Nachrichten aus Dorsten

31

Mai

Ab aufs Feld

Ob Knickbeeren, Erbel oder Strawberrys, wie auch immer Sie die Königin der Beeren nennen, nutzen Sie die Erntezeit von etwa Mai bis Juli, um diese paradiesische Frucht zu genießen.

Für die einen schmeckt sie direkt vom Feld, von der Hand in den Mund, am besten, die anderen lieben sie als Klassiker, mit Sahne oder Eis, in Kombination mit Rhabarber, Banane oder Spargel wie auch als Marmelade. Mittlerweile werden aber ungewöhnliche Zubereitungen wie Nudeln mit Frischkäse und Minze, mit Basilikum, Balsamico und Pfeffer, versuchsweise auch mit Zucker und Kardamom immer beliebter.

Weiterlesen … Ab aufs Feld

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

Mücken, Bienen und Co

Was hat mich denn da gestochen?

Einige kommen lautlos, andere kündigen sich wiederum vor allem nachts im Schlafzimmer durch ständiges lautes Summen an: Wespen, Mücken, Hummeln oder Hornissen können uns den Sommer ganz schön vermiesen. Aber das Gute vorweg: So lästig sie auch sind, tödlich giftig sind in Deutschland diese Insekten nicht.
Sie lesen im Garten ein Buch oder sind kurz vor dem Einschlafen, die Welt ist noch in Ordnung. Sekunden später verfluchen Sie alles, was kreucht und fleucht.

Weiterlesen … Mücken, Bienen und Co

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

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

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Mehr als nur Bewegung

„In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist“, weiß Tatjana Gisbrecht, Mitarbeiterin der Personalabteilung der Dorstener Lebenshilfe. „Aus diesem Grund bieten wir seit 2020 unseren Mitarbeitenden kostengünstige Sport- und Fitnessangebote mit unserem Kooperationspartner, dem Erlebnisbad Atlantis“, fährt sie fort.

Weiterlesen … Betriebliches Gesundheitsmanagement

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Mehr als nur Bewegung

„In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist“, weiß Tatjana Gisbrecht, Mitarbeiterin der Personalabteilung der Dorstener Lebenshilfe. „Aus diesem Grund bieten wir seit 2020 unseren Mitarbeitenden kostengünstige Sport- und Fitnessangebote mit unserem Kooperationspartner, dem Erlebnisbad Atlantis“, fährt sie fort.

Weiterlesen … Betriebliches Gesundheitsmanagement

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

Mai

2. Dorstener 24-Stunden-Lauf

Orgateam liegt voll im Zeitplan

Kaum ist der erste Sponsorenlauf für die Brustkrebshilfe, der am letzten Wochenende hunderte Läuferinnen und Läufer in den Bürgerpark Maria Lindenhof zog, vorbei, da lockt auch schon der zweite große Dorstener Spendenlauf zur Teilnahme. „Wir liegen mit der Organisation voll im Zeitplan“, sagt Mitorganisator Thomas Hein von der Firma interevent.
Am 12. Juli um 16:00 Uhr fällt der Startschuss zum 2. Dorstener 24-Stunden-Lauf, ebenfalls im Bürgerpark Maria Lindenhof.

Weiterlesen … 2. Dorstener 24-Stunden-Lauf

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

Geführte Wanderung durch die Soerheide in Deuten

Neu im Programm der Stadtagentur in diesem Jahr ist das Angebot einer Wanderung mit der

zertifizierten Natur- und Landschaftsführerin Anne Heßbrügge

Am kommenden Samstag (8. Juni) lädt die Stadtagentur dazu ein, mit der zertifizierten Natur- und Landschaftsführerin Anne Heßbrügge die Soerheide in Deuten zu erkunden. Heßbrügge zeigt hier am südlichen Rand der Üfter Mark erstaunliche Zeugnisse früherer Zeiten, die „Witte Berge“ und „Deutener Moore“ sind Kleinode von kulturhistorischer Bedeutung.

Weiterlesen … Geführte Wanderung durch die Soerheide in Deuten

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)