

natürlich HAMM

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

ZUM
MITNEHMEN

MIT VERANSTALTUNGSKALENDER UND BRANCHENVERZEICHNIS



{Körper & Ernährung}

- Gesunder Stoffwechsel
- Garten im Herbst
- Sole in Hamm

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

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

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

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



{ Inhalt }

VORWORT

TITELTHEMEN

»STOFFWECHSELERKRANKUNGEN KOSTEN VIEL LEBENSENERGIE«	4
»PROST MAHLZEIT!«	6
»MEHR ALS NUR DAS SALZ IN DER SUPPE«	8
»MIT DEM VOX-GARTEN-GURU RALF DAMMASCH DEN GARTEN HERBSTFIT MACHEN«	10

AUS PRAXIS & REGION

»VOR DER KOHLE WAR DIE SOLE«	15
»GEWINNSPIEL: GEWINNEN SIE NEUE HAMMER EINBLICKE«	17
»DIE MEERESBRISE IM KURPARK«	18
»EIN STÜCK LEBENSQUALITÄT ZURÜCKERLANGEN«	21
»WIE SPEISEÖLE UNSERE GESUNDHEIT FÖRDERN«	24
»DER WILDLACHS – GESUNDE FETTE MARITIMEN URSPRUNGS«	28

BRANCHENVERZEICHNIS

VERANSTALTUNGSKALENDER

natürlich DIGITAL, ESSEN & LESEN

IMPRESSUM

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

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

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

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

Erscheinungsweise 4-mal jährlich

Auflage 10.000 Stück

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

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

Bildquellen Titel, S. 4–9, 21, 23, 33: Shutterstock; S. 10–13, 17–19: ConversioPR; S. 14 und 16: Stadt Hamm; S. 20: Maximare; S. 22: EVK-Hamm; S. 28: Adobe Stock; S. 29: Wilke Mediengruppe; S. 24 und S. 30: Pixabay; S. 32: stock.adobe.com ©sébastian decoret; S. 34: dtv Sachbuch Verlag

Haftungsausschluss

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

{Vorwort}



Meike Jänsch
Redaktionsleitung

» LIEBE LESERINNEN UND LESER!«

Du bist, was du isst – das Sprichwort ist uns bestimmt allen schon einmal begegnet. Tatsächlich können wir mit den richtigen Mahlzeiten sehr viel für unsere Gesundheit machen. Das beginnt bereits bei der Wahl der richtigen Zutaten.

Gewürze sind beispielsweise echte Gesundheitsbewahrer. Jedes Gewürz ist auf seine eigene Art ein Garant für ein gesundes Leben und hilft dem Körper in verschiedenen Bereichen. Wir zeigen Ihnen, wie verschiedene Gewürze den Körper unterstützen, und wollen Sie dazu ermutigen, auch mehr Exotik zu wagen.

Bei einem Blick in unsere Küche fällt auch auf, dass viele von uns eine große Sammlung an Speiseölen haben. Von dem pflanzlichen Öl für die Alltagsküche über das Olivenöl für Salate bis zu exotischen Kompositionen scheinen wir für alle Fälle gewappnet. Aber Vorsicht! Öl ist nicht

gleich Öl. Hier lauern nämlich auch viele Gefahren für die Gesundheit! Aber Öle können auch gesund sein – die Fettsäuren machen den Unterschied.

Eine Folge falscher Ernährung kann Fettleibigkeit sein. Häufig kommen mit ihr auch andere, lebensgefährliche Krankheiten. Vielen, die unter dem Übergewicht leiden, wissen von den Problemen, aber es fällt ihnen schwer, etwas dagegen zu unternehmen. Dafür gibt es das Adipositas-Zentrum des EVK. Hier wird Betroffenen geholfen, die gefährlichen Kilos loszuwerden. Wir stellen Ihnen die erfolgreiche Arbeit des Adipositas-Zentrums vor.

Ein gutes und gesundes Fitnessstudio ist übrigens der Garten. Ralf Dammasch, bekannt aus den VOX-Sendungen „Die Beet-Brüder“ und „Ab ins Beet“, hat uns exklusiv Tipps und Tricks für

den Herbstgarten gegeben. Der Landschaftsgartenmeister hat uns dafür die Pforten des Reidelhofs geöffnet. Dort lebt er und präsentiert in verschiedenen Gartenräumen unterschiedliche Konzepte.

Das Thema Gesundheit ist in Hamm nichts Neues: Wir erinnern in einem kleinen Rückblick an Bad Hamm – von den Anfängen über die Blütezeit bis in die 1950er-Jahre. Außerdem stellen wir Ihnen den inoffiziellen Hammer Gradierwerksmeister Rüdiger Sievers vor, der dafür sorgt, dass im Gradierwerk im Kurpark alles rundläuft.

Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund!

Ihre
Meike Jänsch



{Körper & Ernährung}



»STOFFWECHSELERKRANKUNGEN KOSTEN VIEL LEBENSENERGIE«

RICHTIGE DIAGNOSE UND RICHTIGE ERNÄHRUNG SIND WICHTIG

Viele Krankheiten basieren auf Stoff- oder Hormonwechselstörungen. Osteoporose, Bluthochdruck, Gicht und Diabetes sind die prominentesten Krankheiten, die dieser Gruppe zuzuordnen sind. Diese Störungen entstehen etwa durch einen angeborenen Mangel an Enzymen oder treten im Alter auf. Es ist möglich, einer Stoffwechselstörung entgegenzuwirken: Bewegung, nicht rauchen und eine gesunde Ernährung sind gute Ansätze, um eine Stoffwechselstörung präventiv zu verhindern. Für Menschen, die bereits einen schwachen Stoffwechsel haben, lohnt sich ein Gespräch mit dem Arbeitgeber. Gerade wer in Schichten arbeitet oder am Arbeitsplatz Giften und gefährlichen Strahlungen ausgesetzt ist, sollte das Gespräch suchen. Es geht um Ihre Arbeits- und Lebenskraft.

Häufige Stoffwechselkrankheiten: Diabetes und Gicht

Diabetes mellitus und Gicht gehören zu den Volkskrankheiten in Deutschland. Bei Diabetes ist die Bauchspeicheldrüse nicht mehr in der Lage, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Dadurch ist auch das Verhältnis verschiedener Hormone gestört.

Gicht entsteht, wenn sich zu viel Harnsäure in der Blutbahn befindet. Diese sorgt für die Bildung von Harnsäurekristallen, die sich in Schleim-

beuteln und Gelenken absetzen. Sowohl Diabetes als auch Gicht resultieren aus einer unausgewogenen Ernährung und zu wenig Bewegung.

Ebenfalls gefährdet: Die Schilddrüse

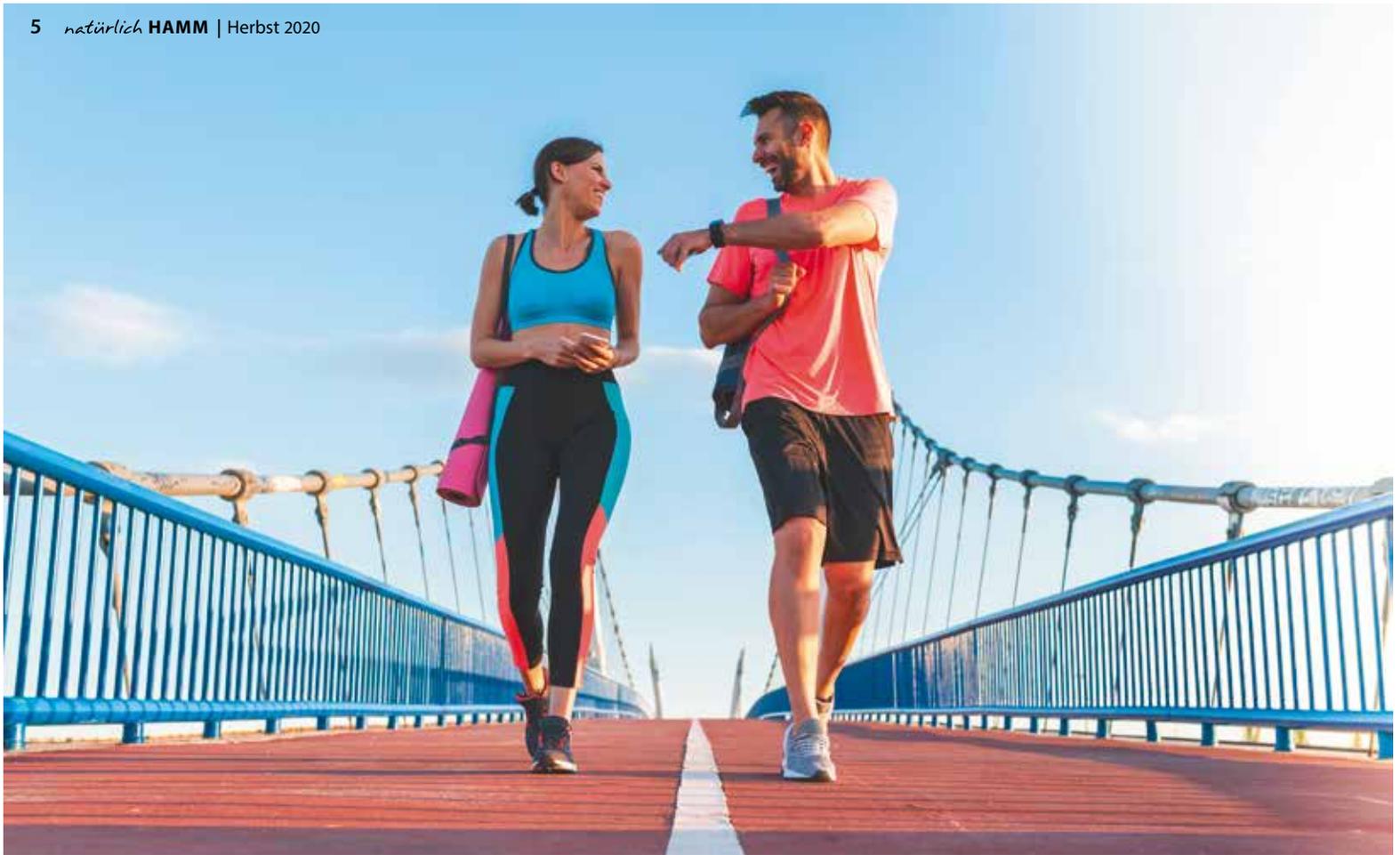
Störungen im Stoff- und Hormonwechsel können alle Organe betreffen. Wenn die Funktion der Schilddrüse unter den Störungen leidet, kann es gravierende Folgen haben. Sie ist für die Hormonproduktion zuständig und beeinflusst somit die Körpertemperatur und den Herzschlag. Es kommt zu den berühmten Über- und Unterfunktionen.

Bei einer Überfunktion der Schilddrüse werden zu viele Hormone produziert. Muskelschwäche, Zittern und innere Unruhe sind mögliche Folgen. Kommt es zur Unterfunktion, können Frostneigung, Müdigkeit und Antriebslosigkeit die Folge sein.

Anzeichen für Stoffwechselstörungen

Was wir Ihnen hier erklären, dient nicht zur Selbstdiagnose! Vielmehr weisen wir hier auf Anzeichen hin, die auf eine Störung hinweisen können. Zur Diagnose suchen Sie bitte Ihren Hausarzt auf.





Gewichtsveränderungen

Sie essen wie sonst immer zuvor und nehmen trotzdem zu oder ab? Dies können Folgen einer Schilddrüsenunter- bzw. -überfunktion sein. Wenn der Stoffwechsel in der Schilddrüse zu langsam vorgeht, nimmt das Körpergewicht zu. Eine Ernährungsumstellung und Sport helfen in diesem Fall nicht bei der Gewichtsreduktion.

Rötungen, Reizungen, Schwellungen an den Gelenken

Bemerken Sie Änderungen an Ihren Gelenken, kann das ein Anzeichen für Gicht sein. Auch hier sollten Sie den Hausarzt kontaktieren. Stellt dieser einen Mangel des Schilddrüsenhormons

L-Thyroxin bei Ihnen fest, müssen Sie diesem mit der Einnahme von künstlichen Hormonen entgegenwirken. Das geschieht unter ärztlicher Aufsicht. Damit soll der Stoffwechsel wieder angeregt und das Gewicht reduziert werden.

Stoffwechselstörungen im Bauchbereich

Die meisten Organe befinden sich im Bauchraum. Da spielt ein funktionierender Stoffwechsel eine besonders große Rolle. Galle, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber und Nieren sind alle von einem gesunden Stoffwechsel abhängig. Entsprechend gibt es verschiedene Beschwerden und chronische Erkrankungen im Bauchbereich, die auf Stoffwechselstörungen zurückzuführen sind.

Wie wird eine Stoffwechselstörung behandelt?

Eine Stoffwechselstörung kann alle Bereiche des Körpers betreffen und unterschiedliche Anzeichen haben. Ebenso gibt es auch unterschiedliche Behandlungsmethoden für die Krankheit. Viele Beschwerden, die auf den Stoffwechsel zurückzuführen sind, können medikamentös behandelt werden. Allerdings kann es einige Zeit dauern, bis der Arzt für Sie die ideale Dosierung gefunden hat.

LR



»PROST MAHLZEIT!«

ESSEN UND TRINKEN ALS PROPHYLAXE GEGEN STOFFWECHSELBESCHWERDEN

Wie alle anderen Erkrankungen sind Stoffwechselstörungen am besten prophylaktisch zu behandeln. Ein wichtiger Punkt ist dabei die Ernährung. So unterstützt jeder den eigenen Stoffwechsel, wenn er das richtige Cholesterin in seinen Mahlzeiten verwendet. Das falsche Cholesterin setzt sich in den Arterien fest und behindert den Transport von wichtigen Vitaminen und Nährstoffen zu den Organen. Dieses „böse“ Cholesterin ist das LDL-Cholesterin (LDL = Low Density Lipoprotein). Es bindet Fettpartikel und setzt sich somit an den Gefäßen ab. Genau dagegen hilft das „gute“ HDL-Cholesterin

(HDL = High Density Lipoprotein). Es schützt die Blutgefäße, löst das ungesunde Cholesterin und befördert es in die Leber, wo es abgebaut wird.

Neben dem richtigen Essen bringt auch Trinken den Stoffwechsel in Schwung. Eine Forschungsgruppe der Charité hat herausgefunden, dass bereits 500 ml Wasser den Stoffwechsel für die nächsten 60 Minuten um 24 Prozent erhöht. Auch Grüner Tee fördert die Gesundheit des Stoffwechsels. Beide Getränke greifen das überschüssige Fett im Körper an. Die Fettverbrennung wird um zehn bis 17 Prozent erhöht. In einer

Studie, die im März 2008 im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht wurde, wird der gleiche Effekt Kaffee zugesprochen. Allerdings nur bei schlanken Menschen.

Generell ist es wichtig, auf zuckerhaltige Getränke zu verzichten. Die gesundheitliche Gefahr, die von ihnen ausgeht, wird häufig unterschätzt. Limonaden sind ebenso Süßigkeiten wie Weingummi oder Bonbons und können die Stoffwechselerkrankungen Diabetes und Bluthochdruck verursachen. Wer Wasser trinkt, unterstützt in jedem Fall den Stoffwechsel und somit auch seine Gesundheit.

{Körper & Ernährung}

Es lebe der Sport – volle Action für den Stoffwechsel

Bewegung erhöht den Grundumsatz des Stoffwechsels im Körper. Aber wie beim Essen kommt es auch hier auf die richtige Bewegung an. Viele Menschen in Deutschland arbeiten die meiste Zeit im Sitzen. Nach acht Stunden Sitzen, die bekannterweise dem Stoffwechsel schaden, verlangen viele nach Bewegung. Zur Förderung des Stoffwechsels ist es allerdings wichtig, dass das Training abwechslungsreich gestaltet ist. Wer sich nach Feierabend auf die Laufstrecke begibt oder auf den Fahrradsattel steigt, um Gewicht abzubauen, hilft zwar dem Stoffwechsel im Grundumsatz, übersieht aber einen wichtigen Punkt: Ausdauersport baut nicht nur Fett-, sondern auch Muskelmasse ab. Muskeltraining ist aber ideal zur Förderung des Stoffwechsels. Es empfiehlt sich, eine Mischung aus Ausdauer- und Kraftsport zu machen, um Gewicht zu verlieren und den Stoffwechsel zu fördern. Viele schwören dabei auf ein HIIT-Workout, da es einen hohen Nachbrenneffekt hat und den Stoffwechsel langfristig verbessert. Beim HIIT-Workout setzt man seinen Körper zwei- bis dreimal die Woche, für 15 bis 30 Minuten, unter hohe Belastungen. Aber Vorsicht, das HIIT-Workout birgt auch Gefahren. Viele, die neu einsteigen und zuvor nicht viel Sport gemacht haben, fordern ihrem Körper zu viel ab. Das führt zu Zerrungen, Bänderrissen und anderen Verletzungen. Dann hat der Sport nämlich mehr Schaden als Unterstützung verursacht.

Die homöopathische Variante

Wer unter Stoffwechselbeschwerden leidet, kann sich auch homöopathisch behandeln lassen. Die Allrounder der homöopathischen Medizin sind Schüßlersalze. Es gibt insgesamt 27 Salze, von denen 12 die Basissalze bilden und 15 die Ergänzungssalze. Jedes Salz beinhaltet Mineralstoffe, die unterschiedliche Körperfunktionen ankurbeln. Die Schüßlersalze werden in Kombinationen von einem Basissalz mit mindestens einem Ergänzungssalz und gegen verschiedene Beschwerden verabreicht. Auch gegen Stoffwechselprobleme. Wie eben erwähnt – und in der Homöopathie

üblich – ersetzen die Schüßlersalze nicht die geschädigte Körperfunktion, sondern unterstützen diese. Bevor Sie sich aber im Internet über Schüßlersalze informieren und sich welche besorgen, lassen Sie sich von einem Arzt, der sich mit Homöopathie auskennt, beraten, damit die gewünschte Wirkung einsetzt.

Der Stoffwechsel hat einen großen Einfluss auf unseren Körper. Es ist daher umso wichtiger, auf ihn zu achten und auch die Anzeichen des Körpers zu erkennen und entsprechend zu behandeln. Wer auf den Stoffwechsel achtet, macht viel für ein langes und unbeschwertes Leben.

LR





»MEHR ALS NUR DAS SALZ IN DER SUPPE«

AUCH BEI STOFFWECHSELERKRANKUNGEN: WIE GEWÜRZE VORBEUGEN UND HELFEN

Sie geben unseren Mahlzeiten das gewisse etwas. Für manche sind sie in den Speisen zu wenig, für andere zu viel vertreten. Manche gehören zur Standardausstattung in der Küche, andere sorgen für kulinarische Exotik: Gewürze. Sie unterstützen auch unsere Gesundheit und beugen zahlreichen Erkrankungen vor.

Wer sein Essen richtig würzt, kann seine Gesundheit in mehrfacher Hinsicht fördern. Die heilende Wirkung der Rinden, Blätter und Wurzeln ist den Menschen schon seit der Steinzeit bekannt und

wirkt sich positiv auf folgende Bereiche der Gesundheit aus:

- Stoffwechsel
- Lebensdauer
- Entzündungshemmung
- Stärkung des Immunsystems
- Prophylaktisch gegen Krebsviren

Nicht alle Gewürze entsprechen allen Punkten. Einzig die Stoffwechselförderung und die Entzündungshemmung sind allen Gewürzen gemein. Für die gesundheitsfördernde Wirkung der Gewürze

ist es unwichtig, in welcher Art sie den Mahlzeiten zugefügt werden. Ob frisch gemahlen, als Pulver oder tiefgefroren, ist aus medizinischer Sicht grundsätzlich egal. Allerdings gilt es, darauf zu achten, die Gewürze als Teil einer ausgewogenen Ernährung zu sich zu nehmen. Und bei einigen Würzmitteln – wie zum Beispiel Ingwer – sind die Wirkstoffe in der frischen Wurzel deutlich höher.

Versuchen Sie auch mal neue Gewürze. Jedes Gewürz unterstützt den Körper auf seine ganz eigene Weise. Wir geben Ihnen einen kleinen Überblick.

{Körper & Ernährung}

Wie hilft welches Gewürz?

Gewürz	Positive Wirkung auf die Gesundheit
Zimt	Für viele gehört Zimt ebenso zur Adventszeit wie Lebkuchen und Glühwein. Das orange-braune Gewürz ist ein fester Bestandteil in vielen Weihnachts-Backrezepten. Aber auch die gesundheitsfördernde Wirkung von Zimt ist nicht zu verachten. Neben der entzündungshemmenden Wirkung senkt Zimt den Cholesterinspiegel und stabilisiert den Blutzucker.
Ingwer	Ob als Tee oder exotisches Gewürz im Essen: Ingwer ist ein echter Tausendsassa. Gerade bei einer Erkältung oder entsprechenden Symptomen schwören viele Menschen auf die heilende Wirkung des Ingwers. Tatsächlich wird Ingwer zur Bekämpfung von Atemwegserkrankungen wie Bronchitis oder Asthma verwendet.
Kurkuma	Kurkuma stammt aus der Familie der Ingwergewächse und hat seinen Ursprung in Südasien. Das auch als Gelbwurz bekannte Gewürz beugt Herzerkrankungen vor und unterstützt die Funktionen der Leber.
Cayennepfeffer	Cayennepfeffer fördert den Selbstheilungsprozess des Körpers. Er wirkt entzündungshemmend und vermindert die Gefahr von Blutgerinnseln.
Kümmel	Kümmel ist reich an den Vitaminen A und C. Das Gewürz, das ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und Vorderasien stammt, hilft z. B. bei Verdauungsproblemen. Außerdem ist Kümmel gut, um den Eisenwert zu stabilisieren.
Gewürznelken	Das tropische Gewürz ist zu einem Klassiker der heimischen Küche geworden. Aufgrund ihres hohen Antioxidationspiegels werden Gewürznelken bei antiseptischen Behandlungen, wie etwa dem Töten von Keimen, eingesetzt. Viele Menschen schwören deswegen auf Gewürznelken gegen Zahnschmerzen.





ZU BESUCH BEIM TV-GÄRTNER

»MIT DEM VOX-GARTEN-GURU RALF DAMMASCH DEN GARTEN HERBSTFIT MACHEN«

Da sich das Gartenjahr nun allmählich dem Ende zuneigt, stellt sich unweigerlich vielen Gartenbesitzern die Frage, ob man sich nun vom grünen Bereich bis zum Frühjahr verabschieden kann oder ein letzter Kraftakt vor dem Winter vonnöten ist. In der Tat kann man auf nahezu beide Varianten zurückgreifen. Während man noch vor einem knappen Jahrzehnt der Meinung war, man müsse doch die Außenflächen unbedingt „winterfest“ machen, gibt es mittlerweile viele Vertreter, die fast genau andersherum

denken. Die Wahrheit liegt vermutlich, wie bei so vielem, in der Mitte. Aber Fakt ist auch, dass nicht alles ganz falsch war, was man früher mit einer Selbstverständlichkeit machte, und nicht alles neu Erdachte bringt das neue Gartenwunder.

So einige Dinge sollte man tatsächlich noch im Herbst erledigen, damit der Garten in Ruhe in den Winter einziehen kann (wenn er denn dann überhaupt noch kommt). Gehölze zum Beispiel dürfen ab dem ersten Oktober wieder richtig

ausgelichtet werden und unliebsame oder auch stark erkrankte Pflanzen entfernt werden. Da die Vogelschutzzeit dann vorüber ist, kann man bedenkenlos die nötigen Schnittmaßnahmen durchführen und vor allem sollte man dies auch noch in der offenen Zeit machen. Solange es nicht friert, schließt sich eine Wunde, die durch Schnitt entsteht, deutlich schneller, als wenn man sie ihr knapp unter dem Gefrierpunkt der Pflanze zufügt. Unter minus 5 Grad sollte man dann auch ganz auf das Schneiden verzichten, da die Überwallung der Schnittstelle nicht mehr gewährleistet ist.

{Herbst & Garten}

Mit anderen Worten: Obstgehölze, Blütensträucher, Halbsträucher und auch Stauden dürfen ruhig schon im Herbst geschnitten und ausgelichtet werden, es sei denn, sie schmückt noch ein zweiter Blütenflor oder ein schöner Fruchtschmuck ist noch vorhanden. Diese Pflanzen kann man dann immer noch im frühen Winter oder sogar im Frühjahr pflegerisch behandeln. Grundsätzlich sollte man an allen Pflanzen, soweit erreichbar, Abgestorbenes oder Verblühtes entfernen. Auch zu Dichtes oder sich Reibendes, Wassertriebe und Wurzelschößlinge, auch Konkurrenztriebe oder einfach nur Stören des sollten mit Augenmaß entfernt werden. Lieber öfters schnippeln als alle fünf Jahre Tabula rasa.

Allerdings muss der Garten nicht klinisch rein gepflegt werden. Laub und auch wintergrüne Blattmasse dürfen gerne als Winterschutz gerade bei krautigen Pflanzen verbleiben. Mein passender Gedankengang ist immer: „Eine Stauden muss immer gut aussehen“, d. h., sind verblühte Blüten oder Fruchtstände noch ansehnlich, wie oft bei Gräsern, dann lasse ich sie auch stehen. Gerade die Gräser sollten unbedingt erst nach dem Winter auf eine Handbreite heruntergeschnitten werden, da ihre Halme hohl sind und bei Herbstregen volllaufen können. Sie faulen dann sehr leicht oder erfrieren schneller. Ich binde sie lieber mit einem Kokosstrick zusammen, damit sie nicht in der trüben Zeit so auseinanderfallen. Außerdem halten sie ja oft als einzige Pflanzenart in einem reinen Staudenbeet über den Winter „die Stellung“.

Rasenflächen sollten auf jeden Fall immer von Laub befreit werden, manchmal ein etwas unangenehmes Unterfangen, da ja bekannterweise nicht alle sommergrünen Gehölze ihr Laub auf einmal verlieren. Es gibt ja einige Gartenbesitzer, die dann gerne mal so lange warten, bis auch das letzte Blatt auf den Boden schwebt, um dann einmal ein großes Saubermachen auf der Rasenfläche zu starten. Oft sind diese dann furchtbar enttäuscht, dass das Grün unter der wochenlangen Laubdecke verschwunden ist. Man kommt also kaum darum herum, öfters mal den Fächer zu schwingen. Auch hat dies manchmal den Vorteil, dass man immer nur eine oder zwei Schubkarren zusammenbekommt und nicht direkt einen ganzen Lkw wie bei der „Wartemethode“.



{Herbst & Garten}



Düngen auch im Herbst

Zum Punkt Dünger sollte man tatsächlich auch noch einmal im Herbst aktiv werden. Auch wenn viele der Meinung sind, das bringt so spät im Jahr ja nichts mehr, muss man aus gärtnerischer Sicht intervenieren. Es werden nur keine Wachstumsdünger gegeben, sondern sogenannte Herbstdünger mit einem hohen Kaliumgehalt. Diese sorgen dafür, dass der Wasserhaushalt der Pflanze und vor allem der Nährstofftransport in die Speicherorgane unterstützt werden. Dies macht sich im nächsten Jahr im besseren Wachstum bemerkbar.

Auch für Bodenverbesserungsmaßnahmen bietet sich der Herbst oder frühe Winter hervorragend an. Kalk (hier kohlensaurer oder Dolomitkalk gemeint) und Sandgabe zur Verbesserung der Krümelstruktur, gerade bei etwas bindigen, schweren Böden, bieten sich geradezu an. Erfah-

rungsgemäß hat man mehr Platz in den Beeten und da es rein physikalische Vorgänge sind, haben sie den ganzen Winter Zeit, zu wirken. Auf Mulchen mit organischem Material würde ich allerdings verzichten, da sich dies zum Teil bis zum nächsten Frühjahr zersetzt haben und ihre Funktion, den Boden vor Austrocknung zu schützen und das Unkraut zurückzuhalten, über den Winter kaum nachkommen muss.

Herbstzeit ist nicht immer Pflanzzeit

Herbstzeit ist Pflanzzeit, heißt es so schön, aber das „Kleingedruckte“ überliest man dann schon mal. Es trifft in der Tat auf Gehölze zu, die im Herbst als ballenlose oder wurzelackte Ware deutlich günstiger als Containerware zu bekommen sind. Das heißt, man bekommt sie ohne Erde an den Wurzeln. Daher gilt hier das Gleiche wie

beim Schnitt: nur in frostfreier Zeit pflanzen. Der Vorteil der Herbstpflanzung ist meistens, dass man nicht so große Probleme beim Feuchthalten der Neupflanzung hat. Erstens befinden sich die meisten Pflanzen in der Winterruhe und brauchen entsprechend weniger Wasser als kurz vor dem Austrieb und zweitens regnet es im Herbst meistens einfach mehr. Auch können sich bei Gehölzen gerade in milden Wintern auch schon die wichtigen Nährstoffwurzeln bilden, da das Blattwachstum sich erst im Frühjahr wieder bilden würde. Bei Stauden verhält es sich etwas anders: Diese mögen es einfach mehr, im warmen Boden gepflanzt zu werden, und leiden oft unter zu feuchten Bedingungen im Herbst.

Aber viele Gartenbesitzer möchten den Herbst auch gerne nutzen, um noch Bauprojekte im Garten umzusetzen, damit sie direkt bei den ersten Frühjahressonnenstrahlen davon profitieren können. Landschaftsgärtner machen dies eigentlich nicht so gerne und das hat seinen Grund. Durch lange Schlechtwetterperioden oder auch Frost bleiben solche angefangenen Baustellen oft wochenlang liegen und das zerrt meistens an den Nerven. Daher gibt es eigentlich zwei einfache Regeln: Sind es kurzfristige Projekte, die in wenigen Tagen erledigt sind, oder Baumaßnahmen quasi oberhalb des Bodens, wie zum



Beispiel eine Pergola bauen, dann kann man es gerne in Angriff nehmen. Aber es hat bei unbeständigem Wetter oft wenig Sinn, im Garten langfristige Schlammschlachten über den Winter zu schlagen.

Um die trüben Gemüter über den Winter etwas freundlicher zu stimmen, empfehle ich immer gerne ein paar kleine Pflanzentipps. Es gibt so einige schöne Winterblüher, die das Auge erfreuen, wie zum Beispiel winterblühender Schneeball (*Viburnum farreri*), die Zaubernuss (*Hamamelis mollis*) oder auch Christrosen (*Heliborus*-Arten). Nun hat es relativ wenig Sinn,

diese an Orten zu pflanzen, die man über den Winter im eigenen Garten nicht besucht. Daher finde ich es immer sinnvoller, gerade winterblühende oder immergrüne Pflanzen dort anzupflanzen, wo man sie im Winter auch sieht. Entweder in unmittelbarer Sicht vom Fenster aus oder da, wo man selbst im Winter täglich vorbeiläuft, nämlich im Vorgarten. So erfreut man sich oft schon an einzelnen Blüten, da ja sonst kaum etwas an Farbe vorhanden ist. Den gleichen Effekt hat übrigens auch dezente Gartenbeleuchtung. Auch hier hat es mehr Sinn, diese dort zu installieren, wo man sie eventuell auch mal von der Couch aus sehen kann.

Eine weitere Arbeit kann ich jedem Gartenbesitzer über die kalte Jahreszeit nur wärmstens ans Herz legen: die Gartenplanung für das nächste Jahr. Sei es nur ein Pflanzbeet, eine Gartenecke, der ganze Garten oder die Gemüsezusammenstellung. Selten hat man so viel Zeit, um sich damit zu beschäftigen, wie an den langen Winterabenden. Und wenn man ehrlich ist, gibt es kaum eine schönere Freude, als wenn man dann im Frühjahr auch endlich an die Umsetzung gehen kann.

MW



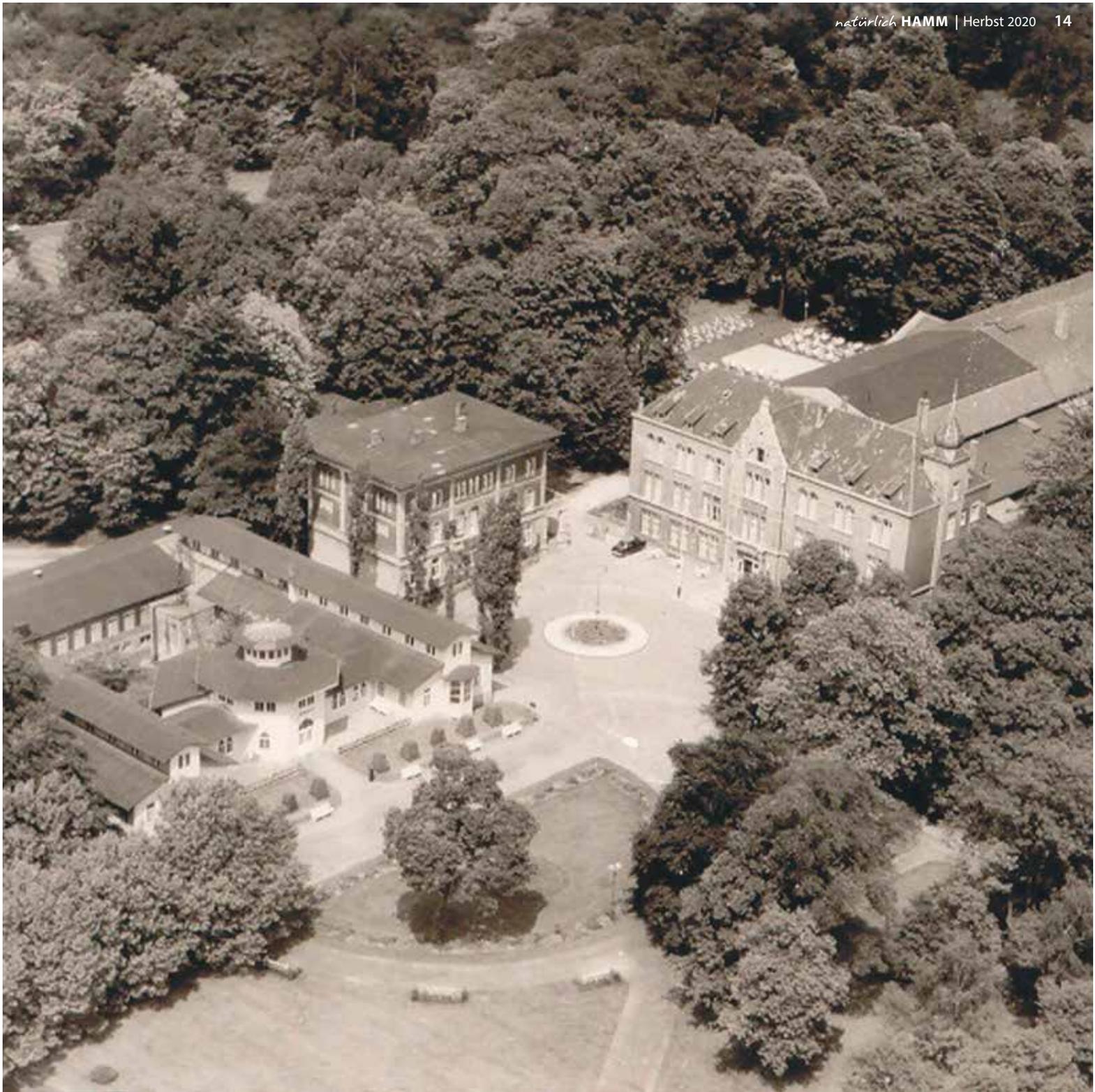
Ralf Dammasch gibt exklusive Tipps für „natürlichHAMM“

Schnauzbart, getönte Brille, schlagfertig und kompetent: So kennt das Publikum des Privatenders VOX Ralf Dammasch. Seit 2007 ist er für den Sender in den Doku-Soaps „Ab ins Beet!“ und „Die Beet-Brüder“ im Einsatz. 1966 in Hamm geboren, wollte Ralf Dammasch zunächst Koch werden, schwenkte aber dann doch um und lernte Landschaftsgärtner. Nach der Meisterschule arbeitete Ralf Dammasch beim Verband für Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau Essen als überbetrieblicher Ausbilder. Außerdem war er als Meister in einer Behindertenwerkstatt tätig. Ralf Dammasch plante zudem Gärten für Privatleute und öffentliche Einrichtungen.

2003 kaufte der Landschaftsgärtner ein 5000 Quadratmeter großes Areal an der Reidelstraße im niederrheinischen Goch. Aus dem Acker erschuf Ralf Dammasch eine Gartenlandschaft, in der Gärten nach unterschiedlichen Mottos und Konzepten präsentiert werden. Außerdem

entstand auf dem Grundstück der Reidelhof. Mehrmals im Jahr wird auf dem Reidelhof die Gartenpforte für ein großes Publikum geöffnet. Dann können die Besucher durch die Gartenräume gehen, sich Inspiration für die eigenen Grünflächen holen und Anlagen wie etwa den Schwimmteich oder die selbst gebaute Ruine bewundern. Diese Ruine entstand in der dritten Staffel der Doku-Soap „Ab ins Beet!“, im Jahr 2007. Seit dieser Sendung ist Ralf Dammasch ein fester Bestandteil der Gartensendungen von VOX und als „Garten-Guru“ des Senders tätig. Der Experte ist mit seiner ruhigen und fachkundigen Art der Gegenpart zum eher vorlauten Claus Scholz.

Die Redaktion von „natürlichHAMM“ empfing er exklusiv in seinem Garten. Tipps und Tricks des VOX-„Garten-Gurus“ für den Herbstgarten kann jeder Gartenfreund zu Hause gut in die Tat umsetzen.



»VOR DER KOHLE WAR DIE SOLE«

DIE GESCHICHTE VON BAD HAMM

Bahnhof, Bergbau und ein Elefant – damit verbinden viele Auswärtige die Stadt Hamm. Dass das der Geschichte der Stadt nicht gerecht wird, ist den Hammerinnen und Hammern bekannt. Wir lassen in dieser Ausgabe noch einmal die Geschichte von Bad Hamm als dem Gesundheitszentrum unserer Heimatstadt Revue passieren.

Die erste Erwähnung einer Heilquelle in Hamm gab es im 16. Jahrhundert. In einer Stiftungs-urkunde von Herzog Johann von Kleve aus dem Jahr 1517 wird von einem „Gesundbrunnen“ in dem Gebiet von Braam-Ostwennemar geschrieben.

Aber erst in der Mitte des 19. Jahrhunderts blühte der Kurort Bad Hamm richtig auf. Eine große Rolle spielte dabei der beginnende Bergbau im Ruhrgebiet, der der Region einen wirtschaftlichen Aufschwung bescherte. Die Gesellschaft Schlägel & Eisen, unter der Leitung von Grubendirektor Gustav Engelhardt, hat auch in Hamm entsprechende Probebohrungen durchgeführt. Der erwartete Erfolg blieb allerdings aus. Stattdessen stieß die Gesellschaft in Werries auf eine Quelle, die unter dem Namen „Hammer Brunnen“ bekannt geworden ist.

Die ersten Badehäuser entstehen

Gustav Engelhardt verkaufte die Quelle an den Einheimischen Carl Rüth. Dieser baute die ersten Badehäuser am Hammer Brunnen. In den Häusern konnten die Patienten in Eichenwannen die gesunden Bäder genießen.

Die heilende Qualität des Wassers der Quelle in Werries ist in den folgenden Jahren mehrfach bestätigt worden. Der Apotheker Wilhelm von der Marck und der Mineralwasser-Experte Carl Remigius Fresenius aus Wiesbaden lobten die Qualität des Wassers. Es hatte einen Salzgehalt von 8 %, eine Temperatur von 33 °C und war kohlen säurehaltig. Das Heilwasser sollte vor allem gegen Krankheiten von Knochen und Gelenken helfen. Außerdem wurden die Bäder bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Regelschmerzen bei Frauen, sowie bei Nerven- und Hautleiden angewendet.

Bad Hamm wächst und wächst

In den folgenden Jahren stieg die Anzahl der Kurgäste kontinuierlich. Davon profitierte die Gesamtwirtschaft in Hamm. Der Handel, das Handwerk, die Gastronomie und die Fuhrunternehmen in Hamm verzeichneten große Gewinne.

Einige Jahre später gründeten Unternehmer und Kaufleute aus Hamm das Bade-Comité. Ziel des Gremiums war es, Gelder zu sammeln, um die Bäder zu kaufen und in den Besitz der Stadt zu bringen. Das Bade-Comité war sehr erfolgreich und konnte schnell eine Summe von 62.000 Mark aufbringen. Allerdings gab es auch Zweifel: Der Apotheker Wilhelm von der Marck, der damals auch städtischer Beigeordneter war, äußerte große Bedenken, was den Erhalt der Solequelle anging. Die Quelle könne ebenso schnell versiegen, wie sie gefunden worden war. Trotz aller Bemühungen verkaufte Gustav Engelhardt die Quelle an die Saline Königsborn in Unna. Dadurch konnte der Badebetrieb in Königsborn, dessen ursprüngliche Quelle versiegt war, wieder aufgenommen werden.

Die Gründung der AG Bad Hamm

Zum Transport des Quellwassers wurde unter anderem eine Rohrleitung bis nach Unna gelegt. Am 21. April 1882 wurde im Hammer Rathaus die AG Bad Hamm gegründet, die die künftigen Bauarbeiten beauftragen und durchführen sollte. Dazu fanden sich im Saal des Rathauses führende Unternehmer, Kaufleute und Politiker aus Hamm zusammen. Vorsitzender war der Kaufmann Hermann Schmidt.

{Aus Praxis & Region}



Blütezeit und Ende

In den folgenden Jahrzehnten wuchs der Kurort weiter. Es entstanden noch mehr Badehäuser und auch Unterkünfte, die sich auf die Beherbergung von Kurgästen spezialisiert hatten. Darunter auch das Kinderkurheim Sylverberg, das sich auf die Heilung chronisch kranker Kinder spezialisiert hatte.

Zur Beherbergung von Gästen und Patienten entstanden u. a. das Kurhotel oder das Hotel An der Quelle. Nach dem Ersten Weltkrieg war die Nachfrage nach Heilbädern gering. Die Bäder, Gaststätten und Lokale wurden zu Wohnungen umgestaltet, um der Wohnungsnot entgegenzuwirken. 1923 übernahm die Stadt Hamm die Hauptführung der AG Bad Hamm.

Im Dritten Reich stieg die Zahl der Kurgäste in Bad Hamm wieder. 1941 kaufte die Stadt die Quelle in Werries von Königsborn zurück, um einem Verschütten der Quelle zuvorzukommen. Die Saline Königsborn wurde geschlossen und die Verantwortlichen der Stadt Hamm befürchteten, durch die Verschüttung auch die eigenen Badehäuser nicht beliefern zu können. Gegenüber der Bevölkerung gab man an, mit dem Kauf die reparationsintensive Leitung nach Unna stilllegen zu können.

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs gab es noch einmal ein kurzes Aufleben des Kurgeschehens in Hamm. An die Erfolge der letzten Jahrzehnte konnte man aber nicht mehr anknüpfen, auch weil der Bergbau in Hamm zunehmend an Bedeutung gewann. 1957 wurde Hamm der

Namenszusatz „Bad“ aberkannt und der Kurbetrieb eingestellt.

Bad Hamm heute

Bad Hamm ist Geschichte, aber trotzdem lebt die Tradition des Kurorts noch weiter. So gibt es im Kurpark seit 2003 das Erlebnisbad Maximare. Das Bad ist besonders auf die Förderung der Gesundheit ausgerichtet. So gibt es im Maximare auch ein Solebecken, in dem sich die Badegäste entspannen können. In Hamm lebt die Tradition des Kurorts weiter und die Einwohner sind zu Recht stolz darauf. Vielleicht kommt irgendwann wieder das „Bad“ zurück in den Stadtnamen.



»GEWINNEN SIE NEUE HAMMER EINBLICKE«

DREI BÜCHER ÜBER DIE GRÜNE GROSSSTADT IN DER VERLOSUNG

Hamm ist eine Großstadt, die oftmals ihren ganz besonderen Charme und ihre besondere Schönheit erst auf den zweiten Blick offenbart. Das geht selbstverständlich auch auf dem heimischen Sofa, denn Markus Breuer, Thorsten Hübner, Hans Blosssey und Henrik Wiemer haben über „**Hamm – Großstadt im Grünen**“ ein sehens- und lesenswertes Buch verfasst.

In Text und Bild können sich die Leserinnen und Leser selbst ein Bild von der Stadt zwischen dem Münsterland und Ruhrgebiet machen und dabei sicherlich Ecken entdecken, die selbst manchem Bewohner bis heute verborgen geblieben sind.

Drei Exemplare des Buches verlosen wir exklusiv in dieser Ausgabe von „natürlichHAMM“.

Schreiben Sie uns bis zum 1. November eine Mail an redaktion@naturerlichhamm.de und hoffen Sie auf die Unterstützung von Fortuna. Der Rechtsweg ist natürlich ausgeschlossen.

Ansonsten ist das Buch selbstverständlich auch im Handel erhältlich (Verlag Beleke, ISBN 978-3-8215-0671-5).

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



»DIE MEERESBRISE IM KURPARK«

42 Meter lang und fast zehn Meter hoch. Das Gradierwerk ist im Hammer Kurpark nicht zu übersehen. Aber was hat es mit der außergewöhnlichen Holzkonstruktion auf sich?

Wer näher kommt, kann sehen, dass die Außenfassade aus Zweigen besteht, die unterschiedlich dunkle Farbtöne haben. An manchen Stellen befinden sich weiße Ablagerungen an der Fassade, die auf den ersten Blick nichts Gutes verheißen können. „Keine Sorge, das ist kein Schimmel“, beruhigt Rüdiger Sievers. Er ist seit

der Eröffnung des Gradierwerks, 2009, „Gradierwerksmeister“ und kennt die Anlage in- und auswendig. „Das sind Salzablagerungen, die am Schwarzdornreisig hängen geblieben sind. An diesen Stellen erkennt man, dass Gradierwerke früher der Salzgewinnung dienten.“

Heute haben Gradierwerke einen gesundheitlichen Aspekt. Häufig befinden sie sich an Orten, deren Wohlstand früher auf der Gewinnung von Salz basierte, oder, wie im Fall von Hamm, in Kurorten, die Anwendungen mit Salzwasser

anboten oder immer noch anbieten. „Von oben rieselt Sole auf das Reisig, zerstäubt dort und geht dann in die Luft, was für ein Klima wie am Meer sorgt“, erklärt der Experte die Funktion der Holzkonstruktion. Die Luft, die aus dem Gradierwerk kommt, wirkt sich somit beruhigend auf die Atemwege aus. „Im Sommer kann man sehen, wie das Salz hinunterrieselt“, berichtet Rüdiger Sievers, der jeden Morgen nach dem Gradierwerk schaut.

Oben am Gradierwerk befinden sich die Becken, in die das Wasser, das unter dem Werk in einer Betonwanne lagert, gepumpt wird. „Ich kontrolliere jeden Tag, ob die Pumpe reibungslos läuft, und stelle die Wasserhähne ein, die oben das Wasser in die Becken lassen“, erzählt der gelernte Schreiner. „Je nach Wettervorhersage öffne ich die Hähne mehr oder weniger. Nicht dass die Gäste im Kurpark bei starkem Wind von Salzwasser nass werden oder die Becken zu voll sind“, lacht er. Jedes Jahr verbraucht das Gradierwerk fünf bis sechs Lkw-Ladungen Salzwasser von je 22.000 Liter. „Das Wasser kommt bei uns mit einer Salzkonzentration von 26 Prozent an. Wir verdünnen es dann, um eine Konzentration von ungefähr 18 Prozent zu erhalten“, erläutert Sievers den Umgang mit dem Wasser.

Das Schwarzdornreisig, das unter dem Solewasser seine Farbe ändert und somit, bei näherer Betrachtung, für das charakteristische Aussehen des Gradierwerks sorgt, bedeckt außen eine Fläche von 500 Quadratmetern. „Das Reisig hält 15 bis 20 Jahre. Dann muss es ausgewechselt werden.“ Das Schwarzdornreisig wird, wie bei den meisten Gradierwerken Deutschlands, aus Polen





importiert. „Was ein wenig wartungsintensiver ist, sind die Überdachungen auf dem Weg“, sagt Rüdiger Sievers und deutet auf Überdachungen aus Ästen, die dem Besucher auch bei Regen einen trockenen Aufenthalt garantieren und optisch zum Gradierwerk passen. „Ungefähr alle fünf Jahre müssen die Äste ausgewechselt werden. Die sind nicht so resistent wie die Reisigbündel an der Fassade.“

Rüdiger Sievers sieht man an, dass er an seiner Aufgabe als inoffizieller „Gradierwerksmeister“ Spaß hat. „Wenn ich hier morgens meine Aufgaben erledige, treffe ich häufig auf bekannte Gesichter“, lacht er. „Für einige Rentner gehört es

zur morgentlichen Routine, zum Gradierwerk zu kommen und hier einige Zeit zu verbringen.“ Auch Gruppen aus dem nahe gelegenen Maximare, aus der „Reha Bad Hamm“ oder der Klinik für Manuelle Therapie befinden sich häufig auf der Wiese um das Gradierwerk. „Auch viele Bewohner aus dem Seniorenheim hier in der Nähe, kommen hierhin. Es ist eigentlich immer was los.“ Dass das Gradierwerk auch weiterhin attraktiv und ein Besuchermagnet im Kurpark bleibt, darum kümmert sich Rüdiger Sievers. Er sorgt dafür, dass die Luft im Kurpark immer ein bisschen was von einer frischen Meeresbrise hat.

LR



Perspektiven wechseln - Handlungsspielräume erweitern



Systemaufstellungen

z.B. für Familien, Teams und berufliche Orientierung

Dozententätigkeit

Fachausbildung Systemaufstellungen (Heilpraktikerschule Westfalen, Hamm)

www.familienwerkstatt-hamm.de



»WOHLFÜHL-AUSZEIT IN CORONAZEITEN«

MASSAGEN GENIESSEN! WIE KANN DAS GEHEN ZU CORONAZEITEN?

Die Saunawelt im Maximare öffnete ihre Pforten mit dem Ende des Lockdowns für Thermen in NRW Ende Juni 2020. Seit Mitte August darf man sich auch wieder massieren lassen in der heimischen Erlebnistherme.

Viel Wellness – mit wenigen Einschränkungen – kann das Maximare aktuell bieten. Vor allem an den Wochenenden haben die Masseurinnen viel zu tun. Dass so viele Gäste wieder eine Auszeit buchen, ist für das Maximare-Team zum einen überraschend, zum anderen auch wieder nicht! Offenbar suchen mehr Gäste ihre ganz persönliche Auszeit in dieser verrückten Zeit.

Bis auf Paarmassagen ist im Grunde wieder alles buchbar in der Maximare-Wellnesswelt. Sowohl alle Einzelanwendungen „klassische Wellness“ als auch sämtliche Einzelanwendungen der „traditionellen chinesischen Massage“.

Mundschutzpflicht bei den Wellnessgästen besteht dann, wenn man bei einer Anwendung

auf dem Rücken liegt. Die Masseurinnen tragen dauerhaft Mundschutz, massieren aber mit den Händen ohne Handschuhe. Mit diesen wenigen Einschränkungen kommen die Wellnessgäste im Maximare aktuell sehr gut zurecht.

Mit ein wenig Glück und Hoffnung kommt es in diesem Bereich in naher Zukunft zu weiteren Lockerungen.

Große Freude bei der Rückkehr zur Sole-Gymnastik

Beinahe so gut besucht wie vor dem Lockdown ist die tägliche kostenlose Sole-Gymnastik im 33 °C warmen Außensolebecken in der Aquawelt.

Fast sehnsüchtig warteten die vielen Stammgäste auf den Restart im Maximare am 22. Juni 2020. Die kostenlose Sole-Gymnastik findet immer montags bis freitags um 9:00, 10:00 und um 11:00 Uhr statt.

Unter der Anleitung einer Animateurin finden die Einheiten in der herrlichen Leinethaler Natursole statt. Viele Gäste haben dieses Angebot während des gut drei Monate andauernden Lockdowns vermisst und sind glücklich, dass dieses Programm nun wieder angeboten wird.

MM



{*Aus Praxis & Region*}

»EIN STÜCK LEBENSQUALITÄT ZURÜCKERLANGEN«

NORA LEMKE-HAHN KAM ALS PATIENTIN UND BLIEB ALS SEKRETÄRIN

Der Trend ist eindeutig: Die Deutschen werden immer dicker. Trotzdem ist Fettleibigkeit in der Gesellschaft immer noch verpönt. „Menschen mit schwerem Übergewicht müssen sich immer noch den Blicken und Äußerungen ihrer Mitmenschen aussetzen. Das geht auf die Psyche“, sagt Nora Lemke-Hahn. Die 48-Jährige ist Sekretärin im Adipositas-Zentrum des EVK Hamm. 2019 hatte

sie als Patientin zum ersten Mal Kontakt mit dem Zentrum. Die Zeit und der Erfolg, den sie hier erlebt hat, haben sie vom Konzept des Adipositas-Zentrums überzeugt und jetzt ist sie geblieben.

Es gab den Zeitpunkt, zu dem für Nora Lemke-Hahn eine Schmerzgrenze erreicht war. „Ich wollte nicht mehr so viel wiegen und ich wollte auch

keine Diät mehr ausprobieren“, erinnert sie sich an ihren Entschluss. „Auch in meinem sozialen Umfeld habe ich gemerkt, dass ich aus verschiedenen Gründen nicht mehr so sehr am Leben meiner Mitmenschen teilhaben konnte wie zuvor.“ Sie begab sich daher im Adipositas-Zentrum des EVK Hamm in Behandlung.





EQUIVITA

Zentrum für therapeutisches Reiten

Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten

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

Traumapädagogik

- fundierte Traumapädagogik in Kombination mit den Wirkungen pferdegestützter Intervention

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

Patienten, die neu in das Zentrum kommen, erwartet zunächst ein Vorgespräch, in dem es um ihre Adipositas und deren Folgen geht. Anna Fleth, Fachkoordinatorin des Adipositas-Zentrums und die damalige Therapeutin von Nora Lemke-Hahn, erläutert, auf was es bei dem Gespräch ankommt: „Menschen, die mit einer diagnostizierten Adipositas zu uns kommen, haben aufgrund ihres Gewichts ganz unterschiedliche Probleme. In Vorgesprächen gehen wir auf die Lebensumstände der Patienten ein. Wir reden über die familiäre Situation, die berufliche Lage, die Gesundheit und andere sehr persönliche Themen“, erzählt sie. So lasse sich für jeden Patienten die richtige Therapie erstellen. „Wir legen dabei ein ganz besonderes Augenmerk auf die Wertschätzung der Patienten“, macht Anna Fleth deutlich. „Es ist wichtig, dass hier eine familiäre Atmosphäre herrscht, in der sich die Patienten wohlfühlen und öffnen können.“

Das bestätigt Nora Lemke-Hahn: „Neue Patienten kommen mit einem Rucksack voller Angst“, sagt sie. „Die Atmosphäre, die hier bereits in den Vorgesprächen herrscht, hilft ihnen, sich zu öffnen. Meistens liegt das Problem in der Tiefe.“ Fanden die Gespräche statt, versucht man im Adipositas-Zentrum konservative Methoden. „Wir haben zwei Methoden, die auf den Punkten Bewegung, Ernährung und Verhalten aufbauen“, sagt Anna Fleth. In vielen Bereichen gibt es Schnittmengen zwischen den Punkten, wie die Fachkoordinatorin berichtet: „Die Bereiche ‚Essen‘ und ‚Verhalten‘ stimmen in vielen Details überein“, sagt sie und gibt Beispiele. „Wir belohnen uns mit Essen und essen Süßigkeiten, wenn wir frustriert sind. Außerdem verlangt die Gesellschaft bei kleinen und großen Angelegenheiten, dass wir essen. Es gibt 1.000 Gründe, um zu essen.“

Nora Lemke-Hahn nahm zunächst an einer konservativen Therapie teil und stimmte danach



einer Operation zu. „Eine Operation ist lediglich eine Krücke“, verteidigt Anna Fleth den medizinischen Eingriff zur Gewichtsabnahme. „Bei der Gewichtsreduktion hängt vieles vom eigenen Verhalten ab. Die Operation unterstützt lediglich.“ Für den Eingriff ließ sich Nora Lemke-Hahn stationär ins EVK einweisen. „Natürlich geht man als Patientin mit einem Gefühl der Ungewissheit in einen solchen Eingriff“, erläutert die 48-Jährige ihre damalige Gefühlslage. „Aber durch die Vor- und Nachbereitung, einerseits durch die Ärzte und andererseits durch die Selbsthilfegruppe des Adipositas-Zentrums, wurden mir die Bedenken genommen und ich konnte entspannter in die Operation gehen, die dann erfolgreich verlief.“

Die Selbsthilfegruppe ist sowohl für aktuelle als auch für ehemalige Patienten des Adipositas-Zentrums. „Die Selbsthilfegruppe ist ein Raum der Motivation und der Bestätigung für die Patienten. Sie sehen, dass die Behandlung im Adipositas-Zentrum Früchte trägt“, sagt Nora Lemke-Hahn. „Sie lernen aus der Erfahrung der ehemaligen Patienten und erfahren, was sie in ihrer Behandlungszeit bewegt hat. Egal, ob man die konservative Therapie gewählt hat oder sich einer Operation unterzieht.“ Aber auch für die ehema-

{Aus Praxis & Region}

ligen Patienten sei die Selbsthilfegruppe hilfreich, wie die Sekretärin bestätigt. „Für die ehemaligen Patienten ist die Gruppe immer wieder Motivation, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen. Die Selbsthilfegruppe ist für mich ein wichtiger und schöner Termin. Auch weil ich Menschen durch meine Geschichte helfen kann.“

Nora Lemke-Hahn ist überzeugt von der Arbeit des Adipositas-Zentrums. Laut ihrer Aussage erfährt sie mehr Akzeptanz und hat eine verbesserte Gesundheit. „Mein Verhältnis zur Ernährung

ist entspannter als vorher“, stellt sie fest. Sie hat seit ihrem ersten Besuch im Adipositas-Zentrum 48 Kilo verloren und kann jetzt wieder einem ihrer liebsten Hobbys nachgehen. „Da ich wieder einen Neoprenanzug tragen kann, kann ich endlich wieder im Urlaub tauchen gehen“, sagt sie begeistert. Nora Lemke-Hahn ist nicht nur Sekretärin im Adipositas-Zentrum, sondern auch ein gutes Vorbild für die Patienten, die dorthin kommen. Hier ist jeder Patient ein Mensch, der Wertschätzung und Anerkennung verdient hat.

LR



{Aus Praxis & Region}

»WIE SPEISEÖLE UNSERE GESUNDHEIT FÖRDERN«

VIELFALT IN DER GESUNDEN KÜCHE

Speiseöle befinden sich in unterschiedlichen Varianten in unseren Küchen. Ob zum Braten, Backen oder für den Salat – sie sind vielfältig verwendbar. Je nachdem, welches Öl verwendet wird, kann man mit den Allroundern Gutes für die eigene Gesundheit tun.

Speiseöle versorgen den Körper mit Nährstoffen wie Fetten und Vitamin E. Besonders kalt gepresste Öle haben einen hohen ernährungsphysiologischen Wert. Ein Grund dafür liegt in ihrer Herstellungsmethode: Natürliche Aromen, Farbstoffe, Trübstoffe und Vitamine bleiben bei einer

Pressung bei höchstens 27 °C erhalten. Kalt gepresstes Speiseöl wird in der Küche meistens für kalte Speisen und Getränke, wie etwa für Salate oder Smoothies, eingesetzt.

Aber welches Öl unterstützt welchen Bereich unserer Gesundheit? Ein wichtiger Punkt sind die Fettsäuren: Viele Öle beinhalten Omega-3-Fettsäure. Diese befindet sich z. B. auch in Speisefischen, wie dem Lachs. Unter den Ölen sticht bei Omega-3-Fettsäuren das Leinöl hervor. Aber auch Rapsöl, Sojaöl und Walnussöl. Der Körper kann die ungesättigten Omega-3-Fettsäuren selbst

nicht bilden, weswegen es besonders wichtig ist, bei den Ölen darauf zu achten. Omega 3 reguliert die Fettwerte im Blut, verbessert dessen Fließeigenschaften und wirkt entzündungshemmend.

Entscheidend für den gesundheitsfördernden Effekt der Öle ist aber auch der Gehalt von Omega-6-Fettsäuren. Auch diese kann der Körper selbst nicht produzieren. Allerdings befindet sich Omega 6 in manchen Ölen in einer zu hohen Konzentration. In fast allen tierischen Ölen sowie in Palm-, Kokos- und Sonnenblumenöl ist der Anteil von Omega 6 zu hoch. In unserem täglichen Essen dürfen sich höchstens fünfmal mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren befinden. Da in Deutschland viel auf tierische Fette und Öle zurückgegriffen wird, ist der Anteil aber um ein Vielfaches höher. Wer zu häufig mit tierischen Fetten, Butter oder Sonnenblumenöl kocht, der riskiert hohe Cholesterinwerte und somit auch Herz-Kreislauf-Probleme.

Achten Sie in Zukunft auf die Öle, die Sie verwenden. Pflanzliche Öle geben Ihren Gerichten einen anderen, erfrischenderen Geschmack als tierische Öle und Fette. Der Unterschied liegt in den Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die den Cholesterinhaushalt regulieren. Wechseln Sie mal die Ölsorte, verwenden Sie häufiger die neue und probieren Sie neue Gerichte und kulinarische Varianten aus. Seien Sie aber unbesorgt: Wenn Sie auf die richtigen Öle achten, spricht auch nichts gegen den Stich Butter zu den Kartoffeln. *MJ*



**Seit 175 Jahren
aus der Natur und für die Natur.**



**Wir setzen uns ein für Forschung und Artenschutz gentechnikfreier Saaten.
Bei der Herstellung unserer hochwertigen Speiseöle
hat die gesunde Ernährung, Nachhaltigkeit zur Erhaltung der Natur
und Umwelt, Genuss und Fitness höchste Priorität.**

**Stetige Weiterentwicklung im Bereich Ölpressung und Rapsschälung garantiert
eine vielseitige, ausgezeichnete Produktpalette von konstant hoher Qualität.
Die Futtermittelindustrie profitiert von unserem proteinreichen Rapsextraktionsschrot.**

feetEnergy

Orthopädieschuhtechnik Wortmann



Schmerzen beim Laufen??

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

Östingstraße 38
D - 59063 Hamm

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

Öffnungszeiten

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

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



»MIT FEETENERGY SICHER IN DEN HERBST LAUFEN!«

Die goldene Jahreszeit steht vor der Tür und nach einem warmen Sommer sind bald wieder viele Blätter auf der Straße. Doch nicht nur für Fahrzeuge können diese zu einem rutschigen Untergrund werden: Damit die Füße nicht den Halt verlieren, sollten sie entsprechend ausgerüstet sein. Dabei hilft Orthopädieschuhmachermeister Christian Wortmann mit seinem Unternehmen feetEnergy an der Östingstraße 38. Neben den klassischen Produkten der Orthopädieschuhtechnik, zu denen orthopädische Maßschuhe, Bandagen, Orthesen oder Schuhzurichtungen zählen, gilt Wortmann als Experte für dynamische Einlagen.

Diese bewirken eine bessere Muskelaktivierung, was die Bewegung beim Laufen viel besser auf den Boden überträgt. Ähnlich wie die Reifen bei Fahrzeugen. Doch wie funktionieren dynamischen 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 das 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“, erklärt Wortmann weiter. Um die Ursachen und Defizite im Bewegungsablauf

herauszufinden, analysiert der Orthopädie-Schuhtechniker 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 die Arbeitsschritte. 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-Schuhtechniker neben der Fußanalyse selbst in seiner eigenen Werkstatt durchführt. „Jeder Mensch hat seine eigenen Fuß-Merkmale, denn niemand hat zwei gleiche Füße“, erklärt der Handwerksmeister weiter. Inzwischen zählen auch zahlreiche internationale Profisportler zur Kundschaft von Christian Wortmann. Diverse Danksagungen dieser zieren inzwischen die Wände seines Ladenlokals.

Seit mehreren Jahren gilt Wortmann auch als Experte im Barfußlauf. Mit seinem Wissen über die Anatomie und Mechanik 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 leichten, sommerlichen Laufkomfort von Flip-Flops auch bei kälteren Außentemperaturen genießen.

{APO-TIPP}

»DER HERBST KANN KOMMEN«

Die kommenden Wochen werden nasser, kälter, grauer und windiger. Kurz gesagt, im Herbst und Winter kann es ungemütlich werden. Deshalb ist es empfehlenswert, sich auf die nasskalte Jahreszeit vorzubereiten. Unterstützen Sie Ihr Immunsystem, denn dieses ist unser Schutzschild und sorgt dafür, dass Krankheitserreger wie Erkältungsviren, Bakterien oder Pilze nicht ungehindert unseren Organismus angreifen und Infektionen auslösen können. So sorgen Sie für eine starke Abwehr:

Immunkur mit Schüssler-salzen: Das Trio für Ihr Immunsystem

Besonders hilfreich ist dabei das Schüsslersalz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum), oft auch als Salz des Immunsystems bezeichnet. Dieses Salz ist im Körper an der Immunabwehr und der Sauerstoffaufnahme im Körper beteiligt. Es wird traditionell bei beginnender Erkältung angewendet und hilft kurmäßig angewendet bei hoher Infektanfälligkeit.

Nr. 6 (Kalium sulfuricum) kurbelt Ihren Stoffwechsel an und unterstützt beim Entschlacken. Zudem wird die Zellerneuerung gefördert. Dieses Mineral kommt in den oberen Schichten von Haut und Schleimhäuten vor sowie in allen Zellen, die Eisen enthalten.

Das Mineralsalz Magnesium phosphoricum (Nr. 7) kommt in Nerven- und Muskelzellen, im Gehirn und Rückenmark sowie in einer großen Anzahl innerer Organe vor. Es ist an der Muskelaktivität beteiligt, für die Übertragung von Nervenimpulsen wichtig und unterstützt die Entspannung und den natürlichen Schlaf.

Empfehlung: Setzen Sie diese Kombination aus den 3 Schüsslersalzen als Kur für Ihr Immunsystem an bevor es gefordert wird:

- morgens Nr. 3
- mittags Nr. 6
- abends Nr. 7



Nehmen Sie jeweils 2 Tabletten und lassen Sie sie im Mund zergehen.

Die mehrwöchige Kur stärkt vorbeugend die Abwehrkräfte, am besten im Herbst oder vor einer drohenden Grippewelle. Anwendungsdauer: 4–6 Wochen. Bei Bedarf nach einwöchiger Pause wiederholen.

Kommen Sie gut durch den Winter!
Apotheker Stefan Vieth

TIPP

Ergänzen Sie die Kur mit frischem Ingwer-Immuntee:

Rezept:

- 1 Tasse kochendes Wasser
- 5 Scheiben Ingwer
- 3 Scheiben unbehandelte Zitrone
- 1/4 Zimtstange
- 1 Teelöffel Honig

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone waschen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Ingwer-, Zitronenscheiben und Zimt in eine Teetasse geben und mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Honig lösen. Genießen Sie Ihr Getränk, solange es noch warm ist.

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



»DER WILDLACHS – GESUNDE FETTE MARITIMEN URSPRUNGS«

ERNÄHRUNGSTIPP VOM HAMMER KOCHPROFI RAINER KACZMAREK

In unseren Breitengraden gehört der Wildlachs selten zur traditionellen Küche. Dabei gibt es kein tierisches Fett, dessen Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren so gut ist wie bei ihm. Wildlachs wirkt entzündungshemmend und beugt Krebs- und Herzleiden vor, wie es sonst bei vielen pflanzlichen Ölen der Fall ist.

„Das Verhältnis der Fette im Lachs ist ausschlaggebend“, sagt Rainer Kaczmarek. Der Koch ist Geschäftsführer der Hammer Cook & Chill Consulting. „In unserer Nahrung gibt es sehr viele Nahrungsmittel mit einem hohen Omega-6-Anteil, wie etwa Getreide, Fleisch oder Milch. Omega 3 hingegen gibt es in wenigen Speisen, wie etwa Lachs.“ Zusammengenommen besteht

in unserer Küche ein Verhältnis zwischen Omega 6 und Omega 3 von 25:1. „Das ist viel zu hoch“, urteilt der Experte. Befindet sich zu viel Omega 6 im Körper, verhindert sie die Umwandlung von Omega 3, um beispielsweise die Erneuerung der Zellmembranen zu unterstützen.

{Aus Praxis & Region}

Grund dafür ist die Linolsäure, die sich in Omega 6 befindet. Ist sie in zu hoher Konzentration im menschlichen Körper vorhanden, verhindert sie die Umwandlung der alpha-Linolensäure, die sich in Omega 3 befindet. Die Folge: Zellmembranen können nicht mehr gebildet werden. Es kommt zu entzündlichen Prozessen durch aggressive Sauerstoffmoleküle (freie Radikale), wodurch das Blut verklumpen oder die Blutgefäße verengt werden können.

„Gesunde Fette“ vom Wildlachs

Das Fett des Wildlachs ist die Ausnahme unter den tierischen Fetten, wenn es um das richtige Fettverhältnis geht. Die Herstellung von neuen Körperzellen wird angetrieben und die Zellmembran setzt im Gehirn Regulierungsaufgaben frei. „Das hat positive Auswirkungen auf den ganzen Körper“, erzählt Rainer Kaczmarek. „Vom Blutdruck bis zum Zuckerspiegel wird die Gesundheit in allen Bereichen gefördert.“ Allein die prophylaktische Wirkung bei Diabetes hat viele Vorteile: Die Zuckerkrankheit ist häufig eine Vorerkrankung für (diabetesabhängiges) Asthma, Bluthochdruck, mentale Probleme, Lungenkrankungen oder eine Makula-Degeneration.

„Wenn man nur auf das richtige Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren achtet, kann man seinem Körper schon viel Gutes tun“, stellt der Koch fest. Der Blick in die Wissenschaft gibt ihm dabei recht: Vor 150 Jahren war das Fettverhältnis in der täglichen Nahrung ausgeglichener als heute und es gab weniger Herzkrankungen bzw. Menschen, die daran verstorben sind. Laut Wissenschaftlern ist die entzündungshemmende Eigenschaft des Wildlachs die einfachste Lösung dieses Problems.

Rainer Kaczmarek – Cook & Chill Consulting

Kochen und Service sind für die Mitarbeiter der Cook & Chill Consulting mehr als nur Speisenzubereitung. Ob bei den Kunden zu Hause oder auf Events wie Hochzeiten oder Firmenfeiern – das Kochen wird zu einem eigenen Programmpunkt. Rainer Kaczmarek und sein Team zaubern direkt vor den Augen der Gäste beste Menüs aus erlesenen Zutaten.

„Entspannt genießen“ ist das Motto von Cook & Chill Consulting. Das gilt besonders für das Home-Cooking. Machen Sie sich keine Gedanken, was Sie Ihren Gästen anbieten können und lassen Sie die Profis machen. Genießen Sie den Abend und lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen. Von der Planung über den Einkauf bis hin zum Abwasch übernehmen die Profis von Cook & Chill alles, was dazugehört, und machen für einen Abend aus Ihren Privaträumen ein Restaurant.

Auch für größere Feiern, wie z. B. Hochzeiten, ist Cook & Chill der richtige Ansprechpartner für Sie. Ein erstklassiges Menü, ein reibungsloser Service sowie individuelle Buffets werden Ihnen angeboten.

Die Cook & Chill Consulting bietet den Kunden nicht nur bestes Catering für verschiedene Veranstaltungen an, sondern vermittelt auch die Kunst der Sternekküche. In lockerer Atmosphäre und unter professioneller Anleitung werden gemeinsam Spitzenmenüs kreiert und, natürlich, gemeinsam gegessen. Zum Abschluss eines Kochevents bekommt jeder Teilnehmer eine Mappe mit den am Abend gekochten Rezepten. Die Kochevents können entweder in den Küchen der Kunden oder in der Profiküche von Cook & Chill in Ahlen durchgeführt werden.

www.cookandchill.de



Mitten in Hamm!

Tagespflege | Kurzzeitpflege | Vollzeitpflege

**Füreinander da sein –
Miteinander wohlfühlen.**



Hansa

Leben wie ich will.

HANSA Tagespflege im Medicum
Südstraße 16 | Tel.: 02381 97222-903
HANSA Pflegezentrum im Medicum
Südstraße 16 | Tel.: 02381 97222-900
HANSA Seniorenzentrum „An St. Agnes“
Nordenwall 22d | Tel.: 02381 9025-0



www.hansa-gruppe.info

**Wenn der Alltag
zuhause manchmal
schwerfällt.**

**Egal, wann Sie uns brauchen,
wir sind für Sie da.**

- ♥ Betreuung zuhause
- ♥ Begleitung außer Haus
- ♥ Hilfen im Haushalt
- ♥ Unterstützung bei der Grundpflege
- ♥ Demenzbetreuung
- ♥ Entlastung pflegender Angehöriger

Kosten-
übernahme
durch alle
Pflegekassen
möglich.

Den Zeitumfang bestimmen Sie.
Kostenfreie unverbindliche Beratung.
Rufen Sie uns an!

Wir sind in Hamm für Sie da!

Tel. 02381 905057-0

hamm@homeinstead.de

www.homeinstead.de

**Home
Instead**
Seniorenbetreuung
Zuhause umsorgt

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2019 Home Instead GmbH & Co. KG

Ein Beispiel für eine gelungene Aufnahme von Wildlachs und anderen fettigen Fischen in den Speiseplan ist die Mittelmeerdät. „Viel Salat, viel frisches Gemüse, frischer Fisch, Olivenöl und wenig Fleisch sind die Grundbausteine dieser Diät“, erläutert Kaczmarek. „Die Diät fördert den Stoffwechsel und die Regeneration des Körpers.“

Gezuchteter Lachs oftmals nährstoffarm

Vom gezuchteten Lachs, wie man ihn etwa aus den Kühlregalen im Supermarkt kennt, rät der Koch allerdings ab. „Der Lachs aus dem Supermarkt stammt häufig von Fischfarmen. Dort

werden die Lachse mit Fischfutter gefüttert, das Schwermetall beinhalten kann“, sagt er. „Der Wildlachs sucht seine Nahrung selbst und hat dadurch mehr Antioxidantien und Omega 3 als der gezüchtete Lachs, bei dem diese Nährstoffe fast gar nicht vorhanden sind.“ Wildlachs gibt es beim Fachhändler frisch, in Dosen oder auch geräuchert. In der Schutzverpackung hält sich der Fisch über Jahre.

Wer sich gesünder ernähren will, der muss nicht viel machen. Häufig reicht es schon, Wildlachs statt Fleisch auf den Speiseplan zu schreiben. „Der positive Effekt wird sich sehr schnell einstellen“, ist sich Rainer Kaczmarek sicher. „Wildlachs ist die wohlschmeckendste Quelle gesunder Fettsäuren maritimen Ursprungs.“

LR



{Branchenverzeichnis}

ENERGETISCHE HEILMETHODE

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

GEISTHEILUNG

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

MASSAGE & KLANGSCHALEN

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

Vorschau Ausgabe Winter
natürlich **HAMM**

- Ruhe & Miteinander
- Entspannung
- Haut im Herbst

{Veranstaltungskalender}

OKTOBER

01.10. DO

16:00 Uhr: Treffpunkt Kreativwerkstatt

Ort: Bezirksbücherei Herringen
Info: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Die Teilnahme ist kostenlos.

02.10. FR

15:30 Uhr: Vorlesestunde

Ort: Bezirksbücherei Herringen
Info: Wöchentliche Vorlesestunde für Kinder von 5 bis 10 Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

02.10.-04.10. FR-SO

Land und Leute Herbstmarkt
Ort: Maximilianpark

Info: Für den Eintritt ist ein Online-Ticket erforderlich. Dauerkartenbesitzer können das Ticket kostenlos anfordern. Abhängig von der Entwicklung des Infektionsgeschehens in Hamm kann die Veranstaltung noch kurzfristig abgesagt werden.
Weitere Informationen: www.maximilianpark.de

06.10. DI

14:00 Uhr: Offene Sprechstunde

Familienberatung Herringen
Ort: Haus der Jugend, Hamm
Info: Offene Sprechstunde für die Familien im Stadtteil Herringen. Vertraulich, unbürokratisch und kostenlos.

08.10. DO

09:00 Uhr: BauchBeutelPo – superMAMAFitness®
Ganzheitliches Fitnessstraining für Mama und Baby

Ort: St.-Barbara-Klinik – Gesundheitszentrum/ Elternschule
Info: Trainingsform für junge Mütter und Kinder im Alter zwischen 12 Wochen und 18 Monaten. Vor dem Kursbeginn sollte ein Rückbildungskurs abgeschlossen sein. Der Kurs umfasst 8 Termine.
Weitere Informationen: www.barbaraklinik.de

08.10. DO

10:30 Uhr: BauchBuggyGo – superMAMAFitness®
Outdoortraining für Mütter mit Baby oder Kleinkind

Ort: St.-Barbara-Klinik – Gesundheitszentrum/ Elternschule
Info: Outdoor-Fitness für Mutter und Kind. Ein sporttauglicher Kinderwagen, Buggy oder eine Tragehilfe sind notwendig. Das Kind soll zwischen 12 Wochen und 36 Monate alt sein. Der Rückbildungskurs soll abgeschlossen sein. Der Kurs umfasst 8 Termine.
Weitere Informationen: www.barbaraklinik.de

09.10.-01.11.

Herbstleuchten

Ort: Maximilianpark
Info: Der Maximilianpark taucht abends wieder in bunte Lichter. Zum Besuch des Herbstleuchtens ist ein Online-Ticket notwendig (Erwachsene 7,60 €, Kinder 3,56 € inkl. Gebühr). Jahreskartenbesitzer können das Online-Ticket kostenfrei beziehen.
Weitere Informationen: www.maximilianpark.de

10.10. SA

07:00 Uhr: Flohmarkt an den Zentralhallen

Ort: Zentralhallen Hamm
Info: Weitere Informationen:
www.flohmarkt-hamm.de, www.krencky24.de

19.10. MO

Naturdetektive im Herbst

Ort: Maximilianpark
Info: Wie bereiten sich Tiere und Pflanzen auf den Winter vor? Mit Becherlupe und Spürsinn gehen wir auf Spurensuche nach Krabbeltieren, Wildfrüchten und bunten Blättern. 14.00–15.30 Uhr, Hauptkasse, Teilnahmegebühr: 5,00 € + Parkeintritt, für Kinder ab 6 Jahren, max. 8 Kinder, Anmeldung: 02381/98210-32

24.10. SA

Signale aus dem All – die moderne Schnitzeljagd

Ort: Maximilianpark
Info: Das Geocaching führt mit einem Navigationsgerät zu geheimen Orten im Park. Auf dem Weg ist das Wissen über regenerative Energien hilfreich. 14.00–15.30 Uhr, Hauptkasse, Referent: Jonas Rode, Teilnahmegebühr: 5 € + Parkeintritt, für technikbegeisterte Kids ab 10 Jahren, Anmeldung: 02381/98210-32

MALTESER TAGESTREFF

Der Malteser Tagestreff MalTa Hamm startet im Oktober 2020 für betroffene Angehörige und alle Interessierten eine Ausbildung zur Demenzbegleitung nach der Palliativen Philosophie Silviahemmet. Die anerkannte Ausbildung berechtigt, zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen als zweckgebundene Pflegesachleistungen nach § 45 SGB XI mit den Pflegekassen abzurechnen. Informationen erhalten Sie unter info.maltahamm@malteser.org und telefonisch unter 0151 67 32 35 63.



»DIE BESTEN FITNESS-APPS FÜR ZU HAUSE«

Nach der Arbeit noch eine Runde laufen oder für zwei Stunden im Fitness-Studio. Hört sich gut an, aber die Wahrheit sieht anders aus: Nach einem Tag Stress und Aufgaben zieht es nur wenige freiwillig auf die Strecke oder ins Gym. Aber zu Zeiten von Smartphone und Tablet muss man das Haus auch nicht verlassen, um fit zu werden. Wir stellen Ihnen hier drei sehr gute und kostenlose Apps vor, die für die Fitness zu Hause sorgen.

7 Minuten Training

Die App **7 Minuten Training** ist sowohl für iOS als auch für Android-Endgeräte verfügbar. Die kostenlose App bietet Übungen ohne Geräte an. Das Einzige, was der User benötigt, sind eine Wand und ein Stuhl. Anhand der Ansprüche des Users kann ein Trainingsplan erstellt werden. Und da hat die Sache einen Haken: Wer eine Körperpartie speziell trainieren möchte, der kann nur durch In-App-Käufe entsprechende Empfehlungen bekommen. Die kostenlose Version ist jedem zu empfehlen, der ein ganzheitliches Training für den Feierabend sucht.

Decathlon Coach

Decathlon bietet im Internet und in seinen Läden nicht nur alles, was das Sportlerherz begehrt, sondern hilft auch beim Training. Die kostenfreie App bietet nicht nur einen Audio-Coach und Timer für das persönliche Training, sondern auch

verschiedene Sportarten. Tanzen, Joggen, Cardio, Radfahren und weitere Sportarten werden angeboten. Zudem zählt die **Decathlon-Coach-App** die verbrannten Kalorien und meldet, wenn eine Übung falsch ausgeführt wird. Die App ist selbst in der kostenfreien Variante personalisierbar und durch die Korrekturmeldungen eine Art digitaler Personal Coach.

3dots – Fitness und Ernährung

Die App **3dots** konzentriert sich nicht nur auf Sport und Bewegung, sondern auch auf die richtige Ernährung. In einer Community teilen die User ihren Fortschritt und motivieren sich somit gegenseitig. Tägliche Fitness-Herausforderungen finden sich in der App ebenso wie Rezeptideen für leckere und gesunde Speisen. Diese Balance und die Möglichkeit, in einer Community zu interagieren und nicht allein zu sein, zeichnen diese App aus.

Burpee

Ein **Burpee** ist eine Kombination aus Kniebeuge, Strecksprung und Liegestütz. Alle Muskelgruppen werden bei dieser Übung beansprucht. Allerdings ist die Übung nicht ganz leicht und daher nicht für Menschen mit Gelenkbeschwerden geeignet. Die App zählt die Wiederholungen und erinnert täglich an das Training. Um die Verletzungsgefahr

zu verringern, wird die richtige Durchführung der Burpees detailliert erläutert. Allerdings verlangt die App eine gewisse Willenskraft, verzeiht aber auch, wenn ein Fitness-Ziel mal nicht erreicht wird. Dann macht man ein paar Tage später wieder weiter. Die Leistungen werden automatisch gespeichert und anhand dessen wird ein Burpee-Trainingsplan erstellt.

Abnehmen für Männer in 30 Tagen – Workout zuhause

Sie haben richtig gelesen. Auch der Mann von heute beschäftigt sich mit seinem Gewicht – gerade wenn es zu viel oder in falscher Form vorhanden ist. Mithilfe dieser Abnehm-App können Männer, mit nur wenigen Minuten Sport am Tag, die Fettpölsterchen gegen Muskelmasse eintauschen. Das Besondere an dieser App ist aber, dass die Beschwerden der User berücksichtigt werden. Übergewicht oder Gelenkprobleme, wie etwa am Knie, werden berücksichtigt und entsprechende Übungen angezeigt. Außerdem kann in der App der Schwierigkeitsgrad eingestellt werden, was sich auf Inhalt und Dauer der Übungen auswirkt. Trotzdem müssen sich selbst „Profis“ nicht länger als 30 Minuten am Tag um ihre Fitness kümmern. Die Übungen werden detailliert vorgestellt und verbrannte Kalorien sowie der BMI angezeigt. Eine gute App, die trotz eines geringen zeitlichen Aufwands eine große Effizienz hat. **Abnehmen für Männer in 30 Tagen – Workout zuhause**

»ROH MARINIERTER LACHS MIT ZITRONENGRAS«

VON RAINER KACZMAREK

Rezept für

4 Personen

Zutaten

400 g schottisches Wildlachsfilet
3 Limetten
2 EL brauner Rohrzucker
2 Stängel Zitronengras
3 Zweige Minze
6 EL Fischsoße
(im Asia-Shop erhältlich)
2 Schalotten
5 Blätter Kaffirlimette,
in ganz feine Streifen
geschnitten
Meersalz,
Pfeffer aus der Mühle
Koriander



Zubereitung

Rohrzucker, Saft von drei Limetten, fein gehackte Minze und Fischsoße in einem kleinen Gefäß miteinander vermengen und mit Pfeffer, Koriander und Meersalz abschmecken.

Das Lachsfilet entgräten und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Lachs-scheiben nebeneinander auf einen

flachen Teller legen, mit der Marinade dünn nappieren und diese gleichmäßig verteilen.

Anschließend die Schalotten, das untere Drittel der Zitronengrassängel und die Kaffirblätter in hauchdünne Scheiben und Streifen schneiden und über den Lachs streuen.

{natürlich LESEN}

»DAS KLEINE BUCH VOM GROSSEN KNALL«

14 MILLIARDEN JAHRE AUF 128 SEITEN

Die junge Oxforder Astrophysikerin Becky Smethurst führt in zehn kurzen Kapiteln zügig durchs Weltall. Was existierte vor dem Big Bang, gibt es da draußen noch andere Lebewesen, was ist das Geheimnis dunkler Materie und schwarzer Löcher? Für alle, die große Fragen ans Universum haben und diese gerne sowohl wissenschaftlich als auch humorvoll beantwortet hätten.

Becky Smethursts Begeisterung für Astrophysik ist mitreißend. Aktuell beschäftigt sie sich mit der Entstehung von Galaxien und schwarzen Löchern. Denn Letzteren gehört ihr Herz, wie sie sagt: „Als Astronomin ist genau dies die spannendste aller Aufgaben – Stück für Stück die Grenzen unseres Wissens zu verschieben, damit wir ein vollständigeres Bild des Universums und unseres Platzes darin erhalten.“

Über die Autorin:

DR. BECKY SMETHURST ist Astrophysikerin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Oxford. In ihrem You-Tube-Kanal „Dr. Becky“ widmet sie sich wöchentlich ungelösten Rätseln, seltsamen Dingen, die man im Weltall findet, und dem Neuesten aus der Astrophysik.

MW

Unser Buchtipp:

dtv Sachbuch
128 Seiten
ISBN 978-3-423-28254-3
12 Euro



»WIR GRATULIEREN DEN GEWINNERN DES PREISAUSSCHREIBENS«

In der letzten Ausgabe von natürlich HAMM haben wir zwei Exemplare des Buches „Kittel, Keime, Katastrophen“ von Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser verlost.

Einer der beiden glücklichen Gewinner ist:
Andre R.

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 Teilnehmern die Daumen!



elephantastisch
Hamm:

Wasser in Sicht!

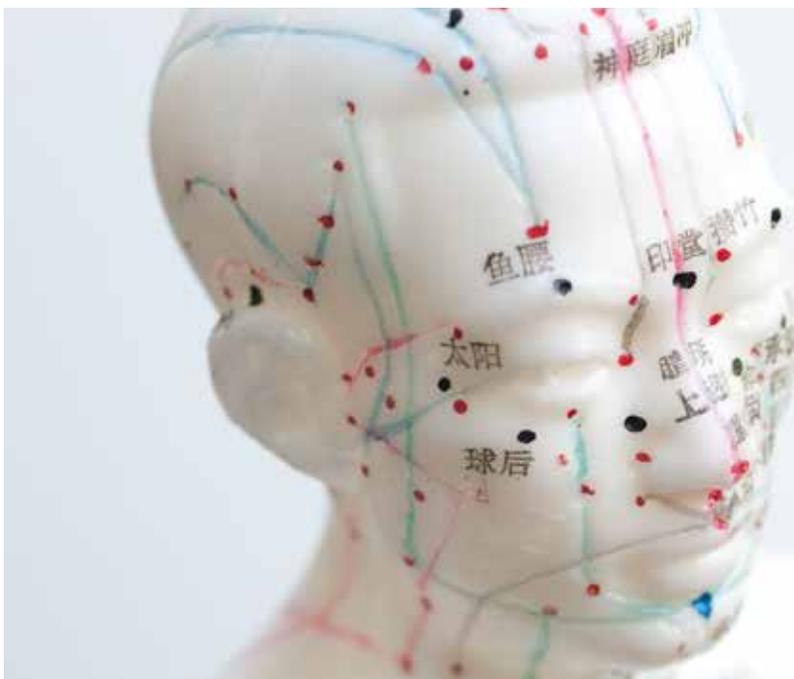
Freu Dich auf das neue Wassersportzentrum



www.hamm.de

Besuchen Sie uns auch auf:





Traditionelle Chinesische Medizin
am EVK Hamm

**AUCH IN DER PSYCHOSOMATIK
DER KINDERKLINIK**



Dr. Christiane Müller
Leitende Ärztin

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

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

Wir behandeln:

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

Die fünf Säulen der TCM

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