

## Lesegeschichten

31

Okt

### [Brigitte Wischerhoff mischt noch immer mit](#)



#### **Von ahornrot bis zitrusgelb „frei aus der Hüfte“ im Eimer angerührt**

„Ich wusste wirklich nicht, Leim von Kleister zu unterscheiden.“ Wenn Brigitte Wischerhoff an die Anfänge ihrer Verkaufskarriere im Malerbetrieb Wischerhoff zurückdenkt, huscht ein Schmunzeln über ihr Gesicht. Seit nunmehr 56 Jahren (!) klebt die heute 78-jährige Geschäftsfrau Tag für Tag so verlässlich am Verkaufstresen wie die Raufaser an der Wand.

### [Weiterlesen ... Brigitte Wischerhoff mischt noch immer mit](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Okt

### [Tempo 60](#)



### **Einschlafen mit Dr. Martin Buntrock**

Tausende Frauen und Männer schlafen mit Martin Buntrock ein, ohne ihn zu kennen. Ja, sogar ohne zu wissen, dass die Musik von ihm stammt. Denn Hand aufs Herz, wer kennt den Komponisten der Musik, die uns in einen gesunden Schlaf oder in eine angenehme Entspannung befördern soll? Achten wir darauf, wer uns beim Arzt musikalisch begleitet oder welche entspannende Hintergrundmusik im Homeoffice läuft?

[Weiterlesen ... Tempo 60](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

19

Okt

### **[Happy-Food](#)**



**Glück können wir essen**

Der Herbst naht, es wird kälter, dunkler, ungemütlicher. Durch die fehlende Sonne bilden wir nicht genügend Vitamin D, welches in unserem Körper das Glückshormon Serotonin produziert. Stattdessen wird die Bildung des Einschlafhormons Melatonin angeregt. Die Folge: Wir sind müde und energielos, unsere Laune ist auf dem Tiefpunkt, der Herbstblues kündigt sich an. Wir müssen aber nicht bis zum nächsten Frühjahr mit diesem Stimmungstief leben. Die richtige Ernährung, sogenanntes Happy Food, kann dazu beitragen, unsere Laune zu verbessern.

### [Weiterlesen ... Happy-Food](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

19

Okt

### [Angststörungen](#)



#### **Wenn die Angst ständiger Begleiter ist**

Nahezu jeder Mensch hat hin und wieder Ängste und das ist auch von der Natur so gewollt. Angst schützt uns vor Gefahr, ist sie vorbei, entspannen wir uns wieder. Begleitet Sie die Angst jedoch ständig durch den Tag und steht in keinem Verhältnis zu der möglichen Gefahr, so könnte es sich um eine Angststörung handeln.

### [Weiterlesen ... Angststörungen](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

19

## [Die Dialyse: Warten auf ein Spenderorgan](#)



*Uns erreichte eine Nachricht von Guido, die uns alle aus der Redaktion erfreut: Ganz überraschend bekam Guido von der Uni Essen den Anruf, dass es für ihn eine Spenderniere gibt. Ein paar Stunden später wurde er direkt operiert und „fühlt sich zwar wie vom LKW überrollt“, wie er uns mitteilte, aber ansonsten geht es ihm den Umständen entsprechend gut. Wir wünschen Guido hiermit von Herzen gute Besserung!*

### **Ein Leben mit eiserner Disziplin**

Überlegen Sie, lieber Leserin, lieber Leser, momentan vielleicht, ob Sie Organ- oder Gewebespende werden möchten? Sie würden damit Tausenden Mitmenschen zu einem schmerzfreien Leben mit wieder höherer Lebensqualität verhelfen. Vielleicht fällt Ihnen die Entscheidung etwas leichter, wenn ich Ihnen Brigitte Scharikow und Guido Bludau vorstelle, die beide die Dialyse benötigen, da ihre Nieren nicht mehr funktionieren.

## [Weiterlesen ... Die Dialyse: Warten auf ein Spenderorgan](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Seite 25 von 119

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [22](#)
- [23](#)
- [24](#)
- 25
- [26](#)
- [27](#)
- [28](#)
- [Vorwärts](#)

- [Ende »](#)