



fit & gesund 2025

# DIE MESSE FÜR IHRE GESUNDHEIT

**Stadthalle Borken**

**Samstag, 29. MÄRZ 2025**  
von 13 bis 17 Uhr

**Sonntag, 30. MÄRZ 2025**  
von 11 bis 17 Uhr



Veranstalter:

**Borkener Zeitung**

Premium-Partner :



Gesundheitszentrum  
Westmünsterland GmbH



[www.bz-fit-und-gesund.de](http://www.bz-fit-und-gesund.de)



# Sonilift®

TREPPENLIFTE - GERMANY

Der Treppenlift  
mit ausgezeichneten  
Preis/Leistungs-  
versprechen

Gebührenfreies Servicetelefon: 0800 - 621 777 2

**Sonilift GmbH**

Philipp-Reis-Str. 11 · 46397 Bocholt

Weitere Infos unter

[www.sonilift.de](http://www.sonilift.de)



Bestpreis-  
Garantie

Ihre Mobilitätsprofis



VOLKSFLITZER  
by MED-TEC



VOLKSROLLI  
by MED-TEC

**KOSTENLOS!**

Mit ärztlichem Rezept und  
Krankenkassengenehmigung ist Ihr  
„VOLKSROLLI“ oder Ihr „VOLKSFLITZER“  
ohne Zuzahlung erhältlich.

Gebührenfreies Servicetelefon: 0800 - 621 777 2

Fellerhoff®  
MEDICAL TECHNICS

Weitere Infos gerne unter:

[www.fellerhoff-medtec.de](http://www.fellerhoff-medtec.de)





## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wie wichtig unsere Gesundheit ist, merken wir in der Regel erst, wenn sie nicht mehr da ist. Die ersten kleinen Wehwechen werden vielleicht noch ignoriert oder dem stetig steigenden Alter zugeschrieben. Im schlechtesten Fall geht es von jetzt auf gleich bergab mit der Gesundheit.

So weit muss es aber nicht kommen. Mit ausreichend Bewegung, einer guten Ernährung und einer positiven Lebenseinstellung können wir schon viel in Sachen Wohlbefinden erreichen.

Wie das gelingen kann, erfahren Sie auf der Messe "fit und gesund" der Borkener Zeitung. Nach 2019 und 2023 findet sie in diesem Jahr zum dritten Mal statt. Die Stadthalle Vennehof verwandelt sich am 29. und 30. März 2025 erneut in eine Plattform für Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness.

Mehr als 30 Aussteller stehen den Besuchern mit Rat und Tat zur Seite und informieren rund um die Themen Steigerung des Wohlbefindens, Behandlung von Krankheiten, Ernährungsumstellung oder Verbesserung der Fitness.

In unserem Messemagazin finden Sie alle Informationen rund um die Messe "fit und gesund", eine Liste mit Ausstellern sowie Pläne der Halle. Wie bereits bei den vorherigen Messen steht das Klinikum Westmünsterland als Premiumpartner zur Verfügung und informiert über die zahlreichen Angebote in den Bereichen Gesundheit und Fitness.

Auf den kommenden Seiten finden Sie nicht nur alle wichtigen Informationen rund um die Messe, sondern auch Artikel und Themen, die Ihnen helfen, ein gesundes und aktives Leben zu führen. Ob Ernährung, Bewegung, mentale Ge-

sundheit oder innovative Trends – hier gewinnen Sie wertvolle Einblicke und praktische Tipps, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Die Gesundheitsmesse ist eine hervorragende Gelegenheit, sich mit Experten auszutauschen, neue Produkte zu entdecken und sich von Gleichgesinnten inspirieren zu lassen.

Wir laden Sie ein, die vielfältigen Angebote am 29. und 30. März in der Stadthalle Vennehof zu erkunden und sich über die neuesten Entwicklungen im Bereich Gesundheit und Fitness zu informieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen inspirierenden Besuch auf der Messe!

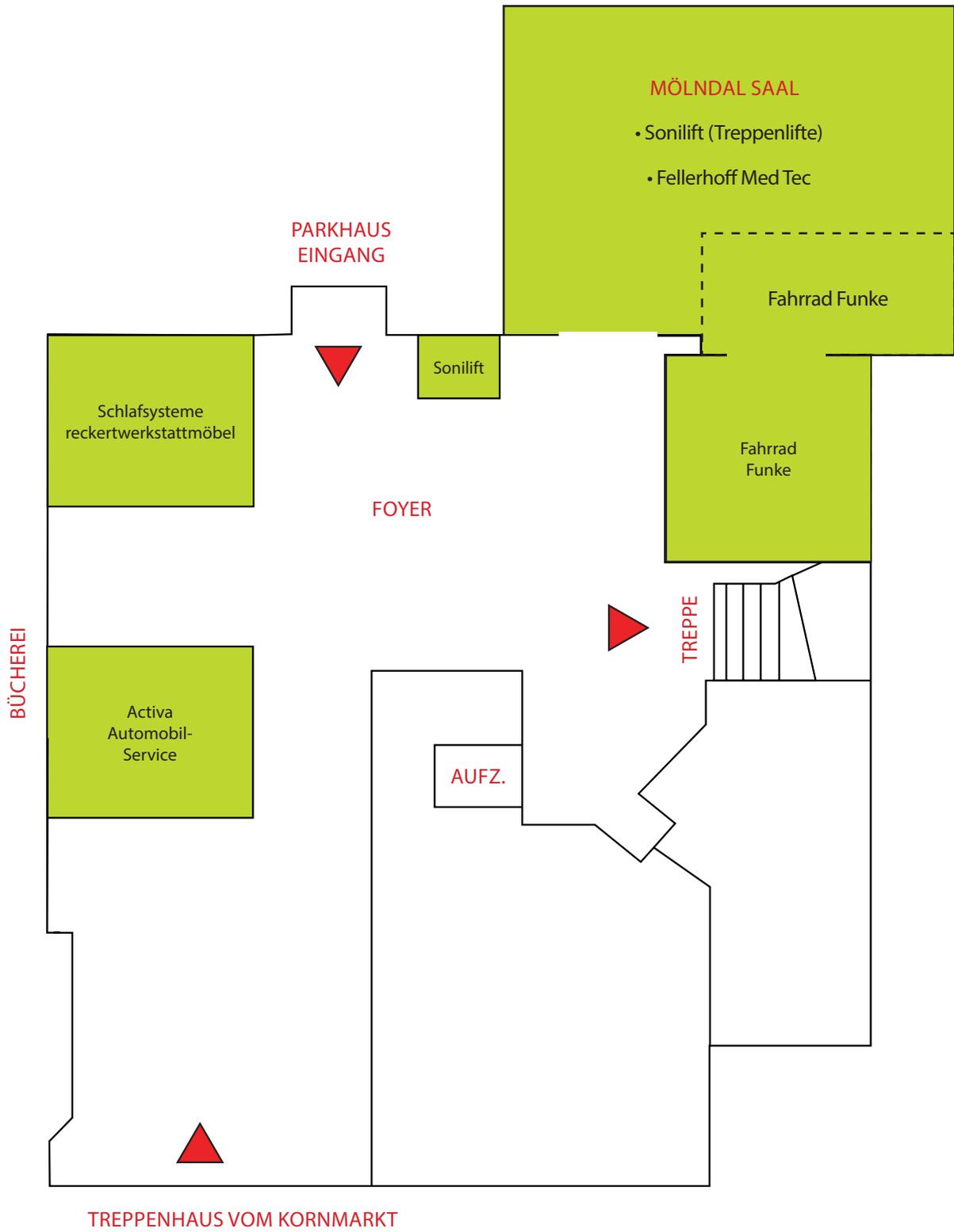
**Ihr Team der Borkener Zeitung**

### IMPRESSUM ANZEIGEN-SONDERVERÖFFENTLICHUNG „FIT & GESUND 2025“:

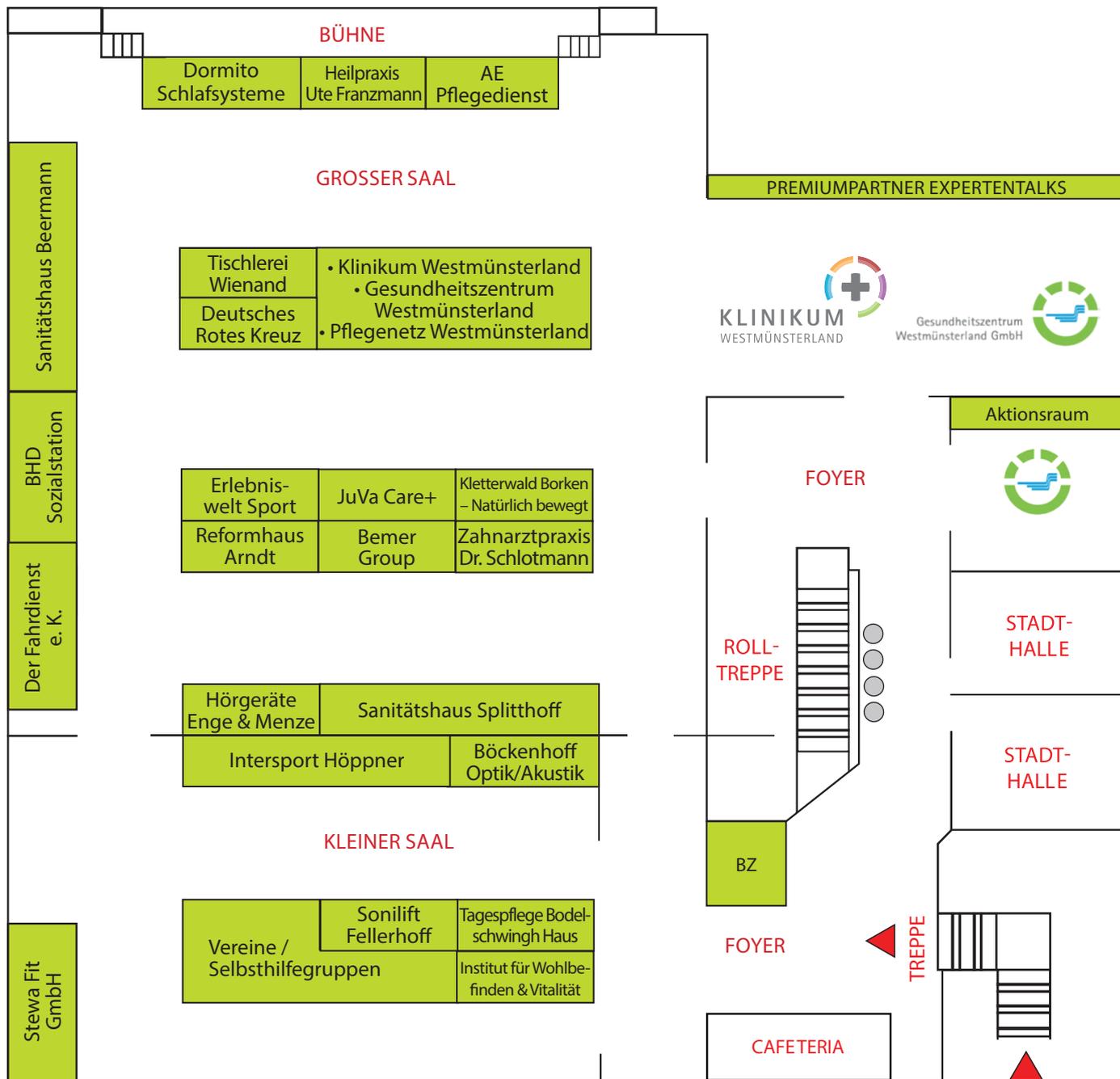
Verlag: J. Mergelsberg GmbH & Co. KG, Bahnhofstraße 6, 46325 Borken, vertreten durch die Geschäftsführer Stephan Schmidt und Katrin Scheimann, verlag@borkenerzeitung.de, Umsatzsteuer-ID: DE 170 014 235, Registernummer HRA 3469, Amtsgericht Coesfeld | Druck: Druckhaus Aschendorff, An der Hansalinie 1, 48163 Münster | Verantwortlich für den Inhalt: Katrin Scheimann, Verlagsadresse wie vor | Verantwortlich für den Anzeigenteil: Daniel Thesing, Verlagsadresse wie vor | Auflage 14.000 Stück | Internet: www.borkenerzeitung.de

# HALLENPLAN UNTERE EBENE

## Die Aussteller in der Stadthalle



# HALLENPLAN OBERE EBENE





## DIE AUSSTELLER UND IHRE THEMEN

Die Aussteller der Messe "fit & gesund" stehen Ihnen zu folgenden Schwerpunktthemen zur Verfügung. Selbstverständlich beraten sie Sie auch über alle weiteren Themen aus ihrem Angebot.

### ■ Activa Automobil-Service GmbH

Die Activa Automobil-Service GmbH steht seit dem Jahr 1993 für automobilen Vielseitigkeit und vereint die Bereiche Sonderfahrzeugbau, Fahrzeugeinrichtung, Fahrzeuglackierung und Sattlerei.

### ■ AE-Pflegedienst GmbH & Co. KG

Wir bieten ambulante Pflege, sowie Betreuung/Hauswirtschaft an. Zu uns gehören 2 AE-Senioren-Wohngemeinschaften und 3 AE-Senioren-Tagespflegen. Eine Ausbildung ist bei uns im folgenden Beruf möglich: Exam. Pflegefachkraft. An unserem Messestand führen wir Blutzucker- und Blutdruckmessungen mit Erläuterungen durch. Zudem gibt es ein Preisausschreiben mit tollen Gewinnen und frisches Popcorn.

### ■ Sanitätshaus Beermann GmbH

Wir sind vertreten mit Bandagen und Kompressionsstrümpfen. Mit Wund- und Stoma Materialien. Mit Rollatoren und einem faltbaren Carbonelektrollstuhl.

### ■ BEMER Group | Solebox am Römensee

Die physikalische Gefäßtherapie Bemer wissenschaftlich erforscht, von zahlreichen Nutzern erlebt: Durch die Verbesserung einer eingeschränkten Durchblutung in den kleinen und kleinsten Gefäßen kann BEMER dem Körper dabei helfen, seine Aufgaben optimal zu erfüllen.

### ■ BHD Sozialstation gGmbH

Ambulante Pflege & Senioren WG, Familienpflege & Hauswirtschaft, Tagespflege Borken & Weseke, ab 2026: Senioren WG in Borken-Burlo

### ■ Tagespflege Bodelschwing Haus

Tovertafel: Lichtprojektor, der Spiele auf den Tisch, Wand etc. projiziert, speziell für Menschen mit Demenz, Beschäftigungsangebote aus der TP, Beratung, wie funktioniert Tagespflege, Leistungen der PK für die Tagespflege werden erläutert und erklärt

### ■ Böckenhoff GbR

Was gibt es für neue Möglichkeiten im Bereich Hörakustik? Wir informieren und beraten Sie gerne. Sie sind sehr lichtempfindlich? Dann sind Brillengläser mit automatischer Tönung ideal für Sie. Test vor Ort möglich. Augenscreening: Eine präventive Maßnahme, die dazu dient, mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen. Wir informieren Sie.

### ■ CSG Landesverband NRW e.V.

Der Landesverband CSG – NRW e.V. verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke, Ziel der CSG – NRW e.V. ist es, Bekanntmachung und Aufklärung über die Erkrankung Clusterkopfschmerz in der Bevölkerung, der Clusterkopfschmerz ist eine primäre Kopfschmerzkrankung, Unser Ziel ist es, durch Öffentlichkeitsarbeit Aufklärung und Information in der Bevölkerung zu betreiben.

### ■ **Der Fahrdienst e.K.**

Unsere Dienstleistung: Beförderung von Menschen mit Handicap. Veranschaulichung auf der Messe anhand von Fotos auf einem Flipchart und via Bildschirm. Ausgabe von Werbematerial.

### ■ **Deutsche Parkinson-Vereinigung e.V.;**

#### **Regionalgruppe Kreis Borken**

Vorstellung der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V., Vorstellung der Selbsthilfegruppe Regionalgruppe Kreis Borken, Informationen zur Parkinson-Erkrankung und Therapien

### ■ **Dormito Matratzen, Betten und Wasserbetten GmbH**

In unserer Manufaktur in Borken stellen wir ab 549 € Matratzen eigens für Ihre Körperform, Gewicht und Größe her. Mit unseren Borkener Matratzen können wir exakt Ihre Rückenleiden optimal und individuell bekämpfen. Wir produzieren in Borken Wasser- sowie Boxspringbetten und Matratzen, geeignet für nahezu jeden Bettrahmen. Bettgestelle, Kopfteile, Nachttische etc. werden in Borken in unserer Manufaktur nach Ihren Wünschen angefertigt. Durch Ersatzteilaustausch werden unsere Betten und Matratzen preisgünstig in einem neuwertigen Zustand gehalten.

### ■ **Hörgeräte Enge und Menze**

Der Weg zum Hören, Hörverlust was tun? (kurzer Hörtest möglich), Aktuelle Hörsystemtechniken, Cochlea Implantate, Aus- & Weiterbildungsmöglichkeiten

### ■ **Erlebniswelt Sport GmbH**

Körperanalyse, Muskellängentestung, Fitness, Physiotherapie

### ■ **Fellerhoff MED TEC GmbH**

Fellerhoff Medizintechnik - Ihr mobiles Sanitätshaus aus Bocholt, Volksrolli - faltbarer Elektrorollstuhl mit modernem Design, fortschrittlicher Technik und höchstem Komfort, Volksflitzer-klappbarer Elektroscooter mit intuitiver Bedienung, durchdachter Funktionalität & umfangreicher Ausstattung. Unsere Mobilitätslösungen sind mit Rezept und nach Krankenkassengenehmigung kostenlos erhältlich. Daneben sind wir Ihr zuverlässiger Partner für Pflegehilfsmittel, Anti-Dekubitus-Systeme und Klinikbetten.

### ■ **Fahrrad Funke**

Bei uns dreht sich alles um's Rad und Mobilität - in jeder Lebenslage. Wir bieten Fahrräder und E-Bikes und haben uns auf E-Mobile und Dreiräder für Menschen mit Handicap spezialisiert. Wir laden Sie ein zum Anschauen und Testen.

#### **Premiumpartner**

### ■ **Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH**

Wir bieten Ihnen mehr als ein klassisches Fitnesstraining wie in herkömmlichen Fitnessstudios und Sportvereinen. Das Gesundheitszentrum Westmünsterland stellt Ihnen qualifizierte Methoden zu Prävention und Rehabilitation vor.

**Mehr zum Premiumpartner auf Seite 16 - 18.**

### ■ **Heilpraxis Ute Franzmann**

Beratung und Coaching für Menschen in Krisen und anderen Herausforderungen | Traumasensible Begleitung zur Entspannung und Stärkung der Resilienz | Systemische Aufstellungsarbeit, um Spannungen in Familie und Beruf zu lösen | Gutscheine für Einzelberatungen

### ■ **INTERSPORT HÖPPNER**

Profi-Laufanalyse: Unser geschultes Fachpersonal vom Laufsport-Kompetenz-Centrum Westmünsterland testet Sie. Erfahren Sie eine dynamische Analyse mittels Laufband. Die statische Analyse über den 3D-Scanner findet Ihre Passform. Entdecken Sie Schuhmodelle der Marken ON sowie Brooks Running. Faszientraining: Testservice der verschiedenen Produktkategorien – exklusiv auf der Messe. Wir informieren über den richtigen Einsatz von Faszienrollen zur Vorbeugung von Schmerzen und Verletzungen.

### ■ **JuVa Care +**

Wir bieten Ihnen in den märchenhaften Ortschaften Reken und Heiden nicht nur eine Tagespflege, sondern ein echtes Zuhause auf Zeit. Ab Sommer erreichen Sie zudem unseren neuen Standort in Gemen, der unseren ambulanten Bereich erweitert. Dort stehen wir Ihnen mit zusätzlichen Kapazitäten gerne zur Verfügung, um Sie umfassend zur häuslichen Versorgung zu beraten.

### ■ **Kletterwald Borken - Natürlich bewegt!**

Gesundheitsförderung in der Natur - für Teams und Privatpersonen, Resilienz Training, Intuitives Bogenschießen, Waldbaden, Stressbewältigung, Wanderungen und Retreats, Team Tage und Outdoortrainings für Unternehmen, Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE): Fortbildungen für Multiplikatoren und Angebote für Schule und Jugendarbeit, An unserem Stand: Infos zu unseren Angeboten, Naturquiz, Resilienztest.

#### **Premiumpartner**

### ■ **Klinikum Westmünsterland GmbH**

Unsere Chefarzte der unterschiedlichen Klinik-Standorte informieren Sie ganz ausführlich und persönlich. Im Rahmen unserer Expertentalks stellen sie aktuellste medizinische Behandlungsmethoden vor.

**Mehr zum Premiumpartner auf Seite 13 - 15.**

### ■ **Pflegenetz Westmünsterland**

Allgemeine Angebote in der Altenhilfe im Kreis Borken, Vollstationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Ambulante Pflege, Servicewohnen, Unser Angebot zum Hausnotruf, Mitmachprogramm wie Bike-Cyclen, Aktivtisch und Demenz-Box.

### ■ **reckert werkstatt möbel GmbH**

Luftgefedertes Schlafsystem, Gesundes Schlafen, Kissen und Decken, Individuelle Einrichtungskonzepte, Betten

### ■ Reformhaus Arndt

Bei uns steht in diesem Jahr das Thema Stoffwechsel im Focus unseres Angebotes und der Beratung. Wir zeigen und verkosten Produkte für den aktiven Stoffwechsel von Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten und Säure-Basen.

### ■ Rotes Kreuz im Kreis Borken

Pflege beim Roten Kreuz im Kreis Borken: kompetent – vernetzt – menschlich nah. Zur Pflege und Unterstützung von Menschen gehören viel Vertrauen und Nähe. Das DRK sorgt dafür, dass Sie so lange wie möglich zu Hause in gewohnter Umgebung Hilfe bekommen, sei es aufgrund von Alter, Krankheit oder Behinderung.

### ■ SiWAVE-MS

SiWAVE Multi Plus | SiWave Home. Die neue Bewegungstherapie: Testen Sie das neue passive Training mit der Sinuswelle: SiWAVE (Schwingungsgeräte). Prävention, Rehabilitation & Regeneration in Trainingseinheiten von nur 5 – 15 Minuten!

### ■ Dr. Schlotmann Zahnmedizin

Entdecken Sie bei uns auf der Messe: Ein Blick hinter die Kulissen der Zahntechnik, Zahnbleaching live – sofort sichtbare Ergebnisse, hochmoderne Zahnmedizin & Technik erleben, Lassen Sie sich individuell beraten persönliche Beratung & spannende Insights

### ■ Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Borken und Umgebung e.V.

Das Problem Schlafapnoe bekannt zu machen und zu sensibilisieren, Hilfestellung für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Die Möglichkeit mit Mitgliedern zu sprechen. Vorstellung von Mustergeräten und Atem-Therapie-Masken.

### ■ Sonilift GmbH

Sonilift – Ihr regionaler Treppenliftanbieter aus Bocholt, Treppenlifte für kurvige Treppen - fließende Bewegungen mit hohem Maß an Komfort und Sicherheit, Treppenlifte für gerade Treppen - platzsparende Funktionalität für jedes Budget, Treppenlifte für den Außenbereich - einsatzbereit bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit

### ■ Sanitätshaus Jörg Splitthoff GmbH

Seit über 50 Jahren versorgen wir die Menschen im Kreis Borken mit Hilfsmitteln. Zu unserem großen Produktportfolio gehören unter anderem Kompressionsstrümpfe und Einlagen, Alltagshilfen wie Elektromobile, Rollatoren, Rollstühle und Badhilfsmittel, sowie Pflegehilfsmittel, Pflegebetten und Zubehör.

### ■ Stewafit GmbH

SiWave Multi Plus, SiWave Home

### ■ Vreden & Ahaus in Form - Institut für Wohlbefinden & Vitalität

Apparative Gesundheitsleistungen für Gewichtsmanagement, EMS Training und Lymphdrainage, Gesundheitsleistungen mittels elektromagnetischer Impulstechnologie bei Beckenbodenproblematik, Vitalcenter

### ■ Tischlerei Wienand GmbH

Eine barrierefreie und altersgerechte Einrichtung ist entscheidend, um ein selbständiges Leben zu ermöglichen. Der ideale Arbeitsplatz im Homeoffice sollte sowohl funktional als auch komfortabel sein.

#### Infos zum Messebesuch

#### ✓ KOSTENLOSER EINTRITT

#### ✓ KOSTENLOSES PARKEN

Nutzen Sie das der Stadthalle angeschlossene Parkhaus, um am Wochenende kostenlos zu parken.

#### ✓ KURZE AUSZEIT

Im Bereich der Cafeteria (Obere Ebene) erhalten Sie Kaffee, Kuchen und Softdrinks.

#### ✓ AUFZÜGE

Für die Besucher steht ein Personenaufzug bereit.

🌐 [www.bz-fit-und-gesund.de](http://www.bz-fit-und-gesund.de)





fit & gesund 2025

Exklusiv von  
Fahrrad Funke,  
Ramsdorf



**Im Wert  
von  
3.099,- €**

**Unser  
Messepreis  
2.899,- €**



Abb. kann abweichen

**Das große  
MessegeWINNSpiel!**

**IHR PREIS:  
EIN GAZELLE ARROYO C7**

- **AKKU:** 500 WH
- **GEPÄCKTRÄGER:** MIK-SYSTEM TRÄGER, ALUMINIUM
- **GÄNGE:** 7
- **MOTOR:** BOSCH ACTIVE LINE PLUS SMART SYSTEM
- **RADGRÖSSE:** 28"
- **DISPLAY:** BOSCH PURION 200
- **BREMSEN:** FELGENBREMSE HYDR.
- **VORBAU:** GAZELLE SWITCH, VON HAND STUFENLOS VERSTELLBAR
- **SONSTIGES:** RAHMENSCHLOSS AXA DEFENDER, ZULÄSSIGES GESAMTGEWICHT 130 KG

**WIR WÜNSCHEN  
VIEL GLÜCK!**

**TEILNAHME  
AUF DER MESSE  
AM STAND VON  
FAHRRAD FUNKE  
(FOYER)**

**Borkener Zeitung**



## IMPRESSIONEN

### Ausprobieren, entdecken und sich austauschen

Die fit & gesund 2025 ist eine echte Mitmach-Messe. Aktivitätsstände sind auch auf den ersten beiden Gesundheitsmessen in 2019 und 2023 schon ganz klar im Vordergrund. Wir möchten Ihnen mit diesen Eindrücken einen kleinen Vorgeschmack auf die kommenden Tage geben.





# FACHVORTRÄGE & EXPERTEN-TALKS

**Samstag, 29.03.2025**

- 13.30 - 14.00 Uhr**      **Alarm im Bauch. Kann ich mich gegen Darmkrebs schützen?**  
**Priv.-Doz. Dr. Torsten Überrück** - Chefarzt der Klinik für Allgemein-,  
 Viszeral- und Tumorchirurgie und Leiter des Onkologischen Zentrum  
 Westmünsterland am St. Agnes-Hospital Bocholt  
**Dr. Alexander Brock** - Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am  
 St. Marien-Hospital Borken
- 14.30 - 15.00 Uhr**      **Ein Herz kann man nicht reparieren – oder doch?**  
**Prof. Dr. Marcus Wieczorek** - Chefarzt der I. Medizinischen Klinik -  
 Kardiologie / Elektrophysiologie am St.-Agnes-Hospital Bocholt  
**Priv.-Doz. Dr. Ralf Erkens** - Geschäftsführender Oberarzt der I.  
 Medizinischen Klinik - Kardiologie / Elektrophysiologie am  
 St.-Agnes-Hospital Bocholt
- 15.30 - 16.00 Uhr**      **Wenn die Luft weg bleibt - von COPD über Asthma bis Lungenkrebs:  
 Behandlungsmöglichkeiten und Perspektiven**  
**Dr. Özkan Kalem** - Chefarzt der III. Medizinischen Klinik -  
 Pneumologie am St. Agnes-Hospital Bocholt

**Sonntag, 30.03.2025**

- 11.30 - 12.00 Uhr**      **Moderne Konzepte der minimal-invasiven  
 Wirbelsäulentherapie - aktuell und innovativ**  
**Priv.-Doz. Dr. Stefan Lakemeier** - Chefarzt der Klinik für  
 Wirbelsäulenchirurgie am St. Marien-Hospital Borken  
**Andreas Rösing** - Sportwissenschaftler  
 Gesundheitszentrum Westmünsterland
- 12.30 - 13.00 Uhr**      **Neues aus der Neurologie: Parkinson verstehen -  
 Diagnostik, Therapie und Unterstützungsmöglichkeiten**  
**Dr. Rudolf A. Kley** - Chefarzt der Klinik für Neurologie und klinische  
 Neurophysiologie mit Stroke Unit am St. Marien-Hospital Borken  
**Dr. Jan Grosch** - Oberarzt der Klinik für Neurologie und klinische  
 Neurophysiologie mit Stroke Unit am St. Marien-Hospital Borken  
**Dominik Dücker** - Sportwissenschaftler  
 Gesundheitszentrum Westmünsterland
- 13.30 - 14.00 Uhr**      **Chronische Rückenschmerzen - ohne Opiate und Operationen:  
 die stationäre multimodale Schmerztherapie**  
**Dr. Thomas Kaulingfrecks** - Leitender Arzt Zentrum für Schmerz-  
 medizin in der Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerz-  
 therapie am St. Marien-Hospital Borken  
**Andreas Rösing** - Sportwissenschaftler  
 Gesundheitszentrum Westmünsterland
- 14.30 - 15.00 Uhr**      **Neue Hüfte, neues Knie: rund um den künstlichen Gelenkersatz  
 und den Einsatz des „Medikaments“ Bewegung**  
**Christian Bennör** - komm. Chefarzt der Klinik für Orthopädie und  
 Unfallchirurgie am St. Marien-Hospital Borken  
**Andreas Rösing** - Sportwissenschaftler  
 Gesundheitszentrum Westmünsterland
- 15.30 - 16.00 Uhr**      **Achtung Sturzgefahr! Vorbeugung und Behandlung  
 von Brüchen im Alter**  
**Christian Bennör** - komm. Chefarzt der Klinik für Orthopädie und  
 Unfallchirurgie am St. Marien-Hospital Borken  
**Daniel Diedrichs** - Leitender Oberarzt der Klinik für Geriatrie mit  
 Geriatischer Tagesklinik am St. Marien-Hospital Borken  
**Anke Kernebeck** - Leitung Marien Senioren- und Pflegezentrum

# DAS ST. MARIEN-HOSPITAL BORKEN

## Meine Region. Mein Klinikum.

*Das St. Marien-Hospital Borken ist ein modernes Akutkrankenhaus der Schwerpunktversorgung. Seit der Gründung im Jahre 1845 hat sich die Klinik stetig weiterentwickelt und verfügt heute über zehn medizinische Fachdisziplinen mit über 300 Betten sowie einer geriatrischen Tagesklinik. Rund 14.000 stationäre und fast 20.000 ambulante Patienten werden hier jährlich versorgt. Damit zählt das St. Marien-Hospital zu den größten Krankenhäusern im westlichen Münsterland und versorgt Patienten bis weit über die Grenzen der Stadt hinaus. Zur Ausstattung gehören modernste Technologien, was dem Krankenhaus einen hohen Standard an Patientensicherheit beschert. Über eintausend Mitarbeitende tragen dazu bei, den Patienten auf dem Weg der Genesung zu helfen.*

Als Teil des Klinikums Westmünsterland spielt das Borkener Krankenhaus eine zentrale Rolle in der Patientenversorgung in der Region. Hier sind unter anderem die auf die Behandlung von akuten Schlaganfällen spezialisierte Stroke Unit, die Klinik für Geriatrie mit Geriatrischer Tagesklinik sowie das seit letztem Herbst neu etablierte Zentrum



für Schmerztherapie als Schwerpunkte zu nennen. Das Borkener Krankenhaus bietet eine umfassende Expertise im Bereich der orthopädischen Chirurgie und verfügt über höchste Kompetenz in der Behandlung von neurologischen, traumatischen, internistischen sowie geriatrischen Erkrankungen. Zudem zählen die Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie, das seit Oktober 2022 in Borken beheimatete zertifizierte Wirbelsäulenzentrum und die aktuell im Aufbau befindliche neurologische Früh-Reha als Erweiterung des Angebots der Klinik für Neurologie zum Leistungsportfolio des St. Marien-Hospitals Borken.

Neben dem St. Marien-Hospital Borken gehören zum Klinikum Westmünsterland vier weitere Krankenhausstandorte mit insgesamt über 1.400 Betten. Mit mehr als 6.000 Mitarbeitenden gehört das Unternehmen zu den größten Arbeitgebern der Region und sichert eine wohnortnahe stationäre Versorgung auf höchstem Niveau. Nahezu jede akutstationäre Leistung wird angeboten – soweit erforderlich an einem Standort konzentriert, soweit wie möglich flächendeckend. Die Patienten profitieren dabei an allen Standorten von der gesamten medizinischen Kompetenz im Klinikum Westmünsterland.



## FRAG DOCH MAL DEN ARZT

### Expertentalks und Fragemöglichkeiten zu medizinischen Themen

Zahlreiche Experten aus den verschiedenen medizinischen Fachbereichen warten auf der Gesundheitsmesse auf die Besucher. Das Klinikum Westmünsterland ist nicht nur mit Ärztinnen und Ärzten aus dem St. Marien-Hospital Borken vor Ort, sondern auch mit einigen vielen weiteren Medizinerinnen und Medizinern aus den anderen Krankenhausstandorten.

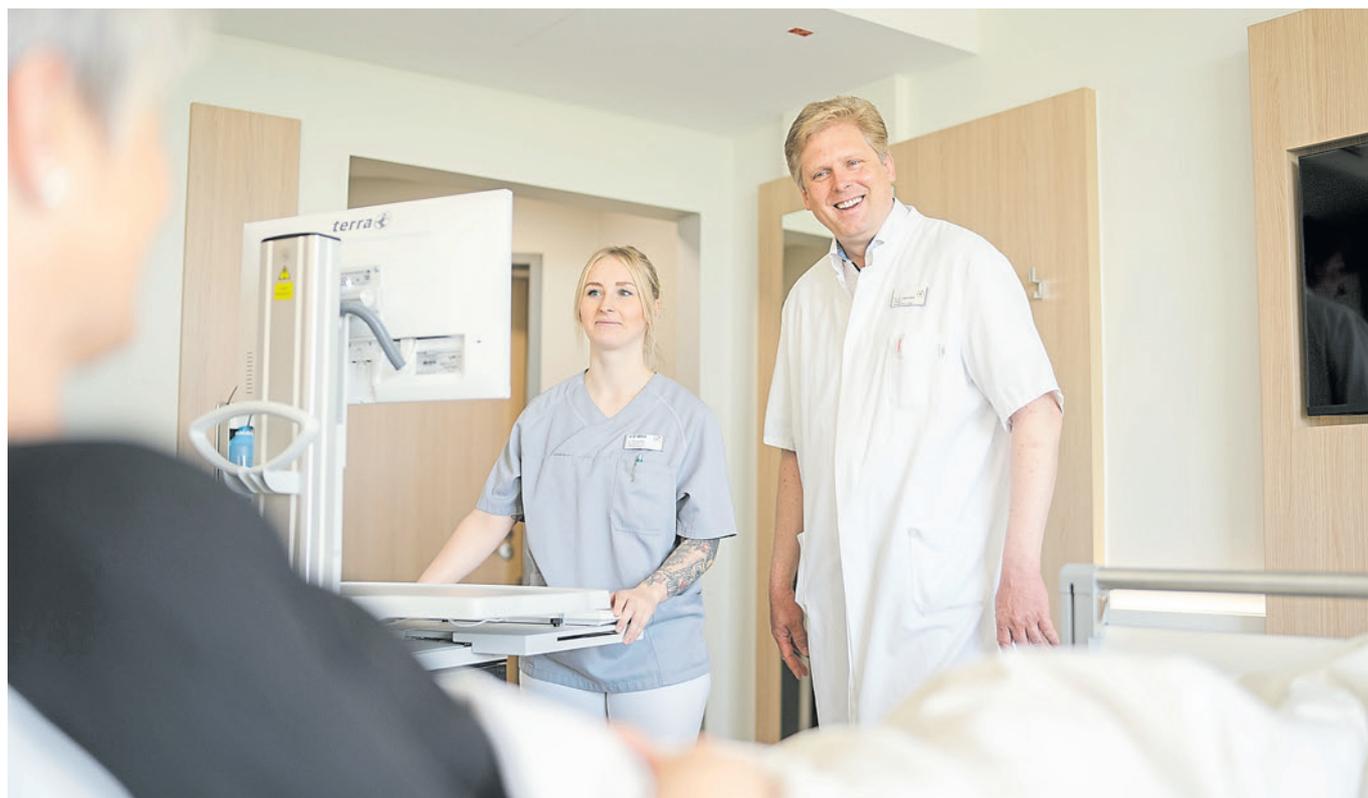
„Das Klinikum Westmünsterland bietet eine medizinische Expertise, die in ihrer Qualität nahezu dem Niveau einer Universitätsklinik entspricht – mit dem Vorteil, dass unsere Standorte im gesamten Kreis Borken verteilt sind und so eine wohnortnahe Versorgung ermöglichen“, erklärt Anja Hilbing, stellvertretende Pressesprecherin des Klinikums. „Wir freuen uns daher besonders, unsere vielseitigen Fachkompetenzen und innovativen Behandlungsmöglichkeiten als Premiumpartner auf der Gesundheitsmesse präsentieren zu können und den Besucherinnen und Besuchern einen Einblick in die modernen medizinischen Leistungen unseres Hauses zu geben.“ Im Rahmen der beiden Messetage ist gleich eine Vielzahl an Gesprächsrunden



geplant, an denen die Besucherinnen und Besucher teilnehmen können und mit den Medizinexperten in den direkten Austausch kommen können. Im Anschluss an die Talkrunden stehen die Experten auch noch für persönliche Fragen am gemeinsamen Messestand des Klinikums Westmünsterland, des Gesundheitszentrums Westmünsterland sowie des Pflegenetzes Westmünsterland zur Verfügung.

Die Themen decken dabei ein breites Spektrum medizinischer Fachbereiche

ab. Unter anderem werden der Chefarzt PD Dr. Stefan Lakemeier (Wirbelsäulenchirurgie) und der leitende Arzt des Zentrums für Schmerzmedizin Dr. Thomas Kaulingfrecks (Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie) gemeinsam mit Experten aus dem Gesundheitszentrum über die nicht-operativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten bei Rücken- und Gelenkschmerzen informieren. Chefarzt Dr. Kley (Neurologie) wird zusammen mit dem leitenden Oberarzt Dr. Jan Grosch über die Diagnostik und Therapie sowie



Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich Parkinson berichten.

Dem Thema „Darmkrebs“ widmen sich der Chefarzt und Leiter des Onkologischen Zentrums PD Dr. Torsten Überrück (Allgemein-, Viszeral- und Tumorchirurgie) aus dem Bocholter Krankenhaus sowie der Chefarzt Dr. Alexander Brock



(Innere Medizin) aus dem Borkener Krankenhaus gemeinsam. Sie werden über die Arbeit im durch die Deutsche Krebsgesellschaft ausgezeichneten Onkologischen Zentrum Westmünsterland berichten, erläutern, wie Patienten vorbeugen und sich schützen können und aufzeigen, wo Betroffene behandelt werden sollten.

Rund ums „Herz“ dreht sich eine Talkrunde mit Dr. Marcus Wiczorek, dem Chefarzt der hochspezialisierten Bocholter Kardiologie, gemeinsam mit dem geschäftsführenden Oberarzt PD Dr. Ralf Erkens aus der selbigen Klinik. Die Zuschauer werden ausreichend Gelegenheit haben ihre Fragen zu Themen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Vorhofflimmern, Herzrhythmusstörungen und vielem mehr zu stellen.

Welche medizinischen Hintergründe eine Rolle spielen, wenn einem sprichwörtlich „die Luft wegbleibt“ und welche akuten oder chronischen Erkrankungen der Atemwege dahinterstecken können, wird der Chefarzt Dr. Özkan Ka-

lem (Pneumologie) aus dem Bocholter Krankenhaus in einem Talk erläutern. Er wird den Besuchern fundierte Behandlungsmöglichkeiten und Perspektiven zu Erkrankungen wie COPD über Asthma bis hin zu Lungenkrebs aufzeigen.

Auch das Thema Gelenkbeschwerden in Hüfte und Knie wird in einem Expertentalk genauer beleuchtet. Der kommissarische Chefarzt Christian Bennör (Orthopädie und Unfallchirurgie) wird gemeinsam mit einem Experten aus dem Gesundheitszentrum Westmünsterland Fragen rund um den künstlichen Gelenkersatz beantworten und aufzeigen, wie wichtig der Einsatz des „Medikaments“ Bewegung ist. Im Anschluss wird es eine weitere Talkrunde mit ihm geben, die speziell auf Stürze und Brüche im Alter fokussiert. Gemeinsam mit dem leitenden Oberarzt Daniel Diedrichs (Geriatric) und der Leitung des St. Marien Senioren- und Pflegezentrums Anke Kernebeck wird es um die Vorbeugung und Behandlung bei Stürzen und Brüchen älterer Menschen gehen.

## NEU IN BORKEN: ZENTRUM FÜR SCHMERZMEDIZIN

Das St. Marien-Hospital Borken hat sein Leistungsspektrum erweitert und bietet seit Mitte 2024 ein spezialisiertes Zentrum für Schmerzmedizin unter der Leitung von Dr. Thomas Kaulingfrecs an. Dieses Zentrum richtet sich insbesondere an Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen, wie beispielsweise Rückenschmerzen, die im Alltag stark einschränkend wirken können.

Verfolgt wird ein multimodaler Therapieansatz, bei dem Ärztinnen und Ärzten verschiedener Fachrichtungen sowie Therapeutinnen und Therapeuten eng zusammenarbeiten. Ziel ist es, durch eine Kombination aus aktivierender Physio- und Sporttherapie, medikamentösen, interventionellen und psychologischen Verfahren die Schmerzen der Patientinnen und Patienten

zu lindern und ihre Lebensqualität zu verbessern. Ein besonderes Merkmal des Zentrums ist die interdisziplinäre Schmerzkonzferenz, in der alle beteiligten Therapeutinnen und Therapeuten gemeinsam entscheiden, welche Behandlungsmaßnahmen für die jeweilige Patientin oder den jeweiligen Patienten am sinnvollsten sind. Die stationäre Behandlung ermöglicht dabei eine hohe Therapiedichte über einen Zeitraum von durchschnittlich 14 Tagen. Dr. Thomas Kaulingfrecs, Facharzt für Anästhesie mit der Zusatzqualifikation in spezieller Schmerztherapie, hat seine Tätigkeit als Oberarzt der Klinik für Anästhesie am Borkener Krankenhaus im Juli 2024 aufgenommen. Seitdem steht er als ärztlicher Leiter des Zentrums für Schmerzmedizin allen niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten zur Überweisung von Patientinnen und Patienten zur Verfügung. Mit diesem spezialisierten Angebot bietet das St. Marien-Hospital Borken eine in der Region einzigartige Behandlungsmöglichkeit für Menschen mit chronischen Schmerzen.



# Gesundheitszentrum Westmünsterland

Dein Ort für Therapie, Rehabilitation, Training und Wohlbefinden

## GESUNDHEIT GANZHEITLICH ERLEBEN

Das Gesundheitszentrum Westmünsterland ist dein regionaler Ansprechpartner in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden. An unseren elf Standorten im Westmünsterland erfährst du zielführende und optimale Betreuung sowie individuelle Behandlungsmethoden. Uns zeichnet vor allem das breite Leistungsspektrum aus, welches dir eine ganzheitliche gesundheitliche Versorgung bietet – und das wohnortnah!

Unser Leistungsangebot reicht u.a. von therapeutischen Maßnahmen wie Physiotherapie und Krankengymnastik über ambulante Nachbehandlungen als auch Nachsorge bis hin zur Medizinische Trainingstherapie.

### *Prävention, Therapie und Nachsorge – alles aus einer Hand!*

Neben unserem sympathischen und motivierten Team stehen dir freundliche Therapie- und Trainingsflächen, Kursräume sowie modernste Trainingsgeräte zur Verfügung, damit du dich bei uns rundum wohl fühlst.



Mit einer Mitgliedschaft im Gesundheitszentrum Westmünsterland kannst du an allen Standorten trainieren und unser vielfältiges Angebot an Kursen nutzen: Egal ob dein Ziel Prävention, Muskelaufbau, Ausbau der Ausdauer oder einfach mal eine kleine Auszeit ist – hier ist für jeden das Richtige dabei!

### *Der Unterschied zum klassischen Fitnessstraining*

Wir bieten dir mehr als Fitnessstraining in herkömmlichen Fitnessstudios oder Sportvereinen: Unsere Medizinische Trainingstherapie integriert die Inhalte eines gerätegestützten Trainings mit umfassender Anamnese, Eingangsdagnostik, intensiver Betreuung und regelmäßigen Kontrolltests.

### WIR FREUEN UNS AUF DICH

Unser kompetentes Team aus Fachleuten freut sich, dich auf deinem Weg zur Zufriedenheit, Wohlfühl und Gesundheit zu begleiten. Deine Gesundheit ist unsere Mission.

Detailfragen zu den einzelnen Fachbereichen und spezielle Rückfragen zu weiteren Leistungen beantworten wir dir gerne jederzeit – persönlich, per Mail oder telefonisch.

## Therapie

Physiotherapie  
Ergotherapie  
Osteopathie  
Logopädie  
Krankengymnastik  
(am Gerät)

## Rehabilitation

Rehabilitationssport  
Ambulante  
Nachbehandlung  
und Nachsorge  
T-RENA  
IRENA

## Training

Medizinische  
Trainingstherapie  
Kurse  
Rücken- und  
Gelenktraining  
EMS-Training  
MILON Zirkeltraining  
BGM/BGF  
Gesundheitsführerschein

## Wohlbefinden

Sauna  
Bewegungsbad  
Massage



Gesundheitszentrum  
Westmünsterland GmbH



# Gesundheit für jeden

Prävention als Schlüssel zu einem gesunden Leben



## GANZHEITLICHE PRÄVENTIONSPROGRAMME

Gesundheit ist eine zentrale Voraussetzung im Leben. Prävention ist dabei ein entscheidender Bestandteil der Gesundheitsförderung und spielt eine zentrale Rolle, um Krankheiten vorzubeugen und die Lebensqualität zu verbessern.

Viele Menschen kennen jedoch nicht die Vielzahl an Angeboten durch die gesetzlichen Krankenkassen und die Deutsche Rentenversicherung.

Wir unterstützen dich dabei, mit geförderten Präventionsprogrammen aktiv für deine eigene Gesundheit einzutreten und dein Wohlbefinden zu steigern. Diese ganzheitlichen Programme kombinieren Training in einem unserer Standorte mit digitaler Wissensvermittlung.

Unsere individuellen Trainingsprogramme richten sich dabei nach deinen persönlichen Bedürfnissen, unabhängig davon, ob du bereits sportlich aktiv bist oder gerade erst startest. Wir berücksichtigen deine Ziele und körperlichen Voraussetzungen.

## PRÄVENTIONSKURSE

### *Gesund bleiben mit Unterstützung deiner Krankenkasse*

Wir bieten dir die Möglichkeit, mit Unterstützung deiner Krankenkasse zertifizierte Präventionskurse zu nutzen, um deine Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

In neun Standorten des Gesundheitszentrum Westmünsterland hast du die Möglichkeit, mittels eines für dich maßgeschneiderten Plans gezieltes Training an modernen elektronischen Trainingsgeräten zu absolvieren. Die qualifizierte Betreuung unseres Personals stellt dabei sicher, dass Überlastungen oder Fehlhaltungen vermieden werden.

Digitale Präventionskurse stellen eine optimale Ergänzung zum Training dar. Sie vermitteln wissenschaftlich fundiertes Wissen und enthalten praktische Übungen für zu Hause, unterwegs und am Arbeitsplatz. Sie ermöglichen eine flexible Zeiteinteilung und Integration des Trainings in den Alltag.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu zwei Präventionskurse pro Jahr mit bis zu 100% der Kosten. Auch private Krankenkassen und die Beihilfe beteiligen sich vielfach an den Kursgebühren.

## RV FIT

### *Mit Förderung der Deutschen Rentenversicherung zu einem ganzheitlich verbesserten Lebensgefühl*

RV Fit ist dein durch die Deutsche Rentenversicherung unterstütztes Gesundheitsprogramm, um vorbeugend etwas für deine Gesundheit und deine Lebensqualität zu unternehmen. Es umfasst

die Bereiche Training, Stressbewältigung und Ernährung. Den Teil des Trainings führst du dabei berufsbegleitend und wohnortnah im Gesundheitszentrum Westmünsterland durch.

Wir setzen auf bewährte, wissenschaftlich fundierte Trainingskonzepte, die nachweislich effektiv sind. Das Training findet in kleinen Gruppen statt, der Austausch und die Motivation innerhalb der Gruppe tragen entscheidend zu deinem Erfolg bei.

RV Fit richtet sich speziell an Erwerbstätige, die gesundheitlich belastet sind oder bei denen gesundheitliche Beeinträchtigungen drohen. Ziel ist es, die Arbeitsfähigkeit zu erhalten und gesundheitliche Einschränkungen frühzeitig zu verhindern.

Wenn du seit mindestens sechs Monaten berufstätig bist, übernimmt die Deutsche Rentenversicherung die Kosten für dich.

## STARTE JETZT DEINEN WEG ZU MEHR GESUNDHEIT!

Informiere dich jetzt, wie dich deine Krankenkasse oder die Deutsche Rentenversicherung bei deinem Training im Gesundheitszentrum Westmünsterland unterstützt!

Wir beraten dich gerne und helfen dir dabei!



# Neurologische Frührehabilitation

Gestalte die Zukunft der Gesundheit mit uns

## ERGÄNZUNG UNSERES LEISTUNGSSPEKTRUMS

Das St. Marien-Hospital Borken wird um eine neurologische Frührehabilitation erweitert und das Gesundheitszentrum Westmünsterland ist dabei für den therapeutischen Bereich verantwortlich.

Durch eine frühzeitige Behandlung und Unterstützung von Patienten mit neurologischen Erkrankungen oder Verletzungen kann eine bestmögliche Genesung gefördert sowie die Lebensqualität der Patienten nachhaltig verbessert werden. Durch gezielte Therapien wird die Wiederherstellung von motorischen, kognitiven und sprachlichen Fähigkeiten unterstützt. Die Therapie wird auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten des Patienten abgestimmt und umfasst meist eine Kombination aus physikalischer Therapie, Ergotherapie, Logopädie und neuropsychologischer Unterstützung.

Um diese Fachbereiche abzudecken, suchen wir für den Aufbau der neurologischen Frührehabilitation engagierte und qualifizierte Mitarbeiter, die unsere Leidenschaft für die Gesundheitsversorgung teilen:

- **Physiotherapeut:in** (m/w/d)
- **Ergotherapeut:in** (m/w/d)
- **Logopäd:in** (m/w/d)

Du hast Freude daran, Menschen auf ihrem Weg zur Genesung zu unterstützen? Du hast Spaß an interdisziplinärer Zusammenarbeit? Du bist engagiert und übernimmst gerne Führungsverantwortung? Dann bist du bei uns genau richtig!

Wenn du Erfahrungen in der neurologischen Rehabilitation hast oder dich für diesen Bereich interessierst, dann bewirb dich bei uns! Gerne kannst du uns auch direkt ansprechen, wir freuen uns auf dich!

## DEINE VORTEILE BEI UNS

Die Vielfalt an Therapiemöglichkeiten und Gesundheitsangeboten macht das Gesundheitszentrum Westmünsterland als Arbeitgeber einzigartig in der Region. An insgesamt elf Standorten sorgt ein Spitzen-Team dafür, dass Menschen gesund und wohlauf sind – sowohl körperlich, seelisch als auch psychisch.

Unser Leistungsspektrum umfasst u.a. therapeutische Maßnahmen wie Physiotherapie und Krankengymnastik am Gerät, ambulante Nachbehandlungen und Nachsorge, Medizinische Trainingstherapie, Rücken- und Gelenktraining sowie Rückenfunktionsdiagnostik.

Bist du bereit für einen Job, der nicht nur Spaß macht, sondern auch Sicherheit garantiert? Möchtest du deine Zeit sinnvoll nutzen und dabei etwas Erfüllendes tun? Wertschätzung deiner Arbeit und eine faire Bezahlung sollten selbstverständlich sein?

Als einer der Top-Arbeitgeber der Region möchten wir alles dafür tun, damit du dich bei uns wohl fühlst und Spaß an deinem Job hast. Deshalb bieten wir dir viel mehr als „nur“ eine gute Bezahlung:

- Karrieremöglichkeiten
- Flexible Arbeitszeitmodelle
- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Attraktives Gehalt & 29 Tage Urlaub
- Betriebliche Altersvorsorge
- Fortbildungsfinanzierung
- BusinessBike
- Kostenloses Training & Kursangebote u.v.m.

Du möchtest mehr über unsere Benefits erfahren oder unser Team kennenlernen? Dann besuche unsere Karriereseite im Internet!

[www.karriere-gz-wml.de](http://www.karriere-gz-wml.de)

[karriere@gz-wml.de](mailto:karriere@gz-wml.de)

Finde uns auch auf:  



## GUT VERSORGT IM ALTER

### Die frühzeitige Planung des Alltags ist wichtig

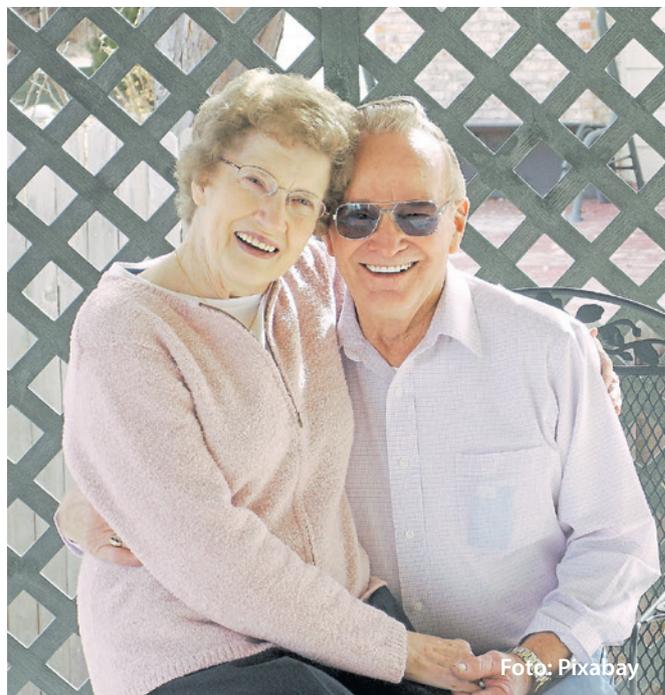
(lps/DGD). Wer im Alter gut versorgt sein will, sollte frühzeitig mit der Vorsorge beginnen. Dabei ist es auch wichtig, die Familie mit einzubeziehen und über die eigenen Bedürfnisse zu sprechen. Viele beginnen erst, wenn bereits ein Missstand besteht oder eine Pflegebedürftigkeit eingetreten ist. Doch das muss nicht sein, denn viele Themen können bereits im Vorfeld geklärt werden.

Zunächst sollte man schauen, wo im Alltag Probleme auftreten können, wenn ein körperliches Gebrechen auftritt. Somit kann es sogar sinnvoll sein, einen Umzug in eine senioren-gerechte Wohnung vorzunehmen, solange die eigenen Kräfte es noch zulassen und es noch möglich ist, sich an eine neue Umgebung zu gewöhnen. In sogenannten Service-Wohnungen ist alles so eingerichtet, dass sich ein alter Mensch wohlfühlt. Es

gibt ebenerdige Duschen und meist ist alles auf einer Etage erreichbar, so dass keine Treppen begangen werden müssen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Sozialleben. Einige ältere Menschen fühlen sich vernachlässigt und vereinsamen. Die Kinder leben in anderen Städten oder haben eigene Familien, um die sie sich kümmern müssen. Auch dieses Thema sollte im Familienkreis angesprochen werden. Es gibt

regelmäßige Treffen von Seniorenklubs oder Vereine für Senioren, sodass niemand vereinsamen muss.



## HÖRHILFEN BEI ALTERSSCHWERHÖRIGKEIT

### Gute Akustik dank moderne technischer Möglichkeiten

(lps/DGD). Altersschwerhörigkeit ist ein leidiges Thema. Allerdings gibt es heutzutage technische Hilfsmittel, die das Hören erleichtern. Wer feststellt, dass das Verstehen von Gesprächen immer schwieriger wird und nur noch mit einer gewissen Anstrengung zu bewältigen ist, muss sich früher oder

später mit dem Thema Hörhilfen beschäftigen. Dabei gibt es viele unterschiedliche Möglichkeiten, beispielsweise die klassischen Hörgeräte.

Häufig ist es für Schwerhörige nicht möglich, einen Film bei normaler Lautstärke zu schauen. Das führt im

Kreise der Familie nicht selten zu Diskussionen. Daher kann es sinnvoll sein, auf spezielle Kopfhörer zurückzugreifen. Diese Kopfhörer können Lautstärken wiedergeben, die über das normale Maß von etwa 120 Dezibel hinausgehen. Außerdem sind sie auf die speziellen Bedürfnisse Schwerhöriger angepasst. Meist können nur gewisse Tonhöhen nicht mehr gut gehört werden, während andere Frequenzen noch normal wahrgenommen werden.

Eine spezielle Funktion dieser Kopfhörer ermöglicht es, die Frequenzbänder über einen Equalizer anzupassen, sodass ein normales Hörerlebnis möglich wird. Hochwertige Kopfhörer verfügen meistens zusätzlich über eine sogenannte Noise-Cancelling Funktion, die störende Umgebungsgerausche filtert und ausblenden kann.



## „WENIGER IST MEHR“

### Den Focus von außen nach innen richten

Borken. (Ute Franzmann) Entspannung ist nicht ein Luxusgut, welches wir auf später verschieben können, sondern es ist für unsere körperliche und mentale Gesundheit jetzt und heute wichtig. Dabei geht es nicht darum, noch etwas mehr auf die To-do-Liste zu setzen, sondern eher etwas wegzulassen.

Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit Ihrem Auto immer 100 km/h. Egal ob Sie auf einer Landstraße, im Dorf oder auf der Autobahn unterwegs sind. Immer und überall 100 km/h. Das hat zur Folge, dass Sie als Fahrer total überfordert sind, die Konzentration zu halten, um mögliche Gefahren rechtzeitig zu erfassen. Sie entwickeln einen Tunnelblick und können die Umgebung nicht mehr wahrnehmen, geschweige denn die Landschaft genießen. Sie sind nur darauf fokussiert, dass nichts Schlimmeres passiert. Auch für das Auto und den Motor geht die Dauerbelastung mit großem Verschleiß einher. Diese Metapher soll Ihnen veranschaulichen, wie es für Ihren Körper sein könnte, wenn Sie immer unter Stress stehen. Es ist mehr ein Überleben als ein Leben.

Wenn Stress auftaucht, fährt unser Nervensystem hoch. Es werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin

vermehrt ausgeschüttet, um unseren Körper auf die außergewöhnliche Situation vorzubereiten. Wenn die Situation vorbei ist, fällt der Hormonspiegel normalerweise wieder ab und der Körper kann sich wieder entspannen. Hält der Stress an, bleibt der Hormonspiegel hoch und das Nervensystem angespannt. Auf Dauer können körperliche Reaktionen daraus entstehen wie Infekte, Migräne, Magen-Darmprobleme oder Depressionen bis hin zum Burn out.

Um das Nervensystem zu entlasten, ist es wichtig, zwischendurch mal anzuhalten. Das können Sie tun, indem Sie sich zwischen zwei Tätigkeiten oder Terminen einfach mal fünf Minuten hinsetzen und gar nichts tun. Stopp! Keine extra Atemübung, keine Entspannungsrituale, ganz ohne alles. Einfach nur sitzen, spüren wie es Ihnen gerade geht, jetzt und hier. So bekommt das Nervensystem die Chance, mal runterzufahren. Je öfter Sie das machen, umso leichter fällt es Ihnen. Für den Körper ist es Gold wert.

Doch dann kommen oft die Gedanken: „Du musst aber noch dies und das tun.“, „Was denken die anderen“, „Du darfst nicht nichts tun“...Nehmen Sie die Gedanken wahr, aber nicht zu ernst. Ist es

wirklich wahr, was Sie denken? Oder sind es nur alte Prägungen oder fremde Meinungen? Es ist nur ein Aspekt von Ihnen, der immer laut nach Aufmerksamkeit schreit und die leise Seite in Ihnen übertönt. Die aber dennoch immer da ist, Ihre Intuition.

Die Intuition ist Ihr liebevoller Ratgeber, der Ihr Leben leichter und einfacher machen kann. Es ist ein inneres Wissen, welches nie fordernd ist. Sie sollten sich entscheiden, wo Sie Ihre Aufmerksamkeit hinlenken wollen. Wir im Westen definieren uns oft über Leistung und materielle Werte. Doch Erfüllung finden wir eher durch innere Werte und ein liebevolles Miteinander. Kein Mensch muss perfekt sein. Kinder spüren, ob Sie authentisch sind oder nicht und nehmen die Anspannungen in Familien schnell auf. Oft werden sie dann als Problem gesehen, aber im Grunde sind es die Probleme der Erwachsenen.

Natürlich gibt es in jedem Leben Stress und er kann viele verschiedene Ursachen haben. Wenn Sie das Gefühl haben es alleine nicht mehr bewältigen zu können, haben Sie keine Scheu, private oder professionelle Hilfe anzunehmen. Manchmal braucht es auch ein freundliches Gegenüber.



Foto: Adobe Stock

# WOHNBERATUNG DES DRK IM KREIS BORKEN

## Ausstellung in 14 Kommunen stößt auf großes Interesse

Kreis Borken (drk-press). Birgit Lorenzen ist durch 14 Städte und Gemeinden getourt, um die „Wohnberatung für alle im Kreis Borken“ noch bekannter zu machen. Und das ist gelungen, heißt es in einer Bilanz des Roten Kreuzes im Kreis Borken, für das Lorenzen arbeitet. Unterstützt wird die kostenlose Beratung für Bürger im Westmünsterland seit Jahren vom Kreis Borken.

Mit der Ausstellung auf Displays und vielen Informationen wurden Bürgerinnen und Bürger auf die Bedeutung von barrierefreiem Wohnraum aufmerksam gemacht. Sie wurde von der Handwerkskammer Münster im Rahmen des Projektes „Service Welten“ entworfen und umgesetzt. Die Infotafeln waren jeweils eine Woche in jedem Ort präsent. An drei Tagen davon gab es individuelle Tipps durch Birgit Lorenzen. Sie führte insgesamt nach eigenen Schätzungen mehr als 120 Beratungsgespräche.

Die Ausstellung machte seit Anfang des Jahres 2024 Station in Gronau, Schöppingen, Heek, Legden, Ahaus, Stadtlohn, Südlohn, Vreden, Gescher, Reken, Velen, Heiden, Raesfeld und Borken. Auch in Rhede, Bocholt und Isselburg war die Ausstellung zu Gast.

„Ich habe viele interessante Gespräche mit vielen Menschen aus dem Kreis Borken geführt. Das größte Interesse galt einem barrierefreien Zugang zu Bad und Dusche“, betont Lorenzen: „Einige hatten allerdings gerade oder vor Jahren umgebaut. Ihnen wurde jetzt beim Besuch der Ausstellung erst bewusst, welche besseren Renovierungsmöglichkeiten ohne Hindernisse sie hätten nutzen können.“ Ob Neubau, Modernisierung oder das Umsetzen kleinerer Maßnahmen: Wichtig sei, dass sich die Leute frühzeitig mit dem Thema auseinandersetzten und sich fachliche Beratung ins Haus holten – und die ist

über die Wohnberatung im Kreis Borken immer kostenfrei.

Viele Fragen hätten auch der Finanzierung von Maßnahmen gegolten. Auch hier konnte die DRK-Wohnberaterin wichtige Informationen geben: Demnach gibt es Möglichkeiten durch Zuschüsse oder Darlehen verschiedener Leistungsträger, etwa über Pflegekassen, KfW-Bank, NRW-Bank und durch weitere Institutionen.

Individuell sollte als klares Ziel immer die passende Lösung gefunden werden. „Die Beratung findet immer auf Augenhöhe statt.“ Bei den Gesprächen habe es eine große Dankbarkeit der Ratsuchenden gegeben, um im Nachhinein das Wohnen den individuellen Bedürfnissen anzupassen und somit den Alltag zu erleichtern. Birgit Lorenzens Fazit: „Der Mensch steht mit seinen individuellen Bedürfnissen immer im Mittelpunkt.“



**FRAG DOCH MAL DEN PFLEGEPROFI**

**SPECIAL ZUR MESSE:**  
Entscheiden Sie sich vor Ort für unseren **Hausnotruf** – Wir schenken Ihnen die Anschlussgebühr!

**Pflegenetz Westmünsterland – Sicherheit und Unterstützung im Alltag!**

Besuchen Sie uns auf der Gesundheitsmesse und lernen Sie unsere vielfältigen Angebote in der Altenhilfe kennen. Senioren- und Pflegezentren, Kurzzeitpflege, Tagespflegen, ambulante Pflegedienste und Servicewohnen:  
**Unsere Experten beraten Sie persönlich an unserem Stand!**

**Aktionen am Stand:**  
**Bike-Labyrinth, die Demenzbox und der Aktivtisch!**

MEINE REGION MEIN PFLEGEPARTNER [www.pflegenetz-westmuensterland.de](http://www.pflegenetz-westmuensterland.de)

**PFLEGENETZ WESTMÜNSTERLAND**

# VORSÄTZE ZU GEWOHNHEITEN WERDEN LASSEN

## Die Joggingroutine aufbauen und dranbleiben

(lps/LK). Endlich mit dem Laufen anzufangen und vor allem dabei zu bleiben, ist ein Ziel von vielen Menschen. Um neue Gewohnheiten fest im Alltag zu integrieren, braucht es allerdings Zeit, Motivation und Hartnäckigkeit. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Alles, was die angenehme Dauerschleife des Bekannten stört, bedeutet Arbeit für das Gehirn und die möchte es möglichst vermeiden.

Damit das Laufen nicht jedes Mal große Überwindung kostet, muss es zur Routine werden, die nicht mehr angezweifelt wird. Um nicht gleich wieder zu Beginn den Mut zu verlieren, sollte man es langsam angehen lassen. Eine kleine Runde ist immer noch besser als gar keine.

Außerdem sollten Ruhetage eingehalten werden. Wer es mit den guten Vorsätzen übertreibt und seinem Körper keine Pausen gönnt, tut ihm letzten Endes

nichts Gutes. Feste Zeiten, eine wetterfeste Ausrüstung und eine angenehme Joggingstrecke helfen. Laufen ist eine Sportart, mit der jeder auf der Stelle anfangen kann und bei der Verbesserungen schnell sichtbar werden. Sich diese in ein Lauftagebuch zu notieren, kann Erfolge greifbarer und Lust auf mehr machen.

Um den Einstieg zu erleichtern und wirklich als neue Routine zu etablieren, kann es helfen, anfangs wenig zu verändern, also etwa einer Strecke treu

zu bleiben und sich an diese zu gewöhnen. Wer schnell gelangweilt ist, sollte in diesem Fall für mehr Abwechslung sorgen.



Foto: Pexels

## Vreden & Ahaus in Form

Institut für Wohlbefinden und Vitalität

Für mehr Lebensqualität und dein neues Ich!

### Mya Pro

Körperumfang reduzieren, Straffung,  
Entgiftung, Schmerzlinderung

### Good Vibes

Beckenbodenstärkung mit Tiefenwirkung

### Das Vitalcenter

Atme dich frei - Hilft bei Asthma, Allergien,  
COPD, Neurodermitis, u.v.m...



Wir freuen  
uns auf dich!

tischlerei  
**W**  
wienand

wohnmöbel ■  
innengestaltung ■  
komfort erleben ■



Tischlerei Wienand GmbH  
Max-Planck-Str. 13 • 46325 Borken  
Tel.: 02861 - 2302 • info@gestaltung-erleben.de

■ PERSÖNLICH ■ ABGESTIMMT ■ HOCHWERTIG  
[www.gestaltung-erleben.de](http://www.gestaltung-erleben.de)

# ALLERGIEN UND KLIMAWANDEL

## Mögliche Zunahme von allergischen Atemwegserkrankungen

(lps/Jv). Gemäß Allergieinformationsdienst wird in der Fachwelt zunehmend der Klimawandel als ein Faktor für allergische Atemwegserkrankungen diskutiert, die mit dem Pollenflug in Zusammenhang stehen. So beginnt die Blütezeit bestimmter Pflanzen und damit die Pollenflugzeit mitunter früher, als es vor 25 Jahren der Fall war.

Zudem scheinen sich nicht heimische Pflanzen, die eine allergene Wirkung besitzen, wie zum Beispiel die Beifuß-Ambrosie, in Deutschland mehr zu verbreiten. Beobachtungen geben Hinweise, dass nicht nur der Temperaturanstieg, sondern auch die Kohlendioxid-Konzentration mit einer erhöhten Pollenproduktion zu tun haben könnte.

Entsprechend der derzeitigen Studienlage könnte der Klimawandel mit einer Zunahme von allergischen Atemwegserkrankungen einhergehen. Auch müs-

sen die möglichen gesundheitlichen Auswirkungen von ansteigenden Luftschadstoffen wie Ozon und Feinstaub weitergehend untersucht werden. Auf Personen, die von Pollenallergien betroffen sind, scheinen sowohl längere als auch stärkere Belastungszeiten zuzukommen.

Beim Beratungsgespräch mit dem medizinischen Personal in den Arztpraxen und dem Fachpersonal in den Apotheken lassen sich etwaige präventive Maßnahmen besprechen. Darüber hinaus können nach Absprache mit der Hausarztpraxis regelmäßige Aufenthalte in Luftkurorten eine Linderung bedeuten.



## DEIN PARTNER FÜR DEINE GESUNDHEIT



FITNESSSTUDIO



PHYSIOTHERAPIE



OSTEOPATHIE

MEHR INFORMATIONEN GIBTS HIER:  
[ERLEBNISWELT-SPORT.DE](https://erlebniswelt-sport.de)



Borken



Reken



Raesfeld



Heiden



Gemen

ERLEBNISWELT SPORT  
SPORTS FOR A BETTER LIFE



## STABILER BLUTZUCKER

### Eine wichtige Komponente fürs Wohlbefinden

(lps/LK). Müdigkeit, Leistungstiefs und Konzentrationsschwierigkeiten: diese Beschwerden können verschiedene Ursachen haben. Ein instabiler Blutzuckerspiegel könnte eine sein. Darunter versteht man die Menge an Glukose im Blut. Sie wird aus der Aufspaltung von Kohlenhydraten gewonnen, die über die Nahrung aufgenommen werden. Die

Ernährung spielt also eine große Rolle bei der Balance der Blutzuckerwerte.

Besonders zuckerreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten lassen den Glukosegehalt im Blut in die Höhe schnellen und man fühlt einen Energiekick. Genauso schnell fällt dieser aber wieder ab und ein Leistungstief macht sich bemerkbar.

Ein instabiler Blutzuckerspiegel kann somit zu Heißhungerattacken und ungewünschter Gewichtszunahme führen.

Um dem entgegenzuwirken, sich ausgeglichen und leistungsstark zu fühlen, kann man seine Ernährung, aber auch seinen Lebensstil unter die Lupe nehmen. Mit dem Verzicht auf Weißmehl oder zuckerreiche hochverarbeitete Produkte kann schon viel erreicht werden. Sie lassen sich durch Vollkornprodukte ersetzen. Diese werden langsamer verdaut, der Blutzuckerspiegel steigt nur allmählich an und man bleibt länger satt.

Alternativ kann auf gesunde Fette als Energielieferant zurückgegriffen werden, denn auch hier findet ein komplexerer Verdauungsprozess statt. Achtsames Essen und Pausen zwischen den Mahlzeiten helfen ebenfalls, die Werte stabil zu halten.



## DEM STRESS ENTFLIEHEN

### Ruhe-Inseln schenken Abstand vom Alltag

(Nov). Hohe Arbeitsanforderungen und Termindruck bringen jeden Menschen an die Grenze seiner Belastbarkeit. Eine gute Work-Life-Balance bildet die Basis für eine ruhige Gemütslage. Abstand vom Alltag bringen Ausflüge ins Grüne sowie Wohlfühlrituale und -orte.

teppichen wärmer. Ätherische Öle wie Lavendel oder Orange vermitteln dem Nervensystem Entspannung und ein Gefühl von Sicherheit.

Bewusste Momente der Ruhe haben einen positiven Effekt auf die mentale

Leistungsfähigkeit. Das „Default Mode Network“ ist eine Gruppe von Gehirnregionen, die beim Nichtstun aktiviert wird. Forschungen deuten darauf hin, dass das Ruhezustandsnetzwerk die Kreativität erhöht und neue Ideen hervorbringen kann.

Individuell gestaltete Ruhe-Inseln vermitteln das Signal, dass die Zeit zur Entspannung gekommen ist. Eine Ruhe-Insel kann ein Massagesessel oder eine gemütliche Couch sein. Sobald man an diese Orte im stressigen Alltag denkt und sich vorstellt, am Abend dort zu sein, tritt ein Wohlgefühl ein.

In intelligentem Wohnraum lässt sich vom Sofa aus das Licht dimmen und die Musik über einen digitalen Assistenten via Sprache steuern. Der Wohlfühlbereich wirkt mit Pflanzen, natürlichen Materialien und gedeckten Farben in Blau-, Grün- oder Brauntönen sowie



# TIERISCH SPORTLICH

## Fit mit Hund

(lps/LK). Der Hund muss raus und das Herrchen gleich mit. Allein diese tägliche Routine ist wunderbar, um mehrmals am Tag sowohl an die frische Luft als auch in Bewegung zu kommen. Doch wer nicht nur Lust hat, sportlich aktiv zu werden, sondern auch die Bindung zu seinem Vierbeiner zu stärken, hat weit mehr zur Auswahl als die üblichen Gassi-Runden.

Die Ausdauerklassiker Joggen, Schwimmen, Rad und Inliner fahren machen in Begleitung gleich viel mehr Spaß. Allerdings ist nicht jede Hunderasse für lange Rennstrecken geeignet und so manche scheut das Wasser. Besonders fürs Rad und Inliner fahren ist eine starke Bindung enorm wichtig. Hört der Hund noch nicht aufs Wort, kann es gefährlich werden. Darum sollten die Vierbeiner langsam daran gewöhnt werden. Hundebesitzer können aber auch richtig kreativ werden.

Bei Hundesportarten wie Dog Frisbee und Dog Dancing ist nicht nur Körperinsatz, sondern auch die Teamfähigkeit zwischen Zwei- und Vierbeiner besonders gefragt. Wer es lieber ruhig und entspannend angehen will, kann sich auch im Hunde-Yoga, kurz Doga, ausprobieren. Dies wird meist in Gruppen-

stunden angeboten, sodass die Hunde gut mit anderen Artgenossen sowie fremden Personen auskommen sollten.

Mit dem Hund lässt sich auch Fußball spielen. Es gibt sogar spezielle Hundefußbälle, die etwas kleiner und somit angenehmer fürs Tier sind.



Foto: Pixabay

**INTERSPORT**  
HÖPPNER

BORKEN - COESFELD - OCHTRUP

**Wir freuen uns auf euren  
Besuch an unserem Stand!**

// **Profi 3D Laufanalyse**  
(statische sowie Bewegungsanalyse)

// **Individuelle Laufschuhberatung**

// **Faszientraining**  
Schmerzen und Verletzungen vorbeugen, verklebte Faszien lösen und den ganzen Körper in Form halten

// **Jetzt exklusive Messekonditionen sichern!**



**HOL' DIR DEINEN SPORT  
HOL' DIR DEIN ERLEBNIS**

# ALLEIN ODER LIEBER GEMEINSAM?

## Eine individuelle Entscheidung

(lps/LK). Es gibt zahlreiche Wege, um fit und aktiv zu bleiben. Die richtige Art für sich zu finden, mag auch davon abhängen, ob man lieber allein oder in der Gruppe trainiert. Wer für das Team

brennt und vom Miteinander beflügelt wird, kann nach entsprechenden Vereinen und Sportarten Ausschau halten.

Es muss aber nicht unbedingt ein Team-

sport sein. Auch Gymnastik-, Yoga- oder anderweitige Kurse finden in Gruppen statt. Allein die Anwesenheit der anderen Mitstreiter\*innen kann motivierend sein, wenn es einem selbst manchmal schwerfällt. Anstatt das Workout zu Hause immer wieder zu verschieben, ist der verbindliche Kurstermin ein fester Anhaltspunkt, der dann auch tatsächlich wahrgenommen wird.

Doch nicht jeder fühlt sich in einer Gruppe wohl. Auch wenn dadurch vielleicht der Nachteil entstehen mag, keine Struktur vorgegeben zu bekommen, eröffnen sich damit viele Freiheiten. Man kann selbst entscheiden, was man wann, wo, für wie lange unternimmt.

Eine ausgiebige Joggingrunde im Park, auf der Pilatesmatte auspowern oder einfach nur die frische Luft genießen, all das ist Bewegung und tut dem Körper gut.



Foto: Adobe Stock

Gesundheitsmesse  
2025,  
wir sind dabei!



Wir beraten euch gerne!  
02861 / 8057087

Du hast Fragen rund um das Thema Hörakustik und möchtest dich umfangreich beraten lassen?

Du möchtest die neueste Technologie der Hörgeräte ausprobieren und einen Gratis-Hörtest machen?

Dann besuch uns an unserem Stand im großen Saal bei der Gesundheitsmesse 2025!

Wir freuen uns auf euch!

# Hörgeräte

enge & menze

- modern
- persönlich
- kompetent

- Kornmarkt 10, Borken, 02861 - 8057087
- Neue Mitte 4, Reken, 02864 - 8838594
- Ramsdorfer Str. 3, Velen, 02863 - 8689
- Hauskampstr. 11, Gescher, 02542 - 9546572
- Stegerstr. 16, Stadtlohn, 02563 - 2054205
- Wüllener Str. 2, Vreden, 02564 - 9393097



[www.enge-menze.de](http://www.enge-menze.de)

# AUF SICHEREN SOHLEN

## Das ist wichtig bei der Wahl der Wanderschuhe

(lps/LK). Raus in die Natur, auf unebenen Pfaden unterwegs sein und neue Wege erkunden, dazu lädt Wandern ein. Damit dies eine angenehme Erfahrung für den ganzen Körper wird und es nicht früher oder später zu Gelenkbeschwerden und Schmerzen kommt, ist die Wahl des richtigen Schuhwerks wichtig. Die richtet sich in erster Linie nach den Vorhaben.

Je anspruchsvoller das Gelände ist, umso höher und fester sollte der Schuh sein. Auch das Gepäck spielt mit hinein. Während bei einem leichten Rucksack Halbschuhe meist ausreichend sind, sollte man bei einem schweren lieber zu Stiefeln greifen. Temperatur und Gelände bestimmen über die Wahl des Materials. Leder ist zum Beispiel robust, widerstandsfähig und sorgt für ein angenehmes Fußklima. Ein weiterer Vorteil ist, dass sich Lederschuhe mit dem Einlaufen an die persönliche Fußform anpassen. Allerdings trocknet es nur

sehr langsam und braucht vor allem Pflege. Mesh-Gewebe ist weniger robust, dafür aber besonders leicht, atmungsaktiv und flexibel. Jedoch sind beide Materialien nicht wasserdicht.

Muss man also mit Regen oder gar Schnee rechnen, sollte man zu Artikeln mit einer Tex-Membran greifen. In dieser sind zahlreiche winzig kleine Löcher eingearbeitet, die um ein Vielfaches kleiner als Wassertropfen sind. Somit kann kein Wasser eindringen, die Haut aber trotzdem atmen. Dennoch schwitzt man in Schuhen aus diesem Material mehr als bei anderen. Es lassen sich aber

auch Kompromisse finden, wie zum Beispiel mit gewachsenen Lederschuhen.

In jedem Fall sollte man für den Kauf von Wanderschuhen genügend Zeit mitbringen. Am besten führt man diesen nachmittags oder abends durch, da die Füße im Laufe des Tages anschwellen. Auch eine Beratung durch Fachpersonal ist sinnvoll.



Foto: Pexels



## Tagestreff für Senioren

„Gemeinsam statt einsam“

- Aktivierende und individuelle Beschäftigungsmöglichkeiten
- Gemeinsame Mahlzeiten
- Entlastung der pflegenden Angehörigen
- Flexible Besuchstage möglich
- Fahrdienst steht bei Bedarf zur Verfügung
- Finanzierung über die Pflegekasse



EVANGELISCHE  
PERTHES-STIFTUNG e.V.

### Tagespflege im Bodelschwingh-Haus

Ahauser Straße 46325 Borken-Gemen  
Tel. 02861 9416-22 | [www.tp-borken.de](http://www.tp-borken.de)



## Heilpraxis Ute Franzmann

Heilpraktikerin für Psychotherapie

- › **Beratung und Coaching**  
für Menschen in Krisen und anderen Herausforderungen
- › **Traumaisensible Begleitung**  
zur Entspannung und Stärkung der Resilienz
- › **Systemische Aufstellungsarbeit**,  
um Spannungen in Familie und Beruf zu lösen

› Gutscheine für Einzelberatungen



Exklusive  
Heilpraktikerin  
auf der Messe

Alter Kasernenring 4  
46325 Borken

[www.heilpraxis-ute-franzmann.de](http://www.heilpraxis-ute-franzmann.de)



## DIE 3-2-8-METHODE

### So klappt es mit dem Sport im Alltag

(Nov). Viele Menschen haben aufgrund von Arbeit und Familie wenig Zeit für den Sport. Die 3-2-8-Methode der britischen Pilates-Trainerin Natalie Rose bietet eine Fitnessroutine, die sich in den Alltag integrieren lässt und die körperliche Fitness steigert. Über die sozialen Medien wurde die Trainingsmethode zum Fitnesstrend, da Sporttreibende mit ihr schnell sichtbare Ergebnisse erzielen.

Die „3“ in der 3-2-8-Methode steht für ein Krafttraining dreimal pro Woche, entweder im Fitnessstudio oder Zuhause. In einer Trainingseinheit werden Arme und Oberkörper trainiert, in der zweiten Gesäß und Beine und in der dritten der gesamte Körper. Zwischen den Trainingseinheiten liegt wenigstens ein Tag ohne Krafttraining, damit sich die Muskeln regenerieren können.

Die „2“ erinnert daran, zweimal pro Wo-

che ein Pilates- oder Yoga-Workout zu praktizieren. Das kann bei einem Kurs in einem Yoga- oder Fitnessstudio sein oder zu Hause auf der Yogamatte anhand einer Trainings-App auf dem Smartphone. Eine professionelle Anleitung ist bei einem Fitnesstraining empfehlenswert, um das Verletzungsrisiko durch eine potenziell fehlerhafte Trainingsweise zu minimieren. Die „8“ steht für 8.000 Schritte pro Tag zugunsten von Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel. Ein Fitness Tracker beziehungsweise

Schrittzähler aus dem Sportgeschäft oder Elektrofachhandel hilft bei der Überwachung der getätigten Schritte. Auch Smartwatches besitzen diese Funktion.



Foto: Pixabay

**siwave-ms.de**  
aktiv informieren. passiv bewegen.

**Die neue passive Bewegungstherapie:**

**Laufen im Stehen!\***

- Multiple Sklerose
- Muskelatrophie
- Parkinson
- Arthrose
- Osteoporose
- Beckenbodentraining
- Bewegungsmangel
- Rückenschmerzen
- Faszienerklebungen
- Durchblutungsstörungen
- Stoffwechselproblemen
- Verspannungen & Stress
- Neurol. Rehabilitation
- Lymphödem
- Übergewicht

**Testen Sie das neue passive Training mit der Sinuswelle: SiWAVE® Schwingungsgeräte**

Prävention, Rehabilitation & Regeneration in Trainingseinheiten von nur 5-15 Minuten

**Jetzt bei uns Termin vereinbaren:**

**J. Meiering**  
-SiWAVE-MS-Teststation-  
Möllenkamp 25a  
48703 Stadtlohn  
Tel.: 0179 - 140 89 08  
meiering@siwave-ms.de

\* sehr gut geeignet für Personen mit Bewegungseinschränkungen und neuronalen Erkrankungen

## KREISENDE BEWEGUNG

### Gyrokinesis schult den Körper

(lps/LK). Was wie ein exotisches Gericht oder eine ferne Stadt klingen mag, ist eigentlich eine Gymnastik, die vor allem dem Rücken, der Wirbelsäule und den Gelenken zugutekommt.

In ihr vereinen sich Ansätze aus dem Tai Chi, Tanz, Yoga und sogar Schwimmbewegungen. Der Begriff „Gyrokinesis“ kann mit „kreisenden Bewegungen“ übersetzt werden. Es dient dazu Ver-

lösungen, den Körper zu mobilisieren und vor allem die tiefliegenden Muskeln zu adressieren.

Zuerst wird der Körper aufgewärmt und die Wahrnehmung sensibilisiert. Ein Großteil der Übungen wird auf einem Hocker durchgeführt und schult die Wirbelsäule. Das Training kann aber auch auf dem Boden oder einer Matte und im Stehen ausgeführt werden und beansprucht dann auch Hüfte, Schultern und die Extremitäten.

Gyrokinesis bietet einen leichten Einstieg in die körperliche Aktivität. Besonders Tänzer und Athleten sowie Personen, die viel am Schreibtisch sitzen, profitieren von dieser Bewegungsform. Letztere können die Übungen außerdem wunderbar einfach und unkompliziert in den Arbeitsalltag integrieren. Wer Interesse hat, schaut nach Kursen im Internet oder fragt im Fitnessstudio seines Vertrauens.

# AUF DEN KÖRPER HÖREN

## Zwang ist kontraproduktiv

(lps/LK). Jeder kennt es, wenn Gedanken ganz schön laut werden, sich teilweise sogar gegen einen richten können. Solche negativen Gedanken können zum Beispiel Ängste, Zweifel oder auch Leistungsdruck auslösen. Besonders wenn es um Sport und Gesundheit geht, gibt es eine Vielzahl an Meinungen, egal ob aus Fachkreisen oder der Nachbarschaft.

Ein ständiges Vergleichen mit seinem Umfeld ist wie ein gefundenes Fressen für Selbstvorwürfe. Das erzeugt Stress und führt letztendlich zu einem Teufelskreis, da der Stress dann irgendwie, meist auf ungesunde Weise, kompensiert werden muss.

All diese Vorschläge und Richtlinien haben ihre Ursache und ihre Begründung. Etwas Entscheidendes sollte man dabei jedoch nicht vergessen: wie man sich damit fühlt. Das Gespür für den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse ist ein

persönlicher und hilfreicher Ratgeber. Denn dabei handelt es sich um einen hochintelligenten Komplex, der kommunizieren kann.

Um dessen Signale wieder besser wahrnehmen und deuten zu können, sind Achtsamkeitsübungen ein sinnvoller Begleiter. Dazu zählen Atemübungen,

das eigene Handeln und dabei seinen Körper bewusst wahrzunehmen oder einfach die Augen zu schließen und den Blick nach innen zu richten. Das sorgt für Ausgleich zum stressigen Alltag und dem pausenlosen Funktionieren nach Autopilot. Mit etwas Übung erkennt man, ob man gerade ein bisschen Bewegung oder lieber eine Pause braucht.



Foto: Adobe Stock



**SANITÄTSHAUS  
BEERMANN** GmbH  
**Reha- und Orthopädie-Technik**



**Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch  
an unserem Stand!**

- **Orthopädietechnik**
- **Reha-Technik**
- **Sanitätsfachhandel**
- **Wundmanagement**
- **Beratungszentrum Lymphologie**

### Reha- und Orthopädie-Technik

Ahauser Straße 2a  
46325 Borken  
Tel.: 02861 913 91

### Sanitätshäuser

Borkener Str. 15  
46348 Raesfeld  
Tel.: 02865 202 14 70

Königstraße 7  
48691 Vreden  
Tel.: 02564 39 06 90

Am Boltenhof 2  
46325 Borken  
Tel.: 02861 60 47 81

Fuistingstraße 68a  
48683 Ahaus

[www.sanitaetshaus-beermann.de](http://www.sanitaetshaus-beermann.de)

# ERNÄHRUNGSREGELN FÜR EIN LANGES LEBEN

## Eine Studie zeigt, wie Ernährung das Sterberisiko vermindern kann

(lps/Jv). Ein Team um Dr. Zhilei Shan von der Harvard Universität analysierte die Daten zum Ernährungsverhalten von etwa 120.000 Menschen im Alter von 30 bis 75 Jahren. Der Zeitraum erstreckte sich über 36 Jahre. Ziel der Forschenden war es, den Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Lebenserwartung

zu beleuchten.

Die Ergebnisse zeigen, dass eine nährstoffreiche Ernährung das Risiko eines vorzeitigen Todes um bis zu 20 Prozent vermindern kann. Aus den Daten lassen sich Ernährungsregeln für ein langes Leben ableiten.

Auf Weißmehlprodukte, Salz und Zucker sollte weitestgehend verzichtet werden. Auch sollte die Ernährung nur einen geringen Anteil an tierischen Produkten aufweisen. Der Hauptbestandteil basiert auf einer pflanzlichen Kost aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Samen und nativen Pflanzenölen.

Unabhängig von verschiedenen Gesundheitsrisiken wie beispielsweise einem erhöhten Body-Mass-Index scheinen sich die Effekte einer gesunden Ernährung positiv auszuwirken. Selbst kleine Änderungen in der Ernährungsgewohnheit brachten im Rahmen der Studie bereits einen Vorteil. Es kommt auf die Qualität der Lebensmittel und die schonende Zubereitung an. Deshalb sollten möglichst viele frische Produkte aus biologischem Anbau, etwa aus dem Bio-Markt, in die Ernährung einbezogen werden.



Foto: Pixabay



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Rotes Kreuz  
im Kreis Borken  
**Ambulante Pflege**

## Bei uns sind Sie in guten Händen



- Ambulante Pflege
- Wohnberatung
- Hausnotruf
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Verschiedene Wohnformen für pflegebedürftige Menschen
- Tagespflege
- Kurse und Beratung für pflegende Angehörige
- Generationentreff Vreden
- Quartiersarbeit Bocholt
- Qualifizierung zur Nachbarschaftshilfe

### Pflege-Beratungsbüro Borken

Tel. 02861 8029-250  
pflegedienst@drkborken.de

Weitere Informationen unter:  
[www.DRKBorken.de](http://www.DRKBorken.de)

**Besuchen Sie  
uns auf der Messe  
fit & gesund 2025.  
Wir freuen uns  
auf Sie!**



# DIE KRAFT DES KAFFEES

## Leistungssteigerung durch Koffein im Sport

(Nov). Kaffee ist für viele kaum mehr wegzudenken. Auch für Sportler spielt das schwarz-bräunliche Gebräu eine nicht zu unterschätzende Rolle. Ganz im Gegenteil: Für viele Sportler, einschließlich Ausdauersportler, hat Kaffee einen hohen Stellenwert, da er nicht nur Genussmittel, sondern auch potenzielles Leistungssteigerungsmittel ist.

Koffein gilt als eines der am besten erforschten leistungssteigernden Mittel und hat eine lange Geschichte im Sport. Früher stand es sogar auf der Verbotsliste der World Anti-Doping Agentur, wurde aber lediglich beobachtet. Rund 75 % der Athleten konsumieren Koffein während Wettkämpfen, oft in Form von Gels oder Tabletten. Studien zeigen, dass Kaffee die sportliche Leistung steigern kann, insbesondere im Ausdauersport. Die empfohlene Dosis liegt bei 3 bis 6 Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht, was für einen 70 Kilo-

gramm schweren Sportler etwa zwei Tassen Kaffee entspricht.

Es ist wichtig, dass Athleten mit verschiedenen Kaffeesorten und -mengen experimentieren, um herauszufinden, was für sie am besten funktioniert. Der letzte Schluck Kaffee sollte etwa eine Stunde vor dem Training getrunken werden. Koffein lässt die Belastung weniger anstrengend erscheinen und aktiviert die Muskulatur.

Allerdings sollten Sportler auf mögliche Nebenwirkungen durch übermäßigen Konsum wie Ner-

vosität und Schlafstörungen achten. Die Forschung über die Auswirkungen von Kaffee und Koffein ist noch im Gange, insbesondere in Bezug auf den Menstruationszyklus von Frauen, die oft unterrepräsentiert sind. Zudem bleibt unklar, ob der leistungssteigernde Effekt von Koffein mit der Zeit abnimmt.



Foto: Pixabay

Reformhaus

Arndt

Diese Jahr auf der Gesundheitsmesse alles rund ums Thema „Energie & Stoffwechsel“

Reformhaus® Wissen kompakt – entdecken Sie unsere umfangreiche Auswahl an Ratgebern

### GUTER SCHLAF

THEMEN (u.a.):

- Mehr Energie durch guten Schlaf
- Schlafe ich (gut) genug?
- Schlaf Fundament für die Gesundheit
- Stress und Schlaf
- Der Weg zu einem guten Schlaf u.v.m.



Weitere Ratgeber aus der Reihe Reformhaus® Wissen kompakt:



weitere Empfehlungen gibt es hier: [www.reformhaus-arndt.de](http://www.reformhaus-arndt.de)

Jetzt informieren, Messerabatt nutzen und 10% Rabattcoupon\* erhalten

\*gültig bis Sa. 12.04. für einen Einkauf im Reformhaus Arndt

[www.reformhaus-arndt.de](http://www.reformhaus-arndt.de)

## Power-Elixier

zur Unterstützung vieler Stoffwechsel-Prozesse

Alkoholfrei  
Ohne Konservierungsstoffe



Alsiroyal®  
Stoffwechsel-Elixier

- Enthält u.a. auf den Stoffwechsel von Fett, Fettsäuren, Eiweiß, Kohlenhydraten und Säure-Basen abgestimmte Mikronährstoffe\*
- Hochwertige Vielfalt an pflanzlichen Extrakten, z.B. aus Grüntee, Brennnessel, Löwenzahn, Papaya und Mariendistel

\* Vitamin B6 zur Unterstützung eines normalen Eiweiß-Stoffwechsels. Zink zur Unterstützung eines normalen Kohlenhydrat-, Fettsäure- und Säure-Basen-Stoffwechsels. Cholin zur Unterstützung eines normalen Fett-Stoffwechsels und einer gesunden Leberfunktion.

Alsiroyal®  
[www.alsiroyal.de](http://www.alsiroyal.de)

## ZU VIEL ALKOHOL

### Ab wann Alkoholkonsum schädlich ist

(lps/Jv). Aus Sicht der Forschung ist es kompliziert, die Auswirkungen von Alkohol auf die Gesundheit präzise zu beziffern. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, das für den Gemeinsamen Bundesausschuss sowie das Bundesministerium für Gesundheit arbeitet, fasst anhand

der Ergebnisse internationaler Studien zusammen, inwieweit Alkohol die Lebenserwartung verkürzt.

Der Faktor zeigt sich umso deutlicher, je mehr Alkohol konsumiert wird. In den Studien wurden die Auswirkungen unter anderem auf Herz-Kreislauf- und

Krebserkrankungen sowie auf die allgemeine Lebenserwartung untersucht. Anders als man bisher annahm, scheint es keinen Geschlechterunterschied in Bezug auf gesundheitlich unbedenkliche Mengen zu geben.

Es gelten im Durchschnitt weniger als 100 Gramm Alkohol pro Woche als kaum oder nicht bedenklich. Bereits 100 bis 200 Gramm Alkohol pro Woche scheinen die Lebenserwartung im Durchschnitt um ein halbes Jahr zu verkürzen. Bei einem Konsum von mehr als 350 Gramm pro Woche sinkt sie schätzungsweise durchschnittlich um fünf Jahre. Die Zahlen entsprechen Schätzungen über einen Zeitraum von zehn Jahren. Würde man einen längeren Zeitraum betrachten, könnten die Erkrankungsrisiken höher sein. Es empfiehlt sich, bei einem Restaurantbesuch des Öfteren einen frisch gepressten Saft oder Smoothie zu wählen.



Foto: Pixabay

## JOGGEN MIT RUCKSACK

### Die passende Ausrüstung fürs "Rucking"

(Nov). „Rucking“ ist eine Wortschöpfung aus „Rucksack“ und „Jogging“ beziehungsweise „Walking“. Das Laufen mit einem Gewichtsrucksack hat seinen Ursprung beim Militär, wo Gepäckmärsche als besondere Beanspruchung gelten. Beim Ausüben der Sportart wird mit dem Gewicht im Gepäck zügig gegangen, gewandert oder gejoggt und eine höhere Trainingsintensität erzielt.

Für erfahrene Laufende bietet Rucking eine neue Herausforderung. Die Sportart ist jedoch nicht für Ungeübte geeignet, da eine bestimmte Grundfitness erforderlich ist. Es kann ansonsten zu Überlastungen und Fehlhaltungen beim Laufen kommen. Zu Beginn empfehlen sich für Trainierende geringe Gewichte mit maximal drei bis fünf Kilogramm. Für das Rucking entwickelte Gewichtsplatten sind in Verbindung mit einem Trainingsrucksack optimal geeignet. Ein ergonomisch gutschitzender Rucksack

unterstützt eine gesunde Körperhaltung. Der Rucksack muss ausreichend Stabilität für die Gewichte mitbringen, die Gewichte gleichmäßig verteilen und durch verstellbare Gurte im Schulter-, Brust- und Hüftbereich eng am Körper anliegen.

Geeignete Rucking-Rucksäcke oder Gewichtswesten als Alternative finden sich in Sport- und Outdoorshops. Passende Laufschuhe für das Rucking weisen eine gute Dämpfung auf, damit die Mehrbelastung auf die Gelenke durch die Gewichte genügend abgefedert wird.



Foto: Pixabay



**AE-SENIORENWOHNGEMEINSCHAFT  
HEIDEN**  
Parkstraße 20  
46359 Heiden



**AE-SENIORENWOHNGEMEINSCHAFT  
REKEN**  
Bahnhofstraße 7  
48734 Reken

...IN GUTEN HÄNDEN



**Ihr Partner in der  
häuslichen Senioren-  
und Krankenpflege**

für Borken, Heiden,  
Raesfeld, Reken und Velen

**Ahauser Straße 2a**  
46325 Borken  
Telefon 02861 98391-0

**Hauptstraße 11**  
48734 Reken  
Telefon 02864 33341-0

**Alter Kirchplatz 1**  
46359 Heiden  
Telefon 02867 79043-0

[www.ae-pflegedienst.de](http://www.ae-pflegedienst.de)

## EINFACH LÄNGER ZU HAUSE LEBEN!

Auch wenn auf Dauer medizinische und pflegerische Betreuung benötigt wird, sollte möglichst niemand sein Wohn- und sein familiäres Umfeld aufgeben müssen. Heute ist es mit Unterstützung durch die **ambulante Pflege** häufig möglich, wesentlich länger zu Hause zu leben, oft können Krankenhaus oder Heimaufenthalte vollständig vermieden werden. Dafür steht Ihnen unser Pflegeteam zur Verfügung. Wir sehen es als unsere Verpflichtung, alle Pflegeleistungen ausschließlich durch ausgebildetes Fachpersonal erbringen zu lassen.

### BEISPIELE AUS UNSEREM LEISTUNGSSPEKTRUM:

- **Behandlungspflege**
- **Pflege und Betreuung Schwerstkranker**
- **Grundpflege**
- **Pflegeberatung**
- **Vermittlung weitergehender Dienste**
- **Pflegeüberleitung**

Als Bewerber sind  
herzlich willkommen  
**Pflegfachkräfte,  
motivierte Quereinsteiger  
und  
Auszubildende  
(m/w/d)**

## SENIORENTAGESPFLEGEN

Die Räumlichkeiten unserer Tagespflegen sind liebevoll gestaltet und natürlich schwellenfrei. Dank der gemütlichen Landhausatmosphäre fühlen sich unsere Gäste wie im Kurzurlaub. Mit einem abwechslungsreichen Beschäftigungsangebot von kreativem Gestalten, Bewegungs- und Koordinationstraining bis hin zu Singen und Tanzen kommt niemals Langeweile auf.

Durch die Entlastung wird die Tagespflege auch für Angehörige zum Urlaub. 1 Tag/Woche ist kostenfrei.



### „BINNEN MET BUTEN“

in Ramsdorf  
Lütkenesch 14  
Telefon 02863 20790-01



### „BI TACKE“

in Heiden  
Bökenholt 1b  
Telefon 02867 79043-01



### „UP DE DÄÄLE“

in Reken  
Unnerbrügge 9a  
Telefon 02864 33341-01

## BEI DER HAUTPFLEGE IST WENIGER IST MEHR

### Für die optimale Hautpflege benötigt man nicht viel

(lps/Jv). Unmengen von Beauty-Produkten braucht man in der Regel für ein klares Hautbild nicht, wie viele Fachleute der Dermatologie immer wieder betonen. Eine gesunde Ernährung, die unter anderem auch Sauerkraut und Möhrensäfte vorsieht, kann schon Wunder bewirken.

Da eine gesunde Darmflora offenbar mit dem Hautbild in Zusammenhang steht, ist die Verbesserung des Hautbildes von innen heraus für viele ExpertInnen ein naheliegender Weg. Fast Food und eine Ernährung mit viel Weißmehl und Zucker genauso wie zu viel Milch sind weniger zuträglich für ein schönes Hautbild. Eine bunte Auswahl an Gemüse und Obst ebenso wie beispielsweise Nüsse unterstützen die Haut bei der Regeneration.

Möglichst hautfreundliche und natürliche Kosmetik- und Pflegeprodukte

aus der Apotheke, Drogerie oder dem Reformhaus helfen der Haut, im Gleichgewicht zu bleiben. Make-up sollte nicht zu viel Paraffine beziehungsweise Mineralöl enthalten, um die Poren nicht zu

verstopfen. Bei der Wahl eines geeigneten Sonnenschutzmittels empfiehlt sich eine professionelle Beratung. Eine gute Sonnenschutzcreme beugt der sonnenbedingten Hautbeanspruchung vor.



Foto: Adobe Stock

## CLEAN EATING

### Was es mit dem Ernährungstrend auf sich hat

(Nov). Clean Eating wird mit „saubere Ernährungsweise“ übersetzt. Die Bezeichnung steht für eine Ernährung mit natürlichen Nahrungsmitteln. Auf industriell verarbeitete Produkte mit künstlichen Zusatzstoffen wird verzichtet.

Das Konzept basiert auf einer Ernährungsweise, wie sie früher üblich war. Eine Maxime lautet: Je kürzer die Zutatenliste und je einfacher der Herstellungsprozess, umso besser. Schließlich müssen manche Produkte haltbar gemacht werden und beinhalten Zusatzstoffe.

Die Lebensmittel werden möglichst unverarbeitet gekauft und beispielsweise durch Garen schonend zubereitet. Frisches Obst, Gemüse und Kräuter bilden neben Proteinen aus Fleisch und Hülsenfrüchten, gesunden Fetten aus Fisch und Nüssen sowie langkettigen

Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten die Basis des Clean Eating. Einige Menschen ernähren sich bei dieser Ernährungsform rein pflanzlich, andere vegetarisch und wieder andere essen Fleisch und Fisch. Manche Clean Eating-Fans verzichten gänzlich auf verarbeitete

Produkte, andere ersetzen weißes Mehl und weißen Zucker durch Vollkornmehl und Rohrohrzucker. Pseudogetreide wie Amaranth oder Quinoa gehören wie Kastanienmehl oder Kokosblütenzucker mit dazu. Durch die Zubereitung der Speisen kostet die Art der Ernährung Zeit.



Foto: Pixabay

# WOHLTUENDE MASSAGEN

## So profitiert der Körper davon

(lps/Jv). Massagen sind überaus wohltuend und zählen zu den ältesten therapeutischen Maßnahmen. Die Anfänge der Massage als heilkundliche Methode sollen bis ins dritte Jahrtausend vor Christus nach China zurückreichen.

Die professionellen Techniken, die in der therapeutischen Praxis eingesetzt werden, können in unterschiedlicher Weise für den Körper lindernd wirken. Abhängig von der angewandten Technik können Massagen eine Entspannung der Muskulatur unterstützen, die Durchblutung fördern, Verklebungen des Gewebes lösen und Stauungen der Lympflüssigkeit verringern. Der Einsatz einer klassischen Massage oder einer Unterwasserdruckstrahlmassage kann etwa bei Muskelverspannungen und Schmerzen im Bereich der Muskulatur hilfreich sein. Die Reflexzonentherapie wird häufig angewendet bei Durchblutungsstörungen oder Beeinträchtigun-

gen der Darmtätigkeit. Lymphdrainagen werden bei Lymphödemen und rheumatischen Gelenkerkrankungen eingesetzt.

Unabdingbar ist in allen Fällen die vorhergehende Absprache mit dem ärztlichen Personal. Unterschiedliche Erkrankungsstadien ebenso wie individuelle Wundheilungsprozesse müssen stets beachtet werden. Bei Tumorerkrankungen, frischen Thrombosen oder Venenentzündungen sowie bei anderen

Erkrankungen ist die Anwendung einer Massagetherapie von medizinischer Seite nicht empfohlen.

Liegen keine gesundheitlichen Einschränkungen vor, kann man von den angenehmen Effekten einer Massagebehandlung in Wellnessseinrichtungen und Thermalbädern profitieren. Personen, die sich regelmäßig eine fachlich korrekt durchgeführte Massage gönnen, spüren die Entspannung für die Seele.



Foto: Pixabay



**BHD**  
Sozialstation



**INDIVIDUELLE UND KOMPETENTE UNTERSTÜTZUNG**

**WIR SIND FÜR SIE DA:**

- ✓ **Dienstleistungen rund um Pflege & Hauswirtschaft:**
  - » häusliche Kranken- & Altenpflege
  - » Familienpflege
  - » Hauswirtschaft
  - » Tagespflegen (in Borken & Weseke)
  - » ambulantbetreute Senioren WG's (in Borken)
- ✓ **zukünftiges Angebot ab 2026 in Borken-Burlo**
  - » ambulantbetreute Senioren WG's
  - » Seniorengerechte Mietwohnung

**Interesse? Beratung zum WG-Konzept und Eintragung Warteliste möglich!**

**BHD Sozialstation gGmbH**  
Ahauser Straße 73  
46325 Borken  
Tel.: 02861 - 89 10 110



[sozialstation.bhdborken.de](http://sozialstation.bhdborken.de)



Michaela Kempkes  
**Natürlich bewegt**



**Gesundheitsförderung in der Natur  
für Teams und Privatpersonen**

- ✓ **Resilienztraining, Intuitives Bogenschießen, Waldbaden, Stressbewältigung, Wanderungen und Retreats**
- ✓ **Teamtage und Outdoortrainings für Unternehmen**
- ✓ **Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE): Fortbildungen für Multiplikatoren und Angebote für Schule und Jugendarbeit**



**KletterwaldBorken**  
natürlich bewegt!

**Pröbstringer Busch 16**  
46325 Borken  
Tel.: 0 28 61 / 60 43 30  
[m Kempkes@natuerlich-bewegt.com](mailto:m Kempkes@natuerlich-bewegt.com)

[www.natuerlich-bewegt.com](http://www.natuerlich-bewegt.com)

[www.kletterwald-borken.de](http://www.kletterwald-borken.de)

# DIE SÄULEN DES GLÜCKS

## Faktoren, die das Wohlbefinden steigern

(lps/Jv). Für mehr Wohlbefinden im Leben können eine ausreichende körperliche Aktivität, weniger Stress, positive soziale Beziehungen, eine gesunde Ernährung sowie ein geruhsamer Schlaf beitragen. Obwohl psychische Aspekte für das Wohlbefinden eine Rolle spielen, sollte man beim Finden des Glücks nicht

unbedingt angestrengt danach suchen.

Eine Studie des Forschungsteams um Dr. Aekeyoung Kim von der Universität Sydney in Zusammenarbeit mit der Universität Toronto unterstützt die Annahme, dass Glücksgefühle schwerer unter Druck entstehen. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Gruppe, die beim Anschauen eines Videofilms ihren Emotionen freien Lauf lassen sollte, mehr Glücksgefühle empfand im Vergleich zu der Gruppe, die vorab gebeten wurde, sich darum zu bemühen, glücklich zu sein. Letztere fühlten sich unter

Druck und empfanden die Zeitspanne im Rückblick kürzer.

Wer also ein möglichst glückliches Leben mit schönen Erinnerungen führen möchte, der sollte am besten die guten Zeiten frei und ohne Druck genießen. Hilfreicher ist es, sich nicht zu viele Gedanken zu machen und sich lieber in den passenden Momenten fallenzulassen. Auch die Dankbarkeit für das, was man im Leben hat, steigert das Wohlbefinden.

Ansonsten unterstützt Untersuchungen zufolge eine hohe Kontrollüberzeugung die individuell empfundene Zufriedenheit. So scheinen diejenigen Personen glücklicher zu sein, die für sich erfahren haben, dass sie mit ihrem Verhalten ihre Lebensart beeinflussen können und bei denen Phasen der konzentrierten Anstrengung mit Phasen der Entspannung wechseln.



Foto: Pixabay

## FIT FÜR DEN FRÜHLING

### Getränke für ein starkes Immunsystem

(Nov). Goldene Milch mit Kurkuma und Ingwer stammt aus der ayurvedischen Heilkunde und stärkt das Immunsystem. Sie wird aus Milch oder einer pflanzlichen Alternative wie Hafer- oder Mandelmilch zubereitet. Weitere Zutaten sind Kurkuma, Ingwer, Bananen, Zimt und Pfeffer. Süße wird durch Honig oder Datteln erreicht.

Der Drink schmeckt warm oder kalt. Kurkuma und Ingwer wirken entzündungshemmend. Kurkuma enthält Curcumin. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit empfiehlt, täglich nicht mehr als zwei Milligramm Curcumin pro Kilogramm Körpergewicht zuzuführen. Andernfalls könnte es zu Verdauungsproblemen kommen. Bei der Verwendung von frischem oder gemahlenem Kurkuma sollte die im Rezept empfohlene Menge eingehalten werden.

Grüne Smoothies liefern Vitamine und

Nährstoffe. In einem Hochleistungsmixer lassen sich verschiedene Obst- und Gemüsesorten zu einem nährstoffreichen Saft zerkleinern. Bei Smoothies mit Grünkohl profitieren Gesundheitsfans von den wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitamin B2, E, K, Provitamin A, Kalzium,

Eisen und Folsäure. Orangen oder Kiwis machen den Smoothie süßer und enthalten Vitamin C, welches die Eisenaufnahme begünstigt. Ingwer-Shots fördern ein robustes Immunsystem, unterstützen den Stoffwechsel und verleihen Energie.



Foto: Pixabay

## VERRINGERTES DEMENZRISIKO?

### Wie sich Sport auf das Gehirn auswirken kann

(lps/Jv). Selbst im Erwachsenenalter hat das Gehirn die Fähigkeit, sich zu verändern. Eine an der Universität Pittsburgh durchgeführte Studie kommt zu dem Ergebnis, dass bereits moderate Bewegung ausreichen kann. Personen, die regelmäßig an die zehn Kilometer pro Woche zu Fuß gehen, verfügen offenbar noch Jahre später über ein größeres Gehirnvolumen im Vergleich zu weniger aktiven Menschen. Auch Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking oder andere sportliche Aktivitäten wirken sich positiv aus. Je sportlicher jemand ist, umso besser scheint es für das Gehirn zu sein.

Unter anderem scheinen die Regionen zu profitieren, die beim Einspeichern neuer Informationen mitwirken und etwa in Zusammenhang mit bestimmten Demenzformen betroffen wären. Eine kontrollierte Studie der Forschungsgruppe um Dr. Silke Matura von der Goethe-Universität Frankfurt am Main zeigt

die positiven Effekte von regelmäßiger Bewegung auf den Gehirnstoffwechsel und das Gedächtnis bei Teilnehmenden im Alter zwischen 65 und 85 Jahren.

Das Training verringerte den Anstieg von Cholin. Die Konzentration des Stoffwechselprodukts steht oft mit dem Verfall von Nervenzellen in Zusammenhang, wie es beispielsweise bei Alzheimer Demenz der Fall wäre. Dank des Trainings blieb die Konzentration von

Cholin konstant, wohingegen sie bei der nicht trainierenden Kontrollgruppe weiter anstieg. Außerdem verbesserte sich durch das Training die Herzleistung. Die Aktivität an der frischen Luft ist vorteilhaft. Geführte Wanderungen, Sportkurse im Freien genauso wie Wanderreisen und Wellnessurlaube sorgen für Bewegungsfreude unter Gleichgesinnten mit dem Ziel, gemeinsam etwas für die körperliche und geistige Gesundheit zu tun.



Foto: Pixabay



# Wilger

Heimat. Frische. Genuss.



**„An apple a day  
keeps the doctor away“**

Fruchtige Grüße vom  
Edeka Wilger Team.





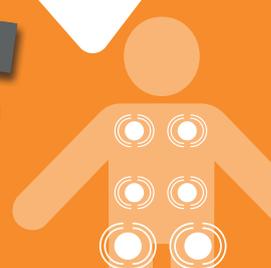


wilger.de



## DIE NEUE GENERATION GESUNDHEIT

# Das BEMER Premium-Set Evo



Sportlich leben

Leistungsfähig  
in Beruf und Alter

Schmerzfrei leben

**Wissenschaftlich erforscht,  
von zahlreichen Nutzern erlebt.**

Durch die Verbesserung einer eingeschränkten Durchblutung in den kleinen und kleinsten Gefäßen kann BEMER dem Körper dabei helfen, seine Aufgaben optimal zu erfüllen.

Testen Sie das BEMER-Set live auf der Messe 

Rainer Niehues-Wessendorf  
Solebox am Römersee  
46359 Heiden



[www.bemergroup.com](http://www.bemergroup.com)

# TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN DARM

## Die Darmgesundheit stärkt auch das Immunsystem

(Ips/Jv). Der Darm leistet nicht nur einen wichtigen Beitrag in Bezug auf den Stoffwechsel und Wasserhaushalt eines Menschen, sondern er hat auch hinsichtlich des Immunsystems eine wichtige Bedeutung. Medizinische Fachleute wissen, die Darmflora ist ein eigener Mikroorganismus. Das Mikrobiom umfasst geschätzt circa 1000 verschiedene

Arten von Darmbakterien. Ein gesunder Darm und ein starkes Immunsystem stehen zumeist in Zusammenhang.

Eine Ernährung, die für den Darm gesund ist, beinhaltet viele Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Zum Beispiel sind Vollkornprodukte, Leinsamen, frisches Obst, Gemüse und Naturjoghurt

gut für die Darmgesundheit. Ausreichend stilles Wasser und ungesüßter Kräutertee verbessern die Ausscheidung von Schadstoffen. Ungesättigte Fettsäuren, die zum Beispiel in Distel- und Olivenölen enthalten sind, scheinen das Darmkrebsrisiko zu senken.

Weitere Tipps können bei der Ernährungsberatung vor Ort eingeholt werden. Wer unter Verstopfung leidet, dem können tägliche Spaziergänge oder Ausdauersportarten helfen. Außerdem kann Stress für ein Ungleichgewicht im Verdauungsbereich sorgen. Der Darm besitzt viele Nervenzellen und die Bildung mancher Hormone findet dort statt. Personen, die ihre Darmflora reparieren und ins Gleichgewicht bringen wollen, können nach ausführlicher ärztlicher Beratung zunächst auf Darmkuren aus der Apotheke zurückgreifen und im Zuge dessen ihre Ernährungsweise umstellen.



Foto: Pixabay



**DR · SCHLOTMANN**  
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

## GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – FÜR DIE GANZE FAMILIE!

Sie im Mittelpunkt! Bei uns dreht sich alles nur um Sie – und das schon seit über 35 Jahren. Gemäß unserem Motto „Alles unter einem Dach – alles aus einer Hand“ bieten wir Ihnen mit unserer Zahnmedizinischen Tagesklinik, unserer Prophylaxepaxis, unserer kieferorthopädischen Abteilung, dem Schlotmann Kids Club und unserem hauseigenen Meisterlabor eine Rundum-Versorgung für die ganze Familie!

Erleben Sie unsere einzigartige Dr. Schlotmann-Welt auf der „Fit & Gesund 2025“ – und besuchen Sie uns bald in Dorsten. Wir freuen uns auf Sie!

# INTERVALLFASTEN FÜR DAS OPTIMALE GEWICHT

## Gesund abnehmen und das Gewicht halten

(Nov). Intervallfasten, ein immer populärer werdender Trend in der Ernährungsmedizin, verspricht nicht nur erfolgreiches Abnehmen, sondern auch langfristiges Halten des Gewichts. Außerdem kann es positive Effekte auf den Stoffwechsel haben und sogar vor Krankheiten wie Typ-2-Diabetes schützen. Doch welche Methoden gibt es, und für wen sind sie geeignet?

Es gibt drei beliebte Methoden. Bei der 16:8-Methode wird beispielsweise 16 Stunden am Stück gefastet. In den verbleibenden acht Stunden dürfen dann zwei Mahlzeiten gegessen werden. Dies kann erreicht werden, indem man zum Beispiel das Frühstück oder Abendessen auslässt. Im Gegensatz dazu wird bei der 5:2-Methode an fünf Tagen der Woche normal gegessen, während an zwei Tagen die Kalorienzufuhr stark reduziert wird. An diesen Tagen werden jeweils in etwa 500 bis 800 Kalorien verzehrt.

Bei der 1:1-Methode – auch Alternate-Day-Fasting genannt – wechselt man wiederum zwischen Tagen mit normaler Nahrungsaufnahme und Tagen, an denen nur 25 Prozent der üblichen Kalorienmenge gegessen wird.

Insgesamt gibt Intervallfasten, egal welche der genannten Methoden man anwendet, dem Körper die Möglichkeit, während der Fastenphasen auf Fetterserven zurückzugreifen, ohne dabei den Stoffwechsel zu drosseln. Studien zeigen zudem, dass es zu positiven biochemi-

schen Veränderungen im Körper kommt, wie einer Verbesserung des Zucker- und Fettstoffwechsels. Darüber hinaus wird der Zellreinigungsprozess angeregt, was das Altern verlangsamen könnte. Für gesunde Erwachsene ist Intervallfasten oft gut verträglich. Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen wie niedrigem Blutdruck, Stoffwechselerkrankungen oder chronischen Krankheiten sollten jedoch vorher ihren Arzt konsultieren. Auch während der Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Essstörungen ist diese Methode nicht geeignet.



Foto: Pixabay

## Matratzen aus Borken können bei Rückenschmerzen helfen!

Wir vermessen Sie mit unserem Simulator und fertigen Ihre beste Matratze eigens für Ihre Körperstatur an.

Schon ab 549 € passen unsere Matratzen optimal zu Ihrer Größe, Ihrem Gewicht und Ihrer Körperform.

100 Tage Probeschlafen – bei Bedarf kostenlos ändern! Wir optimieren Ihre Matratze kostenlos durch den Tausch von Federkernen, ein Fehlkauf wird verhindert.

Statt zu entsorgen, halten wir Ihre Matratze mit Ersatzteilen neuwertig – hilft der Umwelt & spart Geld.



[www.dormito.de](http://www.dormito.de)



Auch die Bettgestelle, Kopfteile, Nachttische usw. werden in Borken nach Ihren Wünschen angefertigt.

Dormito produziert Matratzen auf Lattenrosten, Wasser- und Boxspringbetten, für jeden Bettrahmen.

**Beste Matratzen gegen Rückenschmerzen**

**dormito schlafsysteme**

Borken-Essen-Dortmund-Mannheim-Stralsund-Hannover-Berlin

**Rhedebrügger Str. 80 - 46325 Borken**

**☎02872-949790**

# KRAFTAUSDAUERTRAINING FÜR STARKEN KÖRPER

## Die optimale Kombination für Fitness und Gesundheit

(Nov). Kraftausdauertraining ist eine effektive Methode, um sowohl Kraft als auch Ausdauer zu verbessern und bietet zahlreiche Vorteile für die allgemeine Fitness. Dabei liegt auf der Hand: Kraftausdauertraining kombiniert Elemente des Kraft- und Ausdauertrainings.

Während Krafttraining auf die Steigerung der Maximalkraft und Muskelmasse abzielt, fördert Ausdauertraining die maximale Sauerstoffaufnahme und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Durch die Kombination beider Trainingsformen können Sportler ihre sportartspezifische Leistungsfähigkeit steigern. Die Kombination von Kraft- und Ausdauertraining in einer Einheit, auch als „Concurrent Training“ bekannt, ist dabei bereits in vielen Sportarten gängig und fördert die allgemeine Gesundheit. Durch die richtige Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining kann man die muskuläre Anpassung optimie-

ren, auch wenn negative Wechselwirkungen auftreten können, die die Kraft- und Ausdauerentwicklung beeinträchtigen.

Grundsätzlich fördert Kraftausdauertraining jedoch nicht nur den Muskelaufbau, sondern auch die Fettverbrennung und die allgemeine Ausdauer. Damit das Training möglichst effektiv ist, sollte man darauf achten, das Krafttraining immer vor dem Ausdauertraining durchzuführen.

Dadurch werden die positiven Effekte auf die Kraftanpassungen maximiert. Ideal ist es, Kraft- und Ausdauertraining an unterschiedlichen Tagen durchzuführen. Wenn das nicht möglich ist, sollte man mindestens sechs Stunden Regenerationszeit zwischen den Einheiten einplanen. Wer Muskeln aufbauen will, sollte zudem das Verhältnis von Krafttraining zu Cardiotraining 3:1 nicht überschreiten.



## KRUMMER RÜCKEN ADE

### So verbessert sich die Körperhaltung

(Nov). Typische Fehlhaltungen wie ein krummer Rücken und ein nach vorn gebeugter Kopf, etwa durch häufiges Blicken auf Bildschirme, führen zu Verspannungen. Verkürzte Muskeln im Brust- und Bauchbereich und verhärtete Muskeln im Nackenbereich sowie Spannungskopfschmerzen können die Folgen sein. Um haltungsbedingte Beschwerden zu reduzieren, ist es wichtig, sich im Alltag an eine gerade Körperhaltung zu erinnern und den Körper aufzurichten.

Eine tiefe Bauchatmung unterstützt dabei, dass Oberkörper und Kopf aufrecht bleiben. Bei einer sitzenden Tätigkeit am Bildschirm muss sich die obere Kante des Monitors auf Augenhöhe befinden. Ein ergonomischer Bürostuhl mit einer anpassbaren Sitzhöhe und Rückenlehne ist auch im Homeoffice wichtig. Arbeitende sollten häufiger die Sitzposition verändern. Zudem sollten sie mindes-

tens einmal pro Stunde aufstehen und sich bewegen. Wahlweise können sie stehend an einem höhenverstellbaren Schreibtisch arbeiten.

Werden Smartphones oder Tablets über eine längere Zeit genutzt, positioniert

man sie am besten durch Halterungen auf Augenhöhe oder überträgt das Display auf einen größeren Bildschirm. So wird der klassische „Handynacken“ vermieden. Dehnungsübungen wirken außerdem einer verkürzten Muskulatur entgegen.



# KALTWASSERDUSCHEN FÜR DEN STOFFWECHSEL

## Vorteile für das Immunsystem

(Nov). Kalte Duschen und Eisbäder mögen zunächst herausfordernd klingen, doch sie bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Seit Jahrtausenden haben sich Menschen an die natürlichen Umweltbedingungen angepasst, und Kälte spielte dabei eine wichtige Rolle. Der menschliche Körper reagiert auf Kältereize mit erhöhter Wärmeproduktion und einem beschleunigten Stoffwechsel.

In der modernen Welt jedoch, in der wir oft vor Kälte geschützt leben, kann dies zu metabolischen Problemen und einem Ungleichgewicht im Hormonhaushalt führen. Regelmäßige kalte Duschen helfen, den Körper wieder bewusst mit Kälte zu stimulieren und so das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Ein bemerkenswerter Effekt des kalten Duschens ist die Förderung der Fett-

verbrennung. Dies geschieht durch die Aktivierung von braunem Fettgewebe, das Wärme produziert und dabei Kalorien verbrennt. Darüber hinaus regt die Kälte die Produktion von zusätzlichem braunem Fettgewebe an, welches eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels spielt. Ein weiterer



Foto: Pixabay

Vorteil ist die verbesserte Durchblutung: Kälte bewirkt einen Wechsel zwischen Gefäßverengung und -erweiterung.

Kaltes Wasser kann auch Entzündungen lindern, indem es die Harnsäurewerte senkt, was besonders für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen von Nutzen ist. Zusätzlich hat Kältetraining positive Effekte auf die Reduzierung von Stresshormonen, die Stärkung des Immunsystems und die Verbesserung der Schlafqualität. Langfristig kann es sogar die Lebenserwartung erhöhen.

Trotz der Vorteile gibt es jedoch Situationen, in denen Kälte schädlich sein kann. Bei Erkältungen oder Fieber sollte man kalte Duschen vermeiden, da der Körper bereits belastet ist. Auch Menschen mit Nebennierenschwäche oder einer geschwächten Immunfunktion sollten vorsichtig sein, um den Körper nicht zusätzlich zu stressen.

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf der Messe

### Tagespflege

Gemeinschaft erleben, aktiv bleiben (kostenlosen Schnuppertag vereinbaren)

### Ambulante Pflege

Individuelle Pflege und Betreuung im eigenen Zuhause (ab Sommer auch in Gemen in der alten Burgapotheke)

### Hausnotrufgeräte

Sicherheit auf Knopfdruck für ein sorgenfreies Leben

### Beratung & Schulung

Kompetente Unterstützung für Pflegebedürftige & Angehörige



JuVa Care+ GmbH Hauptstraße 8 | 48734 Reken Tel. 02864/8049980

www.juva-care.de

## HIIT VS. LISS

### Was ist effektiver?

(Nov). Wenn es um Ausdauersport geht, stößt man schnell auf die beiden Trainingsmethoden HIIT (High Intensity Intervall Training) und LISS (Low Intensity Steady State). Beide Ansätze haben ihre Vorzüge, doch welche ist die bessere Wahl?

LISS bezeichnet klassisches Ausdauer-

training mit niedriger Intensität und stetiger Belastung. Während einer LISS-Einheit kann man sich entspannt unterhalten. Diese Methode umfasst typischerweise Trainingseinheiten von 20 bis 60 Minuten und eignet sich für Sportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen sowie für verschiedene Cardio-Geräte im Fitnessstudio. Beide

Trainingsformen verbessern das Herz-Kreislauf-System und helfen bei der Kalorienverbrennung.

HIIT hingegen ist intensiver, sodass man pro Minute mehr Kalorien verbraucht. Trotz des höheren Nachbrenneffekts bei HIIT (50 bis 80

Kalorien mehr in den folgenden drei Stunden) belegt eine Studie der „World Obesity Federation“, dass HIIT und LISS hinsichtlich der Körperfettreduzierung ähnliche Ergebnisse liefern. HIIT ist zwar zeiteffizienter, jedoch ist der Fettabbau auch stark von der Ernährung abhängig. Außerdem besteht beim HIIT-Training ein höheres Verletzungsrisiko und es erfordert längere Regenerationszeiten, was den Muskelaufbau beeinträchtigen kann.

Im Gegensatz dazu erfordert LISS-Training wenig Erholung und kann einfach in den Alltag integriert werden. Deswegen ist es besonders für Anfänger geeignet. Der Nachteil ist, dass es nach einiger Zeit als monoton empfunden werden kann. Insgesamt ist HIIT ideal, wenn man schnell Kalorien verbrennen möchte. Für den Muskelaufbau, könnte LISS die bessere Wahl sein. Beide können natürlich auch kombiniert werden.



Foto: Pixabay

**r///m**<sup>®</sup>  
reckert werkstatt möbel

**! Kostenlose Schlafberatung vor Ort !**



**LUFTGEFEDERTES SCHLAFSYSTEM**

Härtegrad individuell anpassbar – passend auf deine Bedürfnisse

reckert werkstatt möbel GmbH  
Büningsweg 10  
46325 Borken-Weseke

Telefon: 0 28 62-90 93-0  
E-Mail: info@r-w-m.de  
Internet: www.r-w-m.de

**Böckenhoff**  
Uhren · Schmuck · Optik · Akustik



**Wir geben Ihnen was  
auf die Augen und Ohren!**

Bei Böckenhoff arbeiten wir für Sie mit **modernster Messtechnik, qualitativ hochwertigsten Produkten, fachlicher Expertise** auf Basis langjähriger Erfahrung und natürlich echter Leidenschaft!

Wir nehmen uns Zeit für Sie, denn wir möchten, dass Sie Ihr Leben **mit optimaler Seh- und Hörleistung** genießen können. Besuchen Sie uns!

**Wir freuen  
uns auf Sie!**



QR-Code  
scannen  
und mit  
1 Klick zum  
Wunschtermin!

Böckenhoff GbR Tel. 0 28 67 / 85 38     
Rathausplatz 2 info@boeckenhoff-heiden.de  
46359 Heiden [www.boeckenhoff-heiden.de](http://www.boeckenhoff-heiden.de)

## DAS SUPERVITAMIN D

### Das Sonnenschein-Vitamin für Gesundheit und Vitalität

(Nov). Vitamin D ist einzigartig unter den Vitaminen, da unser Körper es selbst produzieren kann, wenn wir uns der Sonne aussetzen. In den letzten Jahren haben jedoch immer mehr Menschen in Deutschland einen Vitamin-D-Mangel entwickelt. Rund 80 % der Bevölkerung sind betroffen, da die Sonne oft nicht ausreichend genutzt wird.

Vitamin D spielt jedoch eine entscheidende Rolle bei der Regulierung des Kalzium- und Phosphatspiegels, was für die Knochenstabilität und -bildung unerlässlich ist. Es unterstützt nicht nur die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung, sondern auch die Muskelleistung und Koordinationsfähigkeit.

Ein Mangel kann deshalb gravierende Folgen haben, da der Körper versucht, den Kalziummangel durch Entnahme aus den Knochen auszugleichen. Vitamin D wird oft als D3 bezeichnet, ist

jedoch auch als Calcitriol, Cholecalciferol oder Calciferol bekannt. Es handelt sich dabei nicht nur um ein Vitamin, sondern um ein Hormon, das in der Haut synthetisiert wird, wenn diese UVB-Strahlung ausgesetzt ist. Der Körper benötigt jedoch ausreichend Sonnenlicht, um Vitamin D zu bilden, was besonders in den Wintermonaten in Europa schwierig ist.

Natürliche Nahrungsquellen für Vitamin D sind begrenzt. Fettthaltige Fische wie Lachs, Aal und Makrele enthalten hohe Mengen, jedoch müsste man unrealistisch große Portionen konsumieren, um den empfohlenen Ta-

gesbedarf zu decken.

Die International Osteoporosis Foundation empfiehlt Erwachsenen über 60 Jahren eine Dosis von 800 bis 1000 IE pro Tag. Jüngeren wird eine tägliche Zufuhr von 400 bis 1000 IE empfohlen, um den Körper ausreichend mit diesem lebenswichtigen Mikronährstoff.



Foto: Pixabay



**Der Fahrdienst**  
Krankenfahrten e.K.

☎ 02861/92 44 90



- mobil
- Rollstuhl
- liegend

#### Ihr Fahrdienstspezialist im Münsterland!

Wir von „Der Fahrdienst e.K.“ sind seit 2003 Dienstleister im Bereich Kranken- und Behindertenfahrten für Menschen mit Handicap im südlichen Kreis (Altkreis) Borken.

**- Anerkannte Einrichtung mit sozialem Charakter -**

Ramsdorfer Postweg 22 | 46325 Borken  
info@der-fahrdienst-borken.de | www.der-fahrdienst-borken.de

# GESUNDE FÜSSE DURCH BARFUSSLAUFEN

## Ohne Schuhe zu mehr Wohlbefinden

(Nov). Unsere Füße sind ein wahres Wunderwerk der Natur, bestehend aus 26 Einzelknochen, über 30 Gelenken und zahlreichen Muskeln. Sie tragen unser Gewicht, sorgen für Gleichgewicht und bringen uns voran. Doch oft vernachlässigen wir ihre Gesundheit. Barfußlaufen



Foto: Pixabay

kann eine einfache Möglichkeit sein, unseren Füßen mehr Aufmerksamkeit zu schenken und sie zu stärken.

Barfußlaufen trainiert nämlich die Muskeln des Fußgewölbes, da der Fuß auf natürliche Weise mit der Sohle, den Fersen und Zehenballen aufsetzt. Dies fördert die Fußmuskulatur und verbessert die Belastbarkeit. Wenn wir barfuß gehen, nehmen wir jeden Schritt bewusster wahr. Das führt zu einem runderen Gang und kann Fehlhaltungen reduzieren, die oft Beschwerden in Hüfte, Rücken oder Knien verursachen. Zudem fördert Barfußlaufen die körpereigene Temperaturregulierung, was sich positiv auf das Immunsystem auswirkt.

Während viele aus Angst vor Erkältungen Hausschuhe tragen, kann das Barfußlaufen zur Stärkung der Abwehrkräfte beitragen. Der Kontakt mit unterschiedlichen Untergründen kann außerdem

eine natürliche Massage für die Füße sein, was zur Linderung von Beschwerden in verschiedenen Körperbereichen beitragen kann. Fortgeschrittene Läufer können zudem ihre Schrittlänge und -frequenz optimieren, was den Laufstil effektiver macht und das Verletzungsrisiko senkt.

Wenn man neu mit dem Barfußlaufen beginnt, ist es ratsam, zunächst langsam zu beginnen. Man sollte die Fußmuskulatur erst einmal an die neue Beanspruchung gewöhnen und mit kurzen Strecken auf weichen Böden starten. Anschließend kann man die Dauer schrittweise steigern. Barfußschuhe oder Minimalschuhe können beim Laufen im Freien vor Verletzungen durch scharfe Gegenstände schützen. Menschen mit Fußfehlstellungen, Arthrose oder Diabetes sollten vor dem Barfußlaufen außerdem ärztlichen Rat einholen.

# WOHLTUEND FÜR GESICHT UND HÄNDE

## Besondere Pflege für winterstrapazierte Haut

(Nov). Nach dem Winter ist die Haut durch Kälte und Heizungsluft strapaziert und trocken. Sie benötigt viel Feuchtigkeit. Durch das Binden der Feuchtigkeit in der Haut verbessert sich deren Elastizität und der Teint sieht frischer aus.

Personen mit fettiger Haut und Hautunreinheiten brauchen eine nicht komedogene Feuchtigkeitscreme. Durch sie werden die Poren nicht verstopft und der natürliche Talgfluss der Haut nicht beeinträchtigt. Andernfalls wäre die Hautpflege kontraproduktiv, da sie die Entstehung von entzündlichen Pickeln und Hautunreinheiten begünstigen könnte. Bei einer Hautanalyse in einer dermatologischen Praxis oder einem Kosmetikinstitut wird der Hauttyp bestimmt und die Beschaffenheit der Haut untersucht.

Auf die ersten Sonnenstrahlen der Frühlingssonne reagiert die Haut sensibler.

Deshalb wird von dermatologischen Fachleuten zu Pflegeprodukten mit UV-Schutz geraten.

Abgestorbene Hautzellen werden mittels eines Peelings entfernt. Es ist durchblutungsfördernd und unterstützt

einen rosigen Teint. Urea, rückfettende Wirkstoffe wie Sheabutter oder Arganöl sowie beruhigendes Panthenol sind weitere wichtige Inhaltsstoffe von Handcremes. Beim Händewaschen sind pH-neutrale Handseifen milder, sie greifen die Haut weniger an.



Foto: Pixabay

SANITÄTSHAUS  
**J. Splitthoff**  
 GmbH

**Sanitätshaus • Orthopädietechnik  
 Reha-Technik • Miederwarenfachgeschäft**

## Unsere Leistungen:

- orthopädische Werkstatt
- Venenkompetenzzentrum
- Lymphkompetenzzentrum
- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen und Orthesen
- Brustprothesen, Wäsche und Miederwaren für Frauen nach Brust-OP
- Hilfsmittel für Bad und Alltag
- Pflegebetten
- Rollatoren
- Rollstühle
- Elektromobile
- individuelle Beratung
- Hausbesuche



### 6-mal im Münsterland

Bocholt • Ewaldstr. 48 • Tel.: 02871/99898-0  
 Bocholt • Ravardistr. 41 • Tel.: 02871/2741374  
 Borken • Am Boltenhof 7 • Tel.: 02861/5553  
 Ahaus • Königstr. 13 • Tel.: 02561/3777  
 Vreden • Twicklerstr. 17 • Tel.: 02564/398366-0  
 Rhede • Bahnhofstr. 31 • Tel.: 02872/949494

**Kostenlose Beratung und Vorführung  
 auch bei Ihnen zu Hause!**

**[www.splitthoff-gmbh.de](http://www.splitthoff-gmbh.de)**

## WELLNESS-TRENDS

### Diese Anwendungen sind angesagt

(Nov). Wellnessanwendungen in einem Spa oder Wellnesshotel stehen für einen ganzheitlichen Lebensstil. Unter anderem wird der Fokus auf die Kraft der Natur gelegt. Yoga und Meditationen im Wald sind ein neuer Wellness-Trend. Sie machen sich die Natur als Heilquelle zunutze. Inmitten der Bäume der heimischen Wälder oder bei einem Wellness-Urlaub im Regenwald finden die Yogakurse statt.

Der bewusste Aufenthalt in der Natur reduziert das Stressempfinden und steigert die Immunabwehr des Körpers. Gemäß erster Anhaltspunkte aus der Forschung scheint es beim Menschen im Wald zu einem Anstieg der körpereigenen Killerzellen zu kommen, angeregt durch die Duftstoffe der Bäume. Die Terpene von Nadelhölzern sollen dabei besonders wirksam sein. Im menschlichen Organismus bekämpfen die Killerzellen Krankheitserreger und

potenzielle Tumorzellen. Es wird empfohlen, sich wenigstens zwei volle Tage im Monat im Wald aufzuhalten. Mit dem Besuch eines Baumhaushotels lassen sich diese auf eine besondere Weise umsetzen.

Spezialisierte Wellnessanwendungen als weiterer Wellness-Trend gibt es nicht nur bei Burnout oder Schlafproblemen, sondern auch für Frauen in den Wechseljahren. Die Frauen lernen Maßnahmen zur Linderung der Beschwerden.



Foto: Pixabay

## GUT GEBETTET

### Erholsamer Schlaf dank passender Ausstattung

(lps/DGD). Erholsamer Schlaf ist für die Gesundheit essenziell wichtig und nicht zu unterschätzen. Im Schlaf regenerieren sich sowohl Körper als auch Geist. Damit

man gut gebettet ist, sollten sowohl die Matratze als auch das Kissen den individuellen Bedürfnissen angepasst werden.

Wer häufig unter Kopfschmerzen und Verspannungen leidet, sollte sich im Bettenfachgeschäft nach einem ergonomischen Kissen umschauchen. Viele Kissen sind entweder zu weich oder zu hart, sodass die empfindliche Halswirbelsäule häufig im Schlaf ungünstig belastet wird. Ergonomische Kissen passen sich der Körperform an und ermöglichen eine anatomisch günstigere Position.

Dasselbe gilt für Matratzen, die sich unbedingt der individuellen Schlafhaltung anpassen sollten. Unter Umständen kann es sogar sinnvoll sein, prophylaktisch eine Antidekubitusmatratze anzuschaffen. Diese Matratzen minimieren Wundbildung bei bettlägerigen Menschen. Sie sorgen für eine schonende Lagerung und verringern durch ihre würfelförmige Struktur die Druckbelastung auf den Körper. Deshalb können sie sich auch für empfindliche ältere Menschen eignen.



Foto: Pixabay



## Rollstuhlbau für Passivfahrer und Aktivfahrer

---

### Sonderanfertigung für den Hygienebereich



**Activa Automobil-Service GmbH**  
Zur Heide 9 • 46325 Borken  
Telefon: 02861/66642 • [info@activa-automobilservice.de](mailto:info@activa-automobilservice.de)  
[www.activa-automobilservice.de](http://www.activa-automobilservice.de)





# FUNKE

Bei uns dreht sich alles um`s Rad und Mobilität - in jeder Lebenslage und in jedem Alter.

Wir haben uns spezialisiert auf E-Mobile und Dreiräder für ältere Menschen sowie für Personen mit Handicap.

Mit der Marke van Raam bieten wir Ihnen für Ihr Wunschrad verschiedenste Konfigurationsmöglichkeiten - ganz individuell.

**GERNE  
PROBE FAHREN  
AUF DER MESSE!**



**VIELE  
VERSCHIEDENE  
DREIRÄDER  
UNSERER  
MARKEN:**



vanraam®  
Let's all cycle



**Öffnungszeiten:**

Mo.-Fr. 9.00-12.30 Uhr | 14.30-18.00 Uhr

Sa. 9.00-13.00 Uhr