

Lesegeschichten

31

Mai

E-Nummern klingen harmlos ...



... sind es aber oft nicht

Kaum ein Lebensmittel kommt ohne die oft schädlichen Zusatzstoffe aus. Durch sie erhalten Lebensmittel ihre Süße, Farbe, Glanz, Cremigkeit oder auch erst den Geschmack an sich. Gekennzeichnet werden sie mit E-Nummern, die europaweit gelten.

Um die Aufgaben der zur Zeit eingesetzten 320 Zusätze zu kennen, sind sie nach Nummerngruppen eingeteilt.

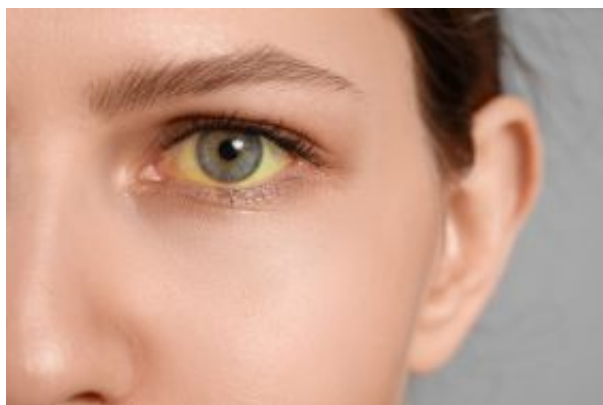
Weiterlesen ... E-Nummern klingen harmlos ...

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

Du siehst aber schlecht aus



Was unser Gesicht über unsere Gesundheit verrät

„Du siehst aber schlecht aus.“ Gerne hört sicher niemand von uns diesen Satz, aber dennoch sollten wir froh sein, wenn unser Gegenüber uns so aufmerksam ansieht. Alternativ sollten wir uns angewöhnen, uns regelmäßig aufmerksam im Spiegel zu betrachten.

Viele Krankheiten zeigen sich durch Veränderungen der Haut oder auch der Augen und der Netzhaut.

[Weiterlesen ... Du siehst aber schlecht aus](#)

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

[Ein guter Start ins Leben](#)



Die familiäre Geburt im St. Elisabeth-Krankenhaus

Familienorientierte Geburt, was bedeutet das genau? Darüber habe ich mich mit Dr. Simone Sowa, Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Andreas Schmeling, dem leitenden Oberarzt und der Hebamme Kirstin Stermann unterhalten.

Martina Jansen (Redakteurin Lokallust Dorsten): Frau Dr. Sowa, mit familiärer Geburt ist sicherlich nicht gemeint, dass die ganze Familie anwesend ist, oder?

[Weiterlesen ... Ein guter Start ins Leben](#)

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

[Qigong im Sitzen](#)



Der Input vom Kopf kommt in den Beinen an

„Die sanft ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen des Qigong wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin. Sie machen den Körper geschmeidig, vertiefen den Atem und schulen die Vorstellungskraft. Durch regelmäßiges Üben regen sie die Selbstheilungskräfte des Körpers an.“ So zu lesen im Einleitungstext des VHS-Kurses.

Wer kann diesem Text besser zustimmen als Edith de Vries, die seit 2001 in der Dorstener VHS Qigong und Tai-Chi auch im Sitzen anbietet?

[Weiterlesen ... Qigong im Sitzen](#)

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

[Kultursommer 2024](#)



19 besondere Sommertage und -nächte

Humor von Fernsehgrößen und schöne Musik: Das erlebten alle zwei Jahre rund 3.000 Menschen beim Dorstener Kultursommer auf dem Marktplatz. 2024 startet die neunte Auflage des Events zum zweiten Mal mit Kulturschaffenden vor Ort und in den Dorstener Stadtteilen.

„Vor zwei Jahren wollten wir den örtlichen Vereinen, die unter der Coronakrise gelitten haben, eine Möglichkeit geben, sich wieder zeigen zu können. Theater, Ausstellungen, Lesungen, das alles sollte wieder möglich sein“, erklärt Ralf Bröker, Marketingleiter der Vereinten Volksbank eG, die Grundgedanken des Kultursommers in der jetzigen Form.

[Weiterlesen ... Kultursommer 2024](#)

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Seite 13 von 133

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)
- 13

- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)