

natürlich HAMM

Journal für Gesundheit & Lebensqualität in der Region Hamm | Frühling 2022

ZUM
MITNEHMEN

MIT APOTHEKER-TIPP UND NATÜRLICH DIGITAL



{Selbstwahrnehmung & Sinne}

- Selbstwahrnehmung
- Sinnesorgane
- Integrative Medizin
- Manuelle Therapie

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

»„SPIEGLEIN, SPIEGLEIN ...“ – WIE DIE SELBSTWAHRNEHMUNG UNSER WOHLBEFINDEN UND UNSERE GESUNDHEIT BEEINFLUSST«	04
»EIN KÖRPER VOLLER SINNE – WIE ARBEITEN UNSERE SINNESORGANE?«	08
»VOM „INNEREN ARZT“ ZUM „ÄUSSEREN ARZT“ – PROF. DR. MED. TOBIAS ESCH ZUR INTEGRATIVEN MEDIZIN«	11

AUS PRAXIS & REGION

»TEILSTATIONÄRE BEHANDLUNG ZUNEHMEND GEFRAGT«	16
»DAK-GESUNDHEIT MACHT HAMM FIT UND GESUND«	18
»NACHHALTIGKEIT UND AUSFLÜGE SOLLEN MEHR IN DEN FOKUS RÜCKEN UMFRAGE IN DER LETZTEN NATÜRLICHHAMM-AUSGABE«	24
»WILKE-BIENEN NEHMEN WIEDER DIE ARBEIT AUF«	26
»MEHR ALS NUR BROTAUFSTRICH. HONIG IST EIN SÜSSER TAUSENDSASSA«	27

AUSFLUGSTIPP, APO-TIPP, natürlich DIGITAL, 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@einfach-wilke.de

**Anzeigenmanagement/
Ansprechpartner** Corinna Kleff, Telefon (02385) 46290 - 0
Telefax (02385) 46290 - 90 · E-Mail anzeigen@einfach-wilke.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 – Feet Energy, Christian Wortmann – Solebad Werne – Sonnen Apotheke, Stefan Vieth – Maximare – DAK-Gesundheit, Klinik für Manuelle Therapie Hamm – Simon Kottmann, bfw hamm

Bildquellen Titel, S. 4, 6, 11, 14, 24, 29, 33 shutterstock, S. 7, 8, 9, 12, 28, 31 stock.adobe, S. 14 Lukas Schulze, S.15 Beltz Verlag, S. 16 Klinik für Manuelle Therapie Hamm, S. 18 DAK-Gesundheit, S. 20 Maximare, S. 21 feetEnergy, S.26–28 Wilke Mediengruppe, S. 34 Thiele 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}

»WIE SEHEN WIR UNS SELBER?«

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Wie geht es Ihnen? Sind Sie gut drauf oder fühlen Sie sich krank? Setzt Ihnen das Wetter zu oder geht es Ihnen gut, weil Sie mit sich und Ihrer Umgebung zufrieden sind? Unser Wohlbefinden hängt sehr davon ab, wie wir die Dinge wahrnehmen. Dabei geht es nicht nur um Offensichtliches, wie etwa das Wetter, sondern auch um Tiefgründiges, das unseren Gefühls Haushalt durcheinanderbringt.

Sehr wichtig ist für uns die Selbstwahrnehmung. Dabei geht es nicht nur um die Frage, wie man sich selbst sieht, sondern auch darum, wer man gerne sein möchte. Das Nacheifern von Vorbildern ist etwas zutiefst Menschliches. Wieso es uns guttut und welche Gefahren sowohl Körper als auch Seele davontragen können, wenn wir

uns zu sehr auf Ideale und Fremdbilder fixieren, lesen Sie in unserem Beitrag.

Dass wir nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Umgebung wahrnehmen, verdanken wir unseren Sinnesorganen. Nahezu pausenlos nehmen wir Eindrücke von außen auf. Wir sehen, riechen, schmecken, hören und fühlen, was sich um uns befindet und was passiert. Wie funktionieren aber unsere Sinnesorgane? Wie funktioniert ein Ohr? Wie entsteht aus dem, was unser Auge einfängt, ein komplettes Bild? Es sind komplexe, aber faszinierende Vorgänge, die dabei in unserem Körper stattfinden.

Wir alle kennen die verschiedenen Bereiche der Medizin und können uns unter den Begriffen,

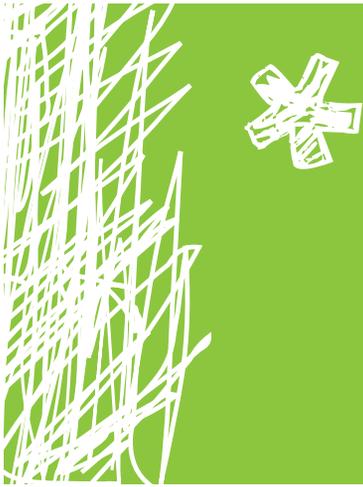
mal mehr, mal weniger, etwas vorstellen. Was, glauben Sie, bedeutet genau der Begriff „ganzheitliche Medizin“? Hört sich ein wenig an wie Allgemeinmedizin, oder? Was genau dahintersteckt, erklärt uns Prof. Dr. Tobias Esch. Er ist Dozent für ganzheitliche und integrative Medizin an der Universität Witten/Herdecke und ein renommierter Experte in diesem Bereich.

Sie sehen, es sind wieder viele interessante Themen, die wir Ihnen informativ und unterhaltsam aufbereitet haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre von natürlichHamm.

Bleiben Sie gesund!
Ihre
Meike Jänsch



Meike Jänsch
Redaktionsleitung



{Selbstwahrnehmung & Sinne}



{Selbstwahrnehmung & Sinne}

»SPIEGLEIN, SPIEGLEIN ...«

WIE DIE SELBSTWAHRNEHMUNG UNSER WOHLGEFÜHL UND UNSERE GESUNDHEIT BEEINFLUSST

Jeder Mensch ist einzigartig. Das ist auch gut so und sollte uns allen das Selbstvertrauen geben, das wir brauchen, um das Leben zu gestalten. Die Selbstwahrnehmung hilft uns, uns als Individuen zu verstehen und uns einschätzen zu können. Aber auch die Selbstwahrnehmung kann fehlerhaft sein. Das kann dann Folgen für die psychische Gesundheit haben. Wir erklären Ihnen, wie die Selbstwahrnehmung funktioniert und wie wir uns vor falschen Rückschlüssen schützen.

Das erste Date. Tausende Fragen schießen uns durch den Kopf. „Was ziehe ich an?“ „Was passt zu mir?“ „Welche Farbe, welches Kleidungsstück unterstreicht meine Persönlichkeit?“ Denn bestenfalls begegnen wir an diesem Tag dem Menschen, mit dem wir den Rest unseres Lebens verbringen. – Andere Situation: Ihr Traumjob ist ausgeschrieben. Sie arbeiten seit Stunden am Bewerbungsschreiben und fragen sich, welche Vorteile Sie und Ihre Arbeitskraft für den potenziellen Arbeitgeber haben. Solche und ähnliche Situationen sind uns allen bekannt. Sie verlangen von uns eine möglichst gute und ehrliche Selbstdarstellung, mit der wir uns wohlfühlen.

Viele Menschen vertrauen in solchen Situationen auf die Einschätzung von Freunden und Familie. Ein Weg, der einerseits vieles zutage fördert, auf das die Person selbst nicht käme, andererseits aber auch eine Gefahr birgt, denn das eigene Bild von einem selbst und die Einschätzung anderer

Menschen sind nie identisch. Häufig sind es Kleinigkeiten, die einen dann sagen lassen: „Das bin nicht ich“ oder: „Das gefällt mir aber nicht“.

Zwischen Körperschema und Körperbild

In der Psychologie wird die Selbstwahrnehmung in Körperschema und Körperbild unterteilt. Das Schema befasst sich mit der inneren Wahrnehmung des Selbst, während das Bild von äußeren Faktoren abhängt.

Das Schema erlangt der Mensch durch Erfahrungen, die er über seinen Körper sammelt. Die zentrale Frage lautet: „Was kann mein Körper leisten?“ Körpergröße, -bau und der gesundheitliche Zustand entscheiden, wie unser Schema aussieht.

Ganz von der Wahrnehmung der Sinne abhängig ist das Körperbild. Es sind nicht die Erfahrungen, die wir mit dem eigenen Körper gemacht haben, sondern die, die wir von außen aufnehmen. Wie definieren wir Sportlichkeit? Wie sieht Schönheit für uns aus? Im Laufe unseres Lebens sammeln wir zahlreiche Eindrücke, die diese und weitere Fragen zur Definition eines Idealkörpers beantworten. Diese Vorstellungen verbinden wir mit Betrachtungen über unser eigenes Erscheinungsbild. Somit bekommt das Körperbild eine emotionale Komponente, wodurch es als subjektiver Teil der Selbstwahrnehmung gesehen wird.

Wenn Wahrnehmung und Vorstellung nicht übereinstimmen

Seit Anbeginn der Menschheit werden Idealbilder über Körper und Person vermittelt. Was muss ein guter Mensch zu leisten in der Lage sein? Welche charakterlichen Eigenheiten sind zu akzeptieren, welche abzulehnen? Was muss der Körper einer Frau / eines Mannes können? Wie sieht ein attraktiver Körper aus? Dass wir uns vergleichen, uns auch Vorbilder nehmen und ihnen in gewissem Maße nacheifern, liegt in unserer Natur.

Heute werden wir täglich mit so vielen Medien konfrontiert wie nie zuvor. Entsprechend werden uns verschiedene Körperbilder kommuniziert. Gerade wenn es um Äußerlichkeiten geht, gibt es verschiedene Bilder, die uns sagen, was schön ist. Diese Bilder sprechen mit der äußeren Attraktivität eine wichtige Qualität des Körperbilds an. Dass wir darauf hören, was die Medien oder andere Menschen als ästhetisch bezeichnen, liegt an unserem Wunsch nach sozialer Akzeptanz. Wir sind daher nicht unabhängig von äußeren Einschätzungen.

Die vielen Eindrücke und Einschätzungen beeinflussen unser subjektives Körperbild und auch unser Körperschema. Wir schauen, inwiefern unser Körper den gestellten Anforderungen, etwa an Attraktivität und Leistung, entspricht. Dass wir diesen nicht vollkommen ent-

{Selbstwahrnehmung & Sinne}



sprechen, ist dabei die Regel und nicht die Ausnahme. Das ist auch nicht schlimm, schließlich unterscheiden wir Menschen uns untereinander in unseren körperlichen und geistigen Voraussetzungen. Wenn allerdings die Diskrepanzen zwischen Realität und Vorstellung zu groß sind, kann es zu Störungen in der Selbstwahrnehmung kommen.

Wenn Fremdbilder zu eigenen Bildern werden

Die Diskrepanz zwischen Körperschema und Körperbild kann sowohl psychische als auch physiologische Folgen haben. Von Magersucht bis zu Depressionen, weil man den selbst erstellten Anforderungen nicht entspricht, reichen häufig auftretende Symptome in vielen

Fällen der Störung. Häufig wird vor einer derartigen Störung gewarnt, wenn Kinder und Heranwachsende gefährdet zu sein scheinen. Beispielhaft dafür stehen Model-Castingshows, deren Publikum meistens aus jungen Mädchen und Jugendlichen besteht. Die Sendungen vermitteln meistens ein sehr eindeutiges Bild vom Körper und Charakter einer Frau. So wird von den Kandidatinnen verlangt, sich einem veralteten Frauenbild entsprechend zu verhalten. Außerdem kommen sehr häufig Kandidatinnen weiter, deren schmale Körper offensichtlich nicht gesund sein können.

Gerade bei Menschen, die sich noch finden müssen, wie etwa Pubertierende, können diese Fremdbilder schlimme Folgen haben. Junge Menschen nehmen diese unreflektiert auf und akzeptieren sie als Ideal. Das betrifft dabei nicht

nur Mädchen, sondern auch Jungen. Bei ihnen sind es eher maskuline Bilder mit breiten Schultern und ausgeprägten Muskeln, die ein fraglos akzeptiertes Fremdbild erstellen.

Viele, die an einer gestörten Selbstwahrnehmung leiden, akzeptieren diese Fremdbilder als ihr eigenes Körperbild. Sie eifern diesen falschen Selbstbildern nach, was zu einer sozialen Phobie führen kann. Aus Angst, dass sie dabei erwischt werden können, wie sie versuchen, ihren Körper dem vermeintlichen Ideal anzupassen, oder auch aus Scham, diesem nicht zu entsprechen, vermeiden sie den Kontakt zu anderen Menschen. Häufig tritt dann der „Spotlight-Effekt“ bei diesen Menschen auf. Sie fühlen sich permanent von anderen beobachtet.

Enttäuschung und Angst sind nicht die einzigen Folgen

Wie gefährlich Selbstwahrnehmungsstörungen sein können, ist bei der Dysmorphophobie zu erkennen. Das Gefühl der Unattraktivität und der eigenen Unvollkommenheit führt bei den Patienten zu Selbstablehnung und -hass. Diese Emotionen wechseln sich ab mit der Angst vor den Reaktionen anderer Menschen und führen die Leidenden in die Isolation.

Die Illusion der Gummihand

Es sind v. a. neurologische und psychiatrische Erkrankungen, die mit einer gestörten Selbstwahrnehmung verbunden werden. Neben Magersucht und Bulimie treten häufig Schizophrenie, Epilepsie, Autismus und Schlaganfälle bei den Betroffenen auf. Alle diese Krankheiten haben ihren Ursprung in der schwachen Psyche.

Es gibt allerdings auch direkte körperliche Folgen, die von einer gestörten Selbstwahrnehmung kommen. Das ist mit dem Experiment der „Rubber Hand Illusion“ („Gummihand-illusion“) zu erkennen. Die Probanden sitzen dabei an einem Tisch. Eine Hand legen sie, für sich sichtbar, auf den Tisch. Die andere Hand legen sie an einer Stelle ab, die sie nicht sehen können. Stattdessen sehen sie eine Gummihand dort, wo eigentlich ihre Hand liegen sollte. Das Experiment beginnt, indem gleichzeitig die Gummihand und die verdeckte Hand berührt werden. Die Probanden spüren die Berührung auf der echten Hand, sehen aber nur, dass die Gummihand berührt wird. Das Gehirn vermittelt ihnen dann fälschlicherweise, dass die Gummihand zu ihrem Körper gehört. Die Selbstwahrnehmung ist gestört. Häufig wird dabei die Temperatur der verdeckten Hand gemessen. Es kommt dabei zum Temperaturabfall, da die Hand nicht mehr als Körperteil

erkannt wird. Je stärker die Illusion war, desto stärker sank die Temperatur.

Das menschliche Bewusstsein kann also verschiedene Körperteile ablehnen, wenn diese nicht mehr wahrgenommen werden. Dann sinkt die Versorgung dieses Körperteils. Dabei muss es sich nicht um die Unfähigkeit zur Wahrnehmung handeln. Selbst das Ignorieren eines Körperteils, das wir nicht mögen, kann diesen Effekt zur Folge haben.

Die Folgen einer gestörten Selbstwahrnehmung können verheerend sein. Aber sollen wir uns deswegen keine Ziele setzen und keinen Vorbildern nacheifern? Es lohnt sich immer, sich Ziele zu setzen und Vorbilder zu suchen. Dabei sollten wir aber nicht vergessen, dass jeder einzelne Mensch individuell und einzigartig ist – und damit auch perfekt.

MJ



SICH SELBST AKZEPTIEREN UND MÖGEN

Wer sich selbst mag, wird akzeptiert

Der Mensch ist auf die Anerkennung von anderen aus. Daher geben manche alles, um von anderen akzeptiert zu werden, auch wenn sie dann ihrem Selbst nicht mehr entsprechen. Dabei werden gerade Menschen akzeptiert, die mit sich selbst im Reinen sind. Stellen Sie sich also immer so dar, wie Sie sich mögen, und Sie werden auf positive Resonanz stoßen.

Die Liste des Positiven

Wer immer nur schlecht über sich denkt, dem muss mal das Gute vor Augen geführt werden – notfalls von ihm selbst. Erstellen Sie eine Liste mit positiven Eigenschaften und Dingen, die Ihnen Freude machen. Selbst wenn sie noch so banal sind. Mögen Sie Tiere? Schreiben Sie es auf die Liste. Sind Sie vielleicht ein guter Tänzer und haben auch Spaß daran? Ab damit auf die Liste. Sie werden sehen, dass es viele Dinge gibt, die für Sie sprechen.

Wählen Sie ein eigenes Mantra

Ein Mantra ist eine Nachricht im Sprechgesang, die Sie sich selbst vortragen. Entwickeln Sie ein Mantra, das positives Denken auslöst, wie etwa „Ich leiste gute Arbeit und bin in der Firma akzeptiert“ oder „Ich bin ein wertvolles Familienmitglied“. Wiederholen Sie diesen Satz im Kopf oder sagen Sie ihn sich leise vor.



»EIN KÖRPER VOLLER SINNE«

WIE ARBEITEN UNSERE SINNESORGANE?

Wir hören Vogelgezwitscher im Wald, beobachten abends den Sonnenuntergang, spüren die Wärme an der Teetasse und lassen es uns abends im Restaurant richtig schmecken. Wir erfahren die Welt mit unseren Sinnen. Sie sind für unseren Körper das Tor zur Welt. Verantwortlich dafür sind die Sinnesorgane. Wir geben Ihnen einen kleinen Überblick, wie diese funktionieren.

Eigentlich sind die Sinnesorgane schnell erklärt. Sie nehmen die Außenwelt mit dem entsprechenden Sinn auf und wandeln ihn zu einem

elektrischen Impuls um. Dieser wird dann über die Nerven bis zum Gehirn weitergeleitet. Das Gehirn nimmt den Impuls dann wahr. Musik, Essen oder ein Buch gelangen somit in unsere Wahrnehmung. Es steht außer Frage, dass ohne diese Organe unser Leben eindeutig einfältiger wäre.

Wie aber funktionieren die Sinnesorgane eigentlich? Wir haben versucht, Ihnen die Funktionsweise eines jeden Sinnesorgans in aller Kürze darzustellen.

Augen

- Der visuelle Apparat
- Nehmen Wellenlängen als Farben wahr: Infrarot $> 380\text{--}78\text{ nm}$ $<$ Ultraviolett
- Jeder Gegenstand, auf den Licht fällt, wirft gewisse Farben wieder zurück, die das Auge wahrnimmt.
- Funktion: Die Hornhaut bricht das Licht. Iris und Pupille regulieren den Lichteinfall. Die Augenlinse projiziert das Bild auf die Netzhaut, von wo aus es als Impuls zum Gehirn geht.





Ohren

- Der auditive Apparat
- Wandelt Schallwellen und Druckwellen um, die wir als Geräusche wahrnehmen
- Das menschliche Ohr nimmt Schallwellen von $3,2 \times 10^{-5}$ Pascal bis 63 Pascal (Schmerzgrenze) wahr.
- Funktion: Schallwellen setzen das Trommelfell in Bewegung. Dadurch wird der Hammer ausgelöst, der den Amboss in Bewegung setzt. Danach wird der Reiz über den Steigbügel und den Bogengang in den Nerv gesendet.
- Sonderfall Ohr: Das Ohr ist ein Sinnesorgan in zweifacher Hinsicht. Neben dem Hörsinn befindet sich auch der Gleichgewichtssinn im Ohr und hilft bei der Koordinierung unserer Muskeln, damit wir aufrecht bleiben.

Nase

- Olfaktorische Wahrnehmung
- Enthält 20–30 Mio. Riechzellen
- Die Zellen sind mit speziellen Rezeptoren ausgestattet. 230 verschiedene Rezeptoren sorgen dafür, dass wir Tausende unterschiedliche Gerüche wahrnehmen.
- Funktion: Riechzellen sammeln die Reize der Riechzellen und bündeln sie im Riechkolben. Dort werden sie als elektrische Impulse über den Geruchsnerve an das Gehirn weitergeleitet.



Zunge

- Gustatorische Wahrnehmung
- Erkennt fünf Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, bitter und umami (fleischig, proteinreich, gibt dem Körper an, wenn Eiweiß aufgenommen wird)
- Die verschiedenen Geschmacksrichtungen entstehen, weil Lebensmittel unterschiedliche chemische Strukturformeln haben.
- Auf der Zunge befinden sich die Geschmackszellen, die Papillen. Die sind als kleine Erhebungen auf der Oberfläche zu erkennen.
- Viele Geschmackszellen bilden eine Knospe.
- An der Wand der Zelle, der Membran, befinden sich Kanäle und Rezeptoren, die die Geschmacksinformation aufnehmen und weiterverarbeiten.



Haut

- Taktile Wahrnehmung
- Mit einer Größe von bis zu 2 qm und einem Gewicht von bis zu 10 kg ist die Haut das größte menschliche Organ.
- Der erste Kontakt kommt durch die Haare zustande bzw. durch die Haarfollikelrezeptoren.
- An unbehaarten Stellen entsteht der Kontakt durch die Meissner-Körperchen, die die Merkel-Zellen anstoßen.
- Es gibt verschiedene Rezeptoren: Manche übermitteln den Kontakt, den Reiz, durchgehend für die Dauer, die er existiert, andere übermitteln nur den Anfang, eine eventuelle Änderung und das Ende des Kontakts.



Sie merken, es sind kleine, aber komplexe Prozesse, die dafür sorgen, dass wir unsere Welt wahrnehmen. Viele kleine Schritte sind notwendig, damit wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen – und das 24 Stunden am Tag. Wir nehmen unentwegt Reize auf, die in einen Impuls umgewandelt und über die Nervenbahnen zum Gehirn weitergeleitet werden.

Wir sind daher gut beraten, unsere Sinnesorgane zu schützen. Am besten tun wir das, indem wir sie nicht zu lange extremen Situationen aussetzen. Der Blick in die Sonne oder auf zu helle Gegenstände über eine lange Zeit strengt unsere Augen ebenso an wie die Ohren zu laute Musik oder Geräusche. Unsere Haut reagiert sehr empfindlich auf extreme Kälte oder Hitze. Extreme Geschmäcker, wie Süße oder Schärfe, können die Empfindlichkeit von Zunge und Nase einschränken. Achten wir also darauf, dass

{Selbstwahrnehmung & Sinne}

unsere Sinnesorgane nicht taub werden und uns lange erhalten bleiben, denn trotz aller Bemühungen nehmen unsere Sinne mit zunehmendem Alter ab. Dieses Phänomen kennen Sie vielleicht von Werbeslogans, wenn es heißt: „Schmeckt wie in Ihrer Kindheit!“ Hier wird eine Sinneswahrnehmung mit Kindheitserinnerungen verbunden.

Tatsächlich haben viele Menschen das Gefühl, dass sie in jungen Jahren viel mehr anders wahrgenommen haben. Die Nervenzellen bilden sich im Laufe eines Lebens zurück, auch an unseren Sinnesorganen. Wenn Sie Ihre Sinnesorgane vor extremen Situationen, wie lauter Musik oder hellem Licht, schützen, verlangsamen Sie diesen Prozess nicht. Sie verhindern lediglich, dass die

entsprechenden Probleme früher eintreten. Es gibt aber ein paar Übungen, die dafür sorgen, dass Sie länger sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen können.

Ihre Augen können Sie trainieren, indem Sie im Alltag nach bestimmten Mustern oder geometrischen Formen Ausschau halten. So können Sie etwa zählen, wie viele Rechtecke Ihnen bei einem Spaziergang, in einer Stunde oder an einem Tag begegnen. Diese Suchaufgabe schärft Ihre Augen. Für die Ohren ist es gut, wenn Sie Radio und Fernseher so leise stellen, dass Sie gerade noch etwas hören können. Ihr Hörorgan muss sich erst anstrengen, wird sich aber mit der Zeit daran gewöhnen. Die Nase kann mit Geschmacksmemory trainiert werden,

indem Sie, mit geschlossenen Augen, zwei gleiche Gerüche aus einem Konvolut an Gerüchen suchen. Schmecken und Fühlen können beide trainiert werden, indem man sich bewusst Zeit nimmt. Essen Sie Ihre Mahlzeiten langsamer und versuchen Sie dadurch, das vermeintlich bekannte Gericht genauer zu schmecken. Ähnlich ist es beim Fühlen: Ertasten Sie Dinge ganz bewusst und versuchen Sie, jede fühlbare Komponente wahrzunehmen.

Sie sehen, es ist nicht viel, was Sie machen müssen, damit Sie Ihre Sinne schärfen und erhalten können. Wenn Sie Ihre Sinne manchmal bewusster einsetzen, sorgen Sie dafür, dass die wunderbaren Prozesse der Sinneswahrnehmung länger erhalten bleiben.



Volkshochschule
Hamm

vhs bewegt die Sinne

Jetzt noch schnell unter
www.vhshamm.de anmelden



**Gemeinsam mit uns
wahrnehmen und erleben
durch...**

- ... Entspannung mit Pfeil und Bogen
- ... freudige Bewegung
- ... Motivation und Achtsamkeit



»VOM „INNEREN ARZT“ ZUM „ÄUSSEREN ARZT“«

PROF. DR. MED. TOBIAS ESCH ZUR INTEGRATIVEN MEDIZIN

„Ganzheitliche Medizin“ – das hört sich gut an. Im Grunde genommen scheint es ein treffenderer Begriff für Allgemeinmedizin zu sein, oder? Es geht doch um das „Ganze“, also auch um das „Allgemeine“, oder? Das stimmt so nicht, erklärt uns der Gesundheitsforscher und Arzt Prof. Dr. med. Tobias Esch.

Wenn wir einen Arzt aufsuchen, wollen wir von Schmerzen und Symptomen befreit werden. Dafür lassen wir, die Patienten, viel über uns ergehen: von einem Gespräch über unsere Kran-

kengeschichte bis hin zu Untersuchungsmethoden an unserem Körper. Die Mediziner stellen in der Regel eine Diagnose und verschreiben uns Medikamente oder auch Therapien, die uns helfen sollen und die Beschwerden lindern.

So sieht, in der Regel, ein Besuch beim Arzt aus. Der Mediziner beschäftigt sich mit der Krankheit, während der Patient mit seiner Geschichte und seinen Bedürfnissen nur eine Nebenrolle spielt. Nach der Sichtweise der ganzheitlichen Medizin sollte der Patient im Mittelpunkt stehen. Er/Sie nimmt wahr, dass etwas am Körper nicht in Ord-

nung ist, und sucht zur Abklärung einen Arzt auf. Wer sich dagegen wohlfühlt und nicht zu einer Kontrolluntersuchung muss, sieht in der Regel keine Notwendigkeit für einen Arztbesuch. Der erste Schritt geht immer vom Patienten aus.

Tobias Esch ist Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke. Im Interview erklärt er uns, was eine „ganzheitliche Medizin“ ausmacht und warum eine medizinische Untersuchung ein aktiver Arzt-Patienten-Austausch sein sollte.

{Selbstwahrnehmung & Sinne}



Herr Prof. Dr. Esch, wer sich über integrative Medizin informiert, der erfährt schnell, dass der Patient ein wichtiger Faktor ist. Ganz provokativ gefragt: Sollte das nicht der Normalfall sein?

Ja, das sollte man meinen. Doch in der Realität hat sich die moderne Medizin stets darum bemüht, den individuellen Faktor mehr oder weniger auszuschließen, um über eine gute Beweisführung den bestmöglichen Standard – wissenschaftlich begründet – finden zu können. Das beste Mittel, die beste Dosierung, die für die allermeisten Menschen funktionieren würden. Dabei ist das Individuelle, das, was ich den „inneren Arzt“ nenne, zunehmend in den Hintergrund geraten. Beim Placeboeffekt sehen wir es noch.

Ein wichtiger Punkt in der Patientengeschichte ist sein soziales Umfeld. Wie groß schätzen Sie dessen Wirkung auf die Gesundheit eines Menschen ein?

Die soziale Komponente ist kaum zu unterschätzen. Die Frage eines „Eingebettetseins“, einer guten sozialen Unterstützung, ist ein wesentlicher Faktor auch für eine gute Gesundheit. In der Prävention von vielen Erkrankungen, genauso in der Behandlung, spielt das Umfeld eine große Rolle. Dabei geht es nicht nur darum, Hilfe im Krankheitsfall zu haben – sondern die soziale Einbettung ist für sich allein schon bedeutsam, sie kann ganz eigenständig eine heilende, gesundheitsförderliche Wirkung haben. Oder das Gegenteil davon. Viele Studien haben das mittlerweile eindrücklich belegt. Eine günstige soziale Komponente schlägt sich etwa in einer höheren Lebenserwartung – einem längeren und guten Leben – nieder. Dieser Befund hat jüngst dazu geführt, dass wir vorgeschlagen haben, das Gefühl von „Beheimatetsein“ – einer Art Verwurzelung auch im kulturellen Raum – als eine Erweiterung unseres Verständnisses von Gesundheit mit in die Medizin aufzunehmen.

Die einen Menschen schwören auf die Schulmedizin, die anderen auf Naturheilkunde. Die integrative Medizin will das Beste von beiden Varianten vereinen. Dabei treffen aber auch unterschiedliche Ansätze aufeinander. Gibt es deswegen „No-Gos“, die in der integrativen Medizin keinen Eingang finden?

Die Vorstellung, dass es eine Schulmedizin und eine Alternativmedizin gäbe oder eine Naturheilkunde als Gegensatz zur Schulmedizin, haben wir heute glücklicherweise verlassen. Ich selbst nutze Begriffe wie „Schulmedizin“ oder „Alternativmedizin“ überhaupt nicht. Für mich gibt es letztlich nur eine „gute“ Medizin. Diese wäre wissenschaftlich begründet und vom Wesen her integrativ. So ist auch die integrative Medizin nicht mehr zu verstehen als eine Verbindung von zwei unterschiedlichen Welten. Ganz im Gegenteil geht es heute mehr darum, den „äußeren Arzt“, das heißt die medizinische Expertise, mit dem „inneren Arzt“, der Selbstheilung und Selbst-

regulation, zu verbinden. Grundsätzlich gibt es daher praktisch keine „No-Gos“, denn die Tendenz zur Regulation bzw. die Tatsache, dass Selbstheilung ein biologisches Prinzip ist, bleibt prinzipiell, also theoretisch, immer erhalten – auch in der Krankheit. Nur reicht die Selbstregulation – die Selbstheilung oder auch der Placeboeffekt – mitunter nicht aus. Deswegen sollten innerer und äußerer Arzt immer Hand in Hand arbeiten, sich nicht gegenseitig ausschließen, „alternativ“ oder „alternativlos“ zueinander sein – das wäre ein „No-Go“. Sie sollten sich idealerweise ergänzen. Je nach Schweregrad hat der/die eine oder andere das Zepter in der Hand. Natürlich würden wir bei komplizierten Knochenbrüchen, auch bei Krebserkrankungen und anderen schwerwiegenden Zuständen, wo die Selbstregulation mitunter nicht ausreicht oder schlicht überfordert ist, auf

den äußeren Arzt zurückgreifen wollen. Das nicht zu tun, wäre fahrlässig.

Welche Punkte der integrativen Medizin können Laien übernehmen, um Krankheiten vorzubeugen?

Wir können durchaus auf die gut bekannten Hausmittel verweisen. Für viele gibt es immer mehr wissenschaftliche Beweise. Grundsätzlich arbeiten wir bei der Gesundheitsförderung und der Aktivierung des inneren Arztes nach dem sogenannten BERN-Prinzip, welches ich seinerzeit aus den USA, wo ich an der Harvard Medical School als Wissenschaftler gearbeitet habe, mitgebracht habe. Hier geht es um Behavior (Verhalten), Exercise (Bewegung), Relaxation (Entspannung) und Nutrition (Ernährung). Die

jeweils ersten Buchstaben der englischen Begriffe ergeben schließlich BERN. Beim Verhalten etwa geht es um die bereits besprochene soziale Komponente – Dinge, die Freude machen, ein gutes Umfeld, positives Denken und Handeln. Bei der Bewegung um eine regelmäßige körperliche Aktivität im Alltag. Bei der Entspannung etwa um Meditation, Achtsamkeit, tägliche Momente der inneren Einkehr. Und bei der Ernährung schließlich geht es um eine gesunde, ausgewogene Kost, auch Phasen der bewussten Nahrungskarenz, etwa das Intervallfasten.

Zum Abschluss noch eine persönliche Frage: Sie lehren an der Universität Witten/Herdecke auch



Home Instead
Zuhause umsorgt

DER BAUM UND SIE: GLEICH ALT UND HIER VERWURZELT.

„Anlässlich ihrer Geburt hat Hildes Großvater diesen Baum gepflanzt. Heute sitzen wir an heißen Tagen in seinem Schatten.“
Caro S., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead

**KOSTENÜBERNAHME
DURCH PFLEGEKASSE
MÖGLICH**

SCHÖN, SIE KENNEN ZU LERNEN und zu erfahren, wie wir als Seniorenbetreuung auch Ihnen als Angehörige einfach persönlicher helfen und Sie entlasten können. Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an: HISB Betreuungsdienst Hamm GmbH. Wir sind in Hamm und Umgebung für Sie da! hamm@homeinstead.de – Telefon 02381 905057 -0

EINFACH PERSÖNLICHER: BETREUUNG ZUHAUSE | BETREUUNG AUSSER HAUS | GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2021 Home Instead GmbH & Co. KG

ausgleichende V-tromy- Anwendungen

z. B. bei

- innerer Unruhe / Anspannung
- Burn-out
- Kopfschmerzen / Migräne
- psychosomatischen Beschwerden

unterstützend auch
bei bestehenden Behandlungen



Marianne Voss
Heilpraktikerin
für Psychotherapie
Telefon 02922 / 8759802
www.voss-v-tromy.de
marianne@voss-v-tromy.de

{Selbstwahrnehmung & Sinne}

im Bereich der Integrativen Gesundheitsförderung. Was ist das Besondere an diesem Bereich, im Vergleich zu anderen Themen eines Medizinstudiums?

Wie ich bereits gesagt habe, geht es hier um die Stärkung des inneren Arztes. In der Medizin sind wir normalerweise Experten – und wollen es auch sein, sollen wir auch! –, das Kranke zu behandeln, es so früh wie möglich zu erkennen, idealerweise zu beseitigen. Auch wollen wir die Risikofaktoren kennen und ausschalten. Wir nennen das auch die „pathogenetische“ Perspektive, weil eben das Kranke, das Pathologische im Vordergrund steht. Was wir jedoch im Medizinstudium bisher nur selten (bis gar nicht) lernen oder

lehren, ist die Sicht auf das Gesunde: Die „salutogenen“ Ressourcen. Das kommt vom lateinischen Begriff „salus“ – Heil oder eben „Gesundheit“. Was stärkt unsere Widerstandskräfte? Was schützt unsere Gesundheit? Wie reduzieren wir Belastungen? Wie ich es auch in meinem Buch „Der Selbstheilungscode“ beschreibe, steht hier nicht eine einzelne Krankheit im Vordergrund, sondern das Prinzip, den inneren Arzt zu stärken, sich ein dickeres Fell zuzulegen, die Selbstregulation und Abwehrbereitschaft zu stärken. Bei uns in Witten bringen wir diese Dinge tatsächlich ins Medizinstudium ein, wie auch in die von mir am Campus gegründete Universitätsambulanz – und ich bin sehr froh, dass wir nun immer mehr Nachahmer finden.

LR



KURZVITA PROF. DR. MED. TOBIAS ESCH

Seit 2016 ist der Allgemeinmediziner, Neurowissenschaftler und Gesundheitsforscher Tobias Esch Lehrstuhlinhaber und Leiter des Instituts für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke. 1999 promovierte Esch zu einem zellularen Stressmodell in der experimentellen Gesundheitsforschung. Es folgten fünf Jahre, in denen er als Assistenzarzt und wissenschaftlicher Mitarbeiter an verschiedenen Universitäten und Hochschulen arbeitete. Zudem war Esch Postdoktorand an der Harvard Medical School und bis 2015 Gastwissenschaftler an der State University of New York. 2004 legte er seine Facharztprüfung zum Allgemeinmediziner mit der Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren ab. Nach einem Jahr als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité folgte 2006 der Ruf zum Professor an der Hochschule Coburg im Bereich Gesundheitsförderung/Humanwissenschaften. Von 2010 bis 2015 war Esch ebenda Fachleiter des Referats Gesunde Hochschule. Während seiner Habilitation an der Universität Duisburg-Essen übernahm Tobias Esch eine Universitätsprofessur und die Leitung des Instituts für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke.

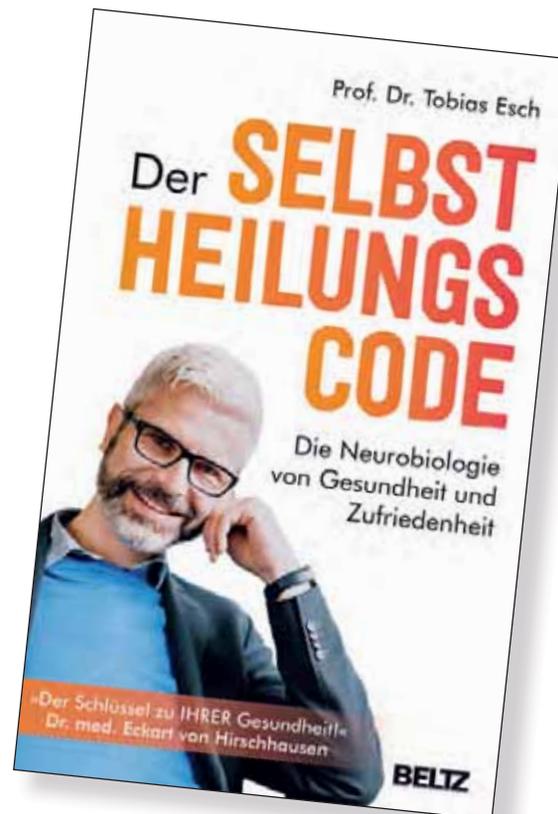
In der Öffentlichkeit erläutert Tobias Esch die Selbstheilungspotenziale des menschlichen Körpers. In TV, Radio, Podcast und Büchern führt er aus, warum Glück und Zufriedenheit wesentliche Faktoren für ein gesundes Leben sind. Zudem setzt er sich für eine aktive Einbindung des Patienten in die Behandlung und eine transparente Arzt-Patienten-Beziehung ein.

»GEWINNSPIEL: „DER SELBSTTHEILUNGS- CODE“ VON TOBIAS ESCH«



Der menschliche Körper ist in vielerlei Hinsicht ein Wunderwerk. Tritt eine Wunde auf, setzt der Körper sofort alles daran, diese zu schließen. Befindet sich ein Krankheitserreger im Körper, wird er sofort bekämpft. Alles unter der Voraussetzung, dass die Prozesse im Körper funktionieren. Prof. Dr. Tobias Esch findet aber, dass Selbstheilung auch Kopfsache ist. Vielen Menschen sei allerdings die Fähigkeit dazu abhandengekommen. In seinem Buch *Der Selbstheilungscode* schreibt der Mediziner und Gesundheitsforscher, wie wir die kognitive Fähigkeit, uns selbst zu heilen und ein zufriedenes Leben zu führen, verloren haben. Er beruft sich dabei auf jahrelange Behandlungen von chronischen Krankheiten, wie etwa Diabetes, Asthma oder Rückenschmerzen, mithilfe eines ganzheitlichen Ansatzes. Dieser basiert auf den vier Säulen positive Emotionen, Entspannung, Ernährung und Bewegung. Unter Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse schreibt Esch, wie die vier Säulen auch Sie zu einem Leben in Wohlbefinden, Gesundheit und Zufriedenheit führen.

Wir verlosen zwei signierte Exemplare von **Der Selbstheilungscode**. Schicken Sie zur Teilnahme eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Anschrift an redaktion@natuerlich-hamm.de und nehmen Sie an der Auslosung teil. Einsendeschluss ist der 29.04.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir wünschen Ihnen viel Glück!



Prof. Dr. Tobias Esch:
Der Selbstheilungscode
Die Neurobiologie von Gesundheit
und Zufriedenheit
Preis: 19,95 €
Verlag: Beltz
ISBN: 978-3-407-86443-7

»TEILSTATIONÄRE BEHANDLUNG ZUNEHMEND GEFRAGT«



Seit einigen Monaten bietet die Klinik für Manuelle Therapie in Hamm neben ihrer regulären vollstationären Behandlung auch eine teilstationäre Form an. Im Interview äußerte sich der Chefarzt Dr. Jens Adermann zu den Hintergründen dieser Angebotserweiterung, mit der die KMT Hamm als eine der größten Schmerzkliniken bundesweit durchaus Vorbildcharakter hat.

Die Klinik für Manuelle Therapie hat als ein sehr traditionsreiches Haus das Behandlungsangebot um eine teilstationäre Form ergänzt. Wie kam es dazu?

Dr. Jens Adermann: „Patienten sind heute wesentlich mobiler als noch vor Jahren. Sie nehmen eine tägliche Wegstrecke viel eher in

Kauf. Und Patienten sind zunehmend ungern für den gesamten Zeitraum von drei Wochen von zu Hause weg.“

Worin liegen denn die größten Unterschiede zwischen stationärer und teilstationärer Behandlung? Oder anders gefragt: Ist die Qualität denn die gleiche?

Dr. Jens Adermann: „Auf jeden Fall, das Therapieangebot hat dieselbe Qualität, die Behandlungsinhalte sind dieselben. Die größten Unterschiede sind eben die, dass Patienten nach ihrer Therapie nach Hause fahren und am nächsten Tag wieder anreisen. Dies ermöglicht aber auch, vom ersten Tag an das Gelernte im Alltag einzubauen und umzusetzen. Ein weiterer Unterschied ist, dass in der teilstationären Therapie das Behandlungskonzept komplett in einer

Gruppe durchlaufen wird. In der vollstationären Therapie steigen die Patienten zu unterschiedlichen Zeiten ein, da wechselt die Gruppenzusammensetzung zwangsläufig auch mal.“

Gibt es dann für Patienten eine Wahlmöglichkeit der Therapieform?

Dr. Jens Adermann: „Für bestimmte Stadien einer Erkrankung sind bestimmte Behandlungsformen tatsächlich gesetzlich vorgegeben. Die Wahlmöglichkeit wird durch gesetzliche Vorgaben eingeschränkt. Grundsätzlich haben laut Sozialgesetz ambulante und teilstationäre Behandlungen Vorrang vor vollstationären. Die Entscheidung hängt also vom Schweregrad der Erkrankung ab.“

Welche Krankheitsbilder werden in der KMT behandelt?

Dr. Jens Adermann: „Arbeitsschwerpunkte unserer Klinik sind unabhängig von der Form der Therapie: Muskel- und Skelettschmerzen, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen und neuropathische Schmerzen. Grundsätzlich behandeln wir aber das komplette Spektrum an Schmerzenerkrankungen.“

Wenn ich unter entsprechenden Schmerzen leide, wie kann ich die teilstationäre oder auch vollstationäre Behandlung der KMT Hamm in Anspruch nehmen?

Dr. Jens Adermann: „Behandelnde Ärztinnen und Ärzte, Hausärzte oder Fachärzte stellen eine Krankenhauseinweisung aus. Damit meldet

man sich dann in der KMT, um einen Termin zu vereinbaren. Diese Vorgehensweise ist im Übrigen für alle Versicherten gleich, egal ob Kassen- oder Privatpatient. Immer wieder hören wir die Aussage, dass unser Haus nur Privatpatienten offensteht. Das ist aber nicht der Fall. Anhand von Ihnen eingereichter Unterlagen und Befunde wird dann entschieden, ob zunächst eine ambulante Vorstellung sinnvoll ist oder ob

sofort eine stationäre oder teilstationäre Behandlung erfolgen kann.“

Trotz der Vorteile bietet die KMT weiterhin auch das vollstationäre Angebot in gleichem Umfang?

Dr. Jens Adermann: „Das stimmt, mit aktuell 154 Betten zählen wir zu den größten Schmerzkliniken Deutschlands. Für schwere und komple-

xere Erkrankungen ist selbstverständlich die vollstationäre Form weiter die richtige Wahl. Ein großes Plus für alle Behandlungen in Hamm sind auch die Umgebung und die zahlreichen Möglichkeiten im Stadtteil Bad Hamm wie etwa die Nutzung des Outdoor-Fitnessparcours oder des Hammer Kurparks mit seinem Gradierwerk.“

MJ



**Sie haben Schmerzen?
Kommen Sie zu uns!
Infos: www.kmt-hamm.de**

Unsere Arbeitsschwerpunkte

- Rückenschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Kopfschmerzen, Gesichtsschmerzen
- CRPS - Komplexes Regionales Schmerzsyndrom
- Neuropathische Schmerzen
- Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen



Klinik für
Manuelle Therapie



mvz Kompetenzzentrum für
ambulante Schmerzmedizin



PhysioPoint e.V. –
Ihr Gesundheitsstudio

{Aus Praxis & Region}

»DAK-GESUNDHEIT MACHT HAMM FIT UND GESUND«

ATTRAKTIVE ANGEBOTE FÜR UNTERNEHMEN UND MITARBEITENDE

Die DAK-Gesundheit ist Deutschlands drittgrößte Krankenkasse. Als starker Partner der Hammerinnen und Hammer bietet die DAK-Gesundheit nunmehr insbesondere Unternehmen Unterstützung an, um gemeinsam Mitarbeitende in der Stadt an der Lippe fit und gesund zu machen. „Mit attraktiven Seminaren und Aktionen können Hammer Unternehmen durch eine Kooperation wirklich abwechslungsreiche und ganzheitliche Gesundheitsvorsorge für ihre Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer anbieten. Denn nur gesunde Mitarbeitende sind motivierte und leistungsfähige Mitarbeitende“, ist sich Martin Gödde, Bezirksleiter Kooperationsvertrieb West der DAK-Gesundheit, sicher.

Gerade die zurückliegenden Monate in der Pandemie hätten Arbeitgebern wie -nehmern nochmals deutlich vor Augen geführt, wie wichtig das Thema Gesundheit im beruflichen wie privaten Alltag ist. „Gesundheit ist ein Thema, bei dem wir keine Kompromisse eingehen dürfen“, betont er. Er ist einer der maßgeblichen Initiatoren der Aktion für Hamm. „Die betriebliche Gesundheitsvorsorge steht natürlich im Fokus dieser Kooperation. Wir wollen die Hammer Unternehmen aktiv darin unterstützen, in eine gesunde Zukunft zu steuern.“

Vom Online-Kurs bis zur Führungskräfte-Qualifikation



Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Führung, Sucht und Pflege sind – so Gödde – die wesentlichen Module, die auf der Agenda der gemeinsamen Gesundheitsaktionen stehen. „Einerseits wollen wir den Unternehmen dabei helfen, ein betriebliches Gesundheitsmanagement aufzubauen und zu etablieren. Andererseits bieten wir auch Teambildungsmaßnahmen und Onlinekurse, die sich unmittelbar an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wenden“, erläutert der Gesundheitsexperte. „Wir möchten in langfristigen Kooperationen mit den einzelnen Unternehmen das Thema Gesundheit nachhaltig im Unternehmensalltag etablieren. Dabei spielt es keine Rolle, bei welcher Krankenkasse die Mitarbeitenden versichert sind“, führt Martin Gödde weiter aus.

- Pflege**
 - Pflegeunterstützung
 - Individuelle Begleitung
- Bewegung**
 - Schrittzähler-Aktion
 - Rücken-Fit
- Ernährung**
 - Gesunde Verpflegung am Arbeitsplatz
- Stressbewältigung**
 - Stress-Pilot
 - Relax@Fit
- Sucht**
 - Raucherentwöhnung
 - Online-Coaching
- Führung**
 - Gesund managen
 - Führen auf Distanz

DAK Gesundheit *Ein Leben Lang.*

Für die Unternehmen entstehen zudem keine zusätzlichen Kosten durch die vielfältigen Angebote der DAK-Gesundheit. „Ganz im Gegenteil – wir können Unternehmen gezielt mit einem Business-Bonus von bis zu 3.000 Euro pro Jahr unterstützen. Darüber hinaus müssen sie nur die Arbeitszeit ihrer Mitarbeitenden investieren“, verspricht Gödde. Es sei Ziel der DAK-Gesundheit, als wirklicher Partner im Bereich der Krankenkasse den Unternehmen und ihren Mitarbeitenden bei allen Fragestellungen zu helfen.

Telefonhotline in 16 verschiedenen Sprachen

Die Zusammenarbeit beginne bei der Unterstützung der Implementierung des betrieblichen Gesundheitswesens in ein Unternehmen

und setze sich zum Beispiel in einer Telefonhotline fort, die in 16 verschiedenen Sprachen die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in allen Fragen rund um das Thema „Krankenkasse“ aktiv unterstützt. „Wir helfen auch beim Ausfüllen von Anträgen“, erläutert Gödde und berichtet aus seiner langjährigen Erfahrung weiter: „Unsere Kooperationsunternehmen sollen und dürfen diesen Service ihren Mitarbeitenden anbieten und schaffen so einen wirklichen Mehrwert und steigern auch ihre Attraktivität als Arbeitgeber. Gerade für Mitarbeitende mit Migrationshintergrund ist es wichtig, eine kompetente Beratung ohne Verständigungsprobleme zu erhalten.“

Das Engagement der DAK-Gesundheit sorgt somit also für einen echten gesundheitlichen Mehrwert sowohl für Unternehmen wie auch Mitarbeitende, verspricht Gödde. Interessierte Arbeitgeber können sich unmittelbar an die Ansprechpartner der DAK-Gesundheit wenden, um das eigene Unternehmen fit zu machen. Die Experten der DAK-Gesundheit stehen interessierten Unternehmen wie auch engagierten Mitarbeitenden in Hamm mit Rat und Tat zur Seite, wenn sie ihren Arbeitsplatz dauerhaft „gesünder“ machen wollen. „Gemeinsam werden wir eine Lösung finden“, betont Gödde. Schließlich gehe es um die eigene Gesundheit und die sollte bei jedem ganz oben auf der Prioritätenliste stehen. MJ

„natürlichHAMM“ und die DAK-Gesundheit werden in den kommenden Ausgaben in einer Serie ausführlich und praxisorientiert über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge für Hammer Arbeitgeber und Arbeitnehmer berichten. Wer als Unternehmen Interesse an einer Kooperation mit der DAK-Gesundheit hat und als Mitarbeitende/-r eine Zusammenarbeit initiieren möchte, der sollte direkt Kontakt mit den Experten der DAK-Gesundheit unter der Rufnummer 0162 2535092 oder per Mail unter martin.goedde@dak.de aufnehmen.



**Bis zu
3.000 Euro
pro Jahr!**

UNSERE GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ARBEITGEBER

Lassen Sie sich Ihr
Gesundheitsbewusstsein belohnen!

So funktioniert's:

1. Ein maßgeschneidertes Konzept, welches wir zusammen erarbeiten
2. Die Durchführung der Maßnahmen vor Ort zusammen mit unseren Partnern
3. 1.000 Euro pro durchgeführte Maßnahme (maximal drei Maßnahmen pro Jahr werden bonifiziert)

Interessiert?

Dann nehmen Sie gerne
Kontakt mit uns auf:



Martin Gödde
Bezirksleiter
Kooperationsvertrieb West

Mobil: 0162 25 35 092

E-Mail: martin.goedde@dak.de



{Aus Praxis & Region}



»MIT DEM FRÜHLING GEHT ES IN DEN (SAUNA-)GARTEN«

Die Hoffnung auf einen milden und sonnigen Frühling lebt im Maximare-Team. Nach dem grauen und verregneten Winter sollen die Saunagäste in Hamms Erlebnistherme nun wieder den 3.500 m² großen Saunagarten genießen können.

Am besten auf bequemen Liegen auf saftigem Grün. Und zwischendurch einfach entspannt baden im 31 °C warmen Außensolebecken.

Wer Lust auf Entertainment hat, sollte sich folgende Termine notieren. Denn seit Beginn des Jahres 2022 finden wieder die beliebten SaunaEvents im Maximare statt.

Kommende SaunaEvents:

Diese besonderen Highlights finden immer unter einem bestimmten Motto statt. Von der Speisekarte über den Aufgussplan bis zu den Programminhalten. Nach 22:00 Uhr ist dann

sogar FKK-Baden im 33 °C warmen Außensolebecken möglich.

Mit dem Erwerb der Saunatageskarte kann man an diesen besonderen Saunatagen bis zum Ende durchsaunieren.

Sa., 26. März 2022: **„23-Stunden-Sauna-Nacht“**

(Durch-)Saunieren in die „Sommerzeit“.
Start: 9:00 Uhr. Bis So., 27. März 2022, 9:00 Uhr.

Fr., 1. April 2022:
„April-April-Sauna-Nacht“ von 20:00 bis 1:00 Uhr, Überraschungen sind vorprogrammiert an solch einem Datum. Geänderter Event-Aufgussplan in der Theatersauna ArenaMare, dazu eine Motto-Speisekarte.

Mo., 25. April 2022:
„Frauen-Sauna-Abend“ von 18:00 bis 23:00 Uhr, mit eigenem Aufgussplan, dem Experience-Store-Aufgusssteam (inkl. eines zweifa-

chen Dt. Meisters im Aufgießen) sowie weiteren Highlights für die Frauen.

Fr., 6. Mai 2022:
„Tanz-in-den-7.-Mai-Sauna-Nacht“ von 20:00 bis 1:00 Uhr, geänderter Event-Aufgussplan in der Theatersauna „ArenaMare“, dazu eine Motto-Speisekarte.

Frauensauna am Montag:

Immer größerer Beliebtheit erfreut sich die Frauensauna immer montags in der Saunawelt des Maximare (nicht an Rosenmontag und an Feiertagen). Ladies only in der Zeit von 9:00 bis 23:00 Uhr. Das Besondere: Nach 22:00 Uhr haben die Frauen die Möglichkeit auf Nacktbaden im 33 °C warmen Außensolebecken.

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

» DURCH DEN GANZEN KÖRPER ... «

Der Schuhtechnikmeister Christian Wortmann beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Feinheiten von Bewegungsabläufen, um seinen Kunden die bestmöglichen Produkte anbieten zu können. Hierzu zählen insbesondere dynamische Einlagen. Aber auch Schuhzurichtungen, orthopädische Maßschuhe, Bandagen sowie die Versorgung mit Kompressionsstrümpfen. „Jedes einzelne Produkt erfordert ein Maximum an Präzision“, sagt der Handwerksmeister.

Durch den Einsatz modernster Techniken und Materialien sei er in der Lage, auf jede spezielle und individuelle Anforderung zu reagieren, ganz gleich, ob es sich um eine klassische Fußfehlstellung handelt oder Hochleistungssportler gezielt nach dem perfekten „Arbeitsgerät“ suchen. Am Anfang steht die ausführliche Anamnese und Analyse der Bewegungen. „Dieses geschieht bei mir nicht nach einem festen Verfahren, sondern orientiert sich immer an den individuellen Bedürfnissen und der benötigten Zeit“, betont Christian Wortmann.

Seit 2019 bietet der Handwerksmeister auch individuell gefertigte Flip-Flops an. Dabei kombiniert er seine dynamischen Einlagen mit einer klassischen Sommersandale. Dabei haben die Kunden zwischen unterschiedlichen Materialien und Farben die Wahl. Selbst Riemen mit edlen Swarovski-Kristallen sind möglich.

So entstehen viele unterschiedliche Varianten und jeder kann sich seine individuellen Sommerschuhe gestalten. Diese Vorgaben kombiniert Christian Wortmann dann in Handarbeit

mit seinen dynamischen Einlagen. So sind gesunde Sommerspaziergänge möglich.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Versorgung von Sportlern mit dynamischen Einlagen. Dieses Premium-Produkt nutzen inzwischen nicht nur lokale Sportgrößen, Weltmeister unterschiedlicher Disziplinen, sondern auch viele Hobby-Sportler. So waren auch bei den vergangenen Olympischen Spielen Einlagen von feetEnergy dabei. Die Wirkungsweise ist bei allen aktiven Menschen anwendbar. Bei einem kostenlosen Fuß- und Bewegungsscheck werden zunächst alle Kunden beraten. Schließlich findet man bei drei von vier Bundesbürgern sogenannte Fußfehlstellungen oder Defizite im Bewegungsablauf.

„Die Einlagen verfolgen einen anderen Therapieansatz als konventionelle, statische Einlagen“, erläutert der passionierte Sportler. Dynamische Einlagen wirken über Druck und Zug an verschiedenen Punkten des Fußes und beeinflussen so die muskuläre Arbeit. „Natürlich bei allen Menschen – auch im normalen Alltag. „Denn eine funktionierende Muskulatur benötigen nicht nur Sportler, sondern jeder mobile Mensch“, fügt Wortmann ergänzend hinzu.



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.



{Aus Praxis & Region}

»EIN BERUF MIT PERSPEKTIVE – DIE AUGENOPTIK«

Anzeige

Augenoptiker*innen sind die Beratungspartner rund um das Sehen. Sie stellen die Fehlsichtigkeiten fest und beraten zu den passenden individuellen Korrektionsmitteln. Neben dem medizinisch-technischen Aspekt – der Anfertigung und Herstellung von Brillen – gehört auch die Beratung zu modischen Aspekten zu den beruflichen Kompetenzen. Gut sehen und gut aussehen!

Zu den Inhalten der 24-monatigen Umschulung zählen u. a. Themen wie die Anatomie des Auges, der Prozess des Sehens beim Menschen, die Kenntnis von Materialien und Arten von Brillengläsern und Fassungen, Praxisunterricht, aber auch die Beratung von Kunden und kaufmännische Grundlagen.

Die Umschulung schließt mit einem anerkannten Handwerkskammerabschluss ab (Gesellenbrief). Die Nachfrage nach Fachkräften der Augenoptik in verschiedenen Tätigkeitsbereichen ist hoch und die Berufsaussichten sind sehr vielversprechend.

Neben modernen Ausbildungsbereichen bietet die Berufsförderungswerk Hamm GmbH auch vielfältige Freizeitangebote.



Augenoptik - ein Beruf mit Zukunft

Wir bieten Ihnen einen Beruf mit Zukunft.
Mit einer Umschulung in der **Augenoptik** bieten sich Ihnen vielfältige Möglichkeiten, sich beruflich weiterzuentwickeln.

Unser Angebot:

- 24 Monate Umschulung in Vollzeit
- Moderne Ausbildungswerkstätten
- Anerkannter Kammerabschluss
- Vielfältige Einsatzmöglichkeiten
- Zugang über die berufliche Reha oder einen Bildungsgutschein
- Hervorragende Chancen auf dem Arbeitsmarkt

Fragen? Rufen Sie uns gerne an!



35%
Förderung sichern
Mit unseren Klimaanlageanlagen von
Panasonic erhalten Sie 35% Förderung
für Einbau oder Austausch bei der
Sanierung Ihrer Immobilie*

Jetzt schon an den Sommer denken!

Kühlen. Heizen. Luftreinigen.

Jetzt 35% Förderung sichern.

Sparen Sie jetzt mit einem Klimagerät Geld und Energie!
Beim Kauf eines Klimagerätes von Panasonic erhalten
Sie 35% Förderung* bei der Sanierung Ihrer Immobilie.
Die Antragstellung übernehmen wir für Sie.

5 JAHRE
GARANTIE**

nanoe™ X

- 1 Geruchsentfernung**
nanoe™ X entfernt intensive, unangenehme Gerüche und sorgt für bessere Luft und mehr Wohlbefinden im Raum.
- 2 Anti-Virus- /
Anti-Bakterien-Wirkung**
nanoe™ X inaktiviert bestimmte Allergene, Bakterien und Viren, damit Sie zu Hause saubere, gesunde Luft atmen können.
- 3 Hautbefeuchtung**
Unterstützt die Aufrechterhaltung der natürlichen Hautfeuchtigkeit.

Panasonic

Northoff
KÄLTE. KLIMA. LÜFTUNG. ❄️

60
JAHRE

Saubere Luft seit über 60 Jahren.

www.northoff-klima.com

🏠 Bunsenstr. 34, 59229 Ahlen ☎ 02382/9689960



*Weitere Infos www.northoff-klima.com/foerderung
**bei regelmäßiger Intervall-Wartung durch Northoff

{Aus Praxis & Region}



»NACHHALTIGKEIT UND AUSFLÜGE SOLLEN MEHR IN DEN FOKUS RÜCKEN«

UMFRAGE IN DER LETZTEN NATÜRLICH HAMM-AUSGABE

In diesem Jahr jährt sich der Geburtstag des Magazins natürlichHamm zum siebten Mal. Seit 2015 bietet es interessante Informationen zu Gesundheit und Lifestyle und bleibt dabei seinen Hammer Wurzeln treu. Dabei ist es uns wichtig, natürlich Hamm kontinuierlich auf Ihre Bedürfnisse und Interessen auszurichten. Deswegen haben wir in der letzten Ausgabe zur großen Umfrage aufgerufen. Jetzt sind alle Rückmeldungen ausgewertet worden und das Ergebnis kann präsentiert werden.

Über QR-Code und Postkarte konnten die Leserinnen und Leser an der Umfrage teilnehmen. Die Wilke Mediengruppe, die natürlichHamm konzipiert hat und das Magazin nach wie vor führt, wollte möglichst viele Menschen mit der Umfrage erreichen und deren Anregungen für die zukünftige Arbeit auswerten.

Von Beginn an ist natürlichHamm ein kostenfreies Magazin, das v. a. in Orten in Hamm ausliegt, die sich den Themen Gesundheit und gesunde Lebensführung verschrieben haben.

Es sind die Orte, an denen natürlichHamm auf Sie, liebe Leserinnen und Leser, trifft. Besonders in Apotheken wird das Magazin von den Kundinnen und Kunden gerne mitgenommen. Es folgen weitere Orte, die den Menschen zur Förderung der Gesundheit dienen, wie etwa Arztpraxen, Reformhäuser, Fitnessstudios oder Praxen für Physiotherapie. Das Ergebnis belegt, dass natürlichHamm an den Orten auf das Gros seiner Leserschaft trifft, die auch thematisch zum Magazin passen.

Infos und Tipps für eine gesunde Lebensführung sind besonders beliebt

Wie bei anderen Magazinen sind es auch bei natürlichHamm die Themen, die für die Leserinnen und Leser ausschlaggebend sind. In den meisten Sendungen zur Umfrage wurden die Themen als Grund genannt, weswegen das Magazin gelesen wird. Erst mit ein wenig Abstand rangiert der Regionalbezug auf dem zweiten Rang. Die Gewinnspiele unserer Interwpartner sind auf dem dritten Platz.

Auf die Frage, welche Themen die Leserinnen und Leser am meisten interessieren, herrschte, bis zum Schluss, ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Es hat sich gezeigt, dass es Bereiche der gesunden Lebensführung sind, die auf ein besonderes Interesse stoßen. So teilen sich die Themen „Gesundheit & Medizin“ und „Sport & Fitness“ den ersten Platz. Ein denkbar kleiner Abstand trennt diese von dem zweiten Platz, den sich die Themenkomplexe „Ernährung & Kochen“ und „Wellness“ teilen. Auf dem dritten Platz befindet sich der Bereich „Körper & Organe“. Das Ergebnis ist für uns Anlass, weiterhin Themen der gesunden Lebensführung aufzuarbeiten und Ihnen im Magazin zu präsentieren. Wir wollen dabei nicht nur aufklären, sondern auch wertvolle Tipps vermitteln.

Die Stärke liegt im Regionalen

Die Gesundheit ist aber nur ein wichtiger Aspekt von natürlichHamm. Ebenso wichtig ist die Darstellung der Region. Unter dem Titel „Aus Praxis & Region“ erfahren die Leserinnen und Leser in jeder Ausgabe, was es Neues, Spannendes und Interessantes im Großraum Hamm gibt. In diesem Bereich sind es Ausflüge und Veranstaltungen, die auf ein großes Interesse

stoßen. Gleiches gilt auch für Gesundheitseinrichtungen und Menschen, die sich in der Region engagieren und sie gestalten.

Die Region ist es auch, die auf die Frage nach ergänzenden Themen eine wichtige Rolle spielt. So wünschen sich viele Leserinnen und Leser Informationen über regionale Produkte und Dienstleistungen in der Umgebung, die sich besonders der Nachhaltigkeit widmen. Auch ist der Wunsch nach mehr Informationen zu Naturheilpraktiken und deren Methoden prominent vertreten.

Weitere Themen, die als Ergänzung genannt worden sind, umfassen die Sport- und Ausflugsmöglichkeiten in der Region. Dabei werden

nicht nur Informationen über die Angebote der Sportvereine gewünscht, sondern Orte, die zum individuellen Training einladen, wie etwa zum Joggen oder Radfahren. Ebenso sollen mögliche Ausflugsziele für Familien weiter in den Fokus rücken.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen Teilnehmenden für die Antworten und Anregungen, die sie uns zugesandt haben. Alle, die mitgemacht haben, haben automatisch auch an einer Auslosung für Gutscheine vom Maximare, FeetEnergy und der Sonnen Apotheke teilgenommen. Die Gewinner stehen bereits fest und die Gutscheine sind auf dem Weg zu ihnen.

LR



»WILKE-BIENEN NEHMEN WIEDER DIE ARBEIT AUF«

HASELNUSSPOLLEN WERDEN ALS ERSTES GESAMMELT

Wenn die ersten Sonnenstrahlen wieder stärker auf die Erde fallen, nimmt auch das Leben in den Bienenvölkern wieder Fahrt auf. Okay, es war nie wirklich still in den Bienenstöcken. Die Völker waren damit beschäftigt, die Königin zu wärmen, wodurch es nie zum „Winterschlaf“ kam. Was jetzt genau in und um die Bienenstöcke der Wilke Mediengruppe passiert, hat uns Imker Michael Zwilling erklärt.

Herr Zwilling, die Völker der Wilke-Bienen befinden sich seit dem Spätherbst in der Winterruhe. Nur selten lässt sich eine Biene auf dem Rundflug blicken. Wann und warum nimmt das Leben in den Bienenkörben wieder Fahrt auf?

Die Bienen fliegen ab ca. 10 Grad aus und sammeln Wasser, um Futter aufzulösen. Sie haben keine Winterruhe, sondern arbeiten im Bienenstock fleißig weiter. Das Volk sorgt im Winter dafür, dass die Königin immer eine Umgebungstemperatur von 35 Grad hat.

Wir befinden uns in den letzten Wochen der Ruhephase. Was passiert genau jetzt bei den Bienenvölkern?

Sobald die Temperatur steigt, werden die Bienen wieder aktiv und fliegen aus. Wenn es jetzt etwas wärmer wird, sammeln sie Pollen von der Haselnuss, die als Erstes blüht. Die Königin legt schon Eier, sodass junge Bienen bei Wärme die Arbeit übernehmen können.



Im letzten Jahr haben die Bienenvölker auf dem Gelände der Wilke Mediengruppe ein neues Zuhause gefunden. Was unternimmt ein Bienenvolk, wenn es ein neues Zuhause bekommt?

Ein Bienenvolk, welches ein neues Zuhause bekommt, baut als Erstes die Waben aus, damit die Königin Eier legen und gesammeltes Futter eingelagert werden kann. Die Flugbienen erkunden die Umgebung um den Bienenstock. Wir nennen das Einfliegen. Wenn sie dann Futter gefunden haben, fliegen sie in den Bienenstock zurück und teilen durch einen Tanz auf den Waben den anderen Bienen die Richtung der Nahrungsquelle mit. Schlüpfen dann die ersten Bienen, wird das Volk erweitert, sodass für Futter und Brut Platz genug ist.

Jetzt befinden sich die Bienenvölker auf dem Grundstück der Wilke Mediengruppe, im Industriegebiet. Das hört sich erst mal nicht sehr bienenfreundlich an. Was muss die nähere Umgebung bieten, damit die Bienen sich wohlfühlen und guten Honig bieten?

Industriegebiet hört sich wirklich nicht gut an, ist aber wesentlich besser als Landwirtschaft, die industriell arbeitet. Bei der Firma Wilke ist die Wildblumenwiese und in der Umgebung sind genug Grundstücke, an denen Bienenweide wächst. Die Bienen haben so das ganze Jahr ihr Auskommen. In der Landwirtschaft werden die Wildkräuter am Feldrand wegspritzt und nach der Blüte, zum Beispiel Raps, müssen die Völker umgestellt werden, da sie sonst nichts mehr finden.



»MEHR ALS NUR BROTAUFSTRICH«

HONIG IST EIN SÜSSER TAUSENDSASSA

Eine frische Scheibe Brot leicht mit Butter bestreichen und darauf ein paar Tropfen auftragen und verteilen. Ein herrliches Frühstück kann so einfach sein. Die goldene Flüssigkeit ist aber mehr als nur eine schmackhafte Zutat in unseren Nahrungsmitteln. Lesen Sie, wie Honig auch für unsere Gesundheit und unser Äußeres zuträglich ist.

Seit ca. 50 Millionen Jahren gibt es Bienen. Ebenso lange muss es Honig geben, denn die Herstellung desselben ist die Lebensaufgabe der Insekten. Auch in der Menschheitsgeschichte war Honig ein ständiger Begleiter. Die Ägypter sorgten um 3.000 v. Chr. für das erste Aufblühen der Imkerei, um die „Speise der Götter“ herzustellen. Der antike griechische Arzt Hippokrates wusste bereits von der heilenden Wirkung der Flüssigkeit und setzte sie ebenso, mit Wasser vermischt, als leistungssteigerndes Mittel für olympische Athleten ein – das erste „Doping“, wenn man so will. Das Nektarprodukt ist vielfältig anwendbar.

In der Tat können Sie Honig in der Wundheilung verwenden. Er enthält antibakterielle Pflanzenstoffe, die die Wundheilung unterstützen. Verwenden Sie dazu aber entweder Bio-Honig oder den mit der Bezeichnung „Echter Deutscher Honig“ mit dem berühmten grünen Etikett. Auch wenn die Wirksamkeit des Honigs bewiesen ist, sollte er mit Vorsicht angewandt werden. Bei vielen Wunden gibt es noch keine oder unzureichende Untersuchungen. Mittelschwere Brandwunden, die eine Verletzung der oberen Hautschichten zur Folge haben, können mit Honig im Verband behandelt werden. Hier ist die Wirksamkeit nachgewiesen.

Nicht nur bei Wunden, sondern auch bei Erkältungen schwören viele Menschen auf Honig. Der Klassiker ist dabei die heiße Milch, der Honig zugesetzt wird. Damit der Honig aber wirkt, sollte er nach dem Erhitzen eingerührt werden. Ab einer Temperatur von 40 Grad verliert er seine heilende Wirkung. Daher sollte er erst nach dem Erhitzen eingerührt werden.

Neben der gesundheitlichen gibt es für Honig auch verschiedene kosmetische Anwendungen. So hat bereits Kleopatra ihre Haut mit Bädern gepflegt, in die, im wahrsten Sinne, Milch und Honig flossen. Wer zu seinem Honig Joghurt hinzugibt, erhält eine feuchtigkeitsspendende Maske, wie sie natürlicher nicht sein kann. Dafür werden jeweils zwei Esslöffel Honig und Joghurt miteinander vermischt und auf das Gesicht aufgetragen. Nach 20 Minuten wird die Maske mit warmem Wasser abgewaschen.

Honig ist viel mehr als nur der natürlich-süße Brotaufstrich zum Frühstück. Es ist ein Tausendsassa der Natur, der unserem Körper auch anderweitig guttut. Bevor Sie also das nächste Mal in die Drogerie, Apotheke oder Parfümerie laufen, schauen Sie doch mal in Ihren Küchenschrank.



» AUSFLUGSTIPP – DEN FRÜHLING BEIM WILDGEHEGE WERNE-WESSEL ERLEBEN «

DER PERFEKTE ORT FÜR EINEN FAMILIENAUSFLUG

Wenn ab März die Sonne wieder länger und stärker scheint, lockt es uns wieder raus an die frische Luft. Nicht wenige holen dann auch wieder ihre Fahrräder hervor und wollen eine schöne Radtour mit den Kindern unternehmen. Aber wohin? Einfach eine Runde fahren überzeugt den Nachwuchs eher selten. Ein Ziel muss her. Warum nicht einmal in die Natur?

Nach der langen, dunklen Zeit, in der wir die meiste Zeit drinnen verbracht haben, ist es eine Wohltat, wieder raus in die Natur zu gehen. Aber wohin?

Wie wäre es mit dem Wildgehege in Werne-Wessel? Es liegt nordwestlich von Hamm und ist auch mit dem Fahrrad gut zu erreichen. Planen Sie für Ihre sonnige Familienradtour einen Zwischenstopp am Waldrand ein. Hier können die Kinder Rehe und Wildschweine in deren natürlicher Umgebung erleben. Die Tiere sind zutraulich und kommen nah an die kleinen und großen Betrachter heran. So sorgen sie für ein unvergessliches Familienerlebnis, an das sich die Enkelkinder ebenso gerne erinnern wie die Großeltern.

Wenn die Tage wieder wärmer werden und alles anfängt zu blühen, beginnt auch bei den Rehen und Wildschweinen das Leben. Nach

dem Winter, den sie mit dem Winterschlaf verbracht und in dem sie den heimischen Bau nur zur Futtersuche verlassen haben, sind die Tiere im Frühling besonders zahlreich zu sehen. Es ist auch die Zeit, in der die Jungtiere zur Welt kommen und sich im Schutz von Sprung und Rotte bewegen und die Welt entdecken. Im Wildgehege bei Werne-Wessel treffen sie zum ersten Mal auf Menschen, was für die Tiere, aber auch für die Menschen ein wunderschönes Erlebnis darstellt.

Vor Ort können auch Futterpackungen erworben werden. Diese sorgen besonders bei kleinen Kindern für ein besonderes Erlebnis, wenn ihnen die Waldbewohner „aus der Hand fressen“. Zudem gibt es am Wildgehege zahlreiche Sitzmöglichkeiten, die zu einer großen Rast einladen.

Aber auch wenn Ihnen und Ihrer Familie nicht nach einer Radtour ist, ist das Gehege ein perfektes Ausflugsziel. Sie können es mit einem Spaziergang im Wald verbinden. Unter den schattenspendenden Bäumen finden Sie Schutz vor der Sonne und können eine angenehme Kühle genießen. Im Wald gibt es auch eine Menge zu entdecken, denn auch für die Pflanzen bedeutet der Frühling ein Wiederaufblühen im wahrsten Sinne. Besonders die Blu-

men präsentieren ihre bunten Blüten im Frühling und sorgen für ein wunderschönes Farbspiel der Natur.

Das Wildgehege in Werne-Wessel ist der perfekte Ort für einen Familienausflug im Frühling. Hier erleben Groß und Klein, wie Flora und Fauna aus dem Winter wieder das Leben aufnehmen. Es ist das perfekte Ziel für einen Waldspaziergang und eine Radtour.

LR

BUSCHKÄMPKEN 59368 WERNE

Mit dem Rad: Von Bockum-Hövel die Oberholsener Straße nehmen und über die Brücke fahren, die über die B54 führt. Dann die Zweite links in die Straße Buschkämpken nehmen und bis zum Gehege fahren.

Mit dem Auto: Von der A1 kommend die Ausfahrt Bockum-Hövel nehmen. Auf der B54 in Richtung Horst fahren. Dann die Herberner Straße in Richtung Norden nehmen und die Erste rechts in die Straße Buschkämpken fahren.

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}

»WENN DAS JUCKEN NICHT AUFHÖREN WILL«

DIE URSACHEN FÜR JUCKREIZ LIEGEN OFT TIEFER



Jeder kennt das Phänomen: Da gibt es diese eine Stelle auf der Haut, an der es unerlässlich kribbelt und juckt. Instinktiv fangen viele Menschen dann mit dem Kratzen an – wider besseres Wissen. Davon geht aber der Juckreiz nicht weg und die Haut wird zusätzlich geschädigt. Die möglichen Auslöser eines Juckreizes liegen aber nicht auf der Haut, sondern sind meistens tiefgründiger.

Eine häufige Ursache für Juckreiz ist trockene Haut. Diese kann viele Gründe haben. Da gibt es zum einen die falsche Hautpflege, die durch die falschen Hautpflegeprodukte oder zu langes Duschen oder Baden den Juckreiz verursachen kann. Der Säureschutzmantel der Haut wird dadurch angegriffen und macht aus ihr ein leichtes Ziel für Erreger und Auslöser aller Art. Dasselbe gilt auch für reifere Haut, die eine besondere Pflege benötigt. Ebenso kann eine falsche Ernährung oder zu viel Stress die Haut austrocknen lassen. Gegen trockene Hautstellen helfen häufig medizinische Hautpflegeprodukte aus der Apotheke. Sie sind mit dem Wirkstoff Urea (Harnstoff) versetzt und wirken rückfettend und feuchtigkeitsspendend.

Tiefer gehende Auslöser eines Juckreizes können Unverträglichkeiten und Allergien sein. Diese können etwa durch falsche Hautpflegeprodukte entstehen. Bei den Allergien können, neben der „Sonnenallergie“, besonders solche das Jucken auslösen, die durch Nahrungsmittel entstehen. Das können Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe, verschiedene Nahrungs-

mittel, wie Eiweiß aus Kuhmilch, sowie verschiedene Obst- und Nussorten sein. Zudem können auch Pflaster entsprechende allergische Reaktionen hervorrufen. Auch Insektenstiche oder Nesselgifte (Brennnesseln, Quallen u. a.) sind häufig auftretende Auslöser. In allen diesen Ursachen helfen entweder Cremes oder Gele als lokale Anwendungen oder Allergietabletten in der systemischen Verabreichung. Wichtig ist, dass in der Zeit, in denen die Mittel verwendet werden, kein Kontakt mit den Auslösern entsteht!

Wer bei juckender Haut auf den Wirkstoff Kortison setzt, der verwendet am besten Cremes und Salben. Tabletten mit dem Wirkstoff dürfen nur nach ärztlicher Verordnung angewendet werden.

Weitere Auslöser für Juckreiz sind Nervenschädigungen, die etwa durch Diabetes oder ein Virus entstehen. Hier helfen häufig B-Vitamine zur Regeneration der Nerven. Mittel mit Alpha-Liponsäure haben starke antioxidative Eigenschaften und helfen für die Dauer der Anwendung, ebenso wie Lokalanästhetika.

Die Auslöser für Juckreiz sind unterschiedlich und ebenso gibt es zahlreiche Arzneimittel und Therapieformen, die angewendet werden können. Hier gab es nur einen kleinen Ausschnitt von Ursachen und Möglichkeiten. Sollten Sie an andauerndem Juckreiz leiden, suchen Sie am besten den fachlichen Rat bei Ihrem Arzt oder Ihrer Apotheke. Hier wird Ihnen geholfen, dem Jucken ein Ende zu setzen.

Ihr Apotheker Stefan Vieth, Tel. 02381-32266

{natürlich DIGITAL}

»IMMER AUF EMPFANG«

WIESO SMARTPHONE, TABLET & CO UNSERE GESUNDHEIT EINSCHRÄNKEN KÖNNEN

Smartphone, Tablet, Notebook, Messengerdienste, E-Mails, Push-up-Nachrichten und weitere Vokabeln aus dem Bereich des Digitalen gehören zu unserem Alltag. Wir sind die ganze Zeit online und schauen immer wieder nach, was es Neues gibt. Was ein Segen zu sein scheint, kann sich allerdings zu einer Sünde entwickeln – in mehrfacher Hinsicht. Wir erläutern Ihnen, welchen gesundheitlichen Risiken wir uns durch die regelmäßige Nutzung von Smartphone & Co aussetzen.

Seit den 1990er-Jahren haben Mobiltelefone ihren Siegeszug in unserer Gesellschaft gestartet. Parallel eroberte auch das Internet immer mehr Teile unseres Lebens. Der zwischenzeitliche Höhepunkt ist ein Alltag, der voll und ganz von digitalen Medien durchdrungen ist – und ein Ende ist nicht abzusehen.



Diese Entwicklung hat viele Vorteile: So können wir in Sekundenbruchteilen mit der gesamten Welt kommunizieren. Es gibt viele Wege, den Kontakt zu den Lieben zu halten und auch, via Videotelefonie, ein ganz normales Gespräch zu führen. Menschen, die dasselbe Hobby haben, aber nie zusammengekommen wären, können sich über digitale Medien austauschen. Ebenso diskutieren Fans von TV-Formaten, wie etwa dem Tatort, in Echtzeit miteinander, während die aktuelle Folge ihrer Lieblingssendung folgt. Ist also alles gut? Nicht ganz – denn wo Licht ist, kann auch Schatten sein. Es verhält sich mit den digitalen Kommunikationsmöglichkeiten ein bisschen wie mit der Erfindung des Dynamits. Primär war es sehr hilfreich, um Tunnel in Berge zu sprengen, damit der damals fortschreitende Eisenbahnbau schneller vonstattenging, auf der anderen Seite konnte wenig TNT auch viele Menschen töten – so zynisch es klingt. Jetzt sind digitale Medien keine direkten Tötungsinstrumente, aber der falsche Umgang kann auch hier schwerwiegende Folgen für den Nutzer haben.

Ein Leben zwischen den Welten?

Der Mensch muss lernen, mit Medien richtig umzugehen. In den vergangenen Jahren ist deswegen die Medienerziehung ein wichtiger Teil der Kinderpädagogik geworden. Kulturwissenschaftlich wird von den Menschen, die um das Jahr 2000 zur Welt gekommen sind, von

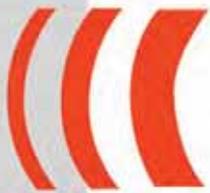
den „Digital Natives“ („digitalen Ureinwohnern“) gesprochen. Sie sind mit den modernen Medien aufgewachsen und kennen kaum noch analoge Kommunikationswege. Trotzdem gehört das richtige Medienverhalten nicht zu den Grundausstattungen des Menschen. Die Trennung zwischen Realität und Fiktion muss sich zudem erst noch entwickeln.

Deswegen sind es gerade junge Menschen, die Gefahr laufen, in eine digitale Wirklichkeit zu versinken und das echte Leben zu vernachlässigen. Aber auch Erwachsene können dem Bann des Digitalen verfallen. In beiden Fällen halten die Betroffenen eine „digitale“ Realität für die vermeintlich echte. Die Alltagspflichten werden vernachlässigt, Beziehungen nicht gepflegt, eine falsche Identität angenommen. In den Nervenheilstätten machen die Patienten, die eine entsprechende Diagnose haben, einen erheblichen Anteil aus.

Mit Haltungsschäden auf der Jagd nach dem Phantom

Auch wenn viele auf gewisse Endgeräte verzichten können, werden die meisten von uns eines auf jeden Fall haben: das Smartphone. Selbst unter den Menschen in Deutschland, die 70 oder älter sind, besitzen 68 Prozent ein Smartphone und benutzen es regelmäßig. Mittlerweile gehören Menschen, die auf das kompakte Gerät schauen, zum Alltagsbild in den deutschen Städten. Sie glauben das nicht?





RUPPRECHT



HAUSNOTRUF

Mit dem Funkfinger sind Sie rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr in sicherer Begleitung. 24 Stunden besetzte VdS-Notrufzentrale. Vertragspartner aller Krankenkassen. DIN ISO 9001:2015 zertifiziert.

Philipp-Reis-Straße 6
59065 Hamm
Tel: 02381 - 67 50 55
www.awz-rupprecht.de

Dann schauen Sie mal in den Straßen oder Wartezimmern, wer alles auf seinen „Taschencomputer“ blickt.

Natürlich ist es wichtig, dass wir nicht auf das Smartphone schauen, wenn wir, wie auch immer, am Straßenverkehr teilnehmen. Dass das gefährlich ist, sollte niemandem erklärt werden müssen. Achten Sie aber mal darauf, welche Körperhaltung wir alle dabei (unweigerlich) einnehmen. Das Smartphone liegt in der Hand, ungefähr auf Höhe der ersten Brustwirbel. Das Kinn liegt fast auf der Brust und der Nacken ist angespannt. Eben diese Anspannung ist gefährlich. Mediziner haben bereits bei einigen Menschen einen Haltungsschaden in diesem Bereich festgestellt, der von zu vielem, zu langem Nutzen des Smartphones auf dieser Höhe kommt.

Eine weitere körperliche Folge des Smartphones ist neuronaler Natur. Sie tritt v. a. bei denen auf, die ihr Mobiltelefon in der Hosentasche tragen und die Vibrationsfunktion angeschaltet haben. Sie merken dann zunächst am Oberschenkel, wenn sie eine Nachricht erreicht. Aus unterschiedlichen Gründen melden sich die modernen Mobiltelefone häufiger als ihre Vorgänger. Nicht nur, dass jede Person, rund um die Uhr, am Telefon sein kann, sondern auch die Verbindung mit dem Internet und die daraus resultierenden Nachrichtenmeldungen sorgen dafür, dass sich das Smartphone fast immer meldet.

Die Vibration des Telefons wird somit zu einem ständigen Begleiter, auch wenn sich das Gerät nicht meldet. Die meisten Menschen tragen, bewusst oder unbewusst, ihr Mobiltelefon häufig immer in derselben Hosentasche und somit immer an derselben Stelle des Körpers. Haben sich die Nervenrezeptoren dort daran gewöhnt, dass sie ein Vibrieren verspüren, senden sie die-

ses Signal gerne automatisch ans Gehirn – auch wenn nichts passiert ist. Die Menschen nehmen also eine Meldung wahr, ohne dass es eine gibt. Dieses Phänomen ist, wenn auch ein wenig übertrieben, mit dem der Phantomschmerzen zu vergleichen, von Menschen, die ein Bein oder einen Arm verloren haben. In beiden Fällen nimmt das Gehirn neuronale Signale auf, die es eigentlich nicht gibt.

Dem Druck den Stecker ziehen

Wer heute nicht rund um die Uhr erreichbar ist, gilt schon fast als Sonderling. Dabei tun wir unserer körperlichen und mentalen Gesundheit einen großen Gefallen, wenn wir die digitalen Helfer auch mal zur Seite legen. Gerade Kindern und Jugendlichen, unseren „Digital Natives“, ist sehr geholfen, wenn wir ihnen zeigen, dass es auch Momente gibt, in denen wir nicht auf einen Bildschirm schauen müssen. Denn immer „on“ zu sein kann auch den Stressfaktor erhöhen. Wenn wir die Geräte zur Seite legen, lernen wir, wieder zu entspannen, indem wir z. B. ein Buch lesen oder auch spazieren gehen. Es ist nämlich weniger Science-Fiction, als wir annehmen, wenn Geräte das Leben von Menschen diktieren. Dann befolgen wir lieber den Hinweis von Computer-Erfinder Konrad Zuse: „Wenn die Computer zu mächtig werden, dann zieht den Stecker aus der Steckdose.“



»MÜSLIRIEGEL SELBER BACKEN«

Zutaten

- 100 g Getreideflocken
- 100 g Trockenfrüchte
- 50 g Nüsse oder Mandeln
- 50 g Butter
- 50 g Agavendicksaft

Die Zubereitung

Die Nüsse und Flocken können, wenn gewollt, zuvor angetrocknet werden. Die Nüsse und Mandeln fein hacken. Butter und Agavendicksaft in einem Topf langsam zum Kochen bringen und die anderen Zutaten hinzufügen. Alles gut vermengen und ungefähr einen halben Zentimeter dick auf einem Blech mit Backpapier ausstreichen. Die Masse am besten rechteckig ausstreichen, dadurch fällt das Schneiden später leichter. Um die Masse in

Form zu bringen, kann auch eine zweite Lage Backpapier über die Masse gelegt werden. Bei 150 Grad für 20 Minuten in den Ofen. 15 Minuten abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

Tipp

In manchen Supermärkten gibt es auch Backformen für Müsliriegel. Wenn Sie die verwenden, entfällt das Schneiden nach dem Abkühlen.

Guten Appetit!



»DER FABELHAFTE BUCHLADEN DES MR. LIVINGSTONE«

Das Leben verläuft nicht immer so wie gewünscht. Diese Erkenntnis muss auch die junge Archäologin Agnes Martí machen, als sie ihre Heimat Barcelona in Richtung London verlässt, um in einem renommierten Museum der britischen Hauptstadt eine Anstellung zu finden. Ihre Arbeitssuche gestaltet sich schwieriger als gedacht und so richtig einleben kann sie sich in der Metropole auch nicht. Das ändert sich, als sie im Stadtteil Temple den Buchladen von Edward Livingstone betritt und den etwas knurrigen, aber gutherzigen Buchhändler und seine Freunde kennenlernt.

„Der fabelhafte Buchladen des Mr. Livingstone“ ist eine gefühlvolle Geschichte über die (Um-)

Wege des Lebens, die Freundschaft und die Liebe. Freunde der Literatur und des britischen Lebensstils werden zudem an den zahlreichen Verweisen auf Shakespeare, Dickens, aber auch Literaten, die nicht von der Insel stammen, ihre Freude finden. Eine uneingeschränkte Leseempfehlung.

Unser Buchtipp:

Thiele Verlag
Mónica Gutiérrez
Der fabelhafte Buchladen des Mr. Livingstone
320 Seiten
ISBN 978-3-85179-484-7
20,00 €



»WIR GRATULIEREN DEN GEWINNERN DES PREISAUSSCHREIBENS«

In der letzten Ausgabe von natürlichHAMM haben wir zwei signierte Exemplare des Buches „Die Gesundheitsformel der 100-Jährigen. 7 Schlüssel für ein langes Leben“ von Prof. Dr. Ingo Froböse verlost.

Die glücklichen Gewinner sind:

- **Birgit Filthaut**
- **Manuela Maletz**

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Daumen!



»ERHOLUNG UND BADEVERGNÜGEN«

AUF ÜBER 2.000 M² – DAS GRÖSSTE SOLEBAD DER REGION

Anzeige

Baden mit wohltuender Wirkung prägt seit fast 150 Jahren das Leben in Werne. Optimal gelegen zwischen Münsterland und Ruhrgebiet bietet Ihnen das Solebad vielfältige Elemente eines erholsamen Aufenthalts: Genießen Sie in 6%iger Sole (560 m² Wasserfläche) im 33 Grad warmen Wasser das Schwimmen unter freiem Himmel (ganzjährig) oder verbringen Sie eine Auszeit in den Bereichen gleich nebenan: Ruheräume, Textilsauna und -dampfbad. Das „Strobels im Solebad“ verwöhnt Sie mit regio-

naler und saisonaler Gastronomie. Das Sport- und Familienbad mit 25-m- und 50-m-Becken (Freibad im Sommer), eine 80-m-Rutsche mit Zeitmessung, eigenem Kinderbereich innen und außen und ein Multifunktionsbecken mit einem umfangreichen Sportkursprogramm runden das Angebot im Solebad Werne ab. Und es liegt nur wenige Gehminuten von Wernes historischem Stadtkern entfernt, der Sie mit vielen inhabergeführten Geschäften herzlich zu einem Bummel einlädt.

Aktuelle Infos finden Sie auf unserer Website unter www.solebad-werne.de, bei Facebook oder Instagram.

Wir freuen uns auf Sie!

Anschrift:

**Solebad Werne, Am Hagen 2, 59368 Werne
Tel. 02389 / 9892-0, info@solebad-werne.de**

IHRE AUSZEIT VOM ALLTAG

Bahnen schwimmen, entspannen oder Wassergymnastik (Di. - Fr., kostenfrei) – das 560 m² große Solebecken mit Massagedüsen, Sprudelliegen und Schwallduschen ist auf verschiedene Arten barrierefrei erlebbar. Ganzjährig unter freiem Himmel, in 33° C warmen Wasser.

www.solebad-werne.de

6 % SOLE –
100 % ENTSPANNUNG


SOLEBAD
WERNE





„Kompetenz in Ihrer Nähe.“

Wir sind für Sie da,
wenn es um Versicherungen und Vorsorge geht.

📍 Provinzial Geschäftsstelle **André Vogt**
Hammer Straße 1, 59075 Hamm
und Von-Thünen Straße 56, 59069 Hamm
☎ Tel. 02381 70056



Besuchen Sie unsere
Geschäftsstelle im Internet.

PROVINZIAL 