

Lesegeschichten

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.

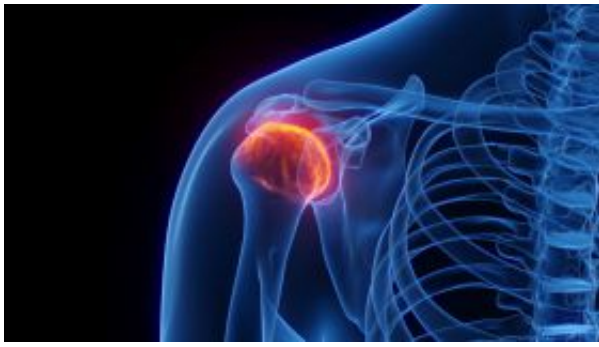
[Weiterlesen ... Ernährungstipps und -irrtümer unter der Lupe](#)

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

[Unser beweglichstes Gelenk](#)



Nehmen Sie Schulterbeschwerden nicht auf die leichte Schulter

Das Schultergelenk verbindet den Oberarm und das Schulterblatt miteinander und ermöglicht uns Tag für Tag, unsere Arme in fast jede Stellung zu bringen. Aber wir beachten unsere Schulter im Alltag kaum. Erst, wenn wir Schmerzen verspüren oder einige Bewegungen nicht mehr ausführen können, fällt sie uns wirklich auf.

[Weiterlesen ... Unser beweglichstes Gelenk](#)

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

[Im Focus: Der Klimawandel](#)



Maritime Forschung in den Weltmeeren

Auf Einladung der FamilienBildungsStätte Dorsten/Marl und der Biologischen Station in Lembeck hielt Professor Dr. Frithjof Küpper in der Aula der Realschule St. Ursula am 7. Mai einen interessanten Vortrag über den bestehenden Klimawandel. Da auch das Interesse bei den Dorstenern entsprechend hoch war,

schauen wir diesen Monat einmal über Dorstens Tellerrand und berichten über den Meeresbiologen aus Marl.

[Weiterlesen ... Im Focus: Der Klimawandel](#)

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

[Hoch- und Minderleister](#)



Hochbegabung hat viele Gesichter

„Durch meine Schulzeit bin ich problemlos durchgekommen“, erzählt mir Dr. Stefanie Marzian. „Ich musste nicht viel lernen, hatte dennoch immer einen guten Notendurchschnitt.“ Sie war immer leistungsstark, aber kein Überflieger und dass sie hochbegabt ist, das ahnte Steffi lange nicht.

[Weiterlesen ... Hoch- und Minderleister](#)

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

22

Mai

[Rollator-Training](#)



Sicher unterwegs mit dem Rollator

Viele ältere Menschen sind zum Glück aufgrund der Nutzung eines Rollators lange mobil und nehmen somit weiterhin aktiv und auch selbstständig am Leben teil. Nach dem Kauf dieses Hilfsmittels werden sie aber oft alleine gelassen und müssen den sicheren Umgang mit ihrem (neuen) Rollator selbst üben.

Dieses wollte auch in diesem Jahr wieder die Polizeidienststelle Verkehrsunfallprävention / Opferschutz in Recklinghausen ändern und bietet erneut in allen zehn Kreisstädten ein Rollator-Training an.

[Weiterlesen ... Rollator-Training](#)

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Seite 32 von 135

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- 32
- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

