

## Lesegeschichten

27

Jun

### [30 Jahre - 30 Bücher](#)



#### **Es begann mit einem Geschenk**

„Eigentlich wollte ich nur meiner Tochter ein Geschenk machen“, erzählt Ingrid Langenhorst. „Sie mochte meinen Garten so sehr, daher schrieb ich alles auf, was in einem Gartenjahr passierte.“ Das Geschenk ist mittlerweile 30 Jahre alt und leihweise wieder im Besitz der liebenswerten Seniorin. Hinzugesellt hat sich seitdem jedoch jedes Jahr ein weiteres Gartentagebuch, das sie nur für sich geschrieben hat.

### [Weiterlesen ... 30 Jahre - 30 Bücher](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

27

Jun

### [Der Wilde Westen ist gleich nebenan](#)



## Horses Henns Lebenswerk verfällt

Gut versteckt und nicht einfach zu finden, mitten im Rhader Wald liegt die Westernstadt, die Horses Henn, wie Karl-Heinz Einhaus von Freunden genannt wird, eigenhändig plante und in den 70er-Jahren aufbaute. Amerikanische Trapper, Büffeljäger, Cowboys, Indianer und Bardamen des 19. Jahrhunderts würden sich hier wie zu Hause fühlen.

[Weiterlesen ... Der Wilde Westen ist gleich nebenan](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

06

Jun

## Hüpfen, recken, strecken



## Tun Sie Ihren Faszien etwas Gutes

Kennen Sie auch das morgendliche „Warmlaufen“? Fühlen Sie sich nach dem Aufstehen auch so richtig steif und müssen sich erst recken und strecken, um in Gang zu kommen? Sie haben oft Rücken- oder Schulterschmerzen und Ihr Arzt findet die Ursache nicht? In diesen Fällen könnten eventuell Ihre Faszien

verklebt sein.

Noch bis zum Anfang dieses Jahrhunderts wurde die Bedeutung der Faszien von den meisten Ärzten und Wissenschaftlern als vorübergehender Trend angesehen und daher auch nicht weiter beachtet.

[Weiterlesen ... Hüpfen, recken, strecken](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

06

Jun

[Kompetente Frühförderung](#)



### **Individuelle Therapien in Zusammenarbeit mit den Eltern**

„Wir sind glücklich darüber, dass wir hier seit November 2018 eine umfassende Hilfe bei Entwicklungsverzögerungen durch die Interdisziplinäre Frühförderung anbieten können“, beginnt Nadine Beckmann, die Leitung der Frühförderstelle der Dorstener Lebenshilfe.

Während seit 40 Jahren ausschließlich pädagogische Fachkräfte die kleinen Menschen förderten, so besteht das multiprofessionelle Team seit dreieinhalb Jahren nun aus ...

[Weiterlesen ... Kompetente Frühförderung](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

06

Jun

## Seien Sie geduldig!



### **Leben mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen**

Seit langem haben Sie sich auf den heutigen Tag gefreut. Sie wollten mit Ihrer besten Freundin ein Wellnesswochenende genießen oder mit der Familie ins Kino gehen? Aber leider machen Ihnen heftige Bauchkrämpfe und ständiger, teils schleimiger oder blutiger Durchfall wieder einmal einen Strich durch die Rechnung. Sie halten sich nur noch in der Nähe Ihrer Toilette auf, fühlen sich erschöpft und kraftlos.

[Weiterlesen ... Seien Sie geduldig!](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Seite 30 von 119

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [27](#)
- [28](#)
- [29](#)
- 30
- [31](#)
- [32](#)
- [33](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)