

natürlich HAMM

Journal für Gesundheit & Lebensqualität in der Region Hamm | Frühling 2021

ZUM
MITNEHMEN

MIT APOTHEKER-TIPP UND NATÜRLICH DIGITAL



{Selbstheilung & Vitalität}

- Leber & Darm
- Fastenzeit
- Ganzheitliche Medizin
- Abschied & Vorsorge



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

DIE UNTERSCHÄTZTE ALLESKÖNNERIN	5
DIE WIEGE DER GESUNDHEIT	7
MEIN WEG ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG	9
DIE „DIÄT DER SEELE“	13
DAS KURZZEIT-FASTEN IST EINE EINZIGARTIGE ERFAHRUNG	14

AUS PRAXIS & REGION

DU BIST, WAS DU ISST!	16
EIN JAHRTAUSENDEALTER KRAFTGEBER	19
ABSCHIED UND VORSORGE	20
DER TRAUER EINEN PLATZ IM LEBEN GEBEN	21
EINE ABSICHERUNG FÜR DIE ANGEHÖRIGEN	22
AUF DIE BEINE	25
DURCH DEN GANZEN KÖRPER ...	27
SCHÜSSLERSALZE – 27 MITTEL FÜR DIE GANZE GESUNDHEIT	28

APO-TIPP, natürlich DIGITAL, AUSFLUGTIPP, natürlich ESSEN & LESEN

IMPRESSUM

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

**Anzeigenmanagement/
Ansprechpartner** 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, Jellinghaus – Dirk Jellinghaus

Bildquellen Titel, S. 4–6, S. 8, S. 14, 17, 18, 21, S. 26–31 Shutterstock, S. 7, 12, 16, 22, 25 Pixabay, S. 9 (c) Andreas Sibler, S. 11 ZS Verlag, S. 15 Annette Menke, S. 33 ConversioPR

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}

»GESUND DURCH FASTEN«



Meike Jänsch
Redaktionsleitung

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Wir wissen alle, wie wichtig es ist, dass wir auf uns aufpassen. Nicht erst seit Beginn der Pandemie ist uns bewusst, dass wir auf unsere Gesundheit achten müssen, um vital zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen.

Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Ernährung. Wir haben darum mit Dr. med. Matthias Riedl gesprochen. Der Ernährungsmediziner ist Gründer und Leiter des medicum MVZ in Hamburg. Einem breiten Publikum ist er als einer der Ernährungs-Docs aus dem NDR-Fernsehen bekannt. Er hat außerdem viele Sachbücher zu dem Thema gesundes Essen geschrieben, die viele Menschen mit Begeisterung gelesen haben.

Zur gesunden Ernährung gehört für viele Menschen bereits das Fasten dazu. Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe zwei beliebte Methoden vor: das Intervall- und das Heilfasten. Mit Annette Menke, die als ärztlich geprüfte Fastenleiterin am Möhnesee Fastenurse anbietet, sprachen wir darüber, auf was es beim Fasten ankommt und wie auch der Einstieg für Neulinge gut gelingt. Lassen Sie sich von ihr überzeugen, Ihre Ernährung umzustellen und eine neue Vitalität zu spüren.

Auch wenn es bei vielen Menschen eigentlich ein Tabuthema ist, haben wir uns in dieser Ausgabe mit dem Thema Tod beschäftigt. Der Einblick in die so wichtige Hospizarbeit und interessante Tipps zur Vorsorge zeigen, wie man sich dennoch gut vorbereiten kann.

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

Ihre
Meike Jänsch



{Selbstheilung & Vitalität}



{Selbstheilung & Vitalität}

»DIE UNTERSCHÄTZTE ALLESKÖNNERIN«

WARUM ES AUF EINE GESUNDE LEBER ANKOMMT

Die Leber übernimmt eine wichtige Aufgabe im Körper. Sie verwertet Stoffe, die dem Körper Schäden zufügen können. Sie entgiftet den Organismus und unterstützt somit das Immunsystem. Was ist aber, wenn die Leber Probleme hat? Und wie lässt sich diesen Schäden vorbeugen? In diesem Artikel lesen Sie, was die Funktionen der Leber sind, welche Probleme auftreten können und wie Sie diesen vorbeugen.

Die meisten von uns verbinden mit der Leber den Konsum von Alkohol. Das ist auch richtig, denn Alkohol ist das Gift, das die meisten von uns freiwillig konsumieren. Das ist aber nicht alles. Die Leber ist auch das größte Stoffwechselorgan des Körpers. Zudem speichert sie viele Vitamine, die sie nach Bedarf in den Organismus entlässt.

Die Leber

Die Leber spielt eine zentrale Rolle in der Umwandlung von Fett-, Glukose- und Eiweißstoffen. So nimmt sie etwa Glukose aus dem Darmblut auf und fügt sie in langkettige Kohlenhydrate ein.

Neben Kohlenhydraten werden Eiweiße und viele Gerinnungsstoffe in der Leber produziert und ausgeschüttet. Zudem ist das Organ aber auch ein großer Speicher von weiteren wichtigen Stoffen, wie Vitaminen und Proteinen. Die Ausschüttung der Stoffe übernimmt auch die Leber.

Eine intakte Leber ist also wichtig, um den Stoffwechsel im Körper aufrechtzuerhalten. Dementsprechend können Leberprobleme auch schnell Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Wir erläutern hier zwei häufig auftretende Erkrankungen, die oft die Leber befallen. Die Fettleber und die Leberzirrhose.

Die Fettleber

Die Fettleber bezeichnet eine Veränderung der Leber, bei der vermehrt Triglyceride im Gewebe eingelagert werden. Dadurch wird der Fettanteil in der Leber erhöht. Von einer Fettleber wird erst gesprochen, wenn der Anteil bei zehn Prozent liegt.

Die Ursachen sind vielfältig. So können neben Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes, auch Hepatitis C und Fehlernährung zu einer Fettleber führen. Adipositas, Überernährung, aber auch eine Mangelernährung sowie Proteinmangel können eine Überfettung der Leber auslösen. Gleiches gilt auch für viele Arten der Lebervergiftung.

In der Medizin wird die Schwere einer Fettlebererkrankung am Grad der Verfettung oder der Entzündung gemessen. Letztere bezieht sich auf die Entzündung der Fetteinlagerungen. Bei NASH Grad 0 liegt keine Entzündung der Fetteinlagerungen vor. Sind die Fetteinlagerungen stark entzündet, werden sie mit dem NASH Grad 3 bewertet.

Das Ausmaß der Verfettung wird wiederum in drei Graden gemessen. So entspricht eine milde Fettleber, in der in weniger als einem Drittel der Leberzellen Fetteinlagerungen nachgewiesen sind, dem Grad 1. Von einer schweren Fettleber, dem Grad 3 zugeteilt, ist die Rede, wenn in mehr als zwei Dritteln der Zellen Fetteinlagerungen nachgewiesen sind.

Generell tritt eine Fettleber nur auf, wenn das Organ überlastet ist. Es entstehen die Ablagerungen, die die Funktion des Organs weiter vermindern. Wer den Fetteinlagerungen vorbeugen will, muss auf ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung achten. Viel Gemüse, wenig Zucker und wenig Fett sorgen dafür, dass das Organ in Bewegung bleibt und problemfrei arbeitet.

Leberzirrhose

Gefährlicher als eine Fettleber ist die Leberzirrhose. Allein die Beschreibung zeigt, wie schonungslos die Krankheit vorgeht: Bei einer Leberzirrhose zerstört eine entzündliche Gewebeveränderung, die Fibrose, die Läppchen und die Gefäßarchitektur des Organs. Häufig sind eine Leberinsuffizienz und eine geringe Durchblutung die ersten Anzeichen einer Zirrhose.

{Selbstheilung & Vitalität}

Nicht zu unterschätzen – die Leberzirrhose

- In den westlichen Industrieländern gibt es 250 Fälle von Leberzirrhose unter 100.000 Einwohnern.
- Männer sind doppelt so häufig davon betroffen wie Frauen.
- Die Mortalität liegt bei 30 bis 60 Prozent! Somit ist die Leberzirrhose eine ernst zu nehmende Krankheit.

Die Leberzirrhose entwickelt sich im Laufe von Jahren oder Jahrzehnten. Der Zirrhose kommt ein wiederholtes Auftreten von Entzündungen an der Leber zuvor. Vernimmt der Körper die Entzündung, startet die Leber einen Selbstheilungsprozess, indem sie eine Bindegewebsvermehrung unternimmt, Fibrosierung genannt. Die Entzündung verschwindet. Die Fibrosierung geht einige Male gut. Allerdings verändert eine vermehrte Fibrosierung die Gewebestruktur der Leber auf Dauer und führt somit zur Narbenbildung. Dann wird die Leber zirrhotisch, wodurch die Stoffwechselleistung des Organs nachlässt und auch der Anteil von giftigen Substanzen im Blut zunimmt.

Ist die Zirrhose einmal aufgetreten, lässt sie sich nicht mehr rückgängig machen. Die Patienten müssen täglich Medikamente nehmen und ihre Leber beobachten lassen.

Wer einer Zirrhose der Leber vorbeugen möchte, muss umso mehr auf die Ernährung achten. Das Ziel muss es sein, Entzündungen zu verhindern. Da der Stoffwechsel ein Vorgang ist, die der Mensch mit seinem bewussten Handeln nicht beeinflussen kann, sollte man die Zufuhr von körperschädlichen Stoffen so gering wie möglich halten. Dementsprechend sollte der Konsum von Zucker, Alkohol und Fetten reduziert werden.

Die Leber ist mehr als nur das Organ, das den Alkohol vernichtet. Sie ist ein Alleskönner, die allen Teilen des Immunsystems zuarbeitet. Als Stoffwechselorgan ist sie mitverantwortlich für ein funktionierendes Immunsystem. Achten wir in Zukunft also mehr auf unsere Leber und versuchen wir, sie nicht unnötig zu belasten.

LR

ZAHLEN & FAKTEN ZUR LEBER

- Die Leber eines Erwachsenen hat ein Gewicht von 1,4 bis 1,8 Kilogramm.
- Sie besteht aus vielen Läppchen, die im Durchmesser 1 bis 2 Millimeter groß sind.
- Rund 300 Milliarden Leberzellen verarbeiten die Nährstoffe aus Sauerstoff und Blut.
- Knapp 2.000 Liter Blut werden jeden Tag durch die Leber gepumpt. Das entspricht 1,5 Litern pro Minute.
- Die Leber eines erwachsenen Mannes verkraftet zwei Gläser Bier/Tag. Bei einer erwachsenen Frau ist es weniger als die Hälfte.
- Bei einer Leberlebendtransplantation werden 50 bis 60 % der Leber des Spenders verpflanzt. Sowohl beim Empfänger als auch beim Spender fängt die Leber sofort an zu wachsen und hat nach 2 Monaten wieder ihre alte Größe.
- Der große Feind der Leber ist nicht der Alkohol, sondern Schimmel. Bereits geringe Mengen können zu schwerwiegenden Leberschäden führen. Zudem gibt es keine Untergrenze, ab wie viel Schimmel die Leber gefährdet ist – also Vorsicht!



»DIE WIEGE DER GESUNDHEIT«

WIE FUNKTIONIERT DER DARMS?

Zugegeben, der Darm ist jetzt nicht für die körperliche Leistungen verantwortlich, auf die wir besonders stolz sind. Was aber im unteren Bauchraum vor sich geht, ist ein sehr komplexer Vorgang, den es genauer zu betrachten gilt.

In den letzten Jahren ist der Darm mehr in den Mittelpunkt der öffentlichen Wahrnehmung geraten. Sei es durch Bestseller oder durch die allgemeine Beschäftigung mit der Volkskrankheit Reizdarm.

Wer einen Blick auf die Daten von Dick- und Dünndarm wirft, der wundert sich, warum nicht schon viel früher über diese Organe geredet wurde:

- Länge: 7 Meter
- Leistung: 30 Tonnen Lebensmittel und 5.000 Liter Flüssigkeit innerhalb eines Menschenlebens

Beeindruckende Zahlen, die uns die Wichtigkeit des Darms für den Körper erahnen lassen. Wie kann jeder Mensch diese Organe unterstützen und entsprechende Krankheiten vermeiden? Der Trick ist, wie so häufig, die Ernährung.

Ballaststoffe für die Balance

Es ist nichts Neues: Zu süßes oder zu fettes Essen sowie der Konsum von zu viel Nahrung wirken

sich negativ auf die Gesundheit aus. Ebenso bei Dick- und Dünndarm. Entsprechendes Essen bzw. Essverhalten kann die Verdauungsorgane überlasten und zu Übergewicht führen. Sie tun Ihrem Darm einen Gefallen, wenn Sie viele pflanzliche Lebensmittel und Vollkorngetreide essen. Die darin enthaltenen Faser- und Ballaststoffe unterstützen die Funktion des Organs.

Achten Sie auf die Milchsäure

Milchsaure Lebensmittel beinhalten Bakterien, die Kohlenhydrate und Zucker in Milchsäure umwandeln. Das passiert auch mit dem Milchsüßer, der Laktose, die sich in Milchprodukten

{Selbstheilung & Vitalität}

befindet. Die Bakterien stellen aber nicht nur Milchsäure her, sondern fördern auch die Darmmikrobiota. Die Bakterien befinden sich neben Milchprodukten auch in eingelegtem Gemüse, wie in Gurken, Oliven und Sauerkraut, wo sie zur Verlängerung der Haltbarkeit und für Bekömmlichkeit der Lebensmittel eingesetzt werden.

Alles fließt

Wer sich ballaststoffreich ernährt, sollte das Trinken nicht vernachlässigen. Ausreichend Flüssigkeit ist wichtig, damit die Pflanzenfasern quellen können. Zudem fördert Trinken den Stoffwechsel und das Ausscheiden von Giftstoffen. Mindestens zwei Liter sollten es deswegen am Tag schon sein. Die Einnahme von Flüssigkeit kann sowohl durch Getränke als auch durch wasserreiches Gemüse, Suppen oder Brühen geschehen.

Einfach mal runterkommen

Stress und Ärger schlagen uns nicht nur auf den Magen, sondern auch auf den Darm. Dieser

gelangt damit in ein Ungleichgewicht, das das Immunsystem angreift. Das Ergebnis wird als „Reizdarm“ bezeichnet. Ruhepausen sorgen dafür, dass der Darm wieder ins Gleichgewicht kommt und wie gewohnt arbeiten kann.

Auf! Auf!

Der Darm schafft eine ganze Menge. Deswegen ist er auch immer in Bewegung. Passt das zu einem Körper, der die meiste Zeit des Tages damit verbringt, sich nicht zu bewegen? Da stimmt was nicht. Wer sich täglich bewegt, regt neben den anderen Körperfunktionen auch die Darmfunktion an.

Keine Angst vor dem Eingriff: Die Darmspiegelung

Sie ist Bestandteil von vielen mehr oder weniger geschmackvollen Witzen und die meisten vermeiden diese Untersuchung, sosehr sie können. Dabei ist die Darmspiegelung wichtig zur Kont-

rolle der ganzheitlichen Gesundheit und zur Krebsvorsorge. Ab dem 55. Lebensjahr übernehmen die Kassen die Kosten bei gesetzlich versicherten Patienten. Aber was passiert bei einer Darmspiegelung genau?

Wie die Koloskopie abläuft, hängt vom zu untersuchenden Teil des Darms ab. Bei der Untersuchung und ggf. Behandlung von kleineren Problemen des Dickdarms sowie der Entfernung von Divertikeln verwendet der Arzt eine Kamera, die in einem Schlauch eingebaut ist, das Koloskop. Der biegsame Schlauch wird vor dem Einsatz mit Gleitmitteln eingerieben und über den Mastdarm in den Dickdarm eingeführt. Über einen Bildschirm sieht der Arzt das Darminnere und kann die Schleimhäute untersuchen.

Heute können mit dem Schlauch auch Bereiche des Dünndarms untersucht werden. Viele Kliniken setzen aber nach wie vor auf die Kapselendoskopie. Dabei schluckt der Patient eine Videokapsel, die über den Magen in den Dünndarm gelangt. Von dort sendet die Kamera Bilder in Echtzeit an den Arzt. Die Kapsel verlässt den Körper später über den natürlichen Weg. Da bei dieser Methode die Entnahme von Gewebeprobe nicht möglich ist, muss ggf. eine Ballonendoskopie durchgeführt werden.

Was im Dick- und Dünndarm los ist, beeinflusst unser Wohlbefinden. Es ist nicht notwendig, darüber zu reden, gerade weil das Thema uns peinlich berührt, aber sich um diese Körperregion zu kümmern, ist sehr wichtig. Wie sehr ein Darmproblem unsere Laune beeinflusst, merken wir bereits, wenn es mal einen Tag nicht so läuft, wie es soll. Achten Sie auf Ihren Darm und tun Sie somit was für Ihre Gesundheit.





»MEIN WEG ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG«

INTERVIEW MIT DR. MED. MATTHIAS RIEDL

Es gibt bereits hunderte Ernährungsratgeber – an vielen haben Sie selbst sogar mitgewirkt. Warum wollten Sie unbedingt noch ein Buch schreiben?

Die allermeisten Ernährungsratgeber beschäftigen sich nur mit einem Teilaspekt: Es geht dann um Intervallfasten, darum, warum wir unseren Zuckerkonsum reduzieren oder mehr Gemüse essen sollten. Auf diese Weise entsteht der Eindruck, man könnte das eine oder das andere machen.

So funktioniert gesunde Ernährung aber nicht! Wir müssen jeden einzelnen Baustein kennen und wissen, wie wir aus allen zusammen für uns ganz persönlich ein Gesamtkonzept basteln.

Was ist das Besondere und Neue an Ihrem Buch?

Das Neue: Ich beleuchte sämtliche wichtigen Punkte, die für eine gesunde Ernährung entscheidend sind – aber ohne die Menschen mit dem

Wissen zu erschlagen. Ich wollte kleine verdauliche Häppchen präsentieren, zu Fragen, die die allermeisten Menschen in Sachen Ernährung beschäftigen. Auch die Verbindung aus Wissenschaft und Praxis habe ich so sonst noch nirgendwo gesehen: Ich erkläre den Forschungsstand hinter den Fakten, breche diesen aber runter auf die Frage, was all das für den Alltag konkret bedeutet, was es uns praktisch bringt.

{Selbstheilung & Vitalität}

Wer sollte Ihr Buch lesen?

Alle natürlich, die sich auch nur in geringstem Maße für Ernährung interessieren – und klare, gültige und zugleich leicht verständliche Antworten auf Fragen finden wollen, die uns in diesem Zusammenhang umtreiben. Zugleich will ich jene erreichen, die frustriert sind darüber, dass in unserer Gesellschaft Ernährung immer mehr zu einer Art Religion wird und Menschen sich beispielsweise immer häufiger rechtfertigen müssen, wenn sie ein Stück Fleisch essen.

Ihnen liefere ich Argumente, mit denen sie dem Schwarz-Weiß-Denken so vieler Menschen begegnen können. Denn ich zeige beispielsweise auf, dass es zwar gesünder ist, öfter mal vegan zu essen und seltener Chips zu mümmeln – dass aber niemand auf etwas verzichten sollte, was er mag. Weil gesunde Ernährung schlicht bedeutet, entspannt häufiger jene Lebensmittel zu essen, die uns Menschen von Natur aus guttun. Darüber hinaus würde ich mir wünschen, dass mehr Männer mein Buch lesen.

Hilft es in jedem Lebensalter, sich gesünder zu ernähren?

Auf jeden Fall – das ist ja das ungemein Begeisternde an meinem Fachgebiet! Gerade gestern

habe ich eine Patientin getroffen, Ende 60, die vor vier Monaten noch an einer ausgeprägten Fettleber litt – dabei trank sie kaum Alkohol und war nur leicht übergewichtig. Schon vier Wochen nachdem sie begonnen hatte, nicht mehr zu snacken und weniger Kohlenhydrate zu essen, spürte sie, dass es ihr besser ging. Nach weiteren drei Monaten? Hatte sie perfekte Blutfettwerte! Und konnte selbst kaum fassen, wie leistungsfähig sie sich fühlte, welche Strecken sie plötzlich wandern konnte.

Das Fazit Ihres Buches in einem Satz: Was ist das Wichtigste an Ihrem Weg zu einer gesunden Ernährung?

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, ein Buch auf wenigen Zeichen zusammenzufassen. Das zumindest fällt mir als Ernährungsmediziner aufgrund der guten Forschungslage inzwischen sehr leicht: Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe essen am Tag und dazu genug Omega-3-Fettsäuren aufnehmen – wer das schafft, ist ganz vorne dabei!

IN ALLER KÜRZE

Dr. Riedl, bitte ergänzen Sie:

Wer dieses Buch liest, der ...

... wird glücklicher und leistungsfähiger, bleibt

länger gesund – und sitzt nie wieder einem Ernährungs-Scharlatan auf.

Wer dieses Buch nicht liest, der ...

... verpasst ein extrem spannendes Buch – und die Chance, zum Ernährungsexperten in eigener Sache zu werden.

Ich verspreche, dass dieses Buch ...

... Ihr Leben verändern wird – und Sie, bei aller Faktendichte, spitzenmäßig unterhält.

Alle, die meinen Weg zur gesunden Ernährung mitgehen ...

... kommen in den Ernährungshimmel. Kleiner Scherz. Im Ernst: Wer mitgeht, wird sich nach wenigen Wochen so viel besser fühlen, dass er im Rückblick erst merkt, wie schlecht es ihm vorher ging. Und sich fragen, warum er nicht früher begonnen hat, sich artgerecht zu ernähren.

Gesunde Ernährung bedeutet nicht, ...

... Dogmen zu verfolgen und sich Lebensmittel zu verbieten. Sondern sich ein wenig Wissen anzueignen, anschließend entspannt das Richtige zu genießen – und sich ab und an bewusst das nicht ganz so Gute zu gönnen.

Die 3 Ratschläge zur gesunden Ernährung, die am meisten bringen und die jeder beherzigen sollte, sind:

1. So viel Gemüse wie möglich essen, mindestens aber 400 Gramm am Tag.
2. Einen Ölwechsel vornehmen, also den Anteil gesundheitsfördernder Fette wie Oliven- und Hanföl erhöhen, außerdem tierische Fette durch solche aus Nüssen ersetzen – oder eben Fischöl.
3. Mehr pflanzliche Proteine auf den Teller bringen, etwa in Form von Hülsenfrüchten und Nüssen.

KURZVITA DR. MED. MATTHIAS RIEDL

Dr. med. Matthias Riedl ist ärztlicher Direktor der von ihm 2008 gegründeten medicum Hamburg MVZ GmbH, die einzigartig in Europa die Diabetologie mit der Ernährungsmedizin und neun angrenzenden Facharzttrichtungen ganzheitlich verbindet. Der Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner ist außerdem als Publizist für Zeitschriften und Verlage, Berater für Firmen und Krankenkassen sowie als Dozent auf internationalen Kongressen und Lehrbeauftragter zweier Universitäten tätig. Im Vorstand des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM e. V.) engagiert er sich für die Förderung der Ernährungstherapie. Seit 2012 ist Matthias Riedl einer der vier Ärzte der erfolgreichen NDR-Ernährungs-Docs und zählt zu den führenden Ernährungsexperten in ganz Europa.



»MEIN WEG ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG«

GEWINNEN SIE DAS NEUE BUCH DES ERNÄHRUNGS-DOCS

Wir alle wissen, wie wichtig gesunde Ernährung ist. Wer sich richtig ernährt, beugt zahlreichen Krankheiten vor und fühlt sich besser.

In Deutschland verhält es sich mit der gesunden Ernährung aber wie mit der Fußballnationalmannschaft: Es gibt 40 Millionen „Experten“, von denen jeder einen eigenen Weg zur gesunden Ernährung hat.

Worauf kommt es jetzt aber an? Weniger Fett? Weniger Zucker? Weniger Kohlenhydrate? Der Ernährungs-Doc Dr. med. Matthias Riedl zeigt Ihnen, wie Sie sich ganzheitlich gesund ernähren können und dabei auf die ein oder andere Leckerei nicht verzichten müssen.

In seinem neuen Buch „Mein Weg zur gesunden Ernährung“ beantwortet der renommierte Mediziner die hundert wichtigsten Fragen zum Thema Ernährung und bezieht sich dabei auf aktuelle Erkenntnisse aus der Wissenschaft. Informativ, verständlich und mit ganz viel Charme erklärt Dr. med. Matthias Riedl in seinem Bestseller, worauf es bei gesundem Essen ankommt und welche Stolperfallen vermieden werden können.

Wir verlosen zwei Exemplare von „Mein Weg zur gesunden Ernährung“. Schicken Sie dazu eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Anschrift an redaktion@natuerlich-hamm.de und nehmen Sie an der Verlosung teil. Einsendeschluss ist der 20. April 2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Dr. med. Matthias Riedl
Mein Weg zur gesunden Ernährung
Preis: 22,99 €
Verlag: ZS Verlag
ISBN 978-3-96584-075-1



{Selbstheilung & Vitalität}

»DIE „DIÄT DER SEELE“«

WIE FUNKTIONIERT DAS HEILFASTEN?

Das Heilfasten ist keine neue Variante des Fastens. Sie ist bereits seit Jahrtausenden bekannt, wurde aber erst durch den Arzt Otto Buchinger (1878-1966) in seine heutige Form gebracht. Im Folgenden erklären wir Ihnen, wie das Heilfasten funktioniert und wie es unseren Körper und unser Körpergefühl unterstützt.

Die Idee des Heilfastens bedeutet nicht den Verzicht auf Nahrung, sondern die Hinzufügung von geringen Mengen Energie. Häufig wird dabei die feste Nahrung durch Brühe, Säfte, Tees und Wasser ersetzt. Da Heilfasten nicht nur zur Gesundheitsprävention, sondern auch als Therapie Anwendung findet, wird es meistens unter fachkundiger Beobachtung durchgeführt.

Nach Otto Buchinger wirkt sich das Heilfasten in drei Dimensionen positiv auf die Gesundheit aus: Neben der körperlichen werden auch die psychosoziale und die spirituelle Dimension des Fastenden gestärkt. Deswegen hat Buchinger das Heilfasten als „Diät der Seele“ bezeichnet.

Seit 1996 bietet die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V. Medizinerinnen eine Weiterbildung zur „Fastenärztin“ bzw. zum „Fastenarzt“ an. Diese sind dann qualifiziert, Heilfasten als Therapie anzubieten und Patienten dabei zu begleiten. Dabei kann das Heilfasten sowohl in stationärer Betreuung als auch außerhalb der Kliniken unter ärztlicher Betreuung stattfinden. Das Gleiche gilt auch für die Betreuung durch Fastenleiter.

Wie läuft eine Heilfastenkur ab?

Wie eben geschrieben, kann Heilfasten auch ohne ärztliche Aufsicht oder ohne Fastenbegleiter durchgeführt werden. Laut Otto Buchinger beträgt die ideale Fastendauer zwei bis vier Wochen. Allerdings sollten Sie bei der Festlegung der Dauer Ihre individuellen Voraussetzungen berücksichtigen. Meistens lohnt es sich eher, eine kürzere Fastendauer einzuhalten. Die Ärztesgesellschaft für Heilfasten und Ernährung empfiehlt eine Dauer von sieben bis zehn Tagen mit einem Vorbereitungsstag und danach drei Tage zur Normalisierung des Essverhaltens.

Der Vorbereitungsstag dient zur Reduzierung der Energiezufuhr auf 1.000 kcal. Außerdem sollte spätestens ab diesem Tag auf Alkohol, Nikotin und Koffein verzichtet werden. An diesem Tag sollen auch Körper und Geist auf das Fasten vorbereitet werden. Dazu zählt die Vermeidung sowohl von übermäßiger körperlicher Tätigkeit als auch von Stress.

Der erste Fastentag dient der Darmreinigung. Dafür soll zunächst ein Liter Wasser, dem 30–40 g Glaubersalz zugefügt worden sind, innerhalb von 20 Minuten getrunken werden. Wem der Geschmack gänzlich missfällt, kann dem Wasser Zitronensaft hinzufügen. Eine halbe Stunde nach dem Liter sollen 0,5 bis 1 Liter Wasser oder Tee getrunken werden.

In den nächsten Tagen besteht die tägliche Energiezufuhr aus folgenden Komponenten:

- 0,25 l Gemüsebrühe
- 0,25 l Obst- oder Gemüsesaft, am besten frisch gepresst
- 30 g Honig
- mindestens 2,5 l Flüssigkeitszufuhr durch Kräutertee oder Wasser

Die Energiezufuhr an den Fastentagen liegt bei höchstens 250 bis 500 kcal pro Tag. Wer eine längere Fastenkur durchführt, darf auch Buttermilch trinken.

Nach der Fastenzeit kommt das Fastenbrechen. Dann wird ein roher oder gekochter Apfel gegessen und abends gibt es eine Kartoffelsuppe. Es ist wichtig, den Körper langsam wieder an die erhöhte Energiezufuhr zu gewöhnen, weswegen die Mahlzeiten sehr bewusst und gut gekaut verzehrt werden sollten. Ballaststoffe und überwiegend ungesättigte Fettsäuren stehen jetzt auf dem Speiseplan.

Das Heilfasten bringt den Körper dazu, zurückzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Dabei schalten nicht nur die Organe einen Gang zurück, sondern auch die Seele findet mehr Zeit zur Entspannung. Auch wenn eine Heilfastenkur ohne fachmännische Begleitung funktioniert, sollte zumindest vorher die Meinung eines Arztes oder eines Fastenleiters eingeholt werden. Am besten ist es, wenn diese das gesamte Fasten begleiten, um kontraproduktive Effekte zu vermeiden.

{Selbstheilung & Vitalität}

»DAS KURZZEIT-FASTEN IST EINE EINZIGARTIGE ERFAHRUNG«

INTERVIEW MIT ANNETTE MENKE

Lassen Sie uns ganz allgemein anfangen, Frau Menke: Wieso sollte jeder Mensch mal fasten?

Das Kurzzeit-Fasten, also der Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für 5 bis 10 Tage, ist eine einzigartige Erfahrung, die jeder einmal gemacht haben sollte. Wir brauchen viel weniger, als wir denken, und können durch das Fasten ein Gefühl von Unabhängigkeit und Freiheit erleben. Außerdem verbessert sich das körperliche und mentale Wohlbefinden durch das Fasten in der Regel immens.

Menschen, die ihre Ernährungsgewohnheiten verändern möchten, haben durch eine Fastenzeit einen idealen Einstieg in den Umstieg. Denn sie unterbrechen ihre gewohnten Essmuster für eine Weile und das hilft, nachhaltig gesunde Ernährungsgewohnheiten zu etablieren.

Wer regelmäßig, z. B. einmal im Jahr, fastet, betreibt aktive Gesundheitsvorsorge. Menschen, bei denen bereits erste veränderte Gesundheitsparameter, wie Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte oder Diabetes Typ 2, festgestellt worden sind, ist das

Fasten sehr zu empfehlen. Ebenso gilt das bei entzündlichen Erkrankungen, wie Gicht, Rheuma, Arthrose, Darmerkrankungen, Allergien oder Hauterkrankungen. Alle diese sogenannten Zivilisationskrankheiten können durch eine Fastenmaßnahme positiv beeinflusst werden!

Was raten Sie Fastenwilligen, damit sie nicht gleich den Mut verlieren?

Eins ist sicher, Fasten ist gar nicht so schwierig, wie die meisten Menschen denken. Erstfaster haben oft einen gehörigen Respekt davor. Mit Erstaunen stellen sie dann fest, dass es wunderbar möglich ist, mehrere Tage ohne feste Nahrung auszukommen, dabei keinen Hunger zu verspüren und auch noch leistungsfähig zu sein.

Die in Deutschland bekannteste Fastenmethode ist das Buchingerfasten, eine niederkalorische Trinkkur mit Gemüsebrühen, Gemüse-/Obstsäften, Wasser und Tee. Um das Fasten richtig durchzuführen und positiv zu erleben, rate ich Fastenwilligen, ihr erstes Mal betreut von einem erfahrenen Fastenleiter und in einer Gruppe von Gleichgesinnten durchzuführen. Der Fastenleiter leitet an, schafft einen Rahmen, der den Fastenden unterstützt, und steht jederzeit für Fragen zur Verfügung. Fasten in der Gruppe motiviert und bringt zusätzlich auch noch Spaß. In der Regel empfinden Fastenneulinge die Fastenzeit dann als ein großartiges Erlebnis, aus dem sie erholt und voller Energie herausgehen.



Jetzt sind die Menschen verschieden und jeder bringt unterschiedliche körperliche und mentale Voraussetzungen mit. Wie finde ich die Art des Fastens, die zu mir passt?

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch bedenkenlich für einige Tage auf feste Nahrung verzichten. Unser Körper kann mit Nahrungsentzug sehr gut umgehen, denn während der Entwicklungsgeschichte des Menschen waren über Millionen von Jahren häufig Mangelzeiten zu überstehen. Unser Körper besitzt die Fähigkeit, in diesen Zeiten Energie aus seinen inneren Speichern zu ziehen und dabei Körperfunktionen und Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.

Wenn ein Fastenwilliger Vorerkrankungen hat und kontrollbedürftige Tabletten einnimmt, sollte er vorab mit seinem Arzt sprechen. Schwangere, Stillende und Kinder dürfen nicht fasten.

Menschen, die sich mental noch nicht bereit fühlen, einige Tage komplett auf feste Nahrung zu verzichten, könnten mithilfe des Intervallfastens bewusste Esspausen während eines Tages einlegen und sich so langsam an einen Nahrungsverzicht gewöhnen. Die bekannteste Intervallfastenmethode ist die 16:8-Methode. Das heißt: Zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und dem Frühstück liegen 16 Stunden.

Als Fastenbegleiterin haben Sie viele Fastende erlebt. Was macht, Ihrer Meinung nach, ein nachhaltig erfolgreiches Fasten aus?

Damit das Fasten nachhaltig erfolgreich ist, macht sich der Fastende während der Fastenzeit bewusst, welche Gewohnheit einem gesunden Lebensstil am stärksten entgegensteht. Das kann für jeden etwas anderes sein. Der eine will seinen Zuckerkonsum im Alltag reduzieren, ein anderer hat das Ziel, Fertigprodukte zu meiden und



stattdessen frisch zu kochen, noch ein anderer will weniger essen und wieder bewusst auf sein Sättigungsgefühl achten. Wichtig ist, dass man seine „Hauptschwäche“ erkennt und sich einen Plan macht, wie man das neue gesunde Verhalten in seinen Alltag integriert.

Die Erfahrung zeigt, dass die Erlebnisse in der Fastenwoche so motivierend wirken, dass die gefassten Vorsätze von den meisten Fastenteilnehmern auch längerfristig zu Hause umgesetzt werden.

Sie bieten u. a. Kurse zum Fastenwandern und Fasten-Yoga an. Wie sehr fördert körperliche Aktivität den Erfolg des Fastens?

In einer Buchinger-Fastenwoche, wie ich sie in meinen Fastenauszeiten am Möneseesee anbiete, ist Bewegung ein fester Bestandteil. Es gibt täglich eine Frühgymnastik und drei- bis vierstündige Wanderungen durch den Arnberger Wald und am Möneseesee-Ufer. Hierdurch wird der Kreislauf in Schwung gebracht, der Blutdruck normalisiert, der Stoffwechsel angekurbelt und die Fettverbrennung unterstützt. Die Teilnehmer erleben, wie positiv Bewegung auf ihren Körper wirkt, und sind so motiviert, auch zu Hause mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Außerdem strukturieren die Bewegungs-, Entspannungs- und Informationseinheiten während der Fastenwoche den Tag

KURZVITA ANNETTE MENKE

Annette Menke ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa) und zertifizierte Yogalehrerin. Zum Fasten kam sie während eines sechstägigen Aufenthalts an der Nordsee, als sie sich entschlossen hatte, ihre Sucht nach Süßigkeiten anzugehen. Die positiven Erfahrungen, die die studierte Dipl.-Kauffrau und PR-Beraterin dabei machte, und ihr langjähriges Interesse an den Themen Ernährung und Bewegung brachte sie zu dem Entschluss, künftig Menschen beim Fasten helfend zu begleiten.

Annette Menke bietet ihre 6-tägigen Fastenauszeiten im Seminarhaus Schnapp's Hof in Körbecke an. Sie ist Fasten-Bloggerin und gibt auf www.fastenfreund.de viele Tipps und Rezepte für ein Leben voller Wohlbefinden.

und lenken den Fastenden ab. Auch Yoga während der Fastenzeit unterstützt den Fastenerfolg. Die im Yoga angewendeten Körperhaltungen, Asanas genannt, wie Vorbeugen und Drehhaltungen, haben eine entgiftende Wirkung und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers.



{Aus Praxis & Region}

»DU BIST, WAS DU ISST!«

WIE WIR MIT NATÜRLICHEM ESSEN UNSERE GESUNDHEIT UNTERSTÜTZEN

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass die Ernährung die Gesundheit des Menschen beeinflusst. Viele setzen dabei auf natürliche Nahrungsmittel. Aber was heißt das? Bedeutet „natürlich“ immer „bio“? Wir gehen der Sache auf den Grund. Der Begriff „natürlich“ bedeutet in der Kulinarik mehr als die Verwendung von Lebensmitteln aus biologischem Anbau oder biologischer Haltung. Dazu gehört neben der Herstellung des Nahrungsmittels seine Herkunft. Das lässt sich an zwei Beispielen erklären: Das argentinische Rindersteak oder die neuseeländische Kiwi können aus einem Biobetrieb nach deutschen Maßstäben kommen, aber ihr Transport nach Europa bedeutet eine hohe Belastung für die Umwelt. Es ist daher ebenso wichtig, dass die Nahrungsmittel einen kurzen Weg auf die Teller zurücklegen.

Viele schwören beim natürlichen Essen auch auf frische Produkte. Der Gedanke ist lobenswert, allerdings auch schwer in den Alltag umzusetzen. Der Grund dafür liegt in der kurzen Lagerzeit der Lebensmittel. Fast täglich werden die Supermärkte aufgesucht, um frisches Gemüse für das Mittagessen des nächsten Tages zu kaufen.

Obst und Gemüse

„Frisch“ bedeutet im Supermarkt, dass Obst und Gemüse ein bis zwei Tage nach der Ernte zum Verkauf angeboten werden. Das liegt, wie beim vorigen Beispiel, auch am Transportweg. Da die Lebensmittel auch nicht direkt nach ihrem Kauf verzehrt werden, sind sie drei bis vier Tage alt, wenn sie gegessen werden.

Ist das aber wirklich schlimm? – Ja, da Obst und Gemüse bereits wenige Stunden nach der Ernte anfangen, Vitamine und Nährstoffe zu verlieren. Jeder, der schon einmal Gemüse oder Obst aus dem eigenen Garten gegessen hat, weiß das. Was ist aber, wenn man nicht den Platz hat, Obst und Gemüse selbst anzubauen? Lohnt sich dann der Griff zu konservierten Lebensmitteln?

Die Konservierung der Lebensmittel wirkt sich nicht nur auf die Haltbarkeit derselben aus, sondern auch auf deren genießbarkeit. Es gibt Gemüse, wie etwa viele Kohlsorten oder Gurken, die durch die Konservierung erst genießbar und verträglich werden. Konservieren bedeutet häufig das Hinzufügen von Salz und Zucker. Lebensmittel, die in zu hoher Dosis Krankheiten wie Diabetes oder einen erhöhten Cholesterinwert verursachen können.

Anders sieht es bei TK-Ware aus. Die Produkte werden bereits direkt nach der Ernte schockgefroren, was nicht nur die Haltbarkeit verlängert, sondern auch viele Vitamine und Nährstoffe unberührt lässt. Wer also sein Obst und Gemüse aus der Tiefkühltruhe holt, nimmt vielleicht geschmackliche Abstriche in Kauf, hat aber dafür volle Vitamine und Nährstoffe.

Fleisch

Die hohe Konzentration an Proteinen, Eiweiß und Eisen macht Fleisch für eine vollwertige Ernährung fast unersetzbar. Natürlich lassen sich diese Nährstoffe auch anderweitig gewinnen, aber viele Menschen mögen den Geschmack von Fleisch.

Für eine gesunde Ernährung muss auf den Genuss auch nicht vollends verzichtet werden.

Eine natürliche Ernährung mit Fleisch beginnt beim „Metzger des Vertrauens“. Ein großes Argument dafür ist auch hier der kurze Transportweg. Viele lokale Metzgereien arbeiten mit Viehwirten aus der Region zusammen. Das garantiert nicht nur kurze Wege, sondern auch eine artgerechte Tierhaltung. Jedes Tier hat im Stall ausreichend Platz, kann sich draußen bewegen und baut somit Muskeln auf. Das sorgt später für zartes Fleisch.

Der Griff zum Kühlregal ist beim Fleischkauf tabu! Die Tiere, deren Fleisch dort angeboten wird, haben ihr Leben zumeist in Mastbetrieben geführt. Dort hatten sie keinen Platz und keine Möglichkeit des Auslaufs. Zudem werden den Tieren Wachstumshormone und Medikamente gespritzt, damit sie möglichst schnell auf ihr Schlachtgewicht kommen. Die Medikamente hören aber mit dem Tod des Tieres nicht auf zu wirken. Manche können sogar im Körper des Menschen, der das Fleisch gegessen hat, Schäden anrichten.

Bio-Fleisch ist darüber hinaus besonders zu empfehlen. Das Fleisch aus Bio-Betrieben weist einen hohen Anteil an den gesunden Omega-3-Fettsäuren auf. Dieses wirkt entzündungshemmend, beugt dem Verklumpen von Blut vor und unterstützt die Erneuerung der Zellmembrane.

Der Verzicht auf Fleisch ist nicht Bestandteil für eine gesunde Ernährung. Es versorgt den Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen, die ansonsten

{Aus Praxis & Region}

anderweitig dem Körper zugefügt werden müssen. Es lohnt sich aber, den Fleischkonsum zu reduzieren. Einmal in der Woche soll Fleisch zum Speiseplan gehören, so die gängige Meinung unter Ernährungsexperten.

Zudem ist es wichtig, welches Fleisch verzehrt wird. So hat Rindfleisch lediglich 8,5 Prozent durchschnittlichen Fettanteil. Beim Schweinefleisch schwankt der Fettanteil zwischen zwei Prozent im Filet und über 16 Prozent beim Bauchfleisch. Geflügel sollte immer ohne Haut gegessen werden. So hat ein Brathähnchen ohne Haut lediglich ein Prozent Fett, während es mit Haut bereits über neun Prozent sind.

Was sollen wir trinken?

Kommen wir von der Frage, was auf den Teller soll, zur Frage, was dazu ins Glas kommt. Wasser ist dabei immer gut. Es ist gut für alle Organe und unterstützt Immunsystem und Stoffwechsel. Generell ist das richtige Trinken förderlich für die Konzentration und die Hirnfunktion. Auf Kaffee und Alkohol sollte dabei verzichtet werden. Auch sollte das Trinken nicht nur auf die Mahlzeiten reduziert, sondern ein kontinuierlicher Teil des Alltags werden. Anderthalb bis drei Liter Flüssigkeit benötigt der Mensch, je nach Alter, Beschaffenheit und Außentemperatur.

Wer kein Wasser mag, kann den Körper überlisten, indem er Tees (nicht zu süß!) und Fruchtschorlen trinkt.

Wenn wir ehrlich sind, ist es nicht schwer, sich gesund zu ernähren. Häufig reicht es schon, mehr darauf zu achten, was im Einkaufswagen landet, um sich gesünder zu ernähren und länger unbeschwert zu leben. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen guten Appetit!

MJ

●●● Starte Deinen Moment!

Tel.: 02381 / 5445552

Terminvereinbarungen sind innerhalb dieser Zeiten möglich:

Montag – Freitag
09:00 – 21:00 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertage
10:00 – 18:00 Uhr

info@beeandlife.de
www.beeandlife.de

Caldenhofer Weg 79
59063 Hamm

bee & Life dein Moment. dein Training.

Im Februar 2017 eröffnete Tobias Gödeke das Studio „bee & Life“ für Personal Training in Hamm. Individuelle Betreuung und das Erreichen der ganz persönlichen Trainingsziele sind die Eckpfeiler der Arbeit des Personal Coachs.

Ernährungsberatung, Qigong, Blazepod Training und vieles mehr gibt es in seinem Personal Trainingsstudio bee & Life zu entdecken.

Das umfangreiche Programm beinhaltet ebenfalls Momente für Entspannung. Hier werden regenerierende Sportmassagen sowie Workshops für Meditation und Link Moves (Gehirnfitness) angeboten.



bewegung

ernährung

entspannung



»EIN JAHRTAUSENDEALTER KRAFTGEBER«

DIE RENAISSANCE DES URROGGENS

Wer sich gesund ernähren will, beruft sich gerne auf das, was uns die Natur zum Essen gibt. Das zählt auch für die Zutaten, die wir zum Kochen und Backen verwenden. In den letzten Jahren wuchs die Gemeinschaft derer, die dabei auf Urgetreide schwören. Diese sind Getreidesorten, die seit Jahrtausenden existieren, aber von gezüchteten Sorten verdrängt worden sind. Wir stellen Ihnen hier kurz den Urroggen vor, der ebenfalls immer beliebter wird.

Der Urroggen hat seinen Ursprung im vorderen Orient und ist den Menschen schon seit über 7.000 Jahren bekannt. Allerdings war das ballaststoffreiche Getreide damals weniger beliebt, da es als Unkraut in den Weizenfeldern wucherte. Erst als der Getreidebau in die nördlicheren Breitengrade gelangte, stieg die Beliebtheit des Roggens. Seine Winterfestigkeit und sein geringer Anspruch an den Boden machten seinen Anbau leicht, bei einem relativ hohen Ertrag.

Heute ist der Urroggen eine von vielen Roggenarten. Im Gegensatz zu den anderen, gezüchteten Sorten ist der Ballaststoffgehalt in der ursprünglichen Variante höher. Zudem ist der Urroggen reich an Proteinen, Spurenelementen und B-Vitaminen.

Der Urroggen ist feinkörniger als die jüngeren Sorten. Sein erdiger, würziger Geruch zeugt bereits davon, dass er ideal für Brote und Brötchen geeignet ist, die dunkel und würzig sein sollen.

Wer mit dem Mehl aus Urroggen backen möchte, sollte die Augen offen halten. Die Sorte benötigt ein spezielles Mülverfahren und wird meistens geschrotet. Häufig reicht aber bereits der Besuch in einem Reformhaus, um auf Mehl aus Urroggen zu stoßen.

MJ

Bioland-Hof
Damberg

Bioland

HOFBÄCKEREI
EIGENES FLEISCH
HÜHNERMOBIL
GETREIDEANBAU
HOFLADEN

HOFLADEN
geöffnet

DIENTAG
MITTWOCH
DONNERSTAG
9.00 - 13.00
15.00 - 18.30 Uhr

FREITAG
9.00 - 18.30 Uhr

SAMSTAG:
9.00 - 13.00 Uhr

BIOLAND-HOF DAMBERG
An der Ahse 22 - 59069 Hamm
☎ 0 23 85 / 69 20 1

www.bioland-hof-damberg.de

{*Aus Praxis & Region*}

»ABSCHIED UND VORSORGE«

Das Sterben ist ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Dabei werden wir im Laufe unseres Lebens mit diesem Thema unweigerlich konfrontiert. Für

Angehörige ist es deshalb wichtig, den geliebten Menschen in der verbleibenden Zeit gut zu begleiten. Was es zu beachten gibt, damit der

Abschied für beide Seiten ohne zusätzliche Belastungen gelingen kann, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten. LR



»DER TRAUER EINEN PLATZ IM LEBEN GEBEN«

Wir alle wissen, dass Sterben zum Leben gehört, und dennoch trifft uns der Tod eines Menschen oft völlig unvorbereitet. Wenn ein vertrauter Mensch gestorben ist, verändert sich das Leben schlagartig. Menschen in Trauer kennen sich oft selbst nicht mehr und sind sehr verunsichert. Das Umfeld erwartet zudem, dass man schnell wieder funktioniert. Trauernde fühlen sich vielfach nicht gesehen oder missverstanden. Oft müssen Hinterbliebene sich von einer langen gemeinsamen Zeit verabschieden, manchmal auch von Träumen, die nicht mehr miteinander gelebt werden können. Die Trauer umfasst den ganzen Menschen. Es geht darum, sich in der veränderten Welt zurechtzufinden und den ganz individuellen Weg durch die Trauer zu beschreiten. Es kann hilfreich sein, über das Erlebte und die eigenen Gefühle zu sprechen.

Trauerangebote „Am Roten Läppchen“

Im Neubau des Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienstes (AHPD) an der Ecke Dolberger Straße / Amtsstraße gibt es vielfältige Möglichkeiten der Begegnung.

Zu einen ist das Trauercafé als offener Treff seit mehr als 15 Jahren zu einer festen Institution geworden. Sobald es wieder möglich ist, wird es in den neuen Räumlichkeiten des AHPD stattfinden. Unter der Leitung von Trauerbegleiterin Beate Drolshagen wird ein Team von ehrenamtlich Mitarbeitenden zweimal

monatlich den Gesprächskreis anbieten. Die Koordinatorinnen des AHPD sind ausgebildete und erfahrene Trauerbegleiterinnen. Sie möchten mit ihren Angeboten der Trauer Raum, Zeit, Erlaubnis und Bestätigung geben. So können Einzeltrauerbegleitungen und Gruppentreffen gewählt werden, aber auch Tagesseminare wie beispielsweise Wandern mit Trauernden oder Yoga für Trauernde.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Das Angebot gilt nicht nur für Erwachsene. „Wir begleiten auch Kinder und Jugendliche“, erzählt Trauerbegleiterin Sylvie Blätgen. „Zum einen stehen wir für Einzeltrauergespräche zur Verfügung, zum anderen bieten wir auch Trauerseminare für Grundschulkindern und Workshops für Jugendliche an.“ Ergänzt wird dies durch Beratungen für Eltern und Angehörige, Schulen und Kindertagesstätten.

„In der Pandemie haben wir diese Angebote auch online ausgeweitet. Welche Form der Begleitung in diesen Zeiten möglich, aber auch hilfreich sein kann, entscheiden wir immer in einem persönlichen Gespräch mit den Betroffenen“, so die Trauerbegleiterinnen des Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienstes Hamm Judith Schwieters, Sylvie Blätgen, Gabriele Gauch und Ina Kasten-Kisling. Und sie hoffen, dass persönliche Begegnungen in Einzelgesprächen oder Gruppen schrittweise wieder mehr möglich und selbstverständlich werden können.



CHRISTLICHES HOSPIZ HAMM

»Bitte unterstützen Sie uns!«

- **Engagieren Sie sich ehrenamtlich**
- **Werden Sie Mitglied**
(Jahresbeitrag 10 €)
Förderverein Hospiz Hamm e.V.
- **Spenden Sie:** Sparkasse Hamm
IBAN DE79 4105 0095 0000 1303 77



»Herzlichen Dank!«

Telefon 0 23 81 | 30 44 00 · www.hospiz-hamm.de

KONTAKT

Ambulanter Hospiz- und
Palliativberatungsdienst Hamm
Tel. 02381 30 44 00
ambulant@hospiz-hamm.de

www.hospiz-hamm.de/
fuer-trauernde



{Aus Praxis & Region}

»EINE ABSICHERUNG FÜR DIE ANGEHÖRIGEN«

WARUM EINE BESTATTUNGSVORSORGE WICHTIG IST

Wer sich rechtzeitig um die eigene Bestattung kümmert, kann seine Angehörigen in einer schweren Phase entlasten. Auch in der Frage nach den Kosten. „Daher ist es wichtig, sich rechtzeitig bei einem Bestatter über die Möglichkeiten der Vorsorge zu informieren und einen Bestattungsvertrag abzuschließen“, weiß Dirk Jellinghaus von Bestattungen Jellinghaus.

Neben den Wünschen zur eigenen Bestattung und zur Grabstelle wird bei der Vorsorgeberatung auch der Kostenpunkt angesprochen. Zu diesem Aspekt kursieren immer noch hohe Summen.

Bestatter Dirk Jellinghaus kann aber beruhigen. „In der Bestattungsvorsorge gibt es viele Möglichkeiten, das Geld für die eigene Bestattung anzusparen“, sagt er.

Die bekannteste Methode ist die Sterbegeldversicherung, in die monatlich eingezahlt wird. Weniger bekannt ist die Möglichkeit der Einzahlung in die Deutsche Bestattungsvorsorge-Treuhand AG. „Das ist eine einmalige Zahlung“, erklärt der Fachmann. „Dadurch sind die Bestattungskosten abgesichert. Unabhängig von der finanziellen Situation zum Todeszeitpunkt.“ Ebenso gibt es eine Absicherung für eventuelle Pflegefälle. „Bei Pfl-

gefällen reicht die Rente selten nicht für Pflege und Bestattung aus“, weiß Dirk Jellinghaus. Dann wird die Pflege ein Fall für das Sozialamt, das zunächst nach Vermögenswerten schaut. „In einem Bestattungsvertrag können wir in Hamm bis zu 5.500 Euro für die Bestattung absichern.“ Der Betrag werde für die Bestattung zurückgehalten.

Ein Bestattungsvertrag ist eine gute Absicherung für einen selbst und für die Angehörigen. Die Beratung zu den Möglichkeiten und Einzelheiten eines Vertrags geschieht beim Bestatter. „Wir begleiten den Kunden von der ersten Beratung bis zum Vertragsabschluss“, sagt Dirk Jellinghaus. „Für den Kunden fallen dabei keine Kosten an.“

Anzeige



GmbH

jellinghaus

Bestattungen

Klenzestraße 1 | 59071 Hamm-Werries

02381-25500

Wir sind 24 Stunden am Tag für Sie telefonisch erreichbar!

www.bestattungen-jellinghaus.de | info@bestattungen-jellinghaus.de

Feuer-, Erd- und Seebestattungen

Gestaltung individueller Trauerfeiern

Eigene Trauerhalle und Aufbahrungsräume

Bestattungen auf sämtlichen Friedhöfen in allen Stadtteilen

Kompetente und persönliche Bestattungs- und Vorsorgeberatung

Abschluss von Sterbegeldversicherungen



Wir möchten Ihnen die Möglichkeit anbieten, bereits im Vorfeld Ihre Wünsche und Vorstellungen für Ihre Bestattung festzulegen.

Was auch immer Ihnen vorschwebt:

Nur Sie kennen Ihre Wünsche!

Und genau darum geht es bei der Bestattungsvorsorge:

Um Ihre Selbstbestimmung – über den Tod hinaus!

Wir beraten Sie gerne kostenfrei.

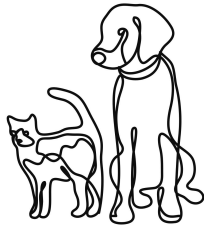
Bei uns sind Mensch und Tier eine Familie...

Der Tod eines Familienmitglieds oder Freundes bedeutet Abschied und Trauer – ob Mensch oder Tier.
Wir sind Ihre kompetenten und einfühlsamen Begleiter auf diesem schmerzvollen letzten Weg.

Tierbestattungen Stadler^{GbR}

Seit 1997

Tel.: 02381.86835
Tag und Nacht, sonn- und feiertags
– für alle Städte



info@tierbestattungen-stadler.de
www.tierbestattungen-stadler.de

Feuerbestattungen
Einzeleinäscherungen
Individuelle und kompetente Beratung
Persönliche, einfühlsame Betreuung
Großes Sortiment an Schmuckurnen

Pferdebestattungen

Das Tierkrematorium im Grüenthal

ein Unternehmen der  jellinghaus GmbH

Gerne informieren wir Sie ausreichend über
die Pferdekremierung und deren Ablauf!



Telefon: 02354.706494
Mail: info@tierkrematorium-gruenenthal.de
WhatsApp: 02354.706494

Besuchen Sie uns auf Pferdekrematorium.de!



{Aus Praxis & Region}

»AUF DIE BEINE«

WAS BEWEGUNG IN UNSEREM KÖRPER ANSTELLT

Bewegung und Sport liegen im Trend. Zumindest reden alle darüber. Nur wenige schaffen es aber, den Worten Taten folgen zu lassen. Wenn Sie, wie viele Deutsche, aus beruflichen Gründen die meiste Zeit des Tages sitzend verbringen, sollten sie darauf achten, sich ausreichend zu bewegen. Was bereits ein Spaziergang für unseren Körper ausmacht und wie Sie sich zum Bewegen motivieren können, zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten.

Das Jahr 2020 hat viele neue Begriffe in den Fokus rücken lassen. Einer davon ist das „Homeoffice“. Viele Menschen, die einer Bürotätigkeit nachgehen, sind in diesem Jahr zu Hause geblieben und haben von den eigenen vier Wänden aus gearbeitet. Aufgrund dessen ist es vielen von uns möglich, die Arbeitszeit flexibler zu gestalten und Bewegung mehr in den Alltag zu integrieren.

Dabei muss es nicht gleich das Laufen, Schwimmen und Radfahren sein. Häufig wirkt sich schon ein Spaziergang positiv auf den Körper aus. Angefangen beim Herz-Kreislauf-System. Wenn der Körper sich über Stunden nicht bewegt, hat das Herz auch nicht viel zu tun. Kommt es dann plötzlich zur extremen, körperlichen Aktivität, kann es sein, dass sich das Herz schon früh meldet und der Blutdruck in eine ungesunde Höhe steigt. Ein Spaziergang bringt das Herz in Wallung, ohne es zu überlasten. Wenn sich der Mensch regelmäßig zum Spaziergang aufmacht, beugt er somit Herz-erkrankungen vor.

Die vergleichsweise geringe Bewegung des Spaziergangs sorgt bereits dafür, dass das Herz mehr

arbeitet, ohne überlastet zu werden. Dadurch wird der Stoffwechsel angetrieben und kann somit Nährstoffe, wie Vitamine und Eiweiße, an alle Stellen des Körpers bringen.

Ein weiterer Vorteil, den das Spaziergehen mit sich bringt, ist die Tatsache, dass es im Freien stattfindet. Die frische Luft sorgt für eine Ausschüttung von Endorphinen. Das erhöht zum einen das Glücksgefühl und vermindert zugleich Stress und Müdigkeit. Zudem stärkt die Bewegung die Muskulatur und beugt zahlreichen Muskel- und Knochenkrankungen vor.

Und los geht's – wenn die Motivation stimmt

Es ist das eine, sich vorzunehmen, sich mehr zu bewegen, und das andere, in Aktion zu treten. Die Verbindung zwischen diesen Zeilen bildet die Motivation. Aber wie kann man sich motivieren und v. a. wie funktioniert das dauerhaft?

Es gibt zwei Arten von Faktoren, die die Motivation beeinflussen. Die innerphysischen, die von einem selbst kommen, und die extrinsischen, die von außen auf jemanden einwirken.

Die innere Motivation kann am Beispiel des Hungers am besten dargestellt werden. Hunger motiviert uns dazu, etwas zu essen. Ob wir dieser Motivation folgen, liegt ganz bei uns. Jetzt gibt es wenige, die sagen: „Ich sollte was essen, aber ich muss noch was erledigen“, aber wenn wir statt Essen körperliche Tätigkeit nehmen, ist der Satz

uns schon bekannter. „Ich sollte mich mehr bewegen, aber es ist gerade so gemütlich hier.“ Die Aktion ist eine Notwendigkeit, die der Mensch selbst erkennt. Die Motivation kommt entsprechend von innen.

Viele Menschen sind für äußere Motivationen empfänglich. So ist es förderlich, wenn man nicht alleine spazieren geht, sondern einen Menschen hat, der mitkommt. Aber auch Belohnungen oder Bestrafungen sind Methoden der äußeren Motivation.

Der große Nachteil an der äußeren Motivation ist ihre Kurzlebigkeit. Irgendwann wird auch die größte Belohnung zur Gewohnheit und auch die besten Freunde müssen den täglichen Spaziergang oder die Laufrunde einmal absagen.





DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD



DIE BADAUSSTELLUNG IN IHRER NÄHE.

ELEMENTS HAMM
AN DEN FÖRDERTÜRMEN 9
59075 HAMM
T +49 2381 9739713
HAMM@ELEMENTS-SHOW.DE

✦ ELEMENTS-SHOW.DE



{Aus Praxis & Region}

Von der Motivation zur Gewohnheit

Daher stellen sich viele die Frage, wie sie sich dauerhaft motivieren können. Die Beantwortung verläuft aber ins Leere. Es gibt keine dauerhafte Motivation. Das Ziel muss es sein, aus der Tätigkeit, zu der man sich nur mit Motivation entschließen kann, eine Gewohnheit zu machen. Sie wird also zu einem festen Bestandteil unseres Lebens.

Gewohnheiten sind die Automatismen unseres Alltags. Wir führen sie aus, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden. Nehmen Sie Ihre tägliche Waschroutine. Sie denken nicht großartig daran, dass Sie sich erst die Zähne putzen, duschen, die Haare waschen usw. Sie machen es, weil diese Handlungen zu Ihrem Alltag gehören.

Psychologen gehen davon aus, dass eine Aktion nach 66 Tagen zu einer Gewohnheit wird. Das ist natürlich ein durchschnittlicher Wert, aber die Zahl beweist, dass es einen „langen Atem“ braucht, bis die Bewegung zu einem beiläufigen Automatismus wird.

Es ist jetzt ein Leichtes, zu sagen, dass man sich die aktiven Tage in den Terminkalender eintragen soll, damit man es nicht vergisst. Ein gut gemeinter, aber auch sehr plakativer Vorschlag. Es ist nicht einfach, so lange an einer Sache zu bleiben, wenn es schwerfällt. An manchen Tagen hilft nur das „Durchbeißen“, bis die Bewegung zu einer Gewohnheit geworden ist.

Wie auch immer Sie sich motivieren, am Ende leben Sie gesünder und fühlen sich besser – weil Sie sich bewegen. Es muss dabei nicht der Extremmarathon sein, schon ein halbstündiger Spaziergang beugt vielen Krankheiten vor. So leicht ist das!

MJ



» DURCH DEN GANZEN KÖRPER ... «

... fasst Christian Wortmann das Ergebnis seiner Produkte kurz zusammen. „Ich denke wie ein Physiotherapeut und arbeite wie ein Handwerker.“ Christian Wortmann liebt Bewegungen und widmet sich mit seinem Unternehmen feetEnergy den Füßen und deren Wirkung auf den ganzen Körper. In vielen Generationen seiner Familie gab es Schuhmacher. Damit folgt Wortmann einer Tradition mit modernen Ansätzen und Ideen, die er in der Östingstraße 38 in seinem Ladenlokal und in der Werkstatt seit fast neun Jahren umsetzt. Dem Orthopädieschuhmachermeister vertrauen Profi- und Amateursportler ebenso wie Orthopäden und deren Patienten. „Inzwischen habe ich schon über 10.000 Analysen hinter mir“, erzählt der erfahrene Fachmann.

Jeder Kunde wird dabei genau analysiert. Nicht nur der Gang, sondern auch die Fußstellung. Letztere wirkt sich auf den gesamten Körper aus: Vom Knie über die Hüfte bis zur Schulter erkennt sein geschulter Blick Abweichungen wie beispielsweise Schiefstellungen. Auf einer Tartanbahn, die quer durch seinen Laden führt, geht die Anamnese weiter. Von einer Laufbandanalyse hält der Fuß-Fachmann wenig: „Die Fläche ist zu kurz, der Kunde zeigt darauf nicht sein normales Laufbild.“ Eine falsche Stellung der Füße wird durch viele Faktoren begünstigt: Zu hohe Belastungen im Alltag bzw. beim Sport oder falsche Schuhe können nur zwei davon sein. Die natürliche Form und Bewegung des Fußes wird dadurch verändert. Weitere Gelenke folgen dieser Bewegung, was dann zu Schmerzen und Abweichungen im gesamten Bewegungsapparat führen kann.

Für den Kunden geht es bei der Analyse auch auf einen Scanner, der dessen Fuß exakt vermisst. Anschließend folgt die Arbeit in der Werkstatt: Rohlinge werden aus einem speziellen EVA-Schaum gefräst und Wortmann schleift aus diesem eine exakt passende Einlage für den Schuh, den der Kunde ihm mitgebracht hat. Diese genaue Arbeit ist notwendig, da es sich bei den Einlagen von feetEnergy meistens um sogenannte dynamische Einlagen handelt. „Sie verfolgen einen anderen Therapieansatz als konventionelle, statische Einlagen“, erläutert Wortmann. Seine Einlagen wirken über Druck und Zug an verschiedenen Punkten des Fußes. Durch diese wird die Muskulatur in ihrer Arbeit genau angesprochen und trainiert. Die Folge sind eine bessere Fußstellung und somit eine Bewegung ohne Abweichungen.

Für den Erfolg der Versorgung ist es jedoch notwendig, dass die Einlage sehr genau gearbeitet wird. So ist sie ein Unikat und passt optimal zum Schuhtyp. Die Einlagen, welche von den Krankenkassen mindestens zum Teil übernommen werden, gibt es als Sports-, Comfort-, Kids- oder Business-Line. Seit 2 Jahren bietet Wortmann die dynamischen Sohlen auch als Flip-Flop an. Weltweit als Erster. Gerade zum Frühlingsbeginn ein sehr gefragtes Produkt.



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.





»SCHÜSSLERSALZE – 27 MITTEL FÜR DIE GANZE GESUNDHEIT«

ECKPFEILER DER HOMÖOPATHIE

Es gibt kaum ein Mittel aus der Homöopathie, das einen so hervorragenden Ruf genießt wie die Schüsslersalze. Selbst Mediziner, die Naturheilmitteln eher skeptisch gegenüberstehen, sind häufig von den Wirkungen der Salze überzeugt. Tatsächlich können die Salze gegen fast jede Beschwerde eingesetzt werden, weswegen sie ideal als ganzheitliches Medikament sind.

Die Kombination macht den Unterschied. Es gibt zahlreiche Mischrezepturen zu den insgesamt 27 Salzen. Jede Mischung, jedes Mischverhältnis

wirkt gegen unterschiedliche Beschwerden. Die Salze sind in zwei Kategorien eingeteilt: Zwölf Salze bilden die Basissalze, von denen jedes das Fundament einer Mischung darstellt. Diese zwölf Salze hat Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler beschrieben, als er sie 1873 entdeckt hatte. Später kamen noch 15 Salze hinzu, die die Ergänzungsalze bilden. Die Salze können, nach Bedarf der Verwendung, zusammengesetzt werden.

Wie bereits erwähnt, sind viele von den Schüsslersalzen überzeugt. Deswegen führen auch

viele Apotheken die Schüsslersalze. Es ist aber nicht nur die Effektivität, die die Salze beliebt macht, sondern auch ihre Verträglichkeit. Viele Menschen, die schlechte Erfahrungen mit den herkömmlichen Medikamenten gesammelt haben, sind auf die Schüsslersalze umgestiegen und auch von der Bekömmlichkeit überzeugt. Das kommt nicht von ungefähr, denn die Salze eignen sich nachweisbar für alle Menschen: vom Säugling bis zum Senior.

{Aus Praxis & Region}

Viele Mischungen – viele Varianten

Die Schüßlersalze wirken nicht nur, wenn es Beschwerden oder Diagnosen gibt. Bereits prophylaktisch können Schüßlersalze verwendet werden. So schwören viele Menschen auf eine Kur mit Schüßlersalzen, wenn es wieder kälter wird. Über zwei Wochen sind die Salze dann Teil einer Kur, die das Immunsystem unterstützt. Andere Kuren wirken sich positiv auf Haut und Haare aus oder unterstützen beim Abnehmen. Wer sich über die Schüßlersalze informieren will, lässt sich am besten in einer Apotheke beraten, die die Salze auch führt. Dort erhalten Sie umfangreiche Informationen zu den Wirkungen der Salze, den Mischungen und den Möglichkeiten der Verwendung.

Bevor Sie aber jetzt zur nächsten Fachapotheke laufen, sollten Sie wissen, dass die Schüßlersalze in drei Formen eingenommen werden können: als Tabletten, Tropfen oder Globuli. Die angegebenen Mengeneinheiten in den Packungsbeilagen beziehen sich aber immer auf die Tabletten. Wer Tropfen oder Globuli nimmt, sollte beachten, dass eine Tablette fünf Tropfen oder Kugeln entspricht.

Die Schüßlersalze helfen dem ganzen Körper. Die Mischung macht aus, was unterstützt und was bekämpft werden soll. So vielfältig wie die Wirkungen der Salze ist auch deren Anwendung. Ganz gleich, ob Sie gegen Beschwerden oder zur Prophylaxe zu den Basis- und Ergänzungssalzen greifen, es gibt viele Gelegenheiten, die Mittel zu verwenden. Versuchen Sie es mal – Ihr Apotheker hilft Ihnen gern weiter.

LR



The logo for RUPPRECHT features three stylized, curved red lines of varying lengths on the left, followed by the word "RUPPRECHT" in a bold, blue, sans-serif font.



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

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}

»ÜBERFLÜSSIGE PFUNDE LOSWERDEN«

WELCHE DIÄT IST DIE RICHTIGE?



Abnehmen ist ein häufiger Wunsch, wenn es um die „Guten Vorsätze“ geht oder die Bikini-Figur zu wünschen übrig lässt. Die meisten, die schon einmal versucht haben, ihr Ziel zu erreichen, wissen wie schwer das sein kann. Bevor man sich jedoch dem nächsten aktuellen Diät-Hype anschließt, sollte man sich die Frage stellen, wo befinde ich mich überhaupt bei meinem Ernährungszustand oder schlägt mir nur mein subjektives Empfinden ein Schnippchen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat festgelegt, dass ein Body-Mass-Index (BMI) von 18,5 bis 24 als normalgewichtig gilt.

Was sagt der BMI aus? Der Wert hilft nur dabei das Gewicht grob einzuschätzen. In der Formel bleiben unter anderem folgenden Faktoren unberücksichtigt, die von entscheidender Bedeutung sind: Alter, Geschlecht, Muskelmasse, Körperfettverteilung, Erkrankungen/Arzneimittel. Diese viel verwendete BMI-Formel bringt es also nicht auf den Punkt, welches Gewicht für mich wirklich das richtige ist. Erst recht nicht wird geklärt, ob ich mich gesund ernähre. Auch bei normalem BMI kann zum Beispiel der Ernährungszustand ungünstig sein.

Schon die alten Griechen haben dies im Grundsatz verstanden. Das Wort Diät bedeutet im ursprünglichen Sinne „Lebensweise“. Nicht nur das, was und wieviel man isst, sondern auch das „Wie“ ist für eine gesunde Ernährung essenziell. Neben der Betrachtung der Nahrungszufuhr und Zubereitung ist auch die Lebensführung ein wichtiger Aspekt. Die meisten heute propagierten Diäten berücksichtigen nur Teilaspekte der Lebensweise oder Ernährung. Manchmal erfahren Menschen durch eine

Diät zwar kurzfristig eine Reduzierung ihres Gewichtes, können dies aber nicht dauerhaft halten. Der „Erfolg“ wird in diesem Fällen oft nur durch Wasserverlust oder Abbau von Muskelmasse erreicht. Hier ist professionelle Hilfe gefragt, bei der gemeinsam mit dem Betroffenen ganzheitliche machbare Strategien entwickelt werden, die Lebensführung zu optimieren. Oft führen schon kleine Stellschrauben zu erstaunlichen Ergebnissen.

Ich unterstütze Sie gern persönlich in Ihrer Motivation zu einem gesünderen Leben.

Ihr Apotheker Stefan Vieth, T: 02381-32266

BODY-MASS-INDEX

Den BMI kann man folgender Formel berechnen: **Körpergewicht (in kg) geteilt durch Größe (in m) zum Quadrat.**

Beispiel: Sie sind 1,75 Meter groß und 85 Kilogramm schwer. Zunächst quadrieren Sie Ihre Größe: $1,75 \times 1,75 = 3$ (gerundet). Anschließend teilen Sie ihr Gewicht durch diesen Wert: $85 : 3 = 28$ (gerundet). Der BMI beträgt also 28.

BMI-Klassifizierung der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

Beim Erwachsenen gilt:

Weniger als 18,5: untergewichtig

18,5 - 24,9: Normalgewicht

25 - 29,9: Übergewicht

30 - 34,9: Adipositas (Fettleibigkeit) Grad I

35 - 39,9: Adipositas Grad II

40 und darüber: Adipositas Grad III



»APOZEPT-APP«

STEFAN VIETH (SONNEN-APOTHEKE) ÜBER DIE APOTHEKEN-APP

Wie sieht der Einsatz der App in der Praxis aus?

Der Ablauf ist sehr einfach. Nach der Installation der kostenlosen App auf dem Handy lässt sich alles ganz intuitiv bedienen. Am einfachsten ist es, mit dem Handy Fotos zu senden entweder vom Rezept oder von der gewünschten Packung. Das Ganze kann dann noch mit weiteren Hinweisen und Wünschen ergänzt werden, z. B. dass eine Zusendung mittels Boten gewünscht wird. Diese Informationen werden dann in der Apotheke schnellstmöglich bearbeitet. Die Zustellung oder Abholung kann in der Regel noch am selben Tag erfolgen. Wir garantieren dies für lieferbare Artikel bei Bestellungen bis 16 Uhr. Praktisch ist so eine App auch, um gleich beim Arzt zu checken, ob die verordneten Medikamente in der Apotheke vorrätig sind. Die Antwort erhält man in wenigen Minuten.



Wie sind die Erfahrungen der Apotheke?

Vorbestellungen können wir mit der App wesentlich einfacher und schneller bearbeiten. Früher kamen die Anfragen meist per Telefon. Da gab es schon mal Übermittlungsfehler. Jetzt können wir das Rezept sehen mit allen Informationen, die wir für die Bearbeitung benötigen. Neben den Namen der Medikamente sind noch viele weitere Details wichtig, wie zum Beispiel Krankenkasse, Anschrift des Kunden, Ausstellungsdatum, Verordner, Pharmazentralnummern (PZN), Dosierungsangaben. Und wenn wir Rückfragen haben, können wir dem Kunden ganz einfach eine Textnachricht senden unter Einhaltung der deutschen Datenschutzgesetze.

Welches Feedback kommt von den Kunden?

Nachrichten und Fotos über das Handy Freunden zu senden gehört heute bei den meisten zum Alltag. Diese Art der Kommunikation mit ihrem vertrauten Apotheker ist vielen noch neu. Einmal ausprobiert sind die Kunden begeistert, dass sie auf diesem Wege einfach Zeit und Wege sparen können. Besonders angetan sind die Kunden von der Schnelligkeit, Einfachheit und Sicherheit, wie sie ihr Anliegen mit ihrer Apotheke vor Ort erledigen können.

Welche Kunden verwenden die App?

Kunden, die einmal die App verwendet haben, benutzen sie meist regelmäßig. Inzwischen trauen sich auch vermehrt ältere Menschen daran. Häufiger haben wir in den Fällen gehört, dass die App von den Kindern, Nachbarn oder Freunden eingerichtet wurde. Die Anwendung der App ist so einfach wie bei anderen Nachrichtendiensten wie „WhatsApp“. Allerdings ist sie sicherer. Besonders beliebt ist die App auch bei Familien mit kleinen Kindern, für die der Gang in die Apotheke oft mit höherem Aufwand verbunden ist. So kann der Griff zum Handy verbunden mit der schnellen Botenlieferung von der Apotheke den Alltag doch stark entschleunigen.

Ist die Nutzung der App seit Beginn der Corona-Pandemie gestiegen?

Wie die Bestellungen über den Online-Shop gestiegen sind, ist auch die Nutzung der App seit März letzten Jahres in die Höhe geschossen. Diesen Zuwachs führe ich eindeutig auf die Pandemie-Situation zurück. Es ist ja auch vernünftig, sich auf diese Weise zu schützen. Jeder vermiedene Kontakt senkt das Risiko einer Ansteckung. Die Botenlieferungen haben sich seit dem Frühjahr mehr als verdoppelt.



» AUSFLUGSTIPP «

Bewegung tut gut und das Wandern liegt wieder voll im Trend. Gerade wenn im Frühling die Natur wieder erwacht, bieten sich den Wanderern wunderbare Blütenprachten auf Wiesen und in Wäldern. Außerdem haben die vielen Absagen von öffentlichen Veranstaltungen wieder viele Leute dazu gebracht, die Wanderschuhe zu schnüren.

Aber deswegen immer erst ins Sauerland? Und dann auch noch bergauf, weil die „Aussicht“ so schön sein soll? Das muss nicht sein. Auch in der unmittelbaren „platten“ Umgebung von Hamm gibt es wunderschöne Tageswandertouren, auf denen es viel zu entdecken gibt.

So lassen sich vom Wasserschloss Westerwinkel aus die Ausläufer des Münsterlandes erkunden.

Startpunkt des Rundwanderweges ist der Landgasthof „Zur Brücke“. Von dort aus geht es in Richtung Herbern zum Schloss Westerwinkel und zum Golfplatz. Entlang des Golfplatzes wird das barocke Anwesen umrundet. Weiter geht es nach Höfthür und dort auf den Bakenfeld-Himmelskampweg. Dieser Weg führt in das Naturschutzgebiet Ichterloh. Dort kann sich jeder entscheiden, ob es über die Mühlenstraße zurück zum Ausgangspunkt geht oder ob ein Abstecher zum Haus Ichterloh, mitsamt Umrundung entlang des Schmetterlingspfades, ansteht.

Der Rundweg kann, logischerweise, auch in die entgegengesetzte Richtung erkundet werden. Ebenso können Sie an jeder beliebigen anderen Stelle des Weges die Wanderung beginnen. Die Strecke ist ungefähr 15 Kilometer lang, wovon ca. 12 Kilometer über Schotter- oder Naturpfade

führen. Entsprechendes Schuhwerk ist also ganzjährig zu empfehlen. Da lediglich 17 Höhenmeter überwunden werden, fällt der Weg in die Kategorie „leicht“. Entspannten Schrittes ist der Weg in 4 bis 4,5 Stunden zu bewältigen. Entsprechend perfekt für einen Tag Bewegung in der Natur. Probieren Sie es ruhig aus.



»VEGETARISCHE SPINAT-QUICHE MIT SCHAFSKÄSE«

Rezept für

4 Personen

Zutaten

Für den Teig:

250 g Mehl
125 g kalte Butter
1 Ei
Eine Prise Salz

Für die Füllung:

400 g TK Blattspinat
200 g Feta- oder Hirtenkäse
200 g Sahne
150 g Joghurt
100 g geriebener Käse
2 Schalotten und 2 Knoblauchzehen
1 Ei
Muskat, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Butter, Ei und Salz verkneten und auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen, bis er etwas größer als die Quicheform (Durchmesser 28 cm) ist. Teig in die Form legen und den Rand mit den Fingern festdrücken. Überschüssigen Teig abschneiden. Auf den Teig ein Backpapier legen und die Form mit Backerbsen auffüllen. Teig 10 Minuten im vorgeheizten Ofen (200 Grad Ober- und Unterhitze bzw. 180 Grad Umluft) blind vorbacken.

Blattspinat auftauen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln und in etwas Olivenöl glasig andünsten. Nach Geschmack können auch ein paar Chiliflocken zugegeben werden. Pfanne vom Herd nehmen und Spinat, gewürfelten Feta, Käse, Ei, Sahne und Joghurt unterrühren. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.



Backerbsen und Backpapier nach 10 Minuten vorsichtig aus der Form nehmen und fertige Masse auf dem Teig verteilen. Mit Pinienkernen und – nach Geschmack – zusätzlich mit etwas geriebenem Käse bestreuen.

Weitere 30 Minuten im Ofen backen und dann heiß oder lauwarm servieren.

»DAS GROSSE BUCH DER ACHTSAMKEIT«

DIE SCHÖNSTEN TEXTE ZUM INNEHALTEN

Wir alle wissen, wie wichtig es ist, auf sich zu achten. Aber wie soll das gehen? Immer mehr wird von uns im Alltag verlangt – beruflich wie privat.

Das große Buch der Achtsamkeit hilft den Lesern, sich im Alltag zu entspannen. Zahlreiche Texte ermöglichen es den Lesern, zur Ruhe zu kommen und um abzuschalten. Das Buch ist eine kleine Oase der Entspannung, in einem von Hektik geprägten Alltag. Kommen Sie mit Gedanken großer Schriftsteller zur inneren Klarheit und Erholung und finden Sie heraus, worauf es im Leben wirklich ankommt.

Unser Buchtipp:

Alice Huth (Hrsg.):
Das große Buch der Achtsamkeit
Die schönsten Texte zum Innehalten
272 Seiten
FISCHER Taschenbuch
ISBN 978-3-596-52284-2
Preis: 12,00 €



»WIR GRATULIEREN DEN GEWINNERN DES PREISAUSSCHREIBENS«

In der letzten Ausgabe von natürlichHAMM haben wir zwei Exemplare des Buches „Weihnachten. Festmenüs, Backen, Geschenke, Ideen zu Silvester“ von Martina und Moritz verlost.

Die glücklichen Gewinner sind:

- **Reinhild Beeking**
- **Susanne Hesse**

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!



»BESTATTUNGSHAUS MAKIOL«

IHR PARTNER FÜR ABSCHIED UND VORSORGE IN HAMM UND UMGEBUNG

Das Haus Makiol ist ein traditionelles und innovatives Bestattungshaus. Persönliche Betreuung und Beratung stehen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Vordergrund. Gerne gehen die Spezialisten auf besondere Wünsche ein. Im gesamten Stadtgebiet Hamm sowie in der umliegenden Region ist das Bestattungshaus Makiol im Trauerfall da. Alle Formen von Bestattungen werden auf Wunsch organisiert. Naturnahe Bestattungen am Baum oder in der See genauso wie alle bekannten Beisetzungen auf traditionellen Friedhöfen. Stilvolle und schöne Dekorationen werden nach persönlichen Vor-

stellungen der Kunden vorbereitet. In dem Bestattungshaus an der Wielandstraße 190 in Hamm wird in wohnlich gestalteten Räumen Platz zum Abschiednehmen geboten. Die Trauerhalle bietet Raum für individuelle Dekorationswünsche. „Auch nach der Beisetzung sind wir für Sie da. In unseren Räumen am Vorsterhauser Weg 56 bieten wir seit 10 Jahren ein Frühstück und Austausch für Trauernde an. Regelmäßig organisieren wir Vorträge und Treffen zu Themen rund um Bestattung, Trauer und Vorsorge innerhalb unserer Veranstaltungsreihe LYRA“, führen die Verantwortlichen aus.

Das Thema Vorsorge wird für immer mehr Menschen wichtig. Seit nunmehr 70 Jahren vertrauen dem Unternehmen Makiol viele Menschen. Sie sind ein verlässliches Bestattungshaus für die Planung und finanzielle Absicherung der eigenen Bestattung. In einem unverbindlichen Informationsgespräch zu Hause oder in einem der Büros werden alle Interessierten gerne beraten.

Vereinbaren Sie doch einfach telefonisch unter 0 23 81/ 40 43 40 einen Termin.

Weitere Informationen über uns finden Sie unter: www.makiol.de

Anzeige



Nachhaltig im Einklang mit der Natur

Der behutsame und nachhaltige Umgang mit unserer Umwelt wird mittlerweile wohl von jedem Menschen unterstützt und für gut befunden. Um dieser Verantwortung noch besser gerecht zu werden, ergänzen wir unser bisheriges Angebot. Zukünftig bieten wir eine neue Produkt- und Dienstleistungslinie im Bestattungsbereich an – die Linie „natürlich makiol“.

Sie beinhaltet Särge, Urnen, Sargausstattungen, Trauerpapiere, Blumen und weitere Waren, die alle nach besonders umweltschonenden Verfahren produziert werden. Und das von unseren langjährigen Zulieferern und Partnern aus Deutschland und – wenn möglich – aus Westfalen. Sie haben Fragen dazu? Rufen Sie uns an: (02381) 40 43 40



ICH LASSE MICH IMPFEN:

**„Damit wir in Zukunft wieder
Freunde treffen und mit ihnen
Spaß haben können!“**

Maria Roppertz