

Lesegeschichten

29

Mai

[Ein Leben im Flug](#)



Sommerquartier gefunden

Seit Anfang Mai sind die ersten Mauersegler zurück aus ihren Winterquartieren in Afrika. Wie jedes Jahr beziehen die standort- und partnertreuen Vögel auch in diesem Jahr wieder ihre Nester in Hervest bei Werner Kiekenbeck. Diese verteidigen sie vehement gegen Artgenossen, aber auch gegen die massiveren Stare, die sich gerne in ihren Nistkästen breit machen.

[Weiterlesen ... Ein Leben im Flug](#)

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

[Pech, Salz, Puls und Fakt](#)



Eselsbrücken beim gesundheitlichen Notfall

Es ist schnell passiert, ein unachtsamer Schritt und meine Sportkollegin knickt mit dem Fuß um. Mein Gegenüber verhält sich plötzlich anders als normalerweise und meinem Vater steht Schweiß auf der Stirn. Als Laie bin ich oft von diesen Situationen überfordert, dennoch heißt es hier einen kühlen Kopf zu bewahren. Es gibt Eselsbrücken, um einzuschätzen, woran derjenige leidet und wann ich den Notruf wähle.

[Weiterlesen ... Pech, Salz, Puls und Fakt](#)

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

Unabhängige Patientenberatung Deutschland



Kostenlose Hilfe bei medizinischen Fragen

Sie kommen gerade vom Arzt, aber sie haben noch Fragen zu den verordneten Medikamenten? Ihr Arzt hat Ihnen Ihren Befund nicht oder nur unvollständig erklärt? Sie haben Fragen zu der geplanten Operation

oder suchen einen Facharzt oder eine spezielle Klinik? Ihre Krankenkasse hat Ihren Antrag auf Kostenübernahme abgelehnt?

[Weiterlesen ... Unabhängige Patientenberatung Deutschland](#)

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

[Wie wollen WIR wohnen?](#)



Wegweisendes Projekt der Lebenshilfe Dorsten

Für unsere Eltern und Großeltern gab es kaum eine Wahl, wie bzw. wo sie wohnen wollten: Entweder in einem Zimmer bei den Eltern oder Kindern oder in einer eigenen Wohnung. Alternativen fehlten damals fast vollständig.

Mittlerweile stehen uns zahlreiche Wohnmöglichkeiten und -projekte zur Verfügung, wir haben die Wahl. Aber lassen wir diese Wahl auch unseren älteren oder behinderten Menschen?

[Weiterlesen ... Wie wollen WIR wohnen?](#)

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

Ernährungstipps und -irrtümer unter der Lupe



Ernährungsmythen halten sich hartnäckig, manchmal über Jahrzehnte und werden ungefragt übernommen. Aber stimmen sie auch? Oft nicht, wie die Wissenschaft mittlerweile festgestellt hat.

Kann ich durch Möhren besser sehen?

Jain.

Sehschwächen kann der Verzehr von Karotten natürlich nicht beseitigen, aber möglicherweise die Nachtsicht verbessern. Unser Körper wandelt das Betacarotin in den Möhren um in Vitamin A, das Einfluss auf das nächtliche Sehen hat. Wer also an einem Vitamin-A-Mangel leidet, der sollte Möhren (oder Grünkohl und Spinat) essen.

[Weiterlesen ... Ernährungstipps und -irrtümer unter der Lupe](#)

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Seite 15 von 119

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- 15
- [16](#)
- [17](#)
- [18](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)