ZUM MITNEHMEN

natürlich HAMM

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

MIT APOTHEKER-TIPP UND NATÜRLICH DIGITAL

* GEWINNSPIEL MITMACHEN * S. 11

{Entspannung & Erholung}

- Ruhe & Miteinander
- Entspannung
- Haut im Winter

ST. BARBARA-KLINIK
HAMM-HEESSEN
ST. JOSEF-KRANKENHAUS
HAMM-BOCKUM-HÖVEL
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Westf. Wilhelms-Universität Münster

MENSCHLICH + MODERN. ENGAGIERT + EXZELLENT. WISSBEGIERIG + ERFAHREN. EINFACH FRANZISKUS.

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

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

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

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

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

{ Inhalt }

VORWORT

TITELTHEMEN

»ZUR RUHE KOMMEN« 5
»KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ« 7
»VON WEGEN FRÖHLICHE WEIHNACHTEN – WAS TUN, WENN ES UNTERM TANNENBAUM KRACHT?« 13
»IM NÄCHSTEN JAHR WIRD ALLES ANDERS ...« 15

AUS PRAXIS & REGION

»GUTEN ABEND, GUTE NACHT ...« 16
»ENTSPANN DAHEIM« 18
»EINE TYPFRAGE« 22
»BEWEGUNG TUT IMMER GUT« 27
»WINTERWANDERUNG IM SAUERLAND« 30

BRANCHENVERZEICHNIS

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. 5, 15, 20, 24, 27–28 = Shutterstock; S. 4, 6,12, 16, 18, 22, 29–30, 33 = Pixabay; S. 7–9, 11 = Edition Essentials GmbH & Co. KG; S. 10 = WDRImhoff RealisationE.Graeff; S. 14 = Wilfried Gerharz; S. 21 = EVK Hamm; S. 32 = stock.adobe.com; S. 34 = Riverfield Verlag GmbH

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

»NUR KEINEN STRESS«

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Machen wir uns nichts vor: Die Adventszeit ist für die meisten von uns alles andere als beschaulich: Geschenke kaufen, den Weihnachtsbaum aussuchen und was wird eigentlich gegessen? Wo trifft sich die Familie? Und wen besuchen wir zuerst? Müssen wir was vorbereiten? Und geschmückt werden muss auch noch? – So oder so ähnlich läuft für viele die Adventszeit ab. Viel Trubel für ein paar besinnliche Tage.

Hinzu kommen die Umstände der Corona-Pandemie. Die Unsicherheit, wie es in den nächsten Monaten weitergehen wird und wie lange wir mit Einschränkungen zu leben haben, setzt uns auch zu.

Da ist es Gold wert, wenn wir uns entspannen können. Es ist nicht viel, was man dafür tun muss: Häufig reicht es schon aus, wenn Sie vernünftig schlafen. Viele Menschen in Deutschland schlafen nicht mehr richtig durch. Mithilfe von ein paar Tricks können Sie Ihren Schlafkomfort erhöhen und besser träumen. Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie zu Hause einen entspannten Spa-Tag durchführen können.

Wer in der Vorweihnachtszeit viel Stress hat, dem geht es im normalen Alltag meistens nicht besser. Was führt uns aber in die „Stressfalle"? Warum fühlen wir uns immer „unter Strom gesetzt"? Wir zeigen Ihnen, mit welchen Kniffen Sie Ihren Alltag stressfreier gestalten können.

Und der Weihnachtsstress? Auf was gilt es zu achten, damit der Haussegen unterm Weihnachtsbaum nicht schief hängt? Dazu haben wir mit Prof. Dr. Manuel Tusch gesprochen. Der Diplom-Psychologe erzählt in dieser Ausgabe, welche Themen am besten vor der Bescherung besprochen werden sollten und wie das berüchtigte Familientreffen nicht im Streit endet.

Ein ganz wichtiger Ort im Advent ist die Küche. Ob es um das Plätzchenbacken oder um die Vorbereitung des Festtagsmenüs geht, sind Herd und Ofen immer im Einsatz. Für viele Beziehungen ist das gemeinsame Kochen eine Herausforderung. Gerade wenn sich Weihnachtsbesuch ankündigt. Damit Sie aber entspannt kochen und Ihre Gäste überraschen können, haben wir mit Martina & Moritz gesprochen. Das Kochduo aus dem WDR-Fernsehen sagt uns, worauf es in der Zusammenarbeit in der Küche ankommt und wie sich ein „Anbrennen" der Beziehung verhindern lässt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und bleiben Sie gesund!

Ihre
Meike Jänsch

* GEWINNSPIEL MITMACHEN * S. 11

{Entspannung & Erholung}

»ZUR RUHE KOMMEN«

WIE SIE DEM ALLTAGSSTRESS ENTKOMMEN

Morgens früh aufstehen, arbeiten, sich zu Hause um die Familie und die Kinder kümmern, im Garten noch Sachen erledigen und alles für den nächsten Tag vorbereiten, bevor es gegen Mitternacht ins Bett geht. Viele von uns gönnen sich im Alltag keine Ruhe. Alles muss funktionieren und schnell erledigt sein. Dabei ist Ruhe wichtig für unsere Gesundheit. Wer sich keine Auszeit gönnt, gefährdet seine Gesundheit auf vielfältige Weise: Von Bluthochdruck über Fettleibigkeit bis hin zu Muskel- und Knochenbeschwerden hat Stress viele negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Wir geben Ihnen kleine Tipps, wie Sie die notwendige Ruhe in den Alltag integrieren und gegen den Stress ankämpfen können.

Genügend Schlaf

Als Kinder wurden wir immer früh ins Bett geschickt. Als Erwachsene genießen wir es, später ins Bett gehen zu können. Das führt bei manchen zu eher zweifelhaften Selbsterkenntnissen wie: „Vier Stunden Schlaf reichen mir in der Nacht." Dabei ist Schlaf sehr gesundheitsfördernd. Der Körper kann sich ausruhen, runterfahren und Kraft für den kommenden Tag sammeln. Sechs bis acht Stunden in der Nacht sind erforderlich, damit sich der Körper vom Tag entspannen und Kraft sammeln kann. Wer nicht ausreichend schläft, setzt sich Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen aus. Achten Sie das nächste Mal darauf, frühzeitig ins Bett zu gehen – auch wenn das bedeutet, sich eher zurückzuziehen.

Feste MahlZEITEN

Gesunde Ernährung ist wichtig – ohne Frage. Aber auch die Essenszeiten und das -verhalten sind entscheidend für die Stressbewältigung im Alltag. Essen ist eine„Ruhe-Oase" im Alltag. Planen Sie in Ihrem Tagesablauf feste Zeiten zum Essen ein. Essen Sie ohne Zeitdruck und fahren Sie kurz runter. Dazu zählt auch, dass keine weiteren Medien, wie Zeitung, Notebook oder Smartphone, auf dem Esstisch zu finden sind.

Wenn Sie regelmäßige Zeiten zum Essen einhalten, geben Sie Ihrem Körper eine Zeitstruktur, die den Biorhythmus fördert und somit gut gegen Stress ist.

Die richtigen Mahlzeiten

Bleiben wir beim Thema Essen: Unter Stress ist es uns egal, was wir essen, und wir greifen zu viel zu Süßem und Fast Food – auf Dauer keine Lösung.

Gutes Essen hingegen stärkt die Nerven, hilft gegen Müdigkeit und sorgt für eine intakte Gesundheit. Vitamin C und B12 dürfen in einer gesunden Ernährung nicht zu kurz kommen. Auch Eisen und Magnesium schützen prophylaktisch gegen Mangelerscheinungen. Wem das zu detailliert ist, der kann sich folgende Faustregel merken: 5 Portionen Obst am Tag. Damit hilft man seinem Organismus und seiner Gesundheit ungemein.

{Entspannung & Erholung}

Kleine Belohnungen

Na gut, man soll zwar auf die Ernährung achten – aber ganz ohne Belohnung geht es nicht. Greifen Sie ruhig zu Nahrungsmitteln mit der Aminosäure Tryptophan. Diese wandelt der Körper in das Glückshormon Serotonin um. Gerade in Nüssen und Schokolade ist Tryptophan vorhanden. Wer sich ab und an mal belohnt, ist auch motivierter und somit weniger anfällig für Stress. Aber Vorsicht: Es sollten tatsächlich nur „kleine" Belohnungen sein.

30 Minuten reichen aus

Es wundert nicht: Bewegung und Sport sind ideale Fluchtwege aus dem Stress. Wer jetzt aber ausschließlich an Joggen und Radfahren denkt und sich nicht für Sport begeistern kann, der kann beruhigt werden: 30 Minuten spazieren an der frischen Luft reichen aus. Muskelgruppen werden aktiviert, die Lunge kann an der frischen Luft durchatmen und man kommt auf andere, stressfreie Gedanken. Es ist also egal, wie Sie sich körperlich betätigen, 30 Minuten Bewegung reichen aus.

(Selbst-)Ansprüche zurückschrauben

In der Gesellschaft muss jeder verschiedenen Ansprüchen entsprechen. Hinzu kommen die Ansprüche, die man an sich selbst stellt. In allem, was wir machen, möchten wir perfekt sein. Dieser Perfektionismus kann aber zu Stress und Krankheiten führen. Wir setzen uns selbst unter Druck, und wenn wir unseren Ansprüchen nicht genügen, sind wir enttäuscht. Das ist unnötiger Stress.

Nehmen Sie ein wenig Druck von sich selbst und schrauben Sie Ihre eigenen Ansprüche zurück. Damit ist Ihrer Gesundheit sehr geholfen und Sie tun sich einen großen Gefallen.

Es sind Kleinigkeiten, die Sie in den Alltag einzubauen haben, um gegen den Stress anzugehen. Wenn Sie Ihr tägliches Leben ein wenig ändern, werden Ihnen viele Dinge leichter fallen. Das hilft nicht nur der Psyche: Auch viele körperliche Beschwerden und sog. „Volkskrankheiten" werden dadurch angegangen. Probieren Sie es mal aus! *LR*

»KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ«

WEIHNACHTEN GEHT (AUCH) DURCH DEN MAGEN

Ein schlauer Mensch hat einmal ganz zu Recht festgestellt, dass man nicht zwischen Weihnachten und Neujahr dick wird, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten. Diese Weisheit dient zwar nur bedingt als Ausrede für manche Festtagssünde, die uns in den kommenden Wochen wieder erwarten wird, aber zumindest kann sie ein wenig beruhigen. Und wenn dann auch noch die dienstältesten Fernsehköche Martina Meuth und Bernd„Moritz" Neuner-Duttenhofer exklusiv in „natürlichHAMM" Tipps für das Menü an Weihnachten geben, dann sollte das Grund genug sein, gemeinsam den Kochlöffel zu schwingen und sich schon heute auf den Schmaus an den Festtagen zu freuen. Doch bevor es an den Herd geht, hatten wir die Möglichkeit zu einem Gespräch mit dem beliebten Küchenduo.

Seit 1988 sind Sie im WDR das Traumpaar der Küche. Was ist Ihr „Geheimrezept"?

„Leben und leben lassen!" Sich gegenseitig Raum geben und den/die andere(n) nicht verändern wollen. Bei Meinungsverschiedenheiten gibt die/der Klügere nach und macht trotzdem, was sie/er will. Wobei wir uns dann halt ein bisschen kabbeln, ohne den Respekt und die Liebe der/des anderen zu verlieren.

Sie haben beide das Kochhandwerk nicht gelernt und trotzdem verfolgen Zigtausende Menschen jede Woche Ihre Show. Was unterscheidet Sie als „Amateure" von den „Profis"?

{Entspannung & Erholung}

In einer Restaurantküche werden an den Koch ganz andere Anforderungen gestellt als in einem normalen Haushalt. Die Arbeitsabläufe sind hier einfacher, gemächlicher, denn man arbeitet kontinuierlich, und wenn man sich gerade um die eine Sache nicht kümmern muss, kann man in Ruhe eine andere erledigen. In der Profiküche muss alles perfekt vorbereitet sein und am zugewiesenen Platz stehen –„mise en place" heißt das in der Küchensprache, die ja in Frankreich entwickelt wurde. Diese Mise en Place muss so weit wie möglich vorangetrieben sein, damit der Chef/die Chefin auf dem Herd (küchensprachlich „piano"!) wie auf einem Klavier spielen kann. Das heißt: in Windeseile vielerlei höchst unterschiedliche Gerichte aus vielen verschiedenen Bestandteilen komponieren kann. Wenn das Restaurant voll ist und die hungrigen Gäste warten, herrscht enormer Zeitdruck und höchster Stress, volle Konzentration auf das Wesentliche ist unabdingbar. Zu Hause kann man es ruhiger angehen lassen, weil das Ziel klar definiert ist und man genau weiß, wo es hingeht. Wir machen es gerne so anschaulich: Lewis Hamilton oder Sebastian Vettel sind hervorragende Autofahrer – in hochspeziellen Fahrzeugen auf Rennstrecken –, den Führerschein macht man aber mithilfe eines Fahrlehrers im alltagstauglichen Auto im normalen Straßenverkehr. Wir sind also sozusagen die Küchenfahrlehrer für zu Hause …

Gemeinsam essen ist für viele Paare ein Vergnügen – gemeinsam kochen für manche der blanke Horror. Welche Tipps haben Sie, damit es auch zu zweit am Herd harmonisch bleibt?

Eine (oder auch mal einer) ist die Chefin oder der Chef – das kann ganz allgemein oder auch nur für ein bestimmtes Gericht gelten. Der/die andere ordnet sich dann unter und arbeitet zu oder hilft, dass alles so klappt, wie die/der Führende es sich wünscht. Das kann nach (freundlicher!) Aufforderung oder in vorauseilender Fürsorglichkeit passieren, möglichst ohne dass dann die Hilfeleistung als wesentlich für das Gelingen reklamiert wird …

Weihnachten steht vor der Tür, und was des einen Freud, ist des anderen Leid: Manche Hausfrau bzw. mancher Hausmann hat heute schon Stress, wenn er an die Festtage denkt. Gerade die Arbeit in der Küche wird dann schnell zum Alptraum. Wie organisieren Sie Ihre Küche?

Gute Vorbereitung ist alles, rechtzeitiger Einkauf (und eventuell die Vorbestellung der Hauptzutaten) unerlässlich. Und was bereits im Vorfeld erledigt werden kann, braucht man ja nicht in letzter Sekunde unter Druck zu machen. Wir wählen beispielsweise dafür gerne Desserts aus, die mindestens eine Nacht stehen müssen, ehe man sie servieren kann. Praktisch sind immer Hauptgerichte, deren Garzeit nicht beaufsichtigt werden muss – also etwa Schmor- oder große Braten, deren Fertigstellung keine Arbeit mehr macht. Es kann aber auch beispielsweise ein Risotto oder ein Gratin sein, die lange vorher fast vollständig zubereitet werden und anschließend einige Stunden warten können, ehe sie im letzten Moment blitzschnell und ohne technischen Aufwand fertiggestellt werden können. Und bei empfindlichen Speisen, die sofort nach einer raschen Zubereitung serviert werden müssen,

sollten alle Komponenten einsatzfähig bereitstehen – also doch auch mal nach dem Profi-Prinzip geplant.

Gänsebraten, Rouladen oder Heißwürstchen mit Kartoffelsalat: Lukullisch ist viel möglich. Gehört zum Weihnachtsfest das klassische Menü oder darf es heute auch mal was Neues sein?

Wenn es in der Familie ein traditionelles Weihnachtsessen gibt, auf das man sich das ganze Jahr freut, sehen wir eigentlich keinen Grund, auf dieses zu verzichten. Natürlich kann man die Zubereitung variieren, etwa eine schwere, fette Sauce durch eine leichtere Variante ersetzen. Das ist mit den heutigen technischen Möglichkeiten – etwa dem Mixstab, mit dem man das Bratengemüse püriert und damit die Sauce anstelle der althergebrachten Mehlschwitze bindet, was nicht nur Kalorien spart, sondern auch den Geschmack intensiviert. Aber wer gerne Neues ausprobiert, kann mit Gewinn auf weniger kalorienreiche Zutaten und schlankere Zubereitungen ausweichen – etwa statt eines mächtigen Gänsebratens mit Rotkohl, Kartoffelklößen und einer fetten Sauce auf ein chinesisch-vietnamesisch angehauchtes Wokgericht aus zartem Fleisch oder Fisch mit knackigem Gemüse und frischen Kräutern zubereiten und mit duftendem Reis servieren. Das geht schnell, macht nur ein wenig Schnippelarbeit und schmeckt köstlich: Dank dem Kleinschneiden aller Zutaten wird deren Oberfläche vergrößert, dadurch ihr Geschmack intensiviert und man kommt leicht mit der halben oder gar einem Viertel der Menge an Fleisch oder Fisch pro Person aus. Erhöht den Genuss und spart gleichzeitig Geld und Kalorien!

Wenn Sie auf Ihre Erfahrungen am Herd zurückblicken: Was hat sich seit Ihrer ersten Sendung vor über 30 Jahren bis heute in den deutschen Kochtöpfen verändert?

Es gibt vielerlei Veränderungen! Das Angebot an frischem Gemüse hat sich enorm vergrößert, auch die Auswahlmöglichkeiten der Sorten ist breiter geworden. Gab's früher nur eine oder zwei Sorten Tomaten, kann man heute aus mehr als einem Dutzend wählen. Die Qualitätsspanne bei Fleisch und Käse ist breiter geworden – zu Aktions-Billigangeboten und „normaler" Ware ist ein differenzierter Premium-Sektor dazugekommen. Gefragt sind nicht mehr nur die drei großen P, Pommes, Pizza, Pasta, sondern türkische Köfte, japanische Sushis, thailändische Currys, spanische Tapas und Texmex aus Amerika sind hinzugekommen. Fleisch ist nicht mehr die zentrale und wichtigste Grundzutat – Fisch, Krusten- und Schalentiere gelten endlich als ebenbürtige Partner. Gemüse, Getreide und Körner sowie Sojaprodukte sind als vegetarische oder vegane Alternativen für immer mehr und vor allem jüngere Menschen populär geworden. Die modernen Küchengeräte, Sous-vide-Technik, Dampfgarer und der chinesische Wok haben die Garmethoden in geschmacklicher wie in diätetischer Hinsicht positiv ergänzt. Und während einerseits immer internationaler gekocht und gegessen wird, wird andererseits die ländlich-regionale Küche wiederentdeckt – erfreulicherweise oft in modernerer, schlankerer Version statt in dumpfer altfränkisch-ungesunder Art.

Was wird Weihnachten bei Ihnen auf der Tafel stehen?

Burrata mit geschmortem Chicorée, Lauchrisotto mit Garnelen, knusprige Entenbrust mit geröstetem Rosenkohl und eine nach Sternanis duftende Crème brulée! Zu sehen am 12. Dezember, 17.45 Uhr, natürlich im WDR-Fernsehen. *MW*

VITEN MARTINA MEUTH UND BERND „MORITZ“ NEUNER-DUTTENHOFER

Zunächst die Antworten auf die beiden wichtigsten Fragen vorweg: Ja! Nein! – Ja, Martina und Bernd, Spitzname „Moritz“, sind nicht nur in der TV-Küche ein Paar, sondern auch seit 1983 miteinander verheiratet. – Nein, sie sind keine professionellen Köche, sondern Journalisten.

Martina Meuth, Jahrgang 1948, hat nach der Journalistenschule für die Magazine ***Eltern*** und ***Freundin*** gearbeitet. Begonnen hat sie im Textressort, wechselte dann aber ins Kochressort und leitete das auch zwischen 1980 und 1985.

Bernd Neuner-Duttenhofer, geboren 1943, wird seit seiner Studentenzeit Moritz genannt. Nach dem Studium der Theatergeschichte, Soziologie und Kunstgeschichte hat er zunächst als freier Kochbuchautor gearbeitet: Ab 1975 leitete er das Kochressort der Zeitschrift ***Meine Familie und ich*** und war ab 1981 stellvertretender Chefredakteur.

Seit 1985 sind Martina und Moritz selbstständig. In zahlreichen Magazinen und Tageszeitungen schreiben sie zu gastronomischen Themen und verfassen Reisereportagen. Zudem bearbeiten und übersetzen sie Kochbücher von prominenten Köchen, wie etwa Eckart Witzigmann oder Paul Bocuse.

Seit 1988 sind sie mit ihrer Sendung ***Kochen mit Martina und Moritz*** im WDR-Fernsehen zu sehen. Seitdem haben die beiden Hobbyköche schon über 400 Mal in ihrer Fernsehküche gestanden und sind die dienstältesten TV-Köche in Deutschland. Außerdem haben sie bis heute über 60 Kochbücher veröffentlicht.

Die Sendung wird auf dem Apfelgut des Paares in Sulz am Neckar produziert, wo die TV-Köche auch leben und Kochkurse geben.

GEWINNSPIEL MITMACHEN

»IN DER WEIHNACHTSKÜCHE MIT MARTINA & MORITZ«

WIR VERLOSEN ZWEI BÜCHER MIT DEN BESTEN WEIHNACHTSREZEPTEN DES KOCHDUOS

Weihnachtszeit ist Küchenzeit. Im Advent werden die Küchen zu vorweihnachtlichen Backstuben umfunktioniert und für das Festessen mimen viele Hobbyköche den Kochexperten. Dass Weihnachten Zu Hause mehr möglich ist als Spritzgebäck, Kartoffelsalat und Braten, zeigt das Küchenduo Martina & Moritz in ihrem Weihnachtskoch- und -backbuch.

Neben Klassikern wie Kartoffelklößen, Vanillekipferln und Rotkraut findet sich auch Extravagantes wie Hummerpralinen oder Roastbeef mit Meerrettich. In dem Buch zeigt das Küchenpaar, das seit 30 Jahren im WDR-Fernsehen den Kochlöffel schwingt, mit welchen Rezepten sie in der Adventszeit sich und ihre Lieben verwöhnen. Natürlich darf dabei das große Festtagsmenü ebenso wenig fehlen wie kleine Geschenke aus der Küche.

Aber nicht nur die Weihnachtskulinarik hat im Buch ihren Platz. Denn wenn der Weihnachtsbraten noch ruhig im Magen liegt, kündigt sich mit dem Jahreswechsel bereits das nächste große Essen an. Für Martina und Moritz Grund genug, ihre raffiniertesten Dips und Häppchen zu präsentieren, die der Hit auf jeder Silvesterfeier sind. Auch hier finden sich bewährte Klassiker wieder.

Wir verlosen zwei Exemplare von „Weihnachten. Festmenüs, Backen, Geschenke, Ideen zu Silvester". Senden Sie bis zum 22. Januar 2021 eine E-Mail an redaktion@natuerlich-hamm.de mit Ihrer Anschrift und nehmen Sie dadurch an der Verlosung teil. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Martina und Moritz
Weihnachten. Festmenüs, Backen, Geschenke, Ideen zu Silvester
Preis: 14,90 €
Verlag edition essentials
ISBN 978-3-9816935-3-9

»VON WEGEN FRÖHLICHE WEIHNACHTEN – WAS TUN, WENN ES UNTERM TANNENBAUM KRACHT?«

FEIERTAGE BRINGEN OFTMALS UNRUHE STATT FAMILIENFRIEDEN

Die Feiertage stehen wieder vor der Tür. Und manch einem graut es schon heute vor dem Familienfest unter dem Tannenbaum. Zwischen Weihnachten und Neujahr hängt der Familiensegen schnell schief – und das, obwohl man sich doch fest vorgenommen hat, dass alles friedlich bleibt. Mit großen und kleinen Krisen beschäftigen sich die Mitglieder des „Bundesverband Mediation e. V." mit Sitz in Berlin. Sie sind Experten, wenn es darum geht, Konflikte aus neutraler Sicht zu analysieren und mit den Beteiligten Lösungswege aus dem Dilemma gemeinsam zu erarbeiten. Kurz vor den Festtagen sprach „natürlichHAMM" mit Prof. Dr. Manuel Tusch, Psychologe, Coach und Mediator aus Köln, darüber, was jeder Einzelne tun kann, damit aus dem Fest des Friedens nicht die oftmals befürchteten Chaostage werden.

Wenn bei Ihnen das Essen angebrannt ist, das falsche Geschenk unter dem Baum liegt, die Schwiegermutter nervt und die Kinder nicht ins Bett wollen: Wie bleiben Sie dann ruhig? Oder haben auch Sie sich unter dem Tannenbaum schon mal richtig gezofft?

Konflikte spielen sich immer auf vielen verschiedenen Ebenen ab. Äußere Konflikte rufen innere Konflikte hervor. Und umgekehrt. Eine sehr gute Möglichkeit besteht darin, sich eine Art „inneres Mantra" zurechtzulegen, das dabei behilflich ist, ruhig zu bleiben. Meinen Klientinnen und Klienten empfehle ich unsere Freundin beziehungsweise unseren Freund ALI – ALI steht für Atmen, Lächeln, Innehalten. Denken Sie also in herausfordernden Situationen immer an ALI: Und schon werden Sie innerlich ruhiger und können sich vom Geschehen distanzieren. Wirkt Wunder. Nicht nur an Weihnachten (lacht).

Zu Weihnachten scheint der Familienstreit ja irgendwie vorprogrammiert. Warum ist das Konfliktpotenzial an diesen Tagen so hoch?

Leider neigen wir in vielen Lebensbereichen und -situationen dazu, überhöhte Erwartungen zu bilden. Weihnachten gilt ja häufig als der Inbegriff von Harmonie und Wonne. „Dumm" nur, wenn wir während des verbleibenden Jahres ganz vergessen haben, miteinander zu kommunizieren, Themen zu klären. Dann kann der Schuss – leider – nur nach hinten losgehen.

Um unsere Liebsten gerade Weihnachten nicht zu enttäuschen, handeln wir oft nach dem Motto „Augen zu und durch". Ist das der richtige Weg?

Wie so oft im Leben gibt es kein Richtig oder Falsch. „Augen zu und durch" kann eine kurzfristige Notfallstrategie darstellen, um Situationen nicht noch weiter eskalieren zu lassen. Allerdings spielt sich diese Strategie eher auf der Symptomebene ab. Die Ursachenklärung bedarf deutlich anderer Strategien. In der Mediation begleiten wir unsere Klientinnen und Klienten immer darin, sich gegenseitig noch besser auf der Bedürfnisebene kennenzulernen. Oft kommt dabei heraus, dass bei aller Unterschiedlichkeit an der Oberfläche alle doch „nur" Frieden, Harmonie und Zugehörigkeit wünschen ...

Wenn die Türen knallen und die Tränen fließen, dann sind die Festtage doch gelaufen – oder haben Sie Tipps, wie dann noch was vom Weihnachtsfrieden zu retten ist?

Was helfen kann: Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit. Statt den Konflikt oder Streit weiter zu vertiefen, kann jeder mal eben eine Runde um den Block drehen. Oft wird es dadurch ruhiger und der Kopf kann wieder besser arbeiten.

{Entspannung & Erholung}

Statt zu handeln, wenn der Familienfrieden schon schief hängt, wäre eine vorbeugende Strategie doch sicherlich besser. Was können Sie uns raten?

An erster Stelle gilt es natürlich, mögliche Konflikte in einem ruhigen Moment weit vor den Festtagen anzusprechen. Je nach Eskalationsstufe sind zum Beispiel Mediatorinnen und Mediatoren als neutrale, vermittelnde Personen gerne ansprechbar. Ferner empfehle ich meinen Klientinnen und Klienten auch sehr gerne, sich einmal das Positive, das, was gut läuft, das, wofür wir dankbar sind, ins Gesicht zu sagen. Speziell in unserem Kulturraum wird sich leider immer nur gemeldet, wenn es etwas zu meckern gibt. Wieso eigentlich? Ein Dank oder Lob hat noch niemandem geschadet. Und bricht uns auch keinen Zacken aus der Krone.

Corona wird uns sicherlich noch rund um die Festtage beschäftigen und für völlig neue Probleme sorgen, vor denen wir dann stehen. Vielleicht ist die klassische Familienfeier ja gar nicht erlaubt oder die Großeltern dürfen aus gesundheitlichen Gründen nicht besucht werden. Ist diese Sondersituation Ihrer Meinung nach eher eine Chance, neue Wege zu gehen, oder wird sie zusätzlichen Stress auslösen, weil viel Gewohntes nicht möglich sein wird?

Das hängt davon ab, wie resilient der oder die Einzelne von uns ist. Resilient bedeutet widerstandsfähig. Manche Menschen sehen das Glas immer als halb voll an – diese Art der positiven Deutung geht oft mit einer besonderen Problemlösekompetenz einher. Die Frage ist ja: „Wie kann ich in einer misslichen Situation noch versuchen, das Beste daraus zu machen?" Sehr viele meiner Klientinnen und Klienten haben in den letzten Monaten sehr originelle und kreative Wege gefunden, ihr – gemeinsames – Leben zu optimieren.

Nach Weihnachten ist vor Silvester, und mit dem neuen Jahr kommen auch die guten Vorsätze: Welche drei Vorsätze sollten wir uns für 2021 aufschreiben, damit wir manchen Konflikt im Vorhinein vermeiden können?

Erstens: Seien Sie ehrlich zu sich selbst – welche Bedürfnisse arbeiten in Ihnen? Zweitens: Hören Sie aktiv zu – dass Sie versuchen, Ihr Gegenüber noch besser zu verstehen, heißt ja noch lange nicht, dass Sie alles akzeptieren müssen, was Sie hören. Drittens: Versuchen Sie, Schnittmengen mit Ihrem Gegenüber zu entdecken – wo haben Sie, bei aller möglichen Unterschiedlichkeit, vielleicht auch viel mehr gemeinsam, als Ihnen bislang klar war?

Auf diese Weise installieren Sie eine grundpositive Basis in der Kommunikation, die das Miteinander viel schöner und erfüllender macht. Alles Gute dafür!

Herzlichen Dank für das Interview. *MW*

KURZVITA PROF. DR. MANUEL TUSCH

Manuel Tusch ist Direktor des Instituts für Angewandte Psychologie in Köln, kurz IfAP. Der ehemalige Waldorfschüler wollte bereits früh sich und seine Mitmenschen ganzheitlich und umfassend erleben. Bereits während seines Studiums hat er deswegen als Coach, Mediator und Supervisor gearbeitet. Seit 1996 ist Tusch im Bereich Unternehmensberatung, Schwerpunkt Coaching, und als Trainer in gesundheitspsychologischen Themen tätig.

Der Professor für Beratung, Mediation und Coaching vermittelt in seiner Arbeit auch verschiedene Methoden der Selbstregulation, wozu er auch Techniken aus dem Yoga verwendet. Seine Methoden stellt Manuel Tusch sowohl in Vorträgen und Coachings als auch in zahlreichen Büchern vor, die er im Laufe seiner Karriere veröffentlicht hat.

»IM NÄCHSTEN JAHR WIRD ALLES ANDERS…«

NEUJAHRSVORSÄTZE – UND WAS DAVON ÜBRIG BLEIBT

Im nächsten Jahr wird alles anders … So ist das jedes Neujahr mit den guten Vorsätzen: Die Menschen entwerfen von sich ein neues Bild. Eines von einem abnehmenden, nicht rauchenden, nicht trinkenden, zielstrebigen, konsequenten, freundlichen, teamfähigen, sparsamen, durch und durch besseren Menschen. Zwei Tage später knallen sie sich mit Schampus und Böllern das alte Leben aus dem Kopf und wachen am nächsten Morgen mit einem Kater und einer Zigarette im Mund auf, haben schlechte Laune und bestellen sich aus lauter Frust eine fettige Pizza. Die guten Neujahrsvorsätze – sie existieren allenfalls noch als schlechtes Gewissen. Karrierebibel.de gibt Tipps, wie man gute Vorsätze einhalten kann.

Verbündete suchen

Forscher um Mark Conner vom Institute of Psychological Science an der Universität von Leeds konnten die Effektivität eines zugegebenermaßen nicht allzu spektakulären Tricks nachweisen, um gute Vorsätze zu erfüllen und wünschenswerte Gewohnheiten beizubehalten: Schließen Sie sich dazu mit anderen zusammen – Freunden, Familie, Kollegen. Es ist wie beim Sport oder Fitnesstraining: Alleine rafft man sich nur schwer auf, aber mit einem Partner an der Seite lässt sich auch der stärkste innere Schweinehund besiegen.

Zuversicht üben

Das amerikanische Forscher-Duo Anirban Mukhopadhyay und Gita Johar stellte schon im Jahr 2005 fest, dass es bei den Vorsätzen vor allem auf unseren Erfolgsglauben ankommt. Wer davon überzeugt ist, dass er alte und lästige Gewohnheiten mit genug Willenskraft verändern oder gar ablegen kann, ist ihrer Studie zufolge deutlich erfolgreicher, als jemand, der es nur mal so ausprobiert.

Spaß behalten

Gute Vorsätze müssen immer auch Spaß machen. Sparsamer zu werden, weckt keine Ambitionen. Jeden Monat 100 Euro zur Seite zu legen, um mit dem Gesparten einen Traumurlaub zu finanzieren, schon eher. Jede Veränderung, die Ihnen gelingt, ist ein Schritt vorwärts, für den Sie sich belohnen sollten. Sonst laufen Sie Gefahr, aus Frust und bei ersten Rückschlägen aufzugeben.

Quelle: karrierebibel.de

DIE TOP 7 DER NEUJAHRSVORSÄTZE

• Mehr bewegen, Sport machen	17,46 %
• Gesünder ernähren	13,33 %
• Abnehmen	12,68 %
• Sparsamer leben	8,54 %
• Stress vermeiden	8,06 %
• Mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen	7,31 %
• Weniger Internet/ Smartphone nutzen	6,23 %

»GUTEN ABEND, GUTE NACHT…«

WAS DEN GESUNDEN SCHLAF AUSMACHT

Schlaf ist wichtig für uns. Der Mensch schläft ungefähr ein Drittel seines Lebens. Er wirkt sich gesund und lebensverlängernd aus. Trotzdem schlafen die Menschen immer weniger oder schlechter. Auch wenn wir wissen, dass Schlaf gesund ist, kann die Wissenschaft noch nicht erklären, woran das liegt. Wir wissen nur, dass Schlaf uns entspannt und uns die Kraft für den kommenden Tag gibt. Jeder, der mal zu wenig geschlafen hat, kann das bestätigen. Lesen Sie hier, auf was es bei gutem Schlaf ankommt und wie Sie nachts nicht mehr aufwachen.

Was macht der Schlaf mit uns?

In der Antike galt der Schlaf noch als ein Zustand zwischen Leben und Tod. Erst seitdem der Schlaf wissenschaftlich mittels Elektroenzephalografie (EEG) untersucht werden kann, hat man festgestellt, dass im Schlaf die Hirnaktivität sehr hoch ist.

Viele Wissenschaftler konzentrieren sich auf diese Aktivitäten. Demnach braucht das Gehirn den Schlaf, um Informationen, die über den Tag gesammelt worden sind, auszusortieren. Im Schlaf findet das Gehirn auch die Zeit, sich zu entwickeln. Wer also zu wenig schläft, schadet seinem Hirn.

Es ist aber nicht das einzige Organ, das vom Schlaf profitiert. Jedes Organ benötigt die intensive Ruhe, um zu funktionieren. Der Grund dafür liegt im geringen Energieverbrauch des Körpers in dieser Phase. Während des Schlafs sinkt der Energieverbrauch des Körpers bei 10 %, was den Organen Erholung bietet, die sie für ein intaktes Funktionieren am Tag brauchen.

Was benötigt der gesunde Schlaf?

Vom gesunden Schlaf ist die Rede, wenn der Mensch fünf bis acht Stunden nachts durchschläft. Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, können das nicht. Bevor aber der Griff zu Hilfsmitteln, natürlichen wie auch herkömmlichen, geht, kann vielleicht bereits durch einige Änderungen des Schlafumfelds und des Verhaltens besser Ruhe gefunden werden.

Das SCHLAFzimmer

Viele, die unter Schlafstörungen leiden, beschweren sich, dass sie nicht in das Schlafen kommen. Sie liegen dann wach im Bett und lenken sich ab, was hinderlich für das Einschlafen ist. Gehen Sie am besten erst ins Bett, wenn Sie müde sind.

Wie man sich bettet, so liegt man

Der Volksmund hat sich in diesem Fall bewährt. Dass Sie nicht einschlafen können, kann auch am Bett liegen. Die Matratze ist durchgelegen, die

Bettwäsche ein wenig zu lange drauf. Richten Sie Ihr Bett richtig ein, um wieder angenehm schlafen zu können.

Einfach mal abschalten!
„Abschalten!", mit diesem Wort hat Peter Lustig die jungen Zuschauer von „Löwenzahn" nach jeder Folge verabschiedet. Es sollte auch für Ihre Nachtruhe gelten. Schalten Sie alle Bildschirme aus, wenn Sie im Bett sind. Keine Smartphones, keine Notebooks oder Tablets und auch keine Fernseher. Letztere dürfen nicht zur Standardausstattung Ihres Schlafzimmers gehören.

Die Strahlungen, die von den Bildschirmen ausgehen, regen die Augen sehr stark an und verhindern somit, dass man richtig entspannen kann. Lesen Sie stattdessen doch mal wieder ein Buch.

Problemlose Ruhe
Wer sich entspannen will, soll keine Probleme mit sich tragen. Ebenso verhält es sich mit dem Schlaf. Stress auf der Arbeit, Probleme in der Beziehung und weitere schlechte Gedanken sollten nicht in Ihrem Kopf sein, wenn Sie zu Bett gehen. Einigen Menschen hilft es, wenn sie eine To-do-Liste schreiben – denn was auf Papier steht, nimmt im Kopf keinen Platz ein. Genauso besprechen Sie im Bett keine Eheprobleme – da dann das Bett vom Ort des Einschlafens zum Debattierclub wird. Schaffen Sie die Probleme vorher aus der Welt und der Schlaf kommt leichter.

No Siesta!
Als kleines Kind haben wir es gehasst – im Alter scheinen viele darauf zu schwören: der Mittagsschlaf. Auch viele Berufstätige gestehen, dass sie sich ein „Powernap" genehmigen. Allerdings nimmt der Schlaf, dem man tagsüber frönt, die Schlafkraft für den Abend. Man erholt sich am Tag und wird abends später müde.

Gehen Sie entspannt ins Bett
Gehen Sie nicht nur problemfrei, sondern auch entspannt ins Bett. Es gibt viele Übungen, die beim Entspannen helfen. Viele schwören dabei auf Autogenes Training. Es ist eine einfache Entspannungsmöglichkeit, bei der die Fantasie angeregt und verschiedene Bereiche des Körpers entspannt werden. So gelangen die Anwender schnell in eine Entspannung, die früh zum Schlafen führt.

Guten Appetit
Wie in allen Bereichen des Lebens hilft die richtige Ernährung in diesem Fall. Kein Alkohol, kein Nikotin und nicht zu fett essen sind die Schlüssel für einen gesunden, unterbrechungsfreien Schlaf. Also verzichten Sie mal auf die Chips abends vor dem Fernseher und die Ruhe kommt leichter.

Übrigens

In der Forschung wird der Schlaf in vier Phasen unterteilt. Dazu gehört auch die Tiefschlafphase, die als Rapid Eye Movement bekannt ist. Der Name bezieht sich darauf, dass die Augenlider in dieser Phase stark vibrieren Die Abkürzung des Rapid Eye Movements diente auch als Name für die US-amerikanische Rockband REM. *LR*

»ENTSPANN DAHEIM«

WIE IHR ZUHAUSE ZUM WELLNESS-TEMPEL WIRD

„Eine Auszeit vom Alltag" – so oder so ähnlich bewerben viele Spas, Erlebnisbäder und Hotels ihre Angebote. Warum auch nicht? Ein entspannter Wellness-Tag oder ein Wochenende, inklusive Saunagängen und Massagen, hilft, um dem Stress zu entfliehen.

Die Angebote sind meistens sehr gut und zu Recht so beliebt. Allerdings sind sie deswegen auch sehr gefragt. Überfüllte Saunen, zu wenig Liegen und keine freien Massagetermine gehören zur Realität. Da kann ein Wellness-Tag schnell ins Gegenteil ausschlagen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie solche Umstände vermeiden und zu Hause Ihren eigenen Wellness-Tag gestalten können.

Funkstille

An einem Wellness-Tag will man Ruhe und Entspannung. Ein großer Schritt dahin ist bereits getan, wenn man die elektronischen Helferlein, die uns mit der Welt verbinden, einfach zur Seite legt. Gönnen Sie also auch Ihrem Smartphone, dem Notebook, dem Tablet und den anderen Geräten einen Tag Ruhe. Lassen Sie sich von keinem Klingeln oder Vibrieren stören. Alles, was Sie von der Entspannung abhalten kann, ist an diesem Tag tabu.

Ruhe für die Seele

Entspannung kommt von innen heraus. Lehnen Sie sich zurück und tun Sie Ihrer Seele einen Gefallen: Hören Sie Musik, die Ihnen beim Entspannen hilft; lesen Sie ein Buch und lehnen Sie sich zurück.

Wichtig ist, dass Sie eine passive Aktivität finden, die Sie in den „Flow" bringt. Dieser Begriff bezeichnet den Zustand, in dem der Körper trotz voller Konzentration eine tiefe Entspannung empfindet. Den „Flow" erlangen Sie auch, wenn Sie joggen gehen oder Rad fahren – allerdings soll Sport an Ihrem Entspannungstag tabu sein.

Vom Kopf bis zu den Füßen

Wer an Spa denkt, der denkt auch an eine Vielzahl von Anwendungen, die für den Körper bestimmt sind. Viele Spa-Besucher schwärmen von der Weichheit der Haut, die sie nach einem Wellness-Tag haben.

Wie für die Seele müssen Sie auch für die Entspannung des Körpers nicht viel machen. Die Basis sollte ein entspanntes Bad sein. Viele schwören dabei auf ein Schaumbad, weil das Prickeln des Badeschaums auf der Haut einen entspannenden Effekt hat. Es ist aber gleichgültig, ob Sie Schaumbäder oder Badeöl verwenden – wichtig ist, dass Sie entspannen.

Wenn Sie in der Badewanne liegen mit einem wohlriechenden Badezusatz und vielleicht dabei Musik hören, können Sie auch eine Gesichtsmaske auftragen. Diese wirkt tiefreinigend und befreit die Poren. Ebenso wirkt auch eine Haarmaske, die für ein strahlend weiches Haar sorgt.

Die Füße dürfen dabei auch nicht vergessen werden. Es sind die Körperteile, die uns an einem herkömmlichen Tag den ganzen Körper tragen. Gönnen Sie also Ihren Füßen auch mal einen entspannten Tag und pflegen Sie diese ordentlich. Eine entsprechende Creme oder Lotion unterstützt Ihre Füße und hält sie gesund. Wenn Sie Ihre Füße mit einer langwierigen Anwendung pflegen wollen, verwenden Sie Hornhaut-Entferner-Socken. Ihre Füße sind 30 bis 45 Minuten in den Socken. Danach müssen sie für zwei Wochen jeden Tag eingecremt werden, um Hornhautabrieb zu verhindern.

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

Wichtig ist es, dass Sie nach dem Bad Ihre Haut richtig nachbereiten. Eine Lotion gibt Ihrer Haut die verlorene Feuchtigkeit zurück, die Ihnen das heiße Bad genommen hat. Achten Sie darauf, die richtige Lotion für Ihre Haut anzuwenden. Masken und Badezusätze finden Sie in der Apotheke oder im Drogeriemarkt Ihres Vertrauens.

Der Genuss darf nicht zu kurz kommen

Neben Körper und Seele dürfen auch die Geschmacksnerven nicht zu kurz kommen. Zünden Sie beispielsweise Kerzen an oder setzen Sie einen Tee auf, den Sie den Tag über trinken.

Verzichten Sie an dem Tag auf fettiges Essen. Auch wenn das leckere Schnitzel eine Wohltat für den Gaumen bedeutet, ist die Verdauung eine größere Anstrengung für den Körper. Schonkost ist für den Spa-Tag angesagt. Die Organe sollen nicht überfordert werden, dann entspannen auch diese.

Ein Wellness-Tag zu Hause ist leichter durchzuführen als gedacht. Es kann jetzt nicht das komplette Angebot eines professionellen „Wellness-Tempels" ersetzen, aber der entspannende Effekt stellt sich auch hier ein und Sie sammeln Kraft für die nächsten Wochen und Tage. Außerdem ist es kostengünstiger.

Probieren Sie es mal aus und gönnen Sie sich den entspannten Kurzurlaub in den eigenen vier Wänden. *MJ*

»KOCHEN NACH DEN FÜNF ELEMENTEN«

GESUND, FIT UND AUSGEGLICHEN MIT TCM

Den Körper gut behandeln

In der Traditionellen Chinesischen Medizin bezahlt man den Arzt, solange man gesund bleibt. Eine gute Behandlung von Körper und Geist ist den Asiaten auch im täglichen Leben immens wichtig. Hier soll das Qi – die Lebensenergie – fließen können. Die Nahrung spielt dabei eine wichtige Rolle. In der TCM gibt die Ernährungslehre nach den 5 Elementen dem Körper, was er in bestimmten Situationen benötigt: Wärme, Kühle, Entspannung oder Kraft. Auch körperliche Beschwerden lassen sich mit den richtigen Nahrungsmitteln lindern oder sogar aufheben.

Energie durch Nahrung

Dr. med. Christiane Müller, Leitende Ärztin der TCM im Ev. Krankenhaus Hamm, ist sicher: „Der Bedarf an wertvollem, energiereichem und nicht energieraubendem Essen ist hoch – mit den fünf Jahreszeiten-Elementen Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter gibt diese Kost Energie, Entschlackung und Kühle oder Wärme an den Körper." Alle Nahrungsmittel sind nach ihrer Thermik und ihrer Geschmacksrichtung eingeordnet. Neben kalt, erfrischend, neutral, warm und heiß wird auch zwischen sauer, bitter, süß, scharf und salzig unterschieden.

Unterschiedliche Zubereitungsarten, die Verwendung von frischen Kräutern und die Auswahl der Lebensmittel spielen ebenfalls eine Rolle. Den Jahreszeiten wird zudem ein Element zugeordnet. Holz gehört mit seinem frischen Austreiben zum Frühling, das Feuer mit der Hitze der Sonne ist das Symbol des Sommers, Erde gehört zum harmonischen Spätsommer, Metall zum Herbst und Wasser zum Winter.

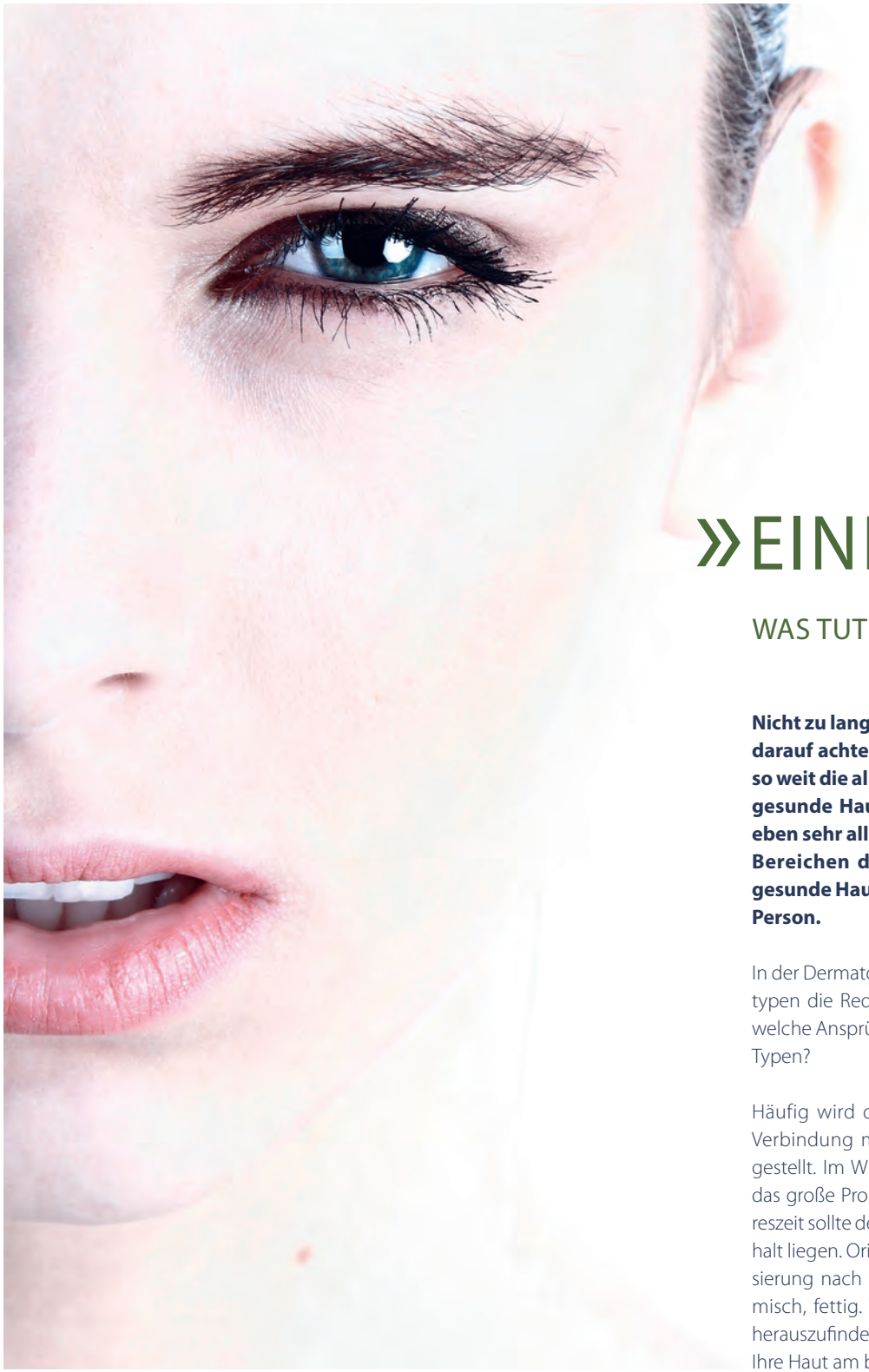
„Durch die Auswahl der richtigen Nahrung kann dem Menschen auch in Krankheitssituationen unterstützend gut geholfen werden. Wir empfehlen zum Beispiel bei Schmerzen, Schwellungen oder Störungen der Durchblutung Gerichte aus dem Holzelement, da es hilft, die inneren Ströme – das Qi – wieder zum Fließen zu bringen", erklärt Dr. Müller, „hingegen hilft bei vielen Verdauungsstörungen eine Suppe oder ein Tee aus der Feuerkategorie."

Die Elemente im Einklang

Wenn sich die fünf Elemente im harmonisch fließenden Gleichgewicht von Yin und Yang befinden, sind wir gesund. Mit Rezepten aus der TCM können Körper und Seele wieder zueinanderfinden. Die Zutaten findet man in gut sortierten Supermärkten oder im Asienladen. Rezeptbücher gibt es inzwischen in großer Auswahl.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) am EVK Hamm, Tel. 02381-589-1437 oder www.evkhamm.de

Anzeige



»EINE TYPFRAGE«

WAS TUT MEINER HAUT GUT?

Nicht zu lange der Sonne aussetzen. Immer darauf achten, dass sie nicht austrocknet – so weit die allgemeinen Ratschläge für eine gesunde Haut. Die sind nicht falsch, aber eben sehr allgemein. Wie in vielen anderen Bereichen der Gesundheit ist auch eine gesunde Haut abhängig von der jeweiligen Person.

In der Dermatologie ist immer wieder von Hauttypen die Rede. Aber was steckt dahinter und welche Ansprüche haben die unterschiedlichen Typen?

Häufig wird die Frage nach dem Hauttyp in Verbindung mit dem Schutz vor UV-Strahlen gestellt. Im Winter sind UV-Strahlen aber nicht das große Problem der Haut. In der kalten Jahreszeit sollte der Fokus auf dem Feuchtigkeitsgehalt liegen. Orientierung gibt hier eine Kategorisierung nach vier Hauttypen: gesund, trocken, misch, fettig. Wir helfen Ihnen, Ihren Hauttyp herauszufinden, und geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Haut am besten unterstützen.

Normale Haut

Eine samtig-geschmeidige Beschaffenheit und feine Poren zeichnen diesen Hauttyp aus. Sie ist rosig und gut durchblutet. Dadurch ist sie unempfindlich gegenüber Unreinheiten. Allerdings ist normale Haut anfällig gegenüber Umwelteinflüssen. Daher sollte sie mit Feuchtigkeitscremes gepflegt werden, die die Vitamine C und E sowie feuchtigkeitsspendende Stoffe, wie Gylcerin, Hyaluronsäure und Harnstoff enthalten.

Trockene Haut

Trockene Haut zeichnet sich durch eine zu geringe Feuchtigkeit in der Epidermis und den Lipiden aus. Sie ist rau, schuppig und verfügt über eine geringe Elastizität.

Wer eine trockene Haut hat, muss – wenig überraschend – darauf achten, dass die Haut keine Feuchtigkeit verliert. Lange, heiße Duschgänge, Saunabesuche sowie Pflege- und Duschprodukte mit Paraffin oder Alkohol sollte man nicht verwenden. Wenn Sie eine trockene Haut haben, ist Ihnen sehr geholfen, wenn Sie eine Feuchtigkeitscreme verwenden, die stark rückfettend ist.

Fettige Haut

Eine fettige Haut entsteht durch eine zu hohe Talgproduktion der Poren. Diese sind deutlich sichtbar, größer, glänzend und dicker als die anderen Bestandteile der Haut. Menschen mit fettiger Haut neigen eher zu Mitessern und Akne. Dafür ist ihre Haut unempfindlicher gegenüber Umwelteinflüssen und Allergien. Menschen mit fettiger Haut wird empfohlen, Gesichtsreiniger oder alkoholfreie Gesichtswasser in die alltägliche Waschroutine zu integrieren. Die Reiniger sollen keine reizenden Inhaltsstoffe wie etwa Natriumlaurylsulfat beinhalten. Ein Peeling öffnet außerdem die Poren und beugt Pickeln vor. Bei besonders fettiger Haut sollte das Peeling häufiger angewendet werden.

Mischhaut

Wie der Name es sagt, weist die Mischhaut Anzeichen von fettiger und trockener bzw. normaler Haut auf. Fettige Haut gibt es meistens im Bereich der T-Linie (Kinn, Nase, Stirn). Anzeichen normaler oder trockener Haut sind auf den Wangen zu finden. Mischhaut benötigt pH-neutrale Pflegeprodukte, die keine austrocknenden Wirkstoffe wie Paraffine oder Alkohol haben.

Sonderfall trockene Haut

Besonders viele Menschen in Deutschland haben eine trockene Haut. Für sie sind Herbst und Winter eine Zeit des Juckens und leider auch des Kratzens.

Warum gerade die trockene Haut so verbreitet ist, kann nicht mit Sicherheit gesagt werden, Entscheidende Gründe sind, aller Vorausicht nach, Umwelteinflüsse. Ebenso ist aber auch der Einfluss der Gene nicht zu unterschätzen.

Diese Argumente können aber nicht ausschlaggebend sein. Viele Experten nennen auch einen zu hohen Hygienestandard als Ursache. In der Tat ist zu häufiges Duschen und Waschen mit heißem Wasser schädlich für den Eigenschutzfaktor der Haut. Dadurch ist sie schutzlos den Wetterkapriolen ausgesetzt und verliert sehr schnell an Feuchtigkeit.

Ist die Haut zu trocken, sind vielen Krankheiten Tür und Tor geöffnet. Neben Hautkrankheiten wie Schuppenflechte und Neurodermitis

Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten

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

Traumapädagogik

- fundierte Traumapädagogik in Kombination mit den Wirkungen pferdegestützter Intervention

EQUIVITA
Reittherapie • Traumapädagogik

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

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

Familienwerkstatt Menschenkind
Perspektiven wechseln -
Handlungsspielräume erweitern
Systemaufstellungen
z.B. für Familien, Teams und berufliche Orientierung
Dozententätigkeit
Fachausbildung Systemaufstellungen (Heilpraktikerschule Westfalen, Hamm)
www.familienwerkstatt-hamm.de

{Aus Praxis & Region}

können auch organische Erkrankungen wie Leber-, Gallen-, Nierenleiden oder Diabetes mellitus die Folge sein.

Zur Pflege der trockenen Haut sollte nicht zu häufig (höchstens 1 x täglich) und unter 36 °C kurz geduscht werden. Dabei sollte eine rückfettende Pflegedusche verwendet werden bzw. danach eine entsprechende Creme oder Lotion. Dies sind Produkte, die eine Öl-Wasser-Basis haben. Eine Emulsion aus fettreichem Wasser und Öl wirkt ebenso.

Auf der Suche nach einer entsprechenden Creme oder Lotion müssen Menschen mit trockener Haut darauf achten, dass Feuchthaltesubstanzen wie Harnstoff, Milchsäure oder Glycerin zu den Inhaltsstoffen gehören. Außerdem sollten Hyaluronsäure und Panthenol und die Vitamine A und E dabei sein.

Zur Verhinderung von trockener Haut ist es generell sehr wichtig, einen zu starken Feuchtigkeitsverlust zu verhindern. Viel trinken ist dabei die einfachste Lösung. Mindestens 1,5 Liter (Mineral-)Wasser sollten es am Tag schon sein. Zudem sollten die Räume, in denen Sie sich aufhalten, nicht zu warm sein. Eine Luftfeuchtigkeit von 60 % ist ideal. In den heizintensiven Monaten ist darauf besonders zu achten. Ein Luftbefeuchter kann dabei im Notfall Abhilfe schaffen. *LR*

»WARME 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 Orthopädieschuhmachermeister.

Nicht nur guter Stand und bester „Grip" seien so möglich, 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 Orthopädieschuhmachermeister.

Die Einlagen wirkten 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 zudem die stete Wiederholung der richtigen Bewegungen trainiert, wodurch ein gesunder Laufstil entstehe. Dieses hat auch Auswirkungen auf den gesamten Körper. „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 3D-Fuß-Scanner. „Dadurch haben wir alle Daten wie Fußlänge und Fußstellung, um die Einlagen auf die jeweiligen anatomischen und biomechanischen Bedürfnisse abzustimmen." Der Orthopädieschuhmachermeister verwendet für seine dynamischen Premiumeinlagen übrigens keine vorgefertigten Standardprodukte, sondern fräst sie direkt aus EVA-Schaumblöcken, bevor er sie in Handarbeit millimetergenau nacharbeitet. Der Vorteil dieser Arbeit: Sie ist viel genauer als ein standardisierter Rohling und funktioniert zudem 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 Orthopädieschuhtechnik bietet Wortmann auch Trainingsgeräte für den sportlichen Kunden an. Mit diesen kann jeder zu Hause individuell trainieren. In der derzeitigen Situation ein immer wichtigerer Aspekt. Alle diese Produkte liegen ganz auf der Linie von feetEnergy – gesundes Laufen ohne Probleme.

Anzeige

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

Find us on: facebook

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

{APO-TIPP}

»APOTHEKER-TIPPS ZUR KALTEN JAHRESZEIT«

Wenn die Tage kürzer und die Nächte länger werden, treten bei vielen Menschen wieder Krankheitssymptome auf. Das häufigste Übel sind dabei eine laufende Nase oder ein Kratzen im Hals. Hinzu kommt, dass viele Menschen bei dem fehlenden Tageslicht schlecht entspannen und somit kaum Stress abbauen können.

Wer an Erkältungssymptomen leidet oder sich nicht entspannen kann, für den könnte eine Aromatherapie eine gute Alternative oder Ergänzung zur Schulmedizin sein. Die Aromatherapie ist Teil der Pflanzenheilkunde und sorgt für eine ganzheitliche Förderung der Gesundheit. Zur Aromatherapie werden ausschließlich naturreine ätherische Öle verwendet. Naturrein bedeutet, dass sie ohne künstliche Zutaten und Duftstoffe auskommen. Ihre Apotheke hält eine Vielzahl von ätherischen Ölen auf Naturbasis bereit. Die Öle können pur oder als Mischung (Öle, Salze oder Salben) angewandt werden.

Eine Variante für die Anwendung zu Hause ist die Verdampfung. Zum Verdampfen gibt es heute elektrische Geräte mit Ultraschall, die durch ihre LED-Beleuchtung zudem ein außergewöhnlicher Hingucker sein können. Wer die klassischen Duftlampen mit Teelicht bevorzugt, sollte vorsichtig sein wegen der Brandgefahr und sie nicht unbeaufsichtigt lassen. Eine gefahrlose Alternative sind die sogenannten „Duftsteine". Diese bestehen aus porösem Material und werden mit dem ätherischen Öl betropft. So kann diese Möglichkeit z. B. auch im Schlafzimmer oder Kinderzimmer angewendet werden. Sie sollten nur darauf achten, dass die Kinder nicht damit spielen, denn ätherische Öle können im Auge oder an den Schleimhäuten Reizungen hervorrufen.

Sie können die Öle auch mischen und als Creme, Lotion oder Badezusatz verwenden. Allerdings sollten alle Zutaten geprüfte Apothekenqualität haben.

Einfache Tipps zum Ausprobieren:

Für eine **„Wellness-Körpercreme"** verrühren Sie 50 g Basiscreme DAC (aus der Apotheke) mit 20 Tropfen ätherischem Orangenöl. Wer aus der Creme eine Lotion machen möchte, gibt noch ca. 10 g gereinigtes Wasser hinzu. Wer eine reichhaltigere Creme bevorzugt, gibt stattdessen z. B. 5 g Nachtkerzenöl in die Creme.

Ein wohltuendes **Erkältungsbad** erlangen Sie, wenn Sie jeweils 10 Tropfen Eukalyptus-, Weißtannen- sowie Lavendel-Öl in ein verschließbares Glasgefäß füllen. Geben Sie noch 500 g Meersalz hinzu, verschließen Sie das Glas und schütteln Sie es gut durch. Geben Sie vier bis fünf Esslöffel von der Mischung in Ihr nächstes Vollbad und unterstützen Sie, ganz natürlich, Ihre Atemwege.

Sie sehen, eine Aromatherapie ist vielseitig und leicht zu Hause anzuwenden. Achten Sie darauf, dass Sie nur naturreine und geprüfte Produkte verwenden. Zudem sind ätherische Öle auch ein schönes Weihnachtsgeschenk. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach weiteren Möglichkeiten der Aromatherapie.

»BEWEGUNG TUT IMMER GUT«

FIT IM HOMEOFFICE

In der aktuellen Zeit, in der das Haus deutlich weniger als sonst verlassen wird, kommt Bewegung oftmals zu kurz. Zudem verbringen viele Menschen aktuell besonders viel Zeit im Sitzen. Das kann zahlreiche negative Folgen haben: Durch langes Sitzen erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Grund hierfür ist unter anderem, dass das lange Sitzen Risikofaktoren für solche Erkrankungen begünstigt. Zu diesen Risikofaktoren gehören beispielsweise erhöhte Bauchfettwerte. Außerdem leiden die Muskeln und die Körperhaltung durch das viele Sitzen. Dies kann zu einer Verkümmerung der Beinmuskulatur, aber beispielsweise auch zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich führen. Zusätzlich kann es bei langem Sitzen zu Schwellungen der Beine kommen.

Die naheliegende Antwort wäre zunächst sicherlich, die Zeit zu reduzieren, die man im Sitzen verbringt. Oft ist es im Homeoffice allerdings nicht vermeidbar, viel zu sitzen. Es konnte nachgewiesen werden, dass sich die negativen Folgen des vielen Sitzens durch den Einbau von Bewegung deutlich verringern lassen. Sollten Sie häufiger die eine oder andere Beschwerde Ihrer Knochen und Gelenke bei sich festgestellt haben, können Ihnen die hier aufgeführten Übungen Erleichterung verschaffen, die vom Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaft der Justus-Liebig-Universität erstellt worden sind. Die Übungen sind auch zur Vorbeugung von Verspannungen und anderen Beschwerden geeignet.

1. Sitzen nach Möglichkeit durch Stehen oder Gehen ersetzen

Versuchen Sie, Aufgaben, die Sie nicht unbedingt im Sitzen erledigen müssen, im Stehen oder im Gehen auszuführen. Bleiben Sie beim Telefonieren also beispielsweise nach Möglichkeit nicht sitzen, sondern erledigen Sie das Telefonat im Stehen oder sogar im Gehen.

2. Gute Haltung beim Sitzen beachten

Achten Sie beim Sitzen auf die Einnahme einer angenehmen Körperhaltung. Die optimale Sitzposition ermöglicht einen entspannten Blick von oben herab auf den Schreibtisch oder Bildschirm. Der Bildschirm sollte idealerweise etwa 50 bis 70 cm von Ihren Augen entfernt sein. Der Kopf sollte beim Blick auf den Bildschirm leicht gesenkt sein, um das Auftreten von Verspannungen im Nackenbereich zu vermeiden. Achten Sie zudem auf einen geraden Rücken und die Position Ihrer Schultern. Sinnvoll kann auch die Anschaffung eines ergonomischen Bürostuhls mit verstellbaren Rücken- und Armlehnen sein.

3. Sitzposition möglichst oft verändern

Achten Sie darauf, Ihre Sitzposition häufig zu wechseln. Dies entlastet angespannte Körperpartien und beugt Verspannungen im Rücken vor. Es gilt: Die nächste Sitzposition ist immer die beste!

4. Viel trinken

Achten Sie darauf, stets genug Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken. Um sich daran zu erinnern, können Sie beispielsweise ein Glas und eine Flasche Wasser auf den Schreibtisch stellen.

5. Mittagspause zum Spaziergang nutzen

Nutzen Sie Ihre Mittagspause, um spazieren zu gehen. Die frische Luft und die Bewegung werden Ihnen guttun. Sie werden sich danach vermutlich konzentrierter und wacher fühlen. Auch zur Beruhigung kann ein Spaziergang hilfreich sein. Außerdem kann ein solcher helfen, Denkblockaden zu überwinden und kreative Ideen zu entwickeln.

6. Kleine Übungen einbauen

Bauen Sie kleine Übungen zur Dehnung und Mobilisation in Ihren Schreibtisch-Alltag ein. Viele dieser Übungen können Sie direkt im Sitzen am Schreibtisch mit minimalem Aufwand durchführen.

7. Regelmäßig lüften

Lüften Sie regelmäßig. Die frische Luft wird möglicherweise auftretende Müdigkeit bekämpfen und zu einer Steigerung Ihrer Konzentration beitragen.

8. Pausen fest einplanen

Im Homeoffice verbringen viele Menschen auch ihre Mittagspause am Computer oder machen gar keine Pause. Pausen sind allerdings wichtig, um effektiv zu arbeiten. Außerdem führen Pausen dazu, dass man sich am Ende des Arbeitstages weniger müde und ausgelaugt fühlt und somit auch kraftvoller in den nächsten Arbeitstag startet. Planen Sie sich Pausen fest ein und verbringen Sie diese möglichst nicht am Rechner!

9. Feste Zeiten einplanen

Planen Sie sich feste Zeiten für das Durchführen der Übungen, des Spaziergangs und auch der Pausen ein. Diese Zeitvorgaben steigern die wahrgenommene Verbindlichkeit und machen es wahrscheinlicher, dass Sie Ihre Vorsätze einhalten.

10. Laufwege schaffen

Deaktivieren Sie Ihren Bequemlichkeitsmodus, indem Sie Laufwege schaffen. Stehen Sie beispielsweise auf, um etwas in den Müll zu werfen, oder stellen Sie den Drucker an einem Ort auf, zu dem Sie einige Schritte zurücklegen müssen. So schaffen Sie es, regelmäßige Bewegung mit nur geringem Aufwand in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

11. Ein Ende finden

Besonders im Homeoffice kann es schwerfallen, Arbeit und Privatleben zu trennen. Deshalb ist es besonders wichtig, den Arbeitstag zu einem gewissen Zeitpunkt bewusst abzuschließen und sich dann nicht mehr mit der Arbeit zu befassen. So können Sie am Tagesende zur Ruhe kommen und einen erholsamen Schlaf finden, der Sie mit Kraft für den nächsten Arbeitstag ausstattet. *MJ*

DEHNEN HILFT GEGEN VERSPANNUNGEN

Dehnübungen können gegen Verspannungen helfen, die durch übermäßig langes Sitzen hervorgerufen werden. Solche Dehnübungen sind Hauptbestandteil von Workouts, die sich gut in den Büro- oder den Homeoffice-Alltag integrieren lassen. Hier finden Sie eine Sammlung solcher Übungen:

Neun Übungen im Sitzen, die Sie besonders gut bei der Arbeit am Schreibtisch nutzen können, finden Sie auf dieser Internetseite: https://www.gesundheit.de/fitness/fitness-uebungen/buerogymnastik/buerogymnastik

Hier finden Sie drei schnelle Übungen gegen Schulter- und Nackenschmerzen. Die Übungen können im Sitzen durchgeführt werden und sind in der Durchführung sehr schnell und einfach: https://www.youtube.com/watch?v=pHMviq9q1IE

Hier finden Sie sechs Übungen zur Dehnung, die sich ebenfalls im Sitzen durchführen lassen: https://www.youtube.com/watch?v=44xBKmpR5ik

Hier finden Sie ein angeleitetes aktiveres Workout. Dieses enthält nicht nur Dehnungsübungen und ist besonders geeignet, wenn Sie bei den Übungen auch ein wenig ins Schwitzen kommen möchten: https://www.youtube.com/watch?v=qT1IHdRHAlw

»WINTERWANDERUNG IM SAUERLAND«

natürlichHAMM-FREIZEITTIPP IM CORONA-WINTER

Im Corona-Winter 2020 ist so vieles anders als sonst – natürlich auch in der Freizeit. „natürlichHAMM" hat für Sie einen schönen Tipp recherchiert, der auch in Zeiten der Pandemie gut und sicher umzusetzen ist: Genießen Sie das winterlich verschneite Sauerland doch einmal zu Fuß. Denn abseits der belebten Pisten und Rodelhänge in der Wintersport-Arena Sauerland können Sie die idyllisch verschneite Landschaft in aller Ruhe erleben. Stapfen Sie durch den tiefen Schnee, genießen Sie die Stille und atmen Sie die klare, kalte Winterluft – so geht Wintervergnügen auf Sauerländer Art. Denken Sie bei der Vorbereitung Ihrer Tour daran, sich über die aktuellen Einschränkungen in der Pandemie-Zeit z. B. in der Gastronomie zu informieren und die Tour entsprechend zu planen.

Winterwanderung auf dem Sauerland-Höhenflug
Genießen Sie fantastische Aussichten vom Sauerland-Höhenflug und entdecken Sie seltene Naturschätze im Diemeltal und in dem wilden Naturschutzgebiet des Flusses Itter. Startpunkt ist der Ort Usseln. Die Schneeoberfläche wird für ein besonders schönes Wandervergnügen komplett für Sie gepresst. (9,6 Kilometer, ca. 4 Stunden)

Panoramawandern bei Windhausen
Dieser Rundwanderweg, ausgehend von dem Höhendorf Windhausen, eröffnet auf einem Panoramaweg faszinierende Aussichten bis in das Rothaargebirge. (5,1 Kilometer, ca. 1 Stunde, 45 Minuten)

Rund um Küstelberg
Ein geschobener Wanderweg, der zwar nur auf einem kurzen Stück dem Sauerland-Höhenflug folgt, aber dennoch ein herrliches Wandervergnügen rund um Küstelberg verspricht. (5,1 Kilometer, ca. 2,5 Stunden)

Weitere detaillierte Informationen zu den vorgeschlagenen Wanderungen finden Sie im Internet unter https://www.sauerland.com/erleben/Winter/Aktivitaeten/Winterwanderungen-im-Sauerland/Leichte-Winterwandertouren. Hier gibt es sowohl für den Anfänger wie auch für den geübten Wanderer auch weitere Vorschläge für Tagesausflüge in das nahe Sauerland. *MW*

In dieser Ausgabe können wir Ihnen leider keinen Veranstaltungskalender anbieten. Die aktuelle Situation, aber auch die Ungewissheit, wie es in den nächsten Wochen und Monaten aufgrund der Corona-Pandemie weitergeht, machen es für uns unmöglich, Ihnen verlässliche Veranstaltungen und Termine zu nennen. Wir hoffen natürlich, dass die Situation sich bald wieder ändert und sich damit auch der Kalender wieder füllt.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit, besinnliche Weihnachtsfeiertage und alles Gute für 2021. Und bleiben Sie bitte gesund!

Ihre Wilke Mediengruppe und das Redaktionsteam

Vorschau Ausgabe Frühling
natürlich **HAMM**

- *Leber & Darm*
- *Fastenzeit*
- *Ganzheitliche Medizin*

{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

»RUHE PER FINGERTIPP«

Auch die App-Entwickler haben Ruhe und Entspannung für sich entdeckt. Zahlreiche Apps sollen uns helfen, im Alltag zur Ruhe zu kommen, ohne viel Zeit aufzuwenden. Wir stellen Ihnen hier fünf sehr gute Apps zu diesem Thema vor.

Breathe

- Sprache: Englisch
- Preis: kostenlos (Basisversion), Abonnement: 9,95 Euro/Monat; 94,99 Euro/Jahr; 154,99 Euro/Lebenszeit („Lifetime")
- Kompatibel für iOS und Android

Wie der Name es vermuten lässt, legt die Entspannungs-App **Breathe** den Fokus auf die Atmung. Die Übungen sind leicht zu verstehen und bedürfen keiner langen Erklärungen. Der Benutzer kann die Hintergrundmusik, die Stimme, die durch die Übungen führt, und die Länge der Pausen selbst einstellen. Im Abonnement gibt es weitere Übungen sowie mehr Auswahl in der Musik und der Stimme.

Calm

- Sprache: Deutsch und Englisch
- Preis: kostenlos (Basisversion), 35,99 Euro/Jahr (Abonnement)
- Kompatibel für iOS und Android

Geführte Entspannungsübungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind – das verspricht **Calm: Meditation und Schlaf.** Die Länge der täglichen Kurse kann individuell eingestellt werden. Zudem ist die App personalisierbar und der User kann einen eigenen Schwerpunkt wählen. Im Abo gibt es weitere Übungen und noch mehr Auswahl an Entspannungsmusik.

Buddhify

- Sprache: Englisch
- Preis: 2,99 Euro (Android), 5,49 Euro (iOS), In-App-Käufe für 24,00 bis 29,99 Euro
- Kompatibel für iOS und Android

Wohl kaum eine App im Bereich Entspannung und Meditation ist so vielfältig wie **Buddhify.** Die Übungen sollen beim Benutzer den Stress reduzieren, Hilfe beim Schlafen geben und auch im emotionalen Verhalten helfen. Dabei sind die Übungen in den unterschiedlichsten Situationen (Arbeit, zu Hause, auf Reisen …) anwendbar. Die Übungseinheiten sind 3 bis 40 Minuten lang.

7Mind

- Sprache: Deutsch, Englisch, Französisch, Niederländisch (Abhängig vom Abo)
- Preis: kostenlos (Basisversion), Abonnement: 11,99 Euro/Monat; 59,99 Euro/Jahr; 149,99 Euro/Lebenszeit („Lifetime")
- Kompatibel für iOS und Android

In 7 x 7 Minuten das 1 x 1 der Meditation lernen – das ist die Idee hinter **7Mind.** Die App bietet Übungen für jeden Tag an. Dabei gibt es bereits in der Basisversion nicht nur Grundlagenkurse, sondern auch Einzelmeditationen. Auch in 7Mind können die Übungen eingestellt werden. Ein großer Vorteil der App ist, dass alle Übungen offline verfügbar sind.

Meditation des Tages

- Sprache: Deutsch
- Preis: kostenlos (Basisversion), 6,99 Euro für In-App-Käufe
- Kompatibel für iOS und Android

Die App **Meditation des Tages** ist besonders für Neulinge geeignet. Einen Timer, entspannte Hintergrundmusik und, nach Wunsch, ein Gongschlag, der die Achtsamkeit fördert. Die App ist sehr schlank gehalten, was nicht nur Einsteiger schätzen. Wer trotzdem weitere Kurse und geführte Meditationen benötigt, kann diese in der App für jeweils 6,99 Euro kaufen.

»ONE APPLE A DAY…«

Rezept für

4 Personen

Zutaten

50 g Mandelkerne (in Blättchen)
4 rotbackige, säuerliche Äpfel
50 g Butter
3 EL Zucker
½ TL Zimt (gemahlen)
80 g Marzipanrohmasse
150 ml Orangensaft
1 EL Zitronensaft
1 EL Zucker

Zubereitung

1. 50 g Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, abkühlen lassen. 4 rotbackige, säuerliche Äpfel (à ca. 200 g, z. B. Elstar, Cox Orange oder Jonagold) waschen und die Deckel abschneiden. Kerngehäuse aus den Äpfeln großzügig ausstechen. In eine Auflaufform setzen.
2. 50 g Butter, 3 EL Zucker und ½ TL gemahlenen Zimt gut verrühren. Abgekühlte Mandelblättchen unterrühren. In jede Apfelöffnung 20 g Marzipanrohmasse drücken. Mandelbutter darauf verteilen.
3. 150 ml Orangensaft, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Zucker aufkochen, über die Äpfel in die Form gießen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) in der Ofenmitte 35 Min. backen. Nach 25 Min. die Deckel daraufsetzen und mitbacken. Schließlich die Äpfel mit dem Sud aus der Form auf 4 Tellern anrichten und mit je 1 Kugel Vanilleeis servieren.

»LEBEN«

EIN KLEINER HERZENSKOMPASS

Pssst! Ein literarisches Kleinod, toll zum Verschenken an die Liebsten, gibt es jetzt im Buchhandel: „Leben. Ein kleiner Herzenskompass“ ist eine Sammlung schöner Zitate über Liebe, Glück und den Sinn des Lebens. Ein wundervolles Büchlein.

Der Verlag hat sich hier richtig Mühe gegeben. Entstanden ist ein anmutiges Werk mit hochwertiger Ausstattung: Fester Einband, edles Papier, fünffarbiger Druck mit Goldprägung – das gibt es sonst kaum noch. Ausgesuchte Fotografien emotionaler Momente flankieren die vielen herzlichen, warmen Worte. Aus aller Welt wurden sie zusammengetragen. Sie passen für alle Lebenslagen.

„Selbst in den dunklen Momenten leuchtet immer ein Licht“, beginnt etwa Dan Shambicco seinen Part. Der Autor hat selbst viel mitgemacht und weiß, wie wichtig Zuversicht und Unterstützung sind. Das ist die große Leistung dieses kleinen Schmuckstücks: Es mag dazu beitragen, den richtigen Weg zu finden oder ihn beizubehalten. Ein Anstupser, sozusagen. Für alle, die anderen etwas Licht spenden, eine kleine Freude bereiten oder einfach nur liebevoll „Danke“ sagen wollen. 80 Seiten Wellness für die Seele.

Unser Buchtipp:

Riverfield Verlag
Leben. Ein kleiner Herzenskompass
ISBN 978-3-9523612-0-7
80 Seiten
14,00 Euro

»WIR GRATULIEREN DEN GEWINNERN DES PREISAUSSCHREIBENS«

In der letzten Ausgabe von natürlichHAMM haben wir drei Exemplare des Buches „Hamm – Großstadt im Grünen“ von Markus Breuer, Thorsten Hübner, Hans Blossey und Henrik Wiemer verlost.

Die glücklichen Gewinner sind:
- **Monika Scholz**
- **Hartmut Kupfer**
- **Eric Morange**

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!

Hamm: elephantastisch!

Gut für Familien

Kita-Beiträge halbiert, neue Kitas im Bau, Schulen werden fit gemacht: Wir machen Hamm zur familienfreundlichsten Stadt Deutschlands!

Foto: © Robert Kneschke

www.hamm.de

Besuchen Sie uns auch auf:

Traditionelle Chinesische Medizin
am EVK Hamm

MIT TCM GESUND DURCH DEN WINTER

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 Schmerzerkrankungen
- Funktionelle Herzbeschwerden und Bluthochdruck
- Asthma und Allergien, Kopfschmerzen und ADHS-Syndrom bei Kindern
- HNO- und Lungenerkrankungen
- Gynäkologisch-geburtshilfliche Indikationen

Die fünf Säulen der TCM

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

evk HAMM
Evangelisches Krankenhaus

Ein Unternehmen der
Evangelischen Gesellschaft für medizinische
Dienstleistungen (EMD GmbH)

Telefon 02381 589-1437
www.evkhamm.de