

# {Vorwort}

## »ALLES ANDERE ALS ÜBERFLÜSSIG«

### LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

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

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

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

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

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

Bleiben Sie gesund!  
Ihre  
Meike Jänsch



Meike Jänsch  
Redaktionsleitung



{Wasser & Aktivität}

