B. Frühgeburt, Geburtsprobleme, Krankheiten, Unfälle) und Eltern zur kindlichen Entwicklung Beratung brauchen.

Wo gibt es Unterstützung?

Um Kindern und deren Familien im Bedarfsfall die bestmögliche Unterstützung bieten zu können, wurden in Deutschland zwei Einrichtungen geschaffen: Sozialpädiatrische Zentren und sogenannte Frühförderstellen wie am Ev. Krankenhaus Hamm.

Kontakt:

Frühförderung am Ev. Krankenhaus Hamm

Tel: 02381-589-1282

fruehfoerderung@evkhamm.de

Weitere Infos: www.evkhamm.de

»HAMMER SPORT IM INTERNET«

SPORT IST IM VEREIN AM SCHÖNSTEN

Badminton, Handball, Fußball, Golf, Judo, Kaiten – es gibt nichts, was es nicht gibt. Und wer meint, dass diese Aufzählung schon ein Ende gefunden hat, der wird sich wundern: Bei Weitem nicht! Und dann wird jeder noch mehr staunen, wenn man sich bewusst macht, dass es sich hierbei um einen kleinen Ausschnitt der Sportvereine in Hamm handelt. Sportangebote gibt es in Hamm für jeden Geschmack. Ob sportlich oder lehrreich, in der Gruppe, zu zweit oder allein – wer seine Freizeit sinnvoll und aktiv gestalten möchte, findet hier immer das Richtige. Sportlich hat Hamm viel zu bieten, sowohl im Leistungs- als auch im Breitensport.

Die Stadt Hamm bietet auf ihrer Internetseite www.hamm.de im Bereich Sport eine alphabetische Liste aller Sportvereine an – Kontaktdaten inklusive. Wer also in Hamm einem neuen sportlichen Hobby frönen möchte, der sollte vorab einen Blick ins Internet wagen.

bis 16 Uhr bestellt
- am gleichen Tag
noch da!



KOMPETENT • NAH • DIGITAL

100 JAHRE
Ihre Sonnenapotheke

Heessener Markt 6, 59073 Hamm

Hotline 0800-3226600 (gebührenfrei)

www.sonnen-apotheke-hamm.de

{APO-TIPP}

»... FRAGEN SIE IHREN ARZT ODER APOTHEKER«

RATSCHLÄGE ZUR RICHTIGEN MEDIKAMENTENEINNAHME

Krank ist niemand gerne. Aber wenn es einen dann doch erwischt hat, dann führt oftmals kein Weg am Arztbesuch vorbei. Und nicht selten führt der Weg mit einem Rezept in die nächste Apotheke. Wie die Medikamente richtig eingenommen werden sollen, das wissen Arzt und Apotheker. Diese können nicht nur Fragen zur Dosierung beantworten, sondern auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten einschätzen und bewerten. Der Hinweis „Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“ ist daher ein wichtiger Ratschlag, den sich Patientinnen und Patienten unbedingt zu Herzen nehmen sollten.

Für jede Medikamenteneinnahme gibt es individuelle Hinweise. Viele wichtige Fakten stehen zwar auf dem Beipackzettel, oftmals sind diese für den Endverbraucher jedoch unverständlich oder tragen zur Verunsicherung bei. So ist es ratsam, sich in der Apotheke mit ihrem Fachpersonal schon beim Einkauf helfen zu lassen.

Wer jedoch einige wichtige Ratschläge grundsätzlich befolgt, der schafft bereits eine wichtige Grundlage für eine sichere Arzneimitteleinnahme.

- Nehmen Sie Ihre Tabletten, Kapseln und Dragees immer stehend oder aufrecht sitzend mit einem Glas Leitungswasser ein! So werden Schädigungen der Speiseröhre vermieden und der Wirkstoff kann sich gut und zeitgerecht lösen. Es gibt auch Ausnahmen: z. B. sollen Eisentabletten immer mit einem Glas Orangensaft eingenommen werden.
- Bei vielen Präparaten, wie zum Beispiel bei einigen Antibiotika, ist es notwendig, mindestens 2 Stunden Abstand zu halten zu Milch- und Calciumprodukten!
- Meiden Sie die Einnahme von Alkohol. Die

Wirkung der Medikamente könnte sonst verstärkt oder bis zur Wirkungslosigkeit verringert werden.

Folgende Hinweise zur Einnahme werden oft gegeben. Aber was bedeuten sie genau? Hier finden Sie eine kleine „Übersetzungstabelle“:

morgens nüchtern = 30 bis 60 Minuten vor dem Frühstück

vor dem Essen = mindestens 30 Minuten vor dem Essen

zwischen dem Essen = Abstand von zwei Stunden zwischen den Mahlzeiten

zweimal täglich = alle 12 Stunden

dreimal täglich = alle 8 Stunden



Beachten Sie, dass die gleichzeitige Einnahme von anderen Medikamenten (auch rezeptfreien Präparaten aus der Apotheke und dem Supermarkt), pflanzlichen Arzneimitteln wie Johanniskrautpräparaten, Nahrungsergänzungsmitteln sowie Nahrungsmitteln wie Grapefruit zu Wechselwirkungen führen kann! Berichten Sie deshalb Ihrem Apotheker möglichst genau über die zusätzlichen Einnahmen, damit er Sie fachlich umfassend beraten kann, wie die Einnahme richtig erfolgen soll.

In der Apotheke wird Ihnen bei konkreten Problemen und Nachfragen immer weitergeholfen. Oftmals kann zum Beispiel auch die Aufstellung eines Medikamentenplans ein sinnvoller Weg sein, einen guten Überblick zu bewahren. Dieser wird sinnvollerweise nach einer Medikationsanalyse erstellt, bei der man feststellt, ob alles gut verträglich und kombinierbar ist. Dabei werden auch die Einnahmezeitpunkte individuell angepasst und optimiert.

MW

{Branchenverzeichnis}

ENERGETISCHE HEILMETHODE

Boecker, Rita Myriel · Welver

Tel.: 0 23 84 - 9 20 95 22
www.energiekanal-rmb.de

Naturheilpraxis Ralf Drevermann

Tel.: 0 23 85 - 93 62 78
www.heilpraktiker-drevermann.org

FAMILIENBERATUNG

Familienwerkstatt Menschenkind

Tel.: 02381 - 487513
www.familienwerkstatt-hamm.de

GEISTHEILUNG

Ruth Perrey, Geistheilung in Soest

Tel.: 0 29 21 - 5 99 47 24
www.ruthperrey.de

HEILPRAKTIKER

Naturheilpraxis Barbara Josten – Hamm

Tel.: 02381 - 926009
<http://www.naturheilpraxis-josten.de>

Heilpraktikerschule Westfalen

Tel.: 0 23 81 - 925 000
www.heilpraktikerschule-westfalen.de

MASSAGE & KLANGSCHALEN

Ohlrich, Ines · Ahlen-Dolberg

Tel.: 01 76 - 405 858 40
www.klangschalen-massage.com

TRAUMAPÄDAGOGIK

Equivita – Reittherapie und Traumapädagogik

Tel.: 01 51 27 50 34 45
<http://www.equi-vita.de/>

Vorschau Ausgabe Sommer
natürlich **HAMM**

- Sonne und Bewegung
- Fit im Sommer
- Urlaubsreif

{Veranstaltungskalender}

MÄRZ

20.–22.03. FR–SO

11:00 bis 18:00 Uhr 16. Kids Fun Wold
Die 16. Kids Fun World lädt zum Toben und Spielen ein, bevor der Frühling durchgreift und man wieder draußen spielen kann.
Ort: Zentralhallen Hamm
Info: www.zentralhallen.de

23.03. MO

18:00 Uhr Säuglingspflege – Handling, Ernährung, Tipps für zu Hause
Ein praktischer Abend für (werdende) Eltern und Großeltern
Ort: St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen Plauderstübchen der Elternschule (Haus 5, EG)
Telefonische Anmeldung erbeten unter: 02381/681-1341
Info: www.barbaraklinik.de

24.03. DI

18:00 – 21:30 Uhr Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung für Menschen mit Demenz
Referenten: Wolfgang Penning, Dr. Rainer Löb
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.
Malteser Tagestreff MalTa Hamm
Nordenwall 5, 59065 Hamm
Info: www.malteser-hamm.de 02381 / 3045442

26.03. DO

19:00 Uhr Das Baby verstehen
Infoabend zur Interpretation der kindlichen Signale
Ort: St. Barbara-Klinik, Hamm-Heessen, Konferenzraum 1, U-Ebene
Telefonische Anmeldung erbeten unter: 02381/681-1341
Info: www.barbaraklinik.de

29.03. SO

13:00 bis 18:00 Uhr 2. Hammer Mobilitätstag
Autoschau, E-Mobilität, Oldtimer, Klimameile, Verkehrssicherheit und entspanntes Einkaufsvergnügen
Ort: Innenstadt Hamm
Infos: www.hamm.de/mobilitaetstag

APRIL

02.04. DO

18:00 Uhr Arzt-Patienten-Seminar des Adipositaszentrums
Informationen zur chirurgischen Adipositas-therapie
Ort: St. Josef-Krankenhaus Hamm Bockum-Hövel
Telefonische Anmeldung erbeten unter 02381/961-1854
Info: www.adipositaszentrum-hamm.de



Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten

- Stärkung der sozialen, emotionalen, kognitiven und motorischen Entwicklung
- frühkindliche Förderung

Traumapädagogik

- fundierte Traumapädagogik in Kombination mit den Wirkungen pferdegestützter Intervention



EQUIVITA

Reittherapie • Traumapädagogik

Hüttenstr. 7 · 59514 Welver
www.equi-vita.de
 Tel. (01 51) 27 50 34 45

{Veranstaltungskalender}

03.04.-05.04. FR_SO

11:00 Uhr Frühlingsmarkt Hamm 2020
Ort: Maximilianpark Hamm, Alter Grenzweg 2, 59071 Hamm
Info: www.maximilianpark.de

09.04. DO

14:30 bis 16:30 Uhr Naturkosmetik selbst gemacht
 Bei der selbst gemachten Naturkosmetik weiß man, was drin ist. Aus frischen Kräutern und bereits getrockneten Zusätzen und Ölen wird die eigene Naturkosmetik hergestellt.
 Teilnahmegebühr: 7 € + Parkeintritt, für Kinder ab 10 Jahren, Anmeldung: 02381/98210-32
Ort: Maxipark
Infos: www.maximilianpark.de

17.04. FR

11:00 bis 12:00 Uhr Kopftraining zu Fuß
 Während eines Spazierganges werden Sie Ihr Gehirn unter fachkundiger Anleitung mit Hilfe von Bewegung, Denksportaufgaben und Erinnerungsübungen trainieren. Dabei kommen Humor und Spaß natürlich nicht zu kurz.
 Dauer: 1 Stunde, Tickets im Vorverkauf: 5,00 € beim Verkehrsverein Bärenbrunnen
Ort: www.verkehrsverein-hamm.de

20.04.-18.05. MO+MI

16:00 bis 21:00 Uhr Basisqualifikation für Betreuungs- und Entlastungskräfte nach § 45 (nach ANFöVO)
 Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Malteser Bildungszentrum Westfalen angeboten.
 Referenten: Ilona Schäfer, Erika Rolof
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.
 Malteser Tagestreff MalTa Hamm Nordenwall 5, 59065 Hamm
Info: www.malteser-hamm.de
 Tel. 02381 / 3045442

25.04. SA

10:00 bis 12:00 Uhr Sing- und Bewegungsspiele im Frühling für Jung und Alt
 Referentin: Dorothee Steinke
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.
 Malteser Tagestreff MalTa Hamm Nordenwall 5, 59065 Hamm
Info: www.malteser-hamm.de
 Tel. 02381 / 3045442

26.04. SO

9:30 bis 18:00 Uhr 13. Hammer SPADAKA Radrenntag
 In diesem Jahr findet der 2008 erstmals durchgeführte Hammer Radrenntag der Spar- und Darlehenskasse Bockum-Hövel bereits zum dreizehnten Mal statt. In diesem Zeitraum hat sich der Radrenntag weit über

die Grenzen von Bockum-Hövel hinaus zu einer der beliebtesten Radrennsportveranstaltungen in Nordrhein-Westfalen entwickelt.

Ort: Hamm-Bockum
Infos: www.rc-amor-hamm.de

MAI

05.05. DI

18:00 Uhr Patiententienstag
 Wissenswertes zur BRUSTgesundheit: Mammographie-Screening, Liquid Biopsy und Auswirkungen der Hormonersatztherapie
Ort: St. Barbara-Klinik, Hamm-Heessen, Konferenzraum 1, U-Ebene
Info: www.barbaraklinik.de

14.05. DO

18:00 Uhr Patiententienstag
 25 Jahre Elternschule „Physiologische Geburt oder Kaiserschnitt? Für und Wider“
 Telefonische Anmeldung erbeten unter: 02381/681-1341
Ort: St. Barbara-Klinik, Hamm-Heessen, Konferenzraum 1, U-Ebene
Info: www.barbaraklinik.de

14.05. DO

18:00 Uhr Arzt-Patienten-Seminar des Adipositaszentrums
 Informationen zur chirurgischen Adipositas-therapie
Ort: St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel
 Telefonische Anmeldung erbeten unter 02381/961-1854
Info: www.adipositaszentrum-hamm.de

16.05. SA

ab 16:45 Uhr Maxilauf Hamm
 Anmeldung und Infos unter www.maxilauf.de

JUNI

17.06. MI

18:30-20:00 Uhr „Silviahemmet – die Palliative Philosophie“
 Die besondere Begegnung der Malteser mit demenziell Erkrankten Menschen
 Referentin: Ilona Schäfer
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.
 Malteser Tagestreff MalTa Hamm Nordenwall 5, 59065 Hamm
Info: www.malteser-hamm.de
 Tel. 02381 / 3045442

»APFELPARFAIT MIT KARAMELLISIERTEN KUMQUATS«

Rezept für

4 Personen

Zutaten Apfelparfait

5 Äpfel
3 EL Apfellokör/-schnaps
1 Ei
3 Eigelb
200 ml Sahne
60 g Zucker
1 Zitrone
Zimt

Zubereitung

1. Aus vier Äpfeln mit ein wenig Zucker und Zimt ein Apfelmus zubereiten.
2. Einen Apfel schälen und in feine Stücke würfeln. Mit dem Apfelschnaps und dem Saft der Zitrone marinieren.
3. Ein Ei mit 3 Eiern und dem Zucker schlagen. Den Eierschaum über die Apfelstücke geben und das erkaltete Apfelmus unterheben.

4. Die Sahne halbsteif schlagen und unter die Parfaitmasse unterheben.
5. In Formen füllen und ca. 4 Stunden im Tiefkühlfach einfrieren.

Zutaten karamellierte Kumquats

250 g Kumquats
75 g Zucker
125 ml Orangensaft
2 cl Grand Marnier
einige Blätter frische Minze

Zubereitung

1. Zuerst die Kumquats waschen und in Scheiben schneiden. Dann den Kristallzucker in einer Kasserolle schmelzen und hellbraun karamellisieren.

Den Zucker mit Orangensaft ablöschen und verkochen, bis sich der karamellierte Zucker aufgelöst hat.

2. Die Kumquats begeben und ca. 10 Min. andünsten lassen und dann aus der Flüssigkeit heben. Die restliche Flüssigkeit ein wenig einkochen. Zum Schluss die Kumquats wieder in die Flüssigkeit geben und noch einmal aufkochen und dann mit Grand Marnier abschmecken. Minze fein in Streifen schneiden und zum Schluss zugeben.

MJ/MW



{natürlich LESEN}

»STORIES FOR FUTURE«

13 JUGENDLICHE, DIE ETWAS BEWEGEN

Spätestens seit die Welt Greta Thunberg und ihre Fridays-for-Future-Bewegung kennt, ist klar: Junge Menschen können ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen und die Welt verändern. Viviana Mazza stellt in ihrem Buch 13 junge Menschen aus allen Teilen der Welt vor, die genau das getan haben.

Da ist zum Beispiel Emma González, die nach einem der zahllosen Amokläufe in den USA gegen die Waffenlobby auf die Barrikaden ging. Nojoud Ali aus dem Jemen rebellierte gegen ihre Zwangsverheiratung und Wang Fuman aus China wurde bekannt, als ihm auf dem langen Schulweg die Haare zu Eiskristallen gefroren. Alle 13 jungen Männer und Frauen, die in diesem Buch vorgestellt werden, kämpfen für ihre Rechte und Träume und machen Kindern und Jugendlichen auf der ganzen Welt Mut. Lesenswert nicht nur für junge Menschen!

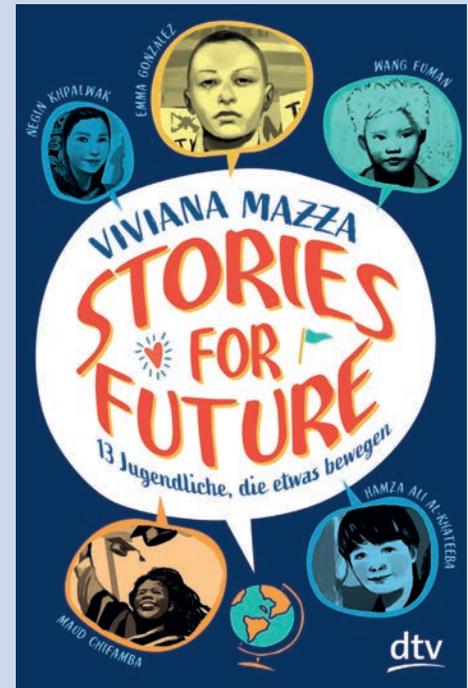
Über die Autorin:

Viviana Mazza, geboren 1978 in Catania, berichtete in Italien als eine der Ersten von der Geschichte der späteren Friedensnobelpreisträgerin Malala Yousafzai. Sie arbeitet als Journalistin für die italienische Tageszeitung Corriere della Sera, wo sie für das Auslandsressort über interessante Menschen aus aller Welt schreibt.

MW

Unser Buchtipps:

Stories for Future – dtv Junior, mit Illustrationen von Paolo d'Altan, aus dem Italienischen von Sophia Marzolf, deutsche Erstausgabe, 224 Seiten, ab 12, ISBN 978-3-423-74056-2, 10,95 €



»WIR GRATULIEREN DEN GEWINNERN DES PREISAUSSCHREIBENS«

In der letzten Ausgabe haben wir 2 x 2 Tageskarten für einen Samstag in der beliebten Erlebnistherme MAXIMARE verlost. Die Gewinner können in der 5-Sterne-Premium-Sauna in sieben verschiedenen Saunen einmal richtig die Seele baumeln lassen.

Die glücklichen Gewinner sind:
Nina Imgenberg
Thomas Filthaut

Die Gutscheine wurden bereits an die Sieger verschickt.

Wenn Ihnen Fortuna dieses Mal nicht hold war, dann freuen wir uns darauf, wenn Sie wieder Ihr Glück auf den Prüfstand stellen.

Wir drücken allen Teilnehmern die Daumen!

MW





Hamm

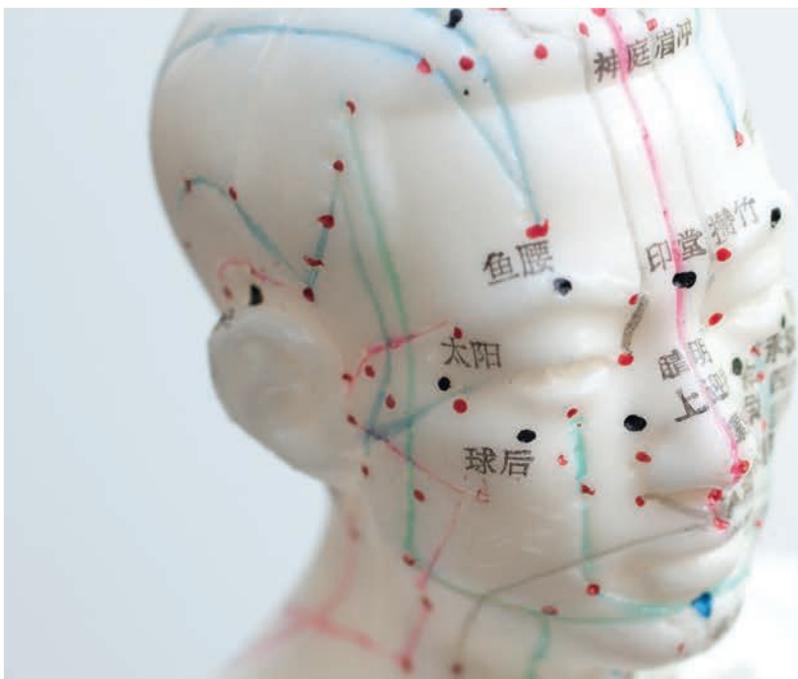
DEIN HAMM. DEIN LAUF.

16.05.2020



maxilauf.de





Traditionelle Chinesische Medizin
am EVK Hamm

**2000 JAHRE
GESUNDHEITSWISSEN**



Dr. Christiane Müller
Leitende Ärztin



Dr. Sandra Willeboordse
Fachärztin und Dozentin
für Qigong

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

**DER MENSCH ALS EINHEIT AUS
KÖRPER, GEIST UND SEELE.**

Wir behandeln:

- ✿ Magen-Darm-Beschwerden
- ✿ Psychosomatische Erkrankungen
- ✿ Unterstützende Behandlung bei Chemo- und Strahlentherapien
- ✿ Sämtliche Arten von Schmerzkrankungen
- ✿ Funktionelle Herzbeschwerden und Bluthochdruck
- ✿ Asthma und Allergien, Kopfschmerzen und ADHS-Syndrom bei Kindern
- ✿ HNO- und Lungenerkrankungen
- ✿ Gynäkologisch-geburtshilfliche Indikationen

Die fünf Säulen der TCM

- ✿ Akupunktur und Begleitverfahren
- ✿ Chinesische Ernährungslehre
- ✿ Heilkräuterkunde
- ✿ Tuina (Manuelle Therapie)
- ✿ Qigong und Taijiquan (Bewegungstherapie)