

natürlich HAMM

Journal für Gesundheit & Lebensqualität in der Region Hamm | Herbst 2019

ZUM
MITNEHMEN

MIT VERANSTALTUNGSKALENDER UND BRANCHENVERZEICHNIS



{Vorsorge & Pflege}

- Altersvorsorge/Altenpflege
- Rund ums Pferd

{ Inhalt }

VORWORT

TITELTHEMEN

· »PFLEGE – AUF WAS MUSS ICH ACHTEN?«	4
· »PFLEGEKRÄFTE KANN MAN LEIDER NICHT HERBEIZAUBERN«	5
· »CHECKLISTE PFLEGEHEIM«	7
· »ES IST EINFACH EIN WUNDERBARER BERUF«	8
· »OP-VERMEIDUNG DURCH BEWEGUNG«	10
· »WENN DAS LEBEN BESCHWERLICHER WIRD ...«	12
· »GESUNDHEITS- UND PFLEGESTADT MIT TRADITION«	14

AUS PRAXIS & REGION

· »GLÜCK AUF HAMMER PFERDERÜCKEN«	20
· »WENN DER BESTE FREUND VIER HUFEN HAT«	22
· »NACHTS, WENN FAST ALLES SCHLÄFT«	24
· »FIT BLEIBEN MIT NASS- UND TROCKENKURSEN IM MAXIMARE«	26
· »SIMPLER LEBENSRETTER«	29
· »MIT FEETENERGY SICHER IN DEN HERBST LAUFEN!«	31

BRANCHENVERZEICHNIS

VERANSTALTUNGSKALENDER

DIES & DAS

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

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 – Barbara Schlünzen, BS – Stefan Vieth, SV – MaxiMare, MM, Makiol – Frank Makiol, EVK, Elements
– Hülya Kale, Feet Energy – Christian Wortmann

Bildquellen S. 5: BMG, S. 6: BMG/Schinkel, S. 12: shutterstock / Photographee.eu, Titel, S. 22: Equivita, S. 3, 23,
34: ConversioPR, S. 4: Pixabay, S. 8 und 9: Hansa Tagespflege, S. 10 und 11: Caldea, S. 13 und 14:
Stadt Hamm, S. 15: St. Barbara Klinik, S. 15, 20, 27: Privat, S. 24: Tierpark Hamm, S. 26: Maximare, S.
28: EVK, S. 30: elements

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 «

Wann haben Sie das letzte Mal über die Themen „Vorsorge und Pflege“ nachgedacht? Obwohl man ungern über das eigene Alter nachdenkt, stellt man sich ja doch oft die Frage, wie es aussieht, wenn man vielleicht doch einmal später Hilfe braucht.

In dieser Ausgabe von „natürlich HAMM“ haben wir, einen Blick hinter die Kulissen einiger dieser Bereiche geworfen. Zum Thema „Pflegeberufe“ hatten wir zudem die Möglichkeit, mit Bundesgesundheitsminister Jens Spahn zu reden. Er erklärt uns, wie die Bundesregierung dem „Pflegerotstand“ entgegenwirken will.

Warum entscheidet sich bei all den Problemen ein junger Mensch für einen Pflegeberuf und wie viele Menschen in Deutschland werden

eigentlich gepflegt? Das waren weitere Fragen, auf die wir eine Antwort gesucht haben. Seien Sie gespannt auf die Berichte.

Gespannt waren wir auch, als wir uns die Frage stellten, ob Hamm eigentlich auch für Reitsportler etwas zu bieten hat. Und einige Highlights haben wir auch zu diesem Thema gefunden. Besonders faszinierend war der Besuch auf einem Pferdehof, der sich der „Reittherapie“ verschrieben hat. Lesen Sie in dieser Ausgabe die ganze Geschichte.

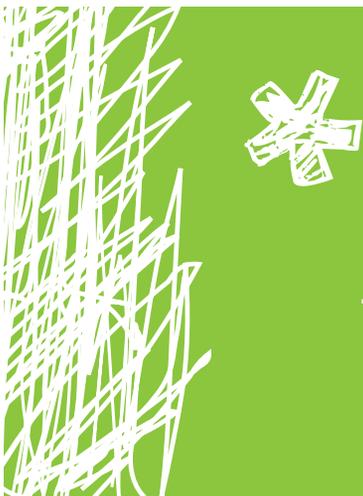
Und ganz nebenbei sei noch erwähnt, dass ich mich als neue Redaktionsleiterin von „natürlich HAMM“ sehr freue, dass ich Sie ab dieser Ausgabe begleiten darf. Unterstützt werde ich dabei von einem erfahrenen und neugierigen

Team, welches gerne für Sie in Hamm und rund um Hamm auf Themensuche und Recherche geht.

Wenn Sie Anregungen oder Wünsche haben, womit wir uns in einer der nächsten Ausgaben einmal beschäftigen sollen, dann zögern Sie bitte nicht, uns eine Nachricht an redaktion@natuerlich-hamm.de zu senden. Gerne gehen wir auch Ihrem Themenwunsch dann auf die Spur.

Herzliche Grüße und viel Spaß und Kurzweil beim Lesen

Ihre
Meike Jänsch
Redaktionsleitung



{Vorsorge & Pflege}



»PFLEGE – AUF WAS MUSS ICH ACHTEN?«

EIN KLEINER WEGWEISER DURCH DEN PFLEGEDSCHUNGEL

Pflege – eine Situation, in die eigentlich niemand gerne kommen möchte. Und dabei spielt es gar keine Rolle, ob Krankheit, Unfall oder Alter uns zu schaffen machen. Doch was sollte man tun, um sich gut vorzubereiten und im Fall der Fälle zu wissen, was man selbst oder ein naher Angehöriger wünscht bzw. benötigt? Und dann noch die Bürokratie: Pflegestufen, stationäre Pflege oder Pflege zu Hause, Kostenübernahmen ... die Reihe der Fragen lässt sich nahezu unendlich fortsetzen.

Ein guter Ratgeber kann zweifelsohne das Internet in einem ersten Schritt sein: Unter www.bundesgesundheitsministerium/themen/pflege.html bietet die Bundesregierung einen ersten Überblick. Die Online-Ratgeber zum Thema „Pflege“ und „Demenz“ informieren und verlinken auf weitere Angebote im Netz.

Ein weiteres „Buch mit sieben Siegeln“ sind für Betroffene und Angehörige häufig auch die Pflegestufen und damit alle Fragen rund um die Pflegeversicherung. Auch hier bietet das Internet einen guten ersten Überblick. Der „Pflegeleistungshelfer“ (www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflegeleistungshelfer.html) ermöglicht, anhand einfacher Fragen zu prüfen, ob und welche Pflegeleistungen im Einzelfall zustehen.

Natürlich kann das Internet nicht das persönliche Gespräch ersetzen. Eine unabhängige und ausführliche Beratung zum Pflegeversicherungsgesetz gewährleisten in NRW die Kommunen. Wer also etwa wissen möchte, wie Leistungen der Pflegekasse zu beantragen sind oder wie ambulante Pflegedienste gefunden werden können, ist bei der nächsten Pflegeberatung an der richtigen

Adresse. Ein Gespräch von „natürlich HAMM“ mit der Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hamm stellt die Institution und die Arbeit vor Ort an anderer Stelle dieser Aufgabe vor.

Im Internetportal www.pflegewegweiser-nrw.de können sich Ratsuchende schnell einen Überblick über passende Beratungs- und Hilfsangebote in der Nähe ihres Wohnortes verschaffen. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 4040044 steht der Pflegewegweiser NRW zusätzlich telefonisch zur Verfügung (montags, dienstags, mittwochs und freitags von 9 bis 12 Uhr und donnerstags von 14 bis 17 Uhr). Unabhängige Beratungsstellen in der Nähe nennt auch das Zentrum für Qualität in der Pflege unter www.bdb.zqp.de. Auch Pflegekasse, private Pflegeversicherung, ambulante Pflegedienste und stationäre Einrichtungen bieten Beratung an. MW

{Vorsorge & Pflege}

»PFLEGEKRÄFTE KANN MAN LEIDER NICHT HERBEIZAUBERN«

BUNDESGESUNDHEITSMINISTER JENS SPAHN IM GESPRÄCH
MIT „natürlich HAMM“



ZUR PERSON: JENS SPAHN

Jens Spahn ist Bankkaufmann und Politikwissenschaftler (Abschluss Master of Arts). Er wurde 1980 in Ahaus geboren und 2002 zum ersten Mal für den Wahlkreis Steinfurt I / Borken I in den Deutschen Bundestag gewählt. Von 2009 bis 2015 war er gesundheitspolitischer Sprecher der CDU/CSU-Bundestagsfraktion, von Juli 2015 bis März 2018 war er Parlamentarischer Staatssekretär beim Bundesminister der Finanzen. Am 14. März 2018 wurde er als Bundesminister für Gesundheit vereidigt.

Die Themen „Pflege und Vorsorge“ hat sich die Bundesregierung ganz oben auf der Agenda positioniert. Federführend im Kabinett ist Bundesgesundheitsminister Jens Spahn, der gleich mehrere Mammutaufgaben zu stemmen hat. Zum Thema „Pflegekräfte“ konnte „natürlich HAMM“ mit dem 39-jährigen ein Interview führen und ihn dazu befragen, wie er künftig einen „Pflegenotstand“ in Deutschland bewältigen will.

Herr Spahn, spricht man mit Pflegekräften in Pflegeheimen, hört man von Überlastung, zu geringer Bezahlung und nicht gerade familienfreundlichen Arbeitsbedingungen. Muss sich hier nicht dringend etwas ändern?

Viele Beschäftigte leisten Enormes, teilweise verbunden mit hohen körperlichen und seelischen Anforderungen. Pflege findet sieben Tage in der Woche statt, auch am Wochenende oder in der Nacht. Ihren Job können sie nur gut erledigen, wenn sie sich darauf verlassen können, genügend Kolleginnen und Kollegen an der Seite zu haben. Deshalb ist es wichtig, ihre Arbeitsbedingungen zu verbessern und für eine angemessene Personalausstattung in Pflegeheimen und Kliniken zu sorgen. Zu Beginn des Jahres haben wir einen



HIELSCHER GMBH
HAUSTECHNIK
SANITÄR • HEIZUNG • BÄDER

25 Jahre
Hielscher GmbH



Hielscher GmbH
Horster Straße 16
59075 Hamm
Telefon: 02381 76380
Telefax: 02381 76362
E-Mail: info@hielscher-hamm.de
www.hielscher-hamm.de

HAMM CLEAN
GLAS UND GEBÄUDEREINIGUNG

- + Glas- und Gebäudereinigung
- + Reinigungsarbeiten aller Art
- + Solaranlagen-Reinigung
- + Treppenhausreinigung
- + Entrümpelungen
- + Grünanlagenpflege

HammClean seit 2007
Hermann-Hölzel-Str. 15, 59077 Hamm
Tel. 0 23 81 – 44 23 86
www.hammclean.de



ersten Schritt getan. In der stationären Langzeitpflege haben wir 13.000 zusätzliche Stellen geschaffen, in Krankenhäusern wird künftig jede zusätzliche Pflegestelle refinanziert.

Aber wie wollen Sie die Stellen besetzen? Nahezu alle Pflegeeinrichtungen und Dienste suchen verzweifelt nach Kräften. Der Markt gilt als leer gefegt.

Richtig, Pflegekräfte können wir nicht herbeizaubern. Aber wir können dafür sorgen, dass die Besetzung neuer Stellen nicht an der Finanzierung scheitert. Und genau das ist der erste Schritt. Jetzt geht es darum, wieder mehr Menschen für den Pflegeberuf zu begeistern: mit einer gerechteren Bezahlung, einer besseren Ausbildung und attraktiveren Arbeitsbedingungen. Im Sommer

haben wir gemeinsam mit dem Arbeits- und dem Familienministerium in der Konzierten Aktion Pflege einen Plan vorgelegt, wie wir zusammen mit allen Beteiligten der Branche die Pflege besser machen wollen: mehr Ausbildung, die Möglichkeit, einen Tarifvertrag auf die gesamte Branche auszudehnen, eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf und die Anwerbung von weiteren Pflegekräften im Ausland. Jetzt geht es an die Umsetzung. Hier sind alle, die Politik, die Arbeitgeber, die Verantwortlichen in Kliniken und Pflegeheimen gemeinsam in der Pflicht.

Aber das wird kosten. Wer kommt dafür auf?

Gute Pflege muss uns als Gesellschaft etwas wert sein. Wie hoch die Mehrkosten sein werden, lässt sich nur grob abschätzen. Es hängt vor allem davon ab, welche Lohnhöhe der Tarifvertrag vorsieht, der

dann auf alle in der Branche erstreckt würde. Oder welcher Mindestlohn alternativ dazu festgesetzt wird. Klar ist: Wir wollen höhere Löhne, damit Pflege attraktiver wird. Klar ist aber auch: Steigen die Löhne deutlich, ist zu erwarten, dass die Pflegebedürftigen die Differenz über höhere Eigenanteile zahlen. Hier müssen wir dafür sorgen, dass Pflegebedürftige und ihre Familien nicht finanziell überfordert werden. Das haben wir im Koalitionsvertrag vereinbart und daran arbeiten wir.

MW

{Vorsorge & Pflege}

»CHECKLISTE PFLEGEHEIM«

AUF WAS MÜSSEN ANGEHÖRIGE ACHTEN?

Einen Angehörigen in eine Pflegeeinrichtung zu geben ist ein schwerer Schritt, der oft von Zweifeln begleitet wird. Ist es die richtige Entscheidung? Können wir das bezahlen? Das sind Beispiele für die vielen Gedanken, die Angehörige bei dieser Umstellung beschäftigen können.

Aber wie findet man eine Einrichtung, die bezahlbar ist und mit der sich alle wohlfühlen? Worauf muss man achten? Im ersten Schritt sollte eine Checkliste erstellt werden, in der alles zusammengefasst wird,

was bei der Betreuung und Versorgung wichtig ist. Hier ein paar Fragen an das zukünftige Pflegeheim, die dabei unterstützen, ausschlaggebende Punkte im Vorfeld zu definieren:

1. Wie weit ist das Pflegeheim von der jetzigen Wohnung entfernt?
2. Wie ist die Umgebung?
3. Können eigene Möbel mitgebracht werden?
4. Können die Mitbewohner ihren Tagesablauf mitgestalten?
5. Ist die Einrichtung gut an den öffentlichen Nahverkehr angebunden?
6. Welche Serviceangebote gibt es (z. B. Logopädie, Krankengymnastik etc.)?
7. Gibt es Einzelzimmer oder nur Mehrbettzimmer?
8. Welcher Eigenanteil an den Kosten muss monatlich geleistet werden?

Weitere Tipps und Ratschläge rund um das Thema „Pflege“ gibt es online auf der Seite www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege. MW



Malteser

...weil Nähe zählt.

Malteser Tagestreff MalTa Hamm

für Menschen mit beginnender Demenz

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

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

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





**St. Marien-Hospital
Hamm gGmbH**

Akad. Lehrkrankenhaus der
Westf. Wilhelms-Universität Münster

ABENDVORLESUNG GESUNDHEIT

ab 16:30 Uhr kostenloser Gesundheitscheck

ab 17:00 Uhr Vorträge

im Heinrich-von-Kleist-Forum



▶ 25.09.2019

Dr. med. Sebastian Roth
Dr. med. Thomas F. Weber

**LÄUFT EINFACH NICHT –
DAS RAUCHERBEIN**



▶ 27.11.2019

Dr. med. Berthold Piotrowski,
Dr. med. Konstanze Thomä

**MEINER SCHILDRÜSE
GEHT ES JOD –
UND WENN NICHT?**

vhs
Volkshochschule
Hamm

Ein Unternehmen der



KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT
DORTMUND gGmbH
Kranken- und Pflegeeinrichtungen



»ES IST EINFACH EIN WUNDERBARER BERUF«

SARAH SONNENBURG IST ALTENPFLEGERIN AUS ÜBERZEUGUNG UND MIT GANZEM HERZEN

Es war für Sarah Sonnenburg nur ein kurzer Moment – dann war ihr klar: „Ich habe meinen Beruf und meine Berufung gefunden.“ Die 28-Jährige hatte eigentlich vor, Erzieherin zu werden. Bis zu einem freiwilligen Praktikum im Hansa Seniorenzentrum An St. Agnes in Hamm-Mitte. „Gleich am ersten Tag war mir klar: Das ist es!“, erinnert sich Sarah Sonnenburg heute noch ganz genau. Der herzliche und würdevolle Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, die vielseitigen Aufgabenbereiche und die Abwechslung im Berufsalltag – all dies hat sie überzeugt und bis heute hat sie diese Entscheidung keinen Tag bereut.

„Meine Familie war ganz begeistert, als ich ihnen von meiner Entscheidung seinerzeit erzählte. Meine Mitschüler und Lehrer, Freunde und Bekannte reagierten etwas reservierter. Sie fanden den Beruf eigentlich eher ekelig“, erzählt die examinierte Altenpflegerin. Sarah Sonnenburg war auf ihrem Weg in jedem Fall nicht mehr aufzuhalten. Dem Praktikum folgte eine Aushilfstätigkeit und die dreijährige Ausbildung zur Pflegefachkraft. Mittlerweile ist sie Wohnbereichsleitung und stellvertretende Pflegedienstleitung. Dem Seniorenzentrum auf dem Gelände der ehemaligen Kinderklinik ist

{Vorsorge & Pflege}

sie von Beginn an treu geblieben. „Hier fühle ich mich wohl“, berichtet sie.

Das hört Ulrike Pesch, Hausleitung im Hansa Seniorenzentrum, natürlich gerne: „Sarah Sonnenburg ist ein Gewinn für jedes Team. Ihr Engagement, ihre Motivation und ihre Kompetenz machen sie schon in jungen Jahren zu einem festen Bestandteil dieses Hauses.“ Mit dieser Meinung ist Ulrike Pesch sicherlich nicht allein. Auch die Bewohnerinnen und Bewohner freuen sich, wenn die junge Hammerin lächelnd die Zimmer betritt.

„Es ist für uns eine Selbstverständlichkeit, dass wir unseren Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern eine hohe Wertschätzung entgegenbringen und uns nach Kräften bemühen, ihnen das Gefühl zu geben, hier zu Hause zu sein“, erklärt Sarah Sonnenburg. „Die Hausleitung schenkt uns dafür ihr Vertrauen und überträgt uns viel Verantwortung. Das motiviert mich sehr und ist ein wesentlicher Grund dafür, dass wir hier im Haus ein so gutes Betriebsklima haben. Entgegen vielen anderen Einrichtungen kann Ulrike Pesch in ihrem

Seniorenzentrum deshalb auch auf langjährige Kolleginnen und Kollegen, geringe Fluktuation und einen niedrigen Krankenstand blicken. „Auf diese Tatsache bin ich sehr stolz“, resümiert die Hausleiterin.

Dem kann auch Sarah Sonnenburg nur zustimmen: „Das tolle Team, die tollen Bewohnerinnen und Bewohner und die familiäre Atmosphäre sorgen jeden Tag dafür, dass ich gerne wieder zur Arbeit gehe.“ Trotzdem hat sie für interessierte junge Männer und Frauen einen erst gemeinten Tipp parat, wenn sie gefragt wird, ob ein Beruf in der Altenpflege das Richtige sei: „Ich empfehle, auf jeden Fall ein Praktikum zu machen – denn nur dann kann ich die besondere Vielseitigkeit des Berufes kennenlernen, aber auch zugleich erfahren, ob ich den geistigen und körperlichen Herausforderungen in der Altenpflege gewachsen bin. Altenpflege ist ein wunderbarer Beruf, der mit viel Herz jeden Tag aufs Neue angegangen werden sollte“, wünscht sich Sarah Sonnenburg.

MW



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



Hagné

HOLISTIC

- Ganzheitliche Gesundheits- und Aromaberatung
- Massagen zur Gesundheitsförderung der Wirbelsäule und der Gelenke
- Energiemassagen zur Entspannung für Körper, Geist und Seele
- Tiefenentspannung durch Klangmassage
 - Massagen für Frauen (Anti-Cellulite & Anti-Aging)
 - Energetik für Mensch und Tier
 - Gesundheitscoaching und Kurse

**Praxis für ganzheitliche
Gesundheitsberatung & Prävention**

Agnieszka Swierzyńska

Tel.: 0 176 57 980 081

E-Mail: praxis@hagne-holistic.de

Web: www.hagne-holistic.de



»OP-VERMEIDUNG DURCH BEWEGUNG«

„KONSERVATIVE ALTERNATIVE“ FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Bei fortgeschrittenem Gelenkverschleiß der Knie oder Hüften bzw. bei Abnutzungserkrankungen des Rückens steht oftmals eine operative Behandlung als Option im Raum. Viele Gelenkoperationen lassen sich aber durch Physiotherapie und gezielte Bewegung hinauszögern – und in einigen Fällen sogar ganz verhindern. Deshalb raten Ärzte gerne zur „konservativen Alternative“, einem Programm, welches von Orthopäden und Physiotherapeuten entwickelt wurde. Mittlerweile übernehmen fünf Krankenkassen (Viactiv, Barmer, DAK, energie-BKK, BKK VerbundPlus) die Kosten

für diese nicht operative Behandlung, betreut von der Deutschen Arzt AG.

Dieses Programm ist auch in Hamm etabliert und für Betroffene zugänglich. Nach einer medizinischen Diagnosestellung und Einschreibung durch den Arzt gibt es eine Analyse durch den Therapeuten mit Erstellung eines Behandlungsplans. In einer engen Abstimmung zwischen Arzt und Therapeut wird die bestmögliche Therapie für den Patienten, bestehend aus Krankengymnastik, manueller Therapie und Krankengymnastik, am

Gerät festgelegt. Da es sich um ein Konzept zur integrierten Versorgung handelt und diese Leistungen außerhalb der Heilmittelrichtlinien und Richtgrößen für Ärzte verordnet werden, kann dem Betroffenen über dieses Verfahren eine umfangreiche Behandlung zugutekommen. „Zunächst steht im Vordergrund, den Patienten zu mobilisieren, sodass der Bewegungsablauf für das Gelenk rund wird. Im nächsten Schritt werden die umgebenden Strukturen trainiert, dass es wieder mehr Halt und Stabilität erfährt“, so Nicole Deckner, fachliche Leitung Physiotherapie von Caldea.

{Vorsorge & Pflege}



Gelenks mit Nährstoffen und Sauerstoff sichergestellt wird“, erklären die Orthopäden Dr. med. Bernhard Philipps, Christoph Stork und Dr. med. Michael Kaufmann vom Orthopädischen Behandlungszentrum Hamm-Bönen. „Durch das Training nehmen die Beschwerden ab und somit nimmt die Lebensqualität in der Regel wieder zu. Wichtig ist es natürlich, dass die Patienten die Bewegung in ihren Alltag integrieren: nicht nur während der Therapie, sondern insbesondere auch danach.“

Neben der gezielten Therapie- und Trainingsbegleitung durch speziell ausgebildete Therapeuten ist die Mitarbeit des Patienten weitere wichtige Voraussetzung für den Erfolg: „Ein Gelenk, das bewegt wird, ist in jedem Fall ein gesünderes Gelenk, da durch Bewegung die Versorgung des

Gelingt es dann, eine Operation zu vermeiden, sind dem Patienten Risiken und Aufwand erspart. Sofern die Linderung nicht ausreicht, hat der Betroffene die Sicherheit, sinnvolle Alternativen ausprobiert zu haben, und ist durch das Training für eine zügige Rehabilitation gut vorbereitet. *MJ*

Kurzvorträge

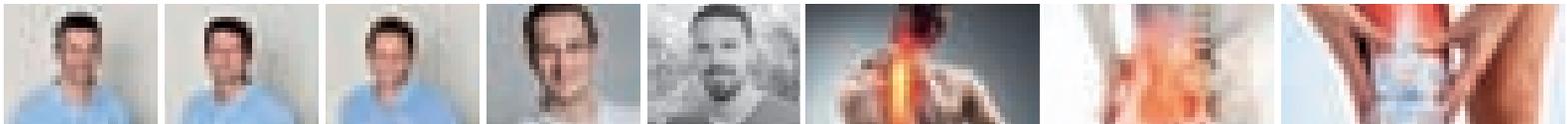
Zu Kurzvorträgen von ca. 10–15 Min zum Thema „OP vermeiden“ wird herzlich eingeladen.

Dienstag, den 29.10. – 18:00 Uhr: Hüfte/ Knie – mit Dr. med. M. Kaufmann, Dr. med. B. Philipps, Caldea-Physiotherapeut, einem Kollegen der Deutschen Arzt AG sowie ggf. einem aktuellen Fallbeispiel

Mittwoch, den 30.10. – 18:00 Uhr: Rückenschmerz – mit Dr. med. B. Philipps, Christoph Stork, Caldea-Physiotherapeut, und einem Vertreter der Deutschen Arzt AG sowie einem aktuellen Fallbeispiel
Anmeldung per E-Mail: kontakt@caldea-therapie.de

Weitere Informationen zum Thema gibt es unter: [www. https://www.daag.de/project/op-vermeidung/](https://www.daag.de/project/op-vermeidung/)

Partner der DEUTSCHEN ARZT AG



THERAPIE IM FOKUS | SYMPOSIEN ZUM THEMA „KONSERVATIVE THERAPIE BEI DROHENDEN OPERATIONEN“

Di., den 29.10.2019 – 18:00 Uhr | HÜFTE & KNIE

„Verschleißkrankheit Arthrose – eine biologische Einbahnstraße?“

Dr. med. Michael Kaufmann – Orthopädisches Behandlungszentrum Hamm

„Arthrosemanagement – Ergänzende Mittel und Mikrotherapeutische Methoden“

Dr. med. Bernhard Philipps – Orthopädisches Behandlungszentrum Hamm

Mi., den 30.10.2019 – 18:00 Uhr | RÜCKENSCHMERZEN

„Bandscheibenvorfall – Ursache oder Folge?“

Christoph Stork – Orthopädisches Behandlungszentrum Hamm

„Arthrosemanagement – Ergänzende Mittel und Mikrotherapeutische Methoden“

Dr. med. Bernhard Philipps – Orthopädisches Behandlungszentrum Hamm

VORTRÄGE AN BEIDEN TAGEN

„Von der Akutphase zur Gesundheitserhaltung mit dem Caldea 3-Phasen-System“, Jonas Röling – Caldea Therapie & Training

„Konservative Alternative bei drohenden Operationen“, Andreas Dohm, DEUTSCHE ARZT AG

>> Nach den Fachvorträgen beantworten die Referenten gerne Ihre Fragen.

Jetzt anmelden!

Teilnehmende Krankenkassen am Vertrag zur besonderen Versorgung nach § 140a SGB V:



Anmeldung per E-Mail: kontakt@caldea-therapie.de
oder telefonisch: 0 23 81- 33 90 50.

Caldea Therapie & Training | Werler Str. 111 | 59063 Hamm





»WENN DAS LEBEN BESCHWERLICHER WIRD ...«

DIE STÄDTISCHE WOHN- UND PFLEGEBERATUNG BIETET HILFE FÜR JEDE LEBENSLAGE

Die Gesellschaft wird immer älter: Trotzdem machen sich viele Menschen erst dann über barrierefreies Wohnen und weitere Hilfen Gedanken, wenn schnell gehandelt werden muss – beispielsweise nach einem Krankenhausaufenthalt, wenn das Leben in der bisherigen Wohnung nicht mehr ohne Weiteres möglich ist. Joanna Lassonczyk von der städtischen Wohn- und Pflegeberatung betont, dass oftmals schon kleine Hilfsmittel ausreichen, um das Leben von alten Menschen deutlich zu erleichtern.

Frau Lassonczyk, viele Menschen suchen erst Hilfe, wenn es eigentlich schon zu spät ist: Wie erklären Sie sich das?

Lassonczyk: Es ist wahrscheinlich menschlich, die Gedanken an die eigene Hilfsbedürftigkeit möglichst weit nach hinten zu schieben. Dabei ist es auch unser Ziel, dass die Menschen möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld leben können – und das so weit wie möglich eigenständig. Dafür reichen gerade im ersten Schritt schon einfache Hilfen. Je früher das Leben im Alter geplant wird, umso besser.

Das Gesundheitscenter im „Maximare“ bietet auch eine Musterwohnung, in der viele Hilfen direkt ausprobiert werden können: Wie wird dieses Angebot angenommen?

Lassonczyk: Sehr gut. Die Musterwohnung macht uns die Beratung vielfach leichter, weil wir direkt vor Ort klären können, welche Hilfen infrage kommen – und welche nicht. Oftmals kommen für die Erstinformation sogar ganze Gruppen zu uns. Noch viel häufiger wird aber die Beratung direkt in der eigenen Wohnung

{Vorsorge & Pflege}

gewünscht; insbesondere dann, wenn der Bedarf an Hilfe konkret wird.

Neben dem Bereich „Wohnen“ kann die Beratungsstelle viele weitere Hilfsmöglichkeiten bieten oder auch vermitteln: Welche sind das?

Lassonczyk: Unter anderem halten wir aktuell drei Pflegefachkräfte vor, die für jeden Hilfesuchen den individuellen Unterstützungsbedarf ermitteln: Übrigens nicht nur für alte oder behinderte Menschen, sondern auch für deren Angehörige, sofern sie weite Teile der Pflege selbst übernehmen. Die tägliche Belastung ist oftmals so groß, dass auch sie Auszeiten benötigen. Wir zeigen Kontaktmöglichkeiten zu Pflegediensten, Pflegeeinrichtungen und sonstigen Stellen auf – und helfen so weit wie möglich auch bei der Finanzierung.

MJ

Die Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hamm berät Sie kostenlos und unverbindlich, neutral und trägerunabhängig und auf Wunsch zu Hause.

Sprechzeiten: Montag, Mittwoch und Freitag 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr, zusätzlich Mittwoch 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr sowie nach Vereinbarung.

Kontakt:

Stadt Hamm
Wohn- und Pflegeberatung,
Wohnungsbelegung
Jürgen-Graef-Allee 2
59065 Hamm
Tel.: 02381 17-8102



Schützen was Ihnen wichtig ist!

ZEISS Brillengläser mit UVProtect Technologie

Voller UV-Schutz
in allen klaren ZEISS
Brillengläsern

zeiss.de/uv

Besonders die Augen von Kindern brauchen UV-Schutz.

- Die UV-Belastung bei Kindern ist deutlich höher – sie verbringen durchschnittlich 3x mehr Zeit im Freien als Erwachsene.
- Die Augenlinsen von Kindern lassen bis zu 10x mehr UV-Strahlung durch als die von Erwachsenen.
- Deshalb:** Schützen Sie die Augen Ihrer Kinder vor UV-Strahlung. Je früher, desto besser.

Besuchen Sie uns jetzt. Wir beraten Sie gerne.

KOHLHASE
OPTIK

Wilhelmstraße 159
59067 Hamm
Tel.: 02381 41155

Borsarsstraße 2 /
Eske-Alter Üntropfer Weg
59071 Hamm
Tel.: 02381 880090
www.kohlhase-optik.de
info@kohlhase-optik.de



Gesundheitspädagogik

Fernstudium &
Wochenend-
seminare

22
Jahre
Erfahrung

Entspannungspädagoge/in
Start März 2020 Bad Sassendorf

Yogatrainner/in
Start März 2020 Bad Sassendorf

Konfliktberater/in
Start März 2020 Mülheim/Ruhr

 **Bildungswerk**
für ganzheitliche Therapien

Kölner Str. 40 • 58285 Gevelsberg
☎ 02332/149269 • www.bgt-weiterbildung.de
info@bgt-weiterbildung.de



»GESUNDHEITS- UND PFLLEGESTADT MIT TRADITION«

EIN BLICK AUF DIE GESUNDHEITSTADT HAMM MIT BARBARA SCHLÜNZEN

Hamm hat eine lange historische Tradition im Bereich der Gesundheitsfürsorge und Pflege. So durfte sich Hamm von 1882 bis 1955 aufgrund der vorhandenen Sole *Bad Hamm* nennen. Mittlerweile ist die Solequelle zwar versiegt, aber das Gradierwerk im Kurpark ist weiterhin in Betrieb und die Tradition der medizinischen Anwendungen wird durch die Klinik für Manuelle Therapie fortgeführt.

In Kriegs- und Vorkriegszeiten fungierte Bad Hamm als Lazarett-Standort. Nach dessen Schließung errichtete der Bund im Jahre

1967 das Bundeswehrkrankenhaus, sodass Hamm bis zur Schließung im Jahre 2007 einer der wenigen Standorte in Deutschland war, welcher ein Bundeswehrkrankenhaus hatte.

Hamm am Puls der Zeit

Heutzutage kann Hamm nicht zuletzt deshalb auf eine Vielzahl stationärer und ambulanter Versorgungseinrichtungen verweisen und fühlt somit am Puls der Zeit. Durch Tradition etablierte sich eine sehr enge Zusammenarbeit zwischen allen, die pflegerisch tätig sind.

Zu den tradiertesten stationären Einrichtungen in Hamm gehört u. a. das Evangelische Krankenhaus Hamm, mit 464 Betten und 15 Fachabteilungen. Das EVK verbindet die Funktionen eines Akutkrankenhauses mit dem eines Maximalversorgers. 1995 entstand zudem die Abteilung für Ambulante Dienste mit dem Schwerpunkt Häusliche Krankenpflege. Die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin ist ebenfalls dem Evangelischen Krankenhaus angegliedert und weist die Fachgebiete Kinderheilkunde, Kinderchirurgie, Neonatologie und pädiatrische Intensivmedizin, Frühförderstelle auf.

{Vorsorge & Pflege}



Das St.-Marien-Hospital Hamm wurde 1849 gegründet und ist heute akademisches Lehrkrankenhaus der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Es gliedert sich auf in zwei Standorte. Neben einem Schmerztherapie-Department, HNO-Belegarztzentrum, Diabeteszentrum und Schlaganfalldiagnosezentrum sind zudem besonders hervorzuheben die nuklearmedizinische Abteilung, die Neurologie, das Therapiezentrum für Psychiatrie und Psychosomatik mit angegliederter Tagesklinik.

Die St.-Barbara-Klinik Hamm, mit 414 Betten und 12 Fachabteilungen und ambulantem Pflegedienst, ist mit etwa 480 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit einem weiteren Standort des St.-Josef-Krankenhauses in Hamm-Bockum-Hövel vertreten. Es gewährleistet die wohnortnahe Grund- und Akutversorgung im Norden und

Westen der Stadt.

Die LWL-Universitätsklinik Hamm ist mit 110 Betten eine der größten Fachkliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Deutschland.

Die Klinik für Manuelle Therapie ist heute eines der führenden Institute mit 138 Betten für die Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen des Bewegungssystems und der Schmerzmedizin in Deutschland, es verbindet ein ganzheitliches Diagnostik- und Therapiekonzept. Die Klinik für Manuelle Therapie ist mit führend auf dem Gebiet der internationalen Forschung im Bereich Schmerzmedizin.

Darüber hinaus sind in Hamm beheimatet 17 Pflege- und Seniorenheimeinrichtungen mit Pflegenoten zwischen 1.0 und 2.0. Möglich sind je nach Einrichtung Tagespflege bis zur Vollzeitpflege mit zum Teil jahrzehntelanger Erfahrung. Insgesamt stehen dort ca. 1.150 Betten zur Verfügung mit einer gesunden Mischung von kleinen, mittleren und großen Einrichtungen. Das Leistungsspektrum ist unterschiedlich.

BS



Für „natürlich HAMM“ hat Gesundheitsexpertin Barbara Schlünzen, pro sanitäre Gesundheitsdienste Hamm GmbH, sowohl die Archive als auch die Gegenwart genau analysiert und stellt in dieser und den kommenden Ausgaben von „natürlich HAMM“ verschiedene Aspekte des Gesundheitsfürsorge und Pflege in Hamm vor.



PRIVATPRAXIS DR. TOPCU
Radiologie und Neuroradiologie

Tel. 02381 976 300

Termin
innerhalb
24 Stunden
jetzt auch
online
buchen!



Ganzkörper MRT
Offenes MRT
Krebsvorsorge
Schmerztherapie

Ab sofort ist die Praxis an zwei
Samstagen im Monat geöffnet

Für gesetzl. versicherte Patienten
ist auch Selbstzahlung möglich.

www.privatpraxis-drtopcu.de

59065 Hamm • Westring 2
gegenüber Allee-Center

{Vorsorge & Pflege}

»MOBILITÄT IST LEBENSQUALITÄT«

REHALANDSHOP IN SOEST IST DER FACHHÄNDLER FÜR MOBILITÄT UND LEBENSQUALITÄT

Im Laufe eines Lebens verschleiben Knochen, Gelenke und Knorpel. Viele Senioren haben deswegen Schmerzen, wenn sie gehen oder Treppen steigen, weswegen sie weite Strecken oder Anstiege meiden. Um dem entgegenzuwirken, betreibt Daniel Galant in der Nähe der Soester Altstadt den Rehalandshop. „Mobilität bedeutet ein Stück Lebensqualität“, erklärt Inhaber Daniel Galant. Der Rehalandshop bietet seinen Kunden eine große Produktpalette an, um sie in

ihrer Mobilität unterstützen: Von Treppenliften über Rollatoren bis hin zu Elektromobilen und Rollstühlen bietet der Rehalandshop für jeden das Richtige.

Neben dem Verkauf bietet Daniel Galant in seinem Geschäft auch die Wartung und Reparatur der Geräte und Fahrzeuge an: „Die Fahrzeuge müssen den Bedürfnissen der Menschen angepasst werden“, stellt Galant fest. Zudem garantiert

eine regelmäßige Wartung die Haltbarkeit der Geräte.

Mobilität auch im Alter bewahren und Lebensqualität erhalten, das ist das erklärte Ziel des Rehalandshops, wie der Inhaber festhält: „Wenn die Menschen merken, dass sie durch unsere Produkte wieder Orte erreichen können, die sie zuvor nicht ohne Schmerzen erreichen konnten, haben wir unser Ziel erreicht.“ LR

Anzeige

TREPPENLIFTE · ROLLATOREN · ELEKTROMOBILE

VERKAUF · BERATUNG · INSPEKTIONEN · REPARATUREN



rehalandshop
PREMIUM REHAPRODUKTE

rehalandshop.de
Nottebohmweg 11
59494 Soest
T.: 02921 - 382 89 55

»SCHUTZENGELE KOMMT AUF KNOPFDRUCK«

HAUSNOTRUF DER HAMMER FIRMA RUPPRECHT BIETET NICHT NUR ÄLTEREN MENSCHEN MEHR SICHERHEIT

Der wichtige Knopf am Handgelenk

„Manchmal sind es die Kleinigkeiten, die wirkliche Lebensqualität ausmachen“, berichtet Anja Rupprecht. Sie ist Geschäftsführerin der Rupprecht Alarmruf Wachzentrale GmbH und weiß genau, wovon sie spricht. „Viele Jahre hat bei uns der Schutz von Sachwerten im Zentrum unseres unternehmerischen Handelns gestanden. 1996 rückte mit der Gründung des Hausnotrufservices der Mensch in den Mittelpunkt“, erläutert sie. Seither bietet die Firma Rupprecht vielen tausend Menschen in ihrem Alltag ein großes Stück mehr an Sicherheit.

Dabei sind Technik und Organisation sowohl einfach wie auch bis ins Detail durchdacht. „Gerade Menschen, die bis ins hohe Alter möglichst selbstständig leben und wohnen möchten, müssen mit vielem oft allein zurechtkommen. Wenn dann noch gesundheitliche Risiken hinzukommen, kann das Alleinsein in den eigenen vier Wänden schnell gefährlich werden“, berichtet Anja Rupprecht aus ihrer beruflichen Erfahrung.

Ein kleiner roter Knopf an einem Armband am Handgelenk oder auch an einer Kette bringt verlorenere Sicherheit zurück. „In einem Notfall reicht ein kurzer Druck auf den Knopf und unsere Sicherheitskette beginnt zu laufen“, verspricht die Sicher-

heitsexpertin. Über einen Lautsprecher nimmt die Alarmzentrale direkt Kontakt mit dem Kunden auf und fragt, ob – und im Fall der Fälle – welche Hilfe benötigt wird. Meldet sich der Kunde nicht, dann beginnt die nächste Alarmierungsstufe. „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter versuchen dann, mit der Familie oder Nachbarn Kontakt aufzunehmen. Klappt das nicht, dann ist einer unserer mobilen Mitarbeiter schnell vor Ort“, beschreibt Anja Rupprecht die verschiedenen Maßnahmen. „Unsere mobilen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Notfallfahrbereitschaft haben nicht nur eine sicherheitstechnische Ausbildung, sondern sind auch Ersthelfer. Damit können sie im Notfall effektiv helfen und alle notwendigen Schritte einleiten und begleiten. Unsere Kunden gewinnen damit Selbstständigkeit und Sicherheit zurück.“

Hausnotruf auch als „stiller Alarm“ im Einsatz

Mittlerweile ist das Hausnotrufsystem aber nicht nur in Privathaushalten im Einsatz – auch Unternehmen nutzen die Dienstleistung gerne als sogenannten „stillen Alarm“. „Wenn der Knopf gedrückt wird, dann können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Notrufzentrale auch passiv mithören, was beim Kunden passiert. Und im Notfall können wir dann auch die Polizei alarmieren“, berichtet Anja Rupprecht. *MJ*



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.rwz-rupprecht.de

{Aus Praxis & Region}

»SICHERER SITZ MIT EINEM KLICK«

MODERNE PROTHESEN AUS EINER HAND IN DER HAMMER ZAHNARZTPRAXIS BUDDE & MATTSSON

Die Hammer Zahnarztpraxis Budde & Mattsson hat sich auf moderne Klickprothesen konzentriert und kann so minimalinvasiv und kostenschonend ein schönes Lächeln schenken. „In der Regel werden vier Implantate pro Kiefer mittels einer Bohrschablone gesetzt. Eine 3-D-Röntgenaufnahme, die zuvor erstellt wird, gewährleistet, dass empfindliche anatomische Strukturen geschont werden und das Maximum an vorhandenem Restknochen genutzt wird“,

erläutert Zahnarzt Lars Christian Budde. „Somit haben wir die Möglichkeit, mit ultraschrägen oder schmalen Implantaten zu arbeiten, um teure und aufwendige Knochenaufbauten zu vermeiden. Dadurch ist die Behandlungsform besonders für ältere Patienten geeignet, deren Prothesen nicht mehr halten.“

Besonders wichtig ist Budde die Leistung aus einer Hand. „Durch ein eigenes Praxislabor ist

unser Konzept rund. Normalerweise muss der Patient die Implantate vom Chirurgen gesetzt bekommen, ein zahntechnisches Labor fertigt die Prothesen, der Zahnarzt setzt sie ein. Passt etwas nicht, muss der Patient oftmals häufig wiederkommen. So was gibt's bei uns nicht! Sollte ein Implantat nicht einheilen, machen wir die Arbeit auf Kulanz neu oder der Patient bekommt sein Geld zurück“, verspricht er.

LR

Anzeige

Endlich gut sitzende Prothesen!

Sehr schonendes neues Zahnimplantat-System bei schmalen Kieferknochen.

✦

Kostengünstig. Kann oftmals in die bereits vorhandene Prothese eingearbeitet werden.

✦

Extra für ältere Patienten. Kein Knochenaufbau nötig.

✦

Bürofrei und eigenes Meisterlabor - alles aus einer Hand.



Budde & Mattsson
IMPLANTOLOGIE

Zahnarztpraxis
Budde & Mattsson

✦

Alice-Center Hamm, 3.OG
Richard-Matthaei-Platz 1
59065 Hamm

✦

Tel. 02381 / 92 40 30



IHRE SPEZIALISTEN FÜR IMPLANTATE.

www.budde-mattsson.de




»BESTATTUNGSHAUS MAKIOL«

IHR PARTNER FÜR ABSCHIED UND VORSORGE IN HAMM UND UMGEBUNG

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

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

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

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

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

Anzeige

natürlich makiol



Nachhaltig im Einklang mit der Natur

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

Sie beinhaltet Särge, Urnen, Sargausstattungen, Trauerpapiere, Blumen und weitere Waren, die alle nach besonders umweltschonenden Verfahren produziert werden. Und das von unseren langjährigen Zulieferern und Partnern aus Deutschland und – wenn möglich – aus Westfalen. Sie haben Fragen dazu? Rufen Sie uns an: (02381) 40 43 40



Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten

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

Traumapädagogik

- fundierte Traumapädagogik in Kombination mit den Wirkungen pferdegestützter Intervention



EQUIVITA

Reittherapie • Traumapädagogik

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



»GLÜCK AUF HAMMER PFERDERÜCKEN«

AUCH IN HAMM KÖNNEN PFERD UND REITER VIEL ERLEBEN

Wer an Reitsport in NRW denkt, der denkt vielleicht an Warendorf oder das Münsterland, aber nicht unbedingt an Hamm. Dabei bietet die Stadt den Freunden des Reitens viele Möglichkeiten, ihrem Hobby zu frönen.

Schon ein Blick in das Internet verrät, dass die Freunde des Pferdesports in Hamm durchaus kein „stiefmütterliches Dasein“ fristen, wie es sich vermuten lässt. Durch die Stadtteile Hamm-Mitte, Heessen, Uentrop und Werries führen 17 km Strecke, die ganz oder teilweise beritten werden dürfen. Wer in der Region mit dem Reiten anfangen möchte, kann dies z. B. in den sechs Reitvereinen tun, die sich in Hamm befinden. Hier werden nicht nur junge Pferdefreunde hervorragend ausgebildet und können sowohl in den schönen Außenanlagen wie auch in den schmucken Reithallen zu jeder Jahreszeit in ihrem Sport aktiv sein.

Natürlich finden auch ambitionierte Turnierreiter in den Vereinen die Möglichkeit, an verschiedenen Wettkämpfen teilzunehmen. So genießen zum Beispiel die Turniere in Heessen oder beim Märkischen Reitverein im Kurpark weit über die Region hinaus einen hervorragenden Ruf. Egal ob Springen, Dressur oder Fahrprüfungen – in Hamm findet jeder Reiter noch sportliche Herausforderungen.

Zahlreiche Pferdepensionen und Reiterhöfe bieten darüber hinaus die perfekte Unterkunft und Betreuung der Tiere und ihrer zweibeinigen Partner an. Zunehmend locken die Gastgeber in Hamm auch Reittouristen an, die Hamm aufgrund seiner zentralen Lage als Ausgangspunkt für Urlaube und Ausflüge mit Pferd und zum Thema Reiten entdecken.

Reit- und Fahrvereine in Hamm

Reit- und Fahrverein Pelkum
An der Barbecke 45
59077 Hamm
Tel.: 02381/403484
Web: www.reitverein-pelkum.de
Vorsitzende: Helga Plümper

Märkischer Reitverein Hamm
MRV Hamm e. V.
Fährstr. 13-15
59073 Hamm
Web: www.mrv-hamm.de
E-Mail: mrv-hamm@gmx.de
Vorsitzender: Dirk Kessel

Reit- und Fahrverein Heessen e. V.
Dasbeck 6
59073 Hamm
Tel: 02381/63050
E-Mail: redaktion@rvheessen.de
Web: www.rvheessen.de
Vorsitzender: Volker Ehrenberg

Reitverein Rhynern e. V.
Holthöfener Weg 1 a
59069 Hamm
E-Mail: info@rv-rhynern.de
Web: www.rv-rhynern.de
Vorsitzender: Albert Steghaus

Reit- und Fahrverein
Nordböggeler-Lerche e. V.
Schmerhöfeler Weg 5
59199 Bönen
Telefon: 02383/50114
Vorsitzender: Andreas Plaaß

DAS GAB'S SO NOCH NIE

NEU

4 HÄRTEGRADE IN EINER MATRATZE!

ONE 4 FOUR

Zwei separate Innenkerne - der eine weicher, der andere fester - jeweils mit glatter und eingeschnittener Seite erzeugen je nach Kombination vier Härtegrade.

ONE4FOUR CLASSIC

7-Zonen Kaltschaum Matratze, Höhe 27 cm, multifunktionaler 2-teiliger Innenkern, hochwertiger gesteppter Bezug mit Reißverschluss und Wendegriffen



Größe
90x200 cm

ab

799€

Exklusiv bei uns mit 90 Tagen Umtauschrecht!

H1

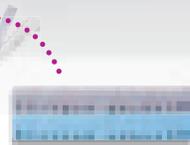
Matratze öffnen und den oberen Kern der Grundeinstellung drehen.



EXTRA SOFT

H2

= Grundeinstellung bei Lieferung
• Oberseite H2
• Unterseite H3



SOFT

H3

Matratze einfach umdrehen



MEDIUM

H4

Matratze öffnen und den oberen Kern der H3-Einstellung drehen.



FEST

MATRATZENKAUF OHNE RISIKO! PASST FÜR ALLE!

möbel
schwienhorst
HAMM & MÜNSTER

Mo-Fr 10-13 Uhr | 14:30-19 Uhr
Sa 10-16 Uhr

59075 Hamm Bockum-Hövel
Horster-Str. 12 | 02381 914809
www.moebel-schwienhorst.de



»WENN DER BESTE FREUND VIER HUFE HAT«

PFERDE THERAPIE KANN SEELEN HEILEN – TIERISCHE HELFER LEBEN IN WELVER

Wenn die Tüte mit den Leckerli knistert, dann ist Keks oft der Erste, der gemächlich, aber zielgerichtet auf die augenscheinlichen Spender zukommt. Neugierig schauen die großen Augen, die freche Mähne weht etwas im Wind, und so groß der Hunger auch sein mag – der Kopf nähert sich nur langsam dem ersehnten Schmankerl aus den Händen von Dorothea Wilke.

„Wenn einer unserer Klienten da ist, dann sind die Pferde noch sensibler. Sie spüren genau, wie es

dem Gegenüber geht und wie seine Gefühlswelt momentan aussieht“, berichtet die Reittherapeutin und Traumapädagogin. Auch nach vielen Jahren Berufserfahrung staunt sie immer wieder, wie aus dem fremden Tier oftmals der beste – und manchmal leider auch einzige – Freund ihrer Kundinnen und Kunden wird. „Es ist einfach nur das blanke und wahre Gefühl, das die Pferde ihrem menschlichen Gegenüber schenken. Sie denken nicht an das, was war, oder das, was morgen sein wird. Sie sind einfach da – ohne Wenn und Aber.“ In dieser Unmittelbarkeit scheint auch das

Geheimnis des therapeutischen Reitens zu liegen. „Ein Pferd fragt sich nicht, ob der Mensch gestern gut zu ihm war oder auch morgen noch da sein wird. Für das Pferd zählt nur der Moment im Hier und Jetzt. Ist der Mensch dem Tier freundlich zugewandt, ist das Pferd dies dem Menschen ebenso“, erklärt Dorothea Wilke. Erst vor einem Jahr ist die Pferdeexpertin mit ihrem Stall und damit ihrem ganzen Unternehmen aus Hamm nach Welper gezogen. In ihrem Unternehmen Equivita unterstützt sie Menschen mit oftmals schweren seelischen Problemen dabei, das eigene Leben und

{Aus Praxis & Region}



den vielfach beschwerlichen Alltag etwas besser in den Griff zu bekommen.

Dabei helfen ihr neben jahrelanger Ausbildung und Erfahrung vor allem ihre vierbeinigen „Kollegen“ Hördur, Prudür, Poli und eben Keks, der eigentlich Krezus heißt. Ein paar Hühner und auch Border Collie Abby stehen auch noch an der Seite von Dorothea Wilke – und zusammen sind sie das ganz besondere Equivita-Team. „Die Tiere sind die Motivatoren für meine Klienten“, erklärt sie. Mindestens einmal in der Woche kommen diese auf die Reitanlage und nicht selten gehört die Zeit mit den Pferden zu den absoluten Highlights für die Jungen und Mädchen, Männer und Frauen. „Die Lebensgeschichten aller unserer Kundinnen und Kunden sind nicht gerade und einfach. Autismusspektren, Trisomie 21, Angst- und Zwangsstörungen, Depressionen oder auch Suchtverhalten können beispielsweise Symptome und Gründe für einen Besuch bei uns sein“, führt Dorothea Wilke aus.

Die besondere „Magie“ der Pferdetherapie

Die Pferde können dann die Schlüssel zu den geschundenen Seelen der Menschen sein. „Die Tiere erwarten zunächst nichts, nehmen jedes gute Wort und jede gute Handlung dankbar an und spiegeln ihrem Gegenüber ‚gnadenlos‘ das eigene Verhalten wider“, schildert die Therapeutin. „Bist du mit deinen Gedanken bei mir, gehe ich mit dir, bist du noch nicht bereit, bin ich einfach hier und warte auf dich“, scheinen die Vierbeiner ihren Besuchern zur Begrüßung mit auf den Weg zu geben. „Schon beim Satteln entwickelt sich oft eine ganz besondere Beziehung und Einheit zwischen den Klienten und ihrem Pferd. Diese unmittelbare Freundschaft, dieses Beisammensein ohne Anforderungen oder Vorgaben zwischen Mensch und Tier sind ganz besondere Momente“, erklärt Dorothea Wilke die „Magie“ der Pferdetherapie.

Dieses Wohlfühlen ohne Leistungsdruck sei dann in vielen Fällen der Auslöser dafür, dass der Klient sich auch ihr gegenüber öffnet. „Konzentrations- und Koordinationsübungen beim Reiten sind das eine – der Umgang mit den eigenen Emotionen und das Erleben eines neuen Selbstwertgefühls sind die anderen Erfahrungen, die ich dann häufig mache und woran ich mit meinen Kunden arbeite“, so berichtet sie aus ihren Therapiestunden. „Wenn Menschen plötzlich wieder sprechen, wenn sie sich ein wenig öffnen und in ihrem vielleicht oft grauen Alltag mit und auf dem Pferd wieder das Leben etwas farbiger sehen – dann haben wir als besonders Team unseren Job gut gemacht. Und auch Keks und seine Freunde scheinen dies so zu erleben“, stellt Dorothea Wilke über die besondere Beziehung zwischen Zweibeiner und Vierhufer fest, die auf ihrem Hof in Welver geknüpft wird.



»NACHTS, WENN FAST ALLES SCHLÄFT«

TIERPARK HAMM BIETET NACHTFÜHRUNGEN UND UNGEWOHNTE EINBLICKE IN DIE TIERWELT AN

Der Tierpark Hamm präsentiert seinen Besuchern eine Vielzahl von Tieren, die aus allen Erdteilen stammen. Dadurch entwickelte sich der Tierpark zu einer Institution in der Region und ist für Einheimische und Gäste von nah und fern nicht mehr wegzudenken.

In großzügigen Gehegen können die Tiere bei ihren alltäglichen Beschäftigungen beobachtet werden. Do wie sieht das Leben im Tierpark eigentlich in der Nacht aus? Wie verhalten sich nachtaktive Tiere, wenn die Sonne untergegangen ist?

Um auch diese unbekanntere Seite des tierischen Lebens Besuchern nicht vorzuenthalten, bietet

der Tierpark Hamm außergewöhnliche Führungen an. In regelmäßigen Abständen können Gäste außerhalb der normalen Öffnungszeiten den Park erkunden. In zweieinhalb Stunden erfahren die Besucher viel Wissenswertes über das Leben der Tiere und können beobachten, welcher Tierparkbewohner abends erst richtig aufdreht.

Die Plätze für die Nachtführungen sind begrenzt. Deswegen sollten sich Besucher vorher anmelden. Weitere Informationen gibt es online unter www.tierpark-hamm.de.



{Aus Praxis & Region}



»GEWINNEN SIE KARTEN«

NACHTS ZU GAST IM TIERPARK HAMM MIT „natürlich HAMM“

Drei Eintrittskarten für Erwachsene gibt es jetzt mit „natürlich HAMM“ zu gewinnen – und die sind selbstverständlich etwas ganz Besonderes. Denn mit „natürlich HAMM“ und dem Tierpark Hamm sind die Gewinner bei einer der nächsten Nachtführungen durch den Park mit dabei. Lernen Sie den Tierpark und seine Bewohner einmal von einer ganz besonderen Seite kennen. Selbstverständlich ist nicht nur eine kompetente Führung entlang der

Gehege im Preis inbegriffen – auch eine lukullische Stärkung für die Gäste in der Gastronomie des Tierparks steht auf dem Programm.

Die Hürde, die Sie dafür überwinden müssen, ist denkbar einfach: Schreiben Sie uns eine Mail an redaktion@natuerlich-hamm.de und nennen Sie uns Ihr Lieblingstier aus dem Hammer Tierpark. Wir verlosen in den nächsten drei Monaten jeweils

eine Karte. Ihre Mails zu den einzelnen Verlosungen müssen spätestens bis zum 30. September, 31. Oktober bzw. 30. November eingegangen sein. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen und die Gewinner werden von uns schriftlich benachrichtigt.

Weitere Informationen zu den Nachtführungen und allgemein zum Hammer Tierpark gibt es auch online unter: www.tierpark-hamm.de MW

KANNE BROTRUNK®
Der tägliche Schluck für eine gute Gesundheit.*

*natürlich, bio
und vegan*

nicht pasteurisiert



*mit lebendigen
Milchsäurebakterien*

Der **Original Kanne Bio Brottrunk®**

Durch monatelange Fermentation, entstehen wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und vor allem lebende Milchsäurebakterien.

Kanne Bio Brottrunk® – ein probiotischer Beitrag im Rahmen einer gesunden Ernährung.

Informationen zu Kanne Bio Brottrunk® sowie weiteren Produkten finden Sie auf: www.kanne-brottrunk.de.



* Kanne Brottrunk enthält Vitamin B12.





»FIT BLEIBEN MIT NASS- UND TROCKENKURSEN IM MAXIMARE«

Maxi-Fit auf dem Wasser mit dem BEboard

Yoga, Pilates oder actionreiches Cardio-Training auf dem Wasser. Mit dem BEboard lässt sich Fitness völlig neu erleben. Wasser als dynamischer Untergrund ist wie geschaffen für ein schnelles, explosives Training zum Muskelaufbau und zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts. BEboard ACTIVE ist das perfekte Cardiotraining mit dem Extraschub für die Tiefenmuskulatur. Sämtliche BEboard-Kurse finden im Aktivbecken statt (neben dem 50-m-Sportbecken).

Maxi-Fit im Wasser

Schwimm- und Fitnesskurse wie AquaZumba oder Maxi-Cycling, „KidsClub“ oder „Schwimmen für Schwangere“. Das Maximare bietet ein breites Fitness-Angebot im Wasser an. Im „KidsClub“ machen Kinder im Alter von vier Monaten bis fünf Jahren spielerische Erfahrungen

mit dem Wasser, bis hin zu ersten Schwimmübungen. Natürlich unter der Aufsicht von fachkundigem Personal und auf dem sicheren Arm von Mama. Schwangerenschwimmen findet im Maximare-Bewegungsbecken (im Obergeschoss des Gesundheitscenter Bad Hamm) statt. Ein dosiertes Training ganz nach den Bedürfnissen in der Schwangerschaft.

Bei Maxi-Cycling erlebt man Ganzkörpertraining auf Spezialrädern im Wasser.

Nicht fehlen dürfen im Maximare die Schwimmkurse – Anfänger- sowie Bronzeschwimmkurse. Wer erinnert sich nicht an sein erstes Seepferdchen-Abzeichen?!

Maxi-Fit & Rehasport mit „Trocken“-Kursen

Fitnesskurse „trocken“ finden im Gesundheitscenter Bad Hamm im Obergeschoss des Maximare statt. Im dortigen Bewegungsraum werden u. a. TRI fit® oder BauchXpress angeboten.

Spannend ist darüber hinaus das Rehasport-Angebot mit folgenden Inhalten:

- hervorragende Therapieergänzung
- Schmerzreduktion durch gezieltes Muskeltraining
- Verbesserung der Funktionseinschränkung
- Verbesserung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit

Für das Rehasport-Angebot gibt es Teilnahmevoraussetzungen

Zur Teilnahme an diesem Angebot benötigen Sie einen Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport von Ihrem behandelnden Arzt sowie die Kostenübernahmeerklärung Ihrer Krankenkasse auf der Rückseite des Antrags.

Infos zu den MaxiFit-Kursen im Maximare auf www.maximare.com oder auf www.bewegungsraum-hamm.de sowie telefonisch unter: 02381/8783803

{Aus Praxis & Region}



»FIT & VITAL IN LEINETHALER NATURSOLE (33°C) IM MAXIMARE HAMM«

Anzeige

Baden in Leinethaler Natursole unter freiem Himmel! Was gibt es Schöneres?

Die Erlebnistherme Maximare in Hamm freut sich auf Sie mit diesen tollen Soleangeboten (und anschließender Stärkung im eigenen Café Mare):

Kostenlose Sole-Gymnastik (früh + spät)

Immer montags – freitags (nicht an Feiertagen) finden bei uns um 9 Uhr, 10 Uhr und um 11 Uhr kostenlose Sole-Gymnastiken statt. Jeden Tag unter einem anderen Motto, mal mit, mal ohne musikalische Begleitung.

Unsere Sole-Gymnastik findet auch am Abend statt, und zwar immer montags und mittwochs ab 19 Uhr.

Leinethaler Natursole:

Unsere Sole gilt im chemischen Sinne als Heilwasser und besitzt darüber hinaus das Prädikat „Thermalsole“.

Die Leinethaler Natursole wird seit gut 150 Jahren aus über 450 m unberührter Tiefe gefördert. Gutachten und Heilwasseranalysen anerkannter Institute attestieren die therapeutische Wirkung unserer Leinethaler Natursole.

Was die Natursole kann:

Das tolle Gefühl der Schwerelosigkeit entlastet die Gelenke und die Wirbelsäule. Mit unserer täglichen 20-minütigen Sole-Gymnastik stärken Sie Ihren Kreislauf und Ihr Immunsystem. Mineraliendefizite werden beim Schwimmen in Leinethaler Natursole ausgeglichen. Sie fühlen sich erholt und relaxt. *MM*

Sole:

Kostenlose Sole-Gymnastik früh: immer mo–fr um 9, 10 und um 11 Uhr

Kostenlose Sole-Gymnastik spät: immer mo & mi ab 19 Uhr

Solewochen: Zweimal im Jahr! Im Frühjahr im Anschluss an die Osterferien und im Herbst im Anschluss an die Herbstferien. Mit tollen Bonusaktionen für Vielschwimmer beim Kauf der 10er- & 25er-Solekarten.

www.maximare.com



**WISSEN SIE OB
IHRE HAUTPFLEGE
ZU IHNEN PASST ?!**

Buchen Sie hier
Ihre Kennenlern
Behandlung und
finden es heraus!



JETZT Termin machen
unter 02381 - 495 553 2

{Aus Praxis & Region}

»GUT KOMMUNIZIEREN«



Von Anfang an wichtig

Bereits Kleinkinder können sich verbal äußern. Sie ahmen Geräusche nach, erfinden eigene Wörter und brabbeln fröhlich vor sich hin. Oft können nur die Eltern diese Babysprache richtig interpretieren. Mit zunehmendem Alter erweitert sich die Kommunikation auch auf Außenstehende wie Spielkameraden, Erzieher/-innen oder Fremde. Ist zu diesem Zeitpunkt schon zu erkennen, dass es Schwierigkeiten mit der Aussprache oder dem Satzbau gibt, kann der Besuch einer Stimm- und Sprachtherapie (Logopädie) sinnvoll sein.

Katja Strauß, Leiterin der Logopädie am Ev. Krankenhaus Hamm, erklärt: „Wer nicht richtig sprechen kann, wird oft in seinen Fähigkeiten nicht richtig eingeschätzt oder eben auch missverstanden. Hier kann eine frühzeitige Unterstützung wichtige Weichen stellen für die weitere Entwicklung der Kinder.“

Ursachen sind vielfältig

Während im Jugendalter häufig im Zusammenhang mit einer kieferorthopädischen Behandlung eine Zungenfehlfunktion festgestellt wird, liegen

die Ursachen bei Erwachsenen meist einer Erkrankung zugrunde: Eine Parkinson-Erkrankung oder ein Schlaganfall führen oft zu einer gestörten Sprechmotorik oder einer Sprachstörung. Auch Multiple Sklerose oder ALS bedürfen einer sprachtherapeutischen Behandlung. Katja Strauß und ihr Team helfen aber auch bei Schluckstörungen oder bei starken Belastungen der Stimme. „Wir müssen sehr individuell auf die Bedürfnisse unserer Patienten eingehen, um gute Ergebnisse zu erzielen. Aber es ist sehr schön, zu sehen, wenn wir damit den Menschen ein gutes Stück Lebensqualität zurückgeben können.“

Und die Kosten?

Wenn ein Arzt die Therapie verordnet, übernehmen die Kassen bei Kindern alle anfallenden Kosten, Erwachsene müssen einen Eigenanteil bezahlen, sofern sie nicht von der gesetzlich festgelegten Zuzahlung befreit sind. *EVK*



Kontakt:

Institut für Stimm- und Sprachtherapie am
Ev. Krankenhaus Hamm

Tel.: 02381-589-1531

logopaedie.hamm@valeo-kliniken.de

www.evkhamm.de

{Apotheker- **TIPP** }

»SIMPLER LEBENSRETTER«

APOTHEKER VIETH RÄT: NOTFALLDOSE HILFT IM FALL DER FÄLLE



Fast ein Viertel aller Bundesbürger leben mittlerweile allein. Im medizinischen Notfall kann dies zu einem echten Problem werden. Kann sich der Patient – zum Beispiel wegen einer Ohnmacht – nicht mehr konkret äußern, so müssen Rettungskräfte nicht selten in mühsamer Detektivarbeit die Vorgeschichte des Erkrankten recherchieren. Wie also kann man zur eigenen Sicherheit diese Gefahrenquelle beseitigen?

Der Lebensretter aus dem Kühlschrank

So simpel wie genial ist die Lösung, zu der auch der Hammer Apotheker Stefan Vieth rät: Eine speziell gekennzeichnete Plastikdose im Kühlschrank enthält alle wichtigen Informationen und Medikamente auf einem Blick. Für die Sanitäter und Notärzte also nur ein Griff, und die lebensrettenden Maßnahmen können optimal in die Wege geleitet werden.

Ein Aufkleber zum Beispiel auf der Innenseite der Haus- oder Wohnungstür und am Kühlschrank weist Rettungskräfte auf die Notfalldose hin. Jeder Sanitäter und Notarzt ist mittlerweile auf diese Möglichkeit geschult und wird unmittelbar die Informationen in seine Behandlung einfließen lassen.

In der Dose befindet sich ein Notfallbogen für jeden Bewohner. Informationen über Medikamente oder Allergien und Ansprechpartner im Notfall sind auf diesem Blatt vermerkt – Infor-

mationen, die lebensrettend sein können. „Die Notfalldose kann in jeder Apotheke erworben bzw. bestellt werden“, erklärt Stefan Vieth, Inhaber der Heessener Sonnen-Apotheke. „Erfahrungen aus dem Ausland zeigen, wie wirkungsvoll der kleine Retter im Kühlschrank ist“, betont er.

So geht's:

Notfall-Infoblatt mit den aktuellen Angaben zu Gesundheitszustand, Allergien, Medikamenten, Kontaktpersonen und anderen Einzelheiten ausfüllen.

- Für jede im Haushalt lebende Person sollte ein eigenes Notfall-Infoblatt (keine eigene Dose) ausgefüllt werden. Es können mehrere Notfall-Infoblätter in einer Dose aufbewahrt werden.
- Kleben Sie ein Foto auf das Notfall-Infoblatt, wenn mehr als eine Person im Haushalt lebt.
- Platzieren Sie die Notfalldose gut sichtbar in der Kühlschranktür.
- Kleben Sie einen Aufkleber außen an die Kühlschranktür.
- Kleben Sie einen Aufkleber innen an die Wohnungs-/Eingangstür.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr aktueller Medikamentenplan immer bei Ihren Medikamenten liegt. Achten Sie darauf, dass Ihr Notfall-Infoblatt so weit wie möglich ausgefüllt und mit Datum und Unterschrift versehen ist, bevor es in die Notfalldose gesteckt wird.



**bis 16 Uhr bestellt
- am gleichen Tag
noch da!**



SONNENAPOTHEKE
Heessener Markt 6, 59073 Hamm

Hotline 0800-3226600 (gebührenfrei)

www.sonapo.de

www.sonnen-apotheke-hamm.de



»KLEINES BAD MIT GROSSER WIRKUNG«

9,1 Quadratmeter: So groß ist durchschnittlich, das hat die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft herausgefunden, unser Badezimmer. Doch auch wer nur sechs oder sieben Quadratmeter zur Verfügung hat, dem stehen alle Türen für sein künftiges Traumbad offen. Auf Wellness, Komfort und Design dabei verzichten? Mitnichten! „Es ist manchmal zwar schon eine kleine Herausforderung, um auf einer solchen Fläche eine große bodenebene Walk-in-Dusche oder auch einen großzügigen Waschplatz mit viel Stauraum unterzubringen – aber es ist machbar“, verrät Bad-Expertin Hülya Kale Elements, dem mit 240 Ausstellungen größten Badausstatter bundesweit. Gerade in kleinen Räumen werden, anders als früher, wo es hieß: „Kleines Bad, kleine Fliesen“, heute vor allem großformatige Fliesen eingesetzt. Häufig werde auch nur in den eigentlichen Nassbereichen gefliest. Und dabei nur noch im Duschbereich raumhoch. Farbtechnisch dominieren Weiß, Schwarz und Grau. Akzente werden zudem nicht selten durch an der Wand verlegte Bodenfliesen gesetzt. Ein neuer Trend sei, so Hülya Kale, die Wände mit einer Spachteltechnik zu versehen. Das habe den Vorteil, dass das Bad fugenlos ist und damit – das freut den Hausmann wie die Hausfrau – sehr reinigungsfreundlich wird.

Dusche und Wanne in Kombination, viel Licht und Stauraum

Dusche oder Wanne – was ist ratsam im kleinen Bad? Kale: „Heute wird bei der Sanierung oft die Badewanne ausgebaut und dafür eine große Dusche installiert. Aber es gibt auch Alternativen. Wie die Wanne mit eingebauter Duschzone. Oder die Wanne mit Tür – bei dieser Version kann man baden und eben nach Bedarf auch duschen.“ Für Stauraum wird der Waschtisch-Unterschrank bevorzugt; auch ein Spiegelschrank oder ein Hochschrank seitlich neben dem Waschtisch sind denkbar. Mit Beleuchtung lässt sich auch das kleine Bad in Szene setzen: Dank einer abgehängten Decke erstrahlen Downlights, die eine angenehme Lichtstimmung schaffen. Und indirektes Licht sorgt für ein besonderes Ambiente. Wie auch extra beleuchtete Wandnischen. Was das Bad am Ende noch individueller macht? Hülya Kale weiß: „Accessoires und Dekorationsgegenstände hauchen auch einem kleinen Bad Persönlichkeit ein. Wie schöne Wandbilder, Kerzen oder Vasen. Natürlich gehen auch Pflanzen, die in fensterlosen Räumen bestehen können, wie das Einblatt oder die Schusterpalme.“ (www.elements-show.de)

HAUTE COUTURE FÜR DAS BAD

www.vigour.de

Die neue Designlinie VIGOUR vogue exklusiv in der ELEMENTS-Ausstellung live erleben.

AN DEN FÖRDERTÜRME 9
59075 HAMM
+49 2381 97397-13

{Aus Praxis & Region}

» MIT FEETENERGY SICHER IN DEN HERBST LAUFEN! «

Die nächste Jahreszeit steht vor der Tür und nach einem blühenden Sommer sind bald wieder viele Blätter auf der Straße. Doch nicht nur für Fahrzeuge werden diese zu einem rutschigen Untergrund: Wenn es glatt wird, sollten auch die Füße entsprechend ausgerüstet sein. Dabei hilft Orthopädienschuhmachermeister Christian Wortmann mit seinem Unternehmen feetEnergy an der Östingstraße 38. Neben den klassischen Produkten der Orthopädienschuhtechnik, zu denen orthopädische Maßschuhe, Bandagen, Orthesen oder Schuhzurichtungen zählen, gilt Wortmann als Experte für dynamische Einlagen.

„Mit dem richtigen Schuhwerk kann jeder für den richtigen Halt sorgen“, sagt Wortmann. Nicht nur guter Stand und bester Grip sind so möglich – auch die optimale Muskelaktivierung geht damit einher, denn mit den passenden Einlagen wird die Bewegung viel besser auf den Boden übertragen. Das Mittel der Wahl sind dabei sogenannte dynamische Einlagen. „Sie verfolgen einen anderen Therapieansatz als konventionelle, statische Einlagen“, erläutert Wortmann. Die Einlagen wirken über Druck und Zug an verschiedenen Punkten des Fußes. Dadurch wird die Tätigkeit der Muskeln aktiviert oder – je nach Bedarf – gezielt gebremst. Ziel sei es dabei, die Muskulatur so zu beeinflussen, dass der Körper sich selbst reguliert und ein natürliches Bewegungsmuster entsteht. Der Vorteil dieser Technik ist, dass dieses Prinzip bei jedem mobilen Menschen funktioniert, egal welchen Alters.

„Der Bewegungsapparat des Menschen ist komplex und bei jedem anders ausgebildet.

Eine falsche Fußstellung kann deshalb auch mit anderen orthopädischen Beschwerden wie Rückenschmerzen in Verbindung stehen.“ Um die Ursachen und Defizite im Bewegungsablauf herauszufinden, analysiert der Orthopädie-Schuhmacher auf einer extra angefertigten Tartanbahn im Geschäft in der Östingstraße die allgemeinen Bewegungen des Körpers und den Gang des Kunden. Mit einem 3-D-Fuß-Scanner erstellt Wortmann einen Eins-zu-eins-Digitalabdruck der Füße. „Dank des digitalen Fußabdrucks haben wir alle Daten, wie Fußlänge und -stellung, um eine Einlage zu fertigen, die auf die anatomischen und biomechanischen Bedürfnisse des Kunden abgestimmt wird“, erklärt Wortmann das Prozedere. Um diese Einlagen individuell anzufertigen, verwendet er keine vorgefertigten Rohlinge, sondern fräst EVA-Blöcke zu eigens entwickelten Einlagen und arbeitet diese anschließend auf den Millimeter nach – eine Arbeit, die der Orthopädie-Schuhmacher neben der Fußanalyse selbst in seiner eigenen Werkstatt durchführt. Inzwischen zählen auch zahlreiche Profisportler zur Kundschaft von Christian Wortmann.

Seit mehreren Jahren gilt Wortmann auch als Experte im Barfußlauf. Mit seinem Wissen über die Anatomie des Körpers bietet er auch Barfußschuhe an, die bei richtigem Einsatz wie Trainingsgeräte die Arbeit des Fußes fördern können. So kann in den kommenden kalten Jahreszeiten jeder den sommerlichen Laufkomfort von Flip-Flops auch bei kälteren Außentemperaturen genießen. Inklusive warmer und gesunder Füße. **CW**

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

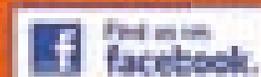
Montag bis Freitag

08:30 bis 13:00 Uhr

14:00 bis 18:00 Uhr

1. & 3. Samstag im Monat

10:00 bis 13:00 Uhr





PRAXIS

Daniela Schutzigel-Pingel
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Soester Straße 208 - 59071 Hamm

MEIN ANGEBOT FÜR SIE

Gesprächstherapie
Hypnosetherapie
Beratung & Coaching
Kinesiologie & Reiki

SEMINARE

Achtsamkeit &
Stressbewältigung
Resilienz & Burn-out
Hochsensibilität
Intuitives Malen

MEE(H)R

Alles-in-Dir Meditation
FRAUENZIMMER

Gerne begleite ich Sie auf Ihrem Weg!

www.alles-in-dir.de

Tel. 02381/30 50 872 - kontakt@alles-in-dir.de



nährwert

- Ernährungsberatung
- Ernährungstherapie
- Kurse „ICH nehme ab“
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Kühlschrankscheck
- Einkaufstraining
- BIA-Körperanalysewaage

„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Winston Churchill

KOSTENBETEILIGUNG
DURCH KRANKENKASSE

Maria Horn

Dipl. Oecotrophologin
Ernährungsberaterin/DGE

Tel. (0 23 81) 49 77 79
Mobil (01 76) 69 29 86 40
E-Mail mail@naehrwert.info



{Branchenverzeichnis}

ENERGETISCHE HEILMETHODE

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

GEISTHEILUNG



In Soest / Bad Sassendorf Tel.: 02921 / 599 47 24
info@ruthperrey.de www.ruthperrey.de

GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATUNG

Hagné Holistic · Agnieszka Swierzynska
Tel.: 0176 57 980 081
www.hagne-holistic.de

HEILPRAKTIKERSCHULE

Heilpraktikerschule Westfalen
Tel.: 0 23 81 - 92 50 00
www.heilpraktikerschule-westfalen.de

MASSAGE & KLANGSCHALEN

Ohlrich, Ines · Ahlen
Tel.: 01 76 - 405 858 40
Ines.Ohlrich@t-online.de

VERSICHERUNGEN

FAIRSICHERUNGSBÜRO
Konzepte für die Zukunft

Manfred Gerling
Versicherungsmakler
Fachwirt für Finanzberatung (IHK)
Martin-Luther-Straße 11
59065 Hamm
Telefon 0 23 81 - 92 63 35
www.fairsicherung-hamm.de

»WIR GRATULIEREN DEN GEWINNERN DES PREISAUSSCHREIBENS«

Über die außerordentliche Resonanz unseres Preisausschreibens haben wir uns sehr gefreut. Die Gewinner aus den meist kreativ gestalteten Einsendungen für je eine 2-Std.-Karte Wasserski in Hamm sind:

Emilia und Lili Walek-Koch, Hamm; Claudia Sutholt, Hamm; Silvia Bolder, Fröndenberg; Nils Klemm, Kamen

Die glücklichen Gewinner haben die Preise erhalten.

Die Preisfrage war:

Zu welcher Jahreszeit kann man „auf die Bretter“?



Hier die Antwort:

Von Mitte März bis Ende Oktober!



{Veranstaltungskalender}

SEPTEMBER

21.09.

SA

10:00 Auftakt Demenzwoche
Ort Marktplatz an der Pauluskirche
Info Netzwerk Demenz Hamm; Tel.: 02385/4375928

OKTOBER

01.10.

DI

18:00 Patientendiensttag. Hypertonie und Kardiorenales Syndrom: Neues aus Diagnostik und Therapie aus Sicht des Nephrologen.
Ort St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Konferenzraum 1, U-Ebene
Info www.barbaraklinik.de

19:00 Alles-in-dir-Meditation; Thema: Wunderfinder. Geleitet von Daniela Schutzzeigel-Pingel, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG).
Ort Soester Straße 208, 59071 Hamm
Info www.alles-in-dir.de; Tel.: 02381/3050872

06.10.

SO

18:00 Und, schläft es schon durch?
Ort St. Josef-Krankenhaus Bockum-Hövel, Albert-Struck-Straße 1, 59075 Hamm
Info www.josef-krankenhaus.de

08.10.

DI

19:00 Frauenzimmer; Thema: Zeit für Veränderung – die Wechseljahre. Geleitet von Daniela Schutzzeigel-Pingel, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG).
Ort Soester Straße 208, 59071 Hamm
Info www.alles-in-dir.de; Tel.: 02381/3050872

09.10.

MI

18:00 Pflegegrade u. Pflegegelder, Kirsten Purwin, Einrichtungsleitung Malteser Tagestreff MalTa Hamm für Betroffene u. Angehörige m. beginnender Demenz.
Ort Malteser Tagestreff MalTa Hamm, Nordenwall 5, 59065 Hamm
Info www.malteser-hamm.de; Tel.: 0231 / 3045442

10.10.

DO

17:30 BauchBuggyGo – superMAMAFitness®
Ort St. Barbara-Klinik – Gesundheitszentrum/ Elternschule, Am Heessener Wald 1, 59073 Hamm
Info www.barbaraklinik.de

18:00 Arzt-Patienten-Seminar des Adipositaszentrums. Informationen zur chirurgischen Adipositasstherapie.
Ort St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel
Info www.adipositaszentrum-hamm.de. Um tel. Anmeldung wird gebeten. Tel.-Nr.: 02381/961-1854

19:00 Das Baby verstehen
Ort St. Barbara-Klinik – Gesundheitszentrum/Elternschule, Am Heessener Wald 1, 59073 Hamm
Info www.barbaraklinik.de

12.10.

SA

19:00 Frauenzimmer; Thema: Zeit für Veränderung – die Wechseljahre. Geleitet von Daniela Schutzzeigel-Pingel, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG).
Ort Soester Straße 208, 59071 Hamm
Info www.alles-in-dir.de; Telefon: 02381/3050872

18.10.

FR

9:00 Babyturnen im ersten Lebensjahr, 8 Wochen bis ca. 7 Monate
Ort St. Barbara-Klinik – Gesundheitszentrum/ Elternschule, Am Heessener Wald 1, 59073 Hamm
Info www.barbaraklinik.de

10:00 Babyturnen im ersten Lebensjahr, 7–12 Monate
Ort St. Barbara-Klinik – Gesundheitszentrum/ Elternschule, Am Heessener Wald 1, 59073 Hamm
Info www.barbaraklinik.de

29.10.

DI

18:30 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung für Menschen mit Demenz, Wolfgang Penning, Kanzlei Penning und Bethke, Dortmund, Dr. Rainer Löb, St. Barbara Klinik Hamm.
Ort Malteser Tagestreff MalTa Hamm, Nordenwall 5, 59065 Hamm
Info www.malteser-hamm.de; Tel.: 0231 / 3045442

NOVEMBER

05.11.

DI

19:00 Alles-in-dir-Meditation; Thema: Ressourcen und Kraftquellen. Daniela Schutzzeigel-Pingel, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG).
Ort Soester Straße 208, 59071 Hamm
Info www.alles-in-dir.de; Telefon: 02381/3050872

07.11.

DO

18:00 Arzt-Patienten-Seminar des Adipositaszentrums. Informationen zur chirurgischen Adipositasstherapie.
Ort St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel
Info www.adipositaszentrum-hamm.de. Um tel. Anmeldung wird gebeten. Tel.-Nr.: 02381/961-1854

09.11.

SA

10:00 Intuitives Malen. Geleitet von Daniela Schutzzeigel-Pingel, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG).
Ort Soester Straße 208, 59071 Hamm
Info www.alles-in-dir.de; Telefon: 02381/3050872

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

12.11.

DI

17:00 Herzwochen 2019. Der plötzliche Herztod – Wie kann ich mich davor schützen?
Ort St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel, Konferenzraum der Verwaltung
Info Das Rahmen- und Vortragsprogramm finden Sie unter: www.josef-krankenhaus.de

19:00 Frauenzimmer; Thema: Erwecke deine innere Königin. Geleitet von Daniela Schutzzeigel-Pingel, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG).
Ort Soester Straße 208, 59071 Hamm
Info www.alles-in-dir.de; Telefon: 02381/3050872

14.11.

DO

16:00 Pflegebedürftige Angehörige
Ort Agentur für Arbeit Hamm, Bismarckstraße 2, 59065 Hamm
Info www.arbeitsagentur.de

16.11.

SA

19:00 Frauenzimmer; Thema: Erwecke deine innere Königin. Geleitet von Daniela Schutzzeigel-Pingel, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG).
Ort Soester Straße 208, 59071 Hamm
Info www.alles-in-dir.de; Telefon: 02381/3050872

19.11.

DI

17:00 Herzwochen 2019. Der plötzliche Herztod – wie kann ich mich davor schützen?
Ort St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Konferenzraum 1, U-Ebene
Info Das Rahmen- und Vortragsprogramm finden Sie unter: www.barbaraklinik.de



»GESUND GENIESSEN: DINKELBROT SELBST GEBACKEN«

Fakten

Zubereitungszeit: 20 Min.
Koch- bzw. Backzeit: 30 Min.
Ruhezeit: 30 Min.
Gesamtzubereitungszeit: 1 Std. 20 Min.

Zutaten

300 g Dinkelmehl
1 Pck. Trockenhefe
5 g Salz
Wasser
1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl
Mehl für die Backform
evtl. noch Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder Kürbiskerne

Zubereitung

1. Die Kastenform mit etwas Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben.
2. Die Hefe mit einer Prise Zucker mischen und in etwas lauwarmem Wasser auflösen.
3. Mehl, Salz, Öl, Zucker und die gelöste Hefemischung in die Küchenmaschine geben und starten.
4. So viel Wasser hinzugeben, bis der Teig eine dickflüssige Konsistenz hat.
5. Danach in die Kastenform geben und den Teig 30 Minuten gehen lassen. Der Teig sollte danach die Form ganz ausfüllen.
6. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und das Brot etwa 30 Minuten lang backen.
7. Danach kurz erkalten lassen und aus der Form stürzen.

Tipp

Wenn man die Backform nach dem Bemehlen mit Kernen und Körnern bestreut, ergibt das einen schönen zusätzlichen Crunch. Man kann in und auf den Teig auch nach Geschmack noch Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne geben!



LEBENSFREUDE KENNT KEIN ALTER



©Halfpoint - stock.adobe.com

Älterwerden in Hamm!
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.

www.hamm.de/aelterwerden-in-hamm

Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hamm
Gesundheitscenter Bad Hamm im Maximare
Jürgen-Graef-Allee 2 • 59065 Hamm
Telefon: 02381/17-8102
E-Mail: Lassonczyk@stadt.hamm.de



Traditionelle Chinesische Medizin
am EVK Hamm

**NEUE QI-GONG-KURSE –
JETZT ANMELDEN!**



Dr. Christiane Müller
Leitende Ärztin



Dr. Sandra Willeboordse
Fachärztin und Dozentin
für Qigong

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

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

Wir behandeln:

- ✿ Magen-Darm-Beschwerden
- ✿ Psychosomatische Erkrankungen
- ✿ Unterstützende Behandlung bei Chemo- und Strahlentherapien
- ✿ Sämtliche Arten von Schmerzerkrankungen
- ✿ 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)