

natürlich HAMM

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

ZUM
MITNEHMEN

MIT VERANSTALTUNGSKALENDER UND BRANCHENVERZEICHNIS



{Balance & Wohlfühlen}

- Still got the Blues?
- Unterstützung für das Immunsystem
- Entspannt 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

»STILL GOT THE BLUES?«	5
»FRAG NACH SONNENSCHEN!«	6
»GEGEN DEN WINTERBLUES ANLACHEN«	11
»UNTERSTÜTZUNG FÜR DAS IMMUNSYSTEM«	12
»SCHÜSSLER-SALZE – KLASSIKER DER HOMÖOPATHIE«	14

AUS PRAXIS & REGION

»ENTSPANNT IN HAMM«	16
»MIT DEM HANDY-GUIDE HAMM ERKUNDEN«	17
»ERHOLSAM DURCH HERBST & WINTER IM MAXIMARE«	20
»MÄRCHENHAFT – DAS „TROLLA-LAND“ FÜR KIDS IM MAXIMARE«	21
»DEIN HAMM. DEIN LAUF.«	22
»MIT TCM BURN-OUT UND DEPRESSION LINDERN«	24
»WARME UND GESUNDE FÜSSE MIT FEETENERGY!«	26
»KULINARISCHE WELTREISE DER HAMMER TAFELFREUDEN«	27
»MIKRONÄHRSTOFFE BEUGEN MANGEL-ERSCHEINUNGEN VOR«	30

BRANCHENVERZEICHNIS

VERANSTALTUNGSKALENDER

natürlich ESSEN & LESEN

IMPRESSUM

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

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

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

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

Erscheinungsweise 4-mal jährlich

Auflage 10.000 Stück

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

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

Bildquellen Titel: shutterstock, S. 3, 7, 33: ConversioPR, 4, 8, 9, 11-15, 17-18, 30: pixabay, S. 6: Def Kemke,
S. 10: Rowohlt Verlag, Den Knabe/WDR Foto, S.16, 22: Stadt Hamm, S. 20+21: Maximare,
S. 23-35, 30: Privat, S. 23: Dr. Topcu, S. 24: EVK, S. 26: feetEnergy, S. 34: Campus 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 «

Winter. Die dunkle Jahreszeit. Die gemütliche Jahreszeit. Nie ist das eigene Zuhause so kuschelig wie in den kalten Monaten des Jahres. Winter, das ist der Geruch von einer warmen Tasse Tee am knisternden Kaminfeuer. Winter, das sind wohlige Tage auf dem Sofa und ausgiebige Spaziergänge in dicken Daunenmänteln.

Doch für unsere Psyche und unseren Körper ist der Winter auch eine herausfordernde Zeit. Die kurzen Tage mit wenig Sonnenlicht trüben oft unsere Stimmung und bringen nicht selten ein Gefühl von Missmut und Abgeschlagenheit mit sich.

Auch unser Immunsystem muss in der kalten Jahreszeit Besonderes leisten. Viren und Bakterien verbreiten sich in beheizten Räumen schneller als in anderen Monaten. In unserer neuen Ausgabe von „natürlich HAMM“ geben wir wertvolle Tipps, wie Sie gesund und fit durch die kalte Jahreszeit kommen. Unter anderem erklärt Eckart von Hirschhausen, wo es auch im Winter eine Extraportion Sonnenschein gibt – und wie wichtig diese für unsere Stimmung ist. Außerdem verraten Ihnen unsere Experten, wie sich das Immunsystem dauerhaft stärken lässt.

In unserem Regionalteil zeigen wir Hamm von der entspannten Seite. Auch im Winter hat die Stadt des berühmten Glaselefanten eine Menge zu bieten – und das nicht nur drinnen, sondern auch draußen. Mit ein bisschen Glück gewinnen Sie einen Saunagutschein für das Maximare in Hamm: Gerade hier lässt sich ein langer kalter Wintertag hervorragend überstehen.

Viel Spaß beim Lesen und Stöbern in unserer Winterausgabe. Kommen Sie gut durch den Winter!

Ihre
Meike Jänsch
Redaktionsleitung



{Balance & Wohlfühlen}



{Balance & Wohlfühlen}

»STILL GOT THE BLUES?«

WAS ES MIT DER WINTERDEPRESSION AUF SICH HAT UND WAS MAN DAGEGEN TUN KANN

Trist und trübe – so kommt vielen Menschen das Wetter vor, das sie in den dunklen Monaten aus ihrem Fenster heraus sehen und das ihre Gefühlslage wiedergibt: Sie sind unmotiviert und schlecht gelaunt. Man spricht dann gemeinhin von einer Winterdepression oder vom „Winterblues“. Was steckt aber dahinter und was kann man tun, damit das Gemüt nicht leidet?

Zunächst einmal ist die Winterdepression keine Depression im eigentlichen Sinne. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bezeichnet sie als saisonal abhängige Depression (SAD). Dementsprechend treten die Symptome nur in einer bestimmten Jahreszeit auf, wie beispielsweise in den Herbst- und Wintermonaten.

Von einer Winterdepression redet man erst, wenn die Symptome in zwei aufeinanderfolgenden Jahren in den gleichen Monaten auftreten. Die Symptome sind aber völlig unterschiedlich zu denen einer normalen Depression: Anstatt unter Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit zu leiden, schlafen Menschen, die unter einer Winterdepression leiden, viel und haben immer wieder Heißhunger, besonders auf Süßigkeiten.

In Deutschland leiden etwa ein Prozent der Menschen an einer Winterdepression. Normalerweise reichen ein paar wenige Dinge, um gegen sie anzugehen.

Bewegung und Kuscheleinheiten

Schlechte Laune ist ein Indiz dafür, dass der Körper zu wenig Serotonin, das Hormon, das für Motivation und Tatendrang zuständig ist, ausschüttet. Grund dafür ist ein Mangel an Sonnenlicht. Spaziergänge sorgen dafür, dass man genügend Licht aufnimmt und motivierter wird. Auch Kuscheleinheiten und kleine Massagen helfen gegen die schlechte Laune. Die Berührungen sorgen dafür, dass das Gehirn Hormone und Neurotransmitter ausschüttet, die das körperliche Wohlbefinden steigern.

Essen

Nicht nur Sonnenlicht, sondern auch die richtige Ernährung sorgt für eine verstärkte Ausschüttung von Serotonin. Ananas, Weintrauben, Schokolade, Bananen und Fisch unterstützen die Ausschüttung des Hormons. Fisch enthält darüber hinaus Jod und regt somit den Stoffwechsel an.

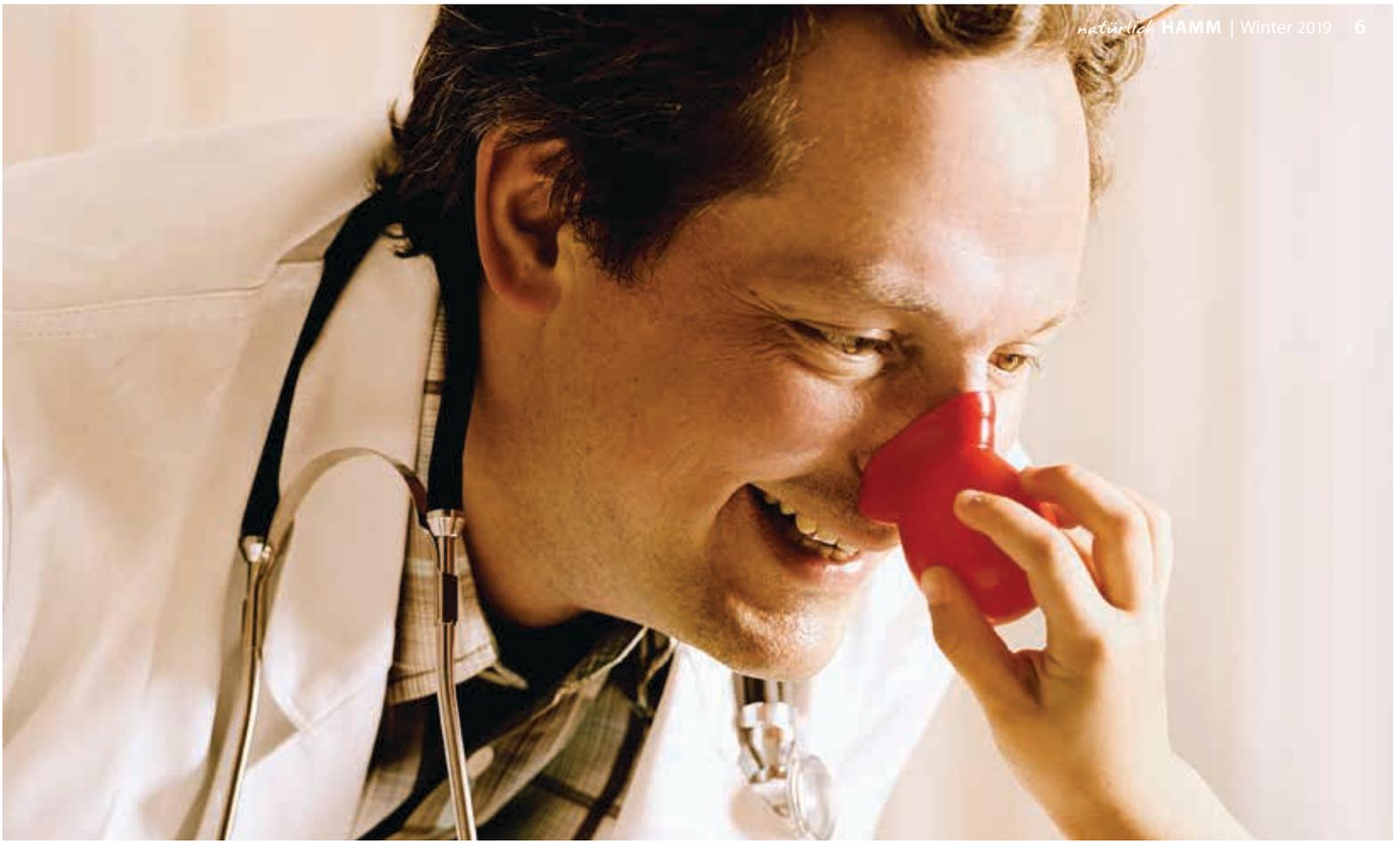
Welche Therapien und Medikamente gibt es?

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe empfiehlt bei einer stärkeren Winterdepression eine Lichttherapie. Nach neuesten Erkenntnissen ist sie eine wirksame Methode, die unterstützend zu einer medikamentösen oder psychotherapeutischen Behandlung angewandt wird. Die Therapie besteht

aus mehreren Sitzungen, die in einem Zeitraum von höchstens einer Woche an aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden.

Bei einer Sitzung werden die Patienten einer starken Lichtquelle, von 2500 bis 10 000 Lux, für 30 bis 40 Minuten ausgesetzt. Das helle weiße Licht wirkt besonders über die Netzhaut der Augen und sorgt somit für eine Ausschüttung von Botenstoffen, die die Stimmung heben. Bei einer Umfrage unter Patienten, die mit einer Lichttherapie behandelt wurden, gaben 60 % eine spürbare Besserung an. Viele, die häufiger unter einer Winterdepression leiden, wenden eine Lichttherapie „prophylaktisch“ im Oktober an.

Wie bereits erwähnt, ist die Lichttherapie eine Methode, die begleitend eingesetzt wird. Es gibt auch Medikamente, die gegen eine Depression helfen. Eines der beliebtesten ist Johanniskraut. Allerdings ist das natürliche Heilmittel nicht unumstritten. Jedenfalls sollte ein Arzt konsultiert werden, wenn man neben Johanniskraut noch andere Medikamente einnimmt, da seine Wirkung viele andere Wirkstoffe relativiert. Auch die Wirkung von Johanniskraut gegen Depressionen ist unter Medizinern umstritten: Zwar sorgt es für eine verstärkte Ausschüttung von Dopamin, Noradrenalin und Serotonin, die gegen die Depression helfen, allerdings sind die Zweifel in der Fachwelt groß, dass Johanniskraut damit direkt gegen Depressionen hilft.



»FRAG NACH SONNENSCHEN!«

EIN GASTBEITAG FÜR „natürlich HAMM“ VON DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN AUS SEINEM BUCH „GLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN“

Alle reden über das Wetter – ich jetzt auch. Warum fragen wir uns ständig, wie das Wetter wird? Weil wir wissen wollen, wie wir drauf sein werden. Denn an einer banalen Tatsache kommen wir nicht vorbei: Unsere Stimmung hängt vom Wetter ab. Trübe Gedanken und triste Wetterlagen gehören zusammen wie Hochdruckgebiete und Hochgefühle. Es ist eine kleine Beleidigung unseres Verstandes, dass die erhellendsten Einsichten uns nicht so beglücken können wie

ein Sonnenstrahl. Der Legende nach hat der griechische Philosoph Diogenes von Sinope die Bedürfnislosigkeit gepredigt und in einer Tonne gelebt. Alexander der Große hörte von dem Mann, ging zu ihm, baute sich vor ihm auf und sagte: »Du hast einen Wunsch frei.« »Geh mir aus der Sonne«, bat der Philosoph.

Unser Nervensystem wurde auf Glück geeicht an der Wiege der Menschheit. Und die stand

dummerweise nicht in Nordeuropa, sondern dort, wohin wir heute noch am liebsten in den Urlaub fahren, in Äquatornähe. Der moderne Mensch verbringt weniger als fünf Prozent seiner wachen Zeit unter freiem Himmel. Schlafend noch weniger. Wir wachen auf unter einem Dach, setzen uns in der Garage unter ein Dach auf Rädern, um, ohne einen Sonnenstrahl abzubekommen, an unseren überdachten Arbeitsplatz zu gelangen. Haben wir Angst, dass uns der Himmel auf den Kopf fällt? Der

{Balance & Wohlfühlen}

Preis für unsere Stubenhockerei ist hoch: Uns fällt ständig die Decke auf den Kopf. Und wenn wir im Dunkeln nach Hause kommen, wundern wir uns, dass wir schlecht drauf sind.

Unser Hirn muss wissen, ob es Tag ist oder Nacht, denn nur dann kann es sich darauf einstellen. In der Nacht wird Melatonin produziert. Sobald es heller wird, wird dieses Schlafhormon abgebaut und das Tagewerk begonnen. Nachts erholt sich der Körper und repariert die Schäden, tags ist »Action« angesagt. Die innere Uhr gibt die Stimmung und den Rhythmus vor, braucht dafür aber Signale von außen.

Wenn man ein Satellitenfoto von heute mit einem von vor 30 Jahren vergleicht, wird eine »Verschmutzung« deutlich, die derzeit nur wenige Leute ernst nehmen: »light pollution«. Es wird nicht mehr richtig dunkel auf dem Planeten. Und der Mond ist dabei das kleinste Problem. Goethe forderte noch auf dem Sterbebett »mehr Licht«. Heute müsste man fordern: nachts weniger Licht. Denn unsere innere Uhr geht sonst ständig vor, und wir kommen nicht mehr hinterher. Wie wetterfühlig unser Glück ist, untersuchte der amerikanische Psychologe Norbert Schwarz. Seine Forschungsgruppe befragte per Telefon Menschen über ihre allgemeine Zufriedenheit in ihrem Leben. Das Ergebnis verglich er mit der Wetterkarte.

Und siehe da: Wenn gerade gutes Wetter war, waren die Befragten insgesamt mit ihrem Leben zufriedener. Wo es bewölkt war, bekam das ganze Leben Punktabzug. Um zu testen, ob es wirklich am Wetter lag, wurde in einer zweiten Runde zuerst nach dem Wetter und dann nach der Zufriedenheit gefragt. Sobald die Befragten sich des Wetters bewusst wurden, machten sie ihre Zufriedenheit nicht mehr unbewusst davon abhängig, sondern antworteten »objektiver«.



Vielleicht ist das der tiefere Grund, warum wir tatsächlich in so vielen Telefonaten zuerst fragen, wie das Wetter ist. Um zu wissen, wie wir die Antworten einzuordnen haben. Und um den Angerufenen eventuell darauf zu bringen, dass er nicht sauer ist, weil wir anrufen, sondern weil er gerade im Regen steht.

Wenn Sie diesen Text morgens in der U-Bahn lesen, wird es Ihnen weniger Freude bereiten als nachmittags an einem Sonnenstrand im Urlaub. Ob Sie dieses Buch trist oder erhellend finden, liegt tatsächlich nur zu einem kleinen Teil in meiner Hand. Ich habe mein Bestes gegeben. Aber je nachdem, in welcher Stimmung Sie es lesen, haben Sie es in der Hand, wie Sie es finden. Wenn neben Ihnen in der U-Bahn gar ein ungewaschener Unsympath sitzt, kann ich nicht gegen

diesen anstinken. Die Nase ist viel unmittelbarer mit unseren Gefühlszentren verbunden als der Verstand. Geruch hat einen direkten Draht ins Gefühlszentrum, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Die Welt ist nicht, wie sie ist, sondern wie wir sind. Und wenn ich, ohne mir darüber im Klaren zu sein, einen Hauch Ekel empfinde, weil sich meine Nase rümpft, übertrage ich dieses Gefühl fälschlicherweise auf die Dinge, die ich gerade bewerte. Aber jetzt, da Ihr Großhirn das weiß und Sie darauf achten, können Sie sich ja auf einen anderen Platz in der U-Bahn setzen und dort weiterlesen. Die Großwetterlage in unserem Gemüt hängt von vielen Dingen ab, die wir selten in die Kalkulation mit einbeziehen.

Vielleicht lesen Sie auch gerade in einem Strandkorb bei Sonnenschein und einer leichten



frischen Brise. In dem Fall ist es völlig in Ordnung, wenn Sie das Buch nur dazu verwenden, Ihrem Gesicht etwas Schatten zu spenden und darunter wegzudösen – das würde ich an Ihrer Stelle auch machen. Kurzes Dösen ist wahrscheinlich genauso erhellend für Ihre Stimmung wie Sonne und Lesen zusammen. Aber Vorsicht: Ein richtiger Sonnenbrand kann die Stimmung wieder für Tage knicken. Echtes Sonnenlicht ist durch keine Kunst zu ersetzen. Licht ist eine Sammlung von verschiedenen Wellenlängen. Nur im Tageslicht sind sämtliche Bestandteile des sichtbaren Lichts zu etwa gleichen Anteilen enthalten. Und auch die Dynamik über den Tag hat sich uns ganz tief als Rhythmusgeber eingepreßt. Das Dilemma der Energiesparlampen ist ihr unausgegorenes Gemisch von Wellenlängen, ihnen fehlen die »warmen« Wellenlängen der verbotenen Glüh-

lampen. Dadurch werden bunte Dinge in ihrem Licht besehen so matt, als hätte ein Jungeselle weiße und bunte Wäsche bei 90 Grad zusammen gewaschen. Ich spreche aus Erfahrung. Die Ingenieure bringen derzeit ihre Köpfe zum Glühen, um würdige Nachfolger für die Glühlampe zu erfinden. Vielleicht gibt es bald konspirative Keller, in denen die letzten Glühlampen mit ihrem Rotanteil heimlich eingeschaltet werden, nur im engsten Freundeskreis, bei besonderen Gelegenheiten. Und ich sehe die Zeiten kommen, in denen eine Osram von 1982 bei eBay mehr erzielt als ein Bordeaux desselben Jahrgangs. Auf der Reeperbahn weiß man schon lange um die psychologische Wirkung der Wellenlängen: Rotlicht ist dort immer beliebter als Blaulicht. Bei jedem zehnten Deutschen wächst sich der Mangel an natürlichem Licht zur handfesten Winterdepression aus. Ein

Depressiver hat ständig das Gefühl, nicht ganz wach zu sein, nicht am Leben teilzunehmen, sich hinlegen zu müssen, um zu schlafen.

Aber er wacht nicht erholt auf, im Gegenteil: Er kommt morgens nur schwer aus dem Bett, weil er meint, den Tag nicht bewältigen zu können. Paradoxe Weise kann man durch Schlafentzug die innere Uhr wieder aufziehen. Eine einmalig durchwachte Nacht macht wach! Chronischer Schlafmangel dagegen nicht. Aber das wussten Sie vermutlich schon. Wer wird selten von der »saisonalen Stimmungsstörung« gebeutelt?

Hundebesitzer! Warum? Weil Hunde uns drei Antidepressiva praktisch aufzwingen: Licht, Bewegung und sozialen Kontakt. Einmal um den Block, und man hat selbst bei bedecktem Himmel genug

{Balance & Wohlfühlen}

Lux getankt, um dem Hirn zu verraten: Jetzt ist Tag, komm in die Gänge. Ein paar Schritte an der Hundeleine heben die Herrchenlaune. Nach jedem Gassigehen kommen Hund und Halter erleichtert zurück. Ist gar nicht so klar, wer da eigentlich wen an der Leine führt.

Und drittens: Man hat immer jemanden, der zuhört, nie widerspricht, und egal in welchem Zustand man nachts nach Hause kommt, wedet da jemand mit dem Schwanz. Das ist bei Mensch-Mensch-Kontakt sehr selten. Hunde tun uns gut. Eigentlich müsste man nicht für Hunde das Schild aufstellen »Ich muss draußen bleiben« – viel wichtiger wäre es für Herrchen und Frauchen, damit wir wieder Herr über unsere Laune werden. Ich weiß, dass gerade Frauen auch Katzen mögen. Aber glauben Sie mir – es gibt gute Gründe, dass Blinden keine Katze an die Seite gestellt wird. Rolf Degen bringt es auf den Punkt: »Wie würde wohl eine Katze einen Menschen bezeichnen?« – »Dosenöffner!«

Statt Hunden gibt es inzwischen auch spezielle Leuchtschirme gegen die Winterdepression, die man nur mit dem füttern muss, was es in Steckdosen gibt. Gute Modelle bekommt man für 150 Euro, und man kann sie sich sogar verschreiben lassen.

Lichttherapielampen sind tausendfach heller als normale Lichtquellen, und die besseren ahmen sogar den Wechsel der Wellenlängen über den Tag nach. Denn besonders wach machen uns die morgendlichen bläulichen Spektren, am Abend tun uns die rötlichen gut, wie beim Sonnenuntergang. Nicht so im Solarium. Dort kommt es einem zwar hell vor, aber tatsächlich erhellt das Solarium kaum die Stimmung, verbrennt dafür aber die Haut. Denn für das Bräunen braucht es UV-Licht, das bei richtiger Lichttherapie gerade weggefiltert wird. Durch den »Grill« sieht man wenige Jahre

ein wenig jünger aus, dafür aber auch viele Jahre sehr viel älter. Wenn die Anbeter der künstlichen Sonne versichern: »Ich fühle mich wie neugeboren«, nicht in die Augen schauen, sondern auf die gepanzerte Hülle drum herum. Vielleicht wurden diese Wesen auch schon so oft wiedergeboren, dass sie sich auf der Leiter der Evolution rückwärtsbewegt haben, bis zum Reptil!

Ich werde nie vergessen, wie ich das erste Mal mit einem Flugzeug geflogen bin. Der Himmel über Berlin ist meistens wie die meisten Berliner: zugezogen. Wir starteten im Nieselregen, das Flugzeug wackelte, meine Hand klammerte sich an den Sitz, ich hatte eigentlich mit dem Leben schon abgeschlossen, da brach über den Wolken plötzlich die Sonne hervor, strahlte mich an und brachte meine Angst zum Schmelzen. Ich verstehe bis heute die Vielflieger nicht, die über die ganze Strecke nicht einmal aus dem Fenster schauen, schon vor dem Start auf Autopilot gestellt haben und sich lieber

mit der Regenbogenpresse beschäftigen, obwohl sie den echten Stoff für Regenbögen vor dem Fenster haben könnten. Dass Glück vorbeigeht, ist irgendwie sehr viel leichter zu akzeptieren, als dass Unglück vorbeigeht. Sind wir richtig im Tal der Tränen angekommen, wollen wir nicht wahrhaben, dass hinter den düsteren Wolken eine Sonne existiert, lieber ertrinken wir in unserem eigenen Saft. Wenn wir »keine Sonne mehr sehen« und uns aus der Umnachtung scheinbar nichts heraushilft, brauchen wir jemanden von außen, der uns wieder etwas Helles zeigt, weil wir uns selbst hinters Licht geführt haben.

Und am besten nicht auf einer abgedunkelten Couch, sondern auf einem Spaziergang. Man kann auch virtuell mit jemandem spazieren gehen, indem man längere Telefonate einfach im Gehen führt. Dann macht der komische »Home-Zone«-Tarif der Mobilanbieter endlich auch Sinn, wenn man ohne Kabel um den Block läuft. Zu Hause



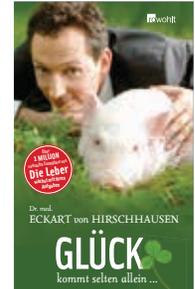
{Balance & Wohlfühlen}

mobil zu telefonieren, ist so absurd wie Leute, die sich auf ihrem Computermonitor ein Gadget installieren, das ihnen das Wetter anzeigt. Heute startet man, um zu wissen, wie das Wetter ist, lieber Windows, als aus dem Fenster zu schauen. Über das schlechte Wetter zu schimpfen ist so beliebt, weil es eins der Dinge ist, für die wir garantiert keine Verantwortung übernehmen müssen – von der globalen Erwärmung mal abgesehen. Das Tolle am Wetter in Mitteleuropa ist, dass es wechselt. Worüber reden die Leute eigentlich am Äquator? Auch so ein Monsun ist konversationstechnisch schneller ausgeschöpft als der Keller. Wenn ich in Indien leben würde, käme ich bestimmt ein halbes Jahr zu spät zur

Arbeit mit der grandiosen Entschuldigung: »Ich dachte, der Regen hört gleich auf ...«

Deutscher Regen ist irgendwann vorbei und dabei so herrlich demokratisch, er regnet auf Arme und Reiche. Und im besten Fall hat der Reiche auch noch vergessen, sein Cabrio zu schließen. Meine Kabarettkollegin Anka Zink erzählte mir, wie sie einmal an einem strahlend sonnigen Frühlingstag im Wald spazierte. Herrliches Wetter, es gab wirklich so gar nichts zu meckern. Sehr vergnügt wandelte sie so vor sich hin, als ihr eine Schwäbin entgegenkam. Diese zuckte mit den Schultern, blickte gen Himmel und sagte: »Fascht zu warm!« Oft wird ja behauptet,

Raucher seien besser drauf als Nichtraucher. Da kann was dran sein. Raucher machen regelmäßig Pausen und gehen an die frische Luft. In Zeiten der Nichtrauchergesetze ist Rauchen eine verkappte Form der Lichttherapie.



Quelle: Eckart von Hirschhausen, *Glück kommt selten allein*, Rowohlt Verlag, 2009, S. 167–173. ISBN: 978 3 498 02997 5.

Mit freundlicher Genehmigung exklusiv für „natürlich Hamm“.

»EIN EXPERTE FÜR DEN HUMOR«



Der Mediziner, Kabarettist und Zauberkünstler Dr. Eckart von Hirschhausen kam 1967 in Frankfurt am Main zur Welt. Nach dem Abitur, das er 1985 am Berliner Schadow-Gymnasium ablegte, studierte er Medizin an der Freien Universität Berlin, der Universität Heidelberg und am Royal Free Hospital in London. 1993 arbeitete er als

Arzt im Praktikum in der Kinderneurologie der Freien Universität Berlin. Im darauffolgenden Jahr promovierte er mit »magna cum laude«.

Bereits während seines Studiums war von Hirschhausen auf der Bühne aktiv und trat als Zauberkünstler und Varietémoderator auf. Anfang der 2000er fing er an, mit eigenen Programmen auf den Kabarettbühnen im deutschsprachigen Raum aufzutreten. Er verpackt dabei medizinisch-wissenschaftliche Inhalte in ein komödiantisches Gewand, was für ihn eine Art der medizinischen Aufklärung von Laien ist. Aktuell ist er mit seinem siebten Soloprogramm »ENDLICH« auf Tournee.

Ebenso verbreitet Eckart von Hirschhausen als Fernsehmoderator, Kolumnist und Sachbuchautor medizinische Erkenntnisse. Seine Bücher, wie etwa »Die Leber wächst mit ihren Aufgaben«

und »Glück kommt selten allein« ... führten über Monate die Bestsellerlisten für Sachbücher an. Zu seinem Engagement gehört die Förderung der Deutschen Krebshilfe, der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Ärzte ohne Grenzen. Er ist darüber hinaus Lesebotschafter der Stiftung Lesen. Er unterstützt auch den europäischen Schulwettbewerb »Be Smart – Don't Start«, der das Nichtrauchen an Schulen als Ziel hat.

2008 gründete von Hirschhausen die Stiftung Humor hilft Heilen. Die Stiftung setzt auf die positive Wirkung von Lachen und ist mit Clowns in Krankenhäusern und Pflegeheimen in über 40 deutschen Städten aktiv. Neben der Unterhaltung von Patienten und Bewohnern organisiert Humor hilft Heilen auch Weiterbildungen für medizinisches Personal und Clowns und fördert das therapeutische Lachen in der Medizin, Öffentlichkeit und Arbeitswelt.



»GEGEN DEN WINTERBLUES ANLACHEN«

HUMOR ALS MITTEL GEGEN DEPRESSIONEN

„Wer lacht, lebt länger“, ist sich Dr. Eckart von Hirschhausen sicher. Diese Überzeugung vermittelt der Mediziner und Kabarettist bereits seit Jahren einem großen Publikum. Auch in der Behandlung von verschiedenen Arten der Depression wird Humor eingesetzt.

Allerdings ist die medizinische Wirkung von Humor nicht sehr belegt. Das liegt daran, dass Humor in der Forschung bislang selten thematisiert wurde. Lediglich eine Studie nennt Lachen und humoristisches Empfinden als wirksam gegen Depressionen. Laut dieser Studie schaffen es Menschen, die unter Depressionen leiden, negative Reaktionen auf schlimme Situationen abzumildern. Im Umkehrschluss kann man dar-

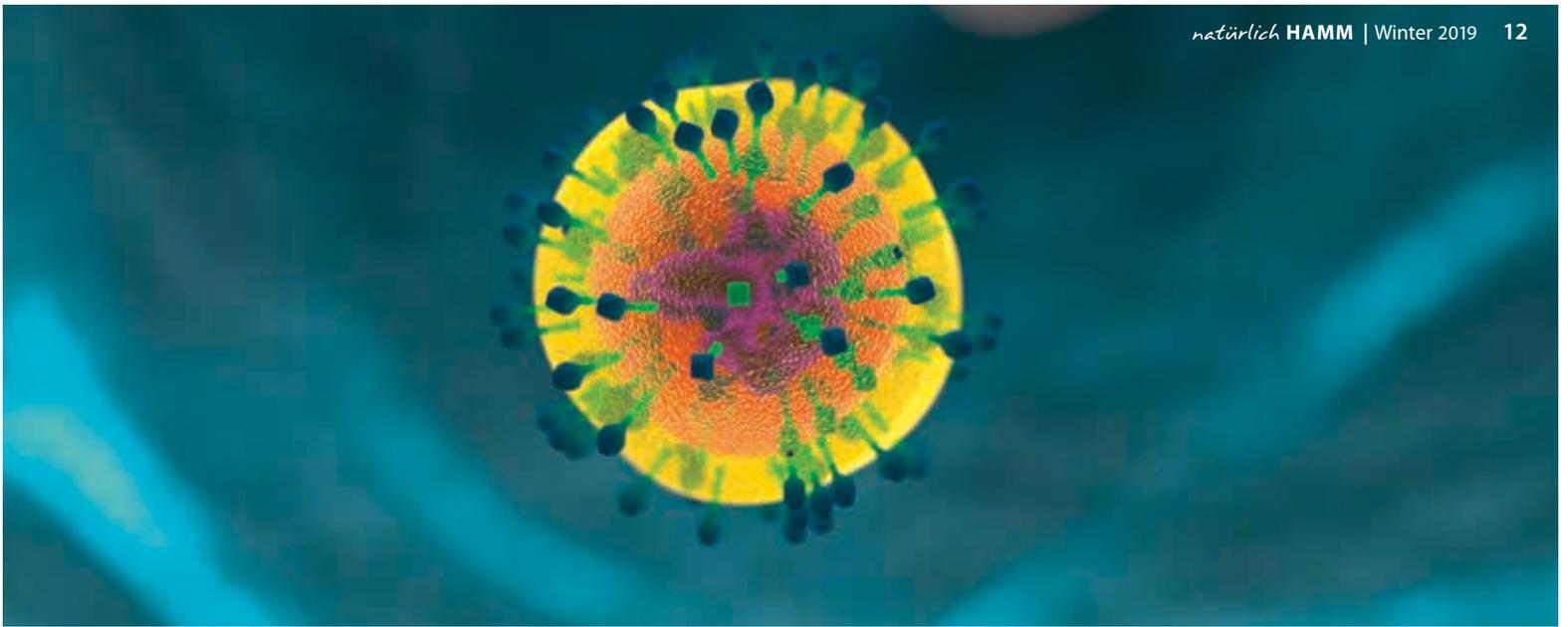
aufschließen, dass Humor vor Reaktionen schützen kann, die Depressionen auslösen können.

Humor ist nicht nur dazu da, um uns zu unterhalten und so manche Situationen zu überstehen, sondern um uns auch zum Lachen zu bringen. Das Lachen hat sogar einen eigenen medizinischen Fachbereich, die Gelotologie, was beweist, wie sehr sich die Medizin mit dem Thema Lachen beschäftigt, denn immerhin setzt es im Gehirn eine Reihe von hormonellen und neurologischen Reaktionen in Gang, die unsere Laune und unser Glücksgefühl stark anheben.

Endorphine und Serotonin schüttet das Gehirn aus, wenn man lacht, und hemmt die Produktion

von Stresshormonen. Lachen hat, nebenbei bemerkt, nicht nur Auswirkungen auf den Kopf, sondern auch auf den Körper: Über hundert Muskeln sind dann im Einsatz, die Bronchien werden belüftet und das Herz und der Kreislauf werden angeregt.

Am meisten lacht der Mensch übrigens, wenn er in Gesellschaft ist. Besuchen Sie daher häufiger Ihre Lieben oder treffen Sie sich mit Ihren Freunden, dann kommen die Witze und nicht zuletzt die Lacher von ganz allein. In der heutigen Zeit gibt es auch Lachyoga oder Lachclubs. Sie dienen dabei gerade in der dunklen Jahreszeit einem Zweck: gegen die Winterdepression anzulachen.



»UNTERSTÜTZUNG FÜR DAS IMMUNSYSTEM«

TRICKS UND KNIFFE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

In den Herbst- und Wintermonaten haben viele Menschen die Befürchtung, sich zu erkälten. Diese Befürchtungen sind nicht haltlos, ist das Immunsystem doch in der Zeit von Oktober bis März mehr gefordert als im Rest des Jahres. Auch wenn sich der Mensch, sofern er zu keiner Risikogruppe zählt, auf sein Abwehrsystem verlassen kann, muss er es, besonders im Winter, unterstützen. Wir haben hier ein paar Dinge aufgelistet, auf die man achten sollte, wenn man gesund durch Herbst und Winter kommen will.

Hände waschen

Waschen Sie sich regelmäßig und sorgfältig die Hände. Sie sind nämlich ein beliebter Platz für Krankheitserreger und übertragen diese auch gerne. Wenn Sie häufig Ihre Hände waschen, vernichten Sie die Krankheitserreger und schützen

sich und andere Menschen vor Erkrankungen. Unterwegs können Sie auch auf Handdesinfektionsmittel zurückgreifen.

Meiden Sie überhitzte Räume

Wenn es draußen kalt ist, wünscht man es sich zumindest drinnen sehr warm. Aber auch hierbei gilt Vorsicht: Wenn die Luft zu trocken ist, trocknen auch die Schleimhäute aus und eine Erkältung hat leichtes Spiel. Daher achten Sie darauf, dass Sie sich nicht in überhitzten Räumen aufhalten, und lüften Sie bei sich zu Hause regelmäßig.

Richtig essen und trinken

Das Immunsystem verlangt besonders im Winter nach Zink und Vitamin C. Um diesem Verlangen nachzukommen, sollten Sie täglich fünf Portionen

Obst oder Gemüse essen und täglich etwa zwei Liter Wasser oder Tee trinken.

Ab nach draußen

Sich im Herbst und Winter viel an der frischen Luft zu bewegen und täglich etwa eine halbe Stunde schnell zu gehen oder zu walken, stärkt Ihr Abwehrsystem und erhöht Ihre Stressresistenz. Außerdem bekommen Sie auch in den kalten Tagen ausreichend Sonnenlicht ab, das die Vitamin-D3-Produktion in Ihrem Körper anregt.

Ruhe und Schlaf

Wer sich Ruhepausen gönnt und ausreichend schläft, hemmt auch die Produktion von Cortisol, das als Stresshormon bekannt ist. Dadurch entlasten Sie auch Ihr Immunsystem maßgeblich.

{Balance & Wohlfühlen}

Wechselduschen und Saunagänge

Wer seinen Körper kurzen Intervallen mit wechselnden Temperaturen aussetzt, fördert den Kreislauf. Daher sind Wechselduschen und Saunagänge sehr zu empfehlen. Die Temperaturunterschiede stärken die Blutgefäße und trainieren die Wärmeregulation Ihres Körpers.

Risikogruppen sollten sich gegen die Grippe impfen lassen

Personen ab 60 Jahren, Schwangere oder Menschen mit chronischen Krankheiten sowie medizinisches Personal sollten sich der jährlichen Grippeimpfung unterziehen. Deren Immunsystem ist nämlich, im Vergleich zu denen der anderen Menschen, geschwächt oder vermehrt Krankheitserregern ausgesetzt. Eine Impfung unterstützt die Abwehrkräfte und bereitet sie auf die Erreger vor, die im Umlauf sind. Natürlich dürfen sich auch Menschen, die nicht zu den Risikogruppen zählen, gegen die Grippe impfen lassen. Schaden tut es nicht.

LR

»Was ist das Immunsystem?«

Wer über Gesundheit redet, der redet automatisch immer auch über das Immunsystem. Es ist das Abwehrsystem des Körpers, dessen Aufgabe darin besteht, Krankheitserreger zu vernichten. Was dabei genau passiert, darüber kann man Bibliotheken füllen. Ein Aspekt aber ist sehr interessant und zeigt, zu was unser Immunsystem imstande ist: Die Abwehrzellen, die die Bakterien, Pilze, Parasiten und weitere Krankheitserreger bekämpfen, speichern beim Erstkontakt mit Erregern Informationen über diese. Wenn es später zu einem erneuten Kontakt mit dem Erreger kommt, können die Abwehrzellen diesen schneller bekämpfen. Durch dieses Speichern merkt sich die Abwehrzelle aber nicht nur Informationen über den Erreger, sondern entwickelt sich auch mit ihm mit. So kann der Erreger auch über Jahre hinweg gut und effektiv bekämpft und vernichtet werden.

MJ



Mitten in Hamm!

Tagespflege | Kurzzeitpflege | Vollzeitpflege

**Füreinander da sein –
Miteinander wohlfühlen.**



Hansa

Leben wie Ich will.

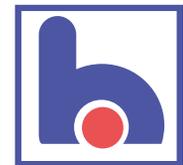
HANSA Tagespflege im Medicum
Südstraße 16 | Tel.: 02381 97222-903

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

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



www.hansa-gruppe.info



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





»SCHÜSSLER-SALZE – KLASSIKER DER HOMÖOPATHIE«

IN KUREN UND ANWENDUNGEN HELFEN DIE MINERALSALZE GEGEN EINE VIELZAHL VON BESCHWERDEN

Schüßler-Salze werden in unterschiedlichen Heilverfahren angewendet und genießen in der homöopathischen Therapie einen exzellenten Ruf. Der Erfolg liegt dabei in der Mischung: Wie Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler die Salze 1873 erstmals erwähnte, waren ihm lediglich zwölf von ihnen bekannt. Im Laufe der weiteren Jahre entdeckte Schüßler noch 15 weitere Mineralsalze.

Die ersten zwölf Salze werden heute als Basissalze bezeichnet, während die 15 Salze, die später

entdeckt wurden, in der Behandlung ergänzend zu den Basissalzen eingesetzt werden, weswegen sie auch als Ergänzungssalze bekannt sind. Die verschiedenen Möglichkeiten, Basis- und Ergänzungssalze gemeinsam anzuwenden, sorgen dafür, dass Schüßler-Salze gegen viele Beschwerden eingesetzt werden können. So können Mediziner sowohl bei der Behandlung von Lymphödemen als auch von Asthma und Wassereinlagerungen Schüßler-Salze einsetzen, um nur eine kleine Anzahl zu nennen.

Schüßler-Salze wirken aber nicht nur bei medizinischen Erkrankungen, sondern werden auch als Kuren angewandt. So wird vielen Menschen, die sich das Rauchen abgewöhnen möchten, zu einer Kur mit Schüßler-Salzen geraten. Ebenso sind die Mittel in Kuren für die Haut, zur Entschlackung oder gegen Stress sehr beliebt.

Die Mischung der Salze sorgt nicht nur dafür, dass man sie gegen viele Beschwerden einnehmen kann, sondern auch, dass sie dafür für jeden

{Balance & Wohlfühlen}

geeignet ist. Vom Säugling bis zum Senior findet sich für jeden Menschen mindestens ein Salz, das ihm weiterhilft. Auch prophylaktisch, etwa zur Stärkung des Immunsystems, können Schüßler-Salze verwendet werden, etwa durch Kuren.

Wer Schüßler-Salze zu sich nimmt, sollte darauf achten, dass die Mengenangabe in Tabletten geschrieben ist, wobei die Salze auch als Tropfen oder Globuli verabreicht werden. Dann gilt die Regel, dass fünf Tropfen oder Kugeln einer Tablette entsprechen. Diabetiker müssen wissen, dass, je nach Hersteller, 46–48 Tabletten einer Broteinheit entsprechen. Außerdem handelt es sich, egal in welcher Form man die Schüßler-Salze zu sich nimmt, immer nur um ein Salz, weswegen der Patient in der Behandlung durchaus mehrere Verpackungen haben kann und auf die jeweilige Menge achten muss.



Wie und welche Salze Sie verwenden, sollten Sie im Vorfeld mit einem Heilpraktiker oder einem Arzt, der sich mit den Mineralsalzen auskennt, besprechen. Sie wissen von den Wirkungen der einzelnen Salze und wie sie am effektivsten angewendet werden können.

LR



 **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



▶ 22.01.2020

Frank Quibeldey, Oberarzt in der
Klinik für Psychiatrie, Psycho-
therapie und Psychosomatik am
St. Marien-Hospital Hamm

**VERRÜCKTE WELT –
DEMENZERKRANKUNGEN
VERSTEHEN UND DAMIT
UMGEHEN**

Als Angehöriger eines an Demenz erkrankten Menschen muss man vieles neu lernen: Zunächst unmerklich verändert sich der vertraute Mensch, manches, was früher selbstverständlich war, funktioniert nicht mehr, stattdessen kommen Verhaltensweisen hinzu, die auf den ersten Blick unlogisch und unverständlich sind. Frank Quibeldey, Oberarzt in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am St. Marien-Hospital Hamm, ist auf diesem Gebiet spezialisiert. Er beleuchtet die aus den üblichen Fugen geratene Welt eines an Demenz erkrankten Menschen und kennt Wege, trotz aller Schwierigkeiten den Kontakt zu halten.


Volkshochschule
Hamm

Ein Unternehmen der
 **KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT
DORTMUND gGmbH**
Kranken- und Pflegeeinrichtungen



Wenn der Alltag zu Hause manchmal schwerfällt.

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

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

Kostenübernahme 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 umorgt

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



»ENTSPANNT IN HAMM«

EIN KURZURLAUB VOM ALLTAG VOR DER EIGENEN HAUSTÜR

Hamm ist eine vielfältige und lebendige Stadt. Da ist es kein Wunder, dass Hamm für jeden etwas bietet. Auch Menschen, die gerne einen Kurzurlaub vom Alltag nehmen oder entspannen wollen, sind hier richtig. Wir präsentieren Ihnen hier verschiedene Möglichkeiten, wie Sie in Hamm entspannen können, um dann wieder durchzustarten.

Wer entspannen und durchatmen möchte, der ist im Kurpark richtig. Inmitten des Parks befindet sich das Gradierwerk, eine Anlage, die einst der Salzgewinnung diente und jetzt jedem zur Verfügung steht, der seine Atemwege reinigen will. Im Innern des Gradierwerks rieselt Sole an einer Holzkonstruktion herunter, in welcher Schwarzdornreisig eingebracht wurde. Die Sole zerstäubt dann und sorgt für eine Abkühlung der Umgebungsluft. Das Gradierwerk steht nicht nur

Menschen zur Verfügung, die an Atemwegserkrankungen leiden, sondern darf von jedem in Anspruch genommen werden, der mal wieder so richtig durchatmen möchte.

Für viele Menschen gehört der Aufenthalt in der Natur zur Entspannung. Wer Kraft bei langen Spaziergängen im Wald schöpft, dem ist die Kissinger Höhe zu empfehlen. Dort hat der Verein „BIG Foot Hamm“ einen Barfußpfad eingerichtet. Auf nackten Sohlen kann man auf vier Wegen verschiedene Untergründe anders erfahren. Zu den Rundwegen gehört auch ein interkultureller Garten, in dem sich Pflanzen befinden, die aus der Heimat, der in Hamm lebenden Menschen stammen. Wem die Rundwege nicht ausreichen, der kann gerne auf einem barfußtauglichen Pfad um die Halde der Kissinger Höhe gehen. Barfuß gehen schärft nicht nur die Sinne und sorgt somit

vivale

COACHING HYPNOSE PSYCHOTHERAPIE

María Concepción García Nuño

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Heßlerstraße 28 - 59065 Hamm

02381 - 149 19 90

www.vivale.de



**BURNOUT ANGST
DEPRESSION**

{Aus Praxis & Region}

für eine andere Wahrnehmung der Umgebung, sondern ist auch gesund für die Füße und für den gesamten Bewegungsapparat des Menschen. Der Weg auf der Kissinger Höhe ist darüber hinaus auch die Walking-Halde des RVR.

Auch unterwegs, nur mit Schuhen und mitunter schneller, geht es auf dem Freizeit- und Individualsport-Parcours zu. Spaziergänger, Walker, Läufer und Radfahrer können auf einem Wegenetz Hamm und seine Bezirke erkunden und ihre Strecke individuell gestalten. So ist etwa vom Zwei-Kilometer-Lauf bis zum Marathon für jeden Anspruch und für jedes Training etwas dabei. Offizieller Startpunkt für alle Strecken ist das Jahnstadion. Die Strecken sind in Farben unterteilt, die an Stelen zu finden sind und die Entfernung zum Startpunkt sowie einen Rettungscode anzeigen. Wer sich also „auspowern“ will

und einen körperlichen Ausgleich sucht, findet auf dem Freizeit- und Individualsport-Parcours das Richtige für sich.

Eine etwas andere Veranstaltung, die auch zur Entspannung beiträgt, ist der Lachspaziergang im Maximilianpark. Lachyogalehrerin Astrid Klatt führt mit den Teilnehmern im Park Lachyogäbungen durch, die ansteckend sind. Lachend besucht man dann den gläsernen Elefanten an der ehemaligen Zeche Maximilian, die Spielplätze oder die Blumenbeete und Rasenflächen. Da durch Lachen Stresshormone abgebaut werden, dient es auch der Entspannung und ist somit eine perfekte Ablenkung vom Alltag.

Das sind nur einige der zahlreichen Möglichkeiten, in Hamm zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen. Wer sich ab und zu mal eine Auszeit



gönnt, ist im täglichen Leben ausgeglichener und stressresistenter. Also entspannen Sie in Hamm und machen Sie mal einen Kurzurlaub vom Alltag.

LR

»MIT DEM HANDY-GUIDE HAMM ERKUNDEN«



Einen weiteren Service bietet das Stadtmarketing für Touristen aber auch Bürgerinnen und Bürger. Fünf Sehenswürdigkeiten Hamms können unabhängig von den Öffnungszeiten unkompliziert per Handy-Guide erkundet werden: Schloss Heessen, Schloss Oberwerries, Maximilianpark, Gradierwerk und Sri Kamadchi Ampal Tempel.

Das System funktioniert denkbar einfach: Ein Anruf ins deutsche Festnetz genügt und schon erfährt man Wissenswertes über den Standort. Bei einer Handy-Flatrate ist das Ganze sogar kostenlos. Fünf Telefonnummern sind für die Sehenswürdigkeiten geschaltet, verändert wird an jeder Sehenswürdigkeit nur die letzte Ziffer. An allen Standorten sind gut sichtbar Schilder mit einem Foto, Kurzinformationen und einer Telefonnummer platziert. Anbieter ist das Unternehmen Tomis, das sich auf mobile Stadtführungen spezialisiert hat. Die Erzählstücke kann man sich aber auch gratis aus dem Internet herunterladen.

MW

Nachfolgend die Telefonnummern zu den einzelnen Standorten:

089 210 833 238 1 + Zahl

- +01 Schloss Heessen
- +02 Schloss Oberwerries
- +03 Pauluskirche
- +04 Sri Kamadchi Ampal Tempel
- +05 Gradierwerk
- +06 Maximilianpark



»EINEN TAG AUSZEIT GEWINNEN«

MAXIMARE LÄDT GEWINNER IN DIE SAUNA EIN

Wer dem grauen und trüben Alltag und dem ungesunden Wetter mal für ein paar Stunden entfliehen will, für den hat das „natürlich HAMM“-Team eine schöne Überraschung. Gemeinsam mit dem Maximare in Hamm laden wir 2 x 2 Gewinner zu einem Saunatag in die beliebte Erlebnistherme unweit des Hammer Kurparks ein.

Mit den Tageskarten (gültig Montag bis Freitag) kann man in der Saunawelt einmal richtig die Seele baumeln lassen. Die 5-Sterne-Premium-Sauna lädt in sieben verschiedene Saunen zwischen 45 und 110 Grad Celsius ein. Im Zentrum des 3.500 qm großen Saunaparks befindet sich ein großes Außenbecken zum Abkühlen.

Wer die Wertgutscheine für einen Erlebnistag in der Maximare-Saunawelt gewinnen möchte, der sollte bis zum 31. Januar 2020 eine Mail an redaktion@natuerlichhamm.de senden und die Frage beantworten, mit wie vielen Sternen der Deutsche Sauna-Bund e. V. die Saunawelten des Maximare ausgezeichnet hat. Das Los entscheidet dann, wer den Tag im Erlebnisbad verbringen darf. Der Rechtsweg ist natürlich ausgeschlossen.



{Aus Praxis & Region}

»ICH LEBE FÜR DIE KOSMETIK«

„Ich bin die mit der Hautbildverbesserungsgarantie“, lacht Alexandra Georg, die Inhaberin des Kosmetikinstituts Beauty|Health|Bleaching aus Hamm. Und dies ist absolut ernst gemeint!

„Ich garantiere bereits nach der ersten Behandlung eine sichtbare Verbesserung des Hautzustandes und dies kann ich dank meiner neuesten Anschaffung, dem computergestützten Hautanalysegerät, auch belegen!“ Dieses Gerät macht Aufnahmen mit unterschiedlicher Beleuchtung, sodass auch versteckte Probleme an die Oberfläche gebracht werden, um diese dann mit der Wirkstoffkosmetik von Lupin anzugehen.

Mit patentierten Wirkstoffen aus dem High-End-Bereich kann Georg fast jedes Problem lösen. Dabei arbeitet sie gerne mit Hautärzten zusammen, denn wenn das Problem erst gefunden wurde, muss an einer zielorientierten und machbaren Lösung für die Kunden(inn)en gearbeitet werden.

Die Kennenlernbehandlung liegt absichtlich nur bei 39,- €, denn dies kann sich jeder leisten und nach ihrer Analyse, dem Computercheck und der Behandlung, weiß Georg was die Haut benötigt, um zu strahlen. Egal ob Unreinheiten, Rötungen, erschlaffte Haut oder Anti-Aging:

„Ich bin ein Fan von bewiesenen Maßnahmen, und wenn man mit mir und von Lupin Kosmetik zusammenarbeitet, dann ist es immer ein Erfolg“, weiß Georg. „Der erste Schritt ist der schwerste, daher der Gutschein!“

Wer also mit seinen bisherigen Produkten unzufrieden ist oder feststellt, dass sich einfach keine Erfolge einstellen, ist im Kosmetikinstitut Alexandra Georg gut aufgehoben.

Mittlerweile ist Georg auch Trainerin im Bereich Kosmetik. „Ich lebe halt für die Kosmetik ...“, lacht Georg. Das können wir bestätigen.

Anzeige

Neukundinnen begrüße ich mit einer

Kennenlernbehandlung

mit Hautanalyse **1**, Hautreinigung **2**, Tiefen-, Intensiv- **3**, Abschlusspflege und persönlicher Pflegeberatung!

90 Minuten statt 89,- nur **39,- €**

KOSMETIK INSTITUT ALEXANDRA GEORG

Termine auch über Whats App 0157 30 210 116



{Aus Praxis & Region}



»ERHOLSAM DURCH HERBST & WINTER IM MAXIMARE«

Tun Sie sich was Gutes – gehen Sie saunieren

Freuen Sie sich und erleben Sie sieben verschiedene Saunen mit unterschiedlichen Philosophien und unterschiedlichen Temperaturen von 45 °C bis 110 °C. Für Einsteiger und für Sauna-Profis.

Erleben Sie Event- und Erlebnisaufgüsse in der Multimediasauna „ArenaMare“ oder ziehen Sie sich zurück in unsere Ruhe- und Liegeräume und schalten Sie ab vom Alltag. Gut speisen und trinken können Sie in der Saunalounge, mit etwas Glück an einem Tisch in Kaminnähe.

Saunaleuchten bis Anfang Februar 2020

Nach Einbruch der Dämmerung erstrahlt der Maximare-Saunagarten aktuell wieder in einem

anderen, noch wärmeren Licht. Das Saunaleuchten ist jedes Jahr aufs Neue ein Highlight in der kälteren Jahreszeit. Lichtstrahler in verschiedensten Farben setzen Bäume, Büsche und den Bachlauf in Szene. Diese tolle Inszenierung verleiht dem Außenbereich ein ganz besonderes Ambiente.

Wellness-Wohlfühloase Maximare

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

SaunaNächte – die Event-Nächte im Maximare

In der Regel immer am ersten Freitag eines Monats: Die MaxiSaunaNächte von 18 bis 1 Uhr. Zur Teilnahme benötigen Saunagäste ein Eventticket (31 € pro Person). Die SaunaNächte stehen immer unter einem bestimmten Motto. Nach 22 Uhr besteht die Möglichkeit auf Nacktbaden im 33 °C warmen Außensolebecken in der zu diesem Zeitpunkt geschlossenen Aquawelt.

Eventtickets für die SaunaNächte kann man mittlerweile online zum Ausdrucken daheim buchen. Und zwar im Erlebnishop auf www.maximare.com

Weitere Infos zum Maximare und/oder zur dortigen Saunawelt finden Sie auch auf:
www.maximare.com



»MÄRCHENHAFT – DAS „TROLLA- LAND“ FÜR KIDS IM MAXIMARE«

Anzeige

Interaktiver, bunter & vor allem kindgerechter. Das neue „Trollaland“ im Maximare kommt gut an: bei Kleinkindern und Eltern!

Drei Monate dauerte der Umbau des früheren Babybeckens im Maximare zu einer neuen Märchenwelt für die 0- bis 6-Jährigen. Nun locken Wasserspiele, Rutschfahrten, Wasserfälle, Schluchten und eine spannende Grotte die kleinsten Besucher und deren Eltern. Licht, Sound und Wassereffekte verfeinern den neuen Kleinkindbereich.

Die Philosophie basiert auf einer Auen-, Troll- und Feenwelt. Mit völlig neuen Wasserspiel-Erlebnissen für Babys und Kleinkinder.

Bewegungsparcours mit dem Startup „Kidletics“

Der dem „Trollaland“ benachbarte „No-Water-Bewegungsparcours“ bietet den 6- bis 12-jährigen Besuchern ein Belohnungssystem an. Kinder können hier mit erarbeiteten KidCoins Vergünstigungen erhalten. Neben der Motivation, Belohnungen für körperliche Aktivitäten zu bekommen, hat der Bewegungsparcours den Sinn, eine hohe, aus eigenem Antrieb entstandene Motivation für den Bewegungsspaß der Kinder zu schaffen. Beim „No-Water-Bewegungsparcours“ handelt es sich um eine Coproduktion zwischen Maximare, der HSHL und dem Start-up-Unternehmen Kidletics (kinder.leicht.bewegen) aus Hamm.

Neu: Troll-Lala-Kidsclub“

Ab sofort können Kids Mitglied im neuen „Troll-Lala-Kidsclub“ werden (Anmeldung auf www.maximare.com). Als Mitglied genießt

man viele Vorteile im Maximare und bei dessen Partnern (bspw. im Kletterpark Hamm, an der Waldbühne Heessen oder in der Eishalle Hamm).

„Chef“ im „Trollaland“ und im neuen „Troll-Lala-KidsClub“ wird zukünftig „Max Troll von der Mare“ sein. Der Troll ist das neue Maskottchen für Kids im Maximare.

Gleich nebenan bieten Meisterinnen aus dem Reich der Mitte originale, traditionelle chinesische Massagen an. Weitere Informationen, bspw. zu Eintrittspreisen und Öffnungszeiten, finden Sie unter auch unter www.maximare.com oder auf unseren Social Media-Kanälen wie facebook, Instagram oder auf unserem Youtube-Channel.

MM



»DEIN HAMM. DEIN LAUF.«

MAXILAUF 2020: NEUER TAG, NEUE STARTZEITEN

Premiere beim Hammer Maxilauflauf: Das große Sportevent in der Innenstadt wird 2020 an einem Samstag (16. Mai) und am späten Nachmittag starten. Der Startschuss für den Halbmarathon fällt um 18 Uhr. „Wir glauben, dass uns dieser Termin ganz neue Möglichkeiten eröffnet: Beispielsweise soll nach dem letzten Lauf eine große Party auf dem Marktplatz steigen. Davor bieten wir ein attraktives Programm für die ganze Familie“, erklärt Sportdezernent Markus Kreuz.

„Die Suche nach einem geeigneten Sonntagstermin hat sich schwierig gestaltet, sodass wir irgendwann über den Samstagnachmittag nachgedacht haben: Mittlerweile sehen wir darin viele Vorteile. Die Rückmeldungen zum neuen Termin sind durchgehend positiv.“ Die Sperrzeiten in der Innenstadt sollen so kurz wie möglich gestaltet werden, sodass die Menschen weitgehend

unbehelligt ihre Samstagseinkäufe erledigen können. „In dem einen oder anderen Bereich wird es Einschränkungen geben. Aber nach den Erfahrungen der beiden Vorjahre stellt sich auch bei den Sperrungen eine gewisse Routine ein, sodass die Zeiten immer kürzer werden.“

10-Kilometer-Lauf neu im Programm

Neben den neuen Startzeiten gibt es mit dem 10-Kilometer-Lauf ein neues Angebot für alle ambitionierten Hobby-Läufer: „Für den Maxilauflauf haben viele Menschen in unserer Stadt ein regelmäßiges Training begonnen: Viele suchen eine Herausforderung, nachdem sie in den vergangenen beiden Jahren die 5-Kilometer-Strecke gut bewältigt haben.“

Die Teilnehmerzahlen sollen in den kommenden Jahren kontinuierlich weiter gesteigert werden, um den Maxilauflauf als Lauf für die gesamte Region zu etablieren: „Wir wissen, dass das ein ehrgeiziges Ziel ist. Aber für die Teilnahme am Maxilauflauf gibt es viele gute Argumente: Dazu gehören insbesondere unsere schnellen Strecken, die gerade für ambitionierte Läufer attraktiv sind.“ Alle Informationen zu den Läufen und Startzeiten unter www.maxilauflauf.de

LR



{Aus Praxis & Region}

»BRUSTKREBS- VORSORGE IN 3-D-TECHNIK«



BESSERER DURCHBLICK MIT TOMOSYNTHESE

Jedes Jahr bei mehr als 70.000 Frauen in Deutschland entwickelt sich ein Tumor in der Brust. Am stärksten betroffen ist die Altersgruppe der 50- bis 70-jährigen Frauen. Aber auch bei Männern können sich Tumore bilden. Je eher so ein Tumor entdeckt wird, umso größer sind die Heilungschancen.

Die Privatpraxis für Radiologie und Neuroradiologie Dr. Topcu & Kollegen leistet hier einen wesentlichen Beitrag zur Früherkennung. In unserer Praxis in der City-Galerie Hamm führen wir die Untersuchung des Brustgewebes mit hochmoderner 3-D-Technik durch. Diese sog. Tomosynthese ist ein sehr wichtiger Baustein im Rahmen der Früherkennung und Nachsorge und wird besonders auch für jüngere Frauen mit einer familiären Vorgeschichte empfohlen. Die Tomosynthese ist eine Weiterentwicklung der Mammografie und macht schon aller kleinste Veränderungen im Gewebe erkennbar. Millimetergenau bilden die Schichtaufnahmen das Brustgewebe ab und stellen krankhafte Veränderungen detailgenau dar. Unangenehme Folgeuntersuchungen wie Biopsien werden in vielen Fällen überflüssig. Sogenannte „falsch-positive Befunde“ kommen erheblich seltener vor. Auch verdeckte Strukturen im Gewebe sind im Gegensatz zur 2-D-Untersuchung in der 3-D-Ansicht besonders gut und sicher zu erkennen. Die Strahlendosis liegt deutlich unterhalb des aktuell gültigen Grenzwertes.



Da es sich um eine relativ neue Methode handelt, werden die Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen noch nicht übernommen. Für gesetzlich versicherte Patienten kann die Untersuchung zum einfachen Satz der GOÄ in Höhe von 119,00 Euro in Anspruch genommen werden. Privatpatienten bekommen die Untersuchung von ihrer privaten Krankenversicherung erstattet.

Ganzkörper-Check-up

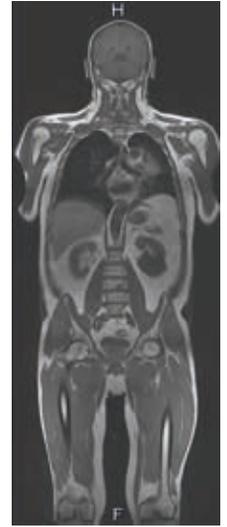
Einen Einblick in Ihren gesamten Körper ermöglicht das Praxisteam im Hochfeld-MRT. Der Ganzkörper-Check-up umfasst Untersuchungen des Kopfes, der Wirbelsäule und des Bauchraums. Individuelle Fragestellungen werden im Arztgespräch berücksichtigt. Der Check-up kostet 990 Euro.



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

HAMM CLEAN

GLAS UND GEBÄUDEREINIGUNG

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

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

»MIT TCM BURN-OUT UND DEPRESSION LINDERN«

DIE JAHRTAUSENDEALTEN CHINESISCHEN THERAPIEN GEBEN KRAFT UND LEBENSFREUDE ZURÜCK

Körperliche Beschwerden bei seelischen Erkrankungen

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht den Menschen grundsätzlich in seiner Gesamtheit: Äußeres und Inneres müssen sich im Gleichgewicht befinden, um gesund zu bleiben. Ist eines davon gestört, muss die Ursache in beiden Bereichen gesucht und behandelt werden.

Bei seelischen Erkrankungen äußern sich die Beschwerden zunächst häufig nur in unspezifischen körperlichen Symptomen: Muskelverspannungen, Magen-Darm-Störungen, Kopfschmerzen, Herzrasen oder Bluthochdruck beeinträchtigen in hohem Maße die Leistungsfähigkeit.

Das Qi muss wieder fließen

Bei Depressionen und Burn-out geht die chinesische Medizin abhängig vom Krankheitsbild von einem starken Yang- oder Yin-Mangel aus, was bedeutet, dass die Lebenskraft geschwächt ist. Der Qi-Fluss ist blockiert, weil zum Beispiel Emotionen nicht richtig verarbeitet wurden. Möglicherweise ist auch ein chronischer Infekt oder eine Krebserkrankung die Ursache für einen Schwächezustand. Bei unklaren Krankheitsbildern sollte daher vor Beginn einer TCM-Therapie unbedingt eine schulmedizinische Abklärung erfolgen.

Die Methoden der TCM werden individuell eingesetzt. Im Akutfall sollte zunächst das Qi wieder

fließen, was man mithilfe der Akupunktur und mit Begleitmaßnahmen wie dem Schröpfen rasch erreichen kann. Häufig wird zusätzlich die chinesische Heilkräutertherapie für die Behandlung der chronischen Krankheitsursachen eingesetzt. Das innere Gleichgewicht des Patienten wird mithilfe der Heilkräuter oder Heilpilze wiederhergestellt, indem Mangelzustände ausgeglichen, die Organfunktionen unterstützt und Geist und Seele entspannt werden. Die richtige Ernährung nach der 5-Elemente-Regel kann den Zustand des Patienten ebenfalls positiv beeinflussen.



Nicht zuletzt hilft Qigong dabei, gelassener, ruhiger und robuster zu werden.

Mehr Kraft und Lebensfreude

Gerade bei Depressionen lösen die eingesetzten schulmedizinischen Medikamente häufig starke Nebenwirkungen aus, die den Patienten zusätzlich belasten. Dr. Christiane Müller, Leiterin der TCM am Ev. Krankenhaus Hamm, betont: „Wenn die Patienten zu uns kommen, haben sie oft schon eine lange Leidensgeschichte hinter sich. Aber so weit sollte man es am besten gar nicht kommen lassen! Achtet man sorgsam auf die Signale des eigenen Körpers und der Seele, kann man mithilfe der TCM schnell zu mehr Kraft und Lebensfreude kommen.“

EVK

elements
BAD / HEIZUNG / ENERGIE

DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD

DER BADAUSSTELLUNG IN IHRER NÄHE.

KOHLENSIEPENSTR. 35
44269 DORTMUND
+49 231 941114 11

ISERLÖHNER LANDSTR. 163
58706 MENDEN
+49 2375 1754 76

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

DIE 3 WELT Service-Champions
No. 1 für Badausstattungen

DIE 3 WELT Service-Champions
No. 1 für Badausstattungen

NIEMALS BEI DER HAARSTREIFUNG

☛ ELEMENTS-SHOW.DE

{Aus Praxis & Region}

»VITAKT HAUSNOTRUF BIETET SICHERHEIT RUND UM DIE UHR«

Sicherheit und Service an 365 Tagen im Jahr, dafür steht Vitakt Hausnotruf. In der Vitakt-Serviceleitstelle werden täglich mehr als 10.000 Notrufe und andere Meldungen angenommen und bearbeitet. Ein Knopfdruck auf den Vitakt-Sender – und schon geht ein Notruf an die Vitakt-Serviceleitstelle. Dort melden sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr eingehende Meldungen bearbeiten. Über eine Wechselsprechanlage, die in das Hausnotrufsystem eingebaut ist, kann der Kunde frei sprechen, ohne das Telefon benutzen zu müssen. Die Mitarbeiter in der Serviceleitstelle

können ihn hören und ihm direkt antworten. Im Notfall wird unverzüglich nach den Anweisungen gehandelt, die zuvor mit dem Kunden vereinbart worden sind: Entweder werden – wenn kein akuter Notfall vorliegt – die Angehörigen, der Pflegedienst, Freunde etc. verständigt oder es wird der Rettungsdienst alarmiert.

Was vielen nicht bekannt ist: Das Vitakt-Hausnotrufsystem ist ein anerkanntes Pflegehilfsmittel! Bei Pflegebedürftigkeit kann unabhängig vom jeweiligen Pflegegrad ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt

werden. Bei Antragsgenehmigung wird die monatliche Miete direkt mit der Pflegekasse abgerechnet. Der Pflegeversicherte erhält das Hausnotrufsystem, ohne selbst etwas dafür zahlen zu müssen! Aber auch Selbstzahler können – je nach Anbieter – ein Hausnotrufsystem für eine monatliche Miete von 23,00 € bekommen.

Vitakt Hausnotruf GmbH
Hörstkamp 32, 48431 Rheine
Tel.: 0 59 71 – 93 43 56
info@vitakt.com / www.vitakt.com

Anzeige

Endlich gut sitzende Prothesen!


Budde & Mattsson
IMPLANTOLOGIE



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.



Barrierefrei und eigenes Meisterlabor – alles aus einer Hand.



Zahnarztpraxis
Budde & Mattsson



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



Tel. 02381 / 92 40 20

IHRE SPEZIALISTEN FÜR IMPLANTATE.

www.zahnarzt-budde-mattsson.de



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



»WARMER UND GESUNDE FÜSSE MIT FEETENERGY!«

Viele Menschen leiden im Winter an kalten Füßen. Was fast niemand weiß: Eine falsche Fußstellung kann Auswirkungen auf die Durchblutung haben und somit auch zu kalten Füßen führen. Diese zu beheben, hat sich Christian Wortmann mit seinem Unternehmen feetEnergy an der Östingstraße 38 zur Aufgabe gemacht. „Die richtigen Schuheinlagen sorgen bei jedem Wetter zusätzlich für optimalen Halt“, ergänzt der Orthopädienschuhmachermeister. Nicht nur guter Stand und bester „Grip“ seien so möglich, sondern auch die optimale Muskelaktivierung. Mithilfe seiner Einlagen kann Wortmann die Tätigkeit der Muskeln aktivieren oder – je nach Bedarf – gezielt bremsen. Ziel sei es dabei, die Muskulatur so zu beeinflussen, dass der Körper sich selber reguliert und ein natürliches Bewegungsmuster entsteht. „Sie verfolgen einen anderen Therapieansatz als konventionelle, statische Einlagen“, erläutert der Orthopädienschuhmachermeister. Die Einlagen wirken über Druck und Zug an verschiedenen Punkten des Fußes. So wird die Tätigkeit der Muskeln gezielt aktiviert oder auch gebremst. Durch das Tragen der Einlagen werde die stete Wiederholung der richtigen Bewegung trainiert, wodurch ein gesunder Laufstil entstehe. „Der Bewegungsapparat des Menschen ist komplex und bei jedem anders ausgebildet. So kann eine falsche Fußstellung beispielsweise auch leicht zu Rückenschmerzen führen.“

Vor der Herstellung der Einlagen nimmt sich der Fachmann viel Zeit für eine Analyse. Zur Kontrolle des Ist-Zustands verwendet er neben der eigenen Tartan-Laufbahn einen 3-D-Fuß-Scanner.



„Dadurch haben wir alle Daten wie Fußlänge und Fußstellung, um die Einlagen auf die jeweiligen anatomischen und biomechanischen Bedürfnisse abzustimmen.“

Der Orthopädienschuhmachermeister verwendet für seine dynamischen Premiueinlagen übrigens keine vorgefertigten Standardprodukte, sondern fräst sie direkt aus EVA-Schaumblocken, bevor er sie in Handarbeit millimetergenau nacharbeitet.

Der Vorteil dieser Arbeit: Es funktioniert bei jedem mobilen Menschen, egal in welchem Alter. Hierdurch hat sich der Hammer Fußspezialist auch bei zahlreichen Profisportlern einen Namen gemacht. Ob Stabhochspringer, Kickboxer, Hand- oder Fußballer – alle schwören auf die Produkte von feetEnergy, die sogar eine Leistungssteigerung ermöglichen.

Ergänzend zu den klassischen Produkten der Orthopädienschuhtechnik bietet Wortmann auch Barfußschuhe für den Winter an. Mit diesen kann jeder bei schlechtem Wetter seine Füße schützen und doch die Vorzüge des gesunden Barfußlaufens genießen. Diese Produkte liegen ganz auf der Linie von feetEnergy – gesundes Laufen ohne Probleme.

{Aus Praxis & Region}

»KULINARISCHE WELTREISE DER HAMMER TAFELFREUDEN«

GASTRONOMEN BLICKEN VON JANUAR BIS APRIL
ÜBER EIGENEN TELLERRAND

„In 80 Tagen um die Welt“ – dazu laden die Hammer Tafelfreuden alle Gäste vom 12. Januar bis zum 5. April 2020 in die Restaurants Alte Mark, Denkma(h)!!, Gasthof Hagedorn und Haus Splietker ein. Jedes Haus präsentiert in einem Zeitraum von je 20 Tagen eine spezielle Speisekarte mit kulinarischen Delikatessen eines ausgewählten Landes. Die Restaurants bieten über insgesamt 80 Tage verschiedene Vorspeisen, Hauptgänge

und Desserts aus Frankreich, Israel, Australien und Österreich an.

Doch die Hammer Tafelfreuden bieten den Besuchern nicht nur eine andere Speisenauswahl – sie veranstalten auch insgesamt vier Varieté-Dinner „In 80 Gängen um die Welt“. Weitere Informationen zu diesen Events gibt es unter www.variete-dinner.de 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



» EIN VERLÄSSLICHER PARTNER «

DER GETRÄNKEOASE LIEFERSERVICE BRINGT GETRÄNKE FREI HAUS

Zu Hause muss immer das Mineralwasser parat sein oder der Lieblingsaft der Kinder und Enkel. Alles kein Problem, wenn das ganze Kistenschleppen nicht wäre oder die Fahrt zum Getränkemarkt. Die GetränkeOase schafft Abhilfe und bietet einen Lieferservice für Haushalte und Betriebe an.

In Hamm, Bönen, Werl und Welver liefert die GetränkeOase von Montag bis Freitag aus. „Wir haben vier Stammfahrer im Einsatz“, sagt Geschäftsführer Thomas Schürmann. „Sie kennen unsere Kunden und bringen die Getränke auch an verabredete Lieferplätze.“ Aber nicht nur den

Lieferort, sondern auch den Lieferzeitraum kann der Kunde beim GetränkeOase Lieferservice mitbestimmen. „Die Kunden können unseren Lieferservice telefonisch oder im Internet erreichen und ihre Bestellungen aufgeben“, erläutert Schürmann den Bestellvorgang. „Außerdem erfahren die Kunden, wann die Fahrer in ihrem Gebiet sind, und können dann ein entsprechendes Zeitfenster festlegen, wann die Getränke zu ihnen geliefert werden sollen.“ Man versuche dann, das gewünschte Zeitfenster in den Lieferplan mit einzubeziehen. Die Bezahlung der gelieferten Getränke kann bar oder mit EC-Karte erfolgen.

Das Pfand von leeren Flaschen und Kästen wird dabei verrechnet. „Die Getränke haben denselben Preis wie bei uns im Markt“, erklärt Thomas Schürmann. „Auf den Preis kommt dann noch eine Lieferpauschale, die von der Menge der bestellten Getränke abhängt.“

Getränke frei Haus – ohne Stress und ohne Schleppen. Das verspricht der GetränkeOase Lieferservice. Seit Jahrzehnten liefert man den Kunden Erfrischungsgetränke und Biere bis vor die Haustür und ist somit für viele Menschen ein wichtiger Partner im Alltag. LR

Anzeige

Wir liefern Ihnen Getränke komfortabel und günstig in Ihre Wohnung oder in Ihren Betrieb!



Warum noch selber Kisten schleppen?



DIE GETRÄNKE KÖNNER

Liefergebiete: Hamm, Bönen, Werl und Welver

GetränkeOase Lieferservice

Telefon 02381/873151 • Fax 02381/5563

Lieferservice@getraenkeoase.de

www.oase-lieferservice.de

{Aus Praxis & Region}

»EIN WERT- UND GEHALTVOLLES TRADITIONSGETRÄNK IN MODERNEN ZEITEN«

„Du bist, was du isst“ – diese alte Volksweisheit gehört seit über 35 Jahren zu den treibenden Kernsätzen der Firma Kanne-Brottrunk, die das Traditionsgetränk, den Original Kanne Bio Brottrunk®, herstellt. In traditioneller Handwerkskunst wird nach einem unveränderten Rezept ein hochwertiges Biobrot gebacken und in einem von Wilhelm Kanne senior entwickelten und patentierten Fermentationsverfahren der Brottrunk® produziert.

Dazu werden reine und gehaltvolle Zutaten verarbeitet, die die hohen Anforderungen biologisch zertifizierter Lebensmittel erfüllen.

Der Brottrunk® zeichnet sich durch die Komposition der reinen und natürlichen Inhaltsstoffe aus. Mineralien, Spurenelemente, eine Vielzahl an Vitaminen und Aminosäuren dienen der Funktionalität der Zelle. Die lebendige Milchsäure bildenden Bakterien helfen im Darm beim Verdauungsprozess.

Neben dem reinen Wasser aus eigener Quelle sind die rein pflanzlichen Zutaten des Brottrunks®, auch bei einer rein vegetarischen und veganen Ernährungsweise, von großem Nutzen. Durch den regelmäßigen Verzehr kann u. a. der Vitamin-B12-Bedarf eines Erwachsenen gedeckt werden. „Im Einklang mit der Natur“ ist ein weiterer wichtiger Leitsatz bei der Herstellung des Brottrunks®, welcher das nachhaltige Handeln in der Produktion beeinflusst. KB

Anzeige

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.





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

{APO-TIPP}

»MIKRONÄHRSTOFFE BEUGEN MANGEL- ERSCHEINUNGEN VOR«

STEFAN VIETH EMPFIEHLT EINE INDIVIDUELLE BERATUNG
VOM APOTHEKER



Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen ist wichtig für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Obst und Gemüse enthalten zwar viele Mikronährstoffe – aber nur frisch nach der Ernte. Viele gehen beim Transport, durch das Lagern oder beim Kochen verloren. Die Lücke bei der Versorgung mit Mikronährstoffen kann mit einer individuellen Mikronährstoffmischung geschlossen werden.

In der Mikronährstoffmedizin werden keine Standard- oder Monopräparate mehr abgegeben. Vielmehr werden Mikronährstoffdefizite mit einem speziell entwickelten Fragebogenprogramm oder mittels Blut-, Urin- und Speichelproben exakt erfasst und aufgrund der gemessenen Laborergebnisse und weiterer Faktoren wie Alter, Körpergewicht, möglicher Medikamente usw. wird eine individuelle Rezeptur errechnet.

Zum Beispiel mit dem patentierten HCK-Baukastensystem, welches ca. 100 Einzelsubstanzen enthält, wird dann eine komplexe und dem tatsächlichen Bedarf angepasste Mikronährstoffmischung aus bis zu 30 bis 40 Einzelsubstanzen

hergestellt. Über- und Unterdosierungen werden damit vermieden und der Nutzen sowie die Wirksamkeit der Mikronährstoffe optimiert. In die Mikronährstoffmischung sind Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren, Quasi-Vitamine, Bioflavonoide und Ballaststoffe in ein rein pflanzliches Hydrokolloid eingearbeitet. Eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung, genügend Flüssigkeitszufuhr und eine ausreichende, individuell abgestimmte Mikronährstoffversorgung haben beispielweise einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, Stress und Radikalbelastungen, Immunsystem und Infektanfälligkeit sowie Herz-Kreislauf-Risiko, sportliche Leistungsfähigkeit und den Blutdruck. Apotheker Stefan Vieth hat mit dem System bisher beste Erfahrungen gemacht. „Schon nach wenigen Wochen steigert sich bei vielen unserer Kundinnen und Kunden nachweislich das Wohlbefinden und sie fühlen sich aktiver und leistungsfähiger“, schildert er.

MW



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

HAUSNOTRUF

Rupprecht, Hausnotrufzentrale Hamm
Tel.: 02381 67 50 55
www.rupprecht-wachdienst.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

Vorschau Ausgabe Frühling
natürlich **HAMM**

- Herz & Kreislauf
- Laufen & Walken
- Inneren Schweinehund besiegen

{Veranstaltungskalender}

JANUAR

06.01. MO

17:30 Beginn des Kurses Yoga für Schwangere – wöchentlicher Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Kurs besteht aus zehn Terminen und endet am 09.03.2020. Die Gebühr beträgt 80 Euro.
Ort St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)
Info www.barbaraklinik.de, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel.: 02381/681-1341, elternschule@barbaraklinik.de

07.01. DI

19:15 Zumba – Fitness-Work-out mit Tanzelementen. Wöchentlicher Kurs, der dienstags bis zum 24.03.2020 stattfindet. Gebühr 90 Euro.
Ort St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Info www.barbaraklinik.de, Anmeldung: Sekretariat des Gesundheitszentrums, Tel.: 02381/681-1341, gesundheitszentrum@barbaraklinik.de

20:00 Zumba mit Edouardo. 1. Termin
Ort Physio & Ergo Fit Hamm GmbH – Gesundheitszentrum, Fangstraße 8, Hamm-Herringen.

Info www.physioergofithamm.de, Anmeldung: 02381/378111; physioergofithamm@gmx.de

08.01. MI

11:00 Yoga nach der Geburt – und Ihr Baby ist dabei! Einige der Übungen sind auch mit dem Baby durchführbar. Das Baby sollte drei bis acht Monate alt sein. Zehn Termine, bis zum 11.03.2020. Die Gebühr beträgt 80 Euro.
Ort St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)
Info www.barbaraklinik.de, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel.: 02381/681-1341, elternschule@barbaraklinik.de

11:00 Mentaltraining für die Geburt für Frauen im dritten Schwangerschaftsdrittel.
Ort vivale, Heßlerstraße 28, 59065 Hamm
Info www.vivale.de, Tel.: 02381/1491990

17:00 Mentaltraining für die Geburt für Frauen im dritten Schwangerschaftsdrittel.
Ort vivale, Heßlerstraße 28, 59065 Hamm
Info www.vivale.de, Tel.: 02381/1491990

18:00 Neue Rückenschule mit Angelita. 1. Termin.
Ort Physio & Ergo Fit Hamm GmbH – Gesundheitszentrum, Fangstraße 8, Hamm-Herringen.
Info www.physioergofithamm.de, Anmeldung: 02381/378111; physioergofithamm@gmx.de

19:15 Pilates mit Franziska. 1. Termin
Ort Physio & Ergo Fit Hamm GmbH – Gesundheitszentrum, Fangstraße 8, Hamm-Herringen.
Info physioergofithamm.de, Anmeldung: 02381/378111; physioergofithamm@gmx.de

09.01. DO

09:00 BauchBeutelPo - superMAMAfitness® Ganzheitliches Fitnessstraining für Mama und Baby. Wöchentlicher Kurs bis zum 05.03.2020. Die Gebühr beträgt 64 Euro.
Ort St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)
Info www.barbaraklinik.de, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel.: 02381/681-1341, elternschule@barbaraklinik.de

10:30 BauchBuggyGo - superMAMAfitness® Outdoor für Mutter und Baby oder Kleinkind. Ein sporttauglicher Kinderwagen/Buggy oder eine Tragehilfe sind mitzubringen. Der Kurs findet an acht Terminen, bis zum 05.03.2020, statt. Die Gebühr beträgt 64 Euro.
Ort St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)

Info www.barbaraklinik.de, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel.: 02381/681-1341, elternschule@barbaraklinik.de

{Veranstaltungskalender}

09.01. DO

17:00 Arzt-Patienten-Seminar des Adipositaszentrums Informationen zur chirurgischen Adipositas-therapie

Ort St. Josef Krankenhaus Hamm Bockum-Hövel
Info Telefonische Anmeldung erbeten unter 02381 961 1854, www.adipositaszentrum.de

18:15 Faszien und Rücken Spezial nach Indian Balance. Faszien- und Rückentraining einmal anders. Der Kurs findet wöchentlich, bis zum 12.03.2020, statt. Die Gebühr beträgt 75 Euro

Ort St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Info www.barbaraklinik.de, Anmeldung: Sekretariat des Gesundheitszentrums, Tel.: 02381/681-1341, gesundheitszentrum@barbaraklinik.de

10.01. FR

16:00 Tough Kidz – Selbstverteidigung für Kinder zwischen 6 und 9 Jahren. 1. Termin
Ort Physio & Ergo Fit Hamm GmbH – Gesundheitszentrum, Fangstraße 8, Hamm-Herringen.
Info www.physioergofithamm.de, Anmeldung: 02381/378111; physioergofithamm@gmx.de

17:00 Tough Kidz – Selbstverteidigung für Kinder zwischen 10 und 13 Jahren. 1. Termin.
Ort Physio & Ergo Fit Hamm GmbH – Gesundheitszentrum, Fangstraße 8, Hamm-Herringen.
Info www.physioergofithamm.de, Anmeldung: 02381/378111; physioergofithamm@gmx.de

18:00 Fit in die Ski-Saison – Workout für Piste und Loipe. Der Kurs findet wöchentlich, in acht Terminen, statt. Letzter Termin ist am 28.02.2020.
Ort St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Info www.barbaraklinik.de, Anmeldung: Sekretariat des Gesundheitszentrums, Tel.: 02381/681-1341, gesundheitszentrum@barbaraklinik.de

13.01. MO

18:00 Mit Erfolg gesund abnehmen – Ein Bewegungs- und Ernährungsprogramm
Der Kurs findet, bis zum 09.03.2020, wöchentlich statt. Die Gebühr beträgt 60 Euro.

Ort St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Info www.barbaraklinik.de, Anmeldung: Sekretariat des Gesundheitszentrums, Tel.: 02381/681-1341, gesundheitszentrum@barbaraklinik.de

19:00 Rücken aktiv – Bewegen statt schonen. In diesem Kurs wird die Muskulatur der Wirbelsäule stabilisiert. Der Kurs findet wöchentlich, bis zum 09.03.2020, statt. Die Gebühr beträgt 60 Euro.

Ort St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gymnastikhalle (Haus 5)
Info www.barbaraklinik.de, Anmeldung: Sekretariat des Gesundheitszentrums, Tel.: 02381/681-1341, gesundheitszentrum@barbaraklinik.de

14.01. DI

12:15 Aqaufit für Schwangere. Bewegungs- und Lockerungsübungen zum Lösen von Verkrampfungen und Verspannungen. Die Übungen regen Kreislauf und Atmung an. Der Kurs findet wöchentlich, bis zum 03.03.2020, statt. Die Gebühr beträgt 56 Euro.

Ort St. Josef-Krankenhaus, Hamm-Bockum-Hövel, Bad des PEZ.
Info www.barbaraklinik.de, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel.: 02381/681-1341, elternschule@barbaraklinik.de

18:00 Resilienz-Training (Kurs 8 x 90 min, wöchentlich, jeweils dienstags)
Ort vivale, Heßlerstraße 28, 59065 Hamm
Info www.vivale.de, Tel 02381-149 19 90

18:00 Schnupperstunde Feldenkreis
Ort Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Info St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen
Um Anmeldung wird gebeten: Tel. 02381 681-1341 oder gesundheitszentrum@barbaraklinik.de

15.01. MI

18:30 Malteser Hausnotruf – Schnelle Hilfe mit K(n)öpfchen. Lernen Sie den Umgang mit dem Lateser Hausnotruf kennen und welche Möglichkeiten er bietet. Referentin ist Heike Adamczyk.

Ort Malteser Tagestreff MalTa Hamm, Nordenwall 5, 59065 Hamm
Info www.malteser-hamm.de, Anmeldung: kirsten.purwin@malteser.org, Tel.: 02381/3045442

19.01. SO

10:00 Gute Gefühle auf Knopfdruck – Mein Weg in ein selbstbestimmtes, glückliches Leben. Die Gebühr beträgt 45 Euro.

Ort St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5)
Info www.barbaraklinik.de, Anmeldung: Sekretariat des Gesundheitszentrums, Tel.: 02381/681-1341, gesundheitszentrum@barbaraklinik.de

21.01. DI

18:00 Patientendiensttag – Gut aufgeklärt in der Operation. Wissenswertes über die Narkose und OP-Abläufe.

Ort St. Barbara-Klinik, Hamm-Heessen, Konferenzraum 1, U-Ebene
Info www.barbaraklinik.de

23.01. DO

17:00 Figur vital – Gesundheitskonzept von Andreas Heinrich. Der Kurs findet wöchentlich statt und endet am 12.03.2020. Die Gebühr beträgt 64 Euro.

Ort St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gruppenraum 2 der Elternschule (Haus 5, 1. OG)
Info www.barbaraklinik.de, Anmeldung: Sekretariat der Elternschule, Tel.: 02381/681-1341, E-Mail: gesundheitszentrum@barbaraklinik.de

25.01. SA

09:30 Workshop „Stressmanagement für werdende Mütter“ für Frauen ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel.

Ort vivale, Heßlerstraße 28, 59065 Hamm
Info www.vivale.de, Tel.: 02381/1491990

29.01. MI

19:00 Rückbildungsgymnastik. Zur Förderung des Rückbildungsprozesses nach der Geburt. Der Kurs findet wöchentlich statt und endet am 11.03.2020. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Ort St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gruppenraum 2 der Elternschule (Haus 5, EG)
Info www.barbaraklinik.de, Anmeldung: Tel.: 02388/800105 oder 0173/4304302, E-Mail: angelaholling@freenet.de

FEBRUAR

03.02. MO

17:00 Letzte Hilfe – Am Ende Wissen wie es geht. Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung. Es referiert Veronika May.

Ort Malteser Tagestreff MalTa Hamm, Nordenwall 5, 59065 Hamm
Info www.malteser-hamm.de, Anmeldung: kirsten.purwin@malteser.org, Tel.: 02381/3045442

06.02. DO

17:00 Arzt-Patienten-Seminar des Adipositaszentrums. Informationen zur chirurgischen Adipositas-therapie. Um Anmeldung wird gebeten.

Ort St. Josef-Krankenhaus, Hamm-Bockum-Hövel
Info www.adipositaszentrum-hamm.de

18.02. DI

18:00 In guten Händen – Operative Behandlung von Verletzungen und Erkrankungen der Hand.

Ort St. Josef-Krankenhaus, Hamm-Bockum-Hövel, Konferenzraum der Verwaltung.
Info www.josef-krankenhaus.de

MÄRZ

24.03. DI

18:30 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung für Menschen mit Demenz. Es referiert Wolfgang Penning und Dr. Rainer Loeb.

Ort Malteser Tagestreff MalTa Hamm, Nordenwall 5, 59065 Hamm
Info www.malteser-hamm.de, Anmeldung: kirsten.purwin@malteser.org, Tel.: 02381/3045442

»VEGETARISCHES SÜSSKARTOFFELCURRY«

Rezept für

4 Personen.

Zutaten

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Ingwer, gehackt
- ½ Tasse Orangensaft
- 1 Tasse Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Stängel Zitronengras
- ½ Liter Kokosmilch
- 2 Möhren
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Paprikaschote
- 1 Ananas, gewürfelt (frisch oder Konserve)
- Sesamöl
- 1 TL thailändische Currypaste
- Koriander, Salz und Pfeffer, Currypulver, Kurkuma, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Cashewnüsse, Koriandergrün

Zubereitung

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und im Wok oder in einer großen Pfanne mit Sesamöl anbraten. Knoblauchzehen und Ingwer zusammen mit Thai-Currypaste dazugeben und anrösten. Mit Orangensaft ablöschen. Wasser oder nach Geschmack Gemüsebrühe dazugießen. Das zerdrückte Zitronengras dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch unterrühren, 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen.

Möhren und eine Paprikaschote stifteln, Süßkartoffeln schälen und auch in Stifte schneiden, alles dazugeben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Gemüse gar sind. Mit Koriander, Curry, Kurkuma, Chili, Cayennepfeffer, Paprika, Salz und Pfeffer nach Bedarf abschmecken. Ananas würfeln, zugeben und kurz mitziehen lassen.

Das Grün der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, damit und mit Koriandergrün und Cashewnüssen garnieren. *MJ/MW*



{natürlich LESEN}

»WER GEDANKEN LIEST, IST KLAR IM VORTEIL«

DER GANZ BESONDERE BUCHTIPP ZUM WEIHNACHTSFEST

Weihnachten steht vor der Tür – und wer wünscht es sich nicht, in diesen Tagen Gedanken lesen zu können. Was wünscht sich die Liebste wirklich? Hat Schwiegermutter der Weihnachtsbraten wirklich geschmeckt? Welches Geschenk liegt für mich unter dem Weihnachtsbaum?

Wer Gedanken liest, ist klar im Vorteil. Davon ist Timon Krause überzeugt und hat sich vorgenommen, uns in die Geheimnisse der Mentalisten-Kunst einzuweihen. 24 Kapitel, 24 einstündige Unterrichtseinheiten: Mentalist werden in einem Tag! Für Krause endet die Kunst des Gedankenlesens nicht am Bühnenrand. Mentalisten sind überall, sagt er, in der Bäckerei, beim Arzt, in der Schule – überall dort, wo Menschen in der Lage sind, die Mechanismen des menschlichen Geistes zu verstehen und zu deuten.

Timon Krause verteilt die Essenz seines Wissens auf vier Buchteile. In Teil eins lehrt er, Menschen zu lesen. Dabei geht es um die Sprache der Augen, um das Lesen der Hände und des Gesichts oder um das »Umkehrprinzip«, bei dem man über die körperliche Imitation des Gegenübers Einblick in dessen Gefühle erhält.

In Teil zwei zeigt Krause, wie man an Sprache und Körpersprache Lügen erkennt; er gibt aber auch Einblick in die dunkle Seite der Macht und lehrt uns, selbst »erfolgreich« zu lügen. Im dritten Teil geht es um die Kunst, Menschen zu überzeugen. Hier erhält der Leser eine nachvollziehbare und faszinierende Einführung in die Hypnosetechnik. Der letzte Teil befasst sich mit »Mindpower«, also der Kraft, den eigenen Geist zu beherrschen. Timon Krause vermittelt Gedächtnistraining, das

An- oder Abtrainieren von Gewohnheiten, Phobien und zeigt, wie man Lampenfieber überwindet.



Der Autor Timon Krause, geboren 1994 in Deutschland, ausgebildet in Neuseeland und ansässig in Amsterdam, ist ausgebildeter Gedankenleser und jüngster »Best European Mentalist«.

MW

Unser Buchtipp:

Timon Krause: »Du bist Mentalist! Wer Gedanken liest, ist klar im Vorteil«
256 Seiten, 18,00 €, ISBN 978-3-593-50926-6

»WIR GRATULIEREN DEN GEWINNERN DES PREISAUSSCHREIBENS«

In der letzten Ausgabe haben wir ganz besondere Eintrittskarten für den Hammer Tierpark verlost. Den glücklichen Gewinnern gewährten die Organisatoren in der Nacht einen außergewöhnlichen Einblick in die Flora und Fauna des Tierparks.

Die glücklichen Gewinner sind:

Annika Schnitzmeier
Dietmar Hemmer
Annett Pohlemann

Die Gutscheine wurden bereits an die Sieger verschickt.

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

Wir drücken Allen Teilnehmern die Daumen!

MW





MAXi
LAUF Hamm

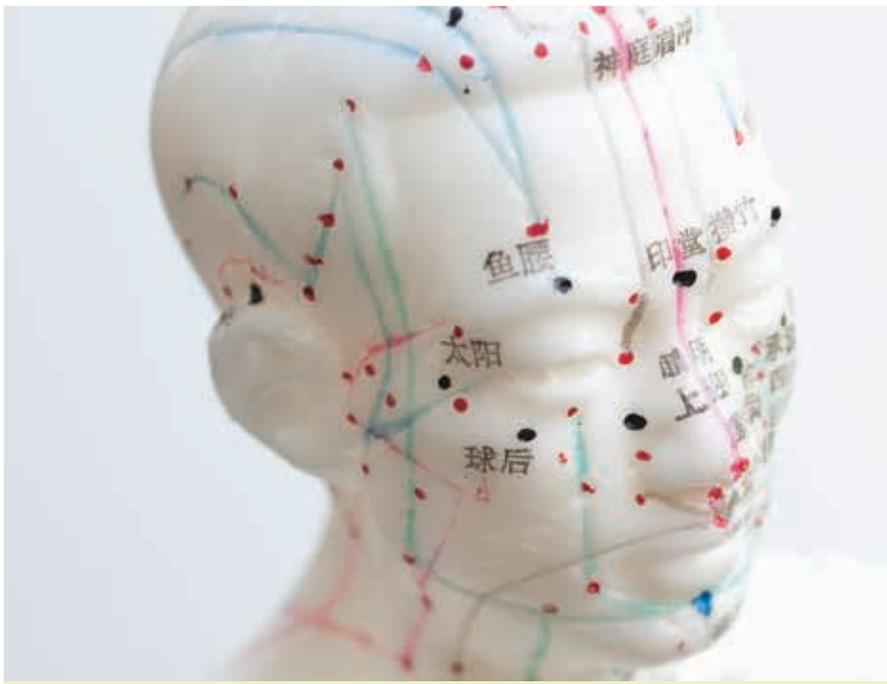
DEIN HAMM. DEIN LAUF.

16.05.2020



maxilauf.de





Traditionelle Chinesische Medizin
am EVK Hamm

MIT AKUPUNKTUR GEGEN
DEN WINTERBLUES

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN



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



Dr. Christiane Müller
Leitende Ärztin



Dr. Sandra Willeboordse
Fachärztin und Dozentin
für Qigong

Wir behandeln:

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