

# natürlich HAMM

Journal für Gesundheit & Lebensqualität in der Region Hamm | Sommer 2021

ZUM  
MITNEHMEN

MIT APOTHEKER-TIPP UND NATÜRLICH DIGITAL



## {Wasser & Aktivität}

- Wasser
- Kneipp-Methoden
- Körperzellen
- Sport & Fitness



## 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.



St. Barbara-Klinik Hamm GmbH  
www.barbaraklinik.de  
www.josef-krankenhaus.de

# { Inhalt }

## VORWORT

## TITELTHEMEN

WASSER – ERFRISCHUNG UND VITALITÄT IN FLÜSSIGER FORM	5
VON DER HEILENDEN WIRKUNGEN DES WASSERS ÜBERZEUGT – DIE METHODEN VON PFARRER SEBASTIAN KNEIPP	7
BAUSTEIN UND URSPRUNG ALLEN LEBENS – WAS ES MIT DEN KÖRPERZELLEN AUF SICH HAT	10
WENN DER KÖRPER HART GEARBEITET HAT, DARF DIE SEELE AUCH GEBEAUCHPINSALT WERDEN – EX-ZEHNKÄMPFER FRANK BUSEMANN GIBT TIPPS FÜR DEN SPORTLICHEN (WIEDER-)EINSTIEG	13

## AUS PRAXIS & REGION

DER SCHATZ AM WASSER – INTERVIEW MIT WIRTSCHAFTSFÖRDERER PROF. DR. KARL-GEORG STEFFENS	17
SPORT IM PARK 2021	19
BAD MEINGARTEN UND BALKONIEN ALL INCLUSIVE	20
MASSGESCHNEIDERTE PRODUKTE FÜR DEN OUTDOOR-SPORT	25

## APO-TIPP, natürlich DIGITAL, AUSFLUGTIPP, natürlich ESSEN & LESEN

## IMPRESSUM

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

**Anzeigenmanagement/Ansprechpartner** Corinna Kleff, Telefon (02385) 46290 - 0  
Telefax (02385) 46290 - 90 · E-Mail anzeigen@einfach-wilke.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 – Feet Energy, Christian Wortmann – Solebad Werne – Sonnen Apotheke, Stefan Vieth – StadtSportBund Hamm e. V.

**Bildquellen** S. 22, 24 Shutterstock; S. 4, 6, 10, 12, 20, 33 Pixabay; Titel, S. 7-9, 29 Adobe Stock, S. 9 (Bild von Madeleine Aimée Broichhausen) studioline; S. 13 www.oleradach.de; S. 15 Verlag hellblau; S. 16 Mantler; S. 17 Wirtschaftsförderung Hamm; S. 18 Stadt Hamm S. 26, 28 nrw-tourismus.de; S. 27 alamy.com; S. 30 ConversioPR; S. 32 mvvverlag Huawei

### 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}

## »ALLES ANDERE ALS ÜBERFLÜSSIG«

### LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

„Alles fließt“, wusste schon der griechische Philosoph Heraklit. Und was fließt? – Wasser natürlich. Jeden Tag treffen wir mehrfach auf das nasse Element, angefangen mit unserem Körper, der zu zwei Dritteln aus Wasser besteht.

Kein Wunder, dass Wasser auch zu einem gesunden Leben gehört. Eine sehr große Rolle spielt es in der Kneipp-Kur. Passend zum Kneipp-Jahr steht uns die Landesvorsitzende des Kneipp-Bundes in NRW, Madeleine Aimée Broichhausen, in einem Interview Rede und Antwort und erzählt uns, was Wasser so besonders für Kneipp-Freunde macht.

Die Hammerinnen und Hammer haben eine ganz besondere Beziehung zum Wasser. Am Fluss Lippe und am Datteln-Hamm-Kanal gelegen, spielte es schon immer eine große Rolle in der Stadt. Prof. Dr. Karl-Georg Steffens, Geschäftsführer der Wirtschaftsförderung Hamm, beleuchtet für uns die Wichtigkeit des Hafens für die Stadt und die Bewohner.

Der Sommer ist da! Viele zieht es bei den warmen Temperaturen nach draußen und es steigt die Lust, sich wieder mehr zu bewegen. Bevor Sie aber die Laufschuhe schnüren oder auf das Rad steigen, sollten Sie die richtigen Vorkehrungen treffen, damit der Sport nicht zum Mord wird.

Der Ex-Zehnkämpfer und olympische Silbermedaillengewinner Frank Busemann verrät uns die Geheimnisse für einen erfolgreichen (Wieder-)Einstieg in den Sport und wie man dabei bleibt. Leider ist Corona auch 2021 das bestimmende Thema. Viele wissen daher auch nicht, wie ihr Urlaub dieses Jahr aussehen wird. Wir zeigen, wie Sie die schönste Zeit des Jahres zu Hause gestalten und aus Ihrem Garten ein krisensicheres Urlaubsparadies machen, um sich dort entspannen und erholen zu können.

Bleiben Sie gesund!  
Ihre  
Meike Jänsch



Meike Jänsch  
Redaktionsleitung



{Wasser & Aktivität}





# {Wasser & Aktivität}

## »WASSER – ERFRISCHUNG UND VITALITÄT IN FLÜSSIGER FORM«

### WIESO OHNE DAS ELEMENT NICHTS SO WÄRE, WIE ES IST

**Es vergeht kein Tag, an dem wir nicht mit Wasser konfrontiert werden. Beim Waschen, beim Wetter, bei der Ernährung, überall begegnet es uns. Ebenso besteht unser Körper zu zwei Dritteln aus Wasser. Das richtige Trinken ist daher gesundheitsfördernd. Wir zeigen Ihnen, welchen Krankheiten und Beschwerden Sie mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr vorbeugen können und worauf Sie achten sollten.**

Alles Leben auf der Erde entstammt dem Wasser. Entsprechend hoch ist der Anteil des Elements an der Entwicklung der Lebensräume und der Lebewesen. So gibt Wasser etwa Pflanzen die Kraft, die Luft zu filtern, und findet in allen Schritten der Nahrungsmittelerstellung Anwendung. Sei es beim Anbau von Getreide, Obst und Gemüse, bei der Fütterung von Vieh oder in der direkten Herstellung von Speisen.

Um es kurz zu machen: Ohne Wasser gäbe es keine Art von Leben auf der Erde. Aber wie genau unterstützt das Trinken von Wasser unsere Gesundheit?

Wasser ist ein fundamentaler Bestandteil von Körperzellen sowie von allen Körperflüssigkeiten und -funktionen. 1,3 bis 1,5 Liter sollte daher ein Erwachsener am Tag trinken. Der Bedarf steigt, wenn sich der Körper in Ausnahmesituationen befindet. Neben Wasser in verschiedenen Varianten kann auch auf unge-

zuckerte Kräuter- oder Früchtetees sowie auf Saftschorlen mit einem Saft-Wasser-Verhältnis von 1:3 zurückgegriffen werden.

Die Folgen eines Wassermangels für den Organismus sind schwerwiegend und teilweise auch unheilbar. Allein die Verschlechterung der Fließeigenschaft des Blutes hat gravierende Folgen. Die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen käme dann zum Stocken oder ganz zum Erliegen.

### Wie viel Wasser soll der Mensch pro Tag trinken?

Die eben erwähnte Angabe mit 1,3 bis 1,5 Liter pro Tag klingt sehr präzise. Allerdings sollte dabei nicht die individuelle Voraussetzung eines jeden Menschen außer Acht gelassen werden.

Es ist aber nicht nur die körperliche Verfassung, die den täglichen Wasserbedarf voraussetzt. Grundsätzlich gilt, dass der Flüssigkeitsbedarf steigt, wenn ...

#### ... wir körperlich aktiv sind.

Wer sich bewegt, der schwitzt. Das liegt daran, dass der Körper bei längerer Aktivität runterkühlen muss, um seine Funktionen zu schützen. Das geschieht durch das Absondern von Schweiß. Wer also schwitzt, kann sich freuen, dass das eigene Körperkühlsystem funktioniert.

Allerdings kommt der Schweiß nicht in den Körper zurück. Daher muss bei körperlicher Aktivität (Sport, langen Spaziergängen etc.) die Rehydrierung häufiger als üblich stattfinden.

#### ... es heiß ist.

Sommer, 32 Grad, wolkenloser Himmel, Freibad – jetzt eine schöne eiskalte Cola. Das erfrischt bei der Hitze! Allerdings sollten wir unseren Körper nicht auf diese Art abkühlen. Wenn wir bei heißem Wetter eiskalte Getränke trinken, muss der Körper Mehrarbeit leisten, um die eingenommene Flüssigkeit auf die Körpertemperatur zu bringen. Dabei hat er aber auch genug zu tun, um den Körper bei der Hitze abzukühlen (Stichwort: Schwitzen).

Wie beim Sport ist es auch bei Hitze wichtig, das körpereigene Kühlsystem durch regelmäßiges Trinken zu unterstützen.

#### ... wir älter werden.

Viele körperliche Funktionen nehmen mit zunehmendem Alter an Leistung ab. Der Körper verbraucht dann mehr Kraft, um diese Vorgänge, die nebenher arbeiten, durchzuführen. Entsprechend steigt damit auch der Flüssigkeitsbedarf. Daher gilt mit zunehmendem Alter ein gesteigerter täglicher Wasserbedarf.

#### ... wir krank sind.

Der menschliche Körper hat die Kraft, sich selbst zu heilen. Da diese Fähigkeit viele Res-

# {Wasser & Aktivität}

ourcen verbraucht, benötigt er viel Unterstützung. Das kann zwar durch Medikamente passieren, allerdings auch durch Wasser. Bevor Sie also bei Symptomen einer (leichten) Erkrankung zu pharmazeutischen Mitteln greifen, trinken Sie mehr Wasser. Häufig hilft das schon.

## Das flüssige Powerfood

Alle Vorteile des Wassers aufzuführen, würde den Rahmen sprengen. Um eine Ahnung über die vielseitigen Vorteile für den Körper zu erhalten, können zwei Beispiele angeführt werden.

Wasser hat eine antitoxische Wirkung. Das liegt einerseits an der Förderung von Leber und Nieren, die eine zentrale Rolle in der Entgiftung des Körpers spielen, andererseits dient Wasser aber auch als „Transportmittel“ für die entstehenden Abfallprodukte. So werden Säuren, Gifte und Nebenprodukte des Stoffwechsels durch das Wasser ausgeschieden.

Wasser sorgt für ein gutes Hautbild. Wer ausreichend trinkt, lockert das Bindegewebe und sorgt somit für eine elastische Haut ohne trockene Stellen. Die Elastizität und die Geschmei-

digkeit der Haut sind gute Indikatoren für den persönlichen Wasserhaushalt.

Die Vielseitigkeit des Wassers als Nahrungsmittel ist einzigartig. Es ist das Powerfood par excellence. Ohne Wasser funktioniert keine gesunde Ernährung.

## Alarm!

Wer wissen möchte, wie lange ein Mensch ohne feste Nahrung überleben kann, der bekommt die verschiedensten Angaben. Angeblich kann der menschliche Körper bis zu 60 Tage ohne Essen auskommen – individuelle Begebenheiten nicht berücksichtigt.

Der Mensch mag vielleicht ein paar Tage ohne Essen überstehen, aber ohne Wassertrinken geht es nicht. Jeden Tag müssen wir unserem Körper Flüssigkeit zuführen.

Ein Beweis dafür ist Durst. Im Gegensatz zu Hunger ist Durst ein Alarmsignal des Körpers. „Der Flüssigkeitshaushalt im Körper ist zu niedrig, Körperfunktionen drohen gleich nicht mehr richtig zu funktionieren. Schnell! Wir brau-

chen Flüssigkeit!“ – So können wir uns Durst vorstellen.

Es ist daher wichtig, dass wir immer Wasser in unserer Nähe haben. Zu Hause, auf der Arbeit oder unterwegs muss immer das Glas oder die Flasche dabei sein. So schafft es jeder, dass Trinken zu einem Automatismus wird, der am besten schon morgens, vor dem Aufstehen, anfängt und auch nachts, am Bett, endet.

## Eine Frage des Geschmacks

Wasser ist gesund, aber welches ist das beste? Inhaltlich gibt es zwischen den Wassersorten keine signifikanten Unterschiede. So muss Leitungswasser in Deutschland trinkbar sein und dieselben gesundheitlichen Standards erfüllen wie Mineralwasser. Viele Experten empfehlen den Konsum von stillem Wasser aus einem simplen Grund: Da der Widerstand durch die Kohlensäure wegfällt, fällt es uns leichter, die erforderliche größere Menge Wasser zu trinken.

Jetzt kann Wasser noch so gesund sein, was nützt es Ihnen, wenn es nicht schmeckt? Sie können Ihr Wasser „aufpeppen“, damit es mehr zum Genuss wird. Versuchen Sie es etwa mit Obstscheiben. Ein Apfel, eine Zitrone oder eine Orange sorgen für einen frisch-fruchtigen Geschmack im Wasserglas. Wer es etwas würziger mag, kann auch gerne ein Stück Ingwer reinschneiden. Hauptsache, die „Einlage“ nützt auch Ihrer Gesundheit. Alles ist besser, als den Flüssigkeitshaushalt mit Limonaden und süßen Säften zu regulieren.

Wasser ist die Quelle für ein gesundes und vitales Leben. Die Nutzen des Elements für den Körper sind zahlreich und es steht außer Frage, dass ohne Wasser ein gesundes Leben nicht möglich ist.





# »VON DEN HEILENDEN WIRKUNGEN DES WASSERS ÜBERZEUGT – DIE METHODEN VON PFARRER SEBASTIAN KNEIPP«

2021 WIRD DER 200. GEBURTSTAG DES NATURHEILKUNDLERS GEFEIERT

Jeder, der sich mit Gesundheit und einer nachhaltigen Lebensweise beschäftigt, kommt an den Kneipp-Kuren nicht vorbei. In Deutschland sind die Kuren sehr beliebt und ihre Wirksamkeit ist in zahlreichen Studien nachgewiesen. Dieses Jahr jährt sich der Geburtstag von Sebastian Kneipp, der die Methoden entwickelt hat, zum 200. Mal. Grund genug, eine Expertin zu Kneipp-

Kuren zu befragen und herauszufinden, warum gerade Wasser eine so wichtige Rolle in den Kuren spielt. Die Vorsitzende des Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V., Madeleine Aimée Broichhausen, stand uns Rede und Antwort.

*Frau Broichhausen, lassen Sie uns ganz simpel anfangen. Fast jeder hat eine Vorstellung, was*

*Kneipp ungefähr bedeutet. Welche Funktion aber der Kneipp-Bund übernimmt, ist weniger bekannt. Wie würden Sie, als Vorsitzende des Kneipp-Bundes in Nordrhein-Westfalen, die Aufgaben des Vereins bezeichnen?*

Sehr gerne doch. Der Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V. unterstützt den Kneipp-Bund Deutschland e.V., der im bayerischen Bad Wöris-

# {Wasser & Aktivität}



hofen sitzt, darin, die 72 Kneipp-Vereine und 78 nach Kneipp zertifizierten Einrichtungen in unserem Bundesland zu beraten und zu betreuen. Wir sind sozusagen der verlängerte Arm beziehungsweise das verlängerte Ohr des Bundes und pflegen die persönlichen Kontakte mit den Vereinen und Einrichtungen. Außerdem kennen wir uns bestens in der Gesundheits- und Freizeitszene in Nordrhein-Westfalen aus, um gemeinsam mit unseren Kneipp-Vereinen ansprechende und zeitgemäße Angebote zu entwickeln. Neben der beratenden und betreuenden Tätigkeit bietet der Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V. auch eigene Fort- und Ausbildungen an. Diese richten sich sowohl an die pädagogischen Mitarbeitenden unserer zertifizierten Einrichtungen wie auch alle an Kneipp interessierten Menschen. Seit Kurzem dürfen wir nun auch Bildungsurlaub anbieten,

um ganz gezielt Berufstätige im Bereich der Lebensordnung und Gesundheit zu stärken.

***Wasser ist eine der fünf Säulen, die nach Sebastian Kneipp für ein gesundes Leben sorgen. Trotzdem sind es zumeist die Wasseranwendungen, die viele Leute mit Kneipp-Kuren verbinden. Hat Wasser tatsächlich eine Sonderstellung im Gesundheitsverständnis nach Kneipp?***

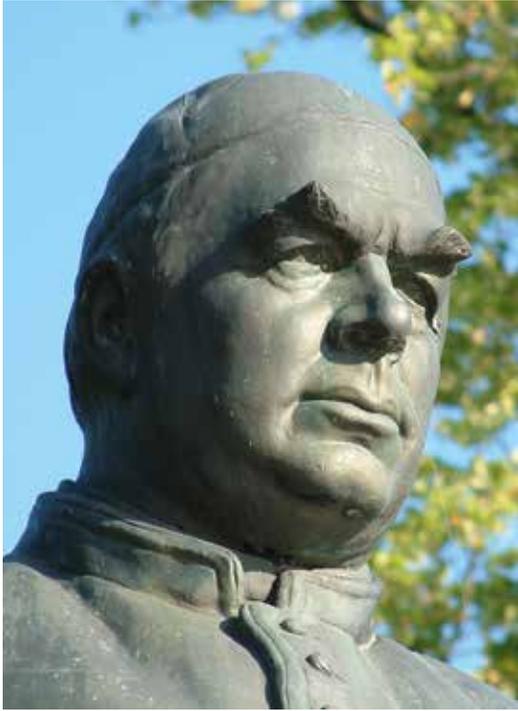
Bei dem Element Wasser handelt es sich sicherlich um das bekannteste Element des kneippischen Gesundheitskonzepts. Dennoch können wir gar nicht aufhören zu betonen, dass Kneipp ganzheitlich dachte und arbeitete. Eine seiner meistzitierten Aussagen ist daher: „Vergesst mir die Seele nicht.“ Dies zeigt auch schon die Besonderheit des kneippischen Konzepts. Erst durch die Anwendung der vier weiteren Ele-

mente Bewegung, Ernährung, Pflanzen, Lebensordnung können Körper und Geist die Balance finden, deren es bedarf, um den „Herausforderungen des Alltags“ mit ausreichender mentaler und physischer Kraft standzuhalten.

***Gegen welche Symptome wird Wasser in einer Kneipp-Kur verwendet? Und wie sehen die Anwendungen aus?***

Wasseranwendungen sind viel umfangreicher, als man denkt. Das Hauptaugenmerk liegt natürlich auf der Abhärtung, also der Stabilisierung des Immunsystems. Es gibt aber auch anregende, beruhigende und alle Körpersysteme harmonisierende Bäder, Wickel und Güsse. Jede Anwendung kann individuell an die Bedürfnisse des Empfängers angepasst werden. Somit sind Wasseranwendungen präventiv oder unterstützend im Heilungsprozess für Jung und Alt eine wertvolle Anwendung.

Der Storchengang im Kneipp-Becken, um die Durchblutung anzuregen, ist sicherlich am geläufigsten. Aber wussten Sie, dass kneippische Güsse auch für einen besseren Schlaf oder gegen Kopfschmerzen anwendbar sind? Unsere Kneipp-Vereine, wie zum Beispiel der Kneipp-Verein Hamm, sind kompetente Ansprechpartner, um die Vielzahl von Wasseranwendungen kennenzulernen und sich mit den Feinheiten vertraut zu machen. Gerade für Menschen mit Vorerkrankungen ist dies unabdingbar. Pandemiebedingt sind die Aktivitäten im Kneipp-Verein Hamm natürlich zurzeit stark eingeschränkt. Nichtsdestotrotz besitzt der Verein ein wirklich ansprechendes Wassertretbecken und bietet ein umfangreiches Jahresprogramm. Ein Besuch lohnt sich in jedem Fall.



*Welche Kneipp-Methoden können Zu Hause oder im Alltag angewandt werden?*

Kneipp-Anwendungen sind sehr einfach in den Alltag zu integrieren, da sie weder eine platz- und kostenintensive Ausstattung noch enorm viel Zeit in Anspruch nehmen. Mehr Bewegung ermöglicht man dem eigenen Körper beispielsweise, indem man das Auto regelmäßig stehen lässt oder, anstatt abends auf dem Sofa zu sitzen, eine Runde um den Block spazieren geht. Eine gesündere Ernährung erzielt man, indem man Gerichte aus frischen, regionalen Lebensmitteln vorkocht und so der Heißhunger-Attacke ein Schnippchen schlägt. Jeden Tag ein paar Minuten innezuhalten, um sich zu hinterfragen, wie man sich heute fühlt, oder sich einen „kneippschen Espresso“, ein bürotaugliches Armbad gegen das Mittagstief, zu gönnen,

auch das sind schon kleinste kneippsche Anwendungen, die unsere ganzheitliche Gesundheit wieder in eine bessere Balance bringen.

*Eine weitere Säule nach Sebastian Kneipp ist die Ernährung. Welche Rolle spielt Wasser dabei?*

Wasser ist natürlich der Ursprung von allem. Ohne Wasser – sauberes Wasser – können wir kein Obst, kein Gemüse, keine Heilpflanzen ziehen und keine Tiere versorgen. Wasser ist also nicht nur essenziell für unsere Wasseranwendungen, sondern auch für das Element Ernährung. Gesunde Körperfunktionen, wie eine gute Gedächtnisleistung oder ein funktionierendes Kreislaufsystem, benötigen gleichermaßen eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Mengen an Flüssigkeit. Tees, Fruchtschorlen und selbstverständlich Trinkwasser spielen im Element der Ernährung eine wichtige Rolle.

*Zum Abschluss: 2021 ist das Kneipp-Jahr, da sich der Geburtstag von Sebastian Kneipp zum 200. Mal jährt. Gerade in Deutschland sind Kneipp-Kuren beliebt. Wie erklären Sie sich die Popularität?*

Das kneippsche Gesundheitskonzept beinhaltet alles, was sich positiv auf den Menschen auswirkt. Es arbeitet ganzheitlich, es ist naturheilkundlich und überall anwendbar. Also auch im Urlaub, im Büro, sogar im Supermarkt, wenn man möchte.

Ein weiterer Pluspunkt des Konzepts: Es funktioniert ohne eisernen Verzicht. Denn auch die kulinarische Lebensfreude stellte für Sebastian Kneipp einen wichtigen Punkt dar, getreu dem kneippschen Motto „Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit.“ Das Konzept ist

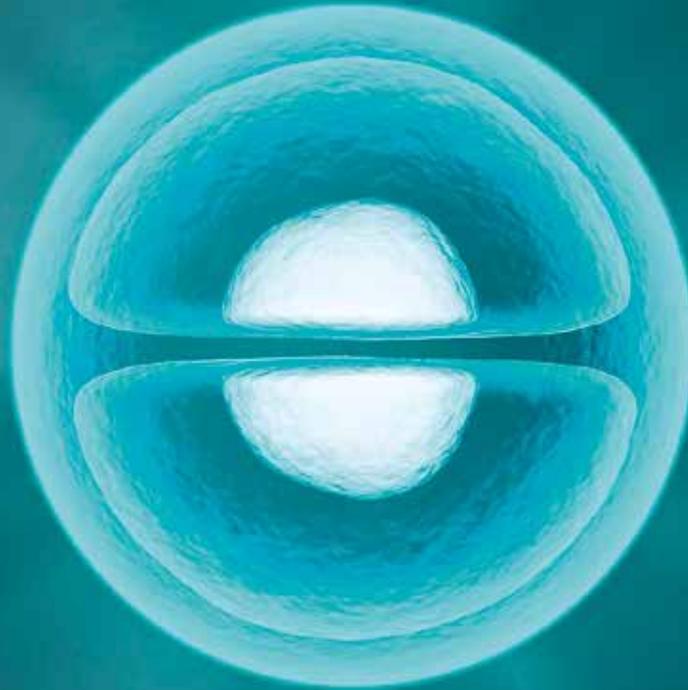
unkompliziert anwendbar für berufstätige Menschen, für Kinder und Senioren jeglichen Alters oder auch für Menschen, die aus verschiedensten Gründen einer hohen physischen und psychischen Belastung ausgesetzt sind. Die positive Wirkung des kneippschen Gesundheitskonzepts wurde bereits vielfach in Studien belegt. Was für mich aber der ultimative Beweis für seine Daseinsberechtigung ist, ist, dass es seit 200 Jahren von Menschen mit Leben gefüllt wird, stetig auf den Prüfstand gestellt wird und sich bis heute bewährt hat. Der Erfolg könnte nicht größer sein.

LR



**MADELEINE AIMÉE  
BROICHHAUSEN**

Seit März 2019 führt Madeleine Aimée Broichhausen mit höchster Motivation und Elan den Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V. ehrenamtlich als Landesvorsitzende. Neben ihrer hauptamtlichen Tätigkeit als Supervisorin und Coach ist die engagierte Diplom-Sozialpädagogin ebenfalls als erste Vorsitzende im Kneipp-Verein Aachen e.V. sowie als Vizepräsidentin des Kneipp-Bund Deutschland e.V. tätig.



# »BAUSTEIN UND URSPRUNG ALLEN LEBENS«

## WAS ES MIT DEN KÖRPERZELLEN AUF SICH HAT

**Wer sich mit dem menschlichen Körper beschäftigt, der fängt bestimmt mit etwas anderem an, obwohl alles mit ihnen anfängt: Körperzellen. Sie befinden sich überall in unserem Körper und ohne sie würden wir nicht so aussehen, wie wir aussehen, und würden auch ganz anders funktionieren. Grund genug, mal einen Blick durch das Mikroskop zu wagen.**

Achtzig Billionen (80.000.000.000.000) Zellen befinden sich im menschlichen Körper. Aufgrund der Anzahl ist es schon ungerecht, ihnen nur eine Nebenrolle im Organismus zuzuschreiben. Aber wie sich einem Thema nähern, das so umfangreich ist?

Versuchen wir einen leichten Einstieg. Lassen wir den „Körper“ aus, und konzentrieren wir uns

auf die „Zellen“. Sie sind die kleinsten lebenden Organismen, die es in der Natur gibt. Jedes Leben, das es gibt, besteht aus Zellen, weswegen sie als kleinste Bausteine aller lebenden Organismen verstanden werden können.

Jede Lebensform besteht aus unterschiedlich vielen Zellen. Es gibt Lebewesen, wie etwa Bakterien, die nur aus einer Zelle bestehen, die sog.

# {Wasser & Aktivität}

„Einzeller“. Alle Lebewesen, die mehr Zellen haben, wie etwa der Mensch, zählen zu den „Vielzellern“. Alle Zellen haben aber gemein, dass sie zu großen Teilen aus Wasser bestehen. Dadurch sind etwa die äußeren Schichten vieler Zellen sehr beweglich, fast schon flüssig, während sich im Innern häufig ein fester Kern befindet.

## Gut zu wissen

- Es gibt über 200 verschiedene Zellarten im menschlichen Körper
- Die kleinste Körperzelle ist mit 4,5 Mikrometer Durchmesser die Granulumzelle im Kleinhirn.
- Die größte Zelle ist das weibliche Ei mit etwa 1 Millimeter Durchmesser.

## Was stellen die Körperzellen im Menschen an?

Es gibt nichts, was die Körperzellen nicht können. Vor der Geburt legt der Körper fest, in welchem Bereich welche Zelle eingesetzt wird. So entstehen die unterschiedlichen Zelltypen, wie die Nerven-, Gehirn- oder Muskelzellen.

Trotz der unterschiedlichen Aufgaben ist der Aufbau der Zellen identisch. Im Zentrum befindet sich der Zellkern, der Nukleolus. Der Kern wird von der Kernhülle umschlossen. Diese ist durch Poren an das endoplasmatische Retikulum angeschlossen, das Kanalsystem der Zelle. Dann kommt das Zytoplasma, in dem sich weitere Bestandteile der Zelle befinden.

## Wichtige Körperzellen, die jeder kennen sollte

Wer kennt die 200 Zellarten im menschlichen Körper auf Anhieb? Eine Frage, an der bestimmt nicht nur Laien scheitern. Es gibt aber ein paar Zellarten, die man kennen sollte und deren Funktion sehr wichtig ist.

### Muskelzellen

Der Mensch hat viele Muskeln und auch entsprechend viele Zellen. Der Begriff Muskelzellen ist daher eigentlich ein Überbegriff für drei unterschiedliche Typen von Muskelzellen. Die Skelettmuskelzellen verantworten die Bewegung des menschlichen Körpers. Sie arbeiten in den Knochen und Sehnen.



Volkshochschule  
Hamm

## vhs macht gesünder!

### Wir sind weiterhin online für Sie da!



### Gemeinsam mit uns fit bleiben durch ...

- ... Yoga
- ... Pilates
- ... Zumba
- ... Entspannung und  
Bewegung





## Vieles hilft: Prophylaxe für die Körperzellen

Wer sich der Funktionen der Körperzellen bewusst wird, stellt sich unweigerlich die Frage, was zum Schutz der kleinsten Elemente gemacht werden kann. Es ist nicht wenig. Vitamin E sorgt etwa für einen großen Schutz. Das Vitamin E stammt von Pflanzen. Diese bilden es zum Selbstschutz vor freien Radikalen, die die Zellen angreifen. Denselben Effekt hat Vitamin E auch in unserem Körper, allerdings können wir es nicht selbst produzieren.

Wenn Pflanzen das Vitamin herstellen können, kann der Mensch dieses über Pflanzenöl zu sich nehmen. Besonders Öle aus den Keimen von Weizen und Mais sowie Sonnenblumenöl sind sehr reich an Vitamin E. Allerdings kann der Gehalt im Öl durch Sauerstoff und Licht verloren gehen. Deswegen müssen die Öle dunkel und fest verschlossen gelagert werden.

Ebenso kommt Vitamin E in Nüssen und Nahrungsmitteln vor, die Vollkorngetreide und Eier enthalten. Die empfohlene Tagesdosis Vitamin E für einen Erwachsenen entspricht etwa 50 Gramm Haselnüssen. Wie eben erwähnt, werden Körperzellen durch freie Radikale beschädigt. Deswegen wird zum Schutz der Zellen ein weiteres Mittel gegen die Radikale verwendet: Antioxidantien. Antioxidantien schützen viele Bereiche des Körpers, wie etwa die Augen oder das Gehirn. Auf dem Teller kommen sie in Form von Paprika, Birne, Zwiebel oder Spargel vor.

Wir wissen nicht, was wir wären oder wie die Welt aussähe, wenn es keine Zellen gäbe. In unserem Körper sind sie Elementarteilchen, Bausteine und Alleskönner zugleich. Ohne sie könnte unser Immunsystem nicht funktionieren und es zeigt sich, dass es nicht viel braucht, um Zellen und ihre Selbstheilung zu erhalten. MW

Der zweite Typ ist die Herzmuskelzelle. Sie befindet sich, wie der Name es verrät, rund ums Herz. Herzmuskelzellen sorgen für einen geregelten Ablauf der Herzbewegungen, etwa durch die Wahrnehmung von Nervenimpulsen.

Die glatten Muskelzellen befinden sich in den meisten anderen Organen, wie etwa der Blase oder der Lunge. Sie führen unwillkürliche Kontraktionen (Vorgang des Anspannens und Entspannens im Körper) in den Organen durch und sorgen somit dort für Bewegung.

### Rote und weiße Blutzellen

Auch unser Blut besteht aus Zellen. Die Blutzellen werden in rote (Erythrozyten) und weiße (Leukozyten) Blutzellen unterteilt.

Die Aufgabe der roten Blutzellen ist der Transport von Sauerstoff in die unterschiedlichen Körperbereiche. Dazu benutzen die Zellen das Molekül Hämoglobin. Rote Blutzellen haben keine feste Form und können sich frei in der Blutbahn bewegen. Weiße Blutzellen sind weniger in der Blutbahn vorhanden. Ihnen steht im Immunsystem eine wichtige Rolle zu. Dabei zerstören sie defekte Zellen und Bakterien und produzieren Antikörper zur Verteidigung von Krankheitserregern.

## Krankheiten und Behandlungsmethoden

Die funktionale Vielseitigkeit der Körperzellen weist schon auf, dass der gesamte Organismus von gesunden Zellen abhängt. Wenn sich kranke Zellen im Körper befinden, tritt ein Selbstheilungsprozess ein, der als Zellregenerierung bekannt ist. Die kaputten Zellen werden dabei von neuen, gesunden Zellen zerstört und beschädigtes Gewebe wird repariert.

Im Alter nimmt die Fähigkeit der Zellregulierung ab. Dasselbe gilt für diverse Krankheiten, wie Diabetes, Multiple Sklerose oder Osteoporose. Funktioniert die Zellregulierung nicht, kann es in der Folge zu Immunschwächeerkrankungen kommen. Meistens wird eine fehlerhafte Zellregulierung erst spät diagnostiziert. Ein Beispiel: Die Immunschwäche tritt aufgrund einer Nierenerkrankung auf. Erst nach einigen Untersuchungen und Behandlungsversuchen wird festgestellt, dass die Körperzellen, die für die Niere verantwortlich sind, geschwächt sind. Es braucht ein wenig Zeit, bis den kleinsten Teilen Aufmerksamkeit geschenkt wird.

# {Wasser & Aktivität}

## »WENN DER KÖRPER HART GEARBEITET HAT, DARF DIE SEELE AUCH GEBAUCHPINSELT WERDEN«

### EX-ZEHNKÄMPFER FRANK BUSEMANN GIBT TIPPS FÜR DEN SPORTLICHEN (WIEDER-)EINSTIEG

*Jeder Mensch weiß, dass Sport gesund ist und dass meistens schon ein paar Stunden Bewegung in der Woche ausreichen, um die Gesundheit zu fördern. Trotzdem können sich nur wenige motivieren. Auf was kommt es für Sie bei der richtigen Motivation an?*

Wir müssen den Grund kennen. Wenn wir nicht wissen, wofür wir etwas tun, dann wird es

schwer. Am Anfang ist die Überwindung zu Sport im Allgemeinen allerdings nur mit Selbstbetrug zu schaffen. Anfangs tut das meist weh und ein Flow will sich nicht einstellen. Das dauert ein wenig, man muss sich zwingen und immer sagen: „Das ist schön, das wird schon, das muss so sein, ich kann das“, aber dann ist es irgendwann normal.

*Wie wirkt sich regelmäßige sportliche Betätigung im Berufs- und Privatleben aus?*

Wir werden leistungsfähiger, stressresistenter, ausgeglichener und disziplinierter. Es gibt also keine Ausreden. Einziger Nachteil ist, dass man öfter das Sportzeug waschen muss. Herausfordernd kommt in einem engen Terminplan allerdings hinzu, entsprechende Zeitfenster zu finden. Das lässt sich nicht schönreden.

*Menschen haben unterschiedliche körperliche Voraussetzungen. Das gilt auch für diejenigen, die nach Jahren der Nichtsportlichkeit wieder aktiv werden wollen. Welchen Menschen raten Sie, einen ärztlichen Rat einzuholen, bevor sie wieder aktiv werden?*

Im Grunde genommen jedem! Wer sich lange nicht dem Arzt vorgestellt hat, der sollte das auf jeden Fall tun. Ganz gleich, ob er Sport machen will oder nicht. Gerade bei angestrebter sportlicher Betätigung empfiehlt es sich, auf Herz und Nieren geprüft zu werden, um den Sport genießen zu können. Auch wenn es mal Muskelkater gibt.

*Menschen, die über einen längeren Zeitraum Sport betreiben, lernen früh, auf ihren Körper zu hören und ihn richtig einzuschätzen. Auf was müssen Wiedereinsteiger und Anfänger achten, damit der Sport nicht zum „Mord“ wird?*



# {Wasser & Aktivität}

Dass sie nicht denken, das kann ich schon, früher ging das ja auch. Früher ist lange her und wir müssen schauen, was der Körper jetzt kann und braucht. Und wir dürfen nicht zu überstürzt anfangen. Das Training muss langsam und unterfordert beginnen und stetig gesteigert werden. Geben Sie sich Zeit. Dann wird Sport auch ein Genuss. So wie früher.

*Die Liebe zu Sport und Bewegung gründet bei vielen Menschen in ihrer Kindheit. Was empfehlen Sie, als Leistungssportler und Familienvater, wie man bei den eigenen Kindern die Begeisterung für Bewegung entfachen kann?*

Das muss einfach mit einem aktiven Lebensstil vorgelebt werden. Wenn die Kinder sehen, dass die Eltern in Sportzeug aktiv sind, dann färbt das ab. Möglichkeiten schaffen und Kinder im Bewegungsdrang unterstützen ergänzt das Angebot.

*Zu einem gesunden Leben gehört neben der Fitness auch die richtige Ernährung. Viele Menschen belohnen sich nach dem Sport aber gerne mit dem obligatorischen Eisbecher. Wie vermeiden es Neueinsteiger, in einen Teufelskreis aus Erfolgen und Misserfolgen zu geraten?*

Also ich finde den Eisbecher nach dem Sport vollkommen in Ordnung. Nicht jeden Tag, aber als Belohnung ab und zu ist er okay. Körper und Geist gehören zusammen, und wenn der Körper hart gearbeitet hat, darf die Seele auch gebauchpinselt werden. Wir müssen halt nur schauen, aus welchem Grund wir Sport machen: Wollen wir abnehmen, dann muss die Kalorienbilanz negativ sein, oder wollen wir fitter werden, dann muss sie ausgeglichen sein. Aber die Geißelung überlassen wir den Leistungssportlern.

## KURZVITA FRANK BUSEMANN

Sport hat im Leben von Frank Busemann schon immer eine große Rolle gespielt. 1975 in Recklinghausen geboren, kam er schon früh zur Leichtathletik. Mit 16 Jahren spezialisierte er sich zunächst auf den 110-Meter-Hürdenlauf. In dieser Disziplin feierte Frank Busemann erste große Erfolge, wie etwa den Gewinn der Bronzemedaille bei der U20-Europameisterschaft 1993 und im darauffolgenden Jahr den Sieg bei der U20-Weltmeisterschaft.

1994 bestritt er seinen ersten Zehnkampf und wurde zur langjährigen Nummer eins in Deutschland. Frank Busemanns größter Erfolg ist der Gewinn der olympischen Silbermedaille 1996 in Atlanta, wo er auch seine persönliche Bestleistung von 8.706 Punkten aufgestellt hat. 1997 gewann er die Bronzemedaille bei der Leichtathletik-WM in Athen.

Seit dem Ende seiner Profikarriere war Frank Busemann in verschiedenen Bereichen tätig. So ist er als TV-Experte und Co-Kommentator bei der ARD und war als Sportlicher Leiter im Deutschen Zentrum für Präventivmedizin tätig. Seit 2003 bietet Frank Busemann Vorträge, Seminare und Coaching für Unternehmen und Menschen in leitenden Funktionen an.

Sport gehört aber nach wie vor zu Frank Busemanns Leben. Das stellte er auch in der Sendung *Ewige Helden* des Privatfernsehsenders VOX unter Beweis, die er 2016 gewann.

Heute lebt Frank Busemann mit seiner Frau Katrin und den drei gemeinsamen Kindern in Dortmund.

*Angenommen, ein Wiedereinsteiger möchte mit dem Joggen anfangen, um etwas für sein Wohlbefinden zu tun, und es gibt auch keine medizinischen Bedenken. Wie würde bei diesen Gegebenheiten Ihr Trainingsplan in den ersten vier Wochen aussehen?*

Das lässt sich schwer verallgemeinern, da es auch bei Wiedereinsteigern enorme Leistungsunterschiede gibt. Aber grundsätzlich kann man sagen, dass in den ersten beiden Wochen

2 sehr langsame Laufeinheiten von 20 Minuten Dauer sinnvoll wären. In Woche drei und vier kommt eine dritte Einheit mit 30 Minuten hinzu. Das reicht vollkommen. Wichtig: Wer sich dabei überanstrengt, muss weniger machen. Am Anfang muss man denken: „So ein bisschen soll reichen? – Ja!“

**Kurz und Knapp: Warum sollte sich jeder Mensch sportlich betätigen?**

Mens sana in corpore sano (ein gesunder Geist in einem gesunden Körper). Dann ist das Gesamtpaket stimmig.

# »GEWINNSPIEL: „MACH'S DOCH EINFACH“ VON FRANK BUSEMANN«



Wir alle streben nach Erfolg. Sei es im Beruf, im Privatleben oder in der Liebe – in allen Bereichen wollen wir, dass alles gelingt.

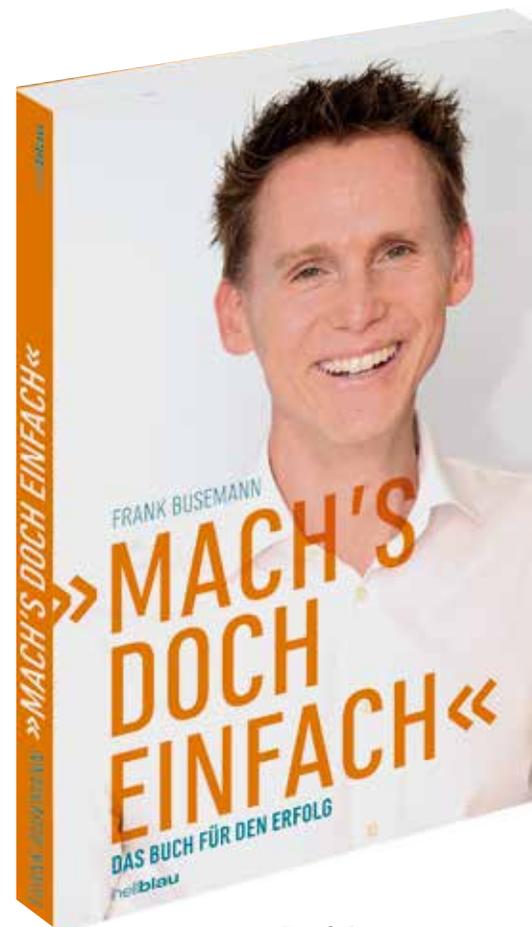
Vor jedem Erfolg steht aber die Herausforderung. Manchmal scheint uns diese jedoch zu groß zu sein und wir schrecken davor zurück. Damit stehen wir unserem Erfolg meist selbst im Weg.

„Mach's doch einfach“, findet Frank Busemann. Als ehemaliger Zehnkämpfer weiß er, wie es ist, sich über zwei Wettkampftage zu motivieren, in denen viele Hürden und Messlatten zu überwinden sind. Diese Erfahrung gibt er jetzt als Coach und Buchautor weiter.

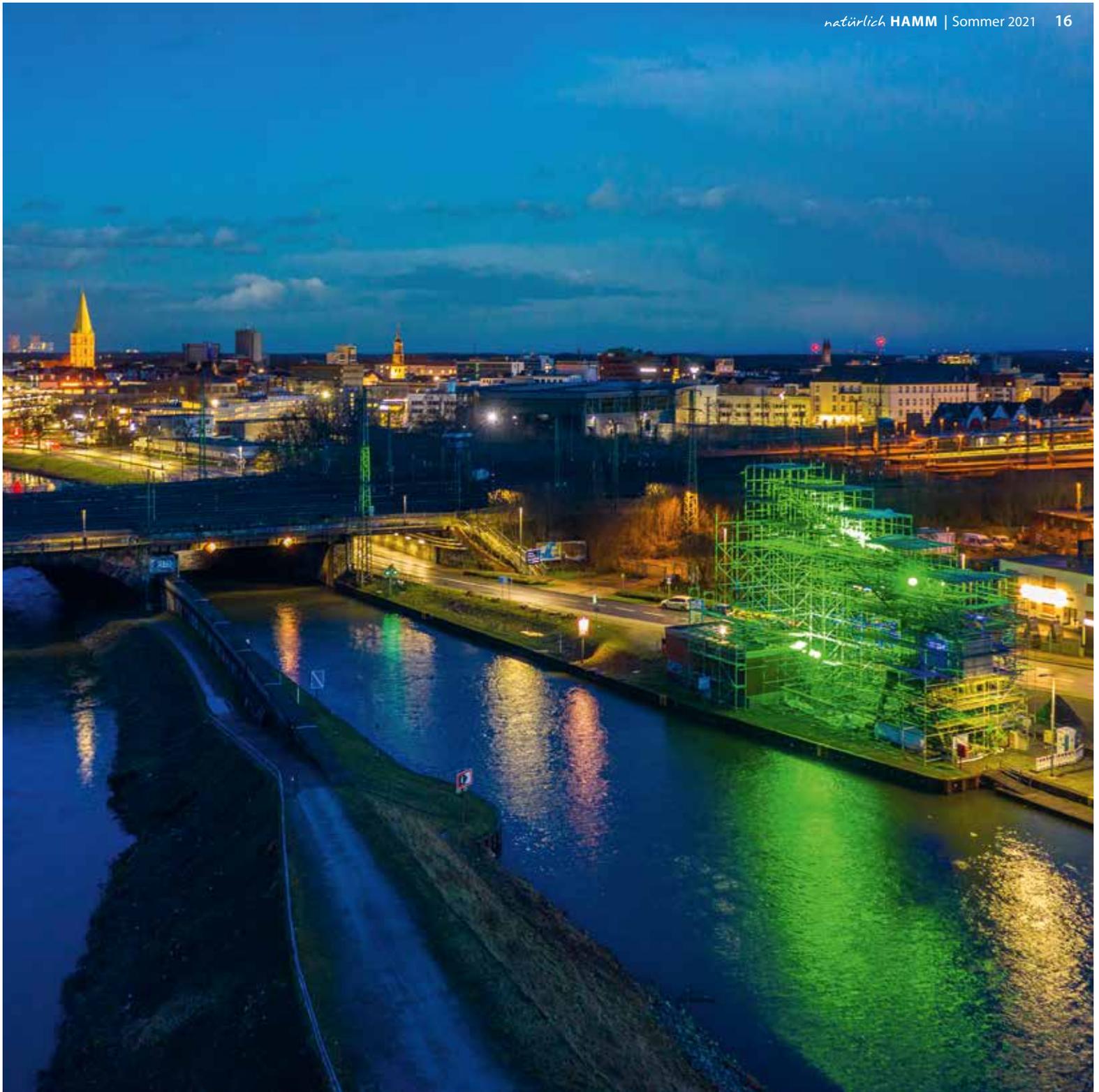
In seinem Buch **„Mach's doch einfach“**. Das **Buch für den Erfolg** verrät der ehemalige Leistungssportler dem Leser, wie er Chancen erkennt, annimmt und für sich nutzen kann.

Dabei geht es auch um vermeintlich unwichtige Fragen, wie etwa um das richtige Sitzmöbel, wenn man mit dem Chef über Finanzielles redet.

Wir verlosen zwei signierte Exemplare von „Mach's doch einfach“. Das Buch für den Erfolg. Senden Sie eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Anschrift an [redaktion@natuerlich-hamm.de](mailto:redaktion@natuerlich-hamm.de) und nehmen Sie an der Verlosung teil. Ein-sendeschluss ist der 30.07.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Glück!



**Frank Busemann**  
**„Mach's doch einfach“**  
**Preis: 15,00 €**  
**Verlag: Verlag hellblau**  
**ISBN 978-3-937787-57-2**



# {Aus Praxis & Region}

## »DER SCHATZ AM WASSER«

**Der Hafen blickt auf eine über 100-jährige Geschichte zurück. Trotzdem ist er vielen Menschen in Hamm weitgehend unbekannt. Im Interview erklärt Wirtschaftsförderer Professor Dr. Karl-Georg Steffens, warum der Hafen für die heimische Wirtschaft ein großer Standortvorteil ist – und warum die Bedeutung in den kommenden Jahren weiter zunehmen wird.**

*Nach Dortmund bietet Hamm den größten öffentlichen Kanalhafen Deutschlands: Warum ist das so wenigen Menschen bewusst?*

**Steffens:** Der heimischen Wirtschaft ist die Bedeutung des Hafens sehr bewusst – das gilt insbesondere für die Hafenanrainer. Allein die

Firma Jäckering hat zuletzt 60 Millionen Euro in den Bau eines neuen Mühlenwerkes investiert. Deutlicher kann man sich nicht zu einem Standort bekennen. Neben den Stadtwerken als Betreiber zeigt auch der Hafeninteressenverein ein großes Engagement, für das ich sehr dankbar bin: Hier sind Menschen am Werk, die wissen, was sie tun. Stellvertretend für die Mitglieder nenne ich den Namen Bertram Brökelmann, der aus tiefer Überzeugung für die Vorzüge der „Hafenstadt Hamm“ wirbt.

*Die Frage zielte eher auf weite Teile der Bevölkerung ab ...*

**Steffens:** Der Hafen ist vor allem ein Arbeitsplatz, weniger ein Ort zum Flanieren. Trotzdem

gibt es immer mehr Menschen, die den Hafen für sich entdecken: Das ist in erster Linie auf das Fitnessstudio „Aktivita“ zurückzuführen. Einen ähnlich positiven Effekt erhoffe ich mir durch den neuen Beachclub „Anker & Herz“. Wenn das Wetter halbwegs passt, wird das ein großer Erfolg. Da bin ich mir ziemlich sicher: Schließlich bietet der Hafen eine ganz besondere Atmosphäre. Man kann Karsten Plaß als Betreiber des neuen Beachclubs zu seiner Entscheidung gratulieren.

*Der Hammer Hafen bietet Arbeit für mehrere tausend Menschen. Jährlich werden über 1,5 Millionen Tonnen Waren umgeschlagen: Was macht den Hafen so erfolgreich?*

**Steffens:** Wir haben einen riesigen Einzugsbereich. Die Waren gehen von hier aus ins gesamte südliche Westfalen, nach Ostwestfalen und in weite Teile des Münsterlandes. Zudem ist der Hafen Hamm nicht nur Umschlagplatz, sondern auch Produktionsstandort: Das unterscheidet uns von den meisten anderen Häfen. Durch die Erweiterung von Kanal und Hafen sind wir für die nächsten Jahre gut gerüstet. Dadurch erfüllen wir die Europa-Norm, sodass uns auch Schiffe bis zu einer Länge von 135 Metern anfahren können.

*Also wird der Hammer Hafen in Zukunft noch wichtiger?*

**Steffens:** Davon darf man ausgehen. Insbesondere wenn es uns gelingt, den ehemaligen Rangierbahnhof zu reaktivieren. Dafür tun wir alles Menschenmögliche. Für unsere heimischen Unternehmen ist es ein großer Standortvorteil, dass sie ihre Waren über Wasser, Schiene





# RUPPRECHT



## HAUSNOTRUF

Mit dem Funkfinger sind Sie rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr in sicherer Begleitung. 24 Stunden besetzte VdS-Notrufzentrale. Vertragspartner aller Krankenkassen. DIN ISO 9001:2015 zertifiziert.

Philipp-Reis-Straße 6  
59065 Hamm  
Tel: 02381 - 67 50 55  
[www.awz-rupprecht.de](http://www.awz-rupprecht.de)



und Straße – also trimodal – auf den Weg bringen können. Diese Möglichkeiten wollen wir in Zukunft noch intensiver ausschöpfen. In welche Richtung das Ganze gehen kann, zeigt aktuell das Beispiel „Lanfer“: Mit dem neuen „Maxi Terminal“ entsteht für die Chemiewirtschaft ein Logistik-Drehkreuz, das zukünftig zu den größten in Deutschland gehören wird.

*Ein Wahrzeichen des Hafens ist der alte Rhenus-Kran: Im April wurde dieser nach aufwendiger Sanierung spektakulär beleuchtet. An der Aktion des Hammer Architekten Wolfgang Feigel war auch die Wirtschaftsförderung beteiligt. Ist eine dauerhafte Beleuchtung denkbar?*

**Steffens:** Genau das haben wir vor. Als Start für die Beleuchtung schwebt uns der „Tag des offenen Denkmals“ im September vor. Aktionen wie diese können die Bedeutung des Hafens zusätzlich unterstreichen. Dafür reichen unsere Überlegungen sogar noch ein Stück weiter. Mein Wunsch wäre es, den Eingangsbereich so attraktiv zu gestalten, dass auch Fußgänger aus der Innenstadt in den Hafen kommen. Das bietet sich durch die räumliche Nähe eigentlich an. Der Hafen gehört zu den größten Schätzen unserer Stadt – und er hat es verdient, dass ihn noch mehr Menschen für sich entdecken.

# {Aus Praxis & Region}

## »SPORT IM PARK 2021 – STADTSPORTBUND HAMM E.V.«

Sport an der frischen Luft wird in Hamm immer beliebter. Deshalb möchten wir auch dieses Jahr in den Sommerferien (05. 07. –13. 08. 2021) mit lokalen Sportvereinen verschiedene Sportangebote in diversen Parkanlagen anbieten. Diese sind für jüngere und ältere Menschen aus der Hammer Bevölkerung. Bei den Angeboten handelt

es sich um Freizeitangebote, wie Outdoor-Fitness, aber auch Gesundheitsangebote, wie Pilates, Yoga und Wirbelsäulengymnastik. Für unsere älteren Mitmenschen haben wir zusätzlich eine komplette Woche unter dem Slogan „Ferienspaß für Ältere“ geplant. Dabei stehen die motorischen Fähigkeiten im Mittelpunkt. „Sport im Park“ ist

ein kostenloses Sportangebot für die Hammer Bevölkerung, bis auf Yoga kann ohne Anmeldung teilgenommen werden.

**Weitere Informationen erhalten Sie auf unseren sozialen Kanälen oder unter 02381-15155; info@ssb-hamm.de; www.ssb-hamm.de.**

**Sport im Park 05.07. - 13.08.2021**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>16:00 - 17:00</b> Ferienspaß für Ältere* Rehasport Hamm e.V. Südring Marienhospital	<b>16:00 - 17:00</b> Ferienspaß für Ältere* Rehasport Hamm e.V. Südring Marienhospital	<b>16:00 - 17:00</b> Ferienspaß für Ältere* Rehasport Hamm e.V. Südring Marienhospital	<b>16:00 - 17:00</b> Ferienspaß für Ältere* Rehasport Hamm e.V. Südring Marienhospital	<b>16:00 - 17:00</b> Ferienspaß für Ältere* Rehasport Hamm e.V. Südring Marienhospital
<b>16:00 - 17:00</b> Fit wie ein Turnschuh*** Rehasport Hamm e.V. Südring Marienhospital	<b>18:00 - 19:00</b> Pilates Hammer SC 2008 e.V. Kurpark (Musikpavillon)	<b>18:00 - 19:30</b> Yoga:z... PhysioPoint e.V. Kurpark (Gradlerwerk)	<b>18:00 - 19:00</b> Outdoor-Fitness TuS 1859 Hamm e.V. Exerzierplatz	
<b>18:30 - 19:30</b> Outdoor-Fitness TuS 1859 Hamm e.V. Otto-Kraft-Platz	<b>19:15 - 20:15</b> Wirbelsäulengymnastik Hammer SC 2008 e.V. Kurpark (Musikpavillon)		<b>18:00 - 19:00</b> Rückenfit SV Westfalia Bhyern e.V. Grünfläche Mayday Bhyern	

**Legende:**  
\* Nur in der ersten Woche der Sommerferien  
\*\* Nur in den ersten drei Wochen der Sommerferien  
\*\*\* Nur in der zweiten bis vierten Woche der Sommerferien  
\*\*\*\* Nur mit Anmeldung

**SSB**  
StadtSportBund  
Hamm e.V.

**AOK**  
Die Gesundheitskasse

**LANDESSPORTBUND**  
HÖRDRHEIM-WESTFALLEN

**SPORT IM PARK**

Stadtsportbund Hamm e.V.: Stadthausstraße 3, 59065 Hamm;  
info@ssb-hamm.de; 02381-15155; www.ssb-hamm.de

**kostenlose Teilnahme**



# »BAD MEINGARTEN UND BALKONIEN ALL-INCLUSIVE«

## WIE SIE AUS IHREM GARTEN EIN KLEINES URLAUBSPARADIES ZAUBERN

Es ist ein Klassiker auf deutschen Schulhöfen. Auf die Frage, wo es denn in den Sommerferien hingehet, haben schlagfertige Mitschüler mit Bad Meingarten oder Balkonien geantwortet, anstatt zu sagen, dass man den Sommer zu Hause verbringt. In Zeiten einer Pandemie, in denen uns der heimische Aufenthalt empfohlen wird, greifen viele Menschen auf diese „Reiseziele“ zurück. Dass sich aber auch in den heimischen Gefilden das Urlaubsflair einstellen kann, lesen Sie hier.

### Ab ans Wasser!

Für viele sind Ferien ohne Wasser keine Ferien. Was aber tun, wenn Strand, Hotelpool und Freibad unmöglich sind? In den letzten Jahren fanden immer mehr Aufstellpools ihren Weg in deutsche Gärten. Gerade im Sommer 2020 schien die Zahl, pandemiebedingt, überproportional zu steigen. Diese Anlagen, die eine Wassertiefe von 1 bis 1,50 Meter bieten, sind vergleichsweise schnell auf- bzw. abgebaut und bieten auch weniger talentierten Schwimmern

Sicherheit und Spaß. Wer es größer mag, der kann sich auch einen Pool in die Erde einbauen lassen. Allerdings ist das Becken, das dem im Freibad in (fast) nichts nachsteht, aufwendiger im Bau und in der Pflege. Eine Alternative bietet der Schwimmteich, der das Gefühl des naturverbundenen Schwimmerlebnisses bereitet. Aber auch hier stellt sich die Platz- und Geldfrage. Auch wenn es um Pflanzen auf oder am Wasser geht.

Die Platzfrage ist bei Pool und Gartenteich nicht nur eine Frage der Fläche, sondern auch der

# {Aus Praxis & Region}

Tiefe. Wie tief darf es sein, damit sich einerseits alle potenziellen Schwimmer sicher fühlen und es andererseits keine Probleme mit den Behörden gibt – Stichwort Grundwasser? Zudem muss bei der Fläche die Wasseraufbereitung berücksichtigt werden. Während in der Pool-Planung Pumpe und Filter einen entsprechenden Platz brauchen, muss beim Gartenteich auf ausreichende Fläche für die Pflanzen geachtet werden. Mindestens 60 Prozent der Fläche sollen für die Flora bereitstehen. Der Pflanz- muss vom Schwimmbereich unter Wasser getrennt sein. Ist diese Trennung nicht gegeben, kann es sein, dass Wurzeln die Teichfolie beschädigen. Diese Trennung kann zum einen durch eine Mauer auf dem Grund oder zum anderen durch ein Extrawasserbecken hergestellt werden.

Ein Teich ist aber nicht nur für Schwimmer etwas. Wer beim Hören des Plätscherns und Beobachten des Wassers Entspannung findet, wird auch mit einer kleineren Variante glücklich. Die richtige Bepflanzung auf und um das Wasser sorgt dabei für eine entspannte Atmosphäre und regelt den Sauerstoffhaushalt. Von den heimischen Gräsern und Wasserrosen bis zu Exemplaren exotischer Botanik gibt es eine vielfältige Auswahl für jeden Geschmack und jeden Teich.

Ein kleinerer Teich ist auch mit einer entsprechenden Kunststoffwanne umsetzbar. Ansonsten muss der Teich abgestochen und ausgehoben werden. Achten Sie bei Letzterem auf unterschiedliche Ebenen, um den Wurzeln

## MERKE

Je toleranter Sie für zeitweise trübes Wasser, Pflanzenteile oder tierische Mitschwimmer sind, desto weniger pflegeaufwendig ist der Schwimmteich.

der Wasserpflanzen entgegenzukommen. Legen Sie zunächst das Schutzvlies über die Erde und darüber erst die Teichfolie. Beschweren Sie die Folie mit Steinen und Kies, auch an den tiefsten Stellen. Wenn danach das Wasser eingefüllt wird, verhindern diese dann ein Verutschen der Folie. Ist der Teich mit Wasser gefüllt, kann gepflanzt werden.

## Zu Hause bleibt es am schönsten

Mit unserer lebenslangen Immobilienrente

- ✓ **Monatliche Zusatzrente**
- ✓ **Im eigenen Zuhause bleiben**
- ✓ **Lebenslang und notariell abgesichert**

Jetzt informieren und unverbindliches Angebot anfordern:

☎ 0231/950 908 77 | ✉ dortmund@deutsche-leibrenten.de

[dortmund.deutsche-leibrenten.de](https://dortmund.deutsche-leibrenten.de)



Für  
Senioren ab  
70 Jahren



Caspar Römer und Thomas Truberg

# {Aus Praxis & Region}



## Der Ort des Genießens: Die Terrasse

Wer seinen Gartenteich als Ort der Entspannung und Ruhe mag, der ist am besten damit beraten, das Kleinod direkt an der Terrasse anzulegen. Schließlich ist sie der Ort, an dem wir uns am meistens im Garten aufhalten, und ist daher das Wohnzimmer für draußen. Perfekt als heimischer Urlaubsort.

Kein Wunder, dass sich viele, die ihren Garten planen, lange mit der Terrasse beschäftigen. Das Einzige, was von Beginn an sicher ist, ist die Lage, direkt am Haus. Viele wollen direkt vom Wohnzimmer auf die Terrasse. Da stellt sich aber schon die erste Frage: Ebenerdig oder eine

Stufe? Für Familie mit kleinen Kindern empfiehlt sich die ebenerdige Variante. Der Übergang auf einem Level beugt vielen kleinen Unfällen und aufgeschürften Knien vor.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Terrassenboden. Hier bieten die Bau- und Gartenmärkte eine große Auswahl. Es ist eine Entscheidung, die früh getroffen werden muss, da viele Faktoren zusammenhängen. So benötigt eine Terrasse mit Fliesen oder Steinplatte ein anderes Fundament als Holzterrassen.

Entscheidend bei der Frage des richtigen Terrassenbelags ist die Witterungsbeständigkeit. Je nach Empfindlichkeit des Materials ist eine entsprechende Pflege notwendig. So verlangt Terrassenholz eine halbjährliche Pflege, um die

gewünschte Qualität über Jahre zu halten. Pflegeleichter sind die Dielen aus WPC (Wood-Plastic-Composites). Wer sich für den Kunststoffuntergrund in Holzoptik entscheidet, nimmt nicht nur ein weniger hochwertiges Aussehen in Kauf, sondern muss auch beim Kauf sehr auf die Qualität achten. Die Unterschiede sind teilweise sehr groß.

Eine ähnliche Diskussion lässt sich auch bei Fliesen, Stein- und Keramikplatten führen. Hier ist es weniger die aufwendige Pflege als die Anfälligkeit des Materials für Kratzer und Zersplitterungen, die den Ausschlag gibt.

Fast noch wichtiger als der Untergrund ist das, was darunterliegt. Denn nur der richtige Untergrund vermeidet Unkraut, das später seinen Weg durch die Fliesen, Platten und Bohlen erkämpfen wird. So ist Kies etwa der perfekte Nährboden für den Wildwuchs. Wer seine Terrasse auf Kies bettet, sollte unter den Steinchen eine dicke Vliesmatte verlegen, damit auch das letzte ungewollte Grün keine Wachstumschancen hat.

## Belebend für alle Sinne – die richtige Bepflanzung

Pflanzen müssen in den Garten. Egal ob auf die Terrasse, ins Blumenbeet oder an die Grenze zum Nachbarn als Hecke. Wer seinen Garten richtig pflanzt, macht aus ihm eine Wohlfühloase für alle Sinne.

Wie beim Teich und bei der Terrasse kommt es auch bei der Bepflanzung auf die Planung an. Was kommt wohin? Für den Teich wurden bereits mögliche Pflanzen genannt, die für die Sauberkeit des Wassers sorgen und verschiedensten Insekten ein Zuhause bieten. Auf Terrasse und Balkon finden hauptsächlich Topf-

und Kübelpflanzen ihren Platz. Der Vorteil dieser Pflanzen liegt in ihrer Robustheit. Ihnen machen zahlreiche Sonnenstunden oder monsunartige Regengüsse nichts aus. Zudem verlangen sie relativ wenig Pflege.

Ein Nachteil der meistens Balkon- und Kübelpflanzen ist aber deren Lebensdauer. Jedes Frühjahr ist eine neue Bepflanzung der Terrakottabehälter notwendig, sollen da nicht irgendwann vertrocknete Sprösslinge rauswachsen.

Das Problem gibt es nicht bei Buchspflanzen oder Ziergräsern. Sie zieren als Kübelpflanze jeden Balkon und jede Terrasse und können auch im Winter gerne draußen bleiben. Der dichte Wuchs sorgt auch für einen Schutz gegen ungewünschte Blicke.

Runter von Terrasse und Balkon, rauf auf die Rasenfläche und von da ans Beet. Hier erfreut einen im Sommer eine bunte und wohlriechende Blumenpracht. Die Auswahl an geeigneten Blumen für die warmen Monate ist umfangreich und der Hobbygärtner sieht sich hier vor der Qual der Wahl.

Eine kleine Kategorisierung bieten die Blütezeiten der Pflanzen an. Wer es richtig anstellt, der kann von April bis September verschiedene Farben, Pflanzen und Düfte erleben, wenn die Blumen sich mit dem Blühen abwechseln. Weiterhin bestimmt die Platzfrage, welche Blumen gepflanzt werden. Ist der Platz für die Blumen zu klein, können die Blumen eingehen.

Was auf Balkon und Terrasse durch Buchs und Ziergräser entsteht, macht die Hecke für den gesamten Garten. Sie bietet Sichtschutz und sorgt dafür, dass der Garten ein privates Paradies bleibt. Aber auch die Hecke ist mehr als die grüne Alternative zur Mauer an der Grund-

stücksgrenze. Es gibt Heckenarten, die im Sommer blühen und sowohl Sichtschutz als auch Augenweide sind.

Die Natürlichkeit bietet aber auch den Nachteil einer Hecke. Im Gegensatz zur Mauer muss die Hecke noch wachsen. Der gewünschte Blickschutz bildet sich demnach erst nach einigen Jahren – selbst bei schnell wachsenden Arten, wie Hain- oder Rotbuche. Sie sind sommergrüne Pflanzen und wachsen bis zu 50 Zentimeter im Jahr. Liguster und Glanzmispel halten auch einem durchschnittlichen Winter stand und schaffen jedes Jahr bis zu 30 Zentimeter.

Ungeduldige Hobbygärtner können auch bereits gewachsene Pflanzen kaufen, müssen dafür aber tiefer in die Tasche greifen. Ganz gleich, welche Sorte Sie favorisieren, eine Hecke muss robust und pflegeleicht sein.

Bei der Pflege ist allerdings Vorsicht geboten. Viele Arten von Flora und Fauna benutzen die Hecke als Lebensort und Nahrungsquelle. So sind dichte Hecken beliebte Nistplätze für viele Vögel. Sie bieten dem gefiederten Nachwuchs Schutz vor Fressfeinden und Kälte.

Ebenso können Pflanzen als schattige Heckenarten, wie Liguster oder Thuja, gut gedeihen. Wo Pflanzen und größere Tiere sich wohlfühlen, sind Insekten nicht weit. In einer Hecke ist daher ein großes Krabbeln, Summen und Kriechen angesagt. Die Insekten sind einerseits für das Ökosystem unersetzlich, allerdings auch nervig, wenn sie dem Menschen zu nahe kommen. Achten Sie daher darauf, dass die Hecke oder allzu dichtes Buschwerk nicht direkt an der Terrasse sind. So können Sie den Garten genießen und geben auch der Natur ihre Freiheit.



## DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD



DIE BADAUSSTELLUNG IN IHRER NÄHE.

**ELEMENTS HAMM**  
AN DEN FÖRDERTÜRME 9  
59075 HAMM  
T +49 2381 9739713  
HAMM@ELEMENTS-SHOW.DE

❖ **ELEMENTS-SHOW.DE**



# {Aus Praxis & Region}

Neben den Pflanzen und Tieren dürfen Sie auch nicht die Menschen vergessen, die jenseits der Hecke ihren Garten haben. Auch der Nachbar möchte sein Gartenparadies gestalten und darf darin auch seine Pflanzen setzen, wie er möchte. Es wäre schade, wenn Ihre Hecke im Sommer die Flora Ihres Nachbarn in den Schatten stellt, die Sonnenlicht dringend benötigt. Zudem möchte der Nachbar auch die letzten Sonnenstunden in den warmen Monaten genießen. Wie es auch immer sein mag, einigen Sie sich mit den Bewohnern des benachbarten Grundstücks, wie hoch die Hecke werden darf. Dann gibt es ein Problem weniger und mehr Entspannung.



## Welcome to the Lounge

Sonnenuntergang, Strand, Meer, ein schönes Gläschen, entspannte Musik. Es sind Momente wie diese, die die meisten von uns mit Urlaub verbinden. Der lässt sich auch im eigenen Garten erstellen, wenn auf Meer und Strand verzichtet werden kann.

Gemütliche Wohnmöbel für den Garten im modernen Design sind seit einigen Jahren hoch im Kurs. In den Garten- und Möbelhäusern der Republik befinden sich viele unterschiedliche moderne Gartenmöbel für jeden Geldbeutel. Gerade Menschen, die Wert auf ein einheitliches Design legen, können Farben und Elemente aus dem benachbarten Wohnzimmer auch auf die Terrasse bringen. Ebenso gibt es für Freunde des DIY (do it yourself) sehr viele Möglichkeiten, die Gartenmöbel selbst zu bauen. Sowohl im Netz als auch bei Fachhändlern gibt es Bauanleitungen und vorgearbeitete Stücke, die jedermann leicht zusammenbauen kann. Wer kreativ und handwerklich geschickt ist, kann auch aus altem brauchbarem Holz die

Gartenmöbel selbst herstellen und somit für eine individuelle Note sorgen.

Accessoires, Möbel und Lichter sorgen für das entspannte Lounge-Feeling. In einer solchen Entspannung möchte man auch was Schönes essen.

Ganz gleich, wie Sie Ihren Garten gestalten – Sie müssen sich wohlfühlen. Gerade wenn der Jahresurlaub am Strand oder in den Bergen ausfällt, ist es wichtig, zu Hause entspannen zu können. Wenn der Garten richtig gestaltet ist, lässt es sich auch hier so richtig entspannen und den Arbeitsalltag vergessen. Alles all-inclusive.

MJ

## Tip

Wer seine Gartenmöbel selber bauen will, der findet Inspiration und Anleitungen auf Pinterest oder unter [www.fredsbauleitungen.de](http://www.fredsbauleitungen.de)

**Bioland-Hof**  
**Damberg**  
HOFBÄCKEREI  
EIGENES FLEISCH  
HÜHNERMÖBIL  
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 Akse 22 - 59069 Hamm  
☎ 0 23 85 / 69 20 1

[www.bioland-hof-damberg.de](http://www.bioland-hof-damberg.de)

# » MASSGESCHNEIDERTE PRODUKTE FÜR DEN OUTDOOR-SPORT «

In der besonderen Zeit, bedingt durch den Corona-Shutdown, haben viele Menschen die sportliche Betätigung in der Natur für sich entdeckt. Doch nicht selten führt dieses zu Beschwerden in der Orthopädie. Grund hierfür sind u. a. unnatürliche Untergründe, für die 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 – einzigartig in Hamm – finden diese Analysen statt.

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. „Dieses funktioniert natürlich bei allen Menschen – egal welchen Alters oder welcher Aktivität.“

Nach Laufanalyse und einem 3D-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 Anfertigung sind Unikate und an einen Schuhtyp angepasst. Daher gibt es die Produkte als 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 ist das 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 die klassischen Produkte der Orthopädienschuhtechnik zählen zu den angebotenen Produkten. Ferner wird als Sommeraktion allen Interessierten eine kostenlose Erstberatung und ein kurzer Check des Gangstils angeboten.

**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**

Find us on:  
**facebook.**





{*Aus Praxis & Region*}

# »KURZWEILIGE UND UNGEWÖHNLICHE SOMMERFERIEN-TIPPS IN NRW«

VORSCHLÄGE FÜR DIE SCHÖNSTEN WOCHEN DES JAHRES

**Bald ist es schon wieder so weit: Die schönsten Wochen des Jahres – die Sommerferien – stehen vor der Haustür. „natürlichHAMM“ hat für seine Leserinnen und Leser einige kurzweilige und abwechslungsreiche Tipps zusammengestellt. Und diese Tipps können Sie natürlich auch nach den Ferien noch als**

**Familienausflug planen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß.**

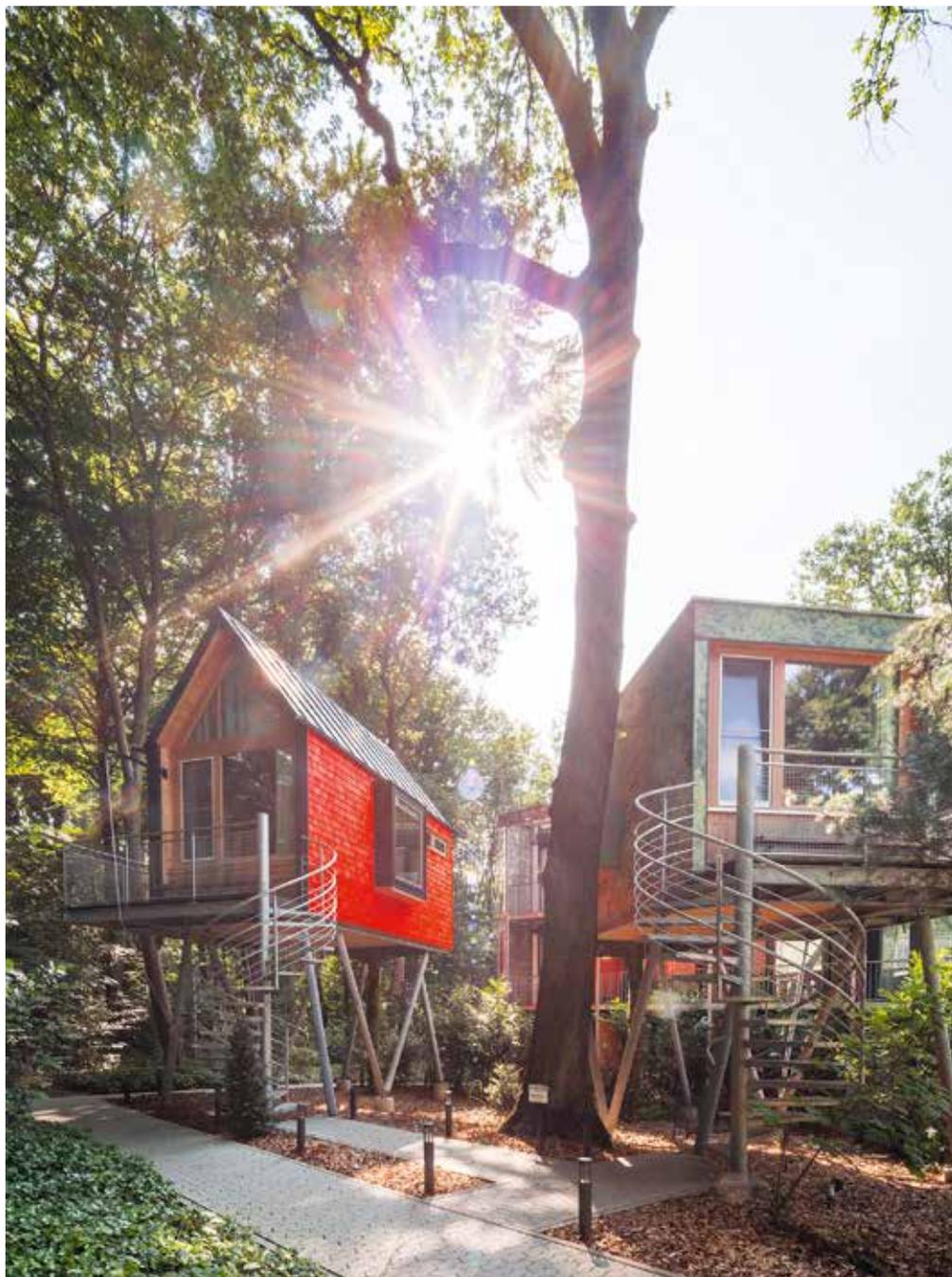
## Wandern rund um Welver

Bei dem „Wanderweg A4“ handelt es sich um einen knapp 14 km langen abwechslungs-

reichen Rundwanderweg, der vom Parkplatz in Kirchweller aus zunächst durch den historischen Ortskern führt. Vorbei an dem ehemaligen Rittergut „Haus Matena“, dessen Gebäude in den 1960er-Jahren leider abgerissen wurden und von dem nur die Gräftenanlage als Zeitzeuge geblieben ist.



# {Aus Praxis & Region}



Durch das Naturschutzgebiet „Ahsewiesen“ führt ein schmaler Pfad nach Dinker. Eine historische Pfarrkirche mit schönem Kirchplatz und unweit gelegene Einkehrmöglichkeiten erfüllen kulturelle und kulinarische Bedürfnisse. Wer die Strecke hier abkürzen möchte, weicht auf den Wanderweg A3 aus, der bis hier parallel lief und nun aber in einem Bogen nochmals durch die Ahsewiesen wieder zurück nach Kirchweller führt. Ambitionierte Wanderer folgen der Kennzeichnung A4 Richtung Norden.

Die nächste Passage ist geprägt durch die Landwirtschaft, bis mit dem Eilmser Wald der nördlichste Punkt der Wanderung erreicht ist. Wer hier ein wenig ausruhen möchte, findet im „Landgasthof Schlotmann“ mit angrenzendem Wildgehege sicherlich das Richtige für Leib und Seele. Nun südlich wandernd eröffnet sich bald vom Dinkerberg aus ein schöner Blick bis auf die Höhen des Haarstranges.

Der nächste Rittersitz am Wegesrand erwartet den Wanderer mit dem Sängerkhof östlich von Dinker, bevor wieder das überregional bedeutsame Feuchtwiesengebiet der Ahse durchquert wird. Eine Waldpassage durch das Klosterholz folgt, ehe die Kirchen am Waldrand darauf hinweisen, dass sich bald die Wanderrunde in Kirchweller schließt.

## Radeln auf Schienen

Die einen können bequem sitzen, die anderen müssen dabei schwitzen: Auf einer Tour mit der Draisine sind die Rollen unterschiedlich verteilt. Ein Teil der Reisenden tritt in die Pedale, der andere kann sich ganz auf die vorbeiziehende niederrheinische Landschaft entlang der Strecke Kleve – Kranenburg – Groesbeek konzentrieren.

[www.grenzland-draisine.eu](http://www.grenzland-draisine.eu)



## Action auf dem Wasser

Lust auf ein bisschen Action auf dem Wasser? Ob Stand-up-Paddling, Tretbootfahren oder Rafting-Touren – zahlreiche Badeseen in Nordrhein-Westfalen bieten Abenteuer für Wassersportfans. Mit über 15 Wasserski-Anlagen ist NRW übrigens Wasserski-Land Nr. 1.

<https://www.nrw-tourismus.de/wassersport>

## Ketteler Hof

Auf einem Teppich die Wellenrutsche oder im Schlitten die Sommerrodelbahn hinunter – ob Rutschenparadies, Streichelzoo oder Tret-Kart-Bahn, auf dem Ketteler Hof in Minden ist für jeden in der Familie etwas dabei. Leihet euch einen Bollerwagen, packt euren Proviant ein und auf geht's ins nächste Abenteuer.

[www.kettelerhof.de](http://www.kettelerhof.de)

## Freizeitparks

Wer Lust auf mehr Adrenalin hat, der kann in den Freizeitparks Nordrhein-Westfalens rasante Fahrgeschäfte und actionreiche Shows erleben. Zudem sorgen weitere Pop-up-Freizeitparks an verschiedenen Standorten in NRW während der Sommerferien für eine Extraportion Spaß. Mit Wildwasserbahn, Achterbahn und Co. geht es ganz hoch hinaus – und dann auch ganz schnell wieder runter.

<https://www.nrw-tourismus.de/freizeitparks>

## Schlafen im Baumhaus

Übernachten mit Seeblick oder mit Aussicht auf Feld, Wald und Wiese: In verschiedenen Regionen Nordrhein-Westfalens können Besucher in Baumhäusern übernachten. Der Naturerlebnispark Panarbora bietet alternativ auch afrikanische Hütten, asiatische Jurten und südamerikanische Stelzenhäuser für die Nacht an. Für das Tagesprogramm empfiehlt sich unter anderem der barrierefreie Baumwipfelpfad mit abgeschlossenem 40 Meter hohem Aussichtsturm.

<https://www.nrw-tourismus.de/ungewoehnlich-uebernachten#indernaturundunterfreiemhimmel>

## Klettern vor ungewöhnlichen Kulissen

Wer klettern möchte, muss dafür nicht eigens in die Berge reisen. In Nordrhein-Westfalen bieten verschiedene Kletterparks und Hochseilgärten tolle Aussichten. Die Erzbunkeranlage des Landschaftsparks Duisburg-Nord zum Beispiel ist als Kletterroute umgebaut, im benachbarten Hochseilgarten zwischen Hochofen 1 und 2 balancieren Mutige in 55 Metern Höhe von Hochofen zu Hochofen. Und auch die Hohenzollerbrücke in Köln, eine frühere Kirche in Mönchengladbach und der Safaripark Stukenbrock bieten unvergessliche Kletter-Erlebnisse.

<https://www.nrw-tourismus.de/klettern-in-nrw>

# {Aus Praxis & Region}

## »EINFACH SUMMEN ...«

### DIE WILKE MEDIENGRUPPE SCHENKT BIENENVÖLKERN EIN NEUES ZUHAUSE

Unweit des Stammsitzes des „natürlichHAMM“-Herausgebers im Rhyneraner Industriegebiet sind vor einigen Wochen mehrere zehntausend neue Bewohner eingezogen. Nahezu unbemerkt von den umliegenden Nachbarn sind die Neuankömmlinge bereits fleißig dabei, sich ein schönes Heim zu bauen. „Wir freuen uns, dass wir den vielen heimatlosen Bienen ein neues Zuhause bieten können“, freuen sich Geschäftsführer Andreas Wilke und das ganze Team der Wilke Mediengruppe.

Wer jedoch am Oberallener Weg vorbeifährt und erstaunt die neuen Gebäude für die zahllosen neuen Bewohner sucht, der muss schon etwas genauer hinsehen: Denn die Neuankömmlinge wohnen in überschaubaren Holzkisten und brauchen zum Leben und Arbeiten weder Auto noch Strom. Der engagierte Hammer Imker Michael Zwilling hatte die Insekten kürzlich „eingesammelt“ und auf dem Wilke-Gelände neu angesiedelt. „Es ist nicht unüblich, dass ganze Völker irgendwann auschwärmen. Wenn wir dann Bescheid bekommen, können wir die Bienen oftmals zu Tausenden einsammeln und ihnen in einem neuen Stock ein Zuhause bieten“, berichtet der Bienen-Experte.

Die drei Wilke-Völker müssen sich nun erst einmal einleben und von dem unfreiwilligen Umzug etwas erholen. „Aber schon im nächsten Jahr werden sie uns auch hier an diesem Standort wunderschön goldenen und leckeren Honig schenken“, ist sich Michael Zwilling sicher.

Auf diesem Weg wird „natürlichHAMM“ sowohl den Imker als auch die Insekten aufmerksam begleiten und an dieser Stelle immer wieder aus den Völkern berichten. Und im

nächsten Jahr werden wir natürlich auch beim ersten Test dabei sein, wenn es dann hoffentlich heißt: „Einfach summen ... der Wilke-Honig“.

MJ



## {APO-TIPP}

# »SCHLUSS MIT SCHWEREN BEINEN«

## HÄUFIG LIEGT ES AN DEN VENEN

Immer mehr Menschen klagen über schwere oder angeschwollene Beine bzw. Knöchel. Diese sind, wie etwa auch Besenreiser, Krampfadern oder Thrombose, Folgen einer Venenerkrankung. Die Venen haben die Aufgabe, das Blut zurück zum Herzen zu pumpen. Angetrieben werden sie von den Beinen, die als Muskelpumpe agieren. Da wir häufig stehen oder unseren Körper aufrecht halten, müssen Venen gegen die Schwerkraft arbeiten. Bei 7.000 Litern pro Tag ist das eine sehr große Leistung.

Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann leidet an chronischen Venenleiden. Das kann zum einen eine erbliche Belastung sein, die v. a. im Alter auftritt. Allerdings können auch eine Schwangerschaft, Übergewicht, eine sitzende bzw. stehende Tätigkeit und zu wenig Bewegung eine Venenerkrankung begünstigen. Ganz gleich, Sie sollten die Beschwerden umgehend behandeln lassen. Wer untätig bleibt, riskiert ernsthafte Folgeerkrankungen.

Was kann man aber tun, wenn man an seinen Beinen Anzeichen eines Venenleidens findet? Mehr Bewegung und Sport sind hierbei wichtige Maßnahmen, die man schon früh ergreifen kann. Es gilt die Faustregel: „Lieber Laufen und Liegen statt Sitzen und Stehen.“ Zudem fördern auch flache Schuhe die Durchblutung der Beine. Wechselduschen, bestehend aus kalten und warmen Wassergüssen, sind auch ein bewährtes Hausmittel, das die Durchblutung in den Beinen anregt.

Wer weitere Hilfe benötigt, kann einen Arzt oder Apotheker aufsuchen. So gibt es Medikamente

zur Einnahme, die mit den Wirkstoffen des roten Weinlaubs oder der Rosskastanie die Venen stärken. Die abdichtende, entzündungshemmende und abschwellende Wirkung der Mittel ist wissenschaftlich nachgewiesen und tritt nach ca. 14 Tagen ein. Ebenso können Massagen den Heilungsprozess unterstützen. Von Cremes ist in den meisten Fällen abzuraten, da ihr Effekt zu gering ist. Ärzte können auch Kompressionsstrümpfe verordnen. Diese unterstützen die Venen bei der Durchblutung, gerade wenn man sitzt oder steht. Sollten alle Maßnahmen nicht ausreichen, hilft meist nur noch eine operative Behandlung durch einen Facharzt.

Wenn Sie Hilfe bei schweren Beinen oder Wasserablagerungen brauchen, helfe ich Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch weiter.

Ihr Apotheker Stefan Vieth, Tel. 02381-32266



### Stadien chronischer Venenerkrankungen (CEAP-Stadien):

- C 0: Keine sichtbaren Zeichen einer Venenerkrankung
- C 1: Teleangiectasien (Besenreiser)
- C 2: Varikose (= Krampfadern) ohne klinische Zeichen einer chronisch-venösen Insuffizienz (= andauernde Venenschwäche)
- C 3: Varikose (= Krampfadern) mit Ödem (= Schwellung)
- C 4: Varikose (= Krampfadern) mit trophischen Hautveränderungen, unterteilt in:
  - C 4a: Pigmentierung (= Hautverfärbungen) oder Ekzeme (= Juckflechte, entzündliche Hautreaktion)
  - C 4b: Lipodermatosklerose (= Verhärtung im Unterhautfettgewebe) oder Atrophie blanche (= kleine weiße Narbenherde)
- C 5: Varikose (= Krampfadern) mit abgeheiltem Ulcus cruris venosum (= „offenes Bein“, venös bedingtes Unterschenkelgeschwür)
- C 6: Varikose mit floridem Ulcus cruris venosum (= „offenes Bein“, venös bedingtes Unterschenkelgeschwür)

**sonapo.de**  
jetzt mit Online-Shop  
24 Stunden für Sie da!

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

## »HUAWEI WATCH GT2«

**Die Smartwatch ist für viele ein alltägliches Gerät, wie Smartphone, Tablet und Notebook. Nicht wenige Benutzer führen den gesundheitlichen Aspekt des modernen Gerätes an. Die Pulsmessung oder der Schrittzähler gehören ebenso selbstverständlich zu den Uhren wie die Anrufbenachrichtigung. Aber was bringt eine Smartwatch? Wir haben den Test gemacht und eine Huawei Watch GT2 getragen.**

Kommen wir zum Äußeren: Das „Ziffernblatt“ der Huawei Watch GT2 misst 42 Millimeter im Durchmesser. Somit ist sie perfekt für Damen- und schmale Herrenhandgelenke. Das Armband hat sehr viele Löcher für den perfekten Sitz. Dieser ist auch notwendig, damit die Smartwatch

einen möglichst genauen Pulswert ermitteln kann. Huawei hat diesen Aspekt mit der Form des Armbands besser gelöst als die Konkurrenz, die häufig auf festzurrende Armbänder setzt, die sich leicht wieder lockern können.

Wie bei vielen andere Smartwatches kann auch bei der Huawei Watch GT2 das Erscheinungsbild geändert werden. Dank der großen Auswahl, vom klassischen Ziffernblatt bis zur modernen Digitalanzeige, ist für jeden Geschmack was dabei – auch für Freunde klassischer Uhren.

Die Pulsmessung wird aufgezeichnet und der Benutzer kann einen tagesaktuellen Überblick über den Verlauf des Pulses abrufen, mitsamt dem aktuellen Ruhepuls. Neben dem Puls werden auch die Schritte gezählt. Wenn etwa die Marke von 10.000 Schritten pro Tag erreicht wird, meldet sich die Uhr und eine Glückwunschgrafik erscheint. Huawei hat zudem viele Schrittziele in der GT2 eingespeichert, die ein sehr guter Ansporn sind. Eine weitere Übersicht, die schnell abzurufen ist, zeigt die Tagesziele an, die aus der Anzahl der sportlichen Aktivitäten, deren Gesamtdauer und der Schritte pro Tag besteht.

Das Angebot an Trainings- und Übungsmöglichkeiten bei der GT2 ist überwältigend. Das Trainingsprogramm lässt vom eher offenen Begriff „Freies Training“ bis zum „Triathlon“ nichts aus und zeigt dem Nutzer immer die aktuelle Herzfrequenz, Verbrennung und den Trainingsstatus an. Dazu werden die Trainings aufgezeichnet und es wird ein Trainingsverlaufsplan erstellt. Ebenso bietet die Smartwatch kurze Entspannungsübungen an, wie etwa einen Stresstest oder ein Atmungstraining.

Aber nicht nur die Aktivitäten, sondern auch die Ruhezeiten werden aufgezeichnet. So zählt die Huawei GT2 auch die Schlafstunden und achtet darauf, dass man ausreichend zur Ruhe kommt. Vorausgesetzt, man hat beim Schlafen die Uhr um. Ebenso meldet sich die Watch GT2, wenn die Ruhephase zu lange gedauert hat. Dann erscheint auf dem Bildschirm ein blaues Männchen, das mit Gymnastikübungen zur Bewegung animiert. Ideal für Menschen, die hauptberuflich viel sitzen.

Ein sehr großer Pluspunkt der Uhr: Sie verlangt kein Huawei-Smartphone! Das ist nicht selbstverständlich, wenn man sich die Uhren der anderen Hersteller anschaut. Lediglich die Huawei HEALTH App sollte installiert sein. Die Uhr und die App sind über Bluetooth miteinander verbunden, was gerade bei vielen Trainingsaufzeichnungen wichtig ist, da GPS-Daten benötigt werden. Zudem kann die Benachrichtigungsfunktion der Uhr nur funktionieren, wenn sie mit der App verbunden ist.

Sowohl App als auch Smartwatch bieten eine Trainingsaufzeichnung an und erstellen einen individuellen Trainingsplan.

Die Huawei Watch GT2 bietet eine gute Orientierung über den aktuellen Gesundheitsstatus und die eigenen Aktivitäten. In Verbindung mit der Huawei HEALTH App sind die Möglichkeiten nahezu unbegrenzt. Die Smartwatch kann zwar keine professionelle Messung der Vitalfunktionen ersetzen, bietet aber einen guten Überblick und sorgt dafür, dass der Träger mehr auf sich und seinen Körper achtet. Und darauf kommt es an!

LR

Vorschau Ausgabe Herbst  
natürlich **HAMM**

- Balance
- Natur
- Luft & Farbe



## »SUPERFOOD FÜR JEDERMANN«

### „GOLDENE MILCH“ MACHT MÜDE MENSCHEN MUNTER

„Goldene Milch“ ist ein klassischer Muntermacher, der die positiven Eigenschaften einiger Superfoods vereint. Normalerweise nimmt man dieses Getränk warm ein, es spricht aber überhaupt nichts dagegen, eine Eismilch daraus zu machen! Das Ergebnis lohnt sich auf jeden Fall – auch wenn man vielleicht die eine oder andere Zutat etwas suchen muss. Aber einen guten Bioladen gibt es ja heute fast überall.

#### Zutaten

- 120 ml Wasser
- 1 EL Kurkuma-Pulver
- 1 TL natives Kokosöl (aus dem Bioladen)
- 1 EL Agavendicksaft oder ein alternatives Süßungsmittel
- 1 kleines Stück Ingwer, gerieben
- 350 ml Mandelmilch oder Cashewmilch (auch aus dem Bioladen)
- eine Prise Zimt
- eine Prise Pfeffer

#### Zubereitung

Um die Eismilch mit der richtigen Konsistenz herzustellen, müssen zuerst Wasser, Kurkuma-Pulver und geriebener Ingwer in einen kleinen Topf gegeben werden. Gut umrühren und kurz aufkochen, bis die Mischung cremig ist. Pflanzenmilch in einem zweiten Topf erhitzen. Kurkuma-Paste aus dem anderen Topf hinzugeben und erneut gut umrühren. Zusätzliche Zutaten hinzugeben und zwei bis drei Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die goldene Milch abkühlen lassen und mit Eiswürfeln gekühlt servieren und genießen.



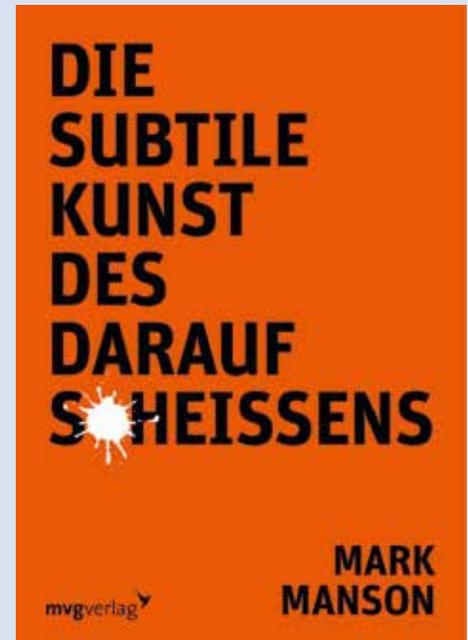
## »DIE SUBTILE KUNST DES DARAUFSCHEISSENS«

**Mark Manson ist kein Freund vom positiven Denken. Wenn etwas schlecht ist, dann ist es halt schlecht – ist eben so! Auch wenn wir etwas nicht können, sollten wir dazu stehen. Nur wer seine Grenzen akzeptiert, findet die Stärke, die er braucht.**

Im Gegenzug gibt es so viele Dinge, die einem gleichgültig sein können. Man muss nur herausfinden, welche das sind und wie sie einem so richtig egal sein können. So kann man sich dann auf die eigenen Stärken und die wichtigen Dinge besinnen und hat mehr Zeit, sein Potenzial gänzlich auszuschöpfen. Die subtile Kunst des Daraufscheißens verbindet unterhaltsame Geschichten und schonungslosen Humor mit hilfreichen Tipps für ein entspannteres Leben. Denn nur wenn einem manche Dinge egal sind, kann man seine Kraft für das wirklich Sinnvolle einsetzen.

### Unser Buchtipp:

Mark Manson  
Die subtile Kunst des Daraufscheißens  
224 Seiten  
mvgverlag  
ISBN 978-3-86882-811-5  
16,99 €



## »WIR GRATULIEREN DEN GEWINNERN DES PREISAUSSCHREIBENS«

In der letzten Ausgabe von natürlichHAMM haben wir zwei Exemplare des Buches „Mein Weg zur gesunden Ernährung“ vom Ernährungs-Doc Dr. med. Matthias Riedel verlost.

Die glücklichen Gewinner sind:

- **Carmen Hammerl**
- **André Schörnig**

Die Bücher 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Daumen!



# »ERHOLUNG UND BADEVERGNÜGEN«

AUF ÜBER 2.000 M<sup>2</sup> – DAS GRÖSSTE SOLEBAD DER REGION

Anzeige

Baden mit wohltuender Wirkung prägt seit fast 150 Jahren das Leben in Werne. Das 2019 eröffnete Solebad bietet Ihnen vielfältige Elemente eines erholsamen Aufenthalts: Genießen Sie in 6 %-iger Sole (560 m<sup>2</sup> Wasserfläche) das Schwimmen unter freiem Himmel (ganzjährig) oder verbringen Sie eine Auszeit in den Bereichen gleich nebenan: Ruheräume, Textilsauna und -dampfbad. Das „Strobels im Solebad“ verwöhnt Sie mit regionaler und saisonaler Gastro-

nomie. Das Sport- und Familienbad mit 25m- und 50m-Becken (Freibad), eine 80m Rutsche mit Zeitmessung, eigenem Kinderbereich innen und außen und einem Multifunktionsbecken mit einem umfangreichen Sportkursprogramm rundet das Angebot im Solebad Werne ab. Und es liegt nur wenige Gehminuten von Wernes historischem Stadtkern entfernt, der Sie mit vielen inhabergeführten Geschäften herzlich zu einem Bummel einlädt.

Aktuelle Infos zu coronabedingten Einschränkungen finden Sie auf unserer Website unter [www.solebad-werne.de](http://www.solebad-werne.de), bei Facebook oder Instagram.

Wir freuen uns auf Sie!

**Anschrift:**

**Solebad Werne, Am Hagen 2, 59368 Werne  
Tel. 02389 / 9892-0, [info@solebad-werne.de](mailto:info@solebad-werne.de)**



## Alle Bereiche wieder geöffnet

Ob rutschen, schwimmen, planschen oder in der Sole entspannen – endlich wieder Erholung für Groß und Klein.

Alle Informationen finden Sie auf [www.solebad-werne.de](http://www.solebad-werne.de)

  
**SOLEBAD**  
WERNE





Einfach **informieren.**

# KOMPLEXE KOMMUNIKATION EINFACH MACHEN.

[www.einfach-wilke.de](http://www.einfach-wilke.de)

## Wilke

Einfach **kommunizieren.**



DIGITAL



PORTAL



DRUCK



AKADEMIE



AGENTUR



VERLAG