

natürlich HAMMM

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

ZUM
MITNEHMEN

MIT VERANSTALTUNGSKALENDER UND BRANCHENVERZEICHNIS



{*Sonne & Bewegung*}

- Interview Doc Esser
- Fit trotz Hitze
- Mit dem Rad durch Hamm

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

»DOC ESSERS TIPPS FÜR DEN SOMMER«	5
»GESUND UND LECKER DURCH DEN SOMMER«	8
»OHNE FLEISCH UND FISCH GEHT ES AUCH«	10
»RATSCHLÄGE FÜR DIE GESUNDE SOMMERERNÄHRUNG«	12
»HELL UND DUNKEL – WAS TUN GEGEN DIE SOMMERKRISE?«	13

AUS PRAXIS & REGION

»MIT DEM RAD DURCH HAMM«	14
»DIE REGION MIT DEM RAD ENTDECKEN«	16
»NATURPARADIES AM RAND DER HAMMER INNENSTADT«	17
»LEITUNGSWASSER LÖSCHT DURST, SPART UND IST UMWELTBEWUSST«	18
»BIENENHELDEN GESUCHT«	20
»FIT DURCH DEN SOMMER«	22
»EINE WANDERUNG MIT (FAST) ALLEN SINNEN«	25
»NORDIC WALKING QUER DURCH HAMM«	26
»GARTENPFORTEN BLEIBEN GESCHLOSSEN«	28

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 Shutterstock (Titel), ConversioPR (S. 3), ARD Foto/WDR (S. 4, 6, 7), Verlag Becker Josef Volk (S. 7), Pixabay (S. 8-13, 16, 18-21, 25, 26, 28-30, 33), adfc Kreisverband Hamm (S. 14-15), Stadt Hamm (S. 17), Sonnenapotheke (S. 22), Ev. Krankenhaus Hamm (S. 23), Big Foot Hamm (S. 25), Feet Energy (S. 27), dtv Verlag (S. 34), Autorenbild (S. 34) © Ulrike Wolf, Frankfurt a. M. / © Alf Leue

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!«

Die letzten Wochen haben bereits Lust auf den Sommer gemacht. Hohe Temperaturen und viel Sonnenschein bringen uns dazu, wieder mehr Zeit an der frischen Luft zu verbringen. Gott sei Dank dürfen wir uns, trotz Corona, draußen aufhalten und aktiv sein. Was viele dabei übersehen, sind die Gefahren, die von Sonnenschein und Hitze für den Körper ausgehen.

Worauf es zu achten gilt, wenn man sich in der Sonne aufhält und aktiv ist, sagt uns Doc Esser im Interview. Der Arzt ist vielen bekannt aus TV und Radio. Dort gibt er den Menschen Tipps für ein gesundes und ausgeglichenes Leben. Im Gespräch mit uns erläutert er ausführlich die Gefahren, die die Sommerhitze für uns birgt, und sagt, worauf wir zu achten haben, wenn wir uns draußen aufhalten. Wenn Fortuna Ihnen hold ist, können Sie sogar eines seiner neuen Bücher gewinnen.

Gut auf die Hitze vorbereitet, kann man an der frischen Luft sein und aktiv werden. Was gibt es Schöneres, als sich auf das Fahrrad zu setzen, in die Pedale zu treten und den Sommer einzusatmen? Radfahren schont die Gelenke und ist ein sehr gutes Kardiotraining. Aber wo soll man entlangfahren? Immer nur dieselben Routen? Wir zeigen Ihnen, wo Sie neue und abwechslungsreiche Radrouten in der Region finden können. Außerdem stellen wir Ihnen den Allgemeinen Deutschen Fahrrad Club (ADFC) vor, der in Hamm einen eigenen Kreisverband hat. Haben Sie keine Lust auf eine Drahtesel-tour? Dann können Sie Hamm auch barfuß erobern. Wie und wo, erfahren Sie bei uns.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, sich vegetarisch oder gar vegan zu ernähren? Damit sind Sie nicht allein. Laut aktuellen Zahlen verzichten in Deutschland mittlerweile über 6 Millionen Menschen auf Fleisch und Fisch. Warum

man sich für diese Ernährungsweise entscheidet und ob es wirklich gesünder ist, lesen Sie in diesem Heft.

Sie sehen, es ist viel los in unserer Sommerausgabe. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Stöbern.

In diesem Sinne – allen Leserinnen und Lesern gesunde Grüße

Ihre
Meike Jänsch

PS: Natürlich ist das Virus auch an uns nicht ganz vorbeigegangen. Wir haben in dieser Ausgabe natürlich sehr darauf geachtet, dass wir Sie mit Tipps, Ratschlägen und Empfehlungen versorgen, die trotz Corona umgesetzt werden können. In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!



{Sonne & Bewegung}





{Sonne & Bewegung}

»DOC ESSERS TIPPS FÜR DEN SOMMER«

WDR-ARZT HÄLT „SPRECHSTUNDE“ IN „natürlichHAMM“

Dr. Heinz-Wilhelm Esser ist wohl einer der bekanntesten Ärzte in Nordrhein-Westfalen. Im „WDR-Gesundheitscheck“ und vielen weiteren TV- und Radio-Auftritten gibt der Mediziner regelmäßig Tipps, was Zuschauer und Zuhörer tun können, um ihr Leben gesünder zu gestalten. Ob Sporttipps oder Corona-Fragen: Der Lungenfacharzt mit der Mütze als Markenzeichen schafft es immer wieder, Medizin für jeden verständlich zu erklären. „natürlichHAMM“ fragte ihn exklusiv nach seinen Tipps und ärztlichen Ratschlägen für die heiße Jahreszeit.

Das Sommerwetter lockt die Menschen nach draußen und lädt dazu ein, sich wieder mehr zu bewegen. Wie muss man sich vorbereiten, damit man den Körper beim ersten Training nicht überfordert?

Zunächst sollte ein Newcomer sich beim Hausarzt seines Vertrauens oder noch besser bei einem Sportmediziner einmal kardiologisch/pneumologisch durchchecken lassen. Dazu reichen eine gründliche Untersuchung, ein EKG und ein Belastungs-EKG. Optimal wäre zusätzlich eine Ultraschalluntersuchung des Herzens und eine Lungenfunktionsuntersuchung.

Wenn der Arzt keine sportlichen Einschränkungen hat, kann es losgehen: Wichtig ist das Setzen von realistischen Zielen. Nichts ist frustrierender, als wenn man versucht, eine körperliche Leistung

zu erbringen, die der Körper einfach noch nicht dauerhaft abgeben kann. Damit steigt auch das Verletzungsrisiko.

Für Ausdauersportler empfehle ich das Trainieren nach Herzfrequenz/Puls oder als einfache Alternative: mit einem Mitsportler reden. Solange das problemlos möglich ist, läuft man keine Gefahr, den Körper zu überfordern, und gibt ihm (und dem Geist auch) die Chance, sich an die regelmäßige Belastung wieder zu gewöhnen.

Trinken ist gerade im Sommer besonders wichtig. Auf was gilt es bei einem Erfrischungsgetränk zu achten? Darf es auch das Bier beim Grillen sein?

Als Erfrischungsgetränk empfehle ich definitiv Mineralwasser, lauwarme Tees oder isotonische Getränke. Zuckerkontaining Limonaden belasten den

Kreislauf und sind definitiv keine Durstlöcher und Alkohol führt zu einer Dehydrierung des Körpers – man verliert Flüssigkeit. Wobei natürlich hier gilt: Die Ausnahme bestätigt die Regel. D. h., das Bierchen beim Grillen ist völlig okay. Kleiner Tipp: Keine kalten Getränke bei großer Hitze – dadurch kommt es nämlich zu einer zusätzlichen Wärmeproduktion des Körpers.

Viele Menschen behaupten, besonders stark zu schwitzen. Deswegen verzichten sie auf reichlich Wasser im Sommer. Was raten Sie? Durst oder Schweiß?

Schwitzen ist für den Körper eine Notwendigkeit, um die Körperkerntemperatur auch bei heißem Wetter konstant zu halten. Die Körperkerntemperatur liegt beim gesunden Menschen zwischen 36 und 37,5 °C. Durch das Schwitzen bildet sich ein leichter Flüssigkeitsfilm auf der Hautoberfläche, sodass Körperwärme abgegeben werden kann. Deswegen sollte man das Schwitzen akzeptieren, es ist wichtig für unsere Gesundheit. Wenig trinken kann bei heißen Temperaturen gerade bei älteren Menschen zu einer sogenannten Exsikkose führen – der Körper trocknet aus, was im schlimmsten Fall tödlich enden kann.

Menschen mit chronischen Erkrankungen müssen immer vorsichtig sein. Für welche Erkrankungen sind die hohen Temperaturen besonders schlimm und was können diese Patienten machen, um den Sommer trotzdem zu genießen?

»DOC ESSER IM INTERNET«

<https://www1.wdr.de/fernsehen/doc-esser/index.html>

»DOC ESSER BEI FACEBOOK«

Gruppe:
„Doc Esser macht den Westen fit“

»DOC ESSER IM TV«

Ab August neue Folgen des „Gesundheitsmagazins“ im WDR – alle bisherigen Folgen in der WDR-Mediathek



»DR. HEINZ-WILHELM „HEIWI“ ESSER (DOC ESSER)«

Der Internist Heinz-Wilhelm Esser ist einem großen Publikum als „Doc Esser“ bekannt. Geboren 1974 in Mönchengladbach, studierte er Medizin an der Universität Köln. Er ist Oberarzt für Innere Medizin und Leiter der Pneumologie am Sana-Klinikum Remscheid. Seit 2016 moderiert und produziert er die Sendung „Doc Esser – Der Gesundheits-Check“. Außerdem tritt er häufig in der „Servicezeit“ des WDR auf sowie im WDR-Radio, u. a. bei „WDR 4 Mittendrin“. Gemeinsam mit dem Kabarettisten René Steinberg hat er ein gesundheitsbezogenes Bühnenprogramm

erstellt, mit welchem das Duo regelmäßig auftritt. Darüber hinaus ist „Doc Esser“ auch Sachbuchautor und schreibt regelmäßig für Focus Online. Außerdem ist er Geschäftsführer von EASY MEDICAL APPLICATIONS, einer medizinischen App für den ärztlichen Dienstalltag. „Doc Essers“ große Leidenschaft ist die Rockmusik. Er spielt Gitarre und Keyboard. Zudem ist er Gründungsmitglied der Band Substyle und betreibt ein eigenes Tonstudio. Er wohnt mit seiner Familie in Köln.

Herzranke Patienten sollten starke Hitze meiden, da diese zu einer Kreislaufbelastung führt – das Herz muss mehr leisten. Außerdem nehmen viele Patienten mit einer Herzschwäche entwässernde Medikamente – diese können im Sommer zu hoch dosiert sein und müssen durch den behandelnden Arzt angepasst werden. Dieser sollte auch eine maximale Trinkmenge speziell für hohe

Temperaturen festlegen. Patienten mit einer chronischen Lungenerkrankung wie beispielsweise der COPD (chronisch obstruktive Bronchitis) exazerbieren im Hochsommer häufiger – damit ist eine akute Verschlechterung der Lungenerkrankung gemeint. Hier sind die konsequente Einnahme der Dosieraerosole und das Vermeiden der Mittagshitze ganz wichtig.

Die letzten Monate gab es nur ein Thema: Corona. Was bedeutet die Pandemie für unseren „Sommeralltag“? Ist das Virus im Sommer gefährlicher?

Aktuell ist die Zahl der Neuinfektionen erfreulicherweise sehr niedrig, was zum einen mit den Maßnahmen im Lockdown zu tun hat, aber auch darauf zurückzuführen ist, dass viele virale Erreger bei den sommerlichen Temperaturen und Witterungsbedingungen ihre Infektiosität verlieren und schlechter übertragbar sind. Ein weiterer wichtiger Faktor ist aber, dass wir im Sommer vermehrt draußen sind, wo das Virus (egal ob es in dicken Tropfen oder als Aerosol daherkommt) schnell verdünnt und abtransportiert wird. Ich denke, dass wir den Sommer genießen können.

Sie vertreten die Meinung, dass man auch einen Tag „sündigen“ darf. Wie „sündigen“ Sie am liebsten im Sommer?

Ich liebe ein kaltes Bier am Abend mit Blick in meinen Garten. Aber alles in Maßen!

{Sonne & Bewegung}

»GEWINNEN SIE DAS BUCH „KITTEL, KEIME, KATASTROPHEN“ VON DOC ESSER«



Strahlend lächelnde Chefärzte, schmach-tende Krankenschwestern, viel Herzschmerz und am Ende wird alles gut – so wird der Krankenhausalltag in vielen TV-Serien dargestellt. Dass das nicht ganz der Wahrheit entspricht, weiß Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser. Als Doc Esser ist er vielen aus Fernsehen und Radio bekannt und stand uns in dieser Ausgabe auch für ein Interview zur Verfügung. In seinem Buch „Kittel, Keime, Katastrophen“ beschreibt Doc Esser die Abläufe in den Krankenhäusern aus erster Hand. Auf 160 Seiten wird sehr humorvoll mit vielen Krankenhausmythen aufgeräumt und der Finger in die (keimfreie) Wunde gelegt.

Der Oberarzt eines Remscheider Krankenhauses geht zwar kritisch mit dem System Krankenhaus ins Gericht, verteidigt aber die Menschen, die in den Kliniken arbeiten und mit ihnen zu tun haben: Denn nicht nur die Patienten, auch die Pfleger, Ärzte und alle, die mit dem Krankenhaus verbunden sind, haben es häufig alles andere als leicht und verdienen für ihre Arbeit Respekt. Zudem befasst sich Doc Esser mit den häufigsten Fragen, die beim Thema Krankenhaus bzw. mit einem dortigen Aufenthalt gestellt werden. Nach der Lektüre werden Sie ein Krankenhaus das nächste Mal mit anderen Augen sehen und Ihrem Aufenthalt mit mehr Gelassenheit begegnen. Dann wird am Ende alles gut.

LR

Wir verlosen zwei Exemplare von „Kittel, Keime, Katastrophen“. Teilnehmer senden bis zum 15. September eine E-Mail an redaktion@natuerlich-hamm.de mit ihrer Anschrift und nehmen dadurch an der Verlosung teil. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser
Kittel, Keime, Katastrophen:
Wie Sie einen Krankenhausaufenthalt überleben
Preis: 19,95 €
Verlag: Becker Joest Volk Verlag
ISBN 978-3-95453-150-9



»GESUND UND LECKER DURCH DEN SOMMER«

Der Mensch soll sich saisonal ernähren. Das ist gemeinhin für die Gesundheit bekannt. Wie sieht aber die richtige Ernährung im Sommer aus? Wir zeigen Ihnen in einer kurzen Übersicht, auf was es jetzt zu achten gilt und was auf den Teller gehört.

Der Sommer ist gefährlich für den Körper. Er arbeitet auf Hochtouren, um die gewöhnliche Temperatur halten zu können. Um eine Überlastung des Körpers vorzubeugen, sollte man Essen

vermeiden, das die Verdauungsorgane nicht zu sehr beansprucht. Vermeiden Sie deswegen erst mal fettes und schweres Essen. Nehmen Sie Obst- und Gemüsesorten zu sich, die einen hohen Wasseranteil haben. Äpfel, Gurken, Kirschen und Tomaten sind dazu besonders geeignet. Diese Früchte sind sehr leicht zu kombinieren und im Sommer ein unverzichtbarer Genuss.

Auch das warme Essen ist jetzt eine zusätzliche Belastung für den Körper. Suppen und Eintöpfe

sind eigentlich auch was für den Winter – nein. Kalte Suppen sind erfrischend und sättigend. Der Klassiker unter den kalten Suppen ist zweifelsohne die Gazpacho. Die Suppe mit Gurken, Tomaten, Paprika und Weißbrotstückchen ist immer ein Genuss. Oder wie wäre es mit einer kalten Gurkensuppe? Kalte Suppen gibt es in vielen Varianten, die nicht nur echte „Suppenkasper“ begeistern.

{Sonne & Bewegung}

»KLASSISCHE GAZPACHO«

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 3 Scheiben (à ca. 25 g) Toastbrot
- 1 kg reife Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL klare Instant-Gemüsebrühe
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Rotwein-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 1 kleine grüne Paprikaschote
- 1/2 (ca. 150 g) Salatgurke
- 1 Prise Zucker
- einige Spritzer Zitronensaft
- 1/2 Topf Basilikum

Brot entrinden und in kaltem Wasser einweichen. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Rote Paprika putzen, waschen und fein würfeln.

Knoblauch schälen, Brot ausdrücken. Tomaten, bis auf 150 g, Paprika, bis auf 1 EL, Knoblauch und Brot portionsweise pürieren.

Brühe in 3 EL heißem Wasser auflösen. Brühe, 2 EL Olivenöl und Essig in das Püree rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 4 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.



Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Suppe anrichten, mit Gemüsewürfeln und Basilikum bestreuen und mit 2 EL Öl beträufeln.

»KALTE GURKENSUPPE«

ZUTATEN (FÜR 6 PERSONEN)

- 2 große Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 große Salatgurken
- 2 Bund Schnittlauch
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- ein paar Spritzer Worcestersoße

Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln. Gurken waschen und von einer Gurke einige Scheibe zum Gar-

nieren abschneiden. Restliche Gurken putzen und in grobe Stücke schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Die Zutaten in zwei Portionen aufteilen.

Jede Portion mit dem Schneidstab des Handrührgeräts pürieren und Frischkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken. Ungefähr 30 Minuten kalt stellen, durchziehen lassen und dann nochmals

abschmecken. In Gläsern abfüllen, mit den Gurkenscheiben garnieren und servieren.





»OHNE FLEISCH UND FISCH GEHT ES AUCH«

VEGETARIER UND VEGANER AUF DEM VORMARSCH

Die Anzahl der Menschen in Deutschland, die sich selbst als Vegetarier einordnen, lag im Jahr 2019 laut der Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse bei 6,1 Millionen. Damit waren es 400.000 Personen mehr als noch vor zwei Jahren. Der Vegetarismus beschreibt typischerweise Menschen, die auf den Konsum von Fleisch sowie Fisch verzichten. Der Vegetarismus ist nicht nur eine Ernährungsweise, sondern geht in den meisten Fällen mit einer bestimmten Lebensweise sowie Werteorientierung einher.

Die Gründe, vegetarisch zu leben, sind dabei verschieden: Vegetarier, die ethisch handeln,

möchten das Leiden der Tiere verhindern. Andere finden ihre Motivation in gesundheitlichen Gründen oder sie versuchen der Umwelt zuliebe, auf Nahrungsmittel und Konsumgüter von getöteten Tieren zu verzichten. Die drei Hauptmotivationen für eine vegetarische oder vegane Ernährung möchten wir etwas näher betrachten.

Ethische/moralische Gründe

Gerade in den letzten Monaten standen die Schlachthöfe und die fleischverarbeitende Industrie in Deutschland am Pranger. Die teilweise unmenschlichen Arbeitsbedingungen haben wieder die Frage in den Fokus gerückt, ob so viel

Fleisch auf unserem Tisch nötig ist. Doch oftmals ist die Motivation, sich fleischlos zu ernähren, noch viel einfacher: Viele Vegetarier möchten nicht (mehr) dafür (mit-)verantwortlich sein, dass für Konsum Tiere sterben, weswegen sie aus ethischen oder moralischen Gründen vegetarisch oder sogar vegan leben.

Eine komplett vegane Lebensweise, bei der man nicht nur auf seine Ernährung achtet, sondern auch bei Kleidung, Kosmetik, Reinigungsmitteln und in anderen Bereichen darauf achtet, dass dafür kein Tier leiden musste, ist noch konsequenter.

{Sonne & Bewegung}

Gesundheitliche Gründe

Immer mehr Menschen entscheiden sich aber vermutlich in erster Linie aus gesundheitlichen Gründen für eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise. Dass der Verzicht auf tierische Produkte zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt, wird inzwischen wohl nicht mehr angezweifelt. Eine Studie der University of Oxford kam zu dem Resultat, dass durch einen geringeren Fleischkonsum bis zum Jahr 2050 die Sterblichkeitsrate um sechs bis zehn Prozent verringert werden könnte. Umgerechnet bedeutet das die Vermeidung von sieben bis acht Millionen Fällen eines verfrühten Todes pro Jahr.

Dass die vegane sowie vegetarische Ernährung gesünder ist, wird auch durch das geringere Krebsrisiko deutlich. Diesbezüglich kam die Studie zu dem Resultat, dass dieses bei einer vegetarischen Ernährung um acht Prozent und bei einer veganen Ernährung sogar um 15 Prozent verringert ist. Zudem ist bei ischämischen Herzerkrankungen ein Rückgang um 25 Prozent festzustellen.

Immer mehr Mythen wie »Milch macht starke Knochen« oder »Fleisch gibt dir Kraft« werden eindeutig widerlegt. Es gibt viele Argumente dafür, mehr Gemüse auf den Teller zu packen und auf tierische Produkte komplett zu verzichten. Alle Nährstoffe kann man über eine ausgewogene pflanzenbasierte Ernährung problemlos zu sich nehmen.

Ökologische Gründe

Werden mehr pflanzliche und weniger tierische Produkte verzehrt, schafft das auch mehr Raum für das Wachstum von Pflanzen, was für das Klima von großer Wichtigkeit ist. Demgegenüber sind weniger Weideflächen notwendig, für welche viele Wälder, darunter auch der Regenwald,

abgeholzt werden. Zudem produzieren die Rinderherden 150 bis 250 Liter Methan – und zwar pro Tag sowie Tier. Dadurch werden erhebliche Mengen des klimaschädlichen Treibhausgases freigesetzt.

Ein weiteres Problem liegt im enormen Wasserverbrauch, welchen die Tierhaltung im Allgemeinen verzeichnet. Diese sind nur einige von vielen Aspekten, weshalb eine pflanzliche Ernährung als umweltfreundlicher gilt im Gegensatz zur tierischen – unabhängig davon, ob es sich um Fleisch oder nur um tierische Produkte wie eben Milch oder Eier handelt. Um bis zu 70 Prozent könnten demnach die klimaschädlichen Emissionen reduziert werden, wenn alle Menschen auf der Welt eine rein vegetarische Ernährung verfolgen würden, so das Ergebnis einer Studie der University of Oxford.

Ernährungstrends

Manchmal ist die Entscheidung, sich vegetarisch zu ernähren, aber auch noch viel einfacher. Es gibt Menschen, denen Fleisch einfach nicht schmeckt. Die sind dann aber auch vielleicht nicht so empfindlich, was die neuesten Entwicklungen auf dem Ernährungsmarkt angeht. Viele verschiedene Trends beeinflussen nämlich das Ernährungsverhalten, wie zum Beispiel Superfood, regionale und Fair-trade-Produkte sowie „FreeFrom“-Produkte, die frei von Laktose oder Gluten sind, und Bio-Food. Der Umsatz von Biolebensmitteln stieg in den letzten Jahren rapide an und lag 2018 bei rund 10,91 Milliarden Euro.

Gut geplant ist eine vegetarische Ernährung nach Einschätzung der „Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung“ (Academy of Nutrition and Dietetics) für jeden empfehlenswert. Denn durch eine ausgewogene Auswahl ist es auch Vegetariern möglich, ihre Energie- und Nährwert-Bedarfe zu decken. Mögliche kritische Nährstoffe infolge eines Fleisch- und Meerestier-Verzichts (sowie eines Verzichts auf weitere tierische Lebensmittel) sind Protein, Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Zink, Jod, Calcium, Vitamin D und Vitamin B12. Wegen individueller Unterschiede in der Ernährung ist es sinnvoll, im einzelnen Fall abzusichern, ob der Bedarf gedeckt wird. Bisweilen können Nahrungsergänzungsmittel oder angereicherte Lebensmittel angebracht sein. Hierbei können der Hausarzt oder spezialisierte Apotheker weiterhelfen.

MW





»RATSCHLÄGE FÜR DIE GESUNDE SOMMERERNÄHRUNG«

Sobald die Temperaturen die 25-Grad-Marke übersteigen, ist es ratsam, die Ernährung anzupassen. Die Natur bietet zu den sommerlichen Temperaturen die passenden leichten und leckeren Nahrungsmittel in Hülle und Fülle. Ideal sind kalorienarme Gerichte wie Salat, Gemüse, Obst und Milchprodukte. Diese sind besonders gut für den Körper, weil sie leicht verdaulich sind und somit weniger belasten.

Hier nun einige Tipps und Tricks für jedermann:

1. Am besten ist es, die warme Mahlzeit auf abends zu verschieben und tagsüber auf Kleinigkeiten, wie z. B. Joghurt mit frischen Früchten, Milchshakes, Smoothies, Obstsalat, Gemüse, gegrillt oder gefüllt, sowie Salate, zurückzugreifen. Ideal sind auch Zwischenmahlzeiten mit wasserhaltigem Obst und Gemüse.
2. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät: „Nimm 5 am Tag!“ Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst sind ideal. Sie versorgen uns mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, die sich unter anderem positiv auf das Immunsystem, den Blutdruck und den Fettstoffwechsel auswirken.
3. Obst und Gemüse liefern vor allem Kalium und Magnesium. Salzverluste (Natrium) durch starkes Schwitzen können durch Suppen und Brühen ausgeglichen werden.
4. Die Deutschen grillen im Sommer, was das Zeug hält. Ob bei Grillpartys oder abends im Garten, vorzugsweise kommen Koteletts, Steaks und Würstchen auf den Grill. Damit führen wir uns jede Menge Fett, vor allem gesättigte Fettsäuren, zu, die sich ungünstig auf die Blutfettwerte auswirken können und zusätzlich das Verdauungssystem stark belasten.
5. Im Sommer ist die Infektionsgefahr durch Salmonellen besonders hoch, daher das Fleisch, vor allem Geflügel, immer gut durchgaren und auf Speisen mit rohen Eiern verzichten.

{Sonne & Bewegung}

»HELL UND DUNKEL – WAS TUN GEGEN DIE SOMMERKRISE?«

Winterdepression ist allgemein bekannt. Wenn die Tage kürzer werden und das Thermometer nicht in die Höhe klettert, trifft das die Laune vieler Menschen. Menschen, die unter Winterdepression leiden, kann man mit Saunagängen und Lichttherapie helfen. Was aber, wenn man in der Zeit, wenn Licht und Wärme zur Genüge vorhanden sind, eine Krise bekommt?

Welche Merkmale kennzeichnen eine Sommerdepression?

- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Motivationslosigkeit

Was kann man gegen die Sommerdepression tun?

Die Sommerdepression ist wissenschaftlich wenig erforscht. Deswegen ist auch keine Heilungsmethode wissenschaftlich belegt. Eine Möglichkeit, die diskutiert wird, ist die verminderte Melatonin-ausschüttung, die das Licht verursacht. Dadurch kommt es einerseits zu Schlafstörungen und zu Depressionen. Letztere sind auf Veränderungen in den biochemischen Prozessen zurückzuführen, die fehlendes Melatonin verursachen können.

Gegen die Sommerdepression hilft Routine. Wer seinen Alltag klar strukturiert angeht, kann



dem Mangel an stimmungsbeflussenden Neurotransmittern, wie etwa Melatonin, entgegenwirken. Da die Sonne im Sommer lange scheint, ist man dazu verführt, auch die letzten Strahlen des Tages einzufangen. Deswegen geht man später ins Bett. Wer die gewohnten Schlafenszeiten einhält, unterstützt seine Produktion an Melatonin und Serotonin.

Gibt es besonders gefährdete Gruppen?

Eine saisonal affektive Störung (SAD), wie Winter- oder Sommerdepression, kann jeden treffen. Besonders gefährdet sind Menschen mit bipolaren Störungen. Menschen also, die sowieso manische Episoden haben. Man geht davon aus, dass vier bis sechs Prozent der Menschen unter einer Sommerdepression leiden. Besonders häufig sollen Frauen zwischen 20 und 40 darunter leiden. Verlässliche Zahlen gibt es aber bislang nicht.

Wie sieht die ärztliche Behandlung von Sommerdepressionen aus?

Die Sommerdepression wird wie eine gewöhnliche Depression angegangen. Psychotherapeutische Behandlungen und die Einnahme von Antidepressiva sind die gewöhnlichen Vorgangsweisen. Ein anderer Therapieansatz, der auch optional unternommen werden kann, ist die repetitive transkranielle Magnetstimulation (rTMS). Bei dieser Methode wirken Magnetfelder auf das Gehirn ein und stimulieren bzw. hemmen bestimmte Hirnareale. Dadurch will man die entsprechenden Bereiche im Gehirn aktivieren oder auch entsprechende deaktivieren. Diese Therapie gilt als sehr vielversprechend bei der Behandlung von Depressionen.

Regelmäßige Bewegung beugt leichten und mittleren Symptomen vor. Die körperliche Tätigkeit wirkt sich positiv auf die Stimmung aus und lenkt von Beschwerden ab.

»MIT DEM RAD DURCH HAMM«



DER ADFC-KREISVERBAND HAMM SETZT SICH FÜR DAS RADFAHREN EIN

Radfahren wird in Deutschland immer beliebter. Ein gesteigertes Bewusstsein für die eigene Gesundheit und für die Umwelt bringt viele Bundesbürger dazu, das Fahrrad als Alltagsfahrzeug zu verwenden. Dass Radeln so im Trend liegt, ist auch das Verdienst des Allgemeinen Deutschen Fahrrad Clubs (ADFC). Seit über 27 Jahren gibt es in Hamm einen eigenen Kreisverband des Clubs. Über 300 fahrradbegeisterte Mitglieder zählt er dort. „Unser Ziel ist es, dass Hamm weiterhin attraktiv für Fahrradfahrer bleibt“, sagt Klaus-Peter Kappelt, Vorsitzender des Kreisverbands Hamm. „Radfahren fördert die Gesundheit, schont die Ressourcen und hat einen hohen Erlebniswert.“ „Wer mit dem Fahrrad in Hamm unterwegs ist, muss sich sicher fühlen und sicher sein“, macht der Vorsitzende deutlich. „Die Anzahl der Radfahrer auf den Straßen ist in den letzten Jahren gestiegen. Das verlangt natürlich nach Änderungen in der Verkehrsstruktur.“ Der Kreisverband Hamm ist daher Teil des Arbeitskreises Verkehrssicherheit der Stadt, unterstützt die Fridays-for-Future-Bewegung und macht sich in der Kommunalpolitik für die Interessen der Zweiradfahrer stark. „Die Stadt der Zukunft ist eine fahrradfreundliche Stadt“, ist sich Klaus-Peter Kappelt sicher.

Der ADFC setzt sich aber nicht nur politisch für die Fahrradfahrer in Hamm ein, sondern ist auch erster Ansprechpartner für interessierte Radbe-



geisterte und solche, die es noch werden wollen. Diese können zum Beispiel das Fahrradbüro nutzen, das sich in der Geschäftsstelle des Kreisverbands befindet. „Das Fahrradbüro ist für alle da, die sich für den Club, seine Aktionen oder auch für das Thema Fahrrad interessieren.“ Im Fahrradbüro am Südenwall kann man sich etwa über das Thema Sicherheit oder Fahrradkauf informieren. Außerdem kann man das Lastenrad des Verbands mieten und kleinere Reparaturen in der Selbsthilfefwerkstatt durchführen. „Wir nehmen aber auch gerne Fahrräder als Geschenke entgegen“, sagt Rainer Wilkes, der stellvertretende Vorsitzende

des Kreisverbands. Die geschenkten Fahrräder werden dann repariert und an „Menschen in Not“ gespendet. „Wir wollen alle Menschen für das Fahrradfahren begeistern. Auch diejenigen, die sich keines leisten können“, erläutert der stellvertretende Vorsitzende. „Dank den geschenkten Fahrrädern geben wir den Menschen ein Stück weit Mobilität und Unabhängigkeit.“

Auch Fahrradtouren und Trainings zählen zum Programm des ADFC-Kreisverbands. „E-Bikes und Pedelecs haben den Trend zum Rad in den letzten Jahren deutlich angekurbelt“, erzählt

{Aus Praxis & Region}

Schatzmeister Frank Pannott. „Viele Menschen haben dadurch wieder die Gelegenheit, Fahrradtouren zu fahren. Allerdings gibt es ein paar Besonderheiten, die man beim Fahren mit E-Bikes und Pedelecs zu beachten hat.“ Daher bietet der Club Kurse u. a. für Neueinsteiger bei Pedelecs und E-Bikes an.

Wer gerne in der Gruppe Fahrrad fahren möchte, dem empfehlen sich die zahlreichen Touren des ADFC. Zu den Touren zählen zum Beispiel auch die Café-Fahrten an ausgewählten Sonntagen, die Klaus-Peter Kappelt den Radlern ans Herz legen kann. „Die Café-Fahrten sind für jeden Fahrer geeignet. Um 13 Uhr startet Petra Ostenkötter eine andere Gruppe, von eher gemütlichen Fahren bis zu den Freizeitsportlern“, erzählt er. „Die Fahrt endet dann immer in einem Café in der Umgebung.“

Den Höhepunkt des Jahres bildet das Sattelfest im Juli. „Wir fahren dann in einer großen Gruppe von Hamm nach Soest“, erklärt Klaus Bürger, der für den ADFC die Organisation des Sattelfestes übernimmt, das Konzept. „Auch hier sind alle Radfahrer, jeder Altersklasse, herzlich dazu eingeladen, mitzufahren. In Hamm und Soest veranstalten wir an diesem Tag auch einen Fahrradmarkt.“ Auf einem Fahrradmarkt des ADFC



können Radler und Interessierte, neben allerlei Dingen zum Fahrrad, auch gebrauchte Räder kaufen. „Das, was auf unseren Fahrradmärkten angeboten wird, kommt von vertrauenswürdigen Händlern und kann bedenkenlos gekauft werden“, garantiert Klaus Bürger.

Aufgrund der Corona-Beschränkungen fand die erste ADFC-Tour der Saison 2020 erst am 14. Juni mit einer Fahrt zu den Guts- und Herrenhäusern rund um Hamm statt. Durch die Pandemie galten hier wie für die weiteren Termine besondere Regeln: Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Wer mitfahren will, muss sich bis Freitag vor der Tour anmelden und Daten wie die E-Mail-Adresse und Telefonnummer angeben. Auch während der Tour muss der Mindestabstand eingehalten werden. Zudem ist ein finales Einkehren nicht garantiert. „Natürlich sind wir mit den Umständen nicht zufrieden“, sagt der Vorsitzende. „Aber es ist für uns keine Option, dieses Jahr keine Touren anzubieten.“ Weitere aktuelle Informationen gibt es jederzeit auch im Internet des ADFC (siehe Infokasten).

Der ADFC-Kreisverband Hamm freut sich immer, neue Gesichter begrüßen zu dürfen. Egal, ob im Fahrradbüro, bei einer Tour oder auf einem Fahrradmarkt. „Fahrradfahren ist ein Erlebnis mit einer großen Gruppendynamik“, sagt der Vorsitzende lächelnd. „In Hamm und Umgebung gibt es viele Möglichkeiten, sich auf den Sattel zu schwingen und eine Runde zu fahren.“ Der Trend zum Fahrrad wächst. Das ist auch in Hamm zu spüren. Der ADFC-Kreisverband sorgt auch künftig dafür, dass die Gelegenheiten und Möglichkeiten zum Radfahren nicht ausgehen. LR



»DER HEISSE DRAHT ZUM ADFC KREISVERBAND HAMM«

Martin-Luther-Viertel
Südenwall 19
59065 Hamm

Telefonnummer: 02381/8767800

Web: <https://www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-hamm/kreisverband-hamm.html>

E-Mail: adfc-kvhamm@helimail.de



»DIE REGION MIT DEM RAD ENTDECKEN«

IDEEN FÜR IHRE NÄCHSTE RADTOUR IN UND UM HAMM

Die ersten Sonnenstrahlen haben bereits viele Menschen auf das Fahrrad gebracht. Sich bewegen, in der Natur aufhalten und den Fahrtwind um die Nase spüren – es gibt nichts Schöneres. Aber wo gibt es in Hamm und Umgebung schöne Routen, die man mit dem Fahrrad erkunden kann? Wir haben hier ein paar Routen für Sie gesammelt und auch Hinweise, wie Sie neue Routen in der Region finden.

Marathonstrecke Hamm

Die Marathonstrecke führt seit 2013 durch alle Stadtbezirke Hamms. Nicht nur für Läufer – die Strecke ist auch für Radfahrer und Spaziergänger geeignet. Start und Ziel der 42 Kilometer langen Strecke befinden sich am Jahnstadion. Es ist

möglich, an verschiedenen Punkten in der Strecke ein- bzw. auszusteigen. Somit kann man die Strecke individuell gestalten und auch die Distanz selbst bestimmen. Die gesamte Strecke sowie die Streckenteile sind durch farblich gestaltete Wegweiser sehr gut markiert.

Radtour selbst vorbereiten auf radroutenplaner.nrw.de

Wer selber eine Radtour planen möchte, der kann das auf www.radroutenplaner.nrw.de machen. Nach der Eingabe von Start- und Zielort wird eine Strecke vorgeschlagen. Auch Zwischenziele, wie etwa Sehenswürdigkeiten, und Routen zurück können in die Planung miteinbezogen werden. Der Routenplaner gibt auch allgemeine Informa-

tionen, wie die Gesamtdistanz, das Streckenprofil und die Dauer der Tour. Auch mehrtägige Fahrten können optional geplant werden.

Beliebt bei Radlern, Läufern und Wanderern – die Komoot-App

Nicht nur am PC, auch mobil kann man neue Routen entdecken. Viele begeisterte Radfahrer, Wanderer und Läufer vertrauen dabei der Komoot-App. Hier kann man Routen planen, neue Wege entdecken und eigene Lieblingsstrecken in der Community veröffentlichen. Auch viele Strecken in Hamm und Umgebung sind darin verzeichnet.

{Aus Praxis & Region}

»NATURPARADIES AM RAND DER HAMMER INNENSTADT«

Noch prägen Bagger und riesige Erdhügel das Bild in den Lippeauen an der Münsterstraße. Aber: Mit dem „Erlebensraum Lippeaue“ entsteht hier bis Mitte 2022 ein Naturparadies in unmittelbarer Nähe zur Innenstadt. Tiere und Pflanzen werden an den Ufern der Lippe zukünftig einen besonderen Schutzraum finden – und der Mensch einen idyllischen Ort zum Abschalten und Erholen. Letzteres wird vor allem am Lippestrand möglich sein, der als Liegefläche ebenso genutzt werden kann wie als Sport- und Freizeitfläche. Darüber hinaus entstehen in den Lippeauen rund sieben Kilometer neue Fuß- und Radwege. Entgegen den ersten Planungen wird den Zugang von der Münsterstraße aus nun ein 48.000 Quadratmeter großes Plateau bilden: Auf diese Weise konnte der Abtransport mehrerer Hunderttausende Kubikmeter Erde verhindert werden, sodass die CO₂-Einsparung beträchtlich ist. Das Plateau kann für Konzerte, Trödelmärkte und kleinere Veranstaltungen sonstiger Art genutzt werden. Darüber hinaus ist auch eine mobile Gastronomie geplant.

Das gesamte Projektgebiet reicht auf einer Fläche von 195 Quadratmetern von Heessen bis nach Bockum-Hövel: Allein schon wegen dieser Ausmaße handelt es sich beim „Erlebensraum Lippeaue“ um das derzeit größte Stadtentwicklungsprojekt überhaupt. „Das Projekt wird die Attraktivität unserer Stadt noch einmal deutlich erhöhen“, betont Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann voller Vorfreude. „Ich kenne nicht viele Städte, die in unmittelbarer Nähe zur Innenstadt so eine Naturfläche bieten können.“ Beim „Erlebensraum Lippeaue“ handelt es sich

um ein gemeinsames Projekt der Stadt Hamm und des Lippeverbandes. Die Gesamtsumme der Investitionen liegt bei rund 40 Millionen Euro.

Der größte Teil der Summe wird durch öffentliche Programme gefördert. MJ



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

Bioland-Hof



Bioland

Damberg

HOFBÄCKEREI
EIGENES FLEISCH
HÜHNERMobil
GETREIDEANBAU
HOFLADEN



HOFLADEN
geöffnet

DIENSTAG
MITTWOCH
DONNERSTAG
9.00 – 13.00
15.00 – 18.30 Uhr

FREITAG
9.00 – 18.30 Uhr

SAMSTAG:
9.00 – 13.00 Uhr

BIOLAND-HOF DAMBERG
An der Ahse 22 – 59069 Hamm

☎ 0 23 85 / 69 20 1

www.bioland-hof-damberg.de

»LEITUNGSWASSER LÖSCHT DURST, SPART UND IST UMWELTBEWUSST«

AUCH AN HEISSEN TAGEN EINE ECHE ALTERNATIVE

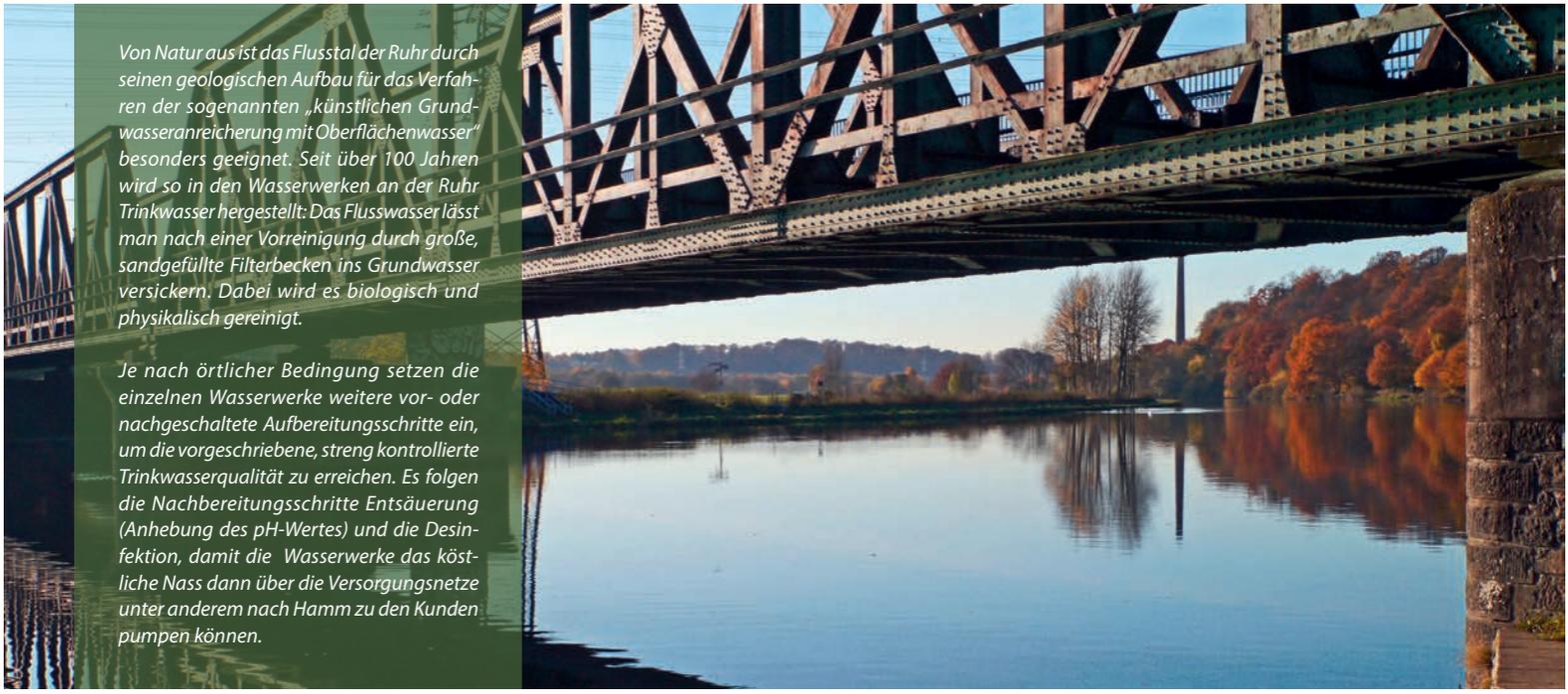
Wie selbstverständlich verbrauchen wir täglich pro Person rund 128 Liter des kostbaren Elementes, das nicht nur im Haushalt, sondern auch als wichtigstes Lebensmittel unverzichtbar ist. Gut zu wissen, dass das Hammer Trinkwasser aus einem der saubersten Flüsse Europas – der Ruhr – entnommen wird. Das Hammer Trinkwasser liegt an der oberen Grenze des Härtebereiches „weich“. So wird das Hammer Trinkwasser sogar von den Krankenhäusern zur Versorgung der Patienten eingesetzt. Ständige Kontrollen und Messungen garantieren gleichbleibend gute Trinkwasserqualität.

Aber bis heute streiten sich die Geister darüber, ob das Wasser aus der Leitung mit dem Mineralwasser aus der Flasche mithalten kann. Die Verbraucherzentrale hat da eine eindeutige Antwort: Leitungswasser ist ein idealer, kalorienfreier Durstlöcher! „Trinkwasser ist ein wertvolles Lebensmittel und kann den Flüssigkeitsbedarf hervorragend decken“, betonen die Verbraucherschützer.

Aber die Verbraucherzentrale gibt auch einen Tipp: „Wasser, das in den Rohren stand, ist nicht



mehr frisch.“ Langes Verweilen in der Leitung begünstigt eine mögliche Verkeimung und die Übertragung von Stoffen aus den Armaturen. Wasser zum Trinken oder Kochen deshalb immer erst mal so lange laufen lassen, bis es kühl aus dem Hahn kommt. Das kann bis zu 30 Sekunden dauern. „Der erste Wasserschwall morgens oder nach dem Urlaub kann zum Blumengießen, Spülen oder Putzen benutzt werden.“



Von Natur aus ist das Flussstal der Ruhr durch seinen geologischen Aufbau für das Verfahren der sogenannten „künstlichen Grundwasseranreicherung mit Oberflächenwasser“ besonders geeignet. Seit über 100 Jahren wird so in den Wasserwerken an der Ruhr Trinkwasser hergestellt: Das Flusswasser lässt man nach einer Vorreinigung durch große, sandgefüllte Filterbecken ins Grundwasser versickern. Dabei wird es biologisch und physikalisch gereinigt.

Je nach örtlicher Bedingung setzen die einzelnen Wasserwerke weitere vor- oder nachgeschaltete Aufbereitungsschritte ein, um die vorgeschriebene, streng kontrollierte Trinkwasserqualität zu erreichen. Es folgen die Nachbereitungsschritte Entsäuerung (Anhebung des pH-Wertes) und die Desinfektion, damit die Wasserwerke das köstliche Nass dann über die Versorgungsnetze unter anderem nach Hamm zu den Kunden pumpen können.

Die Umweltbilanz von Trinkwasser

Wer Leitungswasser trinkt, der tut auch was für die Umwelt, betonen die Verbraucherschützer. Anders als bei vielen anderen Lebensmitteln wirken sich die Transportaufwendungen bei Mineralwasser – aber auch Erfrischungsgetränken – deutlich stärker als Gewinnung und Verpackung aus. Allein im Jahr 2016 sind rund eine Milliarde Liter Mineralwasser nach Deutschland importiert worden. Diese Flaschen benötigen in der Regel überdurchschnittlich lange Transportwege. Daher ist die Klimabelastung durch Mineralwasser in Deutschland im Durchschnitt 600 Mal höher als bei Leitungswasser. So entstehen beispielsweise in Berlin 105.000 Tonnen CO₂ durch Mineralwasserkonsum. Würde dort nur Leitungswasser getrunken, wären dies nur noch 175 Tonnen CO₂.

Wassersprudler eine Alternative?

Deutsches Leitungswasser ist gut. Wer sein Wasser selbst mit Sprudel versetzt, statt es im Kasten nach

Hause zu schleppen, spart sich deshalb Zeit und Geld. Wasser aus dem Hahn ist bei vergleichbarer Qualität etwa 100 Mal preiswerter. Auch der Gehalt an Mineralien ist beim gekauften Flaschen-sprudel oftmals kaum höher. Das hat im Juni 2018 die Untersuchung von 52 Mineralwässern durch die Stiftung Warentest belegt.

Inzwischen ist eine Vielzahl sogenannter Trinkwassersprudler auf dem Markt. Bei allen wird mithilfe einer Kohlensäure-Patrone normales Leitungswasser mit Kohlensäure versetzt. Bei der Nutzung sollte auf eine ausreichende Hygiene geachtet werden. Untersuchungen der Universitäten Freiburg und Mainz haben zum Teil hohe Bakterienzahlen in frischem, selbst aufgesprudeltem Wasser nachgewiesen.

Die Qualität des Trinkwassers kann auch durch Leitungsrohre bzw. die hauseigene Wasserinstallation negativ beeinflusst werden. Wer noch Bleirohre im Haus hat, sollte diese baldmöglichst auswechseln lassen. Bei Verdacht oder Unsicherheit kann man sein Trinkwasser von qualitätsgeprüften privaten Laboren sowie chemischen Untersuchungsämtern untersuchen lassen.

Achten Sie darauf, dass Sie ein Sprudelsystem erwerben, für das Sie CO₂-Kartuschen leicht nachkaufen können. Einige Anbieter haben nur wenige Verkaufsstellen oder legen Sie darauf fest, nur ein spezielles Kartuschenmodell benutzen zu können. Das kann problematisch werden, falls der Hersteller sein Angebot einstellt.

Weitere Informationen über das Hammer Trinkwasser

Weitere Informationen über das Hammer Trinkwasser halten auch die Stadtwerke als lokaler Wasserversorger bereit. Eine umfangreiche Broschüre mit vielen Informationen, Tipps und Ratschlägen kann man sich auch online herunterladen (<https://www.stadtwerke-hamm.de/fileadmin/user-storage/Downloads/Privatkunden/Trinkwasserbroschuere.pdf>).



»BIENENHELDEN GESUCHT«

EINSATZ FÜR DEN ARTENSCHUTZ

Seit Jahren geht der Bestand an Bienen zurück. 40 Prozent der heute lebenden Bienenarten stehen auf der Liste der bedrohten Tierarten. Ein Grund dafür ist, dass es immer weniger blühende Wiesen gibt. Besonders die Wildbienen sind darauf angewiesen, Blütenpollen aufnehmen und andere Blüten damit befruchten zu können. Damit leisten die fleißigen Insekten einen elementaren Beitrag für unser Öko-System, indem sie den Fortbestand

vieler Pflanzen garantieren. Je weniger Bienen es gibt, desto mehr Pflanzenarten sind auch in ihrer Existenz bedroht.

Um dieser Entwicklung entgegenzutreten, haben sich Landwirte und Pferdezüchter aus ganz Deutschland zusammengenommen und die Aktion Bienenheld ins Leben gerufen. Sie wollen mit dem Anlegen von Blühstreifen und Blühfeldern den Bienenbestand wieder aufstocken. Um an Blüh-

flächen zu gelangen, setzt man auf Bienenpaten, die entsprechende Gebiete zur Verfügung stellen.

Vom Acker zur Blumenwiese

Seit Ende April ist auch der Hammer Zuchthof Sterthoff dabei. 22.000 Quadratmeter ehemalige Ackerfläche haben Heinrich und Philipp Sterthoff bereitgestellt. Hier sollen bald, zwischen Rhynern und Westtünnen, die Blumen blühen und den

{Aus Praxis & Region}

Bienen eine Heimat geben. Bereits einen Monat nach der Aussaat lässt sich die Veränderung des Ackers erkennen: Große grüne Triebe sind überall dort zu sehen, wo zuvor der Acker brach lag.

Heinrich und Philipp Sterthoff hoffen, dass noch mehr Hammer eine Patenschaft übernehmen. Dabei brauchen sie keine große Ackerfläche. Bereits ab einer Fläche von 100 Quadratmetern kann man den Bienen helfen. Die Fläche wird als Bienenfläche zertifiziert und Blumensaat ausgesät. Jeder, der Pate werden möchte, spendet, je nach Größe der Fläche, einen Betrag an die Aktion. Es ist dabei völlig egal, ob es sich um einen ungenutzten Garten oder eine Wiese handelt – aus allem lässt sich eine bienenfreundliche Blumenwiese machen. Die Paten erhalten ein Zertifikat und werden auf Wunsch namentlich als Bienenhelden auf der Inter-

netseite und dem Social-Media-Auftritt genannt. Die Patenschaft ist aber auch ein schönes Geschenk. Wer jemanden kennt, der eine Fläche besitzt und dem der Schutz von Bienen und Blumen am Herzen liegt, kann der Person einen Gutschein schenken. So können Sie Freunde und Verwandte zu Bienenhelden machen.

Wer Bienenheld werden möchte, kann sich über www.bienen-held.de registrieren lassen. Eine Fläche von 100 Quadratmetern kostet z. B. 49 Euro/Jahr. Dafür erhalten Sie dann ein Zertifikat und Blumensaat, um aus der Fläche eine blühende, bienenfreundliche Wiese zu machen. Es ist ein kleiner Beitrag mit einer großen Wirkung für den Artenschutz.

LR



Eiszeit Safari

Eine Erlebnis-Ausstellung

1. Dezember 2019 bis 5. Juli 2020

verlängert bis 9. August 2020

elephantastisch
Hamm:

gustav lübcke
museum
hamm

Gustav-Lübcke-Museum
Neue Bahnhofstr. 9, 59065 Hamm
Telefon: 023 81 / 17 - 57 14
www.museum-hamm.de

rem
Reiss-Engelhorn-Museen

Herausgeber: Stadt Hamm, Der Oberbürgermeister,
Gustav-Lübcke-Museum
Reiss-Engelhorn-Museen, Mannheim
Foto: Holger Neumann

WDR 3

Gefördert durch:
Ministerium für Kultur, Jugend,
Sport, Familie und Gleichberechtigung
des Landes Nordrhein-Westfalen

EMIS DER ZWANZIG
RUHR KUNST MUSEEN



maxipark

HSC 08
Hamm SportClub 2008 e.V.

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}

»FIT DURCH DEN SOMMER«

AUCH IN DER HEISSEN JAHRESZEIT SIND MIKRONÄHRSTOFFE WICHTIG

Insbesondere in der kalten und verregneten Jahreszeit darauf zu achten, wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente in der richtigen Menge zu sich zu nehmen, ist mittlerweile für viele schon selbstverständlich. Aber auch im Sommer kommt es darauf an, die richtigen Mikronährstoffe zu wählen und auf eine ausreichende Versorgung zu achten. Schließlich braucht der Körper auch in der heißen Jahreszeit die überlebenswichtigen Ernährungsbausteine, um den Herausforderungen des Sommers gewachsen zu sein. Nicht immer reicht es aus, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Die sommerlichen Temperaturen setzen nämlich vor allem dem Herz-Kreislauf-System zu. Eigentlich leichte körperliche Aktivitäten sorgen in der Hitze oft dafür, dass Puls und Blutdruck in die Höhe schnellen. Das Ergebnis: Man ist schneller erschöpft. Dagegen kann zum Beispiel Vitamin B helfen. Damit man über den Tag hindurch genügend Vitamin B zur Verfügung hat, sollten Sie mit einem Frühstück mit Haferflocken und Vollkorngetreide beginnen. Gute Vitamin-B-Lieferanten sind auch Spinat, Erbsen und Brokkoli.

Nicht nur die negativen Auswirkungen der Hitze, sondern auch die Gefahren der Sonne können durch Vitamine gemindert werden. Jedem ist bekannt, dass die UV-Sonnenstrahlen die Haut belasten und schlimmstenfalls zu Hautkrebs führen können. Grund dafür sind die freien Radikale, die bei der Sonneneinstrahlung in der Haut entstehen und ihr Schaden zufügen können. Gute Radikalfänger sind die Vitamine C und E. Gerade das Vitamin E hat eine entzündungshemmende Wirkung und fördert die Zellerneuerung. Generell

kann man mit der richtigen Ernährung der Haut sehr viel Gutes tun. Betacarotin, Provitamin A und Vitamin A unterstützen die Haut und halten sie gesund. Ein bunter Salat mit Paprika, Karotten und Nüssen unterstützt deshalb zum Beispiel den Schutz der Haut im Sommer.



Wer es genau wissen will, kann in vielen Apotheken einen Mikronährstoff-Check-up machen lassen. Dadurch wird festgestellt, wie hoch zum Beispiel der individuelle Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen in ihrem Körper ist und wo dringend Unterstützung notwendig ist. Die Experten können mit dem Check-up Mangelerscheinungen erkennen und Sie entsprechend beraten.

DER MIKRONÄHRSTOFF-CHECK-UP

Ein Mikronährstoff-Check-up lohnt sich nicht nur für Schwangere, stillende Mütter, Frauen in den Wechseljahren sowie Raucher und Sportler. Ein Check-up ist spätestens dann notwendig, wenn Anzeichen für Mangelerscheinungen erkennbar werden. Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und eine trockene Haut sind häufige Symptome. Zum Beispiel kann man mittels des HCK-Baukastensystems individuellen Mangelerscheinungen vorbeugen. Termine für den Check-up kann man telefonisch in vielen Apotheken vereinbaren.

{Aus Praxis & Region}

»AKUPUNKTUR«

WIE MAN IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN MIT KLEINEN NADELN GROSSES BEWIRKT

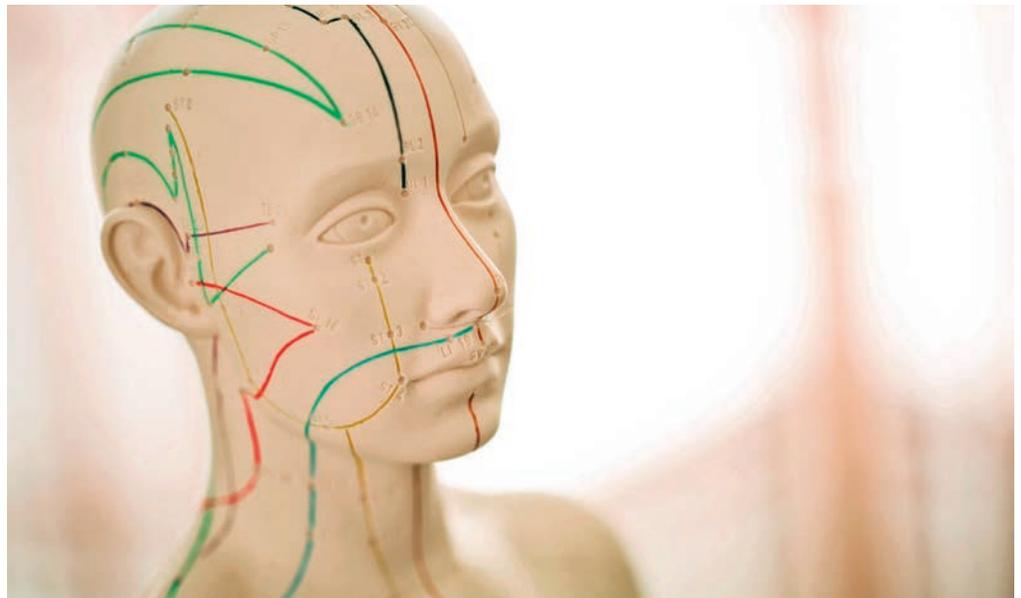
Energieflüsse regulieren

Bereits vor einigen Tausend Jahren wandte man die Kunst mit den Nadeln im fernen China erfolgreich an. Auch heute ist Akupunktur in einer Behandlung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein wichtiger Baustein. Viele private Krankenkassen übernehmen dafür bereits seit einigen Jahren die Kosten und auch die gesetzlichen Kassen erstatten bei bestimmten Schmerzbehandlungen die Gebühren.

Grundsätzlich geht die chinesische Medizin von der Vorstellung aus, dass auf sogenannten Energiebahnen des Körpers die Lebenskraft (das Qi) fließt. Ist dort der Energiefluss gestört, was zum Beispiel durch Kälte, Wärme, falsche Ernährung oder psychische Faktoren ausgelöst wird, dann können Krankheit und Schmerz auftreten. Die Akupunktur soll diese Blockaden des Qi-Flusses beseitigen.

Knapp 400 Punkte

Die Meridiane, in denen das Qi fließt, können an fast 400 verschiedenen Punkten auf der Körperoberfläche erreicht werden. Mithilfe von feinen Nadeln, Laserlicht oder schwachem Reizstrom werden diese stimuliert und beeinflussen so das Qi. Auch mit dem Druck der Finger (Akupressur) lassen sich – wenn auch abgeschwächt – diese Reize setzen. Die Patienten liegen meist bei der Behandlung entspannt für 20 bis 30 Minuten, während die Nadeln gesetzt



sind. Die besonders geschliffenen Akupunktur-
nadeln schmerzen beim Einsetzen kaum.

Vielfache Anwendungen

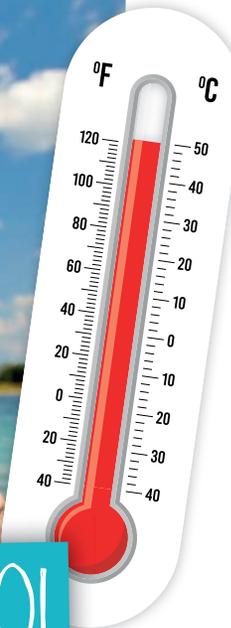
Akupunktur wird bei unterschiedlichsten Beschwerden angewendet. Dr. med. Christiane Müller, Leitende Ärztin im Institut für Traditionelle Chinesische Medizin am Ev. Krankenhaus Hamm, erklärt: „Bei der Behandlung bestimmter Schmerzarten, aber auch zur Linderung bei Übelkeit und Erbrechen sowie bei der Erleichterung der Geburt kann die Akupunktur hilfreich sein. Heuschnupfen und allergisches Asthma,

Menstruationsbeschwerden oder auch funktionelle Magen- und Darmerkrankungen können zum Beispiel erfolgreich behandelt werden.“

Wissenschaftlich belegt sind unter anderem positive Einflüsse auf das Nieren-, Hormon- und Immunsystem.

Info:

**Kontakt zum Institut für Traditionelle
Chinesische Medizin über die
Homepage des Ev. Krankenhauses Hamm
www.evkhamm.de oder
telefonisch 02381-589-1437**



SIE WOLLEN
DURCHATMEN?

dann nix
wie hin zu
Northoff
in Ahlen!

HEIß » HEIßER » SOMMER 2020!

Wie wird der nächste Sommer? Nach den Erfahrungen der letzten Jahre: heiß. Das fühlt sich jetzt, im Frühling, wenn die Kälte in den Knochen sitzt, verheißungsvoll an - aber spätestens nach einer Woche Hitzewelle sieht die Sache anders aus. Jeder Hausbesitzer, der eine gute Klimatechnik in seinen vier Wänden installiert hat, wird sich dann über seine Vorsorge freuen. Das Kälte-/Klima-/Lüftungs-Unternehmen Northoff aus Ahlen setzt auf die Stiftung Warentest prämierten Klimaanlage-Lösungen von Panasonic. Der japanische Innovationsführer bringt mit seiner Technik zwei Qualitäten zusammen: Kühle Luft und maximal gesunde Luft.

Was fliegt denn da?

Wenn wir mit supermikroskopischen Sehwerkzeugen ausgestattet wären, die in den Nanobereich blicken könnten, würden wir erschrecken über die Beschaffenheit unserer Raumluft. Was fliegt da herum? Mikroorganismen, Viren, Pollen, Allergene, Bakterien, Milben. Kein Wunder, dass wir uns ständig krank fühlen, wenn wir uns lange in geschlossenen Räumen aufhalten. Die Klimaanlage-Technik von Panasonic macht mit dem schädlichen Gestöber Schluss. Es beseitigt mit seinem patentierten nanoe-X-Verfahren die Viren, Bakterien, Pollen, es eliminiert unangenehme Gerüche und es befeuchtet die Haut. Für diese Meisterleistung (unter anderem) hat die Stiftung Warentest das Raumklimagerät Etherea von Panasonic als einziges von allen getesteten Geräten mit der Note ‚Gut‘ bewertet.



Northoff
KÄLTE KLIMA
LÜFTUNG  60*
JAHRE

Der nächste Sommer
kommt bestimmt.
Jetzt vorbeugen &
angenehm schlafen!

#GUTENACHT

Besuchen
SIE UNSERE
Ausstellung!

Panasonic
TESTSIEGER

Bunsenstr. 34
59229 Ahlen
info@northoff-klima.com
02382 96 89 96 - 0
northoff-klima.com

{Aus Praxis & Region}

»EINE WANDERUNG MIT (FAST) ALLEN SINNEN«

AUF DEM BARFUSSPFAD KISSINGER HÖHE LÄSST SICH GESUNDHEIT ERFÜHLEN

Barfußlaufen ist gesund – dessen war sich auch schon der Pfarrer Sebastian Kneipp sicher. Der Geistliche war sich sicher, dass dadurch das Immunsystem gestärkt wird, und integrierte das Barfußlaufen in seine Kur. Tatsächlich fördert das Laufen mit nackten Füßen Kreislauf und Stoffwechsel, wodurch das Immunsystem unterstützt wird. Doch auch Gelenke, Muskeln und Bänder werden durch das Barfußlaufen gestärkt. Zudem ist Barfußlaufen gut gegen Rückenschmerzen und Burn-out-Symptome.

Wer in Hamm die Vorteile des Barfußlaufens erleben möchte, kann den Barfußpfad Hamm ausprobieren. Vom Zechenweg aus kann man Barfuß die Kissinger Höhe erkunden. Spüren Sie das Kitzeln der Sandkörner zwischen Ihren Zehen, das Streicheln der Grashalme unter Ihren Fußsohlen oder das Piksen kleiner Steine – der Rundweg bietet den Wanderern eine Vielfalt von sensorischen Erlebnissen. Aber nicht nur das Fühlen des Weges sorgt für ein besonderes Wandererlebnis: Der Verein West.Kunst hat am Rand des Weges Kunstwerke aufgestellt, die zum Mitmachen animieren oder zum Verweilen einladen. Der Barfußpfad führt Sie auch zu historischen Orten: Sehen Sie, wo früher in Hamm der Bergbau betrieben wurde, der die Stadt groß gemacht hat. All das können Sie barfuß erwandern.

Der Barfußpfad ist ganzjährig begehbar. Es wird allerdings empfohlen, den Weg in der Zeit von April bis Oktober zu nutzen, da dann die positive Wirkung des Barfußgehens auf die Gesundheit besonders groß ist. Damit sich die gesundheitsfördernde Wirkung aber einstellt, gibt es ein paar Dinge zu beachten: So ist es wichtig, dass Ihre Füße, bevor Sie starten, warm sind. Wer mit kalten Füßen läuft, erhält danach nicht den gewünschten positiven Effekt. Zur Entlastung von Bändern und Gelenken



soll man mit dem Mittelfuß aufsetzen anstatt mit der Ferse. Damit verlagern Sie das Gewicht auf den ganzen Fuß und überlasten nicht einzelne Parteien. Gelbe Fußspuren auf dem Boden leiten Sie über den Pfad. Erfühlen Sie den Weg und nehmen Sie die Umgebung über verschiedene Sinne wahr. Naturgenuss, Wandererlebnis und die Förderung der eigenen Gesundheit waren noch nie so leicht zu kombinieren.

LR





»NORDIC WALKING QUER DURCH HAMM«

WALKING CLUB HAMM LÄDT ZU KURSEN EIN

Oftmals werden die Sportler mit den beiden Stöcken belächelt: „Skifahren ohne Skier“ oder auch „Kaffeekränzchen unterwegs“ sind da noch nette Kommentare, die sich Nordic Walker anhören müssen. Dabei gehören die Sportler längst auch in Hamm zum Stadtbild hinzu und dazu hat nicht unwesentlich der Walking Club Hamm beigetragen. In vielen seiner Kurse haben die Aktiven begeisterte Walker ausgebildet.

Nordic Walking ist in Deutschland sehr beliebt – aktuell halten sich etwa zwei Millionen Menschen

regelmäßig mit flottem Schritt und die Armbewegung unterstützenden Stöcken fit. Und das aus gutem Grund: Die Trendsportart Nordic Walking gilt als besonders sanftes Ausdauer-Work-out, verbessert die Kondition und hilft beim Abnehmen.

Nordic Walking ist kein Spaziergang mit Skistöcken! Nordic Walking ist wesentlich mehr als das. Dabei ist die Nordic-Walking-Technik entscheidend: Wer die Stöcke richtig einsetzt, verbraucht um bis zu 50 Prozent mehr Kalorien und kräftigt neben den Beinen auch Schultern, Rücken und Armmuskeln.

»MINDESTENS ZEHN GUTE ARGUMENTE SPRECHEN FÜR DAS NORDIC WALKING«

1. Man kann zu jeder Jahreszeit bei jedem Wetter und in jedem Gelände walken.
2. Nordic Walking ist besonders für Menschen mit sportlichem Handicap (Gewicht, Alter, Vorerkrankungen, Sportabstinenz) super geeignet.
3. Mit Nordic Walking minimiert man das Risiko für Volkskrankheiten.
4. Der natürliche Bewegungsablauf ist relativ leicht erlernbar, wenn man die wichtigsten technischen Grundlagen beachtet.
5. Nordic Walking findet in der freien Natur statt.
6. Man kräftigt beim Walken gleichzeitig den Unter- und Oberkörper.
7. Der Kalorienverbrauch ist höher als beim Spazierengehen oder Wandern.
8. Mit den Nordic-Walking-Stöcken kann man auch Kräftigungsübungen durchführen, unabhängig von anderen Sportgeräten.
9. Das Nordic-Walking-Equipment ist im Vergleich zu Ausrüstungsgegenständen anderer Sportarten kostengünstig.
10. Man kann direkt vor deiner Haustür starten und durch die Stadt, Felder, Parks und Wälder walken.

Der Walking Club Hamm bietet für alle Interessierten mit seinen kompetenten Trainern motivierende Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Trotz Corona haben die Aktiven mittlerweile den aktiven Sportbetrieb – natürlich unter Einhaltung der Abstandsregeln – wieder aufgenommen.

Interessierte können sich im Internet auf der Seite www.walkingclub-hamm.de einen ersten Überblick verschaffen. Wann die nächsten Kurse starten, kann auch Wolfgang Koch unter der Rufnummer 0 23 81 / 8 13 58 beantworten. MW

»DEN OUTDOOR-SPORT GESUND ENTDECKEN«

In dieser besonderen Zeit, bedingt durch den Corona-Shutdown, haben viele Menschen die sportliche Betätigung in der Natur für sich neu entdeckt. Doch nicht selten führt diese zu Beschwerden in der Orthopädie. Grund hierfür sind u. a. unnatürliche Untergründe, für der menschliche Fuß nicht gemacht ist. Die Folgen können sich über mechanische Ketten auf den gesamten Körper auswirken. Christian Wortmann hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Probleme zu beheben.

„Ich denke wie ein Physiotherapeut und arbeite wie ein Handwerker.“ Dem Orthopädienschuhmachermeister vertrauen Profi- und Amateur-Sportler. „Über 10.000 Analysen habe ich schon in meiner Berufslaufbahn durchgeführt“, erzählt der erfahrene Fachmann. Auf einer Tartanbahn, die quer durch seinen Laden führt, finden diese Analysen statt. Dieser Analyse-Untergrund ist in Hamm dabei einzigartig. Von einer Laufbandanalyse hält der Fuß-Fachmann wenig: „Die Fläche ist zu kurz, der Kunde zeigt darauf nicht sein normales Laufbild.“ Die Analyse ist Grundlage für die Erstellung von Wortmanns wirkungsvollster „Waffe“: der dynamischen Einlage.

Diese Premiumprodukte von feetEnergy verfolgen einen anderen Therapieansatz als konventionelle statische Einlagen. Schließlich findet man bei 80 % aller Bundesbürger sogenannte Fußübel oder Defizite im Bewegungsablauf. Bei der Einlagenfertigung wird über Druck und Zug an verschiedenen Punkten des Fußes die muskuläre Arbeit entsprechend beeinflusst. „Dies funktioniert natürlich bei allen Menschen – egal welchen Alters oder welcher Aktivität.“



Nach Laufanalyse und einem 3-D-Fußscan erfolgt die Arbeit in der Werkstatt. Für jeden Kunden wird aus speziellem EVA-Schaum ein Rohling produziert. Diesen schleift Wortmann zu einer exakt passenden Einlage für den Schuh, den der Kunde mitbringt. Die Anfertigungen sind Unikate und nur für einen Schuhtyp geeignet. Daher gibt es die Produkte Sports-, Comfort-, Kids- oder Business-Line.

Seit 2 Jahren fertigt der Orthopädienschuhmachermeister auf der Grundlage seiner Einlagen auch individuell gefertigte Flip-Flops. Einlagen benötigen immer einen gewissen Platz im Schuh. „Gerade an warmen Tagen ein Problem für viele Kunden“, erklärt der Fußspezialist. Die Kombination mit einer dynamischen Einlage ist weltweit einzigartig. Dabei bestimmen die Kunden die Optik der Flip-Flops. Diese Vorgaben kombiniert Christian Wortmann dann mit seinen dynamischen Einlagen. So sind gesunde Sommerspaziergänge möglich.

Aber auch Schuhzurichtungen, orthopädische Maßschuhe, Bandagen sowie die Versorgung mit Kompressionsstrümpfen zählen zu den angebotenen Produkten. Durch den Einsatz modernster Techniken und Materialien ist er in der Lage, auf alle individuellen Anforderungen zu reagieren.

feetEnergy

Orthopädienschuhtechnik 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





»GARTENPFORTEN BLEIBEN GESCHLOSSEN«

2021 KÖNNEN FREMDE GÄRTEN WIEDER ERKUNDET WERDEN

Die Auswirkungen der Corona-Epidemie macht auch vor den heimischen Gartenfreunden nicht halt: So findet dieses Jahr die „Offene Gartenpforte in Hamm und Umgebung“ nicht statt. Erst im kommenden Jahr öffnen Hobbygärtner wieder die Pforten ihrer Gärten, Lauben und Parzellen, um Interessierten und anderen Freizeitgärtnern Einblick in die eigene Gartengestaltung zu gewähren.

Erstmals fand die „Offene Gartenpforte“ im Jahr 2009 statt. Hobbygärtner gewährten Interessierten den Blick über den eigenen Gartenzaun. „Wie

gestalten andere ihre Gärten?“ – Diese Neugier macht seitdem den Reiz der Veranstaltung aus. So unterschiedlich wie die Menschen, so unterschiedlich sind nämlich auch die Gärten: Vom Blumenparadies über Teichlandschaften bis hin zur Selbstversorgerlaube ist der Garten ein Raum der individuellen Gestaltung. Gärten in allen Dimensionen und Varianten präsentieren einen Rundumblick über die gestalterischen Ideen anderer Leute. Die Einblicke geben Inspirationen für den eigenen Garten und motivieren den einen oder anderen grünen Daumen.

Auch auf das Fachsimpeln unter den Hobbygärtnern muss dieses Jahr verzichtet werden. Die Hobbygärtner, die schon seit vielen Jahren bei der „Offenen Gartenpforte“ dabei sind, haben besonders die Gespräche geschätzt. Es waren auch die Treffen der Gartenfreunde, die in den letzten Jahren für so manche Idee für den eigenen Garten gesorgt haben. Die „Offene Gartenpforte“ war in den letzten Jahren mehr als nur die Neugierde auf die Gestaltung anderer Gärten. Es war auch immer ein Termin, an dem man sich ausgetauscht hat und nicht wenige auf die Idee kamen, sich selbst einen Garten anzulegen oder

{Aus Praxis & Region}

die eigene Grünfläche wiederzubeleben. Aber nicht nur passionierte Freizeitgärtner, sondern auch Einsteiger sind immer willkommen.

Dieses Jahr hält Corona zwar die „Offene Gartenpforte“ geschlossen, aber 2021 soll es wieder weitergehen. Die Lust am Garten, ob am eigenen oder am fremden, wird nicht nachlassen. Er ist ein wichtiger Ort für die körperliche und seelische Gesundheit. Viele Gartenfreunde in der Region freuen sich auf viele grüne Eindrücke, Inspirationen und Gespräche mit Gleichgesinnten und Interessierten.

MJ



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





»DAS HOCHBEET«

AUCH IN HAMMER GÄRTEN EIN HIT

Hochbeete sind seit Jahren im Trend. Das hat einige Gründe: Wer sein eigenes Gemüse anbauen oder ein Blumenbeet pflanzen will, merkt am Ende des Tages seine Knie und seinen Rücken. Schmerzen, die irgendwann die Freude am Garten schmälern. Viele wechseln deswegen auf ein Hochbeet. Es garantiert die Gartenarbeit ohne Schmerzen in den Gelenken. Außerdem lassen sich in einem Hochbeet die meisten Gemüse- und Blumensorten anbauen, die man auch in einem ebenerdigen Garten anbauen kann.

Aber nicht nur die körperschonende Haltung begründet den Trend zu Hochbeeten. Auf der

Suche nach Möglichkeiten zum Gärtnern auf kleinstem Raum haben viele Menschen das Hochbeet entdeckt. Gerade in Großstädten, wo viele nur einen Balkon zur Verfügung haben, erfreut sich das Hochbeet einer großen Beliebtheit. Es ist für sie zu einem die ideale Variante, um Gemüse selbst anzubauen, und zum anderen ist es der Hingucker auf dem Balkon. Hier sind es weniger die Hochbeete mit einer ebenen Fläche als die Etagenbeete, die den Außenbereich zieren. Die Anzahl der Balkone, die ein dekoratives Hochbeet zieren, steigt in den Innenstädten nach wie vor.

Aber auch gesunde Gartenbesitzer wissen die Platzersparnis in einem Hochbeet zu schätzen.

So ist bei vielen das Hochbeet auf der Terrasse ebenso wenig wegzudenken wie der Grill oder die Gartenmöbel. Es bietet noch einmal eine extra Anbaufläche, die für Salate oder Gemüsesorten genutzt wird. Zudem finden unter dem Beet Geräte, wie etwa die Gartenpumpe, einen wetterfesten Schutz.

Hochbeete haben viele Vorteile und sind deswegen im Trend. Immer mehr Gärtner nutzen die platzsparende Anbauvariante in ihrem eigenen Garten oder auf dem Balkon. Zudem ist es ein Hingucker in jedem Garten.

{Branchenverzeichnis}

ENERGETISCHE HEILMETHODE

Boecker, Rita Myriel · Wewer
Tel.: 0 23 84 - 9 20 95 22
www.energiekanal-rmb.de

GEISTHEILUNG

Ruth Perrey, Geistheilung in Soest
Tel.: 0 29 21 - 5 99 47 24
www.ruthperrey.de

MASSAGE & KLANGSCHALEN

Ohlrich, Ines · Ahlen-Dolberg
Tel.: 01 76 - 405 858 40
www.klangschalen-massage.com

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Schutzzeigel-Pingel, Daniela · Hamm
Tel.: 0 23 81 - 3 05 08 72
www.alles-in-dir.de

Vorschau Ausgabe Herbst
natürlich **HAMM**

- Die Haut im Herbst
- Ein gesunder Stoffwechsel
- Ressource Natur

{Veranstaltungskalender}

JULI

04.07. SA

9:00–13:00 Uhr: Gebrauchtfahrrad-Markt des ADFC

Ort: Marktplatz vor der Pauluskirche
Info: <https://www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-hamm/>

05.07. SO

9 Uhr: Werse-Tour

Ort: ADFC-Fahrradbüro, Südenwall 19, 50965 Hamm, Anmeldung unter adfc-kvhamm@hamcom.biz

07.07. DI

9:00–10:30 Uhr: Spiel und Bewegung für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren

Ort: St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gymnastikhalle (Haus 5), 07.07.–08.09.2020, 10 Termine, dienstags, Gebühr 65,00 Euro, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel. 02381/681-1341 oder per Mail an elternschule@barbaraklinik.de
Info: www.barbaraklinik.de

16:00–17:00 Uhr: Burzzi Kids-Dance

Kindergerechtes Tanzen mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren
Ort: St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gruppenraum 2 (Haus 5, 1. OG), 07.07.–25.08.2020, 8 Termine, dienstags, Gebühr

64,00 Euro, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel. 02381/681-1341 oder per Mail an elternschule@barbaraklinik.de. Bitte bequeme Kleidung und Trinkflasche mitbringen.

Info: www.barbaraklinik.de

09.07. DO

17:00–19:00 Uhr: Arzt-Patienten-Seminar Adipositaszentrum
Informationen zur chirurgischen Adipositas-therapie

Ort: Patienteninformation St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel, Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Info: Frau Stefanie Wittek-Wunderlich, Tel.: 02381/961-1854

10.07. FR

9:00–9:45 Uhr: Kleinkinderschwimmen 1–2 Jahre
Wassergewöhnung und mehr für Kinder von 1 bis 2 Jahren

Ort: St. Josef-Krankenhaus, Bad des PEZ, freitags, 10.07.–04.09.2020, 9 Termine, Gebühr 72,00 Euro, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel. 0 23 81 / 681 - 1341 oder per Mail an elternschule@barbaraklinik.de

11:15–11:45 Uhr: Babyschwimmen 5–12 Monate

Schwimmen für wassergewohnte Kinder
Ort: St. Josef-Krankenhaus, Bad des PEZ, freitags, 10.07.–04.09.2020, 9 Termine, Gebühr: 63,00 Euro, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel. 0 23 81 / 681 - 1341 oder per Mail an elternschule@barbaraklinik.de
Info: www.barbaraklinik.de

11.07. SA

11:45–12:30 Uhr: Kleinkinderschwimmen 3–4 Jahre

Wassergewöhnung für Kinder von 3 bis 4 Jahren

Ort: St. Josef-Krankenhaus, Bad des PEZ, samstags, 11.07.–05.09.2020, 9 Termine, Gebühr 72,00 Euro, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel. 0 23 81 / 681 - 1341 oder per Mail an elternschule@barbaraklinik.de
Info: www.barbaraklinik.de

14.07. DI

19:00 Uhr: Kreißaalführung

Informationsabend
Ort: St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Konferenzraum 1, 2. und 4. Dienstag im Monat, Leitung: Tobias Tan Tjhen, Chefarzt der Geburtshilfe und Gynäkologie der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, und Anne Brack, leitende Hebamme. Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Info: www.barbaraklinik.de

20.07. MO

17:30–18:30 Uhr: Yoga für Schwangere

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene
Ort: St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG), montags, 20.07.–21.09.2020, 10 Termine, Gebühr: 80,00 Euro, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel. 02381/ 681 - 1341 oder per Mail an elternschule@barbaraklinik.de
Info: www.barbaraklinik.de

{Veranstaltungskalender}

18:35–19:35 Uhr **Yoga Balance – für Einsteiger**
Mit Yoga lernen, den Alltag zu bewältigen
Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG), montags, 11 Termine, Gebühr: 88,00 Euro, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel. 02381/ 681 - 1341 oder per Mail an gesundheitszentrum@barbaraklinik.de
Info: www.barbaraklinik.de

22.07. MI

11:00–12:00 Uhr **Yoga nach der Geburt!**
Und ihr Baby ist dabei
Ort: St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus Nr. 5, EG), mittwochs, 10 Termine, Gebühr: 80,00 Euro, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel. 02381/ 681 - 1341 oder per Mail an elternschule@barbaraklinik.de
Info: www.barbaraklinik.de

17:00–19:00 Uhr **Urostomie**
Treffen der Selbsthilfegruppe Urostomie
Ort: St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Konferenzraum 1 (die Treffen finden an jedem 4. Mittwoch im Monat statt).
Info: Toni Emmerich, Tel.: 02381/29195, Emmerich@hamcom.biz

25.07. SA

10:00 Uhr **Wunderschönes Pelikum**
Familientour mit Kultur am Sonntag
Ort: ADFC-Fahrradbüro, Südenwall 19
Info: www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-hamm/

30.07. DO

18:00 Uhr **Treffen der Prostata-Selbsthilfegruppe**
Prostata-Selbsthilfe e. V.
Ort: St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Konferenzraum 1. Die Treffen finden immer am letzten Donnerstag im Monat statt.
Info: Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 02381/12028

31.07. FR

16:00 Uhr **Selbsthilfe Polyneuropathie – unruhige Beine**
Treffen der Selbsthilfegruppe
Ort: St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Konferenzraum 3 (U-Ebene), jeden letzten Freitag im Monat
Info: selbsthilfe-neuropathie-rls@web.de

AUGUST

02.08. SO

10:00 Uhr **Tour de Natur**
Familientour nach Drensteinfurt
Ort: ADFC-Fahrradbüro, Südenwall 19
Info: www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-hamm/

09.08. SO

10:00 Uhr **Schloss Westerwinkel**
Familientour zum Schloss Westerwinkel
Ort: ADFC-Fahrradbüro, Südenwall 19
Info: www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-hamm/

11.08. DI

12:15–13:00 Uhr **AquaFit für Schwangere**
Bewegungs- und Lockerungsübungen für Schwangere
Ort: St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel, Bad des PEZ, dienstags, 8 Termine, Gebühr: 56,00 Euro, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel. 02381/ 681 - 1341 oder per Mail an elternschule@barbaraklinik.de
Info: www.barbaraklinik.de

18:00–19:00 Uhr **Mit Feldenkrais beweglicher werden**
kostenfreier Schnuppertermin
Ort: St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5)
Info: Wiebke Barthel, Tel. 0 23 85 / 25 87 oder mobil 01 71 / 16 29 091, Mail: barthelwg@t-online.de, www.feldenkrais-barthel.de

12.08. MI

19:00–20:30 Uhr **Rückbildungsgymnastik**
Zur Förderung des Rückbildungsprozesses
Ort: St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG), mittwochs, 7 Termine, Kosten werden von der Krankenkassen übernommen, Anmeldung: Tel. 0 23 88 / 80 01 05 oder 01 73 / 4 30 43 02 oder angelaholling@freenet.de
Info: www.barbaraklinik.de

16.08. SO

10:00 Uhr **Werse-Beckum-Tour**
Familientour entlang der Werse
Ort: ADFC-Fahrradbüro, Südenwall 19
Info: www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-hamm/

17.08. MO

18:00–19:00 Uhr **Mit Erfolg gesund abnehmen**
Ein Bewegungs- und Ernährungsprogramm
Ort: St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5, EG), montags, 8 Termine, Gebühr: 80,00 Euro, Anmeldung: Sekretariat des Gesundheitszentrums, Tel. 02381/681-1341 oder per Mail an gesundheitszentrum@barbaraklinik.de
Info: www.barbaraklinik.de

19:00–20:00 Uhr **Rücken aktiv**
Bewegen statt schonen – ein präventives Rückentraining
Ort: St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5), montags, 8 Termine, Gebühr: 60,00 Euro, Anmeldung: Sekretariat des Gesundheitszentrums, Tel. 02381/681-1341 oder per Mail an gesundheitszentrum@barbaraklinik.de
Info: www.barbaraklinik.de

18.08. DI

19:15–20:15 Uhr **Zumba®**
Fitness-Work-out mit Tanzelementen
Ort: St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5, EG), dienstags, 12 Termine, Gebühr: 90,00 Euro, Anmeldung: Sekretariat des Gesundheitszentrums, Tel. 02381/681-1341 oder per Mail an gesundheitszentrum@barbaraklinik.de. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.
Info: www.barbaraklinik.de

23.08. SO

10:00 Uhr **Loh-Hof**
Familientour in die Soester Börde
Ort: ADFC-Fahrradbüro, Südenwall 19
Infos: www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-hamm/

27.08. DO

19:15–20:15 Uhr **Indian Balance**
kostenfreier Schnuppertermin
Ort: St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Infos: Sekretariat des Gesundheitszentrums, Tel. 02381/681-1341 oder per Mail an gesundheitszentrum@barbaraklinik.de

SEPTEMBER

01.09. DI

18–20 Uhr **Essen und Füttern in der frühen Kindheit**
St. Josef-Krankenhaus Bockum-Hövel
Ort: Sekretariat der Elternschule, Tel. 02381/ 681 - 1341 oder per Mail an elternschule@barbaraklinik.de. Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

03.09. DO

18:30–19:30 Uhr **Ich freue mich aufs Baby...**
Klangentspannung in der Schwangerschaft
Ort: St. Barbara-Klinik – Gesundheitszentrum/ Elternschule
Infos: www.barbaraklinik.de

06.09. SO

11:00–18:00 Uhr **Lippepark-Fest und Radfest NRW**
Ort: Lippepark in Hamm-Herringen
Info: www.herringen.info

13:00–17:00 Uhr **Eine Welt- und Umwelttag**
Ort: Maximilianpark

11.09. FR

20 Uhr **Mond- & Nachtfahrt**
Nacht-Radtour durch Hamm
Ort: ADFC-Fahrradbüro, Südenwall 19
Infos: www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-hamm/

»ERDBEER-NUDELN«

Rezept für

4 Personen

Zutaten

500 g	Bandnudeln
60 g	Butter
500 g	Erdbeeren
150 g	Kristallzucker
200 ml	Schlagsahne
2 EL	Sauerrahm

Zubereitung

Die Nudeln werden in kochendem Zuckerwasser laut Packungsanleitung bissfest gekocht. Danach werden sie in einem Sieb abgeseiht und in den Topf zurückgeleert. Danach wird die Butter in Stücke geschnitten und über die Nudeln verteilt. Dadurch bleiben sie nicht aneinander kleben. In der Zwischenzeit werden die Erdbeeren gewaschen, der Strunk wird entfernt und das Obst wird in Scheiben geschnitten. Der Zucker wird unter die Erdbeeren gemischt. Im Anschluss wird die Schlagsahne mit dem



Sauerrahm glatt gerührt. Dazu nimmt man am besten einen Schneebesen. Zum Schluss werden alle Zutaten unter die Nudeln gerührt und das Ganze wird für 5 Minuten ziehen gelassen.

{natürlich LESEN}

»DAS ANTIQUARIAT DER TRÄUME«

SOMMERLEKTÜRE ÜBER DIE MAGIE DER LITERATUR – UND DIE LIEBE

Im Spätsommer 1983 verliert Johan Andersson bei einem Schiffsunglück seine große Liebe Lina. Er bricht alle Brücken hinter sich ab und beginnt ein neues Leben als Antiquar und Cafébesitzer. Doch die Veränderungen in seinem Leben greifen weiter: Seit dem traumatischen Ereignis erscheinen Johan die Figuren seiner Lieblingsbücher leibhaftig.

William von Baskerville, Pippi Langstrumpf und Sherlock Holmes bringen aber nicht nur Trost und Zerstreuung. Sie zwingen Johan auch zu einer Entscheidung: Will er ein neues Leben beginnen oder seine verloren geglaubte große Liebe finden? Ein geheimnisvoller Fremder bringt Johan schließlich auf die entscheidende Spur, denn Lina scheint nicht die gewesen zu sein, für die sie sich ausgegeben hat ...

Über den Autor:

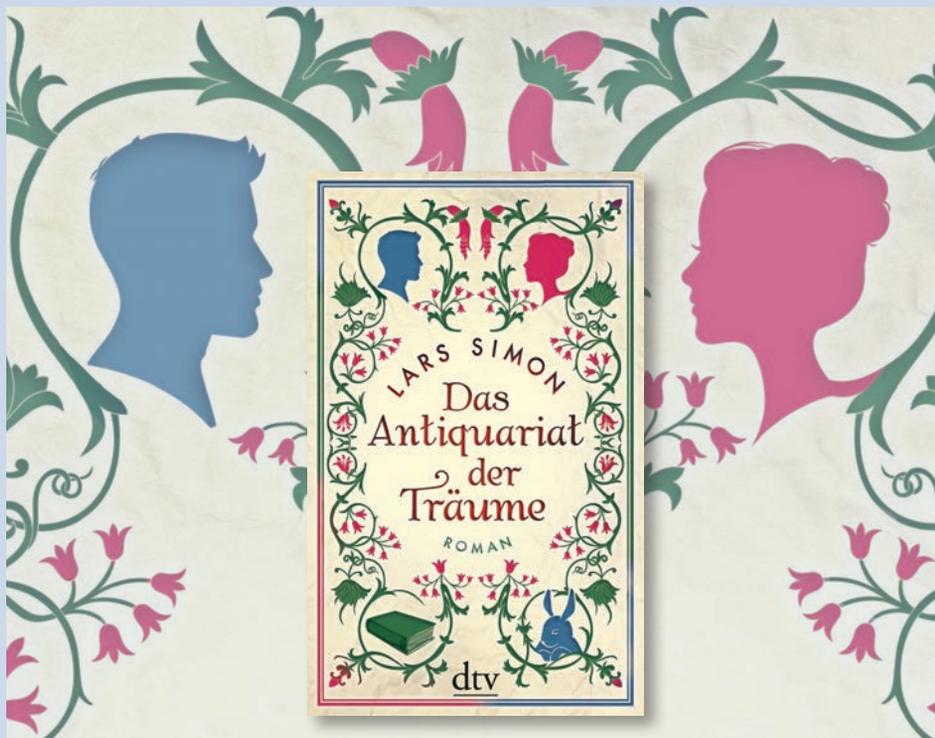


Lars Simon, Jahrgang 1968, hat nach seinem Studium lange Jahre in der IT-Branche gearbeitet, bevor er mit seiner Familie nach Schweden zog, wo er als Handwerker tätig war. Heute lebt und schreibt der gebürtige Hesse wieder in der Nähe von Frankfurt am Main

MW

Unser Buchtipp:

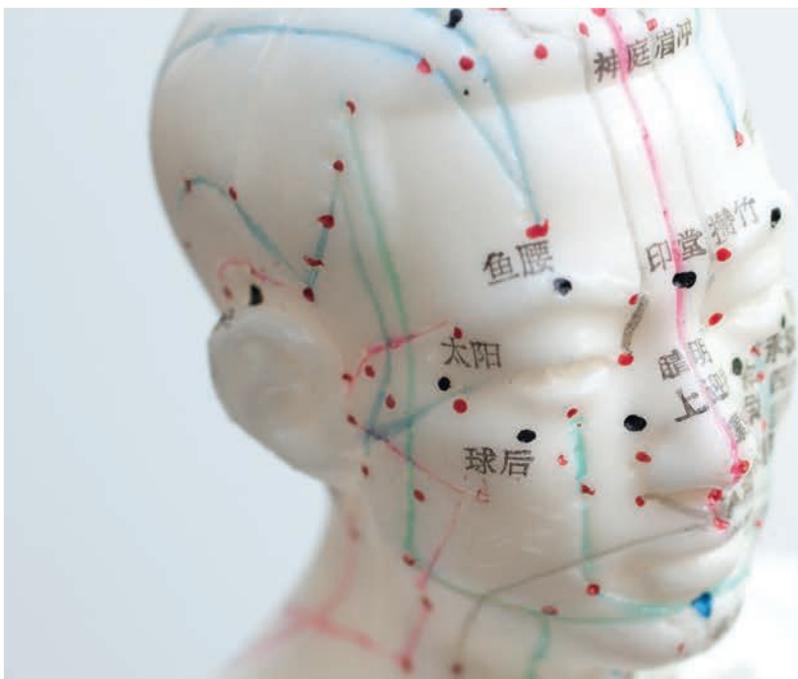
Das Antiquariat der Träume
Lars Simon
dtv Allgemeine Belletristik
Originalausgabe, 320 Seiten,
ISBN 978-3-423-21931-0
12,00 €



Erlebensraum Lippeaue:

**Wir bringen
Natur auf
den Weg!**





Traditionelle Chinesische Medizin
am EVK Hamm

VERSCHIEDENE FORMEN DER AKUPUNKTUR

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN



DER MENSCH ALS EINHEIT AUS KÖRPER, GEIST UND SEELE.



Dr. Christiane Müller
Leitende Ärztin



Dr. Sandra Willeboordse
Fachärztin und Dozentin
für Qigong

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)