2023

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.

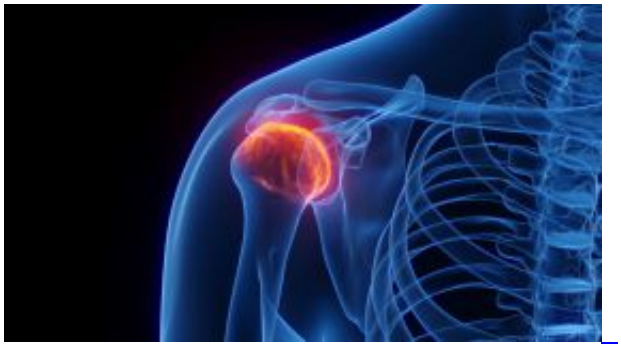
Weiterlesen … Ernährungstipps und -irrtümer unter der Lupe

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

Dorstener Altstadtfest

Altstadtfest bietet für alle Generationen ein buntes Programm

Vom 2. bis zum 4. Juni geht es wieder hoch her in der Dorstener Innenstadt. Die Organisatoren Hans Schuster und Luca Schlotmann haben mit ihrem Team wieder einmal ein attraktives Programm auf die Beine gestellt. „Ob jung oder alt, ob Fan von kulinarischen Genüssen oder musikalischer Unterhaltung, ob Schnäppchenjäger oder ruhiger Genießer, an den drei Tagen wird keiner zu kurz kommen“, freut sich Luca Schlotmann und möchte dem Hauptsponsor, der Sparkasse Vest, seinen Dank aussprechen. „Ohne einen solchen Sponsor wäre ein Festwochenende in dieser Form nicht möglich!“

Weiterlesen … Dorstener Altstadtfest

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)