



Gesundheit ▶





Einleitung

Liebe Leserin und lieber Leser,

unter dem Titel Haaner Themengarten plant SCRIPT-ART eine Broschürenreihe, die allen Bürgern in Haan, Gruiten und Umgebung alltagsnahe Informationen und Tipps liefert.

Die Reihe beginnt mit dem Thema Gesundheit. Im ersten Band sprechen wir über unseren Bewegungsapparat, über Ernährung und Fitness, was die Seele damit zu tun hat und welche gesundheitsfördernden Maßnahmen geboten werden.

Wir alle wissen: Bewegung schafft Freude und Wohlbefinden. Ist der Mechanismus aber gestört, so wird dadurch unsere Lebensqualität beeinträchtigt. Ausdruck einer Störung sind Schmerzen, eingeschränkte Bewegungsfreiheit und Verspannungen der Muskulatur. Das kann organisch bedingt sein, aber auch seelisch. Manchmal ist uns noch nicht einmal bewusst, dass sich Gefühle „in Schiefelage“ körperlich ausdrücken. Schmerzen

in den Füßen können im wahrsten Sinne des Wortes bedeuten: man fühlt sich auf den Fuß getreten. Magenschmerzen: die Seele hat viel zu verdauen. Atemnot: ein Ereignis nimmt mir die Luft zum Atmen. Oder eine gebeugte Haltung: es lastet zu viel auf meinen Schultern.

Die Ursachen einer Störung sind vielfältig. Ebenso vielfältig sind die Maßnahmen, die wir ergreifen können, um die Störung zu beseitigen oder zumindest zu mildern. Vor dem Ergreifen einer Maßnahme empfehlen wir auf jeden Fall die Untersuchung durch einen Arzt.

Die Lektüre dieser Broschüre bringt Ihnen vielleicht ein Aha-Erlebnis, vielleicht kommen Sie der Lösung Ihrer „Schiefelage“ ein wenig näher. In jedem Fall aber werden Sie informiert und motiviert.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Mitwirkenden und unseren Sponsoren, die unsere Arbeit unterstützt haben.

Ihr SCRIPT-ART-Team







Inhaltsangabe

Typische Krankheiten unserer Zeit	6
Wir sind für Bewegung geschaffen	10
Unser Knochengerüst	13
Alternativmedizin: Was ist Bioresonanz?	17
Leistungen der Krankenkassen – Gesetzliche Pflichtleistungen	18
Alternativmedizin: Natürlich heilen	24
Jahre des Wechsels – Zeit für Neubeginn!?	26
Fahrdienst oder Krankentransport ? Wichtige Hinweise im Überblick	28
Alternativmedizin: Hilfreich oder Hokuspokus?	30
Dunkle Jahreszeit – Zeit für den Winterblues?	33
Therapeutic Touch – Die Kunst der heilsamen Berührung	34
Tipps für Ihre Ernährung	36
Alles über Muskeln	44
Entspannungstechniken	46
Die Schlafkampagne – Interview mit Markus Kamps	50
Was ist Coaching?.....	54
Naturheilkunde in der Psychosomatik	60
Alternativmedizin: Methoden.....	61
Notruf	68
Standorte	70
Impressum	78
Sponsoren.....	80





Typische Krankheiten unserer Zeit

Sie sind in aller Munde, sie sind in den Medien, wir alle kennen jemanden, der sie hat, oder sind gar selbst betroffen. Die Rede ist von Rückenleiden, Burn-Out, Depressionen, Neurodermitis, Diabetes, Autoimmunerkrankungen und anderen.

Mit Rückenschmerzen macht fast jeder im Leben Bekanntschaft. Mehr als zwei Drittel trifft es zum Glück nur einmal.

Das Hauptproblem: chronische Rückenschmerzen

Als chronisch gelten Rückenschmerzen, die seit mehr als zwölf Wochen bestehen. Immerhin rund sieben Prozent der Bevölkerung werden wegen langwieriger, schmerzhafter Veränderungen am Rücken behandelt. Verschleiß an der Wirbelsäule beziehungsweise an den Bandscheiben ist eine der Hauptursachen für chronische Rückenschmerzen. Mit Abstand am häufigsten machen aber die Halte- und Bewegungselemente des Rückens – Muskeln, Sehnen, Bänder – Probleme.

Die Gründe: Bewegungsmangel, Haltungsfehler, Überlastung. Die gute Nachricht ist, dass man selbst viel gegen den damit verbundenen Rückenschmerz tun kann, am besten mit gezielten Rückenübungen und Haltungsschulung im Rahmen einer Physiotherapie. Auch Abnehmen bei Übergewicht, rückenfreundliches Schuhwerk und geeignete Matratzen helfen spürbar, den Rücken zu entlasten.

Klingen akute Rückenschmerzen – im Kreuz oft als Hexenschuss (Lumbalgie) bezeichnet – nach kurzer Zeit nicht

wieder ab, muss ein Arzt hinzugezogen werden. Bei Gefühlsstörungen oder Muskelschwäche im Bein (Ischias) sowie bei Störungen der Blase, des Mastdarms und der Potenz ist dies unverzüglich notwendig. Auch akute Nackenschmerzen mit Ausstrahlung in den Arm gehören in die Hand des Arztes.

Aber Achtung: In den Rücken können auch Schmerzen ausstrahlen, die an ganz anderer Stelle im Körper entstanden sind: beispielsweise in den Nieren (Koliken), im Unterleib (etwa bei einer Eileiter- und Eierstockentzündung), in der Bauchspeicheldrüse (Entzündung) oder Gallenblase (Entzündung, Koliken), im Herzen (Verengungen der Herzkranzgefäße, Herzinfarkt) und nicht zuletzt in der Hauptschlagader (Aortenaneurysma, Ausbuchtung der Gefäßwand, eventuell Wandeinriss). Bei Depressionen schließlich sind Rückenschmerzen neben Schlafstörungen ein sehr häufiges körperliches Symptom.

Der Arzt wird bei akuten und chronischen Rückenschmerzen jeweils gezielte Untersuchungen veranlassen, um die zahllosen, infrage kommenden Ursachen einzugrenzen und die Diagnose zu stellen. Danach richtet sich auch die Therapie.





*Der alte Arzt spricht lateinisch,
der junge Arzt englisch.
Der gute Arzt spricht die Sprache
des Patienten.*

Ursula Lehr

Anzeige

O I R I P I – Praxismgemeinschaft für Orthopädie, Rehamedizin und Psychotherapie

Der in Haan bislang einzigartige Zusammenschluss der Ärzte Dr. med. Michael Boos und Christoph Haenisch (Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie), Holger Bögershausen (Facharzt für Orthopädie, physikalische Medizin und Rehabilitationsmedizin) und Dipl. Psych. Psych. Dr. Andreas Soljan (Psychologischer Psychotherapeut) bietet seinen Patienten eine erstklassige Versorgung.

Perfekt aufeinander abgestimmte und eng verknüpfte Behandlungsbereiche des Ärzteteams erspart Patienten die aufreibende Suche nach Weiterbehandlungsmöglichkeiten, welche oft direkt im Anschluss des Termins erfolgen. Durch „kurze Wege“, geringe Wartezeiten und einen optimierten Service ermöglicht das Praxisteam eine angenehme Atmosphäre während des Aufenthalts.



Praxismgemeinschaft für Orthopädie | Rehabilitationsmedizin | Psychotherapie

Praxismgemeinschaft O I R I P I Haan

Neuer Markt 7-9 | 42781 Haan

Tel.: 02129 37 34 0

www.orp-haan.de | praxis@orp-haan.de

Sprechstunden:

Mo., Di., Do.:	8-12 Uhr 14-19 Uhr
Mi.	8-12 Uhr
Fr.	8-14 Uhr



Dr. med. Andreas Brandt

Facharzt für Orthopädie

Seit 2003 besteht unsere Praxis im Ärztehaus am Neuen Markt.

Durch meine klassisch orthopädische Ausbildung, die neben den Zusatzausbildungen für Sportmedizin, Physikalischer Therapie und Chirotherapie, auch Akupunktur, Stoßwellentherapie und Infiltrationstechniken an Wirbelsäule, Nerven und Gelenken umfasst, werden effektive Behandlungsmöglichkeiten der konservativen Orthopädie angeboten. Und durch meine langjährige Tätigkeit in der operativen Orthopädie besteht die Möglichkeit der prä- und postoperativen Behandlung und Beratung.

In unserer barrierefreien Praxis bieten wir Röntgendiagnostik mit neuester digitaler Entwicklungstechnologie und Ultraschalluntersuchungen des Skelettsystems. Die Zusammenarbeit mit Orthopädietechnikern, orthopädischen Schuhmachern und Operierenden Abteilungen und Fachkliniken führt zusammen mit einer langjährigen Berufserfahrung zu einer umfassenden Versorgung.

Sie können uns nach telefonischer Terminvereinbarung an jedem Wochentag in unserer kassenärztlichen Sprechstunde erreichen und auch für Berufstätige besteht durch unsere Frühsprechstunde mittwochs ab 7.00 Uhr und die Spätsprechstunde dienstags bis 19.00 Uhr die Möglichkeit eines Arztbesuches.



Dr. med. A. Brandt

Dr. med. A. Brandt

Neuer Markt 27-29
42781 Haan

Tel.: 02129-957676
Fax.: 02129-957677

e-mail: praxis@orthopaedie-haan.de
www.orthopaedie-haan.de

Orthopädische Praxis am St. Josef Krankenhaus Haan

Die Orthopäden Drs. med. Gunnar Schauf und Justus Stadler vom Gelenkzentrum Bergisch Land betreiben am St. Josef Krankenhaus Haan eine Zweigpraxis.

Die Fachärzte sind spezialisiert auf die chirurgische Behandlung von verschleiß- und unfallbedingten Gelenkerkrankungen, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf gelenkerhaltenden Eingriffen und der Knorpeltransplantation (von der Bezirksregierung Düsseldorf zertifiziertes Transplantationszentrum) liegt.

Weitere Schwerpunkte sind der künstliche Gelenkersatz (Endoprothetik) und die Fuss- und Sprunggelenkschirurgie.

Als verantwortliche Ärzte für den Bereich Orthopädische Chirurgie im St. Josef Krankenhaus Haan führen sie hier und in der Fabriciusklinik Remscheid die ambulanten und stationären Eingriffe durch.



Dr. med. Gunnar Schauf



Dr. med. Justus Stadler



Termine in der Gelenksprechstunde können vereinbart werden unter:

Tel.: 02129/929-3500
oder 02191/9516-700

Orthopädische Praxis

am St. Josef Krankenhaus Haan

Robert-Koch-Str. 16 | 42781 Haan

www.gelenkzentrum-bergischland.de

www.k-plus.de



Wir sind für Bewegung geschaffen

Der Mensch ist ein Bewegungstier. Unser Körper ist für ein Leben mit Bewegung programmiert. Ohne Bewegung können sich unser Skelett, die Muskulatur und die inneren Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Langsam, aber sicher, degeneriert dann unser Körper.

Zum Laufen geboren

Ein Problem unserer heutigen Zeit ist, dass wir zu viel sitzen und uns zu wenig bewegen. Wir werden anfälliger für

Krankheiten, erholen uns schlechter von Belastungen. Heute bewegen wir uns um zwei Drittel weniger als vor 100 Jahren.

Dabei zeichnet sich der Mensch durch das Prädikat „Born to run – zum Laufen geboren“ aus. Für unsere Vorfahren war es (über-)lebenswichtig, gut zu Fuß zu sein, und das in doppelter Hinsicht: Sie mussten sich vor Feinden und angreifenden Tieren in Sicherheit bringen. Auch die Jagd war nur dann erfolgreich, wenn die Jäger schnell und beweglich waren. Überleben war also eine Frage der „Sportlichkeit“.

Anzeige

HTB – und Haan bewegt sich

Bewegung steigert das Wohlbefinden. Wer sich sportlich betätigt bleibt körperlich und geistig fit. Das gilt für alle Lebensbereiche.

Darum: komm mach mit, bleib fit!



Haaner Turnerbund 1890 e.V.

Diekerstraße 69

42781 Haan

Telefon (0 21 29) 43 68

E-Mail gerhardkias@web.de

Internet www.haaner-turnerbund.de





Dass der moderne Mensch dieses evolutionäre Erbe verspielt, liegt daran, dass die natürlichen Feinde weggefallen sind, und die Jagd sich auf den Gang in den Supermarkt beschränkt. Zumindest in der westlichen Welt muss der überwiegende Teil der Bevölkerung heute auch nicht mehr körperlich schwer arbeiten, sondern übt seinen Job im Sitzen aus. Wer dann keinen Ausgleich im Sport sucht oder sich wenigstens regelmäßig bewegt, etwa spazieren geht, hat ein Problem. Das liegt daran, dass der menschliche Körper bewegt werden muss, sonst baut er ab.

Mobilmacher Muskeln

Knochen stabilisieren den Körper und geben ihm eine Statur. Unser Skelett hält enorme Belastungen aus. Flexibel ist es, weil die Knochen durch Gelenke und Bänder verbunden sind, bewegt wird das Knochengüst durch die Muskeln. Sie sind die Motoren, die uns antreiben.

Ein Muskel setzt sich aus vielen Muskelfaserbündeln zusammen. Die einzelnen Muskelfasern wiederum sind in Muskelzellen unterteilt. In ihnen steckt das eigentliche Kraftwerk. Biochemisch gesteuert, verkürzen sich Muskelzellen und entspannen sich wieder. Aus der Verkürzung vieler Zellen bezieht der Muskel seine Kraft. So läuft das in allen Muskelzellen und in jeder Muskelfaser ab. Gemeinsam sind wir stark – das gilt auch hier, denn durch das Zusammenwirken Zehntausender Einzelzellen entfaltet der Muskel seine volle Power.

Unglücklicherweise wird nur ein Viertel der den Muskeln zugeführten Energie in mechanische Arbeit umgesetzt. Die restlichen 75 Prozent gehen als Wärme verloren. Betrachtet man den Muskel als Maschine, so ist sein Wirkungsgrad ziemlich bescheiden. Umso erstaunlicher sind die Leistungen, die man unter diesen Voraussetzungen erzielen kann.

Enorme Leistungsfähigkeit

Durch regelmäßiges Training legen Knochen und Muskeln enorm an Substanz zu. Damit bringt es der Mensch zu erstaunlichen Leistungen. Spitzensportler zeigen uns, welche Kraft- und Bewegungsmaschine der Mensch von Natur aus immer noch ist.

Die Spitzengeschwindigkeit eines männlichen 100-Meter-Sprinters beträgt rund 40 Kilometer pro Stunde. Bei einem Spitzen-Marathon-Läufer liegt die Durchschnittsgeschwindigkeit bei rund 20 Kilometer pro Stunde. Triathleten beim alljährlichen Ironman auf Hawaii messen sich mehr als acht Stunden lang am Stück: 3,6 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rad fahren und 42 Kilometer Laufen. Ultra-Triathleten dehnen ihre sportliche Leistung gar auf mehrere Tage aus.





Wie viel Sport braucht der Mensch?

Dass Sport gesund ist, steht außer Frage, nur übertreiben darf man es auch nicht. Nicht jeder ist eben ein Spitzensportler, und Leistungssport ist ja eigentlich auch schon nicht mehr gesund. „No sports“ hat Winston Churchill gesagt, als er nach dem Geheimnis seiner guten körperlichen Konstitution gefragt wurde.

Sportwissenschaftler wissen es besser. Ihre Devise lautet: Durch stetes Training mobil bleiben bis ins hohe Alter. Je stär-

ker ein Organ gefordert wird, desto mehr kann es leisten. Regelmäßiges Training, auch wenn erst in höherem Alter damit begonnen wird, steigert die Leistungsfähigkeit enorm. 20 Jahre lang 40 bleiben, das biologische Alter niedrig halten, das ist das Ziel. Das lässt sich schon mit zwei bis drei Stunden pro Woche erreichen, egal ob durch Laufen, Radfahren oder Schwimmen. Wer seine körperliche Grenzen kennt und akzeptiert, mäßig aber regelmäßig Sport treibt, hat den größten Gewinn für das eigene Wohlbefinden.

Quelle: www.planet-wissen.de

Anzeige

Karate ist nicht nur ein Sport, Karate ist eine Lebensschule für Körper, Geist und Seele.

1974 gegründet, lehrt der Haaner Goju-Ryu Karate-Club traditionelles Karate. „Go“ steht für Kraft/Stärke und „Ju“ für Sanftheit. Beide Attribute schulen Geist, Atmung und Körperbeherrschung. Durch die spezielle Atemtechnik, auch Ibuki genannt, wird des Weiteren das allgemeine Wohlbefinden gefördert.

Das Karatetraining eignet sich hervorragend um Stress und Bewegungsmangel zu bekämpfen. Es ist für Kinder, Heranwachsende, Erwachsene und Senioren geeignet. Nach einiger Zeit steigern sich Selbstvertrauen und die Wahrnehmung des eigenen Körpers.



Goju Ryu Karate Club Haan e.V.

Für telefonische Auskünfte und Fragen zum Training:

Peter Dickau (0 21 29) 89 04

oder einfach per E-Mail: info@karateclub-haan.de

info@karateclub-haan.de | www.karateclub-haan.de





Unser Knochengerüst

Wie viele Knochen hat der Mensch?

Wenn der Mensch auf die Welt kommt, besteht das Skelett aus mehr als 300 Knochen bzw. Knorpeln. Ist der Mensch dann erwachsen, verfügt das Knochengerüst nur noch über 206 Knochen, die sich zur Hälfte in den Händen und Füßen befinden. Im Verlauf der Entwicklung wachsen die Knochen teilweise zusammen (z.B. Schädel, Hand), werden stabiler und belastbarer und verstärken so das menschliche Skelett.

Aufgaben des Skeletts

Die Knochen sind durch Gelenke oder Fugen miteinander verbunden und geben dem Körper Form und Halt. Der Körper erhält so seine Stabilität und bietet den Muskeln den flexiblen Rahmen für Bewegung und Aktivität. Die zweite wichtige Funktion des Knochengerüsts ist der Schutz der inneren Organe. So liegen z. B. das Herz und die Lunge sicher im Brustkorb.

Neben diesen beiden zentralen Aufgaben haben die Knochen auch noch eine andere wichtige Aufgabe, nämlich die Produktion von Blutzellen. Die Blutzellen werden im Knochenmark gebildet, einem netzartigen, stark durchbluteten Gewebe, das die Hohlräume im Innern der Knochen ausfüllt.

Übrigens...

Jeder Mensch verfügt über ein individuelles Skelett – vergleicht man die Skelette von Menschen verschiedener Statur zeigen diese deutliche Unterschiede.

Der kleinste Knochen des Menschen ist im Ohr zu finden. Es handelt sich dabei um den Steigbügel im Innenohr, der zusammen mit Hammer und Amboss einen wichtigen Bestandteil des Gehörsystems darstellt.



Der längste und schwerste Knochen des menschlichen Knochensystems ist der Oberschenkel. Er ist bei einem erwachsenen Menschen, der 1,80 groß ist etwa 50 cm lang. Die Oberschenkel sind sehr robust, da sie das gesamte Körpergewicht tragen müssen - wenn wir stehen, laufen oder springen.

Wie viele verschiedene Arten von Knochen gibt es?

Wenn man die Knochen nach der Form einteilt, gibt es vier Typen. Lange Knochen finden sich in Armen, Händen, Beinen und Füßen. Hand- und Fußgelenke bestehen aus kurzen Knochen. Rippen, Brustbein und Schädelknochen sind flach, und die Wirbel im Rückgrat sowie die Gesichtsknochen sind unregelmäßig geformt.





Wie viel wiegen die Knochen?

Knochen sind erstaunlich leicht und dennoch sehr stabil. Ein lebender Knochen besteht etwa zu gleichen Teilen aus Wasser und Feststoffen. Das Skelett macht etwa 12 Prozent des Körpergewichts aus: Die Knochen eines Menschen, der 50 Kilogramm wiegt, wiegen also nur ungefähr sechs Kilogramm.

Können Knochen schwächer werden?

Ja. Wenn Knochen viel bewegt werden, wachsen sie und verstärken sich. Ohne Belastung werden sie hingegen leichter. Messungen ergaben, dass die Apollo-Astronauten in der Schwerelosigkeit des Weltraums vier Gramm Knochen pro Monat verloren.

Sind Knochen lebendig oder tot?

Knochen leben. Sie bestehen aus vielen tausend Knochenzellen, die wie alle lebenden Zellen von Blutgefäßen mit Nahrung und Sauerstoff versorgt werden und ihre Abfallstoffe ins Blut abgeben. Sie produzieren allerdings leblose Salze, die dem Knochen Festigkeit geben.

Was befindet sich in einem Knochen?

Die äußere Schicht eines Knochens ist hart und sehr kräftig. Im Inneren gibt es viele Hohlräume. Hier ist der Knochen ebenfalls kräftig, aber er ist leichter; so dass das Skelett als Ganzes nicht zu schwer wird und sich einfacher bewegen kann. Große Knochen haben im Inneren

einen Hohlraum, der mit Knochenmark gefüllt ist.

Was ist Knochenmark?

Knochenmark ist ein geleeähnliches, fetthaltiges Gewebe im Inneren der großen Knochen. Es stellt jeden Tag bis zu fünf Milliarden rote Blutzellen her; und auch bestimmte weiße Blutzellen entstehen hier. Außerdem dient es als Fettspeicher.

Gibt es Blutgefäße in den Knochen?

Ja. In der äußeren, festen Knochen-schicht bilden die Zellen winzige Röhren, die so genannten Havers-Kanäle; in jedem einzelnen dieser Kanäle liegt ein Blutgefäß.

Haben Knochen eine Haut?

Ja. Jeder Knochen ist von einer dünnen Hülle überzogen, der Knochenhaut. Sie enthält besondere Zellen, die Osteoblasten, aus denen neue Knochenzellen hervorgehen. So trägt die Knochenhaut zum Wachstum und zur Regeneration der Knochen bei.

Wie kräftig sind Knochen?

Im Verhältnis zum Gewicht sind Knochen so kräftig wie Stahl, und sie halten viermal so viel aus wie die gleiche Menge Stahlbeton.





Aus wie vielen Knochen besteht der Schädel?

Den Schädel könnte man für einen einzigen Knochen halten, aber er besteht in Wirklichkeit aus 29 Teilen, einschließlich der Gesichtsknochen und der drei kleinen Knochen in den Ohren. Die meisten Schädelknochen sind durch unbewegliche Gelenke verbunden, die man Schädelnähte nennt. Beweglich sind allerdings nur der Unterkiefer und die Mittelohrknochen.

Warum sind Knochen so kräftig?

Der harte Teil der Knochen besteht vorwiegend aus Calciumphosphat, einem Mineralstoff, und eingelagerten Fasern aus dem Protein Kollagen. Calciumphosphat macht den Knochen hart, Kollagen gibt ihm Elastizität. Das lässt sich durch ein Experiment nachprüfen, nämlich indem man einen Hühnerknochen kocht. Das Kollagen wird herausgelöst, und der Knochen wird spröde. Legt man ihn dagegen in Essig, verschwindet das Calcium, und der Knochen wird biegsam wie Gummi.

Auf welche Weise heilt ein gebrochener Knochen?

Wenn ein Knochen gebrochen ist, vermehren sich die Knochenzellen an der Bruchstelle, bis die Lücke geschlossen ist. Wenn man die gebrochenen Enden zusammenfügt und der Bruch in einem Gipsverband ruhig stellt, wächst der Knochen wieder zusammen. Bei Kindern

und jungen Erwachsenen dauert das nach einem Arm- oder Beinbruch höchstens zwölf Wochen. Komplizierte Brüche können länger dauern.

Was ist die Kniescheibe?

Die Kniescheibe ist eine Knochenkappe, die vorn vor dem Kniegelenk liegt. Sie wird von Sehnen festgehalten, die sich in den Ober- und Unterschenkel erstrecken. Der wissenschaftliche Name der Kniescheibe ist Patella. Das bedeutet eigentlich „flache Schale“.

Welche Knochen brechen am häufigsten?

Die häufigsten Knochenbrüche betreffen die Unterarmknochen, besonders in der Nähe des Handgelenks.

Was versteht man unter einem einfachen Bruch?

Bei einem einfachen Bruch ist der Knochen glatt durchgetrennt. Bei einem komplizierten Bruch ist der Knochen mehrfach gebrochen oder es sind gleichzeitig Haut und Blutgefäße verletzt.

Wo liegen die Wirbel?

Die Wirbel sind die Knochen, aus denen das Rückgrat besteht. Es sind insgesamt 33, die gemeinsam eine biegsame Säule bilden, die sich vom Hals bis zum unteren Ende des Rückens erstreckt. Die untersten neun Wirbel sind miteinander verwachsen. Die beiden obersten, Atlas und





Dreher genannt, haben eine besondere Form, die es uns ermöglicht, den Kopf zu drehen und zu nicken.

Wozu sind die Rippen da?

Die Rippen bilden den Brustkorb, der Herz und Lunge schützt. Man kann die Rippen spüren: Sie verlaufen von dem Knochen in der Brustmitte seitlich bis zum Rückgrat. Die Rippen bewegen sich beim Atmen auf und ab. So kann die Lunge sich ausdehnen und wieder zusammenziehen.

Wie wachsen Knochen?

Bei einem ungeborenen Kind bestehen die Knochen aus Knorpel. Bis zur Geburt ist er zum größten Teil zu Knochen geworden. An den Enden der Knochen befinden sich aber noch die Wachstumszonen, in denen neue Knochenzellen entstehen. Sie verschwinden erst, wenn das Skelett ausgewachsen ist. Aber auch dann können Knochen ihre Form noch ein wenig verändern und z.B. nach einem Bruch wieder zusammenwachsen.

Was ist der Engelsknochen?

Der Engels- oder Musikknochen ist der lange Knochen an der Außenseite des Oberarms. Der Name kommt daher, dass ein Stoß an diesem Knochen besonders schmerzhaft ist: Man „hört die Engel im Himmel singen“, wenn man einen Schlag auf den Ellenbogen bekommt oder sich heftig stößt.

Wozu dienen die Finger- und Zehenknochen?

Finger und Zehen bestehen jeweils aus mehreren Knochen und sind deshalb sehr beweglich. Die Fingerknochen ermöglichen uns zum Beispiel das Schreiben.

Warum werden alte Menschen kleiner?

Mit zunehmendem Alter werden die Knorpelpolster zwischen den Wirbeln dünner; so dass die Körpergröße abnimmt. Außerdem werden die Muskeln schwächer: Die Körperhaltung ändert sich, so dass man ebenfalls kleiner aussieht.

Werden die Knochen im Alter spröde?

Am kräftigsten sind die Knochen wahrscheinlich im Alter zwischen 25 und 30. Im Alter nimmt ihre Elastizität ab und die Gefahr von Knochenbrüchen wächst.

Was ist Osteoporose?

Viele ältere Menschen, vor allem Frauen, leiden an Osteoporose, einer Krankheit, bei der die Knochen Calcium verlieren und brüchig werden. In schweren Fällen kann man diesen Vorgang mit Medikamenten hinauszögern.





Alternativmedizin: Was ist Bioresonanz?

Bereits seit über 30 Jahren wird die Bioresonanzmethode erfolgreich in der alternativen Behandlung vielfältiger gesundheitlicher Störungen eingesetzt. Diese biophysikalische Therapiemethode ist sanft und völlig schmerzfrei - daher auch besonders gut für Kinder geeignet.

Die Bioresonanz arbeitet mit patienteneigenen, elektromagnetischen Schwingungsinformationen:

Jeder Körper (Organe, Zellen, Gewebe, etc.) strahlt elektromagnetische Schwingungen aus. Das Bioresonanzgerät nimmt diese Schwingungen über Elektroden, die an dem zu behandelnden Körper angelegt werden, auf und verändert die unerwünschten Schwingungen (die vorher ausgetestet wurden) elektronisch und gibt sie als Therapieschwingung wieder zurück. Körperbelastende Signale, z.B. Schwingungsmuster von Umweltbelastungen oder Allergenen, werden reduziert, im besten Fall beseitigt. Der Körper wird in die Lage versetzt, sich mehr und mehr wieder selbst zu regulieren und zu entgiften. Dadurch kommt es zu einer deutlichen Stärkung der körpereigenen Abwehr- und Selbstheilungskräfte.

Bei welchen Beschwerdebildern wird die Bioresonanz eingesetzt?

Allergien, Asthma, Autoimmunerkrankungen, Chronische Erkrankungen, Gelenk-/Wirbelsäulenprobleme, Herz-/Kreislaufkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magen-Darm-Probleme, Müdigkeit und Abgespanntheit, Neurodermitis, Psoriasis (Schuppenflechte), Rheumatische Erkrankungen, Schmerz-

zustände aller Art und Stoffwechselerkrankungen, stellen ein breites Feld der Behandlungsmöglichkeiten dar.

Nach dem Prinzip „Belastungen minimieren und ausschalten“ ergeben sich auch weitere interessante Einsatzmöglichkeiten:

Gewichtsoptimierung und Raucherentwöhnung können erfolgreich in individueller Kombination aus Bioresonanz, Laserakupunktur (Ohrakupunktur), Homöopathie und Einsatz von Vitalstoffen begleitet werden. Zudem stellt auch die Behandlung von Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch eine viel versprechende Option dar.

Weitere Informationen:

Heilpraktikerin für Bioresonanz und Regulationsmedizin: Kerstin Schmitz-Wolf

Redaktioneller Beitrag von



Kerstin Schmitz-Wolf

Friedrichstraße 46

42781 Haan

Tel. 0 21 29 – 37 46 50

www.schmitz-wolf.de





Leistungen der Krankenkassen

Gesetzliche Pflichtleistungen

Die gesetzlich vorgeschriebenen Leistungen, die von jeder Gesetzlichen Krankenkasse angeboten werden, sind trotz aller Kürzungen noch immer recht umfassend:

Normale Kontrolluntersuchungen zur frühzeitigen Erkennung und Verhütung von Krankheiten gehören selbstverständlich dazu wie **Standardimpfungen**. Aber auch die **Therapie** schwerer, langwieriger Krankheiten sowie die **Behandlung** von Unfällen und die anschließende Nachsorge.

Sie können Ihren **Haus- oder Facharzt** frei wählen, sofern er mit den gesetzlichen Krankenkassen zusammenarbeitet, was meistens der Fall ist (Sie erkennen es an dem Hinweis "Alle Kassen" auf dem Praxisschild).

Müssen Sie tatsächlich einmal stationär ins **Krankenhaus**, so haben Sie einen eigenen Anteil von 10 EUR pro Tag für maximal 28 Tage im Jahr zu zahlen. Bei Versicherten unter 18 Jahren entfällt dieser Anteil. Sie haben dort Anspruch auf allgemeine Pflegeleistungen und sind im Mehrbettzimmer untergebracht.

Die **Medikamente**, die Ihnen von Ihrem Arzt verschrieben werden, übernimmt zum größten Teil ebenfalls Ihre Kasse. Diese Medikamente dürfen jedoch nicht frei verkäuflich sein (es gibt ein paar Ausnahmen für spezielle Behandlungen) und Sie haben einen Eigenanteil von 10% - mindestens aber EUR 5,- und höchstens EUR 10,- zu zahlen (siehe Info-Kästchen auf der rechten Seite weiter unten). Potenzmittel wie z.B. Viagra werden grundsätzlich nicht übernommen!

Medikamente

Bei schweren Krankheiten können auch Medikamente von der Kasse bezahlt werden, die frei verkäuflich sind. Voraussetzung ist, dass sie bestimmte Wirkstoffe enthalten, die auf einer speziellen Liste des "Gemeinsamen Bundesausschusses" aufgeführt sind. Auch pflanzliche Präparate wie Johanniskraut zur Behandlung von Depressionen oder Gingko-Biloba-Blätter-Extrakt zur Behandlung der Demenz werden bezahlt.

Die empfohlenen **Krebsvorsorgeuntersuchungen** werden bei Frauen ab dem 20. Lebensjahr, bei Männern ab dem Alter von 45 Jahren bezahlt.

Als **Heilmittel** werden unter anderem Krankengymnastik sowie Sprach- und Beschäftigungstherapie übernommen. Es besteht aber ein Selbstbehalt von 10% der Kosten plus EUR 10,- pro Verordnung bei Versicherten über 18 Jahren.

Bei Verordnung durch den Arzt besteht ein Anspruch auf **Hilfsmittel**, die nicht als Gebrauchsgegenstände des täglichen Lebens oder Bagatellhilfsmittel gelten. Das sind z.B. Prothesen, Rollstühle oder Hörgeräte in einfacher Ausführung. Allerdings gelten meist Festbeträge, bis zu denen erstattet wird. Bei Bandagen, Einlagen und Kompressionsstrümpfen muss ein Eigenanteil von 20 % bezahlt werden.

Haben Sie ein oder mehrere Kinder unter 12 Jahren, so können Sie im Krankheitsfall des Kindes jedes Jahr bis zu 10



Arbeitstage zuhause bleiben, um für Ihr Kind da zu sein. Hierfür wird Ihnen ein sogenanntes **“Kinderkrankengeld”** gewährt.

Kinderkrankengeld

Für bis zu 10 Arbeitstage pro Jahr wird Ihnen Kinderkrankengeld gezahlt. Sind Sie alleinerziehend, dann erhöht sich diese Zahl auf 20 Tage, bei mehreren Kindern auf maximal 50 Tage.

Zahnbehandlungen werden von der Krankenkasse wie jede andere ärztliche Behandlung übernommen.

Für **Zahnersatz** werden sogenannte “Festzuschüsse” gezahlt - also feste Beträge abhängig vom Befund. Dabei ist es unerheblich, welche Therapie zur Behandlung gewählt wird. Die Höhe des Festzuschusses entspricht etwa 50% der Kosten der sogenannten Standardtherapie - also der einfachen und “zweckmäßigen” Lösung. Unter diese Lösung fallen aber nicht z.B. teure Implantate! Wer regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen geht und sein Bonusheft führt, erhöht seinen Festzuschuss: Bei 5 Jahren lückenloser Führung um 20% und bei 10 Jahren lückenloser Führung um 30%.

Kieferorthopädie wird in der Regel nur für Jugendliche unter 18 Jahren gezahlt - bei Abschluss der Behandlung aber bis zu 100 %.

Im Rahmen der Nachbesserung der Gesundheitsreform werden Blinden, Gehbehinderten und in der Mobilität Eingee-

schränkten die **Fahrtkosten** zur Behandlung erstattet.

Alle 4 Jahre kann für ca. 3 Wochen eine **ambulante Kur** bewilligt werden, sofern sie notwendig ist, um einer drohenden Behinderung vorzubeugen, eine Behinderung zu beseitigen, zu bessern oder eine Verschlimmerung zu verhüten. Dabei werden die Arzt- und Behandlungskosten voll übernommen; für Unterbringung und Verpflegung können Zuschüsse gewährt werden.

Sollte eine ambulante Kur nicht ausreichen, kann eine **stationäre Kur** bewilligt werden. In diesem Fall übernimmt die Kasse auch die Unterbringungs- und Verpflegungskosten. Für jeden Tag der gesamten Dauer ist eine Zuzahlung von 10,- EUR fällig.

Seit dem 01.01.99 wird **Psychotherapie** im Rahmen des Wirtschaftlichkeitsgebotes bei allen zugelassenen Therapeuten erstattet.

Alternative Behandlungsmethoden müssen grundsätzlich nicht erstattet werden. Allerdings zahlen einige Kassen freiwillig unter Beachtung des Gebotes der Wirtschaftlichkeit spezielle Therapien. Es sollte hier direkt bei den entsprechenden Krankenkassen angefragt werden.





Pflege mit Herz, Können und Erfahrung

Rund-um-die-Uhr-Betreuung im eigenen Zuhause ist eine zutiefst zwischenmenschliche Angelegenheit. Die betreute Person und ihre Betreuungskraft kommen sich sehr nahe und sie werden viel Zeit zusammen verbringen. Deshalb legt PROMEDICA PLUS nicht nur größten Wert auf die Qualifikation der vermittelten Betreuungs- und Pflegekräfte, sondern auch auf ihre Persönlichkeit: **Engagement, Zuverlässigkeit und Ehrlichkeit** stehen bei den Auswahlkriterien an erster Stelle.

PROMEDICA PLUS Erkrath vermittelt rund um seinen Standort in Erkrath ost-europäische Pflegefachkräfte in deutsche Privathaushalte. Das Unternehmen ermittelt den individuellen Bedarf der Kunden im direkten Gespräch vor Ort. Darauf aufbauend wird für den Kunden das Angebot erarbeitet: individuell und maßgeschneidert. Während der gesamten Einsatzzeit steht das Unternehmen mit Inhaber D. De Paola mit Rat und Tat zur Seite und sorgt so für eine entlastende und optimale Betreuung.

PROMEDICA PLUS
24h Betreuung und Pflege daheim

PROMEDICA PLUS Erkrath
Inhaber: Daniel De Paola
Kirchstraße 26 | 40699 Erkrath

Tel. 0211 – 43 63 63 06
Fax 0211 – 43 63 63 07

info@erkrath.promedicaplus.de
www.erkrath.promedicaplus.de

Für **Heilpraktikerbehandlungen** dürfen die Krankenkassen jedoch gar nicht leisten!

Schutz im Ausland besteht grundsätzlich bei Aufenthalt in einem anderen EU-Staat. Dort können Leistungen auch ohne vorherige Zustimmung der Krankenkasse in Anspruch genommen werden. Eine Genehmigung ist nur noch bei Krankenhausbehandlungen erforderlich. Allerdings werden Kosten nur bis zu den Sätzen erstattet, die die Krankenkasse in Deutschland zahlen müsste und der Leistungsumfang richtet sich nach den Rechtsvorschriften der einzelnen Länder, die nicht unbedingt dem deutschen Standard entsprechen. Ein Rücktransport aus dem Ausland wird nicht erstattet. Es empfiehlt sich daher unbedingt eine Auslandsreisekrankenversicherung!

Auslandsreisekrankenversicherung

Sogar die Krankenkassen empfehlen sie: Die private Zusatzversicherung für Krankheit im Ausland. Für einen Jahresbeitrag von i.d.R. unter EUR 10,- pro Person besteht ein sehr umfangreicher Schutz.

Eine **Beitragsrückerstattung bei Leistungsfreiheit** sowie "Selbstbehaltstarife" gibt es seit 2004 auch in der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV).

Statt der Direktabrechnung des Arztes mit der Krankenkasse ist seit 2004 auch eine **Kostenerstattung** möglich. Vor der Wahl muss aber der Krankenkasse Gelegenheit zur Beratung gegeben werden. Von dem Erstattungsbetrag werden aber Abschläge für Verwaltungskosten und wegen fehlender Wirtschaftlichkeitsprüfung abgezogen.

Nach einem Arztbesuch haben die Patienten Anspruch auf eine **Quittung** über die erbrachten Leistungen und deren Kosten.

Zur Erläuterung:

Als **chronisch krank** gilt, wer mindestens einmal pro Quartal zum Arzt geht - und entweder pflegebedürftig nach Stufe 2 oder 3 oder zu 60% behindert bzw. erwerbsgemindert ist. Können Patienten den Nachweis nicht erbringen, darf der Arzt ihnen trotzdem eine chronische Krankheit bescheinigen. Voraussetzung: Die Erkrankung droht sich lebensbedrohlich zu verschlechtern, die Lebenserwartung zu sinken oder die Lebensqualität beeinträchtigt zu werden.

Alle Angaben ohne Gewähr!

Anzeige



Entspannen – regenerieren – neue Kraft schöpfen! Ganzheitlich wirksam.

Die traditionelle Thai Massage ist hilfreich bei vielen Zivilisationskrankheiten:

- Kopf- und Nackenschmerzen
- Chronische Rückenbeschwerden
- Körperliche Erschöpfungszustände
- Geistige Müdigkeit
- Seelische Verstimmungen
- Schlafstörungen
- Typische Bürokrankheiten
- Abwehrschwächen
- Verdauungsproblemen

Eine ganzheitliche Behandlung kann bis zu 3 Stunden dauern. Das übliche Maß für eine gute Massage, die europäischen Verhältnissen angepasst ist, beträgt in der Regel 1 bis 1,5 Stunden.

Traditionelle Thai-Massage.

Entspannen – Regenerieren – Neue Kraft schöpfen.

Traditionelle Thai-Massage

Phimchuporn Rommerskirchen
Eisenbahnstr. 27 | Eingang Ecke Karlstr. 2
42781 Haan

Tel. 02129-93 08 24

www.na-massage.de



freundlich – kompetent – erfahren

Das alteingesessene Unternehmen des Apothekers Willi Lehwald ist mit seinen Kollegen und Mitarbeitern seit über 30 Jahren in Haan und seit fast 5 Jahren in Solingen-Wald Ihr Ansprechpartner in allen Gesundheitsfragen – insbesondere wenn es um Ihre Arzneimittel geht.

Das Team steht Ihnen rund um die Uhr zur Seite. Freundlich, kompetent und erfahren. Zum Angebot gehören ein reichhaltiges Arzneimittel- und Zusatzsortiment, Fachwissen im Bereich Biochemie/Schüssler-Salze und die Reise-Impfberatung.

Sie wünschen ein Beratungsgespräch im Bereich der geriatrischen Pharmazie oder der Ernährungsberatung?

Im Rahmen umfangreicher Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen hat sich die Apotheke ebenfalls auf diesem Gebiet spezialisiert. Gerne beraten wir Sie in Deutsch, Russisch, Italienisch, Französisch und Englisch.

Mit unserem vielfältigen Leistungsangebot bieten wir Kunden des Weiteren die Inanspruchnahme von:

- **patientenindividueller Arzneimittelversorgung sowie**
- **umfangreiche Anfertigungen individueller Rezepturen.**

Außerdem stehen wir Ihnen mit folgendem Know-how zur Verfügung:

- Blutuntersuchungen von Cholesterin differenziert, Cholesterin gesamt, Harnsäure, Reflotron-Parameter und Triglyceride
- Eigenherstellung von Teemischungen
- Ernährungsberatung bei Akne, Cholesterin, Diabetes, Gicht, Neurodermitis, Schwangerschaft, Senioren, Stillzeit und Übergewicht
- Überprüfung Ihres Erste-Hilfe-Schranks, der Hausapotheke, des Kfz-Verbandkastens sowie der Reiseapotheke

Nutzen Sie Ihren Vorteil!

Vorbestellungen können Sie ganz bequem über Internet

www.apotheken.de/club/42781/bergischeapotheke/vorbestellung

sowie über die Apotheken- App (kostenlose Installation für iPhone, iPad, iPod oder Android-Smartphone) durchführen.

Das erspart Ihnen unbequeme Wartezeiten.

Auch verschreibungspflichtige Medikamente können Sie vorbestellen. Bitte bedenken Sie, dass diese nur gegen ein gültiges Rezept abgegeben werden können. Halten Sie es daher unbedingt bereit, wenn Sie Ihre Medikamente entgegennehmen.

Wir freuen uns über Ihren Besuch auf unserer Internetseite unter www.bergischeapotheke.de Sie werden überrascht sein, wie viele weitere nützliche Informationen wir für Sie bereithalten.



Willi Lehwald

Öffnungszeiten durchgehend:

Mo:	08:00 bis 19:00
Di:	08:00 bis 19:00
Mi:	08:00 bis 19:00
Do:	08:00 bis 19:00
Fr:	08:00 bis 19:00
Sa:	08:00 bis 13:30



**Apotheker für Gesundheits- und Ernährungsberatung -
Fachapotheker für geriatrische Pharmazie**

Bergische Apotheke in Haan

Neuer Markt 22 - 24
42781 Haan

Tel. 02129 - 9393 0
Fax 02129 - 9393 30

www.Bergische-Apotheke.de | willi.lehwald@bergische-apotheke.de

Bergische Apotheke im Kaufland Solingen-Wald

Stresemannstr. 37
42719 Solingen

Tel. 0212/2 30 76 88
Fax 0212/2 30 76 99



Alternativmedizin: Natürlich heilen

Ob Naturheilkunde, Akupunktur oder Homöopathie: Die alternative Medizin kann die Schulmedizin sinnvoll ergänzen. Wir stellen verschiedene Therapien vor – von Kneipp bis traditionelle chinesische Medizin.

Gegen viele Leiden ist ein Kraut gewachsen

Die Errungenschaften der Schulmedizin will kaum ein Patient mehr missen. Doch gerade bei leichteren Erkrankungen oder bei chronischen Krankheiten vertrauen viele Menschen – oft zusätzlich – auf alternative Methoden. Diese können die klassische Medizin ergänzen, manchmal sogar ersetzen, sofern aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht.

Alternativmedizin – eine sinnvolle Ergänzung

Die Alternative Medizin wird auch Komplementärmedizin genannt (komplementär = lateinisch für Ergänzung). Diese Bezeichnung ist treffender, weil die Verfahren in vielen Fällen keine reine Alternative, jedoch eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin sind oder in klassische Therapien integriert werden können. In diesem Fall kann man auch von integrativer Medizin sprechen.

Deutschland gehört zu den Ländern, in denen die Komplementärmedizin eine lange Tradition hat und sehr häufig angewendet wird. Rund 60 Prozent der Bevölkerung nutzen neben der Schulmedizin komplementärmedizinische Methoden,

so Claudia Witt, Ärztin und Professorin für Komplementärmedizin an der Charité Berlin. Die Expertin sagt: „Eine sinnvolle Behandlung setzt eine gute schulmedizinische Diagnostik voraus. Für die Behandlung können Schulmedizin und Komplementärmedizin kombiniert werden, sofern deren Wirksamkeit belegt ist.“

Ein Beispiel aus der Pflanzenheilkunde: Für Johanniskraut ist die Wirksamkeit bei leichten bis mittelschweren Depressionen nachgewiesen. Ein Beispiel für Akupunktur: Die Therapie-Erfolge bei Kniegelenk-Arthrose mit Akupunktur sind inzwischen durch Studien bestätigt. Auch Rückenschmerzen werden seit einigen Jahren verstärkt mit Akupunktur behandelt, teilweise mit besseren Ergebnissen als bei einer klassischen Behandlung. Wie erste Studien belegen, kann auch Yoga bei Rückenschmerzen eine deutliche Linderung verschaffen.

Nachgewiesene Wirksamkeit

Um den Nutzen und die Sicherheit einer Therapiemethode einschätzen zu können, sind Studien notwendig. Noch ist die Wirksamkeit vieler alternativer Therapien nicht hinreichend erforscht – was nicht unbedingt bedeutet, dass sie nicht wirksam sind. Um ihren Nutzen und die bedenkenlose Anwendung nachweisen zu können, gibt es unterschiedliche Studienformen.

Zum Beispiel ermöglichen Vergleichsstudien – etwa zwischen der chinesischen





Medizin und der Schulmedizin – einen Vergleich der Wirksamkeit beider Therapien. Hierfür werden Patienten mit denselben Beschwerden (wie Kniegelenk-Arthrose oder Rückenschmerzen) in zwei Gruppen geteilt. Die eine Gruppe wird mit Methoden der chinesischen Medizin behandelt, die andere, die Kontrollgruppe, schulmedizinisch therapiert. Allerdings kann man nicht ganz ausschließen, dass Patienten mit bestimmten Eigenschaften in einer von beiden Gruppen häufiger vorkommen. So könnte es etwa sein, dass die Patienten in der Gruppe der chinesischen Medizin ein allgemein besseres Gesundheitsverhalten haben. Das würde das Therapieergebnis beeinflussen. Dieser Effekt wird vermieden, wenn die Patienten nach dem Zufallsprinzip in Gruppen eingeteilt werden. Diese Studien nennt man randomisiert. Sie können am sichersten einen ursächlichen Zusammenhang zwischen der Therapie und dem Behandlungsergebnis herstellen.

Die richtige Adresse:

Arzt oder Heilpraktiker?

Wie finde ich den richtigen Therapeuten für alternative Heilmethoden? Grundsätzlich unterscheidet man zwischen den zwei Berufsständen – Arzt und Heilpraktiker –, die komplementäre Therapien nutzen. Ärzte haben Medizin studiert und ihr Wissen in einer Vielzahl von Prüfungen und Staatsexamen nachgewiesen.

Heilpraktiker darf sich nennen, wer eine entsprechende Prüfung abgelegt hat, bei

der unter anderem die Grundlagen der Schulmedizin wie beispielsweise Anatomie und Infektionslehre geprüft werden.

„Bei Heilpraktikern ist jedoch nicht so genau geregelt, wie umfangreich die Ausbildung in einer Therapie sein muss, damit der Heilpraktiker diese Therapie ausüben darf“, sagt Witt.

Die Bestimmungen für Ärzte sind konkreter: Für die drei am weitesten verbreiteten Bereiche Naturheilverfahren, Akupunktur und Homöopathie bieten die Ärztekammern Weiterbildungen an. Nur Ärzte, die sich etwa 200 Stunden weitergebildet und eine Facharztausbildung haben, dürfen die Zusatzbezeichnungen führen.

Claudia Witt warnt vor Heilversprechen: „Anbieter, die Patienten mit schweren und schulmedizinisch nicht heilbaren Erkrankungen trotzdem eine Heilung versprechen, halte ich für unseriös.“ Bei aller verständlicher Verzweiflung der Betroffenen: Suchen Sie sich lieber einen Arzt oder Heilpraktiker, der sie ehrlich über die Vor- und Nachteile der jeweiligen Therapie informiert. Grundsätzlich gilt: Auch bei komplementärmedizinischen Methoden ist die Rücksprache mit einem Arzt sinnvoll. Denn auch pflanzliche Arzneien oder traditionelle Anwendungen können Nebenwirkungen haben oder in Wechselwirkung mit anderen Medikamenten treten.





Jahre des Wechsels – Zeit für Neubeginn!?

Heißt das nicht für die Frauen, dass sie in den besten Jahren sind? Ist das nicht die Zeit, in der auch der Alltag „wechselt“ - sich einiges verändern kann? Wechseljahre bieten Frauen Chancen zu ihrer beruflichen und sehr persönlichen Entwicklung. Zweifel an sich selbst, an bisherigem Tun, sind ein guter Start zu einem erfüllten Leben – einem Neuanfang. Entfalten Sie Ihr Potenzial und erleben Sie wer Sie wirklich sind – **ein ganz besonderer Mensch!**

Bunt ist das Leben von Frauen in der heutigen Zeit, häufig sowohl im beruflichen als auch im familiären Bereich. Reich sind auch sie an Erfahrungen -aus nie erschöpfenden Quellen leisten sie: für ihre Kinder, ihren Partner, ihre Eltern, ihren Arbeitgeber, ihre Freunde, ihre Freundinnen, ihre Nachbarn usw. Sie beruhigen andere, kümmern und sorgen sich. Dabei haben Sie im Laufe der Jahrzehnte immer weniger auf die wichtigste Person in Ihrem Leben geachtet – **sich selbst.**

Und plötzlich ist alles anders! Die Kinder werden erwachsen, gehen aus dem Haus, starten mit einer Ausbildung oder sie beginnen mit ihrem Studium. Loslassen steht an. Ist die Zeit so schnell vergangen? Sie schauen in den Spiegel, Sie sehen sich mit Zeichen des Älterwerden, dabei fühlen Sie sich noch so jung.

So viel Veränderungen und das förmlich über Nacht. Wie können Sie diese Zeit

des Wechsels für sich positiv sehen? Wie fühlen Sie sich und Ihren Körper? Wie genießen Sie Ihre neue Weiblichkeit? Jetzt sind Sie dran!!!!

Es wird Zeit – IHRE ZEIT - wenn nicht jetzt – wann dann?

Im Coaching finden wir Antworten auf die wichtigen Fragen: **Wer bin ICH? Was will ICH? Und – wozu?**

Redaktioneller Beitrag von



Eike Grzonka



Zentrum für Leben und Gesundheit

Eike Grzonka

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kaiserstraße 48a | 42781 Haan
Telefon 02129 - 3457937

www.eike-grzonka.de
info@eike-grzonka.de



Tu Deinem Leib des Öfteren etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Lymphdrainage mit ERIC®

Pressotherapeut aus dem Hause Klapp
Mit Wärme und Druckwellenmassage
für ein

- ästhetisches Aussehen
- schlankeres Lebensgefühl
- erhöhtes Selbstbewusstsein

gegen

- Fettansammlungen
- Wassereinlagerungen
- schlaffes Gewebe



1 Behandlung

29,00 €

Einstiegs-Kur

12er Karte à 30 Minuten:

(2 Termine oder 35,-€ Klapp-ERIC® Kosmetika geschenkt!)

290,00 €

auf Anfrage 15 Min. kostenlose Probe

Wellness-Zentrum Mediterráneo

- Ihre Gesundheit ist uns wichtig!
- Mit unserem Lebensstilkonzept die Gesundheit fördern!
- Managen Sie Ihr Gewicht: Schlank werden, schlank bleiben!
- Sprechen Sie uns an!

Wellness-Tag

Lassen Sie sich verwöhnen!

„Großer Tag!“, unser aktuelles Sonderangebot,

beinhaltet:

- eine Wellness-Massage
- eine Fußpflege
- eine Anti-Stress-Runde im Spa JET™
- eine Intensiv-Kosmetik-Behandlung
- inkl. 1 Glas Sekt und Genießermahlzeit

Preis: 129,00 €

Individuelle Gestaltung Ihres Wellness-Tages auf Anfrage!

Mediterráneo

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 9:00 - 21:00 Uhr
Sa: 9:00 - 20:00 Uhr
So + Ft: 9:00 - 15:00 Uhr

Mediterráneo · Wellness, Kosmetik- & Sonnenstudio

Bahnhofstraße 28 - 30 · 42781 Haan
Telefon 02129 - 915 662

www.mediterraneo-haan.de

www.mediterraneo-wellness.de



Fahrdienst oder Krankentransport ?

Wichtige Hinweise im Überblick

Fahrdienste

Nichtqualifizierte Krankentransporte umfassen Transporte von betreuungsbedürftigen Menschen sitzend und liegend, die keiner medizinischen Betreuung bedürfen.

Fahrdienst sitzend

Sie haben gesundheitliche Probleme und müssen zu einem Arzt oder in die Klinik, aber Ihr Gesundheitszustand erlaubt es Ihnen nicht ein Fahrzeug zu führen oder öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen? Beförderungen von kranken Personen, die sitzend gefahren werden können und keine fachärztliche Betreuung benötigen (Krankenfahrten) werden von speziellen Fahrdienstunternehmen oder auch vielen Taxiunternehmen angeboten (auch mit zusammenklappbaren Rollstühlen).

Fahrdienst mit Rollstuhl

Sind Sie Rollstuhlfahrer? Transportanbieter verfügen über spezielle Fahrzeuge mit Rampen sowie ein Rollstuhlbefestigungssystem für den sicheren Transport. Sie können während der Fahrt in Ihrem Rollstuhl bleiben und brauchen sich nicht umsetzen.

Liegendtaxi

Sie müssen liegend befördert werden, benötigen während der Fahrt aber keinerlei medizinische Betreuung und Versorgung? Das Liegendtaxi verfügt über eine bequeme und sichere Rolltrage. In

der Regel wird auf diesen Transporten ein Zwei Mann Team eingesetzt, von dem einer die Mindestqualifikation als Sanitäter hat.

Behindertenfahrdienst

Menschen mit einer vorübergehenden oder dauerhaften Behinderung soll die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erleichtert und der Alltag so angenehm wie möglich gemacht werden. Fahrerinnen und Fahrer der Behindertenfahrdienste kennen die besonderen Bedürfnisse behinderter Menschen. Spezialfahrzeuge ermöglichen Rollstuhlfahrern und Menschen mit anderen Behinderungen eine praktische und bequeme Beförderung - ohne mühsames Umsetzen oder Unterbringungsprobleme für den Rollstuhl. Sei es der Weg zur Arbeit, ein Arztbesuch oder eine Stipp-Visite bei Freunden.

Krankentransport

Krankentransporte umfassen den Transport und die Betreuung von kranken, verletzten oder hilfsbedürftigen Personen, die nicht Notfallpatienten sind. Bei den Fahrten ist stets qualifiziertes Rettungsdienstpersonal dabei, dass bei Verschlechterung des Gesundheitszustandes sofort eingreifen kann. Die Krankentransportwagen sind speziell für Liegendtransporte konzipiert und werden für kurze Distanzen als auch für Fernverlegungen eingesetzt.





Intensivtransport

Intensivtransporte am Boden werden hauptsächlich zur Verlegung zwischen Krankenhäusern durchgeführt. Sie finden dabei sowohl auf der kurzen Distanz statt, die ein Intensivtransporthubschrauber nicht sinnvoll übernehmen kann und auf der langen Distanz für Patienten, die im Hubschrauber nicht sinnvoll verlegt werden können oder für die der Einsatz eines Hubschraubers zu aufwändig wäre.

Die Besatzung besteht in der Regel aus einem erfahrenen Intensivmediziner, einem Rettungsassistenten mit entsprechender Zusatzqualifikation und einem Fahrer, der häufig auch Rettungsassistent oder Intensivpfleger ist.

Quelle: www.meditras.de

Anzeige

CC Zweithaarstudio Niemann

Ihr Salon für Haare, Styling, Pflege und Co. in Haan

Endlich volles und natürliches Haar wie gewachsen für Sie und Ihn!



Seit über 10 Jahren kennen mich zufriedene Kunden als Stylistin und Beraterin für ihre individuellen Haarprobleme in Haan. Als Friseurin und Zweithaar-Expertin habe ich vor kurzem mein neues Studio im verkehrsgünstig gelegenen „Dreistädteck“ an der Stadtgrenze zwischen Haan, Ohligs und Hilden er-

öffnet. Mein Zweithaarstudio steht Ihnen für Ihre individuellen Wünsche zur Verfügung.

Gerne auch Haus- und Altenheimbesuche.

Vereinbaren Sie mit mir einen persönlichen Termin und lassen sich unverbindlich beraten.





Alternativmedizin: Hilfreich oder Hokuspokus?

Homöopathische Kügelchen gegen Heuschnupfen, Bachblüten gegen Stress und Akupunkturnadeln, wenn das Knie schmerzt. Die Alternativmedizin hat sich längst als ernstzunehmender Zweig der Medizin etabliert. Einige Menschen lassen sich sogar ausschließlich mit alternativen Therapien behandeln. Allerdings gibt es neben wissenschaftlich anerkannten Methoden auch jede Menge Therapien, die absolut wirkungslos sind. Das zeigen zahlreiche Studien. Denn die Alternativ- oder Komplementärmedizin ist mittlerweile zu einem wichtigen Forschungsfeld geworden - mit verblüffenden Ergebnissen.

Globuli, Blutegel und kalte Güsse

Im Mittelalter - lange bevor es die Schulmedizin gab - zogen Heiler und Quacksalber durch Europa, um die Menschen von ihren Leiden zu befreien. Blutegel, Schröpfen und allerlei Kräutertinkturen waren damals gängige Therapien. Den Aderlass, bei dem den Menschen größere Mengen Blut abgenommen wurden, gibt es sogar schon seit der Antike. Diese Methoden gehören zu den rund 400 Heilmethoden, die man heute unter dem Oberbegriff Alternativmedizin zusammenfasst. Sie lassen sich grob in drei Bereiche einteilen. Man unterscheidet die klassischen Naturheilverfahren, zweitens die erweiterten Verfahren und schließlich die eigenständigen Konzepte wie Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder Anthroposophische Medizin. Letzteren liegen jeweils ein spezielles Menschenbild und ein besonderes Diagnosesystem zugrunde. So gibt es in der TCM zum Beispiel die Zungen- und die Pulsdiagnose.

Pestwurz und Rosskastanie

Eines der klassischen Naturheilverfahren ist die Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). Sie beruht auf der Annahme, dass bestimmte Pflanzen bei der Heilung helfen. So wird zum Beispiel Rosskastanie gegen Krampfadern eingesetzt, und mit Pestwurz haben Alternativmediziner gute Erfahrungen bei Heuschnupfen gemacht. Auf Sebastian Kneipp geht die Hydrotherapie zurück, die ebenfalls zu den Naturheilverfahren gehört. Bei diesen Methoden steht das Wasser im Vordergrund; die Patienten werden je nach Beschwerde durchaus erfolgreich mit Güssen, Wickeln und Wechselbädern behandelt.

Massage, Yoga und Entspannungsverfahren wie Autogenes Training fallen in den Bereich der erweiterten Verfahren. Auch ihnen wird eine gute Wirksamkeit bestätigt. Yoga zum Beispiel ist bei Herz- und Kreislauferkrankungen hilfreich, mit Autogenem Training haben Therapeuten Schlafstörungen und Asthma erfolgreich behandelt.

Das ganzheitliche Menschenbild

Homöopathie, Akupunktur, Hydro- und Phytotherapie gehören zu den bekanntesten Methoden der Alternativmedizin. Aber auch Blutegeltherapie, Biofeedback und Geistheilung fallen unter diesen Oberbegriff. Typisch für viele Methoden in der Alternativmedizin ist das ganzheitliche Menschenbild. Das heißt, die Therapeuten sehen die einzelnen Krankheiten nicht isoliert, sondern beziehen den ganzen Menschen und auch die Psyche mit ein. Alle Therapien - und das gilt auch für die eta-



blierten Methoden wie Phytotherapie und Homöopathie - haben allerdings etwas gemeinsam: Ihr Nutzen ist, bis auf wenige Ausnahmen, nicht wissenschaftlich belegt.

Alternativ, komplementär oder integrativ?

Strittig ist auch der Begriff Alternativmedizin. Im englischen Sprachraum heißt sie kurz CAM: „Complementary and Alternative Medicine“. Dieser Begriff trifft es nach Ansicht vieler Mediziner am besten. Denn sie verstehen die Alternativmedizin eher als Ergänzung zur Schulmedizin und meinen, dass sich die Methoden nicht gegenseitig ausschließen, also keine Alternativen zur konventionellen Medizin sind. Auch der Begriff der Integrativen Medizin, die so heißt, weil sie konventionelle und alternative Methoden kombiniert, setzt sich immer mehr durch.

Die Komplementärmedizin ist mittlerweile auch im klassischen Gesundheitssystem angekommen. So gibt es mehrere Kliniken, die beide Therapieformen kombinieren und damit erfolgreich sind. Die Kosten für eine solche Behandlung werden von den Krankenkassen übernommen.

Die Alternativmedizin in der Wissenschaft

Seriöse Komplementärmediziner legen Wert darauf, dass die Methoden, mit denen sie arbeiten, eine wissenschaftliche Grundlage haben. An vielen renommierten Kliniken wie der Charité in Berlin wird deshalb zum Thema geforscht. Mittlerweile gibt es mehrere Lehrstühle, die sich mit der Komplementärmedizin beschäftigen. Spitzenreiter unter den Studienobjekten ist die Akupunktur. Doch trotz einiger

hundert Untersuchungen zum Thema gibt es keine eindeutigen Ergebnisse. Es scheint so zu sein, dass die Behandlung mit Akupunkturnadeln besonders bei Rückenschmerzen und Migräne erfolgreich ist. Allerdings kommt es dabei offenbar nicht darauf an, an welchen Punkten die Nadeln gestochen werden. Das würde bedeuten, dass die Meridiane, das sind die gedachten Linien auf unserem Körper, auf die die Nadeln je nach Beschwerde gesetzt werden, keine Bedeutung hätten. Dafür spricht auch die These, dass die Meridiane lediglich ein theoretisches Konstrukt sind, das auf die Verläufe der Flüsse und Straßen des chinesischen Reiches zurückgeht, aber keine medizinische Relevanz hat.

Der Streit um die Homöopathie

Weit umstrittener als die Akupunktur ist die Homöopathie. Während es glühende Anhänger dieser Lehre gibt, bezweifeln vor allem Wissenschaftler, dass die homöopathischen kleinen Pillen, Globuli genannt, einen therapeutischen Nutzen haben. Der deutsche Arzt Samuel Hahnemann (1755 bis 1843), der die Homöopathie begründet hat, ging davon aus, dass Ähnliches mit Ähnlichem geheilt werden kann. Wenn ein Patient zum Beispiel tränende Augen hat, bekommt er ein Heilmittel, das diese Symptome bei einem gesunden Menschen hervorruft. Das zweite Charakteristikum der Homöopathie ist die starke Verdünnung der Arzneien. Für Kritiker ist das ein wichtiges Argument in der Diskussion um die Wirksamkeit. Denn der Wirkstoff selbst ist häufig gar nicht mehr in den Arzneien nachweisbar. Obwohl die Homöopa-





thie im Kreuzfeuer steht, gibt es allein in Deutschland mehr als 6000 Ärzte, die nach der homöopathischen Lehre arbeiten.

Quacksalber und Scharlatane

Gerade weil es so viele unterschiedliche Methoden in der Alternativmedizin gibt, fällt die Orientierung schwer. Neben einigen wenigen fundierten Therapien gibt es viele zweifelhafte Behandlungsansätze auf dem Markt. Das gilt auch für die Therapeuten selbst. Für einige Methoden genügt schon eine mehrstündige Ausbildung. Seriöse Anwender erkennt man in der Regel an ihrer medizinischen Ausbil-

dung. Nicht wenige TCM-Fachleute haben zum Beispiel Medizin studiert und sich dann weiterqualifiziert. Außerdem gibt es viele Heilpraktiker, die gute Arbeit leisten. Das allerwichtigste aber ist, dass Alternativmediziner die Grenzen ihrer Methoden kennen und sich Unterstützung bei den schulmedizinischen Kollegen holen, wenn sie nicht mehr weiterkommen. Denn das Beste aus beiden Welten, da sind sich zumindest moderne Komplementärmediziner sicher, ist auch das Beste für die Patienten.

Christiane Tovar, Stand vom 14.05.2013
Sendung: Brustkrebs - Der Feind in mir, 14.05.2013

Quelle: www.planet-wissen.de

Anzeige

Sei ein guter Freund Deiner Seele

(Hildegard von Bingen)

Seit ich die Vielfältigkeit der Energiearbeit kennengelernt habe, fühle ich mich angekommen. Mit den verschiedenen Energien kann ich sowohl mir als auch meinen Kunden Gutes tun und sie individuell auf Ihrem Weg begleiten.

Mein spiritueller Weg fing mit Reiki an. Reiki kann nicht zielgerecht angewendet werden, aber viele Menschen wie auch ich möchten bewusst erfahren, wo Ihre Blockaden sitzen. So kam ich zum Update für Körper, Geist und Seele. Eine weitere Facette der Energiearbeit ist die Energetische Wirbelsäulenaufrichtung.

Seit März 2013 bilde ich mich weiter zum Spirit Touch Heiler. Ich bin sehr neugierig darauf, was in diesem Bereich noch in

mein Leben treten wird. Bisher habe ich wunderbare Erfahrungen gemacht und mit meinem bereits erworbenen Wissen ermögliche ich Ihnen eine Auswahl an Energiearbeiten, die für Sie persönlich stimmig sind.



ENREMA – Claudia Saturnus

Reiki & Massage

Scheidemannstr. 14 | 42781 Haan

Tel. 02129/5857100 | Mobil 0151/11568561

c.saturnus@hotmail.de





Dunkle Jahreszeit – Zeit für den Winterblues?

Schon der Gedanke an den November und den endlos erscheinenden Winter, drückt die Laune von vielen Menschen.

Und plötzlich sind sie da – die trüben Tage und langen Nächte, das nasskalte Wetter! Viele kommen morgens schlecht aus dem Bett, fahren im Dunkeln zur Arbeit und kehren im Dunkeln wieder heim. Das einzige Highlight scheint leckeres Essen, Fernsehen und frühes zu Bett gehen zu sein. Düstere Gedanken machen sich breit. Muss das sein?

Warum schlägt die Jahreszeit aufs Gemüt?

Verantwortlich ist das fehlende Tageslicht. Es hemmt die Serotoninproduktion (ugs. Glückshormon). Gleichzeitig schüttet der Körper bei Lichtmangel mehr von dem Schlafhormon Melatonin aus – Müdigkeit und Antriebslosigkeit machen sich breit.

Gibt es eine Lösung?

Wichtig ist, sich diesem Zustand nicht auszuliefern. Sport und Bewegung an frischer Luft helfen, die Serotoninausschüttung wird angeregt und der Kreislauf kommt in Schwung. Trotz des trüben Wetters sind die Lichtverhältnisse 3-4-mal so stark wie bei Zimmerbeleuchtung. Also raus an die Luft, ein Spaziergang in der Mittagspause bei Wind und Wetter – ist auch ohne Hund erlaubt ;-)

Die richtige Ernährung kann auch unterstützen: Datteln, Feigen, Cashewkerne, sowie Lebensmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten wie z.B. Lachs, Makrele, Leinsamen, Rapsöl und Walnüsse fördern die Serotoninausschüttung.

Das heißt, wir haben es zu einem großen Teil selber in der Hand, auch diese Jahreszeit zu genießen und zu unserer wer-

den zu lassen. Schaffen Sie sich Oasen! Vielleicht etwas Kerzenlicht, ein schönes Buch, leckeren Tee oder ein genussvolles Bad mit duftendem Öl. Es ist die richtige Zeit für Selbstfürsorge.

Laien fällt es schwer, den Winterblues von einer Depression zu unterscheiden.

Wenn folgende Symptome länger als 2 Wochen ununterbrochen anhalten und Sie massiv darunter leiden, sollten Sie sicherheitshalber einen Arzt oder Therapeuten zu Rate ziehen.

- Depressive, gedrückte Stimmung an (fast) allen Tagen
- Stark verringertes Interesse an fast allen Aktivitäten und keine Freude daran
- Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust
- Schlafstörungen
- Schuldgefühle und Gedanken über die eigene Wertlosigkeit

Eines ist sicher:

**DER NÄCHSTE FRÜHLING KOMMT
BESTIMMT!!!!!!**

Redaktioneller Beitrag von



Zentrum für Leben und Gesundheit

Eike Grzonka

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kaiserstraße 48a | 42781 Haan

Telefon 02129 - 3457937

www.eike-grzonka.de

info@eike-grzonka.de





Therapeutic Touch

Die Kunst der heilsamen Berührung

Ein Gruß ausgesprochen hat eine andere Wirkung, wenn Dein Gegenüber Dir auch die Hand reicht.

Ein tröstendes Wort fühlt sich anders an, wenn man zusätzlich eine Hand auf der Schulter spürt.

Schmerz geht schneller weg, wenn eine schützende Hand die Wunde hält.

Aus einer liebevollen Haltung von Wertschätzung, Einfühlung und Respekt können wir mit unseren Händen in der Berührung bewusst Kontakt herstellen, Nähe vermitteln, Sicherheit geben, Vertrauen schaffen, beruhigen und stärken. Berührung begleitet uns von der Geburt bis zum Tode. Sie fördert in allen Lebenslagen unser Wachstum, unsere Wahrnehmung und unser Wohlbefinden.

Berühren und berührt werden ist für alle Menschen bis ins hohe Alter lebenswichtig. Die Sprache der Hände schafft Zugang.

Sie sind angespannt? Gehezt? Der Kopf ist voller Probleme?

Glauben Sie daran, dass irgendetwas in Ihrer momentanen Situation verändert werden könnte?

Stellen Sie sich vor, Sie gehen an einen Ort, um sich etwas Gutes zu tun.

Der erste Kontakt besteht darin, dass Sie schon beim Eintreten eine erste Art von Ankommen spüren. Nach einem kurzen Gespräch über Ihre momentane Befindlichkeit, dürfen Sie sich auf eine Liege legen, oder Sie sitzen bequem auf einem

Stuhl. Sie dürfen die Augen schließen. Sie können jetzt endlich durchatmen und entspannen. Sie brauchen nichts mehr tun, nur noch loslassen. Ganz behutsam fängt der Therapeut an seine Hände an Ihre Füße, Knie und Schritt für Schritt in einem bestimmten Behandlungsablauf bis zu Ihrem Kopf zu legen, und gleicht damit Ihr energetisches Ungleichgewicht aus. Vielleicht spüren Sie ein leichtes Kribbeln, Wärme oder Sie merken wie sich Ihre Muskeln immer mehr entspannen und Sie tiefer und ruhiger atmen können. Ihr inneres Gedankenkarussell verschwindet zusehends und Sie gleiten in eine angenehme und tiefe Entspannung. Sie hoffen, dass dieses Gefühl nie wieder aufhört.

Oder Sie empfinden erst einmal nichts, spüren aber wie Sie immer mehr in Ihre Ruhe kommen.

Nach ca. 20 bis 45 Min. wird die Anwendung dann beendet. Sie bleiben noch eine Weile für sich, dürfen ganz langsam wieder ins Hier und Jetzt zurückkommen.

– Das ist Therapeutic Touch. –

Diese Methode des Handauflegens entstand Anfang der 70er Jahre aus alten Heilweisen und wurde von Frau Prof. Dolores Krieger und der Heilerin Dora Kunz neu entwickelt. Es sollte eine leicht erlernbare und einfach anzuwendende komplementäre Heilmethode sein, die die allgemeine Schulmedizin bei der alltäglichen Krankenhauspflge unterstützt. Es stellte sich heraus, dass sich durch die Anwendung von Therapeutic Touch die Befindlichkeit der Patienten schneller ver-





besserte, die Tablettenzugabe verringerte und sich der Heilungsprozess verkürzte.

Mit den Jahren entwickelte sich Therapeutic Touch immer weiter, und wird schon lange nicht mehr nur noch in der Krankenpflege eingesetzt. Sie findet mittlerweile in vielen anderen Bereichen ihre weltweite Anwendung.

Im Bereich der Heilpraxis gehört Therapeutic Touch zu den am häufigsten wissenschaftlich untersuchten energetischen Heilmethoden. Weltweit liegen über 1000 weitere Studien, Diplomarbeiten und Erfahrungsberichte aus Medizin, Krankenpflege und Pilotstudien vor, die die Wirkung von Therapeutic Touch auf folgenden Gebieten nachweisen:

In der Geburtsvorbereitung, Kinderheilkunde, Heilpraxis, Altenpflege, Rehabilitation, Palliativpflege, Hospiz (Sterbehilfe), Erwachsenen-, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Demenz, Alzheimer, zur Prävention, Vitalisierung, Entspannung, Unruhe, onkologische Erkrankung, bei allgemeiner Linderung von Schmerzzuständen, Ängsten oder Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, u.v.m.

Darüber hinaus ist Therapeutic Touch ein Erfolg erprobtes Mittel im Rahmen des Entspannungs- und Stressmanagements. Es fördert die emotionale Stabilität.

Der Praktizierende hat in seiner Ausbildung gelernt, in einem bestimmten Behandlungsablauf das Energiefeld das im Körper und über ihn hinaus erfahrbar ist, mit seinen Händen zu erspüren und bewusst zu harmonisieren.

Dadurch können Störungen im Energiefeld ausgeglichen und Blockaden, ähnlich wie bei der Akupunktur, gelöst werden. Dem geschwächten Organismus wird Energie zugeführt, was beim Klienten als Wohlgefühl wahrgenommen wird. Die Selbstheilungskräfte im Körper werden angeregt und der Gesundheitsprozess unterstützt.

Therapeutic Touch dient der Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte und **ersetzt nicht die Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt, Psychotherapeuten oder Heilpraktiker**. Viele Praktizierende setzten Therapeutic Touch in Kombination mit anderen Behandlungsmethoden ein. Auch in den Pflegealltag lässt sie sich sinnvoll integrieren.

*Durch meiner Hände Hilfe,
ich gebe dir die Kraft,
zu heilen was nun dran ist,
in deiner Körperschaft.*

M.S.

Redaktioneller Beitrag von



Monika Souvignier
Gesundheitspraktikerin BfG

Tel: 02104-806350
www.monika-souvignier.de





Tipps für Ihre Ernährung

Gesund leben heisst nicht, jeder Verlockung widerstehen zu müssen. Die Krankenkasse „DAK“ verrät, welche Lebensmittel man mit allen Sinnen und ohne Reue geniessen kann.

Abnehmhilfe - Wasser

Wasser macht 60 Prozent des menschlichen Körpers aus - mindestens andert-halb bis zwei Liter sollte man deshalb pro Tag trinken. Wichtigste Aufgabe - Die Flüssigkeit transportiert Nährstoffe und Sauerstoff zu den Zellen. In Stress-Situationen oder bei physischer Anstrengung verhindert Wasser zudem, dass der Körper übersäuert. Wer abnehmen will, sollte regelmässig trinken. Wasser lindert nicht nur das Hungergefühl, es kurbelt auch den Energieumsatz an.

Kalorienarme Sattmacher - Äpfel

Der Genuss von Cox & Co. ist absolut empfehlenswert. Die kleinen Kraftpakete enthalten über 20 Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Phosphor und Magnesium, dazu Pektine (wasserlösliche Ballaststoffe) sowie die Vitamine A, B1, B2, B6, C und E. Äpfel machen satt und enthalten dabei nur etwa 50 Kalorien pro 100 Gramm.

Vitaminpower - Paprika

Dreimal so viel Vitamin C wie Zitrusfrüchte, Ballaststoffe, die die Verdauung sanft ankurbeln und Kalzium, das Knochen und Gelenken gut tut: Wer fit sein will, isst Paprika. Rote und gelbe Schoten enthalten ausserdem besonders viel Beta-Carotin,

das die Hautzellen wachsen lässt, grüne sind reich an Vitamin E, das Körperzellen vor freien Radikalen schützt.

Abwehr stärken mit Kohl

A, B, C, und E - Kohl beherrscht beinahe das komplette Vitamin-Alphabet. Ausserdem liefert das Wintergemüse Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalzium, Phosphor und Zink sowie Ballaststoffe, die lange satt machen und die Verdauung fördern. Seine Glucosinolate (Geschmackstoffe) stärken die Abwehr und sollen sogar vor Krebs schützen.

Stresskiller - Ananas

Bei Stress schnell Ananas essen. Das exotische Obst enthält die Aminosäure Tryptophan, die zum Stimmungsaufheller Serotonin weiter verarbeitet wird. Magnesium und Kalzium stärken die Nerven, Kalium das Herz, Zink das Immunsystem und Jod das Denkvermögen. Ihr hoher Gehalt an Bromelian brachte der Ananas den Ruf einer Wunderfrucht ein. Das eiweissspaltende Enzym fördert die Verdauung und den Fettabbau. Alleine vom Verzehr ist jedoch noch niemand schlank geworden!

Jodlieferant - Fisch

Freitag ist Fischtag. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist dies auch gut so. Diese empfiehlt nämlich, einmal pro Woche Fisch zu essen. Dieser ist reich an Jod. Ein Spurenelement, dass bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen verbraucht wird. Und diese sind wiederum wichtig für ein gesundes Wach-





tum. Zusätzlich enthält Fisch Eiweiss, die Vitamine A, B1, B2, C und D sowie Kalium, Zink, Fluor und Selen, ein Spurenelement, welches das Immunsystem stärkt. Fettreiche Fische wie Hering und Makrele liefern mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die vor Herzkrankheiten schützen.

Gesundes Herz und gute Laune mit Schokolade

Enthielte sie keinen Zucker, wäre sie sogar gut für die Zähne - Schokolade liefert Fluor und Tannin. Dunkle Tafeln mit einem Kakaogehalt über 55 Prozent sind zudem besonders reich an Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen und darum etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern können. Obendrein versorgt sie uns mit Tryptophan, das der Körper für die Produktion des Gute-Laune-Hormons Serotonin benötigt. Man sollte sich jedoch immer nur ein kleines Stück auf der Zunge zergehen lassen. Denn in 100 Gramm Schokolade stecken auch etwa 40 Gramm Fett und über 500 Kalorien.

Zwiebeln - Multitalente in Küche und Hausapotheke

Sie spielen in der Küche selten die Hauptrolle, doch ohne sie würden viele Gerichte langweilig schmecken. Die Rede ist von Zwiebeln. In der Küche sind sie Gewürz und Gemüse zugleich, aber sie können noch mehr.

Heilende Kräfte

Heilkundige nutzten Zwiebeln schon vor Jahrhunderten für verschiedene Erkrankungen. Und auch heute noch basieren

viele Hausmittel auf Zwiebeln, wie z.B. Zwiebelkompressen bei Ohrenschmerzen oder Zwiebelsirup bei Husten. Diese Wirkungen beruhen auf schwefelhaltigen Inhaltsstoffen, die Bakterien auf eine sanfte Art und Weise bekämpfen.

Liliengewächs mit vielen Gesichtern

Botanisch gesehen sind Zwiebeln Liliengewächse. Aber Zwiebel ist nicht gleich Zwiebel. Von ihr gibt es nicht nur farblich unterschiedliche Sorten. Auch im Geschmack unterscheiden sie sich ganz gehörig. Dementsprechend ist ihr Einsatz in der Küche ganz verschieden. Ob kalt oder warm entscheidet die bekannte Schärfe, die so manchem Koch schon das Wasser in die Augen getrieben hat.

Von der Schalotte bis zur Frühlingszwiebel

Am bekanntesten ist die braunschalige Küchenzwiebel, die das ganze Jahr über erhältlich ist und vielen Gerichten ihre charakteristische Würze gibt. Sie eignet sich für Suppen und Sossen oder gibt Bratkartoffeln den letzten Pfiff. Gourmetköche bevorzugen allerdings die länglichen Schalotten, weil sie intensiv nach Zwiebeln, aber nicht scharf schmecken.

Die milden Verwandten

Rote Zwiebeln sind unschlagbar, wenn es um die Optik geht. Fein geschnitten verschönern sie manchen Salat. Da sie besonders mild sind, schmecken sie auch roh. Einen milden Geschmack haben auch die dicken Gemüsezwiebeln, die bis zu einem Kilogramm wie-





gen können. Sie sind die richtige Zutat für Zwiebelkuchen und Zwiebelsuppe.

Die Exoten

Weisse Zwiebeln sind bei uns weniger verbreitet. Mit ihrem leicht süsslichen Geschmack bereichern sie vor allem die italienische und spanische Küche. Kleine weisse Zwiebeln, je nach Grösse Perl- oder Silberzwiebeln genannt - werden meistens sauer eingelegt, schmecken aber auch geschmort zu Kurzgebratenem.

Ab in den Salat!

Frühlings- und Lauchzwiebeln werden mit ihrem grünen Stängel und meistens bundweise angeboten. Aufgrund ihres frischen und mild-würzigen Aromas sind sie ideal für Salate und leichte Gemüsegerichte.

Zum Heulen gesund

Damit Zwiebeln ihr Aroma nicht verlieren, sollten sie erst kurz vor der Verwendung geschält und zerkleinert werden. Dies läuft meist nicht ohne Tränen ab, denn bereits beim Schneiden werden die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe freigesetzt, die nicht nur Bakterien bekämpfen, sondern auch die Schleimhäute reizen. Diese Wirkung ist jedoch schnell vorbei. Was bleibt ist der unverwechselbare Geschmack von Zwiebeln.

Wiederentdeckte alte Gemüsearten sind wieder voll im Trend

Haben Sie schon einmal Postelein gegessen oder Knollenziest und Stielmus probiert? Noch nie gehört? Dann

wird es aber Zeit. Quer durch Urgrossmutterns Gemüsegarten gibt es viele alte und fast schon vergessene Gemüsearten neu zu entdecken.

In guten alten Zeiten...

Vor einigen hundert Jahren zierten Gemüse wie Erdbeerspinat oder Knollenziest hierzulande die Festtagstafeln von Adelshäusern. Andere heute kaum mehr bekannte Gemüsesorten wie Pastinaken, Haferwurzel oder Steckerrüben boten der breiten Bevölkerung schmackhafte und gesunde Grundnahrungsmittel.

Modegemüse aus der „neuen Welt“

Im Verlauf des 18. und 19. Jahrhunderts wurden diese allmählich in die Jahre gekommenen Gemüse dann durch neue „Modegemüse“ wie Möhre, Kartoffel und Co. verdrängt.

Pastinake

Auch bekannt als Moorwurzel oder Hammelmöhre.

Pastinake kannten schon die alten Römer. Lange Zeit galt das weisse Wurzelgemüse hierzulande als eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Durch den hohen Gehalt an Stärke und Zucker ist es schmackhaft und nahrhaft. Im 18. Jahrhundert wurde die Pastinake durch die Möhre und die Kartoffel ersetzt.

Die Erntezeit der Pastinaken beginnt Ende September und zieht sich über den ganzen Winter bis in den späten März des Folgejahres. Da Pastinaken





frosthart sind, können sie über Winter einfach im Boden belassen werden. Der Volksmund sagt, der Frost mache das Gemüse erst richtig aromatisch. Offen lagernde Pastinaken werden schnell welk. Sein hoher Anteil ätherischer Öle verleiht dem Gemüse ein feinwürzig-süßliches Aroma. Aus ihrem Saft wurde früher ein dickflüssiger Sirup gekocht, der als Brotaufstrich und Süßmittel diente. Heute verwendet man die Pastinake, ähnlich wie Sellerie oder Möhren, gekocht oder roh.

Haferwurzel

Auch bekannt als Weisswurzel, Habermark, Bocksbart, Markwurzel oder Milchwurzel.

Haferwurzel ist sehr beliebtes Wurzelgemüse. Ursprünglich aus dem Mittelmeerraum wurde es schon in der Antike als Gemüse verwendet. In Deutschland seit dem Mittelalter beliebt, bis die sehr ähnliche Schwarzwurzel sie dann im 19. Jahrhundert zunehmend von der Speisekarte verdrängte.

Haferwurzeln können in der Küche ähnlich wie Schwarzwurzeln verwendet werden. Der Vorteil der Haferwurzel ist, dass man sie nicht unbedingt schälen muss. Denn ähnlich wie bei ihrer schwarzen Kollegin tritt beim Schälen Milchsaft aus, der sich an der Luft braun verfärbt und Flecken auf Händen und Wurzelgemüse hinterlässt. Der süßlich-nussige Geschmack der Haferwurzel erinnert etwas an Austern. Zubereitet wird das sehr nahrhafte Gemüse ähnlich wie Schwarzwurzeln. Gekocht als Gemüsebeilage oder Cremesuppe.

Knollenziest

Auch bekannt als Crosne, Japan-Artischocke, Japanische Kartoffel.

Knollenziest hat seinen Ursprung als Staudengewächs im chinesischen Hochland, von wo aus es sich nach Indien und vor allem nach Japan verbreitet hat. Der Knollenziest gehört zu den Lippenblütlern. Die Staude bildet, ähnlich wie die Kartoffel, unterirdische Ausläufer, die sich an der Spitze perlschnurartig verdicken. Die Erntezeit beginnt im Oktober, wenn das Laub welk ist und dauert bis etwa Ende Januar an. Knollenziest ist ein sehr nahrhaftes Gemüse, der Kartoffel ähnlich. Die Knöllchen können roh (in Salat geschnitten) oder gedünstet verzehrt werden. In Butter oder Pflanzenöl angebraten schmecken sie leicht nussig und erinnern ein wenig an Artischocken oder Schwarzwurzeln.

Stielmus

Auch bekannt als Rübstiel, Stängelmus, Kniesterfinken, Strippmaus, Streifmus. Stielmus gehört botanisch zu den Kohlgewächsen und hat vor allem in Westfalen, im Rheinland sowie in Teilen der Niederlande eine lange Tradition.

Wie der Name „Rübstiel“ schon verrät, werden bei diesem Gemüse nur die Blattstiele (der Mai- oder Herbstrübe) verwendet.

Alle anderen Pflanzenorgane werden nicht verwendet. Selbst die Blätter werden bei Stielmus vor dem Kochen entfernt. Bei neueren Züchtungen sind die Blätter mittlerweile weicher und weniger bitter.





Die jungen, fein säuerlich schmeckenden Blattstiele werden je nach Rezept fein oder grob geschnitten ähnlich wie Spinat oder Mangold verwendet.

Erdbeerspinat

Erbeerspinat hat seine Heimat in Südeuropa. Der Name leitet sich von seinen essbaren, erdbeerartigen Früchten sowie den spinatähnlichen Blättern ab. Ab dem 16. Jahrhundert wurde er mehr und mehr von dem Gartenspinat verdrängt. In der Küche können Sie den Erdbeerspinat genauso verwenden wie „normalen“ Spinat. Allerdings schmecken die Beeren recht fade und können eher zur Dekoration dienen.

Meerkohl

Meerkohl gilt als besondere Delikatesse unter den Kohlgewächsen. Verzehrt werden, ähnlich wie beim Spargel, die jungen, gebleichten Sprossen. Aber auch die Blätter können zum Kochen verwendet werden. Geschmacklich erinnert das Strandgemüse ein wenig an Brokkoli oder Blumenkohl. Als Wildpflanze findet man den Meerkohl an kiesigen Küstenregionen der Nord- und Ostsee, des Atlantiks und am Schwarzen Meer. Leider ist der Wildbestand gefährdet, weswegen diese maritime Kohlart heute in Deutschland und in anderen europäischen Ländern unter Naturschutz steht.

Meerkohl ist eine saisonale Delikatesse, deren Verzehr sich, wie beim Spargel, auf einen relativ engen Zeitraum im Frühjahr beschränkt. Gegessen werden die jungen gebleichten, etwa 15 bis 25

cm langen Sprossen, die reich an Vitamin C sind. Schälen ist im Gegensatz zum Spargel jedoch unnötig.

Postelein

Auch bekannt als Tellerkraut, Westindischer Spinat oder Indianerspinat. Postelein ist ein ganz besonderes Wintergemüse. Seinen Ursprung hat er in den nordamerikanischen Küstengebieten. Nach der Entdeckung Amerikas trat das Salatgemüse eine lange Reise über die Karibik und Australien bis nach Europa an. Postelein ist eine Rosetten bildende Pflanze mit lang gestielten, fleischigen Blättern. Die ersten Blätter, die an der Pflanze erscheinen, sind löffelförmig und spitz, die Folgeblätter tellerförmig.

An Postelein sind alle oberirdischen Pflanzenteile genießbar: Blätter und Stiele. Die dickfleischigen Blätter erinnern geschmacklich etwas an Spinat. Wegen seines hohen Gehalts an Vitamin C und seiner bemerkenswerten Gehalte an Calcium, Magnesium und Eisen gilt Postelein als außerordentlich gesundes Gemüse. Gegessen wird es als Solo-Salat oder gemischt mit anderen Salaten, wie Radichio oder Endivie.

Steckrübe

Auch bekannt als Kohlrübe, Erdrübe, Schmalzrübe, Bodenkohlrabi, Dorsche, Unterkohlrabi, Wruke oder Kulloche. Die Steckrübe ist ein Alleskönner in der Küche und darüber hinaus kalorienarm und äusserst gesund. Zu unrecht hat die Steckrübe einen schlechten Ruf, der besonders auf den so genannten „Steck-



rübenwinter 1916/1917“ zurück geht. Die Steckrübe, eine Kreuzung aus Rüben und Gemüsekohl, ist nicht zu verwechseln mit der Speiserübe (z.B. Mairübe, Stielmus). Vorwiegend werden gelbfleischige Sorten angebaut. Geerntet wird von September bis Ende November. Der relativ hohe Zuckergehalt (vor allem Traubenzucker) verleiht der Steckrübe einen feinen herbsüßlichen Geschmack. Darüber hinaus weist sie hohe Gehalte an Mineralstoffen und Vitaminen (z.B. B1, B2, C) auf. Wegen ihres hohen Wassergehalts ist die Steckrübe ein äusserst kalorienarmes Wurzelgemüse.

Zuckerwurzel

Auch bekannt als Gierlein, Görlin und Zuckermerk. Nicht zu verwechseln mit den Wurzeln der Zuckerrübe.

Die Zuckerwurzel, eine aus Asien stammende Nutzpflanze, ist vermutlich gegen Ende des Mittelalters nach Europa gekommen. Ihr Zuckergehalt liegt bei lediglich 6 Prozent. In früheren Zeiten wurden aus ihr Kuchen und andere Süßspeisen gefertigt. Zumeist wurde die süße Wurzel aber als einfaches Gemüse angebaut. Mit der Zeit wurden Zuckerwurzeln mehr und mehr durch Pastinaken und Möhren verdrängt. Kurz gegart ergibt die Zuckerwurzel ein sehr bekömmliches Gemüse. Das süßliche Fleisch erinnert etwas an junge Schwarz- oder Haferwurzeln.

Gemüse-Amaranth

Auch bekannt als Meyer, Meyerkraut, Küchenamaranth, Chinesischer Spinat,

Roter Meier, Blutkraut. Amaranth ist als Pflanze weltweit verbreitet und seit mindestens fünftausend Jahren als Blattgemüse oder „Pseudogetreide“ bekannt. Funde belegen, dass sowohl die alten Römer als auch die Inkas und Azteken die Pflanze kultivierten. Heute ist Amaranth als Gemüse nur noch wenig bekannt. Vor einigen hundert Jahren jedoch war der Amaranth in Europa als Gemüsepflanze noch weit verbreitet, bis er dann im letzten Jahrhundert vom Spinat verdrängt wurde. Geerntet werden die Blätter und jungen Triebe, die den ganzen Sommer über gepflückt werden können. Die Blätter des Gemüseamaranths erinnern an Spinat, sind aber weicher und weniger saftig. Dafür ist der Amaranth geschmacklich etwas milder. Neben den Vitaminen A und C enthält das Gemüse nicht unerhebliche Gehalte an gesundem Blattprotein. Als so genannte „Spinatersatzpflanze“ kann Gemüseamaranth genau so zubereitet werden wie Spinat.

Gesundheit - Vorbeugen durch Obst und Gemüse

Menschen, die mit der Nahrung bestimmte „Flavonoide“ (also wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe) aufnehmen, können nach einer neuen Studie vermutlich das Risiko für Bauchspeicheldrüsen-Krebs erheblich senken. Bei Frauen nach den Wechseljahren wirkt sich eine Kost, die reichlich solcher „sekundärer Pflanzeninhaltsstoffe“ enthält, offenbar positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Das haben zwei Langzeitstudien unabhängig voneinander ergeben.





Studie zu Ernährungsgewohnheiten

Bauchspeicheldrüsenkrebs ist eine seltene, aber sehr gefährliche Krebsart. Das Forscherteam um Ute Nöthlings, vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE), befragte mehr als 180.000 Menschen zu ihren Ernährungsgewohnheiten. Die Teilnehmer machten detaillierte Angaben, wie häufig und in welchen Mengen sie bestimmte Lebensmittel gewöhnlich verzehren. Anhand dieser Daten wurde die tägliche Aufnahme an bestimmten Flavonoiden berechnet.

Info - Flavonoide

Quercetin, Kaempferol und Myricetin gehören zur Untergruppe der Flavonole, die besonders reichlich in Zwiebeln, Äpfeln, Beeren, Grünkohl und Brokkoli enthalten sind.

Ernährungsumstellung half Risiko verringern

Innerhalb von acht Jahren erkrankten 529 Menschen an Bauchspeicheldrüsenkrebs. Durch eine relativ flavonolreiche Ernährung ließ sich das Risiko aber um knapp ein Viertel verringern, erklärten die Forscher auf der Jahrestagung der Amerikanischen Gesellschaft für Krebsforschung (AACR) am 15. April 2007.

Natürlicher (Raucher-) Schutz vor Bauchspeicheldrüsenkrebs

Bei Rauchern, die besonders gefährdet für diese Erkrankung sind, sank die

Wahrscheinlichkeit für Bauchspeicheldrüsenkrebs im Vergleich zu Rauchern mit einer geringen Flavonolaufnahme sogar um bis zu etwa 60 Prozent.

Viel Obst und Gemüse gut fürs Herz

Auch auf das Herz-Kreislauf-System wirken sich die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe vermutlich positiv aus, haben amerikanische und norwegische Wissenschaftler entdeckt.

Für die Studie wurden knapp 35.000 Frauen im Alter zwischen 55 und 69 Jahren begleitet. Bei Frauen, die sich vergleichsweise flavonoidreich ernährten, waren die allgemeine Sterblichkeit und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen geringer.

Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Auch die positive Wirkung bestimmter flavonoidreicher Lebensmittel liess sich nachweisen: So schützt laut Studie der häufige Verzehr von Äpfeln, Birnen und Erdbeeren sowie ab und zu ein Glas Rotwein vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei Probanden, die mindestens einmal pro Woche Grapefruit assen, ließ sich seltener eine Verengung der Herzkranzgefäße feststellen.

Weitere Untersuchungen sind jedoch notwendig, um die Ergebnisse beider Studien zu bestätigen.





*Die Nahrung soll
Deine Medizin sein
und nicht die Medizin
Deine Nahrung.*

Hippokrates

Anzeige



Wir vom Biobahnhof verstehen uns als Ihr Dienstleister für einen gesunden, ökologischen und angenehmen Lebensstil.

Wir bieten Ihnen täglich frisches Obst und Gemüse und setzen bewußt saisonale Akzente.

Bei uns finden Sie ein breites Angebot an Käse aus diversen Ländern. Regelmäßige Sonderangebote laden zum Ausprobieren ein. Zwei Bäcker beliefern uns mit vielen Vollkornbrotsorten und leckeren Kuchen und Snacks.

Jeden Donnerstag sorgt die „Greenbag“ mit ihren Rezeptvorschlägen für Abwechslung in der Menüplanung.

Auch Vegetarier und Veganer ebenso wie die vielen Allergiker finden passende Produkte in wachsender Vielfalt.

Natürliche Schönheit, Gesundheit und Wohlbefinden gewähren hochwertige Naturkosmetikartikel und ausgewählte Wasch- und Reinigungsmittel für eine Hautpflege mit natürlichen Roh- und Wirkstoffen.

Unser gesamtes Angebot ist entsprechend den Branchenrichtlinien bio-zertifiziert, möglichst durch die bekannten Anbauverbände wie z.B. Demeter, Bioland und Naturland.

Überzeugen Sie sich selbst von Geschmack und Qualität.

Unser Team freut sich auf Sie!

BIOBAHNHOF

Patricia Buchmann

Bahnhofstraße 58 | 42781 Haan

Tel. 02129/32752

Öffnungszeiten: Mo-Sa 9.00 - 13.00 Uhr

Mo-Fr 15.00 - 18.30 Uhr

📍 Seite 70/71, Feld: 5F





Alles über Muskeln

Der Mensch hat 650 verschiedene Muskeln. Und all diese Muskeln übernehmen verschiedene Aufgaben. Muskeln braucht man nicht nur, um sich fortzubewegen oder zum Angeben. Ohne Muskeln könnte man gar nicht leben, denn - wer hätte das gedacht - der wichtigste Muskel im menschlichen Körper ist das Herz. Auch essen, atmen, sprechen und lachen wären ohne Muskeln undenkbar. Allein fürs Lachen braucht man 17 verschiedene Gesichtsmuskeln und ganze 40 fürs Stirnrunzeln.

Man unterscheidet zwischen **glatter Muskulatur** und **quergestreifter Muskulatur**: Die glatte Muskulatur lässt sich nicht von unserem Willen beeinflussen. Sie macht, was sie will. Wenn man zum Beispiel eine Gänsehaut bekommt, sorgt die Muskulatur unter der Haut dafür, dass die Härchen sich aufstellen. Darauf hat man keinen Einfluss.

Die quergestreifte Muskulatur (so nennt man die **Skelettmuskulatur** und die **Herzmuskulatur**) wird vom zentralen Nervensystem gesteuert und ist dem Willen unterworfen. Damit kann man Bewegungen ausführen. Eine Ausnahme ist natürlich der Herzmuskel: der besitzt auch eine quergestreifte Muskulatur und macht trotzdem nicht, was man will, sondern arbeitet unabhängig.

Bei einem 70 Kilogramm schweren Menschen wiegen die Muskeln ungefähr 30 Kilogramm. Nur ein Kilogramm macht die glatte Muskulatur aus, der Herzmuskel wiegt 300 Gramm und die übrigen 28,7 Kilogramm sind Skelettmuskeln.

Der kräftigste Muskel ist der „**Gluteus Maximus**“, der Gesäßmuskel. Der kleinste Muskel ist der „**Stapedius**“, der sitzt im Ohr und der längste Muskel heißt „**Sartorius**“. Der verbindet das Knie mit der Hüfte. Auch diese drei Muskeln gehören zur Skelettmuskulatur. Sie hält unseren Körper nicht nur in Bewegung, sondern bestimmt auch unsere Körperhaltung. Und ist die schlecht, hilft nur Sport!

Nach dem Sport haben viele Menschen einen **Muskelkater**. Und was ist das nun wieder?

Den Schmerz, den man empfindet, entsteht durch feine Risse und Blutergüssen im Muskel, die man sich beim Sport - oder bei jeder anderen Art von ungewohnter Belastung der Muskeln - zugezogen hat. Das passiert meist dann, wenn man sich und seine Muskeln vor dem Sport nicht ausreichend aufgewärmt hat. Aber keine Sorge - meist verschwindet der Muskelkater innerhalb von ein paar Tagen wieder.



Fit in Haan - Modernste und innovative Kraftgeräte mit Medizinzulassung

Mit den neuesten Trainingsgeräten mit Medizinzulassung, die derzeit auf dem Markt erhältlich sind, bietet das Fitness- und Gesundheitszentrum Fit in Haan mit seinem geschulten Fachpersonal eine optimale Betreuung rund um Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität.

Auf Basis der Wünsche und Bedürfnisse jedes Einzelnen wird gemeinsam mit Ihnen ein optimiertes Trainingsprogramm erarbeitet um aktiv die individuellen Gesundheitsziele durchzusetzen.

Dabei entscheiden Sie, ob es präventiv, rehabilitativ oder einfach nur vorbeugend sein soll.

Neben den vielseitigen Fitnessgeräten bietet Fit in Haan mehr als 160 abwechslungsreiche Kurse im Monat an.

Erfahren Sie, wie viel Freude es bereitet, sich aktiv und bewusst mit dem eigenen Körper durch sportliche Betätigung zu beschäftigen, und wie angenehm es ist, sich dauerhaft gut zu fühlen.

Präventionskurse werden zudem durch Krankenkassen bezuschusst.

Sagen Sie Ihren **Rückenschmerzen** den Kampf an und trainieren Sie gemeinsam mit dem speziell hierfür ausgebildetem Team gezielt die Muskulatur des Körpers.

Die durch die **Ernährungsberatung** resultierende Gewichtsreduktion wirkt sich positiv auf Ihren Rücken, Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden aus.

Vereinbaren Sie noch heute ein Beratungsgespräch oder gleich eine Probestunde.

Ihr Körper wird es Ihnen danken!



Fitness- und Gesundheitszentrum

Fit-In-Haan GmbH & Co. KG

Landstr. 55 | 42781 Haan
Tel. 02129 – 9271 711

www.fit-in-haan.eu

www.facebook.com/fitinhaan



- Regelmäßiges Audit
- Krafttraining
- Cardiotraining
- Rückentraining
- Gruppentraining





Entspannungstechniken

Viele Menschen sind heutzutage in ihrem Alltag einer großen Menge an Stress ausgesetzt. Berufliche Anforderungen, zwischenmenschliche Konflikte und steigender Leistungsdruck können sich belastend auf die Psyche auswirken. Als Ausgleich für diese Stressfaktoren gibt es eine Vielzahl verschiedener Entspannungs- und Atemtechniken, die uns dabei helfen können, unser körperliches und psychisches Wohlbefinden zu steigern. Bevor wir einen Blick auf die unterschiedlichen Entspannungstechniken werfen, gehen wir zunächst darauf ein, was für Vorteile wir aus der Anwendung dieser Techniken ziehen können.

Wieso überhaupt Entspannungstechniken?

Prinzipiell benötigt unser Körper regelmäßige Ruhephasen um sich zu entspannen, damit er Höchstleistungen vollbringen kann, wenn es darauf ankommt. Eine dauerhafte Überbeanspruchung des Körpers ohne regelmäßige Regenerationsphasen kann dazu führen, dass unser Abwehrsystem geschwächt wird und wir anfälliger für Krankheiten werden. Ebenso führen abwechselnde Phasen von Konzentration und Entspannung dazu, dass unser Immunsystem gestärkt wird. In den Entspannungsphasen senken sich die Herzfrequenz, der Blutdruck und die Atemfrequenz. Die Durchblutung der Extremitäten wird verbessert. Sogar unsere Hirnströme sind in den Entspannungsphasen anders als in den Phasen von Anspannung und Konzentration: Wenn der Körper sich entspannt können so genannte Alphawellen und Thetawellen

gemessen werden. Besonders tiefe Entspannungsphasen führen sogar dazu, dass Deltawellen im Gehirn nachweisbar sind. Ebenso sorgen gezielte Entspannungsphasen für eine Schmerzlinderung (etwa von Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen), da sich verkrampftes Muskelgewebe wieder lockern kann.

Die Wirkung von Entspannungstechniken auf die Psyche und die mentale Leistungsfähigkeit

Wenn unser Körper und unser Geist sich entspannen fühlen wir uns ruhig und ausgeglichen. Alltagsprobleme und Konflikte mit unseren Mitmenschen können uns in einem solch entspannten Zustand nicht mehr so schnell aus der Fassung bringen. Auch Umwelteinflüsse wie Lärm werden von uns nicht mehr so störend wahrgenommen, wie in einem angespannten Zustand. Die Kreativität steigt an und wir können leicht neues Wissen erlernen. Auch bereits Gelerntes wieder abzurufen fällt in einem entspannten Zustand leichter als unter Anspannung.

Wie erreiche ich einen Entspannungszustand?

Generell bilden unser Körper und unser Geist eine Einheit, die sich jeweils gegenseitig aufeinander auswirken. Um einen Zustand von Entspannung zu erreichen, können wir deshalb an beiden Punkten ansetzen – sowohl an unserem Körper als auch an unsere Psyche. Einige Entspannungstechniken wenden sich auch an die Gesamtheit von Körper und Psyche.



Im besten Fall sind Sie also mit einer ganzen Reihe verschiedener Entspannungstechniken vertraut. So können Sie je nach Gegebenheit wählen, welche Technik ihnen den größten Nutzen bringt. Wichtig ist dabei nicht, für welche der Entspannungstechniken Sie sich entscheiden, sondern ob die spezifische Technik für Sie funktioniert und eine spürbare Entspannung bringt. Ist dies der Fall, sollten Sie die Technik auch regelmäßig einsetzen, um so immer wieder von ihr profitieren zu können. In der Regel ist es nicht damit getan, eine Technik nur kurz vor oder nach akuten Stresssituationen anzuwenden. Um einen möglichst großen Nutzen aus der Entspannungstechnik zu ziehen, sollten Sie sie daher konsistent anwenden.

Falls Sie bis jetzt noch unerfahren mit dem Umgang von Entspannungstechniken sind, dann wird Ihnen die folgende Liste einen Überblick über die verschiedenen Techniken liefern: Sport und körperliche Bewegung

Besonders effektiv für eine schnelle und unmittelbare Entspannung. Ein ausgedehnter Spaziergang, eine Runde joggen oder ein paar Bahnen im Schwimmbad ziehen. Auch Fahrrad fahren, Tanzen, Sex oder Masturbation können rasch Spannungen reduzieren. Natürlich sind auch auslaugende Sportarten – wie etwa Kraftsport oder Squash – sehr wohltuend und können schnell eine positive Wirkung auf Körper und Geist zeigen.

Yoga

Yoga ist eine traditionelle Entspannungstechnik aus Indien, die körperliche Übungen mit bewusstem Atmen, Meditation und Konzentrationsübungen kombiniert. Es gibt eine Reihe verschiedener Schulen innerhalb dieser Philosophie, wobei in Deutschland häufig der Fokus auf den körperlichen Übungen liegt. Sie können Yoga über einschlägige Fachliteratur oder Trainings-DVDs lernen. Gerade für Anfänger ergibt es aber auch Sinn, einen Kurs zu belegen und so Yoga unter professioneller Anleitung zu erlernen.

Qigong

Qigong ist eine alte Entspannungstechnik, die ursprünglich aus China stammt. Dabei werden bewusstes Atmen und Bewegungsübungen mit Meditation und Konzentrationsübungen kombiniert. Bewegungen im Qigong finden sehr ruhig und fließend statt, um so den Körper zu entspannen. Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und wird dazu eingesetzt, Blockaden innerhalb des Körpers zu lösen. Wichtig ist auch hier regelmäßige Anwendung der Techniken.

Tai Chi

Die uralte Entspannungstechnik Tai Chi stammt ebenfalls aus China und besteht aus fließenden Bewegungsmustern, die dem Verhalten von Tieren nachempfunden sind. Auch Tai Chi ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Ziel ist es, Ying und Yang in Einklang miteinander zu bringen.





Emotional Freedom Technique (EFT)

Bei EFT handelt es sich um eine Technik der energetischen Psychologie, die von Gary Craig konzipiert wurde. Diese Technik fokussiert sich – ähnlich wie die chinesische Akupunktur – auf das körpereigene Energiesystem des Menschen. Blockaden in diesem Energiesystem sollen gelöst werden, indem Meridianpunkte an verschiedenen Körperteilen wie Kopf, Oberkörper und Hand abgeklopft werden, während man sich mental auf Probleme oder negative Gefühle fokussiert. EFT oder auch Abkömmlinge wie FASTEREFT sind relativ leicht zu meistern und können problemlos im Selbststudium gelernt werden.

Jin Shin Jyutsu

Diese sehr alte japanische Heilmethode zielt ebenfalls auf die Harmonisierung der körpereigenen Lebensenergie ab. Durch die Berührung von insgesamt 26 über den ganzen Körper verteilten Energiezentren sollen energetische Blockaden gelöst und damit Körper und Geist in Harmonie gebracht werden. Jin Shin Jyutsu ist eine Selbsthilfetechnik, die problemlos im Selbststudium gelernt werden kann.

Progressive Muskelentspannung

Die Entspannungstechnik der progressiven Muskelentspannung setzt direkt an der Muskulatur des menschlichen Körpers an. Über gezielte Anspannung und anschließende Entspannung verschiedener Körperpartien soll ein tiefer Zustand

der Entspannung erreicht werden. Mit Übung kann man sich so rasch entspannen. Gelernt werden kann diese Entspannungstechniken durch Bücher, CDs oder die Teilnahme an entsprechenden Kursen. Viele Volkshochschulen bieten entsprechende Lehrgänge an und manche Krankenkassen übernehmen sogar die Kosten für das Erlernen dieser Technik.

Heiße Bäder, Saunabesuche

Die Hitze löst Verspannungen der Muskulatur, verbessert die Durchblutung und lindert Schmerzen.

Massagen

Massagen können Körper und Geist entspannen und spürbar das Wohlfühlen erhöhen. Dabei muss man selber nichts machen, sondern kann die ganze Arbeit vom Masseur machen lassen.

Musik machen

Musikalische Aktivitäten fördern bestimmte Hirnaktivitäten und sind entspannend und wohltuend. Dazu muss man nicht unbedingt ein Instrument beherrschen, es reicht auch aus zu singen oder ein Lied zu pfeifen.

Musik hören

Bestimmte Musik kann sehr entspannend sein und das Wohlbefinden steigern. Dies kann spezielle Wellness-Musik sein, Klassik oder auch Naturgeräusche wie Vogelgezwitscher oder Walgesänge. Manche



Leute entspannen sich auch bei Hardrock besonders gut! Am besten finden Sie ihre eigene Entspannungsmusik, die Ihnen am meisten beim Abschalten hilft.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Selbsthilfemethode, die auch in der Psychotherapie angewandt wird. Dabei gibt man sich selber Suggestionen, wie zum Beispiel „Mein linker Arm ist ganz warm“. Diese Entspannungstechnik erfordert viel Übung, bringt aber auch bei entsprechend regelmäßiger Anwendung sehr gute Resultate.

Meditation

Meditation wird in einer Vielzahl verschiedener Religionen praktiziert und hat zum Ziel, einen Zustand der inneren Leere zu erreichen. Ebenso können verschiedene Meditationstechniken dazu beitragen, mehr mentale Klarheit und körperliche Entspannung zu erlangen. Es existieren eine Vielzahl verschiedener Meditationspraktiken – wie etwa Mindfulness-Meditation oder Zen-Meditation – die entweder aktiv oder auch passiv ausgeführt werden können. Um die Vorteile der Meditation zu erfahren ist eine regelmäßige Praxis notwendig.

Die häufigsten Fehler bei der Anwendung von Entspannungstechniken

- Sie probieren eine Technik nur einmal aus, verspüren keine Wirkung und geben gleich wieder auf. Viele Techniken erfordern Übung und regelmäßige Praxis, damit sie Wirkung zeigen.
- Sie machen sich selbst Druck, um sich zu entspannen. Dies ist äußerst kontraproduktiv, da Entspannung nicht erzwungen werden kann.
- Sie versuchen sich nur zu entspannen, wenn Ihnen gerade danach ist oder Sie sich gestresst fühlen. Idealerweise legen Sie einen Zeitpunkt fest, an dem Sie konsistent bestimmte Entspannungstechniken trainieren.
- Sie reden sich ein, dass Sie sich nicht entspannen können und werden frustriert. Tatsächlich verwenden Sie wahrscheinlich einfach eine Technik, die für Sie nicht die gewünschten Ergebnisse bringt. Experimentieren Sie mit verschiedenen Entspannungstechniken, bis Sie die für Sie am effektivste Methode entdecken.
- Sie reden sich ein, keine Zeit für die Anwendung von Entspannungstechniken zu haben. Tatsächlich haben Sie immer Zeit, ein paar Minuten täglich für Ihr persönliches Wohlergehen zu reservieren. Nehmen Sie sich einfach die Zeit, da sie unter Stress sowieso nicht optimal agieren können.





Die Schlafkampagne

Interview am 14.09.2013 mit Geschäftsführer Markus Kamps
Schlafkampagne UG (haftungsbeschränkt)

Herr Kamps, Sie sind Schlafbotschafter. Was macht ein Schlafbotschafter und wie sind Sie zu Ihrem Beruf gekommen?

Ein Schlafbotschafter informiert und berät über alle Themen rund ums Schlafen. Er nimmt an Veranstaltungen teil wie z.B. an der deutschlandweit ausgerichteten Aktion „Rückenoffensive 15“ oder zur Zeit am Rückentag. Hier steht das Thema Rückengesundheit im Mittelpunkt.

Aber nicht nur das richtige Liegen besichert uns einen erholsamen Schlaf. Oft werden andere Themen wie Uhrzeit, Raumklima etc. vergessen. Ein Schlafberater beschäftigt sich mit dem Gesamtthema „Erholsamer Schlaf“ und als Schlafbotschafter mache ich möglichst oft öffentlich darauf aufmerksam.

Ich bin Schlaf- und Bettberater aus Leidenschaft. Schlafmediziner stellen Diagnosen, Bettenberater empfehlen Matratzen. Als Teil meiner Arbeit informiere ich in Schulen über Einschlafen – Durchschlafen – Träumen, in Betrieben über Schichtarbeit, Schlaftuning und Schlafgesundheit allgemein und gebe Orientierung im großen Matratzenschungel.

Die Schlafkampagne ist seit dem 01.01.2003 online. Wie ist die Idee zur Schlafkampagne entstanden?

Christoph Schraivogel hat frühzeitig erkannt, dass Gesundheitsthemen eine immer größer werdende Bedeutung zukommt und das Portal schlafkampagne.de gegründet.

Ich habe seine Idee übernommen und immer weitergeführt. Schon meine Eltern hatten 3 Bettenfachgeschäfte. Ich bin sozusagen mit Federn in den Haaren groß geworden.

Was ist die ausgeschlafene Lebenskultur?

Erfolg kommt von Ausgeschlafensein. Eine ausgeschlafene Lebenskultur kommt nicht von Verschlafensein. Hier geht es um die Einstellung zum Schlaf, den Schlafrhythmus, die Bettsituation, und wie man der allgemeinen Vernachlässigung des Themas Schlaf entgegenwirkt.

Was bedeutet Schlafhygiene?

Schlafhygiene hat nichts mit Sauberkeit zu tun. Hier sprechen wir von Verhaltensmaßnahmen wie Ritualen, festen Zeiten und Ernährung.

Sind Schlafprobleme vorwiegend dem Erwachsenen zuzuordnen oder leiden auch Kinder und Jugendliche darunter?

Internationale Untersuchungen der Krankenkassen belegen, dass psychische und geistige Komponenten bei Erkrankungen überproportional wachsen. Als Folge fallen vermehrt Krankheitstage an. Das betrifft nicht nur alle gesellschaftlichen Schichten vom Arbeiter bis zum Manager, sondern auch alle Altersklassen, bei den Kindern insbesondere Jugendliche in der Pubertät. Wechselndes Schlafbedürfnis konkurriert mit Pflichten,





die früh am Morgen beginnen, und sozialem Austausch, der am späten Abend am PC gelebt wird.

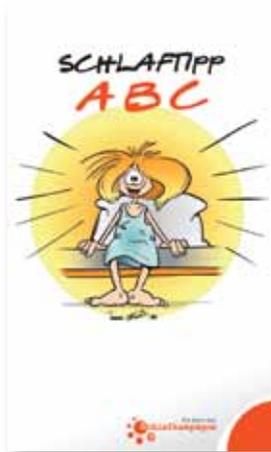
Sie sprechen von privaten, wirtschaftlichen und politischen Investitionen. Was jeder Einzelne privat in einen gesunden Schlaf investiert, wird bestimmt durch den Rahmen seiner Möglichkeiten. Was können Wirtschaft und Politik für unseren Schlaf tun?

Mein Ziel ist, den Menschen die Augen für mehr Schlafbewusstsein zu öffnen und mehr Einfluss in wirtschaftlichen und damit auch politischen Kommissionen zu gewinnen.

Wir alle kennen die Begriffe Mobbing (von Kollege zu Kollege) und Bossing (Chef gegenüber dem Mitarbeiter). Würden in der Arbeitswelt die unterschiedlichen Leistungshöhen und -tiefen (Frühaufsteher, Langschläfer) berücksichtigt, sprich chronobiologisch umgesetzt, und Pausen entsprechend angepasst, käme das einer allgemeinen Leistungssteigerung und somit der Wirtschaft zugute. Einige Firmen haben diese Idee bereits aufgegriffen und bieten unter dem Begriff Wellnessoase ihren Mitarbeitern die Möglichkeit des Mittagsschlafs. Hier lautet die Devise: Was uns beschäftigt, einmal überschlafen. Damit werden die emotionale Ebene ausgeschaltet und Aufgaben objektiver gelöst.

Wünschenswert wären härtere Strafen im Verkehr. Immer wieder gibt es schlimme Unfälle, hervorgerufen durch den Sekundenschlaf am Steuer.

Unsere Broschüre beschäftigt sich mit dem Knochensystem. Welche Bedeutung hat die richtige Matratze für einen entspannten Rücken? Ist das „optimale Bett“ heutzutage noch bezahlbar?



Hier gilt das Motto: die teuerste Matratze muss nicht die beste sein. Vielmehr sind die vielfältigen körperlichen Varianten zu berücksichtigen.

Tipp: schrittweiser Aufbau der persönlichen Bettsituation, also nach und nach einzelne Komponenten anschaffen und umstrukturieren. Beginnen sollte man dabei immer mit der Matratze.

Schlafstörungen trotz des richtigen Zubehörs. Wie können wir uns helfen?

Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Gehen Sie zu Bett, wenn Sie müde sind. Folgen Sie Ihrem eigenen Rhythmus. Es gibt noch eine Menge anderer Ratschläge. Probieren Sie sie aus, aber nur einen nach dem anderen. Mit zu vielen Versuchen auf einmal erreichen Sie nur das Gegenteil.





Hilfe: Mein Partner schnarcht. Kann man das Schnarchen unterbinden?

Wir unterscheiden 3 Arten von Schnarchern:

Den Schnurrer: Das sog. Nasenschnarchen ist durch eine Optimierung der Nasenatmung zu lindern. Die einfachste Methode heißt abends Duschen. Das macht die Nase frei.

Den Brustschnarcher: Erste Abhilfe schaffen eine nicht zu weiche Matratze und flache Kissen. Dadurch wird der Brustkorb nicht eingengt und das Atmen erleichtert.

Den Schlafapnoiker: Schlafapnoe betrifft Frauen und Männer. Symptome sind Tagemüdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, verminderte Leistungsfähigkeit und mangelnde Libido oder Potenz. Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Inkontinenz können die Folge sein.

Außerdem gibt es eine Reihe technischer Hilfsmittel.

Nimmt der Arzt mein Schlafproblem ernst?

Der Allgemeinmediziner sucht zunächst nach organischen Ursachen. Kann damit keine Abhilfe geschaffen werden, empfiehlt es sich, einen Somnologen (Somnologie = Lehre für Schlaf) aufzusuchen. Er untersucht das Problem auf verschiedenen Ebenen:

Ebene 4 Enttäuschungen, die verarbeitet werden müssen

Schlafstörungen wie das Restless-Leg-Syndrom, Schlafapnoe oder Medikamentenmissbrauch

Ebene 3 Lebensumstände wie zu viel Verantwortung und/oder innerer Perfektionismus

Körperliche Einflüsse wie akute Schmerzen, Wechseljahre, Schilddrüsenerkrankungen oder einen schnarchenden Partner

Ebene 2 äußere Spannung, bestimmt durch Bett, Bettausstattung und Raum

innere Spannung = Dauerstress, ausgelöst durch körperliche und seelische Übertragung

Ebene 1 Einfluss der Schlafgewohnheiten wie Licht, Lärm, Essen und Trinken

Einfluss der Lebensgewohnheiten wie Ernährungsmangel bzw. -überfluss, Bewegungsmangel, technische Einflüsse (Elektrosmog)





Gibt es Selbsthilfegruppen für „unausgeschlafene Schläfer“?

Selbsthilfegruppen beschäftigen sich vorwiegend mit einem konkreten Schlafproblem. Das Gros der Insomnierer (Menschen mit Schlafstörungen) ist aber nicht nur einem Problem zuzuordnen. Auf www.schlafkampagne.de bieten wir Foren für viele Probleme an. Experten unterstützen uns bei der Hilfestellung. Jeder kann sich kostenlos registrieren.

Schlafkampagne.de ist eine neutrale Plattform mit wenig Werbung. Wir freuen uns über Spenden, die die Arbeit der Experten ermöglichen.

Herr Kamps, vielen Dank für das informative Gespräch.



Geschäftsführer Markus Kamps
Schlafkampagne UG
(haftungsbeschränkt)

Theodorstr. 10-10a
47574 Goch

Tel. 02823 / 41920-27
Fax 02823 / 41920-53

www.schlafkampagne.de

Gutschein

Gegen Vorlage der Broschüre verschenken wir im Namen von Herrn Markus Kamps eins von 30 kostenlos zur Verfügung gestellten Exemplaren „Schlaftipp ABC“.

Danach kann man das Schlaftipp ABC für 3,50 € käuflich erwerben.





Was ist Coaching?

1. Coaching - Was ist es und was ist es nicht?

Coaching ist eine Wegbegleitung. Der Mensch wird in seiner einzigartigen Individualität erkannt und gefördert. Im Coaching werden die Begabungen und Möglichkeiten des Klienten deutlich gemacht. So wird „das Beste“ im Menschen geweckt, der Erfolgsweg erkannt und der Coach erinnert immer wieder an den „richtigen Pfad“. Oft entsteht die Frage: Was ist eigentlich der Unterschied zur Beratung, zum Training oder zur Therapie?

Was ist der Unterschied von Coaching und Beratung?

In der Beratung weiß der Berater das, was der Kunde nicht weiß. Der Kunde schildert sein Problem, der Berater präsentiert eine Lösung. Diese Lösung entspricht oft dem Verständnis und Weltbild des Beraters. So gibt es sehr viele gute Beratungskonzepte, die nie in die Tat umgesetzt werden, da sie letztendlich nicht auf den Kunden abgestimmt waren.

Der Coach geht davon aus, daß der Klient die für ihn beste Lösung selber weiß bzw. entwickeln kann. Der Coach hilft dem Klienten bei dieser Entwicklung. Die Lösung des Problems, die durch ein Coaching entsteht, entspricht voll und ganz dem Klienten und ist für diese nach seinem Selbstverständnis umsetzbar.

Der Coach geht davon aus, daß der Klient die beste Lösung bereits in sich trägt!

Was ist der Unterschied von Coaching und Training?

Ein Training dient dazu, eine Methode bzw. Fähigkeiten zu erlernen. Die Methode, die der Mensch lernen soll, steht im Vordergrund. Diese wird trainiert, bis sie vom Kunden beherrscht wird.

Beim Coaching steht der Mensch im Mittelpunkt. Hier wird entweder die Technik gefunden, die für den Klienten die beste ist oder eine individuelle Lösung entwickelt, die ihm entspricht.

Beim Coaching steht der Mensch im Mittelpunkt!

Was ist der Unterschied von Coaching und Therapie?

Die Psychotherapie arbeitet im Allgemeinen mit der Vergangenheit, der Ursachenforschung. Hier finden wir Erklärungen, warum wir uns in welcher Situation wie verhalten bzw. fühlen.

Coaching ist zukunftsorientiert. Im Coaching wird eine vergangene Situation beleuchtet, um die Lösung zu entwickeln. Wir fragen also in erster Linie nicht: WARUM fühle ich mich in der Situation schlecht? Sondern vielmehr: WAS kann ich tun, um mich zukünftig besser zu fühlen und meine Ziele zu erreichen? Das neue Verhalten muss trainiert werden, bis es verinnerlicht ist. Auch dabei hilft Coaching.

Coaching konzentriert sich auf die Zukunft!





Coach (engl.) =

1. Kutsche
2. Lehrer
3. Trainer

Ein Coach bringt uns auf den Weg (Kutsche), gibt notwendige Hinweise (Lehrer) und spornt uns an, unser Bestes zu geben (Trainer).

Kurz: Coaching unterstützt auf dem Weg zu persönlichem Erfolg!

- ihm mit Achtsamkeit zu begegnen.
- seine Bedürfnisse und Grenzen beachten.

Nur ein Coach mit Selbstachtung kann auch seine Klienten beachten.

Jeder Mensch hat aufgrund seiner individuellen Fähigkeiten seine ganz besondere Aufgabe.

2. Grundhaltung im Coaching

Für ein erfolgreiches Coaching ist die Grundhaltung - die Lebensanschauung - des Coachs von großer Bedeutung. Der Coach muss sich seines ethischen Verständnisses bewusst sein, da dies maßgeblich die Qualität der Gespräche bestimmt. Das Menschenbild des Coachs ist das Fundament, auf dem sich das Coaching entwickelt.

Alle Menschen sind gleichwertig und gleichberechtigt.

und

Die Würde des Menschen ist unantastbar.

Der Coach muss den Klienten in seiner Individualität achten und würdigen. Auch muss er sich der Würde seiner eigenen Person bewusst sein (Selbstachtung). Dem Menschen in Achtung und Würde zu begegnen bedeutet:

- ihn anzunehmen, wie er ist - mit seinen Schwächen und Stärken.

Ein Coach muss wissen, dass jeder Mensch mit konstruktiven Anlagen zur Welt kommt, die ihn befähigen zu wachsen und sich als Person zu verwirklichen. In Art und Wesen des Menschen finden sich seine Aufgabe und damit sein Potential, seine Chancen.

In der Praxis bedeutet das: Der Coach weiß um die Entwicklungsmöglichkeiten jedes Menschen, insbesondere um die des Klienten. Das ist besonders wichtig, wenn der Klient aufgrund einer persönlichen Krise seinen Weg nicht mehr sieht. Hier bleibt der Coach eindeutig.

Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich.

und

Jeder Mensch kann über sich selbst entscheiden.

Der Coach darf dem Klienten keine Entscheidungen „abnehmen“ oder ihn aus der Verantwortung für sein Handeln entlassen.

Es gibt Menschen, die sich einen Coach als eine Art „Guru“ suchen. Dieser Guru soll ihm dann sagen, was richtig oder





falsch, gut oder schlecht ist; was er tun soll; wie er sich verhalten soll. Dieses Guru-Schüler-Verhältnis darf nicht zugelassen werden, da sich der Mensch - aus der Verantwortung entlassen - in die Abhängigkeit zu einer Person begibt.

Dieser Grundsatz betont auch die Tatsache, dass der Mensch niemand anderem für sein Denken, Handeln und Fühlen die „Schuld“ zuweisen kann. Was sich hier einfach anhört, findet in unserer Gesellschaft kaum Umsetzung. Es scheint völlig „normal“ zu sein, für alles einen „Sündenbock“ zu finden. Hier hat der Coach die Aufgabe, immer wieder auf die Selbstverantwortung des Einzelnen hinzuweisen.

3. In welcher Situation kann Coaching helfen?

Coaching kann grundsätzlich in allen Fragen des beruflichen und persönlichen Lebens helfen. Im Coaching geht es darum, Befähigungen zu entwickeln. Die Persönlichkeit wächst durch eine bewusstere Haltung und das praktische Umsetzen.

Zum Beispiel geht es nicht darum, einen bestimmten Führungsstil zu erlernen, sondern eine Führungspersönlichkeit zu sein!

Beispiele aus dem Coaching-Alltag:

- Ein Abteilungsleiter will sein Team zu größerer Leistungsbereitschaft führen. Er stellt seinen Führungsstil in Frage.

- Eine Mutter möchte berufstätig sein und weiß nicht, wie sie Job und Familie vereinbaren kann.
- Ein Sachbearbeiter wird von seinen Kollegen missachtet. Mobbing?
- Ein Unternehmensberater steckt „mitten in der Karriere“ und befürchtet, seine Familie zu verlieren.
- Eine Ingenieurin kann sich trotz fachlicher Qualifikation bei ihren überwiegend männlichen Kollegen nicht behaupten.
- Die Angestellte hat eine Geschäftsidee, aber Angst vor der Selbstständigkeit. Bin ich eine Unternehmerin?
- Mein Partner betrügt mich. Ist das das Ende der Beziehung?
- Der Projektleiter kann sich in Besprechungen und Meetings nicht durchsetzen. Karrierebremse.
u.s.w....

4. Die Qualifikation des Coachs

Da jeder Mensch Stärken und Schwächen hat, kann auch Ihr Coach keine „Eierlegende Woll-Milch-Sau“ sein. Dennoch sollte Ihr Coach fachliche und menschliche Voraussetzungen mitbringen.

Persönliche Qualifikation

Die Persönlichkeit des Coachs, seine „menschliche Qualifikation“ (siehe Grundhaltung) sowie die Sympathie zwischen Coach und Klient sind entscheidend für die erfolgreiche Zusammenarbeit.



Verlassen Sie sich hier auf Ihre Intuition. Spricht der Coach Ihre Sprache? Fühlen Sie sich angesprochen? Versteht er, wovon Sie reden?

Fachliche Qualifikation

Die fachliche Qualifikation ist eher zweitrangig, da die Problematik des Klienten meistens nicht im fachlichen Knowhow zu finden ist. Der SAP-Vertriebsmann kennt den Markt, der Abteilungsleiter kennt die Betriebsabläufe, die Personalsachbearbeiterin weiß um die gesetzlichen Regelungen.

Dennoch muss der Coach betriebs- und marktwirtschaftliche sowie unternehmerische Kenntnisse haben. Er sollte aus eigener Erfahrung wissen, wie ein Unternehmen funktioniert, welche Kommunikationswege für den Betriebsablauf notwendig sind und wie die Branche des Klienten „tickt“. Fragen Sie einfach nach seinen beruflichen Erfahrungen.

5. Was macht der Coach?

Ein Coach unterstützt Sie bei der Persönlichkeitsbildung meist in Verbindung mit Themen der Berufswelt.

Hierzu stellt er Gewohnheiten, Sichtweisen, Lebenseinstellung und bestehende Strukturen in Frage um Veränderungen zu ermöglichen.

Die Qualität des Coachings steht und fällt mit der Reife und der Risikobereitschaft des Coachs. Dadurch, dass er den Klienten konsequent an seine Selbstverantwor-

tung erinnert, „riskiert“ er möglicherweise eine ablehnende Haltung. Hier bleibt der Coach eindeutig und konsequent. Er bietet damit den konstanten Part, der - neben der Aufforderung zu Veränderungen - dem Klienten die benötigte Sicherheit bietet. Ein Coach hört Ihnen zu und versteht Sie (Empathie).

Ein Coach stellt Ihnen Fragen, die Sie zu Nachdenken anregen (führt Sie zur Selbsterkenntnis).

Ein Coach findet mit Ihnen Lösungen und vertraut Ihren Fähigkeiten.

Um dies leisten zu können, darf der Coach seine eigene Charakterbildung nicht vernachlässigen. Er muss die eigenen Werte und Prinzipien leben, mit den eigenen Schwächen und Stärken umgehen können.

Eine weitere wichtige Fähigkeit ist die „Ego-Leere“ während des Coachings. Der Coach muss völlig auf den Klienten konzentriert sein, d.h. frei von eigenen Wünschen. Was sich hier leicht anhört, ist in der Konsequenz eine enorme Herausforderung.

Als Coach sollten Sie...

- ...nicht zu viele eigene Erfolgsgeschichten erzählen. Das kann zwar unterhaltsam sein und stärkt ihr eigenes Selbstgefühl, bringt Ihren Klienten jedoch nicht weiter.





- ...den Klienten nicht zu einem bestimmten Verhalten drängen oder ihm die „immer-richtig“-Lösung präsentieren. Damit projizieren Sie Ihre persönliche Weltanschauung und können Chancen, die darüber hinausgehen, nicht erkennen.
- ...dem Klienten auf keinen Fall das Gefühl geben: „Du bist nicht OK, aber ich Sorge schon dafür, dass Du gut wirst!“ Das fördert lediglich Ihr persönliches Selbstgefühl.

Ein guter Coach stellt viele Fragen!

6. Was macht der Coachee (Klient)?

Zu Beginn stellt sich der Mensch seiner eigenen Erkenntnis, dass „etwas nicht stimmt“, dass er etwas verändern möchte. Dieses Bewusstsein ist der allererste Schritt, ohne den ein Coaching nicht zustande kommt.

Dann findet er seinen Coach. Dieses „Finden“ kann über Empfehlung oder die Medien geschehen. Die meisten Coaches bieten ein erstes Kennlern-Gespräch (ca. 20 Minuten) kostenfrei an. Hier kann festgestellt werden, ob „die Chemie stimmt“. Auch dient es dazu, die Rahmenbedingungen festzulegen.

Nachdem sich beide einig geworden sind, muss der Klient in erster Linie seine Bereitschaft bewahren:

Die Bereitschaft, bekannte und vertraute Denk- und Verhaltensmuster in Frage zu stellen.

Oft möchten wir Menschen neue Denkmuster einfach ablehnen, weil wir das bisherige als das einzig Richtige anerkennen. Immer wieder müssen Sie sich im Coaching auf die Gedankenspiele einlassen:

- Was wäre wenn?
- Wäre es möglich, dass ...?
- Was muss passieren, damit ...?

Die Bereitschaft, NOT-wendige Veränderungen zu erarbeiten und diese umzusetzen.

Die bekannte „Hölle“ erscheint vor der Konsequenz des unbekanntes „Himmels“ oft behaglich.

Die Umsetzung neuer Verhaltensweisen braucht Konzentration und Kraft. Wir müssen uns immer wieder üben. Das ist wie mit dem Zähneputzen.

Wenn sie kleinen Kindern zuschauen, wie sie sich darum bemühen müssen, jeden Zahn mit dieser unhandlichen Bürste zu säubern“ und das über Monate! ... bis diese schwierige Technik zur Routine geworden ist.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten mit 4 Jahren diese Bemühungen aufgegeben!

Die Bereitschaft, kritische Phasen im Alltag durchzustehen.

Jeder Veränderungsprozess durchläuft kritische Phasen. Der Klient ist in seinem Alltag gefordert, alte Verhaltensmuster zugunsten des Notwendigen abzulegen.





Das kann schmerzvoll sein und geht oft nur in kleinen Schritten. Hier gibt es Etappen der Sinn- und Mutlosigkeit, in denen der Coach stärkt und stabilisiert. In diesen Phasen braucht der Klient Durchhaltevermögen.

Die Bereitschaft, sich an den persönlichen Erfolgen zu freuen.

Die Erfolge wahrnehmen und als solche anerkennen. Der Blick auf das, was wir erreicht haben, wird Kraft geben, das zu leisten, was noch vor uns liegt. Deshalb ist es im Coaching auch ganz wichtig, immer wieder die Erfolge zu betrachten und sich daran zu erfreuen.

7. Welche Struktur hat das Coaching?

Für den dauerhaften Erfolg ist ein kontinuierlicher Zyklus wichtig. In der Regel dauert das erste Coaching-Gespräch 2-4 Stunden, jedes weitere Gespräch 1-2 Stunden. Zu Beginn und während starker Veränderungsphasen sind wöchentliche Treffen zu empfehlen. Zur dauerhaften Unterstützung der gewünschten Verhaltensänderung genügt später ein Gespräch im Monat.

Das Coaching-Gespräch sollte in angenehmer, ruhiger und geschützter Atmosphäre stattfinden. Der Klient muss zur Ruhe kommen können und sich wohl fühlen.

Im Coaching-Online (per E-Mail oder Telefon) sollte der Klient selbst für diese Atmosphäre sorgen.

Da Coaching keine Technik ist, gibt es keine „optimale“ Gesprächsstruktur, keine „normale“ Sitzung. Der rote Faden ist in dem Thema des Klienten zu finden. Der Coach hat die Aufgabe, diesen roten Faden im Auge zu behalten, die Entwicklung zu fördern und deutlich zu machen.

8. Was ist das Ergebnis des Coachings?

Das Coaching schafft Befähigungen. Man könnte auch von „Schlüsselqualifikationen“ sprechen.

Hierzu gehören so abstrakte Begriffe, wie soziale Kompetenz, emotionale Intelligenz, Kommunikationsfähigkeit, Führungsqualifikation, Teamfähigkeit, Kreativität, etc. etc.

Letztendlich ist das wesentliche Ergebnis des Coachings, dass der Mensch seine Aufgaben und Chancen erkennt und um das richtige Handeln weiß. Das kann bedeuten:

- Der Klient setzt seine Führungsaufgaben gezielter und verantwortlicher um.
 - Der Klient realisiert Projekte beim Kunden erfolgreicher, weil kundenorientierter.
 - Als Existenzgründer findet er den Mut zur Umsetzung seiner Geschäftsidee.
 - Der Klient verbessert sein Selbstmanagement, um mehr Harmonie in Beruf und Privatleben zu bringen.
- u.v.m.





Wenn Sie den Unterschied zwischen dem Anlernen von Methoden und dem Erarbeiten von Befähigungen betrachten, erkennen Sie das Wesentliche am Coaching.

PS: Mit „der Coach“ bzw. „der Klient“ sind Personen beider Geschlechter bezeichnet. Ich bitte die Frauen um Verständnis dafür, dass ich zu Gunsten der Lesefreundlichkeit auf die zusätzliche Erwähnung der weiblichen Form verzichtet habe.

Quelle: www.infoquelle.de

Naturheilkunde in der Psychosomatik

Elke Andreas legte vor 20 Jahren ihre amtsärztliche Prüfung als Heilpraktikerin ab. Als examinierte Krankenschwester kommt sie aus dem schulmedizinischen Bereich, der ihr in der Hilfestellung am Menschen oft zu eingeschränkt erscheint. Sie möchte Menschen als Ganzes behandeln – Körper, Geist und Seele. Denn genauso wie der Körper mit Schmerzen die Seele krank machen kann, geht es auch umgekehrt: wenn psychische Probleme körperliche Symptome verursachen. Aktuelles Beispiel: das Burn-Out-Syndrom, ein chronischer Erschöpfungszustand mit einem großen Spektrum an Symptomen. Oder depressive Verstimmungen, die Schlafstörungen verursachen.

Elke Andreas fand ihren Weg in der Naturheilkunde mit klassischer Homöopathie, sanfter Wirbelsäulen- und Gelenktherapie und traditioneller chinesischer Medizin. Nach einer einjährigen Fortbildung in Deutschland bei einem Professor der chinesischen Medizin reiste sie für mehrere Wochen in das Land des Ursprungs. Sie studierte und arbeitete in einem Kranken-

haus der Weltgesundheitsorganisation in Peking, wo sie das Prüfungszertifikat in fortgeschrittener Akupunktur ablegte. Des Weiteren absolvierte sie eine psychotherapeutische Ausbildung.

In ihren Praxisräumen in Haan-Gruiten behandelt sie seit Jahren auch viele Kinder und Jugendliche mit Schulkonzentrationsproblemen, Lernschwächen und Unruhezuständen.

Redaktioneller Beitrag von



Elke Andreas



Mitglied im
Freie Heilpraktiker e.V.
- Berufs- und Fachverband -

Elke Andreas

Fliederstr. 10
42781 Haan-Gruiten
Nähe S-Bahn Haltestelle

Tel. 02104 /23 444 94

www.praxiselkeandreas.de



Alternativmedizin: Methoden

Akupunktur

Ist ein Teil der Traditionelle Chinesischen Medizin, Das chinesische Wort für Akupunktur besteht aus zwei Teilworten, die die Hauptanwendung der Akupunktur beschreiben, nämlich dem Einstechen der Nadel in die Akupunkturpunkte und dem Erwärmen der Punkte.

In der Akupunktur wird die Existenz von 361 Akupunkturpunkten angenommen, die auf den Meridianen angeordnet sind. Demnach gibt es zwölf Hauptmeridiane, die jeweils spiegelverkehrt auf beiden Körperseiten paarig angelegt sind, acht Extrameridiane und eine Reihe von so genannten Extrapunkten. Nach Meinung der Anhänger der Traditionellen Chinesischen Medizin wird durch das Einstechen der Nadeln der Fluss des Qi (Lebensenergie) beeinflusst.

Ausleitende Verfahren

Der Begriff umfasst im engeren Sinn nur die Ausleitungen von Giftstoffen aus der Haut mittels:

- Schröpftherapie (Ab- bzw. Ausleitung von Schadstoffen über die Haut mit Hilfe von Schröpfgläsern)
- Bluteigel
- Cantharidenpflaster (Pflaster, die mit einer Salbe aus getrockneten und gemahlenden „Spanischen Käfer“ bestrichen sind)
- Wickel
- Schwitzkuren

Balneotherapie

Bei der Balneo- oder Bädertherapie handelt es sich um eine therapeutische Behandlungsform mit Wasser aus Heilquellen insbesondere mit höherem Gehalt von gelösten Stoffen, z.B. an Mineralstoffen wie Kohlendioxid, Kohlensäure, Schwefelwasserstoff und radioaktiven Stoffen. Neben medizinischen Bädern gehören zur Balneotherapie auch innere Anwendungen wie Trinkkuren und Inhalationen.

Chiropraktik

Eine biomechanische Behandlungsmethode mit Techniken, die die normale Beweglichkeit der Gelenke – besonders an der Wirbelsäule – wiederherstellt. Die Technik erfolgt durch einen schnellen Bewegungsimpuls unter geringem Kraftaufwand.

Traktion: bei der Traktion werden die Gelenkpartner durch Zug voneinander entfernt. Dies führt unter anderem zu Druckminderung, Entlastung und Schmerzlinderung. Außerdem verbessert sich durch die Dehnung der Bänder und der Gelenkkapsel die Beweglichkeit.

Translatorisches Gleiten: Um das verlorengegangene Gelenkspiel und somit auch die Beweglichkeit wiederherzustellen, werden die Gelenkanteile parallel gegeneinander bewegt.

Weichteilbehandlung: Durch Dehn- und Entspannungstechniken wird die Muskulatur so verlängert, dass sie sich dem neugewonnen Gelenkspiel anpasst.





Farbtherapie

Bestrahlung mit Infrarot-Lampen bei Nebenhöhlenentzündungen, Rheuma und Muskelverspannungen, Blaulicht hilft bei Entzündungen, Schlafstörungen und Nervosität, Gelblicht soll bei Erkrankungen der Leber und gegen Hämorrhoiden helfen, grünes Licht bei Bronchitis und Gelenkrheuma.

Feldenkraismethode

Eine körperorientierte Lernmethode, anhand derer man mehr über den eigenen Körper und seine Bewegungsmuster erfahren kann und falsche Bewegungsmuster durch neue Abläufe ersetzt. Die Methode hat sich insbesondere zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen in der Rehabilitation und dem Abbau von fehlerhaften bedingten Schmerzen bewährt. Ihrem Konzept nach können jedoch Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen von ihren Möglichkeiten profitieren. Sie soll geistige und körperliche Frische bis ins hohe Alter erhalten helfen.

Homöopathie

Es werden Substanzen, von denen bekannt ist oder angenommen wird, sie könnten bei gesunden Menschen der Krankheit ähnelnde Symptome hervorrufen, in starker Verdünnung verabreicht. Homöopathie ist in Deutschland eine anerkannte besondere Therapieform im Sinne des Sozialgesetzbuches. Die Mittel der besonderen Therapierichtungen können zugelassen und dürfen verordnet werden.

Hydrotherapie

Beschreibt die methodische Anwendung von Wasser zur Behandlung akuter oder chronischer Beschwerden, Stabilisierung der Körperfunktionen (Abhärtung), zur Vorbeugung, Rehabilitation und Regeneration. Größtenteils wird der Temperatureiz des Wassers, weniger der Druck oder der Auftrieb als therapeutischer Reiz ausgenutzt. Die Applikation kalten Wassers bewirken zunächst eine lokale Vasokonstriktion (Verengung) der Hautgefäße, sodann eine Vasodilatation (Gefäßerweiterung) mit reaktiver Erwärmung. Angenommen wird eine analgetische und antiphlogistische Wirkung bei akuten Entzündungsprozessen. Eine generelle Kreislauf- und Atemanregung soll eine weitere Folge der dauerhaften Anwendung einer Kaltwasserapplikation sein. Bei der Anwendung warmen Wassers kommt es nur zur Dilatation der Hautgefäße und dadurch zu einer verstärkten Durchblutung der Muskulatur.

Kneipp-Kur

Wesentlich ist hierbei, dass diejenigen natürlichen Reize ärztlich genutzt werden, an die uns die Natur über die gesamte Evolutionszeit hinweg gewöhnt hat, wie z.B. Temperaturen, Bewegung, Pflanzenwirkstoffe, Wasser und Ernährung. Diese können sowohl vorbeugend (präventiv) als auch zur Behandlung bestehender Erkrankungen (kurativ) eingesetzt werden.

Kneipp begründete einen ganzheitlichen Ansatz der Naturmedizin, der auf fünf Säulen ruht:



Die Hydrotherapie nutzt in vielfältiger Weise die Heilkraft des Wassers. Bekannteste Anwendungen sind Kneippgüsse und Wassertreten.

Die Ernährungstherapie stellt vielseitige Vollwertkost in den Vordergrund.

Die Bewegungstherapie aktiviert den Körper und die Organe. Dabei soll auf einengende Kleidung verzichtet werden. Als intensive Form der Bewegung und sanfte Abhärtungsmethode hat Kneipp das Barfußlaufen empfohlen.

Die Phytotherapie nutzt die Möglichkeiten der Heilpflanzen.

Mit der Ordnungstherapie hat Kneipp schließlich den Weg zu einer bewussten, die Gesundheit erhaltenden Lebensführung beschrieben.

Kräftigungstherapie

Die Medizinische Kräftigungstherapie ist eine Methode der physikalischen und rehabilitativen Medizin, die versucht durch Stärkung der Muskulatur Schmerzen zu beseitigen. Anders als beim Krastraining im Fitnessstudio wird das Training die ganze Zeit durch einen Arzt überwacht. Er kann notfalls eingreifen, wenn die Belastung zu groß ist. Die Medizinische Kräftigungstherapie darf in Deutschland von den Krankenkassen bezahlt werden. Viele Praxen, die die Medizinische Kräftigungstherapie anwenden, sind in der Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie organisiert

Magnetfeldtherapie

Die Magnetfeldtherapie oder Magnettherapie ist eine alternativmedizinische Behandlungsmethode, bei der die Patienten einem Magnetfeld ausgesetzt werden. Die Anwendung kann in der Praxis eines Arztes oder Therapeuten, einer Klinik oder Rehabilitationseinrichtung sowie im Heimbereich erfolgen. Da oft eine langfristige oder zumindest tägliche Anwendung erforderlich ist und Magnetfeldtherapie auch zur Gesundheitsvorsorge empfohlen wird, erhält die Heimtherapie einen extrem hohen Stellenwert. Das erzeugte Magnetfeld selbst kann man nicht spüren. Manche Anwender berichten jedoch von einem Wärmegefühl oder einem leichten Kribbeln durch die Anwendung. Die Therapeuten führen das auf eine verbesserte Durchblutung zurück. Aufgrund der Tatsache, dass Magnetfelder Kleidung durchdringen, ist die Anwendung leicht durchzuführen. Knochenbrüche können durch den Gipsverband hindurch behandelt werden.

Mesotherapie

In die mittlere Hautschicht (das Mesoderm) werden Injektionen mit homöopathischen sowie niedrigdosierten herkömmlichen Medikamenten eingebracht.

Mesotherapie findet Anwendung u.a. bei rheumatische Erkrankungen, Arthrosen, Abwehrschwäche, Kopfschmerzen, Alterssichtigkeit und Altersschwerhörigkeit.





Naturheilkunde

Bezeichnet ein Spektrum verschiedener Methoden, die die körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung aktivieren sollen und die sich bevorzugt in der Natur vorkommender Mittel oder Reize bedienen; Dazu gehören die Sonne, das Licht, die Luft, die Bewegung, die Ruhe, die Nahrung, das Wasser, die Kälte, die Erde, die Atmung, die Gedanken, die Gefühle und Willensvorgänge. In einem weiter gefassten Verständnis werden auch „natürliche“ Arzneimittel, vor allem Heilpflanzen und deren Zubereitungen einbezogen.

Phytotherapie

Die Pflanzenheilkunde oder Phytomedizin ist die Lehre der Verwendung von Heilpflanzen als Medikament.

Phytotherapie im engeren Sinne verwendet ganze Pflanzen (Kraut) und deren Teile (Blüten, Blätter, Wurzeln), die auf verschiedene Weise (als Frischkraut, als Aufguss, als Auskochung oder Kaltwasserauszug) zubereitet werden. Auch die Pulverisierung und Trockenstandardisierung ist möglich.

Reflexzonentherapie

Die Reflexzonenmassage ist eine physiotherapeutische Behandlungsform, die zu den alternativmedizinischen Behandlungsverfahren gezählt wird. Befürworter der Therapie gehen davon aus, dass sie in der Schmerztherapie und bei Durchblutungsstörungen übliche medizinische Verfahren ergänzen kann.

Die bei der Reflexzonenmassage gemeinten Reflexzonen im Körper sollen alle Organe und Muskelgruppen auf der Hautoberfläche und im Haut-Unterhautbereich „spiegeln“. Sie sind nicht mit den bekannten Head-Zonen der Medizin identisch. Es soll sie am Rücken, am Fuß, an der Hand, am Ohr, an der Nase und am Schädel geben. Diese Zonen sollen entweder diagnostisch (Irisdiagnose) oder im Rahmen einer Befundaufnahme oder therapeutisch (Reflexzonenmassage, Akupunktur und -pressur) eingesetzt werden können.

Schröpfen

Schröpfen ist ein traditionelles Therapieverfahren. Es wird in der Alternativmedizin oft eingesetzt und zählt dort zu den ausleitenden Verfahren.

Dabei wird in sogenannten Schröpfgläsern oder Schröpfköpfen ein Unterdruck erzeugt. Diese Schröpfgläser werden direkt auf die Haut gesetzt, mit der Idee, durch den Unterdruck eine Ab- bzw. Ausleitung von Schadstoffen über die Haut zu erreichen. Der Unterdruck wird üblicherweise dadurch erreicht, dass die Luft im Schröpfkopf erhitzt und sofort auf die Rückenhaut des Patienten gesetzt wird. Das Erhitzen erfolgt durch einen in Äther getauchten Wattebausch, der angezündet wird. Eine andere Methode verwendet zum Erhitzen eine offene Flamme, die kurz in die Glasöffnung gehalten wird. Alternativ kann der Unterdruck durch eine Absaugvorrichtung im Schröpfglas erzeugt werden. Man unter-





scheidet das blutige Schröpfen und das trockene Schröpfen.

Beim blutigen Schröpfen wird – ehe das Glas mit Unterdruck aufgesetzt wird – die Haut angeritzt. Damit zieht der Unterdruck das Blut verstärkt durch die Verletzungen heraus. Es handelt sich hierbei um eine Art des Aderlasses.

Demgegenüber steht das trockene Schröpfen, bei dem das Schröpfglas auf unversehrte Hautstellen gesetzt wird.

Speläotherapie

Speläotherapie ist die Behandlung in einer so genannten Heil- oder Klimahöhle. Die Behandlung wird empfohlen bei Asthma bronchiale, Bronchitis, allergischem und chronischem Schnupfen, allergischen und chronischen Nasennebenhöhlenerkrankungen, verschiedenen Allergien und Hautkrankheiten, fibrosierender Alveolitis und Krupphusten.

Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin (im englisch- und deutschsprachigen Raum auch als TCM bekannt) ist die Heilkunst, die in China vor über 2000 Jahren begründet und über die Jahrhunderte hinweg weiterentwickelt wurde. Zu den therapeutischen Verfahren, die in dieser Medizin zur Anwendung kommen, gehören die Arzneitherapie (Phytotherapie), die Akupunktur und Moxibustion (Erwärmung von Akupunkturpunkten), die Mas-

sage (Tuina Anmo), eine am Wirkmechanismus der Arzneien orientierte Diätetik und Bewegungsübungen wie Qi Gong und Taijiquan.

Yoga

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen wie Asanas, Pranayama, Yama, Niyama, Kriyas, Meditation und/oder Askese umfasst. Grundsätzlich hat Yoga einige positive Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Yoga kann unter Umständen zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen. Der Nutzen von Yoga bei Krankheit oder zur Erhaltung der Gesundheit wird unterschiedlich bewertet. In Deutschland können Kosten für Yogakurse von den Krankenkassen vor allem im Rahmen des Präventionsprinzips der Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten erstattet werden (Handlungsleitfaden der Krankenkassen nach §20 Abs. 1 und 2 SGB V). Der gesundheitsfördernde Aspekt wird in den verschiedenen Yogarichtungen unterschiedlich gewichtet. Zum Teil wird er lediglich als eine Begleiterscheinung angesehen, manchmal ist er zentraler Punkt der Herangehensweise.

Bei den Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer





trainiert. Beispielsweise kommt es durch die Aktivierung der Muskeln, Sehnen und Blutgefäße bei den Asanas zu einer verbesserten Durchblutung. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann. Überbelastung oder falsch ausgeführte Übungen können allerdings auch schaden. Deshalb soll Yoga nicht nur nach Büchern, sondern unter Anleitung eines qualifizierten Yogalehrers erlernt werden.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegen wirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.

Quelle: www.senioren-kompass.de

Anzeige

TheraConcept

Vertrauen verbindet.

Ambulante Krankenpflege und Palliativpflege

in Haan, Hilden, Hochdahl und Solingen (Wald, Ohligs)
die spezielle ambulante Palliativpflege (SAPV) in Kooperation
mit der SAPV Mettmann auch im gesamten Kreis ME-Süd

TheraConcept GbR
Ohligser Straße 37
42781 Haan
02129 34841-0
www.theraconcept.de
www.facebook.com/TheraConcept

66





Zentrum für Leben und Gesundheit

Ich wurde 1970 in Solingen geboren, bin verheiratet und Mutter von 2 Kindern. Vor meinen Kindern war ich als examinierte Krankenschwester in leitender Funktion in Solingen tätig (Onkologie, Gynäkologie). Im Anschluss an meine Elternzeit habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht.

Als NLP Master bin ich seit 2004 als Coach tätig und habe mich Anfang 2008 in Haan niedergelassen. Meine Arbeit als Coach wird ergänzt durch die energetische Psychologie (ugs. Klopftherapie). Im Rahmen meiner Niederlassung bin ich seit 2009 Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte Paartherapeutin.

Im Sommer diesen Jahres habe ich mich räumlich vergrößert und das Zentrum für Leben und Gesundheit gegründet.

In der Arbeit mit meinen Klienten wurde mir immer deutlicher, wie wichtig es ist, den Menschen ganzheitlich zu sehen. Somit habe ich mein Angebot auf den Bereich Gesundheit, Ernährung und Prävention ausgedehnt.

Angefangen mit unseren regelmäßig stattfindenden **Fastenkursen** sowie in der **Wechseljahrberatung** spielt das Thema Gewicht – **ungewollte Gewichtszunahme** eine immer größere Rolle. Das bedeutet, immer mehr Menschen suchen Unterstützung und Begleitung zur Optimierung ihrer Ernährungsgewohnheiten sowie eine Lösung zum gesunden Gewichtsmanagement - darüber hinaus in gutem Kontakt zu sich, ihrem **Selbstbewusstsein** und ihren Bedürfnissen (**Die Seele isst mit**).



Eike Grzonka

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kaiserstraße 48a | 42781 Haan
Telefon 02129 - 3457937

www.eike-grzonka.de
info@eike-grzonka.de

Wo ist es passiert?

Was ist passiert?

Wie viele verletzte Personen?

Welche Verletzungen haben diese Personen?

Warten auf Rückfragen, also nicht sofort auflegen!

Bundesweite Notfallnummern

Polizei / Notruf

110

Feuerwehr / Rettungsdienst

112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

116 117

Telefonseelsorge

0800 1 11 01 11 oder 0800 1 11 02 22

Kinder- und Jugendtelefon

0800 1 11 03 33

Elterntelefon

0800 1 11 05 50

Giftnotruf-Zentrale

0228 19240

Arztnotruf

01805 044100

Sperr-Notruf

116 116

(Karten & elektronische Berechtigungen)

Behördenruf

115

(weitere Informationen s.u., *für das hiesige Gebiet noch im Aufbau*)

116 117 auf einen Blick

So funktioniert's

Wenn Sie außerhalb der Sprechzeiten dringend ärztliche Hilfe benötigen und zum Beispiel nicht wissen, wo sich in Ihrer Nähe eine Bereitschaftsdienstpraxis befindet, wählen Sie die 116 117. Egal, wo Sie sich in Deutschland befinden.

Ihr Anruf wird an den für Sie zuständigen Bereitschaftsdienst weitergeleitet – je nach Organisation des Dienstes direkt zu einem diensthabenden Arzt oder einer Bereitschaftsdienst-Leitstelle. Dort erhalten Sie in jedem Fall schnell und unkompliziert die ärztliche Hilfe, die Sie brauchen. Der ärztliche Bereitschaftsdienst versorgt sowohl Kassen- als auch Privatpatienten.

Regionale Rufnummern auch weiterhin gültig

Die bekannten regionalen Rufnummern für den Bereitschaftsdienst gelten auch weiterhin. Mit 116 117 jedoch entfällt langes Suchen nach der richtigen regionalen Nummer.

Der Service der 116 117 ist am 16. April 2012 gestartet. In den ersten Wochen können Sie noch nicht überall in Deutschland mit der 116 117 den ärztlichen Bereitschaftsdienst erreichen. Baden-Württemberg und das Saarland sowie Teile von Rheinland-Pfalz und Hessen folgen später. Patienten dort kontaktieren den ärztlichen Bereitschaftsdienst zunächst weiter wie bisher. Die Kassenärztlichen Vereinigungen arbeiten jedoch daran, die noch fehlenden Regionen anzuschließen.



Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Behandlung

Der Anruf der 116 117 ist für Sie kostenfrei. Die Kosten der Behandlung übernehmen die gesetzlichen und privaten Krankenkassen (hier abhängig vom Vertrag und Selbstbehalt).

Die gesamte Organisation des ärztlichen Bereitschaftsdienstes wird von den Kassenärztlichen Vereinigungen und damit von den niedergelassenen Ärzten finanziert.

Einheitliche Behördennummer 115

Die Behördennummer 115 ist der Kundenservice der öffentlichen Verwaltung. Unter der 115 erhalten Bürgerinnen und Bürger in den beteiligten Regionen Auskünfte zu Kommunal-, Landes- und Bundesthemen – vom Personalausweis über KFZ-Angelegenheiten bis hin zu Praxisgebühr oder Rente.

Ziel von 115 ist es, Bürgerinnen, Bürgern und Unternehmen mit einem Anruf bei der öffentlichen Verwaltung verlässliche Auskunft zu bieten. Unabhängig von lokalen und verwaltungsinternen Zuständigkeiten erhalten Anrufer unter einer leicht zu merkenden Rufnummer schnelle Hilfestellung bei Angelegenheiten, welche die öffentliche Verwaltung betreffen.

Bundesweit gibt es heute circa 20.000 Behörden auf den drei Verwaltungsebenen Bund, Länder und Kommunen. Durch einen Anruf bei der 115 entfällt die aufwändige Recherche nach der zuständigen Behörde. Welche Verwaltungs-

ebene, welche konkrete Behörde oder Dienststelle für das jeweilige Anliegen zuständig ist, spielt für die Anruferinnen und Anrufer keine Rolle mehr.

Aus dem Festnetz und aus mehreren Mobilfunknetzen ist sie zum Ortstarif und damit kostenlos über Flatrates erreichbar.

Quelle: www.116117info.de

Beispiele für Bürgerfragen:

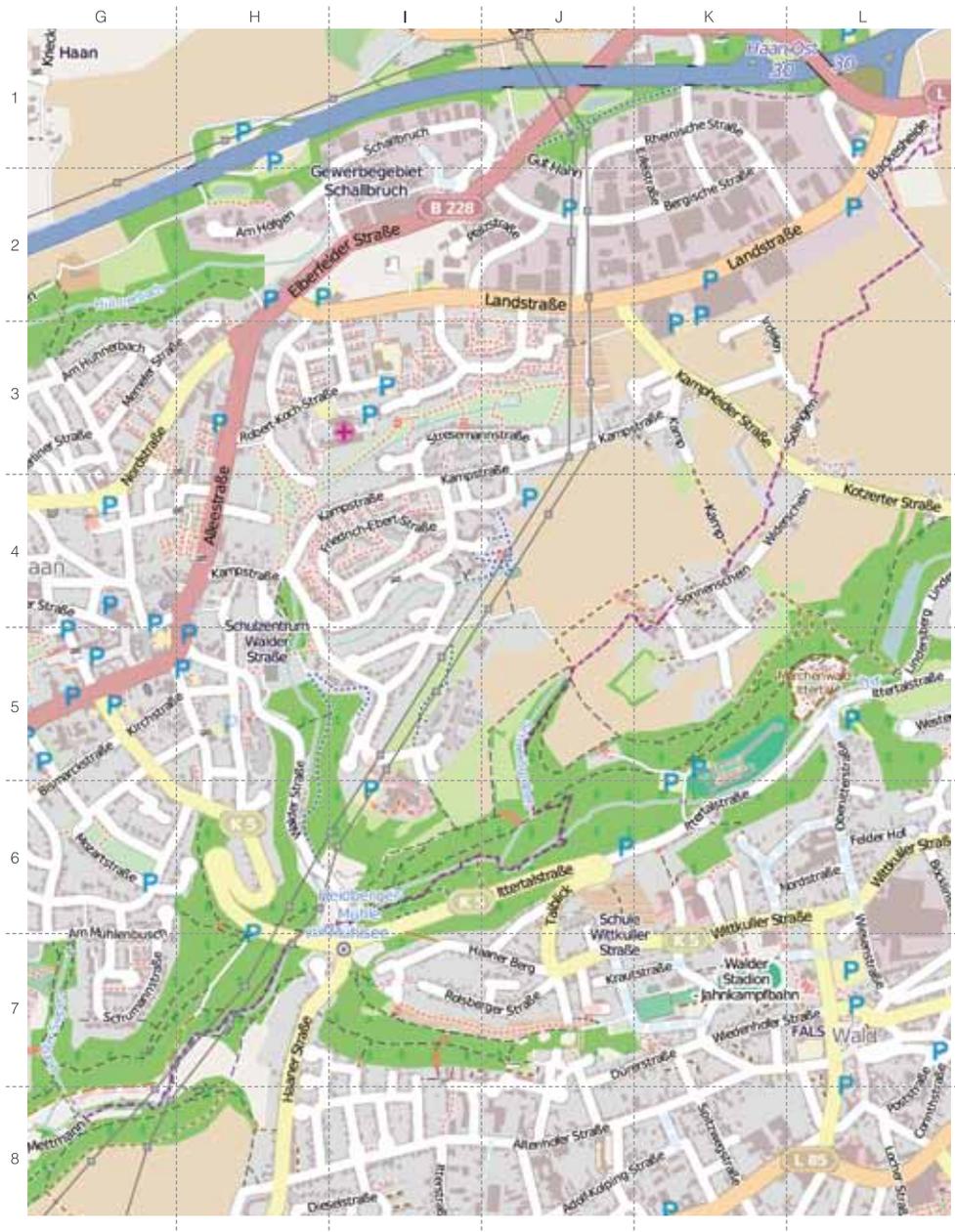
- Ich ziehe von Köln nach Hamburg um, wo kann ich mich dort anmelden?
- Ich habe ein neues Auto gekauft, wann hat die Zulassungsstelle geöffnet?
- Muss ich für einen Universitätsbesuch Studiengebühren bezahlen?
- Was für Souvenirs darf ich aus dem Urlaub mitbringen?
- Wo kann ich mich für den Bundesfreiwilligendienst bewerben?

Das 115-Serviceversprechen:

- Die 115 ist von Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr erreichbar.
- 75 Prozent der 115-Anrufe werden innerhalb von 30 Sekunden durch eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter angenommen.
- 65 Prozent der 115-Anrufe werden beim ersten Kontakt beantwortet.
- Wenn eine Anfrage weitergeleitet wird, erhält der Anrufer innerhalb von 24 Stunden während der Servicezeiten eine Rückmeldung, je nach Wunsch per E-Mail, Fax oder Rückruf.

Quelle: www.bundesregierung.de





Quelle: Karten von OpenStreetMap - Veröffentlicht unter ODbL





Kulturprogramm

Saison 2013/2014



Liebe Kulturbegeisterte, und die, die es werden möchten!

Wer kennt sie nicht – die schnelle Berieselung durch Fernsehen und Internet? Wie viel persönlicher und intensiver ist im Vergleich dazu die reale Begegnung mit den Künstlern, die mit Herzblut ihr Talent präsentieren und deren größter Lohn **IHR** Applaus ist!

Genießen Sie mit uns die besondere Atmosphäre, live dabei zu sein. Ich freue mich, Sie bei einer unserer nächsten Veranstaltungen begrüßen zu dürfen. Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte der Presse sowie dem Veranstaltungskalender unter www.haan.de.
IHRE SYLVIA LANTZEN

Kartenvorverkauf und Reservierungen unter:

Rathaus | Zimmer 212 | Kaiserstr. 85 | 42781 Haan
www.haan.de | kulturamt@stadt-haan.de
Tel. 02129 / 911-420 | Fax 02129 / 911 - 590

► **NEU:** Kartenvorverkauf jetzt auch in der Stadtbücherei
Neuer Markt 17 | 42781 Haan

Kulturprogramm

2. Kammerkonzert: 100 Jahre Wunderkind Benjamin Britten



Wann:
Fr. 22.11.2013 | 20 Uhr

Wo:
Sitzungssaal im Rathaus

Eintritt:
VK: 12 € | AK: 12 €
Jugendliche bis 19 Jahre: frei

Utrecht String Quartet mit einem aktuellen Geburtstagsgruß nach England: Werke von R. Schumann und B. Britten

Jazz-Abend mit der Combo "B-Flat"



Wann:
Fr. 06.12.2013 | 19 Uhr

Wo:
Katholisches Pfarrheim Griten-Dorf

Eintritt:
frei

Swing - Latin - Soul - Überraschungen

20 Jahre B-Flat: Das große Jubiläumskonzert der Haaner Jazzcombo!

Jazz Andy Gillmann



Wann:
Sa. 18.01.2014 | 20 Uhr

Wo:
Veranstaltungssaal Gymnasium

Eintritt:
VK: 11 € | AK: 11 €

Das Quartett „Jazz_lokal“ gilt in Kennerkreisen als kammermusikalischer Leckerbissen. Mit viel Spielwitz präsentieren die vier virtuosen Musiker ihre Kompositionen und kreieren dabei einen angenehm fließenden Klang und einen persönlichen Sound. Das ist Metropolen-Jazz, Mainstream aber nicht Pop, fordernd aber nicht überfordernd.

3. Kammerkonzert: Candle-Light-Concert



Wann:
Fr. 24.01.2014 | 20 Uhr

Wo:
Evangelische Kirche

Eintritt:
VK: 12 € | AK: 12 €
Jugendliche bis 19 Jahre: frei

Candle-Light-Concert mit Nicole Fiselier

Quartetto Narrazione mit Sopran, Theorbe, Violine und Cello

Werke von Monteverdi, Caccini, Vivaldi, Corelli, Huygens, Purcell

“Der Letzte macht das Licht aus” Herbert Knebels Affentheater



Wann:
Fr. 31.01.2014 | 20 Uhr

Wo:
Veranstaltungssaal Gymnasium

Eintritt:
VK: 20 € | AK: 23 €

Der Letzte macht das Licht aus

Mein Gott, was für'n Titel! Da hat man sofort das Gefühl, den kenn' ich doch! Und das macht eben einen guten Titel aus!



“Froschkönig” spannendes Familientheaterstück



Wann:
So. 02.02.2014 | 16 Uhr

Wo:
Veranstaltungssaal Gymnasium

Eintritt:
WVK: 5 € | AK: 5 €

Ein spannendes Theaterstück – nicht nur für Kinder

Wäre der schöne Prinz nicht so eitel! So fristet er nun sein Dasein als Frosch im Brunnen bis eines Tages einer Prinzessin die goldene Kugel in den Brunnen fällt. Die Gelegenheit, für den Frosch. Denn der Kuss einer Prinzessin kann ihn befreien.

Lesung zum Valentinstag: Von der Liebe und anderen Gewohnheiten



Wann:
Fr. 14.02.2014 | 20 Uhr

Wo:
Stadtbücherei Haan

Eintritt:
WVK: 8 € | AK: 8 €

Diese Lesung wird präsentiert vom Düsseldorfer Autor / Aphoristiker Jürgen Wilbert („Vom Naserümpfen des Gehirns“, „Hirnbissiges“) und bietet eine gleichermaßen humorvolle wie scharfsinnige Blütenlese rund um die existenziellen Fragen der Menschheit von der ersten zärtlichen Wahrnehmung des anderen bis zur Beziehungsarbeit im Krisenfall.

4. Kammerkonzert: Wiener Klassik und Englische Protagonisten



Wann:
Fr. 21.02.2014 | 20 Uhr

Wo:
Evangelische Kirche

Eintritt:
WVK: 12 € | AK: 12 €
Jugendliche bis 19 Jahre: frei

Pauline Oostenrijk, Oboe and The Hague String Trio

Werke von F. Schubert, H. Purcell, E. Elgar und B. Britten

Jazz: Three Wise Men



Wann:
Sa. 08.03.2014 | 20 Uhr

Wo:
Veranstaltungssaal Gymnasium

Eintritt:
WVK: 11 € | AK: 13 €

Frank Roberscheuten, Klarinette und Saxophon
Rossano Sportiello, Klavier
Martin Breinschmid, Schlagzeug

Fachleute und Kritiker sind sich einig darüber, dass das gemeinsame Element der drei Musiker, ihre Liebe zum Swing, zu ihrem fast telepathischen Verständnis untereinander geführt hat.

Jazz Café



Wann:
So. 16.03.2014 | 16 Uhr

Wo:
Veranstaltungssaal Gymnasium

Eintritt:
WVK: 8 € | AK: 8 €

Die CC All Stars Big Band präsentiert sich erneut ihrem Stammpublikum und denen, die es bald werden. Leitung: Bernhard Theusen und Oliver Richters.

Kulturprogramm

Brunnenfest



Wann:
So. 23.03.2014 | 11-18 Uhr

Wo:
Neuer Markt

Eintritt:
Frei

Der Verein „Kunst in der Stadt Haan e.V.“ würde sich freuen, Sie auch dieses Jahr wieder begrüßen zu dürfen. Die Einnahmen aus dem Brunnenfest werden traditionell zum Betrieb und der Pflege des Brunnens verwendet, zu dessen Erhalt sich der gemeinnützige Verein verpflichtet hat.

„Schellack Schätzchen“ Bergische Salonlöwen



Wann:
So. 23.03.2014 | 15 Uhr

Wo:
Friedensheim

Eintritt:
10 € inkl. Kaffee + Kuchen

Mit ihrem Programm „Schellack Schätzchen“ präsentieren die Bergischen Salonlöwen Musikstücke in Wort und Bild und mit viel Musik.

„Komm, holder Lenz“ Frühlingskonzert Symphonischer Chor



Wann:
So. 23.03.2014 | 18.30 Uhr

Wo:
Historische Stadthalle Wuppertal

Eintritt:
auf Anfrage

Ein musikalischer Blumenstrauß zum Frühlingsanfang: Werke von Carl Zeller, Johann Strauß, John Williams, Paul Lincke u. a.

**Treffpunkt: 15.30 Uhr,
Haan (Bahnhofsvorplatz),
Eisenbahnstraße 2**

„Offene Zweierbeziehung“ rasante Kultkomödie von Dario Fo



Wann:
Sa. 29.03.2014 | 20 Uhr

Wo:
Veranstaltungssaal Gymnasium

Eintritt:
VK: 12 € | AK: 14 €

Die Kultkomödie verspricht ein Feuerwerk an bissigem Wortwitz und deftiger Ironie. Antonias Ehe ist in die Jahre gekommen. Er geht andauernd fremd. Sie droht mit Selbstmord. Als er sie zu einer offenen Zweierbeziehung überreden will, dreht sie den Spieß um: Am Ende sieht plötzlich alles ganz anders aus.

5. Kammerkonzert: Finale mit der Deutschen Kammerphilharmonie Bremen



Wann:
Fr. 04.04.2014 | 20 Uhr

Wo:
Evangelische Kirche

Eintritt:
VK: 12 € | AK: 12 €
Jugendliche bis 19 Jahre: frei

Weitgereist und vielerfahren!
Werke von L. v. Beethoven

Saison 2013/2014

Stadt Haan



Oldie-Night



Wann:

Sa 05.04.2014 | 20:00 Uhr

Wo:

Veranstaltungssaal Adlerstraße 3

Eintritt:

VVK: 8 € | AK: 10 €

Tanzen zu Hits aus den 70er, 80er und 90er Jahren. Da fühlen sich alle jung und tanzen bis in die Morgenstunden. Seien Sie dabei, es macht Spaß!

Trio Manfred Ulrich



Wann:

So. 27.04.2014 | 15 Uhr

Wo:

Cafeteria im Friedensheim

Eintritt:

10 € inkl. Kaffee + Kuchen

“Was es auch Großes und Unsterbliches zu erstreben gibt: den Mitmenschen Freude zu machen, ist doch das Beste, was man auf der Welt tun kann.” (Peter Rosegger) ist der Leitspruch von Manfred Ulrich und seiner traditionellen deutschen Volksmusik.

Sonstige Veranstaltungen

150 Jahre Evangelische Kirche Haan - Festgottesdienst

Wann: Sa. 14.12.2013 | 17 Uhr

Wo: Kaiserstr. 44

Eintritt: frei

Gemeinschaftskonzert aller Chöre

Wann: Sa. 01.02.2014 | 19 Uhr

Wo: Katholische Kirche

Eintritt: Spende erwünscht

Bürgerfest

Wann: So. 04.05.2014 | ab 11 Uhr

Wo: Neuer Markt

Bobbycar-Rennen

Wann: Sa. 17.+ So. 18.05.2014

Wo: Rheinische Straße

Unitas-Fest

Wann: Fr. 23.+ Sa. 24.05.2014

Feuerwehr – Tag der offenen Tür

Wann: Sa. 31.05.2014 | ab 12 Uhr

Wo: Nordstraße 25

Haaner Gartenlust

Wann: So. 01.06.2014

Wo: Karl-August-Jung-Platz

25. Ökumenisches Pfarrfest

Wann: So. 15.06.2014

Wo: Königstraße

Dorffest Gruitzen

Wann: Sa. 21.+ So. 22.06.2014

Haan à la carte

Wann: Sa. 14.+ So. 15.06.2014

Wo: Neuer Markt

Feuerwehrfest Gruitzen

Wann: Sa. 16.08.2014

Weinfest

Wann: Fr. 22.- So. 24.08.2014

Wo: Park Ville d'Eu

Kirmes 2014

Wann: Sa. 27.- Di. 30.09.2014

ballet METT

Wann: So. 07.12.2014 | 18 Uhr

Wo: Veranstaltungssaal

Gymnasium

Kategorien

Special Listening

Theater

Jazz

Kammermusik

Kabarett

Kinder

Sonstiges

Interessante Links

www.haaner-sommer.de

www.kulturkenner.de

www.kulturrucksack.nrw.de

www.kunst-in-der-stadt-haan.de

www.musikschule-haan.de

www.neanderland-biennale.de

Hinweis: Für den Inhalt der Internetseiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Programmänderungen vorbehalten.

Weitere Veranstaltungen, sowie Termin- & Standortänderungen finden Sie unter www.haan.de/veranstaltungen.



Impressum

Herausgeber:



SCRIPT-ART Steven

Barbara Steven

Kaiserstr. 13 | 42781 Haan

Tel. 02129 927763

Fax 02129 927762

www.script-art-steven.de

Ust-ID-Nr. DE276186453

In Kooperation mit



Büromanagement Genz

Marit Genz

Adenauerstraße 26 | 42781 Haan

Tel. 02129 3484804

Fax 02129 349966

www.bueromanagement-genz.de



nagreeni

Natalie Lewandowski

Flurstraße 22 | 42781 Haan

Tel. 02129 3466820

www.nagreeni.com



Urheberrecht:

Alle Texte, Bilder und Grafiken unterliegen dem Urheberrecht.

Copyright 2013 by SCRIPT-ART Steven
All rights reserved.

Haftung:

SCRIPT-ART Steven übernimmt keine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Korrektheit und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen. Desweiteren übernimmt SCRIPT-ART Steven keine Haftung für Verluste, die durch die Verwendung oder Verteilung dieser Informationen verursacht oder mit der Verteilung oder Nutzung dieser Informationen in Zusammenhang stehen.

Bilder und Grafiken:

Angaben der Quelle für verwendetes Bilder- und Grafikmaterial:

Fotos Cover: © Subbotina Anna - Fotolia.com & © underdogstudios - Fotolia.com
Bild S.15: © Philipp Nicolai - Fotolia.com

Quelle:

Impressum-Generator der Deutschen
Anwaltshotline AG





Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren



AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Regionaldirektion Kreis Mettmann
Nove-Mesto-Platz 2 | 40721 Hilden

Tel. (02103) 95 99 - 0 | Fax (02103) 95 99 – 20

E-Mail: me.gs_hilden@rh.aok.de

Internet: www.aok.de/rh



Haaner Felsenquelle, staatl. anerkannte Heilquelle GmbH

Flurstraße 140 | 42781 Haan

Tel. (02129) 9494-0 | Fax: (02129) 9494-12

E-Mail: info@haanerfelsenquelle.de

Internet: www.haanerfelsenquelle.de



WETTE IGA OPTIC & AKUSTIK e.K.

Neuer Markt 22-24 | 42781 Haan

Tel. (02129) 95 90 92 | Fax: (02129) 95 90 94

E-Mail: info@wette-haan.de

Internet: www.wette-haan.de



sedent Ltd

E-Mail: info@sedent.de

Internet: www.sedent.de

OSTERMANN CENTRUM HAAN

Jetzt online einrichten!
www.ostermann.de
24 Stunden Home-Shopping!



DEUTSCHLANDS VIELSEITIGES EINRICHTUNGS-CENTRUM! IMMER EINE IDEE VORAUSS - 5 WOHN-SPEZIALISTEN IN EINEM CENTRUM!

**EINRICHTUNGSHAUS
OSTERMANN**

**DAS FULL-SERVICE
EINRICHTUNGS-CENTRUM.**
Hier finden Sie für jeden
Geschmack und für jedes
Budget die optimalen Möbel.
Überzeugen Sie sich selbst!

MITNAHMEMARKT

TRENDS

SOFORT WOHNEN.
Das Ideencenter, jung,
cool, stylish, retro oder
witzig. Wohnweisende
Einrichtungsideen gleich
zum Mitnehmen.

POLSTER
& DESIGN-
SPEZIALIST

Loft

RÄUME NEU ERLEBEN
LOFT bietet Design-
Möbel für alle, die sich
so einrichten wollen,
wie es ihrem eigenen
Lebensstil entspricht.

BABY-
FACHMARKT

**Baby
TRENDS**

**ALLES SOFORT
FÜRS KIND**
Der Mega-Fachmarkt für
unsere jüngsten Kunden.
Das komplette Babysortiment
von Autositz bis Kuscheltier.

KÜCHEN-
FACHMARKT

**KÜCHEN
CENTRUM**

**1 CENTRUM, 4 WELTEN
UND 1000 ALTERNATIVEN!**
Alles unter einem Dach!
Die ganze Welt der Küchen -
präsentiert in 4 einzigartigen
Fachbereichen.



CENTRUM HAAN
A&E, Abt. Haan-Out 39
Industriepark Out,
Landstr. 40
Telefon 0 21 29 - 56 41



Restaurant
ab 9:00 Uhr
geöffnet

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo-Sa: 10:00 bis 20:00 Uhr

Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG

OSTERMANN

Alles Wohnen dieser Welt - In einem Centrum!



Immer da, immer nah.

PROVINZIAL

Die Versicherung der Sparkassen

PflegeRente

Damit aus dem ruhigen Plätzchen
kein Schleudersitz wird!

- Sofortige Zahlung der Rente
- Weltweiter Versicherungsschutz
- Eintrittsalter bis 75 Jahre

Jetzt mit der
PflegeRente den
Pflegefall absichern!

 Stadt-Sparkasse
Haan (Rheinl.)

Provinzial.
Die Versicherung, die uns nah ist.

www.provinzial.com



 *Haaner*
Themengarten

Herausgeber:

SCRIPT-ART Steven

Barbara Steven

Kaiserstr. 13 | 42781 Haan

Tel. 02129 927763

Fax 02129 927762

www.script-art-steven.de