

natürlich HAMM

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

ZUM
MITNEHMEN

MIT APOTHEKER-TIPP UND NATÜRLICH DIGITAL



{Mobilität & Leben}

- Wärme
- Muskeln & Gelenke
- Gesund wohnen
- E-Mobilität

Nichts ist wertvoller...
...als Ihr Wohlbefinden!

Die St. Barbara-Klinik Hamm GmbH mit ihren beiden Standorten in Hamm-Heessen und Hamm-Bockum-Hövel ist eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster.

Als christliches Krankenhaus ist für uns nichts wertvoller als das Wohlbefinden der uns anvertrauten Menschen.

Mit hochqualifiziertem Personal, moderner Medizintechnik und in einer Atmosphäre der Geborgenheit sind unsere Patienten bei uns in guten Händen.



St. Barbara-Klinik Hamm GmbH
www.barbaraklinik.de
www.josef-krankenhaus.de

{ Inhalt }

VORWORT

TITELTHEMEN

»AUF TEMPERATUR BLEIBEN« – WIE SICH UNSER KÖRPER WARM HÄLT UND WAS WIR DAFÜR MACHEN KÖNNEN	4
»OHNE TRAINING GEHT ES NICHT«	8

AUS PRAXIS & REGION

»FÖRDERUNG FÜR ELEKTROFAHRZEUGE UND LADEEINRICHTUNGEN«	13
»HAMMS WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG BRINGT UNTERNEHMEN IN SCHWUNG«	14
»IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN GESUND BLEIBEN« – VON DER GRUNDSTÜCKSWAHL BIS ZUR EINRICHTUNG BEEINFLUSST DAS ZUHAUSE UNSERE GESUNDHEIT	15
»WENN WERTZEICHEN MEDIZINGESCHICHTE SCHREIBEN« – WARUM SICH EINE GENAUE BEOBACHTUNG VON BRIEFMARKEN LOHNT	22

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

IMPRESSUM

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

**Anzeigenmanagement/
Ansprechpartner** Corinna Kleff, Telefon (02385) 46290 - 0
Telefax (02385) 46290 - 90 · E-Mail anzeigen@einfach-wilke.de

Grafische Konzeption grafik-werk · Anja Laube · Hamm · www.grafik-werk.de

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Naturpapier, FSC-zertifiziert, ozonfrei mit LEUV-Technologie.
Nachdruck ist nur mit Zustimmung des Verlags und mit Quellenangabe zulässig.

Erscheinungsweise 4-mal jährlich

Auflage 10.000 Stück

Verbreitung Verteilung in Praxen, Gesundheitseinrichtungen, Apotheken, Reformhäusern sowie
an Auslagestellen mit öffentlichem Interesse

Redaktion und Autoren Meike Jänsch, MJ / Redaktionsleitung – Lukas Rummeny, LR – Mathias Wieland, MW – Feet Energy,
Christian Wortmann – Solebad Werne – Sonnen Apotheke, Stefan Vieth – Maximare –
Herbert Held Gebäudetechnik KG (elements)

Bildquellen Titel, S. 5, 7–8, 15, 22, 24–25, 28 Shutterstock; S. 4, 6, 9, 11, 16 Adobe Stock; S. 11 Sebastian Bahr;
S. 12 ZS Verlag; S. 14 Wirtschaftsförderung Hamm; S. 24 Dr. Daniela Vogt Weisenhorn; S. 29 Pixabay;
S. 30 Goldmann Verlag

Haftungsausschluss

Verlag und Herausgeber haften nicht für die dargestellten Leistungen des jeweiligen Unternehmens.
Die angebotenen Dienstleistungen im Wellnessbereich und im komplementären Bereich dienen der Stärkung
der Selbstheilungskräfte, des Wohlbefindens und der Prävention und ersetzen keinen Arzt oder Heilpraktiker.

{Vorwort}



Meike Jänsch
Redaktionsleitung

»WAS HILFT UNS WIRKLICH?«

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Was brauchen wir alles, um gesund zu leben? Worauf müssen wir achten? Was müssen wir möglichst meiden? Ganz gleich, wo wir uns informieren, die Antworten sind meistens ähnlich. „Essen Sie vernünftig“, „Sorgen Sie für ausreichend Bewegung“ und „Ziehen Sie sich warm an“ sind Sätze, die uns gebetsmühlenartig begegnen und eher wie ein elterlicher Rat als wie eine medizinisch fundierte Begründung wirken.

Was diese Ratschläge nicht beachten, ist das Wohnen. Unser Zuhause ist unser Rückzugs- und Ruheort und hat dadurch auch einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Dabei geht es nicht nur um Baumaterialien, auch die richtigen Möbelstücke können unsere Gesundheit fördern oder behindern. Wir haben für Sie nachgeforscht, was es mit dem gesunden Wohnen auf sich hat und auf was es zu achten gilt. Ein Thema, das nicht nur für (zukünftige) Bauleute interessant ist.

In unseren Wohnungen mögen wir es schön warm, aber wie hält sich unser Körper auf Temperatur? Wie können wir unsere Körpertemperatur, auch im Winter, auf einem gesunden Niveau halten und wie reguliert der Körper diese? Wir erläutern Ihnen in dieser Ausgabe, wie unser Körper auch das meistert, und geben Tipps, wie Sie warm durch den Winter kommen.

Der Hinweis auf ausreichende Bewegung ist nett gemeint, aber doch sehr allgemein. So ist nicht jede Form von Bewegung für jeden geeignet. Entscheidend dafür, wie wir uns körperlich bewegen, ist der Zustand unserer Muskeln und Gelenke. So schwindet etwa die Muskelkraft mit zunehmendem Alter. Der Sportmediziner Ingo Froböse erklärt im Interview, wie wir unseren Bewegungsapparat auch im Winter fit halten und mit welchen Übungen die Kraft der Muskeln und Gelenke möglichst lange erhalten bleibt.

Ein Aspekt, der auch mit Bewegung zusammenhängt, ist Mobilität. Dort erleben wir gerade eine Zeitenwende. E-Motoren ersetzen nach und nach die konventionellen Fortbewegungsmethoden. Welche finanziellen, aber auch praktischen Möglichkeiten es für Hammerinnen und Hammer gibt, um auf E-Autos, E-Bikes oder Lastenräder zu wechseln, präsentieren wir Ihnen in dieser Ausgabe.

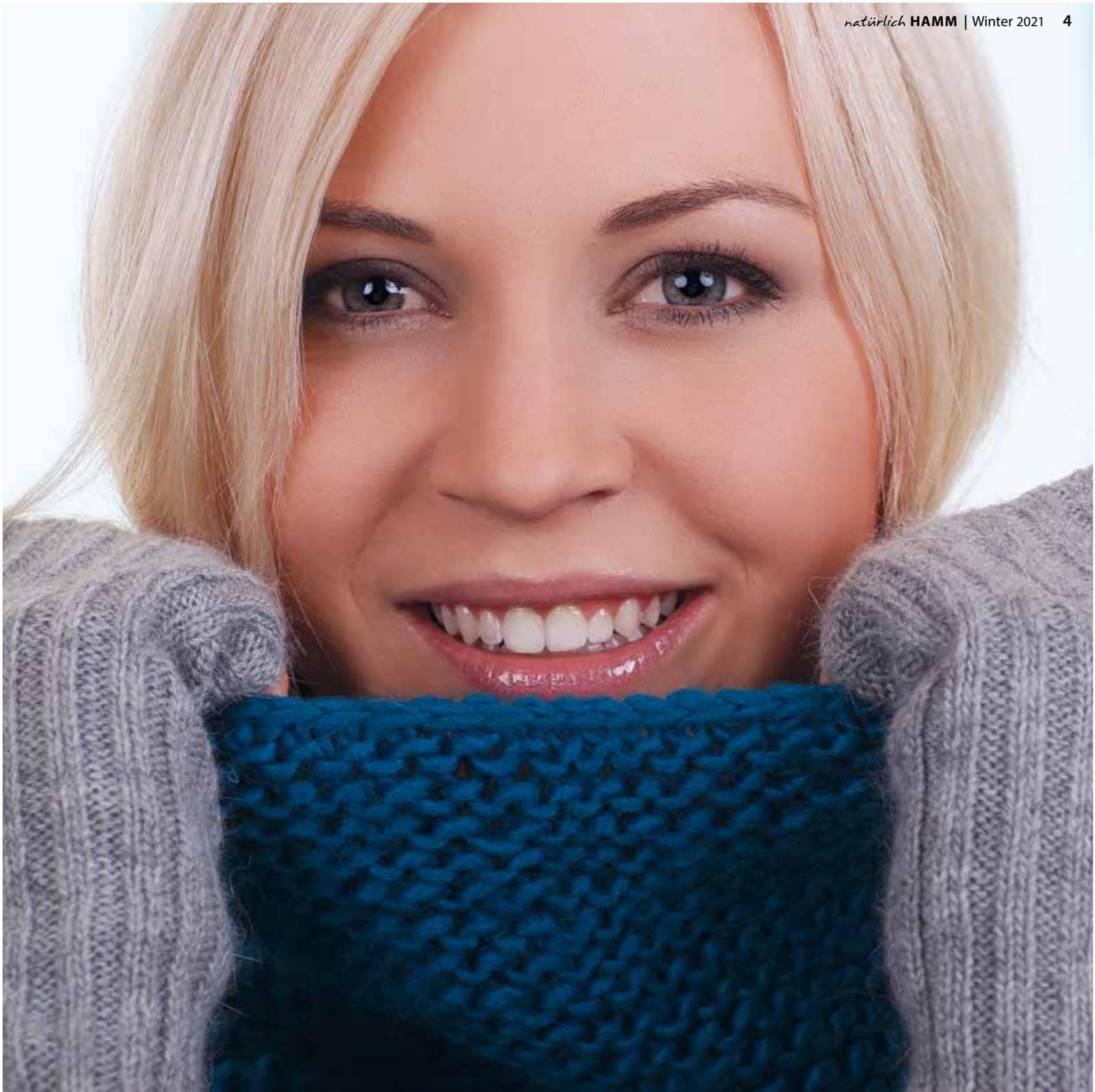
Es sind wieder viele Themen, die wir für Sie vorbereitet haben. Wir wünschen Ihnen eine abwechslungsreiche und interessante Lektüre.

Bleiben Sie gesund!
Ihre
Meike Jänsch



{Mobilität & Leben}





»AUF TEMPERATUR BLEIBEN«

WIE SICH UNSER KÖRPER WARM HÄLT UND WAS WIR DAFÜR MACHEN KÖNNEN

Wenn mit den letzten Sommertagen die Sonnenstrahlen schwächer und die Nächte länger werden, ändert jedes Lebewesen sein Verhalten. Alle, auch der Mensch, versuchen dann, möglichst wenig Temperatur zu verlieren. Was unternimmt eigentlich der Körper, um die Temperatur zu halten, und was können wir bewusst tun?

Zunächst einmal eine gute Nachricht: Der Mensch gehört zu den homöothermen Lebewesen. Sein Körper kann die Temperatur selbstständig regeln und braucht dazu keine externe Wärme- oder Kältequelle. Umgangssprachlich wird der Mensch daher auch als „Warmblüter“ bezeichnet.

Der menschliche Körper hat eine Körperkern-temperatur von 36 bis 37 Grad Celsius. Wie hoch sie tatsächlich liegt, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab, wie Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand usw. Zudem ist im Tagesverlauf eine Schwankung von 1 Grad Celsius normal. Daher ist die Körperkern-temperatur frühmorgens niedriger als am späten Nachmittag.

Körpertemperatur ist nicht gleich Körpertemperatur

Ist Ihnen was aufgefallen? Eben war bereits von der Körper-Kern-Temperatur die Rede. Sehr häufig wird der, Verzeihung, „kernige“ Zusatz genommen, wenn die Körpertemperatur im Allgemeinen gemeint ist. Gibt es einen Unterschied?

Auf jeden Fall! In der Medizin wird zwischen der Körperkern-temperatur und der Körperschalen-temperatur unterschieden. Die Kern-temperatur, die sich im Innern des Körpers befindet, ist relativ konstant, während die Schalen-temperatur sehr von der Außentemperatur abhängig ist. Zur Messung der Körperkern-temperatur werden Thermometer in die Körperhöhlen gesteckt. Welche Höhle Sie dafür bevorzugen, bleibt Ihnen überlassen. Nur so wird ein verlässlicher Wert über die Temperatur im Körper übermittelt. Wer das Thermometer unter die Achselhöhle hält, bekommt zwar auch ein Ergebnis, aber es ist wesentlich ungenauer als bei den anderen Methoden. Selbiges gilt auch für Stirnthermometer, die sich in den letzten Jahren einer immer größer werdenden Beliebtheit erfreuen. Zudem ist die Temperatur im

Körperkern auch wichtiger für die Gesundheit des Menschen als die der Körperschale. Das liegt daran, dass sich im Körper die meisten Organe befinden und diese unter der Körperkern-temperatur arbeiten.

Temperaturregulierung von innen nach außen

Die Wärmeregulierung des Körpers geschieht durch zwei Prozesse. Diese wendet der Körper automatisch an, wenn die Außentemperatur nicht in unserem „Wohlfühlbereich“ liegt.

Befindet sich der Körper in einer Ruhephase, ist die Temperaturregulierung vom Stoffwechsel abhängig. Die Temperaturregulierung basiert



{Mobilität & Leben}

dabei auf einem Austausch von Wärme und körpereigenen Stoffen zwischen dem Körperkern und der Körperschale. Dabei trifft Blut, das von innen nach außen fließt (arterielles Blut), auf solches, das von außen nach innen kommt (venöses Blut). Dabei wärmt das arterielle Blut das venöse auf, während umgekehrt das venöse Blut das arterielle abkühlt. In der Ruhephase übernimmt der Stoffwechsel 60 Prozent der Wärmeregulierung, die Muskeln nur 30 Prozent.

Das ändert sich, wenn der Mensch in Bewegung ist. Wir kennen das vom Sport, besonders im Sommer. Der Energieaufwand steigt und damit auch die Körperkerntemperatur. Es sind dabei v. a. die Muskeln und Gelenke, die den Blutstrom und den Stoffwechsel antreiben. Sie übernehmen dann 90 Prozent der Wärmeregulierung. Dabei erhöht sich die Temperatur des Körpers so sehr, dass die Wärme über Schweiß abgegeben wird.

Da sich der Körper beim Sport in einer Extremsituation befindet, steigt auch die Körperkerntemperatur.

Die Werte, die dann erreicht werden können, wären im Ruhezustand gefährlich. So ist es bei einem Marathonläufer nicht ungewöhnlich, wenn er während des Laufs eine Körperkerntemperatur von 39 Grad Celsius erreicht. Da der Körper des Läufers aber trainiert ist, kann er eine so hohe Temperatur, über eine gewisse Zeit, aushalten. Damit dieser Zustand nicht zur Gefahr wird, sind regelmäßige Pausen und Kühlungen beim Sport wichtig. Denn so kann die Temperatur auf ein vertretbares Niveau gesenkt und der Stoffwechsel geschützt werden.

Sie müssen jetzt aber nicht mit Ausdauersport anfangen, um Ihren Stoffwechsel anzutreiben. Viele Experten vertreten die Meinung, dass 10.000 Schritte am Tag dafür auch ausreichen.

Temperaturregulierung von außen nach innen

In den genannten Varianten handelt es sich um Stoffwechselprozesse. Die Ausgangspunkte

dieser Methoden liegen immer im Körperinneren. Es gibt aber auch Varianten der Temperaturregulierung, die an der Körperschale stattfinden. Sie sorgen dafür, dass wir uns bei jeder Umgebungstemperatur wohlfühlen.

Ein Prozess ist die Konduktion. Sie nimmt ihren Ausgangspunkt an der Körperschale, besser bekannt als Haut. Eine Konduktion tritt dann auf, wenn die Haut mit einem Gegenstand Kontakt hat und ein Wärmeaustausch stattfindet. Wir kennen das etwa von einer heißen Tasse Tee, die wir in unserer Hand halten, um uns zu wärmen. Ein anderes Beispiel ist eine Fläche, auf der wir längere Zeit gesessen haben. Wenn wir dann aufstehen, merken wir, dass die Fläche sich erwärmt hat.

Der andere Prozess, der zur Anpassung an die Umgebungstemperatur dient, ist die Konvektion. Dann fließt warmes Blut vom Körperkern an die Schale (Haut), wo es auf die kältere Umgebungstemperatur trifft. Es entsteht eine Konvektion, in der die Wärme des Blutes an die Luft abgegeben und die Temperatur angepasst wird.

Was wir tun können

Im Herbst und Winter sind wir noch mehr darauf bedacht, die Temperatur in unserem Körper aufrechtzuerhalten, als im Frühling und Sommer. Regen, Sturm und Kälte sorgen dafür, dass wir uns unwohl fühlen. Aber nicht nur das Unwohlsein, auch der Schutz vor kältebedingten Krankheiten veranlasst uns dazu, vermehrt auf die Körpertemperaturen zu achten. Die Gefahren sind zahlreich und reichen von Erkältungssymptomen bis zum Organversagen. Aber wie halten wir unseren Körper im Winter richtig warm?

Ein wichtiger Punkt ist das richtige Essen. Die letzten heißen Tage des Jahres sollten auch die





letzten Tage der leichten, nicht zu sehr erhitzten Mahlzeiten sein. Statt der erfrischenden Gazpacho gibt es im Winter wieder heiÙe Suppen. Ebenso sieht es bei der Kleidung aus. Basecap, kurze Hosen und Sneaker dürfen in die Winterruhe verabschiedet und Wollmütze, lange Hosen und gefütterte Schuhe wieder herausgeholt werden. Ebenso schützt Multifunktionsunterwäsche vor Kälte und sorgt für ein mollig-warmes Gefühl. Sehr zu empfehlen sind Kleidungsstücke aus Merinowolle oder aus atmungsaktiven Textilien.

Die Kleidung hilft v. a. dabei, die Haut warm zu halten. So wird verhindert, dass zu viel körpereigene Wärme an die Umwelt abgegeben wird. Die Kerntemperatur wird davon weniger beeinflusst. Sie wird eher durch die richtige Nahrung unterstützt.

Warmes Essen und Winter, da führt kein Weg am Eintopf vorbei. Das ist auch richtig. Die heißen, durchgezogenen Suppen sorgen nicht nur für sofortige Wärme, die sofort spürbar ist, sondern beinhalten durch Knollengemüse, Kohl und Kartoffeln auch viele Vitamine und Spurenelemente, die das Immunsystem nun dringend benötigt.

Ebenso wie mittags oder abends eine Suppe für die Wärme sorgt, können wir uns auch morgens schon warm ernähren. Das Frühstück wird nicht zu Unrecht als wichtigste Mahlzeit des Tages bezeichnet. Ihr folgen zahlreiche Stunden, in denen der Körper viel Energie verbraucht, gerade bei kalten Temperaturen. Ein warmes Frühstück füllt noch einmal den Wärme- und Energiespeicher des Körpers auf, damit die frühe Kälte gut überstanden werden kann.

Da empfiehlt sich ein Klassiker, der vielen von uns als eher weniger schmackhaftes Frühstück bekannt ist: die Haferschleimsuppe. Über Umwege kommt sie nun wieder in unsere Küchen zurück und gewinnt unter dem Namen Porridge immer mehr Anhänger. Dabei bilden Hafer und Milch, auch gerne Mandelmilch, nur die Basis. Garniert mit Obst, Trockenfrüchten, Schokolade, Gewürzen etc. wird aus dem geächteten Frühstück ein wahres Powerfood.

Viele Menschen haben auch gerne einen kleinen Snack an ihrer Seite. Hier kommt es auf gute Nährstoffe an. Sie bringen Energie, die der Körper zur Wärmeerhaltung verwenden kann. Sehr zu empfehlen sind Nüsse, die viele ungesättigte Fettsäuren beinhalten, welche der Körper gut verbrennen und somit in Wärme umwandeln kann.

Die Regulierung der eigenen Temperatur stellt für den Körper kein Problem dar. Trotzdem benötigt er Unterstützung, damit wir gesund durch Herbst und Winter kommen. Es gibt vieles, was wir dafür machen können, damit wir „auf Temperatur“ bleiben.

MW

WER HAT WELCHE KÖRPERKERNTemperatur?

Hund	38–39 °C
Katze	37,3–39,3 °C
Mensch	36–37 °C
Elefant	36,2 °C
Igel	35 °C (im Winterschlaf 6 °C)



»OHNE TRAINING GEHT ES NICHT«

Sie sind jeden Tag fast rund um die Uhr immer im Einsatz und trotzdem schenken wir ihnen zu spät unsere Beachtung. Muskeln und Gelenke sorgen dafür, dass wir alle Bewegungen des Alltags bewältigen können. Aber erst, wenn wir Schmerzen haben, beschäftigen wir uns genauer mit ihnen. Wir klären auf, was es mit den Muskeln und Gelenken im Körper auf sich hat, und haben dazu mit Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln gesprochen.

Ein paar Fakten zu Beginn: Ein erwachsener Mensch hat 656 Muskeln und über hundert Gelenke. Über 40 Prozent unseres Körpergewichts machen Muskeln aus. Bei den Muskeln handelt es sich aber nicht ausschließlich um jene, die mithilfe von Sehnen mit den Knochen verbunden sind. Das sind die sog. „willkürlichen“ Muskeln, die bewusst gesteuert werden. Entsprechend gibt es auch die „unwillkürlichen“ Muskeln. Ihre Tätigkeit beachten wir meist nicht, da sie einerseits rund um die Uhr aktiv sind und sich andererseits in unseren Organen befinden. So sind etwa die Augenmuskeln über hunderttausendmal am Tag aktiv. Eine Mischform aus willkürlichen und unwillkürlichen Muskeln ist der Herzmuskel, den wir durch die Atmung teilweise steuern können.

Gelenke sind die Verbindungsstücke zwischen zwei Knochen. Der glatte Knorpel, der die Gelenkflächen umhüllt, sorgt für die Gleitfähigkeit. Wie bei den Muskeln gibt es auch bei den Gelenken zwei Hauptgruppen. Die bindegewebigen oder knöchernen Gelenke sind nicht oder nur kaum beweglich. Knochennähte im Schädel und das Becken sind prominente Beispiele dafür.

Die „echten“, also beweglichen Gelenke sind die elementaren Bestandteile unseres Bewegungsapparats. Sie sind, je nach Einsatzort, unterschiedlich groß. Da sie sich nicht nur in der Größe, sondern auch in der Bewegungsrichtung unterscheiden, werden sie noch einmal in Untergruppen unterteilt.

Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse ist Dozent an der Deutschen Sporthochschule und Leiter des Instituts für Bewegungstherapie, bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation und des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung. Er arbeitet in der Forschung mit vielen Athletinnen und Athleten zusammen und tritt in der Öffentlichkeit auch als Experte und Buchautor zum Thema Gesundheit auf. Im Interview erzählt er uns, wie wir unsere Kraft in Muskeln und Gelenke lange erhalten und auf was wir im Winter achten müssen.

Herr Prof. Froböse, Sie beschäftigen sich an der Sporthochschule Köln u. a. mit bewegungsorientierter Prävention. Welche Muskel- und Gelenkbeschwerden werden besonders durch falsche Bewegungen verursacht?

Bewegungen sind nur dann falsch, wenn die Voraussetzungen für diese Bewegungen nicht gegeben sind. Das heißt, dass man die Bewegungskontrolle nicht besitzt, die Bewegungstechnik nicht beherrscht oder es zu einer Überforderung kommt, weil die Belastung zu hoch für den Organismus ist. Probleme können sich dann unter anderem in gereizten Sehnen, überforderten Muskeln, entzündeten Gelenken oder verspanntem Gewebe zeigen.

Wie lassen sich die „falschen“ Alltagsbewegungen vermeiden?

Das Wichtigste ist, dass Bewegungen gelernt werden, indem man sie häufig ausführt und gleichzeitig dadurch seine körperlichen Fähigkeiten verbessert, sodass dann während der Ausführung der Bewegung keine Probleme mehr auftreten.

Mit der Winterzeit beginnt auch die Heizsaison. Wie viel Wärme ist förderlich für Muskeln und Gelenke und wann wird es kritisch?

Muskeln lieben Wärme und das bedeutet, dass man sie vor allen Dingen vor Verköhlung schützen muss, ansonsten droht der Hexenschuss. Und dementsprechend heißt das, dass wir uns vor Belastungen immer aufwärmen sollten, damit die Bewegung nicht zu einem Problem für den Körper wird.



{Mobilität & Leben}



Viele Menschen setzen mit zunehmendem Alter auf Kraftsport zum möglichen Erhalt der Muskel- und Gelenkfunktionen. Auf was gilt es dabei speziell zu achten?

Je älter man wird, umso wichtiger wird es, die Kraft und das Volumen der Muskeln zu erhalten. Und da Muskeln ein Leben lang leistungsfähig und trainierbar sind, empfiehlt es sich, alle 656 Muskeln regelmäßig zu bearbeiten und zu trainieren. Muskeln sollte man dabei in die Länge ziehen, also dehnen, und gleichzeitig regelmäßig durch gezieltes Training kräftigen. Dabei müssen Muskeln brennen, damit sie wachsen, was bedeutet, dass die Belastung so gewählt werden muss, dass man nach jeder Übung das Gefühl der Erschöpfung hat. Und hier gilt es insbesondere die großen Muskelgruppen wie Waden, Oberschenkel (Vorder- und Rückseite), Bauch, Rücken und Schultermuskulatur zu trainieren.

Was raten Sie Menschen, für die Kraftsport nicht unbedingt geeignet ist, wie sie die Leistungsfähigkeit von Muskeln und Gelenken möglichst lange erhalten?

Leider geht der Erhalt der Muskulatur nicht ohne Anstrengung! Nur wenn Muskeln gebraucht werden, werden Gelenke ernährt und optimal versorgt. Die Muskelkraft bleibt dadurch erhalten. Dazu ist es nicht dringend nötig, ins Fitnessstudio zu gehen. Solange man noch Anfänger ist, reicht das eigene Körpergewicht zur Belastung aus. Ohne Training geht es also nicht, denn Muskeln kann man genauso wenig kaufen wie die Gesundheit der Gelenke. Wir alle sind dafür selber verantwortlich.

Zum Abschluss: Mit welchen Übungen kann ich Zu Hause, ohne auf Fitnessgeräte zurückgreifen zu können, meine Muskeln, Gelenke und Knochen gut unterstützen?

Womit tue ich meinem Bewegungsapparat im Winter am ehesten einen Gefallen?

Egal ob Winter oder Sommer, das Bewegungssystem des Körpers liebt Bewegung und hasst stilles Herumsitzen. Daher ist es wichtig, jede Bewegung, auch im Herbst und im Winter, zu genießen und vor allen Dingen auch viele Bewegungspunkte im Alltag zu sammeln. Denn nur dadurch werden die Gelenke ernährt, die Muskeln warm gehalten und der Kopf besser durchblutet.

Im Frühling und Sommer locken Sonnenschein und warme Temperaturen viele Menschen nach draußen. Sie fangen dann wieder an zu laufen, Rad zu fahren, sich anderweitig sportlich zu betätigen und ihre Muskulatur und Knochenstruktur zu stärken. Im Herbst und Winter sieht es ganz anders aus. Haben Sie als ehemaliger Spitzenathlet Tipps, wie die Vorteile, die man

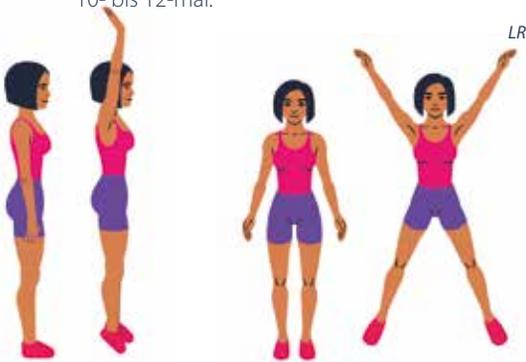
sich in den warmen Monaten antrainiert hat, auch im Winter gehalten werden können?

Gerade auch im Herbst und Winter sollte man nicht aufhören, körperlich aktiv zu sein. Dabei hilft es, auch den Alltag als Trainingsstätte zu erkennen. Das bedeutet, dass jede Bewegungseinheit, auch im Winter, etwa in Form eines Spazierganges, hilft, die Ausdauer des Körpers zu erhalten. Dabei sollte der Spaziergang am besten in der Mittagszeit mit einem schnellen Schritt erfolgen. Ganz besonders wichtig in dieser Zeit ist das Training der Muskulatur. Dazu bietet es sich an, entweder das Treppenhaus als Trainingsstätte zu nutzen und damit die Beinmuskulatur zu trainieren oder sich auch zu Hause auf dem Teppich einen Übungsplan zusammenzustellen, um alle großen Muskelgruppen des Körpers regelmäßig zu stärken. Besonders für die Fitness bieten sich die Studios an, da man dort in der Regel gut betreut wird.

Da wir möglichst alle Muskeln trainieren wollen, gehen wir von unten nach oben und fangen bei den Waden an. Gehen Sie in den Zehenstand und dann wieder langsam zurück auf die Ferse. Wiederholen sie diese Übung 15-mal. Bei Unsicherheit an Stuhl oder Wand festhalten.

Machen wir weiter mit dem Training der Oberschenkelmuskulatur und des Gesäßes: Hier bietet sich die klassische Kniebeuge an. Das Gesäß wird langsam zum Boden abgesenkt und die Kniegelenke werden maximal 90 Grad gebeugt. Dann drückt man sich langsam wieder nach oben. 10–12 Wiederholungen.

Zum Training der Bauch- und Rückenmuskulatur setzen Sie sich vorne auf die Kante eines Stuhles und neigen den Oberkörper langsam nach vorne bis kurz vor Erreichen des Oberschenkels. Dann richten Sie sich langsam wieder auf und neigen den Oberkörper weit nach hinten, so lange, wie Sie es muskulär halten können. Diese langsame Pendelbewegung führen Sie 10-mal aus, ohne dabei die Atmung zu vergessen. Zum Abschluss trainieren wir Oberarme und Schultern: Sie sitzen in einem Stuhl mit Armlehnen und drücken sich mit den Händen auf den Armlehnen liegend hoch aus dem Stuhl und senken ganz langsam den Körper wieder ab. Auch dies wiederholen Sie 10- bis 12-mal.



KURZVITA UNIV.-PROF. DR. INGO FROBÖSE

Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse ist Dozent an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er leitet das dortige Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation und das Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Quali-

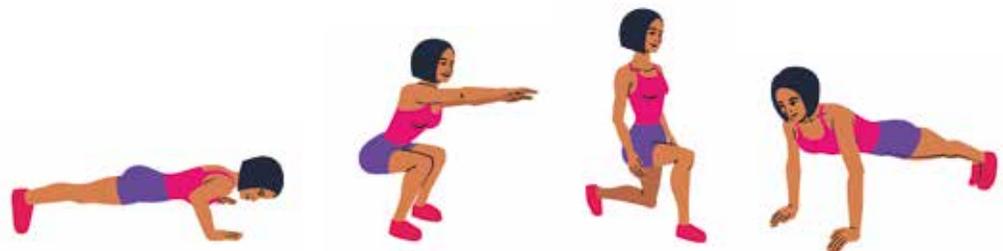
tätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH (IQPR GmbH).

Sein Studium der Sportwissenschaft, mit dem Schwerpunkt Rehabilitation, schloss er 1983 mit Diplom ab. Zusätzlich studierte Froböse Wirtschaftswissenschaften an der Fernuni-Universität Hagen.



Während seines Studiums war Froböse Leistungssprinter auf nationaler und internationaler Ebene. So wurde er mehrfach deutscher Vizemeister auf 100 m und 200 m. Über die letztere Distanz wurde er deutscher Hochschulmeister. 1982 erreichte Ingo Froböse den vierten Platz bei den Halleneuropameisterschaften in Mailand. Seine Bestzeiten liegen bei 10,40 Sekunden (100 m) und 21,08 Sekunden (200 m).

Ingo Froböse ist Autor und Co-Autor zahlreicher Bücher zu den Themen Gesundheit und Ernährung. Zudem ist er häufig sportmedizinischer Experte für die Magazine Stern, Brigitte, Fit for Fun, Men's Health und GQ. Er ist regelmäßig Gast bei den TV-Sendern n-tv und ARD sowie auf der Online-Videoplattform YouTube.



{Mobilität & Leben}

»GEWINNSPIEL: ,DIE GESUNDHEITSFORMEL DER 100-JÄHRIGEN' VON INGO FROBÖSE«



Ein hohes Alter erreichen und sich dabei lange an bester Gesundheit erfreuen – für viele Menschen ist das ein erstrebenswerter Traum. Aber wie lässt sich der umsetzen? Sportmediziner Prof. Dr. Ingo Froböse erläutert in seinem Buch **Die Gesundheitsformel der 100-jährigen. 7 Schlüssel für ein langes Leben** Methoden, wie ein langes und beschwerdefreies Leben zu erreichen ist. Wie lässt sich „Zivilisationskrankheiten“ wie Alzheimer, Krebs oder Herz-Kreislauf-Beschwerden vorbeugen? Wie erkenne ich die ersten Anzeichen für Krankheiten frühzeitig und gehe dagegen vor, bevor es zu ernsthaften Problemen kommt? Prof. Dr. Froböse gibt Tipps für die richtigen Lebensgewohnheiten, wie Sie sich ausreichend bewegen oder welcher Ernährungsstil für Sie geeignet ist. Der Experte hat dazu das Leben der Menschen in den Regionen analysiert, wo es eine besonders hohe Lebenserwartung gibt, und daraus sieben Schlüssel für ein langes, gesundes Leben herausgearbeitet. Denn: Vorsorgen ist besser als heilen!

Wir verlosen zwei Exemplare, die Prof. Dr. Froböse signiert hat. Wenn Sie an der Auslosung teilnehmen möchten, senden Sie eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Anschrift an redaktion@natuerlich-hamm.de und nehmen Sie an der Verlosung teil. Einsendeschluss ist der 28.01.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Glück!



Prof. Dr. Ingo Froböse:
Die Gesundheitsformel der 100-Jährigen.
7 Schlüssel für ein langes Leben.
Preis: 24,99 €
Verlag: ZS Verlag
ISBN: 978-3-965-84061-4

{Aus Praxis & Region}

»FÖRDERUNG FÜR ELEKTROFAHRZEUGE UND LADEEINRICHTUNGEN«

Elektromobilität wird vom Staat gefördert: Dabei gibt es für Privatpersonen ebenso attraktive Möglichkeiten wie für Unternehmen. Der Nachhaltigkeitsexperte der Wirtschaftsförderung Hamm, Christian Jürgenliemke, hat die wichtigsten Förderungen von Bund und Land in einer Übersicht zusammengestellt.

Innovationsprämie des Bundes (Umweltbonus)

Der Bund fördert den Kauf von reinen Elektroautos mit 9.000 Euro (bei einem Listenpreis bis zu 40.000 Euro) beziehungsweise 7.500 Euro (bei einem Listenpreis zwischen 40.000 Euro und 65.000 Euro). Ebenso zahlt der Staat einen Zuschuss beim Kauf von Fahrzeugen mit Plug-in-Hybriden: Hier liegt die Förderung bei 6.750 Euro (bei einem Listenpreis bis 40.000 Euro) beziehungsweise 5.625 Euro (bei einem Listenpreis zwischen 40.000 Euro und 65.000 Euro). Für Leasingfahrzeuge muss die Leasingdauer mindestens 24 Monate betragen, um die volle Förderung zu bekommen.

Egal, ob gekauft oder geleast: Entscheidend für Förderung des Staates sind das Datum der Zulassung und der Zeitpunkt der Antragstellung. Der Antrag auf die Förderung durch die Innovationsprämie kann erst nach der Zulassung gestellt werden. Privatpersonen sind ebenso förderberechtigt wie Unternehmen, Stiftungen, Körperschaften und Vereine.

Land fördert Umstellung auf Elektro

Die neue Richtlinie für den Umweltbonus lässt wieder die Möglichkeit zu, den Umweltbonus mit

einer weiteren öffentlichen Förderung zu kombinieren. Das Land Nordrhein-Westfalen fördert zusätzlich auch die Umstellung der Fahrzeugflotten von Unternehmen, Freiberuflern und Selbstständigen auf batterieelektrische Nutzfahrzeuge mit 8.000 Euro für die Klassen N1 und N2. Zusammen mit dem Herstelleranteil des Umweltbonus ist pro Fahrzeug eine Förderung von bis zu 11.000 Euro möglich. Allerdings gilt: Die Landesförderung muss vor dem Kauf beantragt werden.

Steuervorteile für Elektroautos

Für reine Elektroautos wird bis zum 31. Dezember 2030 – mindestens für zehn Jahre – keine Kfz-Steuer bezahlt. Seit dem 1. Juli 2020 wird die Privatnutzung von Elektro-Dienstwagen mit einem Bruttolistenpreis bis 60.000 Euro, die mehr als zur Hälfte dienstlich genutzt werden, monatlich nur noch mit 0,25 Prozent des Bruttolistenpreises als geldwerter Vorteil besteuert.

Bundeszuschuss für Ladeeinrichtungen

Der Bund zahlt einen Zuschuss an Privatpersonen von 900 Euro für den Aufbau von steuerbaren Ladestationen an Stellplätzen und in Garagen, die zu Wohngebäuden gehören und nur privat zugänglich sind. Voraussetzung ist, dass der Strom zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energien produziert wurde und dass die Ladeleistung bei 11 Kilowatt liegt.

Unternehmen erhalten vom Land eine Förderung von 50 Prozent der Ausgaben und maximal 2.000 Euro pro Ladepunkt (an einer Ladestation sind meistens 2 Ladepunkte) für nicht

öffentlich zugängliche Ladestationen. Für den Einsatz von selbst erzeugtem erneuerbarem Strom gibt es einen Bonus von 500 Euro je Ladepunkt. Ist die Ladestation öffentlich zugänglich, erhöht sich die 50-Prozent-Förderung auf maximal 5.000 Euro. Voraussetzung für beide Förderungen ist ein Grünstrom-Liefervertrag.

Land beteiligt sich an Beratungskosten

Unternehmen sowie Eigentümerinnen und Eigentümer von Mietgebäuden können sich professionell zu ihren ganz individuellen Möglichkeiten in Sachen Elektromobilität beraten lassen. Das Land NRW zahlt bis zu 50 Prozent der Beratungskosten bis maximal 15.000 Euro. Interessierte Personen können sich zur Beschaffung von E-Fahrzeugen, zum Aufbau von Lade-Infrastruktur, Flottenmanagement sowie zu finanziellen und rechtlichen Aspekten beraten lassen.

Anschaffung E-Lastenräder für Unternehmen

Das Land NRW fördert den Kauf elektrischer Lastenräder mit Zuschüssen von 30 Prozent des Kaufpreises. Die maximale Förderung liegt bei einem Betrag von 2.100 Euro. Voraussetzung dafür sind eine Nutzlast von mindestens 70 Kilogramm und ein verlängerter Radstand oder eine Transportvorrichtung. Ab einer Nutzlast von 120 Kilogramm kann zusätzlich die entsprechende Bundesförderung (25 Prozent, maximal 2.500 Euro) genutzt werden. Es gibt auch die Möglichkeit des Firmenleasings für E-Bikes. Sprechen Sie mal mit Ihrem Chef!

{Aus Praxis & Region}

»HAMMS WIRTSCHAFTS-FÖRDERUNG BRINGT UNTERNEHMEN IN SCHWUNG«

Zunehmend mehr prägen Lastenräder das Stadtbild. Das ist nicht nur gesund, sondern schon zudem die Umwelt. Vorteile, die gerade für kürzere Strecken überzeugen. Auch für Hamms Unternehmerschaft stellen sie somit eine lukrative Alternative zum herkömmlichen Fuhrpark dar.

Um die Nutzung anzuschieben, wurden im vergangenen Jahr über die Wirtschaftsförderung neun gebrauchte eCargo-Bikes organisiert, die seither in verschiedenen städtischen Einrichtungen, Organisationen und Unternehmen eingesetzt werden.

Auch die Wirtschaftsförderung besitzt ein Lastenrad, das von Unternehmen kostenlos im Berufsalltag getestet werden kann. „Gerne stellen wir allen interessierten Unternehmen unser Cargo-Bike tageweise zur Verfügung“, sagte Prof. Dr. Karl-Georg Steffens.

MJ



eCargo-Bike auch in Ihrem Unternehmen?

Jetzt kostenlos testen!

Ansprechpartner:
Tobias Preußner
tobias.preussner@wf-hamm.de
02381/9293-405



»IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN GESUND BLEIBEN«

VON DER GRUNDSTÜCKSWAHL BIS ZUR EINRICHTUNG BEEINFLUSST DAS ZUHAUSE
UNSERE GESUNDHEIT

Denken wir an Gesundheit, denken wir an unseren Körper. Ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und die perfekte Balance zwischen Pflichten, Freizeit und Ruhe sorgen dafür, dass Körper und Geist bis ins hohe Alter fit bleiben. Allerdings hat auch unser Wohnumfeld einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Gesundes Wohnen beginnt schon beim Bauen und Renovieren. Seit einigen Jahren wird im Baugewerbe vermehrt auf nicht gesundheits-

schädliche Materialien geachtet, die möglichst klimaneutral sind. Gerade im Bereich der Wärmedämmung hat sich in den letzten Jahrzehnten viel getan, damit die Bewohner gesund bleiben.

Das berühmteste Negativbeispiel ist das Dämmmittel Asbest. Unter diesem Begriff firmieren viele unterschiedliche faserförmige Silikat-Kristalle, die im 19. und 20. Jahrhundert nicht nur wegen ihrer hervorragenden dämmenden Funktion, sondern auch wegen ihrer Langlebigkeit in der Bauwirtschaft verwendet

worden sind. Mag das Material auch langlebig sein, kann seine Wirkung auf den menschlichen Körper lebensverkürzend sein. Wer lange in Räumen lebt, die mit Asbest gedämmt sind, nimmt über die Atemwege viele Schadstoffe auf. Ein langjähriger Aufenthalt in Räumen, die Asbest als Dämmmittel haben, kann auch zu Lungenkrebs führen. Seit 1990 ist die Verarbeitung von Asbest in der Europäischen Union verboten. Nur noch bei Kernsanierungen und Renovierungsarbeiten kommt Asbest zum Vorschein und wird durch neue Dämmstoffe ersetzt.

{Aus Praxis & Region}

Gesundheit und Klimaneutralität

Im Zuge der Klimapolitik gab es viele Anreize für die Eigentümer älterer Gebäude, eine Kernsanierung durchzuführen. Ziel dabei ist es, den Kohlenstoffdioxidausstoß so gering wie möglich zu halten. Neben einer neuen Heizungsanlage gehören auch dichte Fenster und gedämmte Wände dazu. Sie sorgen dafür, dass weniger Wärme und Energie aus dem Haus in die Atmosphäre gelangen.

So weit die Realität. Fügen wir ein paar Fakten hinzu: Der Mensch verbringt heute zwei Drittel seines Tages in Innenräumen. In manchen Fällen sogar bis zu 90 Prozent. Die Menge an Atemluft, die ein Erwachsener am Tag benötigt, beläuft sich auf etwa 16.000 Liter. Daher ist es gut, dass der Mensch von Natur aus erkennt, wenn die Luft „verbraucht“ ist. Manchmal geschieht das aber nicht und dann kann es problematisch werden. Findet dann eine Luftzirkulation zwischen außen und innen nicht statt, weil die Dämmung das nicht zulässt, beeinflusst das die Gesundheit. Das ist die Kehrseite der perfekten Wärmedämmung.



Die fehlende Zirkulation schlägt sich negativ auf das gesamte Raumklima nieder. Das bedeutet nicht nur die Anhäufung von Kohlenstoffdioxid, sondern gibt auch der Feuchtigkeitsbildung und somit dem Schimmel mehr Platz. Auf

der anderen Seite ist es auch gesundheitsgefährdend, wenn wir in einem zugigen Raum sitzen, gerade wenn mehrere Stunden dort verbracht werden sollen. Es ist ein schmaler Grat zwischen Gesundheit und Klimafreundlichkeit, der gegangen werden muss.

Der Anspruch hängt von der Raumnutzung ab

Die verschiedenen Zimmer in Wohnungen und Häusern sind ganz auf unsere Bedürfnisse angepasst. Die Küche ist der Raum zum Kochen, das Wohnzimmer lädt zum Entspannen ein und das Schlafzimmer ist selbsterklärend. Je nach familiärer Situation oder der Freizeitnutzung gibt es noch Kinderzimmer oder Hobbyräume. Im Zuge der Corona-Pandemie haben sich viele Menschen auch ein eigenes Büro für die Arbeit zu Hause eingerichtet. Die Nutzungsansprüche, die wir an ein Zimmer haben, verlangen auch nach einer individuellen, gesunden Einrichtung.

Als Beispiel sei hier das Wohnzimmer genannt. Es ist der Raum, den wir zur Entspannung nutzen. Entsprechend darf uns auch kein Detail in

Gesundheit

energetisch unterstützen
aufbauende V-tronomy-
Anwendungen · geopathologische
Beratung und Hausentstörung

Marianne Voss
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Telefon 02922 / 8759802
www.voss-v-tronomy.de



Stress versetzen. Viele von uns hören gerne Musik oder schauen Fernsehen, wenn sie sich vom Tag erholen möchten. Daher lassen sich in vielen Wohnzimmern Multimedia-Systeme finden, die mit ihrem Blinken und grellen Licht aber nicht zur Entspannung beitragen. Sie leuchten auch, wenn die Geräte im Stand-by-Modus sind. Abhilfe schafft dabei ein Multimedia-Möbel, hinter dem alle elektronischen Unterhaltungsgeräte verschwinden können.

Einen weiteren wichtigen Entspannungsfaktor bilden Licht und Farben. Dazu hat uns Farbexperte Prof. Dr. Axel Buether in der letzten Ausgabe ein Interview gegeben. Im Wohnzimmer sollen, so Buether, dunkle Naturfarben, wie Holz-, Sand- oder Lehmtöne, vorherrschen. Intensive Farben, wie Sonnengelb, dürfen höchstens als Akzente wirken. Ebenso soll auch das Licht nicht zu grell sein. Warme Lichtquellen sorgen für Entspannung und Ruhe.

Die Farbgestaltung im Schlafzimmer ist der im Wohnzimmer ähnlich. Im Fokus soll dabei nicht nur die Entspannung, sondern auch die richtige Abdunklung liegen. Farben, die Licht nur schwach reflektieren, wie etwa Blautöne, sind für die Schlafzimmerwände die erste Wahl. Schwarz ist eher ungeeignet, da es dann zu dunkel werden kann. Natürlich spielt auch die richtige Liegestätte dabei eine Rolle. Neben den ergonomischen Fähigkeiten des Bettes sind auch die darin verarbeiteten Materialien zu beachten. Sie können auch Dämpfe absorbieren und somit unsere Gesundheit langfristig beeinflussen. Daher empfehlen sich Betten aus Massivholz, da sie zumeist mit wenigen Lösungsmitteln hergestellt worden sind. Zudem gibt es Lattenroste, die ergonomisch an Ihr Schlafverhalten angepasst werden können.

KURZ UND KNAPP: GESUND WOHNEN

Dämmung

- Asbeststoffe ersetzen: Asbest setzt Partikel frei, die auf Dauer unsere Gesundheit gefährden können. Es besteht die Gefahr von Lungenkrebs.
- Wenn Sie neu dämmen, achten Sie darauf, dass immer eine kleine Luftzirkulation nach draußen möglich ist. Sind die Räume komplett gedämmt, kann sich leichter schlechte Luft ansammeln.

Farbgestaltung

- Lehm- und Erdtöne an den Wänden machen das Wohnzimmer zu einem Ort der Entspannung. Knallige Farben dienen lediglich der Akzentuierung.
- Entspannende Farbtöne mit geringer Lichtreflexion an den Wänden wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Dunkelblau ist ideal – Schwarz ist zu dunkel.
- Grün-, Orange- und Gelbtöne sorgen nur als Pastellfarben für die richtige Atmosphäre.

Fernseher, Stereoanlagen usw.

- Grell leuchtende und blinkende Elektrogeräte können unsere Entspannung stören.
- Größere Geräte, wie Fernseher und Musikanlagen, lassen sich gut hinter einem Möbelstück verstecken.
- Benutzen Sie keine Funkwecker mit dauerhaft leuchtender Digitalanzeige.
- Das Schlafzimmer ist eine TV-freie Zone.

Möbel

- Setzen Sie auf Massivmöbel. Die sind mit weniger Lösungsmitteln produziert worden, die sich in der Atemluft absetzen können.
- Möbel, bei denen Sie sich häufig strecken oder bücken müssen, können ergonomisch an Ihren Körper angepasst werden. So verringert sich die Gefahr, durch die tägliche Nutzung dieser Möbel, z. B. des Kleiderschranks, langfristig orthopädische Schäden zu erlangen. Ein Tischler kann Ihnen dabei helfen.
- Der richtige Rost: Nicht nur die Matratze, sondern auch der richtige Lattenrost unterstützt Ihre Gesundheit und Ihren Schlaf. Zu empfehlen sind Roste, deren Schwerpunkte Sie selbst einstellen können.

{Aus Praxis & Region}

In Zeiten von Homeoffice und „flexiblen Arbeitsplätzen“ rückt auch das heimische Büro in den Mittelpunkt. Wer, wie zu Schulzeiten, seine Büroarbeit am Küchentisch erledigt, schadet seinem Körper. Ergonomische Schreibtische und Bürostühle schaffen Abhilfe. Zudem können Sie Ihre Augen entlasten, wenn Sie am PC-Bildschirm den Blaufilter einschalten.

Da wir aber im Schlafzimmer nicht nur schlafen, sondern uns auch ankleiden, müssen wir auch die Kleiderschränke beachten. Häufig bücken oder strecken wir uns, um an das entsprechende Kleidungsstück zu gelangen. Ein Tischler kann Ihnen einen ergonomischen Kleiderschrank herstellen, der an Ihre körperlichen

Gegebenheiten angepasst ist und Ihre Gesundheit langfristig schont.

Wie im Wohnzimmer gilt auch im Schlafzimmer: keine Macht dem Elektrosmog. Häufig sind es Radiowecker, deren grell leuchtende Zeitanzeigen unseren Schlaf stören. Viele neue Digitalwecker haben deswegen eine Schonfunktion. Sie zeigen die Zeit im Dunkeln nur an, wenn auf einen Knopf gedrückt wird. Somit können Sie beim Wecker Abhilfe schaffen.

Ebenso sind viele Schlafzimmer mit einem Fernseher bestückt. Viele halten es für sehr bequem, im Bett fernzusehen. Dabei sind es die Strahlen des Geräts, die uns wach halten und um den

Schlaf bringen. Entsprechend hat ein Fernseher im Schlafzimmer nichts verloren. Oder kurz gesagt: TV ist tabu!

Es sind die großen und die kleinen Sachen, die ein Haus gesundheitsfreundlich machen. Von der Grundstückswahl bis zur Einrichtung kann ein Zuhause unsere Gesundheit fördern oder auch schädigen. Gerade gesundheitliche Beeinträchtigungen, die erst nach Jahrzehnten auftreten, können mit ein paar Änderungen präventiv verhindert werden.

LR



vhs

Volkshochschule
Hamm

vhs macht gesünder!

**Ab jetzt auch wieder mit
Präsenzangeboten!**

**Jetzt noch schnell unter
www.vhshamm.de anmelden**



**Gemeinsam mit uns fit
bleiben durch ...**

- ... Yoga
- ... Pilates
- ... Zumba
- ... Entspannung und
Bewegung



»ERHOLSAM DURCH HERBST & WINTER IM MAXIMARE«

Tun Sie sich was Gutes – gehen Sie saunieren

Freuen und erleben Sie sieben verschiedene Saunen mit unterschiedlichen Philosophien und unterschiedlichen Temperaturen von 45 °C bis 110 °C. Für Einsteiger und für Sauna-Profis.

Erleben Sie Event- und Erlebnisaufgüsse in der Multimediasauna „ArenaMare“ oder ziehen Sie sich zurück in unsere Ruhe- und Liegeräume und schalten Sie ab vom Alltag. Gut speisen und trinken können Sie in der SaunaLounge, mit etwas Glück an einem Tisch in Kaminnähe.

Saunaleuchten bis Anfang Februar 2022

Nach Einbruch der Dämmerung erstrahlt der Maximare-Saunagarten aktuell wieder in einem

anderen, noch wärmeren Licht. Das Saunaleuchten ist jedes Jahr aufs Neue ein Highlight in der kälteren Jahreszeit. Lichtstrahler in verschiedensten Farben setzen Bäume, Büsche und den Bachlauf in Szene. Diese tolle Inszenierung verleiht dem Außenbereich ein ganz besonderes Ambiente.

Wellness-Wohlfühloase Maximare

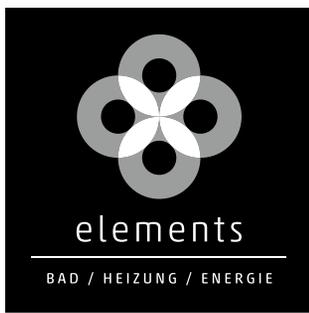
In der Wellnesswelt NATUR prägen Heu, Moos, Birke und Bambus das Bild in den Behandlungsräumen. Asien trifft Europa lautet hier das Motto, denn die Hälfte aller Behandlerinnen stammt aus Dalian/China. Sie bieten traditionelle chinesische Massagen an. Lassen Sie sich verwöhnen: Mit klassischen Massagen oder Paaranwendungen wie bspw. einem Romantikbad zu zweit im Sinnesbad.

SaunaNächte – die Event-Nächte im Maximare

In der Regel immer am ersten Freitag eines Monats: die MaxiSaunaNächte von 20 bis 1 Uhr. Die SaunaNächte stehen immer unter einem bestimmten Motto. Nach 22 Uhr besteht die Möglichkeit auf Nacktbaden im 33 °C warmen Außensolebecken in der zu diesem Zeitpunkt geschlossenen Aquawelt.

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

MM



DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD



DIE BADAUSSTELLUNG IN IHRER NÄHE.

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

✦ ELEMENTS-SHOW.DE



{Aus Praxis & Region}

» NEUE BADAUSSTELLUNG AM NEUEN STANDORT «

Eine Badplanung ist aufwendig und nervenaufreibend. Viele tun sich schwer, schickes Design mit einem geringen Kostenaufwand unter einen Hut zu bekommen. Die Bad-Profis ELEMENTS zeigen Ihnen, wie Sie mit geringen Kosten ein Bad nach Ihrem Geschmack bekommen.

ELEMENTS sorgt bundesweit an über 240 Standorten für den einfachsten Weg zum neuen Bad – frisch renoviert und komplett erneuert präsentiert sich ab Dezember die Ausstellung in Hamm, An den Fördertürmen 9. Mit der neu erweiterten Fläche zeigt die Ausstellung auf über 450 m² aktuelle Trends, moderne Objekte und eine große Bandbreite an Materialien. So werden ganz unterschiedliche Stilrichtungen aufgegriffen und mit modernster Technik verbunden..

So kommen Puristen, Pragmatiker und Romantiker auf ihre Kosten

Die Ausstellung inspiriert kostenbewusste Planer ebenso wie Puristen, Pragmatiker, Romantiker oder all diejenigen, die sich ganz einfach ein Bad zum Wohlfühlen wünschen. Die Integration eines Whirlpools oder einer Sauna sind dabei sehr gefragt. ELEMENTS präsentiert Produkte zahlreicher renommierter Hersteller, zu denen unter anderem Villeroy & Boch, Gessi, Jacob Delafon und die preisgekrönten Designlinien von Vigour zählen.

Virtueller Planer für Ihre Träume

Weil ein Bad natürlich erst als großes Ganzes für Eindruck und Entspannung sorgt, werden Sie von den ELEMENTS-Badverkäufern mit raffinierten Ideen und individuellen Gestaltungstipps unterstützt. Im Zusammenspiel mit den Profis aus dem Fachhandwerk entstehen schließlich aus Träumen und Ideen hochwertige Bäder. Bevor Fachhandwerker und Badverkäufer zum Einsatz kommen, bietet ELEMENTS die Möglichkeit, unter www.elements-show.de in die Welt der Traumbäder einzutauchen.

Badplaner in 3-D mit Kostencheck

Die Webseite ist informativ und interaktiv: So lässt sich mithilfe eines Budget-Kalkulators ausrechnen, welche Kosten anfallen werden. Der Badtyp-Test ist dagegen kurzweilig und verrät, ob man eher „Trendbad-Typ“ ist oder doch zum Komfortbad neigt. Auch der 3-D-Badplaner zählt zu den beliebtesten Tools. Mit ihm lassen sich die Wunschprodukte virtuell in die Darstellung einfügen – vom Waschtisch bis zum Handtuchheizkörper. In der Ausstellung machen sich die Profis dann an die fachgerechte Planung. „Bringen Sie Ihren Entwurf zum Gespräch mit“, rät Hülya Bugdayci ihren Kunden. Sie weiß, dass Interessenten auch den Budgetplaner schätzen, denn selbstverständlich bietet ELEMENTS seinen Katalog für Endkunden inklusive Preisliste an. „Erleben Sie die Faszination der Badgestaltung“ lautet das Motto.

» MASSGESCHNEIDERTE PRODUKTE FÜR DEN OUTDOOR-SPORT «

Viele Menschen leiden im Winter an kalten Füßen. Was fast niemand weiß: Eine falsche Fußstellung kann Auswirkungen auf die Durchblutung haben und somit auch zu kalten Füßen führen. Diese zu beheben hat sich Christian Wortmann mit seinem Unternehmen feetEnergy an der Östingstraße 38 zur Aufgabe gemacht. „Die richtigen Schuheinlagen sorgen bei jedem Wetter zusätzlich für optimalen Halt“, ergänzt der Orthopädienschuhmachermeister.

Nicht nur guter Stand und bester „Grip“ seien so möglich, auch die optimale „Muskelaktivierung“. Mithilfe seiner Einlagen kann Wortmann die Tätigkeit der Muskeln aktivieren oder – je nach Bedarf – gezielt bremsen. Ziel sei es dabei, die Muskulatur so zu beeinflussen, dass der Körper sich selber reguliert und ein natürliches Bewegungsmuster entsteht. „Sie verfolgen einen anderen Therapieansatz als konventionelle, statische Einlagen“, erläutert der Orthopädienschuhmachermeister.

Die Einlagen wirken über Druck und Zug an verschiedenen Punkten des Fußes. So wird die Tätigkeit der Muskeln gezielt aktiviert oder auch gebremst. Durch das Tragen der Einlagen werde die stete Wiederholung der richtigen Bewegungen trainiert, wodurch ein gesunder Laufstil entstehe. „Dieses hat auch Auswirkungen auf den gesamten Körper, da der Bewegungsapparat des Menschen komplex ist und ähnlich wie eine Kette funktioniert. So kann eine falsche Fußstellung beispielsweise auch leicht zu

Rückenschmerzen führen.“ Vor der Herstellung der Einlagen nimmt sich der Fachmann daher viel Zeit für eine Analyse. Zur Kontrolle des Ist-Zustands verwendet er neben der eigenen Tartan-Laufbahn einen 3D-Fuß-Scanner.

„Dadurch haben wir alle Daten wie Fußlänge und Fußstellung, um die Einlagen auf die jeweiligen anatomischen und biomechanischen Bedürfnisse abzustimmen.“ Der Orthopädienschuhmachermeister verwendet für seine dynamischen Premiueinlagen übrigens keine vorgefertigten Standardprodukte, sondern fräst sie direkt aus EVA-Schaumblöcken, bevor er sie in Handarbeit millimetergenau nacharbeitet. Der Vorteil dieser Arbeit: Sie ist viel genauer als ein standardisierter Rohling und funktioniert zudem bei jedem mobilen Menschen, egal in welchem Alter.

Hierdurch hat sich der Hammer Fußspezialist auch bei zahlreichen Profisportlern einen Namen gemacht. Ob Stabhochspringer, Kickboxer, Hand- oder Fußballer – alle schwören auf die Produkte von feetEnergy, die sogar eine Leistungssteigerung ermöglichen. Ergänzend zu den klassischen Produkten der Orthopädienschuhtechnik bietet Wortmann auch Trainingsgeräte wie BLACKROLLS für den sportlichen Kunden an. Mit diesen kann jeder zu Hause individuell trainieren. In der derzeitigen Situation ein immer wichtigerer Aspekt. Alle diese Produkte liegen ganz auf der Linie von feetEnergy – gesundes Laufen ohne Probleme.

Anzeige

feetEnergy

Orthopädienschuhtechnik Wortmann



Schmerzen beim Laufen??

Sensomotorische Einlagen

Bewegungsanalysen

Orthopädie-Schuh-Technik

- **Schuhzurichtungen**

- **Orthopädische Schuhe**

- **Bandagen & Orthesen**

- **Spezialschuhe**

- **Kompressionsversorgungen**

Schuhreparaturen

Schuhpersonalisierungen

Östingstraße 38

D - 59063 Hamm

Tel: 02381-92 879 55

Fax: 02381-92 865 70

info@feet-energy.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

08:30 bis 13:00 Uhr

14:00 bis 18:00 Uhr

1. & 3. Samstag im Monat

10:00 bis 13:00 Uhr





»WENN WERTZEICHEN MEDIZIN- GESCHICHTE SCHREIBEN«

WARUM SICH EINE GENAUE BEOBACHTUNG VON BRIEFMARKEN LOHNT

Früher waren sie eine der wichtigsten Kommunikationsmittel, heute spielen sie nur noch eine Nebenrolle. Wenn wir Briefe oder Karten schreiben, dann meist zu besonderen Anlässen, wie jetzt in der Adventszeit. Wir schreiben Weihnachtsgrüße an Familie, Verwandte und Freunde, die wir an den Feiertagen nicht sehen können, denen wir aber eine besinnliche Zeit und alles Gute zum neuen Jahr wünschen. Schnell eine Briefmarke geholt, aufgetragen und ab in die Post. – Stopp, nicht so schnell! Was hat es eigentlich mit der Briefmarke auf sich und was sagt sie uns über die Entwick-

lung unseres Gesundheitsverständnisses? Wir haben nachgefragt bei der Arbeitsgemeinschaft für Medizin und Pharmazie in der Philatelie.

Zunächst ein kleiner Exkurs ins Altgriechische: „philos“ ist „der Freund“; „atelès“ bedeutet „lasten-/steuerfrei“. Diese Steuerfreiheit bezieht sich, postalisch, auf den Empfänger eines Briefes, da er kein Postwertzeichen kaufen musste, um die Botschaft zu bekommen. Entsprechend beschäftigt sich die „Philatelie“ mit der Briefmarke.

„Das ist nicht ganz richtig“, sagt Dr. Daniela Vogt Weisenhorn, Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Medizin und Pharmazie in der Philatelie. „In der Philatelie beschäftigen wir uns mit allen Dokumenten und Briefen, die über die Post versendet worden sind.“ Die erste Briefmarke gab es aber erst im Jahr 1840. Gerade wer sich mit medizinischen Themen in der Philatelie beschäftigt, muss auch in die Jahrhunderte zuvor schauen. Das gilt etwa für die sog. „Seuchen- bzw. Cholerabriefe“, „Es wird dabei auch von der ‚Desinfektionspost‘ gesprochen“, sagt sie. „Briefe, die aus Regionen kamen, in denen Seuchen und die Pest herrschten, wurden nach

{Aus Praxis & Region}

dem Grenzübertritt in speziellen Einrichtungen ‚desinfiziert‘. Dabei wurden die Briefe in Essig getaucht und geräuchert.“

Die erste Briefmarke mit einem medizinischen Thema stammt aus dem Jahr 1861. Sie stammte von der Insel Nevis, die damals unter britischer Kolonialherrschaft stand, und zeigte zwei Insulaner an einer Heilquelle. Im selben Jahr wurde in den USA auch eine Briefmarke mit einer Abbildung mit dem Schriftzug von John Leonard Riddell veröffentlicht. Der Chemie-Professor forschte an Gelbfieber und anderen Infektionskrankheiten – und war auch als Postmeister tätig.

Boom der medizinischen Themen auf Briefmarken

Den ersten Boom erlebte die Philatelie zu Beginn der 1930er-Jahre, wie Dr. Daniela Vogt Weisenhorn erläutert. „Es begann alles mit der Ehrung von verdienten Ärzten. Später auch, wenn eine bahnbrechende medizinische Entdeckung ein Jubiläum feierte.“ Die eigentlichen medizinischen Themen, wie Aufklärung bezüglich gefährlicher Krankheiten und wichtige Vorsorgeuntersuchungen, bekamen erst nach dem Zweiten Weltkrieg mehr Raum auf den Briefmarken.



„Vorrangig handelte es sich dabei um Krankheiten, die eine globale Gefahr für Menschen und Gesundheitssysteme darstellten“, sagt die Vorsitzende. Historische Beispiele für die Medizinphilatelie sind Krankheiten wie Tuberkulose, Malaria, Polio oder HIV/Aids. „Die Marken und Stempel sollten aber nicht nur auf die Krankheiten aufmerksam machen, sondern auch das richtige Verhalten vermitteln. Das gilt etwa für die Nutzung von Kondomen, um das Aidsvirus einzudämmen, oder des richtigen Lebensstils, um Diabetes vorzubeugen.“

Gesellschaftliche Relevanz bestimmen die Themen in der Philatelie

Da das große Aufkommen von medizinischen Themen auf Briefmarken bereits rund 80 Jahre zurückliegt, ist auch innerhalb der Thematik eine Entwicklung zu erkennen. „Briefmarken bilden immer das Thema ab, das eine Gesellschaft besonders stark beschäftigt“, hält Dr. Daniela Vogt Weisenhorn fest. „So ist das Thema Aids im Zeitraum von 1988 bis 2010 weltweit sehr häufig u. a. zum Welt-Aids-Tag abgebildet worden. Im Jahr 2020 hat nur noch Italien eine entsprechende Marke veröffentlicht“, hält die Expertin fest.

In den letzten Jahren ist die gestiegene gesellschaftliche Relevanz der Bekämpfung von Suchterkrankungen auf den Briefmarken zu erkennen. Dr. Vogt Weisenhorn nennt beispielhaft das Rauchen. „Aufgrund der bekannt gewordenen gesundheitsschädlichen Wirkungen des Rauchens findet man in vielen Ländern – im Gegensatz zu früher – viele Marken, die das



RUPPRECHT



HAUSNOTRUF

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

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



Bioland-Hof **Bioland**

HOFBÄCKEREI
EIGENES FLEISCH
HÜHNERMOBIL
GETREIDEANBAU
HOFLADEN

Damberg

HOFLADEN geöffnet

DIENSTAG
MITTWOCH
DONNERSTAG
 9,00 – 13,00
 13,00 – 18,30 Uhr

FREITAG
 9,00 – 18,30 Uhr

SAMSTAG:
 9,00 – 13,00 Uhr

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

www.bioland-hof-damberg.de



Betken & Pothoff
 ... gut für Ihr Auto

Meisterbetrieb
 der
 KFZ-Innung

Wir sind gerne für Sie da!

Gewerbepark 36 · 59069 Hamm-Rhynern · Tel. 02385 1755
 Weitere Informationen unter betkenundpotthoff.de

Rauchen ächten und seine gesundheits-schädliche Wirkung auf die Lunge darstellen – teils sogar recht drastisch“, hält sie fest.

Corona sorgte für vielfältige Briefmarkenmotive

Wie ist es eigentlich in der aktuellen Pandemie? Das Coronavirus ist ein global grassierender Krankheitserreger. Zudem sorgen die Schutzmaßnahmen dafür, dass man geliebte Menschen nicht treffen kann. Wer sich dann hinsetzt und diesen Menschen einen Brief schreibt, zeigt ihnen die höchste Wertschätzung – gerade in Zeiten von E-Mails und Chats. „Wir verzeichnen bislang über 700 philatelistische Belege weltweit zum Thema Corona“, sagt die Expertin. „Dabei geht es sowohl um das Virus selbst als auch um Schutzmaßnahmen, wie, ganz aktuell, die Impfungen.“ Besonders die humorvolle Art aus Österreich falle dabei auf. So wurde 2020 in Österreich eine Briefmarke aus Klopapier herausgegeben, auf der ein Baby-elefant den notwendigen Abstand darstellt. Im September 2021 gab es eine kleine FFP2-Maske aus echtem Material als Marke. „Ebenso werden nun auch vielfach Pfleger und Pflegerinnen auf

Briefmarken für ihren Einsatz geehrt“, hält Dr. Vogt Weisenhorn fest. Briefmarkensammeln ist gesund, ist sich Dr. Daniela Vogt Weisenhorn sicher. „Das Sammeln an sich, und somit auch Briefmarkensammeln, schüttet nachweislich Endorphine aus. Diese stärken unser Immunsystem. Aber auch unsere kognitiven Fähigkeiten werden speziell beim Briefmarkensammeln trainiert.

Wer sich intensiver mit der Philatelie beschäftigen möchte, der kann Kontakt zu den Hammer Briefmarkenfreunden aufnehmen. Seit über 100 Jahren hilft der Verein beim Einstieg in die Philatelie. Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat treffen sich Vereinsmitglieder und Interessierte im HSV-Casino an der Evora-Arena, zwischen 10 und 13 Uhr. Weitere Informationen finden Sie unter hammer-briefmarkenfreunde.info oder für spezielle medizinphilatelistische Themen gibt es auch Informationen auf der Website medizinphilatelie.com.



Dr. Daniela Vogt Weisenhorn



Hier würden jetzt die Wilke-Bienen über ihr Treiben berichten.
 Aber wer das ganze Jahr fleißig arbeitet, darf sich im Winter ausruhen.
 Daher wünschen die Wilke-Bienen fröhliche Weihnachtsfeiertage
 und ein honigsüßes Jahr 2022! Auf ein Wiedersehen im Frühling!

{Aus Praxis & Region}



» AUSFLUGSTIPP WINTERLEUCHTEN 2021 «

EINE ZAUBERWELT AUS LICHTERN UND FARBEN – DAS WINTERLEUCHTEN IM DORTMUNDER WESTFALENPARK

Der Winter kann mitunter eine triste und graue Zeit sein. Die kurzen Tage und die wenig leuchtenden Farben im Alltag schlagen vielen Menschen aufs Gemüt. Dass die dunkle Jahreszeit aber auch eine mystische und magische Seite hat, beweist dieses Jahr wieder das Winterleuchten im Dortmunder Westfalenpark.

Für knapp einen Monat tauchen über 500 LEDs den Dortmunder Westfalenpark in ein Licht- und Farbspektakel. Zahlreiche Lichtornamente und Installationen sorgen dafür, dass sich Bäume, Sträucher, Seen und Bachläufe wieder von einer anderen Seite zeigen. Auf einem abendlichen Spaziergang durch den Park erleben wir die kalte Jahreszeit von ihrer mystischen Seite und lassen uns durch die

fluoreszierenden Farbspiele in eine Welt der Träume und Sehnsüchte schreiten.

Die Lichtkünstler Wolfgang Flammersfeld und Reinhard Hartleif verstehen es mit ihren Installationen, Farbspiele und Bilder zu erschaffen, die die Besucher immer wieder ins Staunen versetzen. Auch in diesem Jahr verwandeln sie den Westfalenpark in ein Märchenland. Dabei unterstützen sie das Visuelle mit entsprechenden Klang- und Geräuschspielen, um die Menschen im Westfalenpark, für einen kurzen Moment, aus dem Alltag zu entführen. Ein besonderes Highlight des diesjährigen Winterleuchtens ist neben den Lichtobjekten und Videoinstallationen die Wärmebildkamera, die alle Besucherinnen und Besucher durchlaufen. MW

WINTERLEUCHTEN 2021 IM WESTFALENPARK DORTMUND

11. Dezember 2021 – 9. Januar 2022

Öffnungszeiten

So.–Do.: 17:00–20:00 Uhr

Fr.–Sa.: 17:00–22:00 Uhr

Eintritt

Erwachsene: 6 €

Kinder: 2 €

Kinder bis 6 Jahre: Eintritt frei

bis 16 Uhr bestellt
- am gleichen Tag
noch da!



KOMPETENT • NAH • DIGITAL

100 JAHRE

Ihre Sonnenapotheke



Heessener Markt 6, 59073 Hamm

Hotline 0800-3226600 (gebührenfrei)

www.sonnen-apotheke-hamm.de

{APO-TIPP}

»VON GERÖTETEN STELLEN BIS ZU CHRONISCHEN KRANKHEITEN«



BEI ENTZÜNDUNGEN IST VORSICHT GEBOTEN

Jeder von uns hat schon einmal Entzündungen gehabt. Meist denken wir dabei an kleine Rötungen, die auf der Haut sichtbar sind. Es gibt aber auch Entzündungen, die wir nicht sehen und die einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

Es gibt fünf klassische Entzündungszeichen: Rötung, Schwellung, Schmerz, Überwärmung (was sich systemisch als Fieber zeigen kann) und eingeschränkte Körperfunktionen (wie z. B. eine Bewegungseinschränkung oder der Verlust des Geruchssinns). Diese Zeichen können plötzlich auftreten, dann spricht man von akuter Entzündung. Dazu zählen beispielsweise zum einen Verletzungen und Verbrennungen, wie Sonnenbrand, Prellungen und Zerrungen und zum anderen Allergien, Insektenstiche oder Infektionen mit Viren, Pilzen oder Bakterien, welche sich z. B. als Pickel oder Furunkel äußern können.

Die Bezeichnung einer Entzündung erkennt man in der Regel an der „-itis“-Endung: wie zum Beispiel Arthritis (Entzündung der Gelenke), eine Dermatitis (Entzündung der Haut) oder die Gastritis (Entzündung des Magens).

Während einige Entzündungen nur von kurzer Dauer sind, gibt es auch welche, die unser Leben länger beeinflussen und einen chronischen Verlauf zeigen. Hierbei sind die Entzündungszeichen oft weniger spezifisch, wie z. B. Müdigkeit, Antriebsmangel, schlechter Schlaf, nächtliches Schwitzen, aber auch lang anhaltende grippale Infekte oder Husten.

Wenn Sie eine Entzündung an sich bemerken, ist es wichtig, dass Sie sich schonen bzw. die entzündeten Körperteile ruhigstellen. Dazu sind kühlende Kompressen hilfreich oder auch Eis bei Halsentzündungen. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie die Stelle nur kühlen und NICHT vereisen. Bringt

Ihnen dagegen eine Wärmebehandlung Erleichterung der Beschwerden, deutet es ggf. darauf hin, dass es sich hierbei NICHT um eine Entzündung handelt. Das könnte beispielsweise bei Muskelverspannungen der Fall sein.

Sollen Entzündungen medikamentös behandelt werden, stehen bekannte Arzneimittel wie etwa Aspirin, Ibuprofen oder Voltaren mit entzündungshemmenden Eigenschaften zur Verfügung. Zur äußeren Anwendung eignen sich Zinkoxide, Arnika, Hamamelis und Jod – in Form einer Tinktur, Creme oder Salbe. Entzündungen im Mund- und Rachenraum können gut mit Salbei gelindert werden. Ein weiteres natürliches Universalmittel bei Entzündungen ist die Kamille. Beachte: Wer allergisch auf Korbblütler reagiert, sollte Kamille nicht benutzen.

Wer eine weitere Möglichkeit sucht, Entzündungen natürlich und effektiv zu behandeln, dem sind Enzympräparate zu empfehlen. Diese sollten eine hoch dosierte Kombination von Bromelain, Papain, Pankreatin, Rutin und Trypsin enthalten. Ein Beispiel für ein gutes und empfehlenswertes Enzympräparat ist „Sonapo Woplex plus“, welches es nur bei uns in der Sonnenapotheke gibt.

Wenn Sie eine Entzündung feststellen, stehen wir Ihnen in der Sonnenapotheke gerne als erster Ansprechpartner zur Verfügung. Wenn Sie allerdings Anzeichen einer chronischen Entzündung aufweisen, ist oft eine ärztliche Behandlung unausweichlich. Sprechen Sie uns an!

Erfahren Sie mehr über „Wopex plus“ im Online-Shop der Sonnenapotheke:



Ihr Apotheker Stefan Vieth, Tel. 02381-32266



»DAMIT WIR MUSIK NICHT NUR GENIESSEN KÖNNEN, WENN SIE LAUT IST«

WELCHE LANGFRISTIGEN FOLGEN DIE VERWENDUNG VON KOPFHÖRERN HABEN KANN

Musik ist die Kunstform, die jeden Menschen erreicht. Von klassischen Symphonien über Improvisationen im Jazz bis hin zu harten Gitarrenklängen in der Rockmusik und dröhnenden Beats in der Technoszene spricht die Musik jeden an. Dank Kopfhörern können wir unsere Lieblingsmusik hören, ohne dass wir den Menschen in unserer Umgebung diese aufdrängen. Aber die Kopfhörer bieten auch gesundheitliche Gefahren, die meist erst nach Jahren intensiven Musikgenusses auftreten können.

Vielleicht kennt man es aus der eigenen Jugendzeit – oder auch als Elternteil eines Jugendlichen: laute Musik aus dem Kinderzimmer, die ungefragt das ganze Haus beschallt. Damit die unterschiedlichen Geschmäcker nicht zu einem Familienstreit führen, gibt es Kopfhörer, die dafür sorgen, dass nur derjenige die Musik hört, der sie auch hören will. Gemeinsam mit der Möglichkeit, die Musik überallhin mitzunehmen, sind Jugendliche mit Kopfhörern seit Jahrzehnten ein bekanntes Bild in unseren Straßen.

Ganz gleich, ob jung oder alt: Kopfhörer sind praktisch und mit dem Aufkommen von Podcasts sowie der Renaissance von Hörbüchern steigen

auch bei ihnen die Verkaufszahlen. Allerdings verführt der private Hörgenuss dazu, die Lautstärke hochzudrehen. Gepaart mit der Tatsache, dass bei Kopfhörern die Verstärkerboxen direkt auf dem Ohr liegen oder sich im Ohr befinden, kann es zu schwerwiegenden Folgen kommen.

Lautstärke und Zeitraum können das Gehör beschädigen

Wer langfristig über laut eingestellte Kopfhörer hört, riskiert einen schleichenden Verlust des Gehörs. Wer mal einen Ort besucht hat, in dem es sehr laut ist, wie Rock- oder Popkonzerte, hat danach eine Art Tinnitus oder ein Rauschen im Ohr, wodurch das Konzerterlebnis auch anderweitig im Kopf bleibt. Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihre Ohren dauerhaft einer solchen Belastung aussetzen, dann können Sie sich vorstellen, was passieren kann, wenn Sie zu lange und zu laut mit Kopfhörern hören.

Ab wann wird es aber gefährlich? Welcher Lautstärke kann ich mich wie lange aussetzen? Dafür gibt es eine kleine Orientierungshilfe. Lautstärke wird in Dezibel (dB) gemessen. Die Gesprächs- und Zimmerlautstärken gehen von 40 bis 64 dB und stellen keine dauerhafte

Gefahr für unsere Ohren dar. Diskothekenbesuche oder Rockkonzerte schlagen mit bis zu 120 dB zu Buche, ebenso wie ein Flugzeug, das neben Ihnen startet. Diese Lautstärken halten wir nicht lange aus. Die folgende Grafik bietet einen kleinen Leitfaden über das Verhältnis zwischen hoher Lautstärke und Zeit.

90 dB	8 Stunden
92 dB	6 Stunden
95 dB	4 Stunden
100 dB	2 Stunden
102 dB	1,2 Stunden
105 dB	1 Stunde
110 dB	0,5 Stunden
115 dB	0,25 Stunden

(Quelle: popkultur.de)

Lautstärkeschutz ist nicht nur was für Kinder

Aufgrund ihrer Nähe zum Ohr ist es noch leichter, diese Lautstärken bei Kopfhörern zu errei-



chen. Deswegen sind die Hersteller, gerade bei Modellen für Kinder und Jugendliche, dazu übergegangen, einen Lautstärkeschutz einzuführen und im idealen Fall 85 dB nicht zu überschreiten. Dieser sorgt dafür, dass das Lautstärkevolumen eher ausgereizt ist als bei anderen Lautsprechern. Somit können Kinder etwa über Stunden ihr liebstes Hörspiel hören, ohne ihren jungen Gehörgängen zu schaden. Aber auch für Erwachsene lohnt es sich, sich über entsprechende Modelle schlauzumachen. Bei vielen Smartphones und -watches lässt sich die Höchstlautstärke manuell einstellen. Damit können Sie auch Hörschäden vorbeugen.

Woran merken wir aber, dass zu laute Töne unsere Ohren geschädigt haben könnten? Ein Anzeichen dafür kann es sein, wenn Sie in der Lautstärke, in der Sie sonst immer hören, nichts mehr vernehmen. Wenn Sie in immer kürzeren Zeitintervallen „aufdrehen“ müssen, sollten Sie einen HNO-Arzt aufsuchen. Wenn Sie aber alle paar Jahre die Verstärker lauter drehen müssen, kann das auch altersbedingt sein. Auch in diesen Fällen kann der Fachmediziner aushelfen.

Drehen Sie Ihre Kopfhörer also nicht voll auf. Denken Sie daran, dass Sie leistungsstarke Verstärker an oder in Ihren Ohren haben, die es mit einer normalen Stereoanlage aufnehmen kön-

nen. Eine mittlere Lautstärke hilft also auch bei Kopfhörern, dass Sie Musik nicht nur hören können, wenn sie laut ist – zudem wird es Ihnen Ihr Umfeld danken. LR

Vorschau Ausgabe Frühjahr
natürlich **HAMM**

- Selbstwahrnehmung
- Sinne

»GESUNDER GLÜHWEIN«

DREI ALTERNATIVEN ZUM NACHKOCHEN

Apfel-Zimt-Glühwein

- 10 mittelgroße Äpfel waschen, vierteln und in einen Topf geben. So viel trockenen Weißwein (oder Wasser für die alkoholfreie Variante) hinzufügen, dass alles gut bedeckt ist, und 2 EL Honig oder Agavendicksaft hinzufügen.
- 4 Zimtstangen, 2 Sternanise und ein großes Stück Bio-Orangenschale hinzufügen, zum Kochen bringen und etwa eine Stunde köcheln lassen. Danach die Temperatur herunterdrehen und ziehen lassen.
- Zimt, Sternanise und Orangenschale herausnehmen und alles pürieren.
- Zum Schluss durch ein Sieb streichen.

Cranberry-Glühwein

- Je 1/2 Liter trockenen Rotwein und Cranberrysaft, 125 ml Orangensaft in einen großen Topf geben.

- 100 g frische Cranberrys, 2 EL Honig oder Agavendicksaft, 1–2 Zimtstangen und 3 Nelken sowie 1 Bio-Orange in Scheiben geschnitten hinzufügen.
- Alles erwärmen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Je länger, umso aromatischer wird der Glühwein.

Mandarinen-Punsch

- 300 ml schwarzen Tee aufkochen und laut Packung ziehen lassen.
- Zusammen mit 150 ml frisch gepresstem Mandarinenensaft, 1 EL Honig oder Agavendicksaft, 1 Bio-Orange in Scheiben, 3 Nelken, 2 Sternanisen und 2 Stangen Zimt in einen Topf geben und aufkochen lassen.
- Bei kleinerer Hitze mindestens 10 Minuten ziehen lassen.



{natürlich LESEN}

»DIE 1%-METHODE«

Jeder Mensch weiß, wie man gesund lebt oder erfolgreicher im Job sein kann. Aber dennoch scheint es vielen schwerzufallen, ihr Leben zu ändern. Ist es tatsächlich so aufwendig, etwas mehr Sport zu treiben, gesünder zu leben oder mit dem Rauchen aufzuhören?

Nicht, wenn es nach James Clear geht. Der Experte für Gewohnheitsbildung ist sich sicher, dass jeder Mensch seine Ziele erreichen kann, wenn er im Alltag auf kleine Veränderungen setzt. In seinem Buch „Die 1%-Methode – minimale Veränderung, maximale Wirkung“ beschreibt Clear, wie wir es durch „Micro Habits“ schaffen, in allen Lebensbereichen erfolgreich zu sein. Sei es im Privatleben, im Beruf oder in der Förderung der Gesundheit. Die vorgestellten Methoden greifen auf Erkenntnisse aus Biologie, Psychologie und Neurowissenschaften zurück. Richtig angewandt, können sie uns helfen, alle unsere Ziele mit minimalem Aufwand zu erreichen.

Unser Buchtipp:

James Clear
Die 1%-Methode –
minimale Veränderung, maximale Wirkung
368 Seiten
Goldmann Verlag
ISBN 978-3-442-17858-2
Preis: 13,00 €



»WIR GRATULIEREN DEN GEWINNERN DES PREISAUSSCHREIBENS«

In der letzten Ausgabe von natürlichHAMM haben wir zwei Exemplare des Buches „Die geheimnisvolle Macht der Farben“ vom Farbexperten Prof. Dr. Axel Buether verlost.

Die glücklichen Gewinner sind:
• **Gerdamarie Santalucia**
• **Katharina Bauer**

Die Bücher wurden bereits an die Sieger verschickt.

Wenn Ihnen Fortuna dieses Mal nicht hold war, dann freuen wir uns darauf, wenn Sie wieder Ihr Glück auf den Prüfstand stellen.

Wir drücken allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Daumen!



»ERHOLUNG UND BADEVERGNÜGEN«

AUF ÜBER 2.000 M² – DAS GRÖSSTE SOLEBAD DER REGION

Anzeige

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

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

Anschrift:

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

IHRE AUSZEIT VOM ALLTAG

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

Ihr perfektes Weihnachtsgeschenk:

Ob SoleCARD, Gutschein, Tages- oder Familienkarte, bei uns finden Sie die passende Überraschung für Ihren Liebsten.

www.solebad-werne.de


SOLEBAD
WERNE



**6 % SOLE –
100 % ENTSPANNUNG**

dovoba.de

Jetzt Mitglied
werden und
profitieren.



**Nicht eine,
sondern meine Bank.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam stärker.

Unsere Mitglieder sind Teilhaber unserer Bank. Sie bestimmen den Geschäftskurs demokratisch mit, erhalten Einblick in unsere Unternehmenszahlen und werden mit einer Dividende am Bankgewinn beteiligt. So handeln wir immer im Interesse unserer Mitglieder. Und genau das macht uns so stark.

**Volksbank
Hamm** 