

health **insight**

Fakten – Berichte – Wellbeing
Winterheft 2023

*Sauna im Winter
mehr als nur
"Wellness"*

*Was ist
eigentlich
Osteopathie?*

**Im Gespräch
mit Kai Julke**
Physiotherapeut &
Osteopath am PZM

Weihnachts-
Special!

**Wie man sich
bettet, so
schläft man**

Alles über
gesunden Schlaf

„
In stillem Schlummer ruht die Erde,
Gehüllt in zarten, kalten Flaum,
Und über Dorf und Wald und Matten
Legt sich ein winterlicher Traum.

Johannes Brassel 1848 – 1916



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dann, wenn die Sonne senkrecht über dem südlichen Wendekreis steht, beginnt mit dem kürzesten Tag des Jahres der kalendari- sche Winter der Nordhalbkugel. Diesjährig und ganz präzise um 04:27 Uhr mitteleuropäischer Zeit ist das der 22. Dezember. Für Meteorologen indes beginnt der Winter mit dem 1. Dezember. Lange bevor Computerprogram- me zu allem Möglichen fähig sein sollten, hatte die Wetterwissen- schaft entschieden, Jahreszeiten in volle Monate einzuteilen, weil dies für die Erhebung von Tem- peraturstatistiken und Monats- mittelwerten schlicht praktischer war.

Heute erreichen uns Wetternews in Echtzeit, ebenso wie das Leid ungezählter Menschen inmit- ten wahnsinniger Kriege, Infos zur Inflationsrate und solche zu stattgefundenen oder vereitel- ten Attentaten. Wir haben uns an die schier nicht enden wollende Nachrichten- und Bilderflut ge- wöhnt, die uns nur schwer zur Ruhe kommen lässt, auch wenn wir dies nötig hätten. Ein Blick in die winterliche Natur genügte, um festzustellen, wie gut es täte, sich einen Moment lang zurück- zuziehen, um neue Kraft für Kommendes zu schöpfen.

Gewiss, auch wir teilen in unserer Winterausgabe Neuigkeiten wie die baldige Inbetriebnahme des

Physiobades „Sauerland Spritz“, greifen aktuelle Debatten in unserer Rubrik „Standpunkt“ auf und geben Einblicke in die Arbeit des Physio Zentrums. Doch lag es uns auch am Herzen, ein ruhiges Heft zu gestalten. Eines, das mit unseren Winterbedürfnissen ein- hergeht, zu denen zweifelsohne die Lust am Schlaf und die Seh- sucht nach Wärme zählen. Wer also neugierig ist, wie es sich am besten bettet und was Saunieren im Winter besonders attraktiv macht, wird fündig werden.

In unserem Weihnachts-Spe- cial setzen wir mit der Aktion „Wünsch Dir was!“ auf die Kraft und den Zauber geteilter Wün- sche und verschreiben uns zudem ganz ohne Reue und Kalorien- zählen der Weihnachtsbäckerei und mit ihr dem Duft nach Kind- heit, Zimt und Vanille. Sie finden das kitschig, ungesund und ganz und gar fitnessfern sowieso? Wir glauben, dass das Abschalten des Gedankenkarussells beim Sau- nieren, beim Backen und Probie- ren oder beim Rückzug ins Weich eines Bettes unserem Wohlbe- finden und damit auch unserer Gesundheit ganz wunderbar zu- träglich ist.

Ihnen und Ihren Lieben wünschen wir somit eine ruhige Winter- zeit, besinnliche Weihnachtstage und einen guten Start in das neue Jahr.

Ihr Physio Zentrum Sauerland

Sauna im Winter - mehr als nur Wellness

*Sehnsucht nach Licht und Wärme, nach
Gemeinschaft und Schutz - wir berichten,
was Saunabaden in der 4. Jahreszeit
besonders attraktiv macht.*

06.

12

Interview

*„Nahezu jeder hat die Möglichkeit der
Einflussnahme auf seinen Körper und kann
Verbesserungen erreichen.“ health insight im
Gespräch mit Kai Julke, Physiotherapeut und
Osteopath am Physio Zentrum Menden.*

Sauerland Spritz

*Alles auf Start im neuen Physiobad in Sundern! Wir
berichten, was Trainings im Wasser besonders macht
und welche Angebote Jung und Alt, Neueinsteiger
und Fitnessbegeisterte im Sauerland Spritz erwarten.*

14.

18

Topinambur

*Vielseitig, gesund und von nussigem
Geschmack: Viermal staunen über eine
fast vergessene Knolle*



20

Weihnachts-Special

Wir stimmen Sie ein mit feinen Rezepten aus der Weihnachtsbäckerei und haben Sie in unserer Aktion „Wünsch Dir was!“ nach Ihren ganz persönlichen Weihnachtswünschen gefragt.

Wie man sich bettet, so schläft man

Was im Schlaf passiert, warum er essenziell für unsere Gesundheit ist und wie wir erholsamen Schlaf fördern können.

36

44

Was ist eigentlich?

In unserer Rubrik „Was ist eigentlich?“ erklären wir Begriffe, Therapieformen und Konzepte rund um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden. Diesmal geht es um „Osteopathie“.

Standpunkt.

Sind Achtsamkeit, Meditation und Yoga auf einmal gefährlich? Oder: Warum wir gut daran täten, in der aktuellen Diskussion „die Kirche im Dorf zu lassen“.

48

50

Knacknuss

Rätselspaß im Einklang mit der Jahreszeit und der Aussicht auf tolle Gewinne aus Sauerländer Manufakturen

Vorschau & Impressum

*Frühlingsheft-Preview:
Einblicke in die kommende Ausgabe!*

52



Sauna im Winter - mehr als nur Wellness





Gerne schreiben wir die Erfindung der Sauna den Finnen zu

und tatsächlich sind sie es, die das Saunieren kultiviert und großgemacht haben. Fast in jedem Haus zu finden, ist die Sauna ein elementarer Teil der finnischen Kultur und bedeutet übersetzt schlicht „Schwitzstube“. Bekannt war das Bad in heißer Luft allerdings schon vor über 1500 Jahren im Norden Ostasiens. Während der Gang in die Sauna ursprünglich vor allem der Körperhygiene galt, da es weniger beschwerlich war mittels erwärmter Steine Dampf zu erzeugen, als heißes Wasser zu machen, erkannten die Menschen rasch die gesundheitlichen Vorteile des Saunierens. So diente das Dampfbaden nach langen und körperlich fordernden Arbeitstagen der Lockerung der Muskeln, um fit in den nächsten Tag starten zu können. Bis dies auch hierzulande populär wurde, sollte es noch eine Weile dauern. Erst in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts gewann die Sauna beträchtlich an Bekanntheit. Geschuldet war dies finnischen Sportlern, die anlässlich der umstrittenen und propagandistisch genutzten Olympischen Spiele 1936, den Bau einer Sauna gefordert hatten und sie bekommen sollten.

Am Ufer des künstlichen Badesees im Olympischen Dorf gelegen, wurde die regenerative Wirkung des Saunagangs nicht nur von zahlreichen Athleten aus aller Welt neu entdeckt und genutzt, sondern stieß ebenso auf ein reges Medieninteresse. 1947 schließlich gründete sich im ostwestfälischen Bielefeld der Deutsche Saunabund, der es sich zur Aufgabe gemacht hatte, Saunakultur zu verbreiten und zu fördern. Heute ist er der prominenteste Interessensverband von Saunabetrieben in Deutschland und Initiator zahlreicher Aktionen rund um das Saunieren, darunter der seit 2014 jährlich am 24. September stattfindende Tag der Sauna.



Doch was ist das Geheimnis der Schwitzstube, die bei uns zu Lande von rund 25 Millionen Menschen jährlich besucht wird? Und warum erscheint uns das Schwitzen im heißen Dampf im Winter besonders attraktiv?

Sinken die Temperaturen merklich und werden die Tage kürzer, sehnen wir uns nach Wärme und Licht.

Fehlt beides, befinden wir uns rasch mitten im Winterblues, der positive Gefühle deutlich bremst und uns eher antriebslos macht. Ein Gang in die Sauna wirkt diesem Tief ebenso sanft wie wirkungsvoll entgegen, lässt unseren Körper die Wärme sozusagen aufsaugen und für einige Tage speichern. Stellt sich dann Wohlbefinden ein, freuen sich Körper und Geist gleichermaßen.

Blass, grau und spröde?

Der Winter stresst unsere Haut und das hat verschiedene Gründe. Wird es kalt und kälter, produzieren unsere Talgdrüsen weniger Talg und der natürliche Fettfilm auf unser Haut wird dünner.

Gleichzeitig entzieht trockene Heizungsluft der Haut Feuchtigkeit. Beides lässt sie trocken werden. Schwitzen in der Sauna reinigt nicht nur unsere Haut, weil sich ihre Poren öffnen, sondern erfrischt und stärkt auch ihre Spannkraft. Saunieren regt die Durchblutung an und sorgt dafür, dass unsere Haut besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird. Wer unter sehr trockener Haut leidet, kann zudem zusätzlich auf eine besondere Pflege nach dem Saunagang setzen.

Achten Sie darauf, feuchtigkeitsspendende Produkte zu benutzen, die möglichst frei von künstlichen Zusatzstoffen sind und massieren Sie diese in die warme, aber nicht mehr nasse Haut ein.

Saunafreuden!

Menden - PZM

Fachkundig betreut, können Sie am PZM Ihren Saunetag entspannt genießen; kalte Getränke und kleine Snacks inklusive.

Mo bis Do von 16:30 bis 22:00 Uhr.

Freitags von 16:30 bis 20:45 Uhr

Samstags von 09:00 bis 14:30 Uhr

Sonntags von 09:00 bis 18:30 Uhr.

Sundern - PZS

Am PZS steht Ihnen die Nutzung unserer finnischen Sauna, der Bio-Sauna (40 bis 60°C) und alternativ unsere Infrarotkabine zur Verfügung.

Dienstags von 09:00 - 13:00 Uhr &

16:00 - 20:00 Uhr (Damensauna!)

Alle weiteren Termine nach

Absprache.



**Haut &
Pflege**





Wir haben es geahnt!

Auch wenn der Saunabesuch nicht die Wunderwaffe schlechthin ist, kann er regelmäßig durchgeführt dazu beitragen, unser Immunsystem zu stärken, denn beim Saunieren ist im Körper einiges los.

So werden etwa Haut und Schleimhäute kräftig befeuchtet und das freut letztgenannte! Werden unsere Schleimhäute zu trocken, was in der Luft wohlgeheizter Räume ein echter Winterklassiker ist, können sie ihre natürliche Schutzfunktion nicht mehr optimal ausüben und Krankheitserreger haben ein leichtes Spiel.

Doch Achtung! Wer glaubt, Viren oder Bakterien ließen sich in der Sauna einfach ausschwitzen, irrt. Hat uns die Erkältung erst einmal erwischt, sollten wir von einem Gang in die Sauna absehen.

Erstens, weil viele Krankheitserreger es gerne warm mögen und sich bei hohen Temperaturen noch schneller verbreiten. **Zweitens**, weil unser Immunsystem bei Erkältungskrankheiten bereits angeschlagen ist. Durch den saunatypischen Wechsel von heiß nach kalt wird es zusätzlich belastet und kann sich nicht erholen.

Und **drittens** bedeutet Saunieren Zusammensein auf relativ kleinem Raum, und es ist sicherlich niemandem daran gelegen, seine Mitmenschen anzustecken.

Im Sommer findet das Leben draußen statt.

Ein Schwatz über den Gartenzaun, Grillen mit Freunden oder die gemeinsam geplante Radtour. Kurz, der Mensch braucht soziale Nähe und bekommt davon im Winter mitunter weit aus weniger. Abhilfe kann hier ein Gang in die Sauna schaffen. Zumindest bei unseren Nachbarn im Norden ist die Sauna ein stetiger Ort des geselligen Schweigens, Lachens und des Austausches.

Und nicht zuletzt macht uns Nacktheit alle ein bisschen gleicher und kann in entspannter Saunaaufmosphäre durchaus zu mehr Gesprächen auf Augenhöhe führen.

Erkannt hatte dies jedenfalls der ehemalige finnische Staatspräsident Urho Kekkonen. Regelmäßig lud er Staatsgäste zum gemeinsamen Schwitzen ein, das er zur hohen Kunst der Diplomatie erhob.

Tipps für Saunagänger



Heiße Luft verstärkt Gerüche eindrucksvoll! Auf den Verzehr von Knoblauch oder Zwiebeln sollten Sie deshalb am Tag vor dem Saunagang möglichst verzichten, weil der Geruch der beiden Knollengewächse über Ihre gesamte Haut ausgedünstet wird. Ihre Mitmenschen dürfte dies wenig erfreuen.

Ein kühles Bier zwischen den Saunagängen? Der Genuß von Alkohol sollte vor und während Ihres Saunabesuches absolut tabu sein! Alkohol weitet genau wie das Schwitzbad Ihre Blutgefäße und verstärkt damit ungewollt den Effekt des Saunierens. Die Folge: Ihr Herz muss viel mehr arbeiten, Ihr Blutdruck fällt ab und es kann zu erheblichen Kreislaufproblemen bis hin zum Kollaps kommen.



Augenhöhe & Diplomatie



Im Gespräch mit
Kai Julke

Physiotherapeut &
Osteopath am PZM

Nahezu jeder hat die Möglichkeit der Einflussnahme auf seinen Körper und kann Verbesserungen erreichen.

Herr Julke, Sie arbeiten als Physiotherapeut und Osteopath seit 14 Jahren am Physio Zentrum Menden. Im Zuge der Umstrukturierungen des PZM 2014 waren Sie zudem als Koordinator für Weiterbildungen im Bereich Physiotherapie tätig. Was beinhaltet diese Aufgabe?

Das Thema Fort- und Weiterbildung spielt in der Physiotherapie eine zentrale Rolle. Die Bereitschaft, weitere Behandlungsmethoden zu erlernen, ist eine der Voraussetzungen, um unseren Beruf kompetent, zielführend und wirksam auszuüben. Für den Bereich Fort- und Weiterbildungen war der Umzug des Physio Zentrums Menden ins Ärztehaus durchaus bedeutsam. Unser Kundenkreis ist seither kontinuierlich gewachsen und mit ihm die Anforderungen an ein breites Spektrum an ganz unterschiedlichen therapeutischen Behandlungsmethoden. Wir sind in erster Linie Dienstleister und das in einem besonders sensiblen Bereich. Zu uns kommen Menschen, deren Lebensqualität eingeschränkt ist und die sich danach sehnen, wieder aktiv am Leben teilhaben zu können. Für sie wollen wir mit einem Therapieangebot, das zu ihnen passt, da und nahbar sein. Hier zu gucken und zu koordinieren, über welche Fort- und Weiterbildungsqualifikationen unseren

Interview

Therapeuten und Therapeutinnen bereits verfügen, wo wir noch Bedarf haben und wen wir gerne mit ins Team holen möchten, war eine sehr besondere Aufgabe.

Sie selbst verfügen über Zusatzqualifikationen im Bereich Sportphysiotherapie, Neurophysiotherapie und Faszientherapie, die in Ihre Arbeit als Physiotherapeut und Osteopath einfließen. Können Sie uns erklären, worin sich die beiden Berufsfelder unterscheiden und ob es Schnittstellen gibt?

Beide verfolgen ein gemeinsames Heilungsziel, bei dem es darum geht, Beweglichkeit und Mobilität wiederherzustellen. Als Physiotherapeut richtet sich meine Aufmerksamkeit auf die Verbesserung der Funktion des betroffenen Körperteils. Die Maßnahmen sind also dementsprechend lokal ausgerichtet und setzen auf entsprechende Übungen etwa zur muskulären Rehabilitation. Als Osteopath arbeite ich mit meinen Händen und versuche Ketten im Körper zu finden, die Auskunft über Störfelder geben, die eine Fernwirkung auf ganz andere Körperregionen haben können. Kurz, dort wo es weh tut, liegt nicht zwingend die Ursache für den jeweiligen Schmerz. Der Ansatz ist damit ein ganzheitlicher. Ich arbeite immer nach dem maximal Möglichen und habe sozusagen die Erfahrungen aus beiden Disziplinen mit im Gepäck. Bei der Behandlung von Rückenschmerzen zeigt sich beispielsweise durchaus eine sich ergänzende

Wirksamkeit von Physiotherapie und Osteopathie. Beide Therapieformen anbieten zu können, mich mit meinen Fachkollegen aus Osteopathie und Physiotherapie auszutauschen und unsere Kunden individuell zu beraten, erlebe ich als großes Plus.

In der Presse ist immer wieder über die hohe Auslastung und damit auch Arbeitsbelastung von Therapeut:innen zu lesen. Was motiviert Sie in Ihrem Arbeitsalltag?

Therapiearbeit ist immer auch Beziehungsarbeit mit dem Ziel, Menschen professionell nahe zu kommen und sie dabei zu unterstützen, verlorengegangene Ressourcen wiederzuerlangen oder noch vorhandene zu stärken. Gelingt dies, ist das ein Ergebnis, das wohltuend für beide Seiten ist und tatsächlich auch Dankbarkeit herstellt. Natürlich können wir keinen Achtzigjährigen wieder zurück in seine Zwanziger katapultieren, doch hat nahezu jeder die Möglichkeit der Einflussnahme auf seinen Körper und kann Verbesserungen erreichen. Dass sich dieses Bewusstsein zusehends durchsetzt, immer mehr Menschen ihr Gesundheitsverhalten überdenken, uns ihr Vertrauen schenken und unsere Angebote präventiv wahrnehmen, ist ein Erfolg, der motiviert. Geschuldet ist er zweifelsohne auch der besonderen Arbeitsatmosphäre am PZM. Dort habe ich von Beginn an den Willen erlebt, Entwicklung möglich zu machen und sich kontinuierlich weiter für eine gute Gesundheitsversorgung am Markt einzusetzen. **Das ist ein starker Motor.**

BEI UNS GEHT MEHR ALS BADEN
IHR PHYSIOBAD IM **Sauerland**



Spritz

SAUERLAND





Sauerland Spritz

Yes! Das neue Physiobad Sauerland Spritz geht in Sundern an den Start und lädt Sie ab 2024 ein, einzutauchen und zahlreiche Aqua-Kursangebote zu entdecken und auszuprobieren! In Erfüllung gegangen ist damit ein lang gehegter Wunsch von Anabell Eckstein und Kathrina Schallow, die das strategische und operative Geschäft am Physio Zentrum Sundern verantworten.

Beide freuen sich riesig, Wasserfans und solchen, die es noch werden möchten, dieses wertige Angebot machen zu können und wünschen sich, damit möglichst viele Menschen aus den Einzugsbereichen Sundern, Meschede und Neheim zu erreichen. Bei der Konzeption lag den Verantwortlichen deshalb Ausgewogenheit am Herzen. So richteten sich die Angebote zwischen „Seepferdchen und Aqua-Power“ ebenso an Jung und Alt, Wasser- und Fitnesserfahrende wie an Neueinsteigende und Familien, die ihre wertvolle Auszeit gerne gemeinsam verbringen möchten. Kurz, im Sauerland Spritz geht mehr als Baden!

Vielleicht sind Sie neugierig zu erfahren, was ein Training im Wasser besonders macht? Wir haben für Sie Wissenswertes zusammengetragen.

Trainieren im Wasser

Von außen betrachtet, wirkt ein Training im Wasser beinahe mühelos. Dennoch trainieren Sie beim Ganzkörper-Workout im kühlen Nass effektiv und überaus gelenkschonend Kraft und Ausdauer, ohne Ihren Körper dabei übermäßig zu belasten.

Aqua-Trainings sind ein echter Kalorienkiller, weil Sie gegen den Wasserwiderstand arbeiten und dabei einiges an Energie und infolge auch an Kalorien verbrennen.

Um dem Auskühlen vorzubeugen, erhöht sich im Wasser zudem unser Stoffwechsel. Das kurbelt den Kalorienverbrauch zusätzlich an!

Aqua-Power

Für alle, die beim Kraft- und Ausdauertraining noch eine "Schippe drauflegen" wollen und den Wasserwiderstand schätzen.

Freie Badezeit

Für alle, die es mögen, sich in ihrem Stil und Rhythmus treiben zu lassen.

Wachmacher

Für alle, die schwungvoll in den Tag starten möchten und das Element Wasser lieben.



Aqua-Gym

Für alle, die auf ein effektives Ganzkörpertraining setzen, ohne den Körper dabei zu sehr zu belasten.

Babyschwimmen

Unser First Flow für Babys ab 3 Monaten bietet Badespaß, stärkt das Eltern-Kind-Vertrauen und fördert die kindliche Motorik.

Schlankmacher

Für alle, die keine Pfunde mehr zählen wollen und dabei auf gezielte Übungen und die Unterstützung des Wassers setzen.

Zirkeltraining

Für alle, die im Wasser ihre Kraft herausfordern möchten und gerne mit Equipment arbeiten.

Seepferdchen

Für alle Schwimmfreudigen ab 5 Jahren, die sich nach ihrem ersten Schwimmabzeichen sehnen.

Einmal schwereelos sein!

Wer sich bis zum Hals im Wasser befindet, erlebt die Kraft des Auftriebs, die der Gewichtskraft des Körpers entgegenwirkt. Ihr Körper fühlt sich leichter an, Ihr Muskeltonus lässt nach und Verspannungen im Rückenbereich lösen sich. Gepaart mit der beruhigenden Wirkung des Wassers, die uns Umgebungsreize nur gedämpft wahrnehmen lässt, gelingt es, leichter loszulassen und auch mental zu entspannen.

Beim Sport im Wasser kommen Ihr Herz und Ihr Kreislauf optimal auf Touren! Darüber hinaus wirkt das kühle Nass wie ein Gefäßtraining erster Klasse, und die Massagewirkung des Wassers lässt Ihre Muskeln wunderbar durchbluten.

NEU

Freiheits-
mühle 7
in Sundern

• INFOS UND ANMELDUNGEN

☎ 02933 9835620

✉ spritz@pz-sauerland.de



Topinambur

Viermal staunen über eine fastvergessene Knolle

Wer kennt sie nicht, die gelb leuchtenden Blüten der Topinambur-Pflanze, die hoch hinaufwächst, tatsächlich mit der Sonnenblume verwandt ist und im Verborgenen für uns eine köstliche Knolle bereithält. Doch wussten Sie auch, dass ...

1

... die Pflanze aus der Familie der Korbblütler einst als Delikatesse der Reichen galt? Sie im Laufe des 18. Jahrhunderts zusehends von der Kartoffel verdrängt wurde und über eine lange Zeit im Dornröschenschlaf verweilte, bis ihr Wohlgeschmack und ihre gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe wiederentdeckt wurden?

2

... die tolle Knolle keine Stärke besitzt, dafür aber den natürlichen Ballaststoff Inulin, der erst im Dickdarm abgebaut wird? Dort dient er Bakterienstämmen als Nahrung und fördert, regelmäßig verzehrt, eine gesunde Darmflora. Gleichzeitig macht uns Topinambur rasch satt, kann mit einem geringen Kaloriengehalt trumpfen und wird sogar als Diabetikergemüse empfohlen!

3

... Sie die nussartig bis artischockenähnliche Knolle sowohl roh als gekocht genießen können? Hauchfein gehobelt gibt sie einen feines Carpaccio, zu dem gut eine hausgemachte Vinaigrette passt. Gekocht eignet sie sich vortrefflich als leicht gedünstetes Gemüse oder weiterverarbeitet als Rösti, Suppe und Püree.

4

... Sie Topinambur problemlos im eigenen Garten anbauen können?

Die besten Zeiten zum Einbringen der Knollen in die Erde sind Mitte März bis Ende April sowie Oktober und November. Ernten können Sie das facettenreiche Gemüse den ganzen Winter über, vorausgesetzt, dass der Boden noch nicht gefroren ist.





Weihnachts- Special!

Rezepte, die allein der Weihnachtszeit vorbehalten sind, Beisammensein, Freude über wiederkehrende Bräuche und vertraute Gerüche. Wir stimmen Sie ein: Haben erfahrene Bäckerinnen und Bäcker nach ihren liebsten Weihnachtsplätzchen gefragt und Sie nach Ihren ganz persönlichen Wünschen. Herausgekommen sind nicht nur blechweise in der heimischen Küche erprobte Plätzchen, die wir in Szene gesetzt haben, sondern auch ein vielstimmiges Orchester an Wünschen aus der Gemeinschaft des Physio Zentrums Sauerland.

Berührt hat uns, wie viele Stimmen sich nach Frieden sehnen. Deshalb hat dieser Wunsch stellvertretend für alle, die ihn geäußert haben, einen Ehrenplatz erhalten, denn Frieden kann die Welt da draußen gut brauchen und wir in unserem Inneren auch.

Theodor Storm

(1817-1888)

Weihnachtslied

Vom Himmel in die tiefsten Klüfte
Ein milder Stern herniederlacht;
Vom Tannenwalde steigen Däfte
Und hauchen durch die Winterlüfte,
Und kerzenhelle wird die Nacht.

Mir ist das Herz so froh erschrocken,
Das ist die liebe Weihnachtszeit!
Ich höre fernher Kirchenglocken
Mich lieblich heimatlich verlocken
In märchenstiller Herrlichkeit.

Ein frommer Zauber hält mich wieder,
Anbetend, staunend muß ich stehn;
Es sinkt auf meine Augenlider
Ein goldner Kindertraum hernieder,
Ich fühl's, ein Wunder ist geschehn.



In der

WEIHNACHTS-
BÄCKEREI...





Weihnachts- plätzchen und der Duft von Kindheit

Kennen Sie das? Wenn es nach Zimt und Vanille duftet, Spritzbeutel und Ausstechformen bereitliegen und ein erstes Blech Plätzchen in den Ofen gewandert ist, sind wir wieder Kinder. Erinnern die Schürze unserer Oma, ihre Hände beim Kneten des Teigs und das Gefühl, beheimatet und geborgen zu sein. Damals haben wir uns verzaubern lassen. Heute können wir den Duft von Kindheit bewahren und weitergeben.

Hier kommen 4 Lieblingsrezepte

zum Ausprobieren,
Weiterreichen und Genießen!

Wir wünschen Ihnen bestes
Backvergnügen, ein Zuhause
voller Plätzchenduft und
gutes Gelingen!






Der Klassiker!

Das traditionelle Spritzgebäck


ist ein wahrer Klassiker unter den Weihnachtsplätzchen. Wenn gleich der Teig weder ausgerollt noch ausgestochen werden muss, braucht es doch ein wenig Ausdauer und Geduld, bevor die beliebten Streifen, S-Formen oder Kringel backblechweise in den Ofen geschoben werden können. Und danach? Zumindest in Kindheitstagen durften wir an Omas bestes Spritzgebäck vor Weihnachten nicht ran. Ohne Ausnahme - auch wenn es noch so gut duftete.

Zutaten

(cirka 56 St.)



100 g Zucker
200 g weiche Butter
2 EL Milch
1 Ei (Gr. M)
1 Pck. Vanillezucker
eventuell etwas Rumaroma
1 Prise Salz
250 g Mehl



Puderezucker und Butter mit dem Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Nach und nach Milch, Ei, Vanillezucker und Salz hinzugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren. Mehl unterheben. Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten kühl stellen. Je kälter der Teig ist, desto besser lässt er sich verarbeiten und desto hübscher gelingen die Plätzchen.

Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle (ø 8 cm) oder in einem Fleischwolf füllen. Dann Streifen, Kringel oder S-Formen direkt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen.

Achten Sie dabei auf genügend Abstand zwischen den Plätzchen! Spritzgebäck auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen goldgelb backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und nach Belieben dekorieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Wartezeit: mind. 2 Std.


Ofen vorheizen:

E-Herd: 200 °C



Umluft: 180 °C

Backzeit: 10-12 Minuten

Tipp!



Achten Sie darauf, dass alle Zutaten die gleiche Temperatur haben. Dann wird der Teig besonders geschmeidig, weil sich Butter und Ei so am besten miteinander verbinden!





Zutaten

(cirka 25 St.)



250 g Kokosraspel
5 Eiweiße (zimmerwarm)
250 g Puderzucker
400 g Marzipanrohmasse
abgeriebene Schale von einer halben
Zitrone (Bio-Qualität)
2 EL Rum
2 EL Kristallzucker
150 g zartbittere Kuvertüre



Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Kokosraspel auf ein Backblech (mit Backpapier) streuen und 20 Min. bei leicht geöffnetem Backofen trocknen lassen. Kokosraspel abgekühlt lassen und zwischen den Händen zerreiben. Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen.

Die Hälfte des gesiebten (!) Puderzuckers löffelweise und die Marzipanrohmasse stückchenweise unter den Eischnee heben. Anschließend den restlichen gesiebten Puderzucker, die Kokosraspel, die Zitronenschale und den Rum unterrühren. Der Teig ist dann grobflockig und sehr zähflüssig.

Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Makrönchen dünn mit Kristallzucker bestreuen und auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens backen. Plätzchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Kuvertüre im heißen Wasserbad (das Wasser sollte heiß sein, aber nicht kochen) zerlassen. Makrönchen mit der Unterseite in die Schokolade tauchen und zum Trocknen wieder auf das Kuchengitter setzen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ofen vorheizen: E-Herd 160 °C
Umluft: 140 °C
Backzeit: 15-20 Minuten

Zum Liebhaben! Lübecker Kokosmakronen



Saftig müssen sie sein und jede süße Sünde wert. Die Lübecker Kokosmakrone ist unser Weihnachtsgebäck zum Liebhaben! Bei der kleinen Leckerei, die ganz ohne Mehl auskommt, trifft Kokos auf Marzipan, auf ausgewählte Aromen und die genau richtige Portion zartbitterer Kuvertüre. Ob da jemand widerstehen kann? Wir konnten es jedenfalls nicht.

Tipp!



Damit die Makronen schön saftig und weich bleiben, ist die Aufbewahrung in gut schließenden Behältnissen sinnvoll. Ebenfalls hilfreich ist die Zugabe eines Apfelschnittes. Ca. alle zwei Tage ausgetauscht, erhöht er die Feuchtigkeit im Behältnis und das Gebäck bleibt wunderbar frisch.



Für Genießer!



Strohhütchen

Zugegeben, der Name lässt nicht gerade auf die hübschen Plätzchen schließen. Wer ihn erfunden hat und vor allem warum, konnten wir beim besten Willen nicht herausfinden. Macht nichts, denn die kleine Augenweide hat uns mit ihrem Geschmack vollends verzaubert! Sie sollte auf keinem Weihnachtsteller fehlen und ist überdies ein schönes Mitbringsel für alle, die Selbstgebackenes zu schätzen wissen.

Tipp!

Auch, wenn es etwas mühsam ist, lohnt das Rösten der Haselnüsse, denn dadurch erhalten die Strohhütchen ihr unverwechselbares Aroma. Damit der Mürbeteig gelingt, ist die Verwendung von kalter Butter zudem ein Muss!

Zutaten

(cirka 60 St.)



- 375 g Mehl (Weizen oder Dinkel)
- 250 g kalte Butter
- 125 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 125 g gemahl. Haselnüsse
- 2 Eiweiß
- 100-125 g Puderzucker
- cirka 60 Walnussviertel oder ganze Haselnüsse



Backofen auf 160 Grad vorheizen. 125g Haselnüsse darin rösten bis die Haut Risse zeigt, abkühlen lassen und dann fein mahlen. Butter in kleine Würfel schneiden. Butter mit Zucker und Vanillezucker in einer Rührschüssel vermengen. Mehl, gemahlene Haselnüsse und eine Prise Salz unterheben. Dann das Ganze mit dem Knetbalken schnell zu einem glatten Teig verarbeiten.

Teig zu einer Kugel geformt für 2 Stunden kaltstellen. Backofen vorheizen. Teig auf einer bemehlten Fläche etwa 1 cm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher blumige oder runde Formen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Eiweiß steifschlagen, mit Puderzucker vermengen und jedes Plätzchen mit einem Kleks der Masse versehen und eine ganze Haselnuss oder ein Walnussviertel in die Mitte jedes Plätzchens setzen (leicht andrücken).

Strohhütchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene backen, bis die Plätzchen eine leicht goldbraune Farbe haben.

- Zubereitungszeit: 15 Minuten
- Wartezeit: mind. 2 Std.
- E-Herd 200 °C
- Umluft: 180 °C
- Backzeit: 12-15 Minuten





Zutaten

(cirka 20 St.)



- 150 g Butter weich
- 50 g Zucker weiß
- 60 Gramm brauner Zucker
- 2 mittelgroße Eier
- 120 g Weizenmehl
- 140 g Haferflocken zarte oder kernige
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1/4 Teelöffel Salz
- 70 g Schokodrops dunkl und hell
- cirka 20 Salzstangen (vierteln)
- 3/4 Tasse M&M's rot und grün



Backofen auf 180 Grad vorheizen. Butter, Zucker, Eier, Mehl und Haferflocken mit einem Handrührgerät oder einem großen Kochlöffel verrühren. Zum Schluss die M&M's, die Salzstangenstücke und die Schokodrops unterheben.

Nun den Teig zu Kugeln formen und diese mit viel Abstand auf ein Backblech setzen. Auf ein Backblech passen circa 9 große Kugeln. Die Cookies auf der mittleren Schiene im vorheizten Backofen backen, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Plätzchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Wem das noch nicht genug ist, verrührt 100 Gramm Puderzucker mit 3-4 Teelöffeln Wasser zu einer dickflüssigen Creme, auf der Streusel und Co. als Garnitur ganz wunderbar haften.

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Ofen vorheizen: E-Herd 190 °C
Umluft: 170 °C
Backzeit: 10-13 Minuten



Tipp!

Sollte der Teig zu bröckelig werden, erhält er die gewünschte Konsistenz durch die Zugabe von einem Esslöffel Öl.

Für Naschkatzen! Haferflocken Christmas Cookies

Beim Backen mit Kindern darf es schon mal bunt zugehen, auch wenn es unsere Christmas Cookies in sich haben ...
Ein unkompliziert zubereiteter Teig, Schokolinsen in allen Farben, geviertelte Salzstangen und eine Fantasie-Garnitur nach Lust und Laune sorgen für gute Stimmung, eifrige Kinderhände und Freude über das Ergebnis!





VOM VIELKLANG GETEILTER

Weihnachts- wünsche

“WÜNSCH DIR WAS”

1

Oskar
wünscht sich den
Menschen, mit dem
er alles teilen
möchte!

2

Jo
wünscht sich
Freiheit.

3

Lollo
wünscht sich,
dass sich alle
Sorgen in Luft
auflösen.

4

Johanna
wünscht sich, dass die
Serviettenknödel in
diesem Jahr so lecker
sind wie immer.

5

Klaus
wünscht sich
einen neuen
Rennesel.

6

Danny
wünscht sich
Gesundheit
für ihre
Familie.

Gabi
wünscht sich
mehr Empathie
und Respekt in der
Welt!

7

Eggi
wünscht sich
Respekt.

Bella

wünscht sich mehr
Halt im Leben und
keine Sorgen zu
haben.

9

Paula
wünscht sich
einen Partner,
der zu ihr
steht.

8

Marlene
wünscht sich
weniger
Bürokratie.

11

12

10

Claudia
wünscht sich mehr
Freundlichkeit
untereinander.

Heike
wünscht sich,
dass sie 2024
wieder beweg-
licher ist
und es schafft,
mehr für ihre
Gesundheit zu
tun!



• **Kiki**
wünscht sich
Gesundheit,
weniger Armut
und dass sich
die Wünsche
eines jeden
erfüllen.

13

**Gudi, Daniela, Claudia, Kiki, Jörg, Bettina, Roger, Norbert und Marianne*

„Frieden
kannst du
nur haben,
wenn du ihn
gibst.“

[Marie von Ebner-Eschenbach]

wünschen der ganzen Welt Frieden.

14

• **Trinity**
wünscht sich,
dass sich für
sie doch noch
alles positiv
entwickelt.

16

Denis
wünscht sich,
dass sein Weg
frei für mehr
Lebensglück
ist.

15

Daniela
wünscht sich für ihre
Eltern Gesundheit,
damit sie noch viele
schöne Dinge in ihrem
Leben genießen
können.

Erik
wünscht sich eine
Dauerkarte für den
BVB.

18

17

19

Heike
wünscht sich, dass
sie es regelmäßiger
schafft, früh ins
Bett zu gehen.

20

Cleo
wünscht sich
keine Sorgen
mehr mit dem
Finanzamt.

Nora
wünscht sich
ganz viel Heu
für ihr Pony.

23

22

Anabell
wünscht sich
Herzlichkeit unter
den Menschen, denn
„Es muss von Herzen
kommen, was auf
Herzen wirken soll.“
(Goethe)

21

Laura
wünscht sich eine
wundervolle Reise
in die USA.

Vicky
wünscht sich
Gesundheit, Glück
und Zufriedenheit

24

25

Dani
wünscht sich
einen Mega-
Lottogewinn,
damit sie dort
leben kann, wo
ihr Herz sie
hinführt.

26

★ **Stella**
wünscht sich ein langes
und gesundes Leben für
ihre Mama.

28

Gabi
wünscht sich, endlich
einmal in Las Vegas an
einer Slot-Maschine den
Jackpot zu gewinnen.

27

★ **Fanuel**
wünscht sich
Flugtickets für
Italien, damit sie
Oma und Opa
wiedersehen
können.

29

Mareike

wünscht sich, dass sie die Heilpraktikerprüfung mit Leichtigkeit besteht.

Ari

wünscht sich so viel Liebe wie Wassertropfen im Meer!

32

Martina

wünscht sich einen Parkchip-Entwerter in der Bäderabteilung, damit sie nach dem Bewegungsbad nicht immer noch nach oben muss.

31

Bruni

wünscht sich, dass unsere Therapeuten gesund und glücklich ins neue Jahr starten und es auch bleiben.

33

Valentina

wünscht sich für ihre Tochter inneres Gleichgewicht und Menschen, die ihr Positives und Aufbauendes mitgeben.

Matheo

wünscht sich funkelnde Weihnachtsmomente mit lecker Pute & Bechamelkartoffeln.

30

Sebastian

wünscht sich ein Königreich voller Wünsche!

34

35

Ingrid

wünscht sich Gesundheit, Frieden, mehr Empathie, Akzeptanz und Rücksichtnahme und ein zufriedenes Miteinander.

Eugenia

wünscht sich Ruhe, Zeit und Gesundheit für ihre Lieben.

37

Matheo

wünscht sich funkelnde Weihnachtsmomente mit lecker Pute & Bechamelkartoffeln.

38

39

Tatjana

wünscht sich mehr Zeit für sich.

40

Rita
wünscht sich
Gesundheit, Kraft,
Elan und Fitness.

41

Leo
wünscht sich
mehr Demut
und Dankbarkeit
unter den
Menschen.

Ein
Schutzengel
fragte:

Was wünschst du dir für heute?

*Ich antwortete:
Pass gut auf den
Menschen auf, der
das liest.*

[schreibt Clair]

43

Helmut
wünscht sich viele
schöne
Wanderungen mit
seiner Liebsten.

44

42

Frauke
wünscht sich einen
Parkcoin-Entwerter
unten im
Bäderbereich.



Marianne
wünscht allen
Gesundheit, viele schöne
Stunden im Physio
Zentrum und dass alle so
bleiben, wie sie sind und
auf sich achten.

45

46

Gilla

wünscht sich Gesundheit, ein Ende der Kriege auf dieser Welt und dass die Menschen netter zueinander sind.

Penelope

wünscht sich viele schöne Momente mit ihrer Familie und mit ihren Freunden!

David

wünscht sich eine Reise nach Polen.

48

47

50

Monika

wünscht sich Gesundheit für ihre Lieben und für sich.

51

Lisa

wünscht sich mehr Disziplin und Ordnung!

49

Paul

wünscht sich, einmal mit Walen schwimmen zu dürfen.

56

Manuel

wünscht sich, dass gute Freude immer in seiner Nähe bleiben.

Kerstin

wünscht sich, dass die Familienschildkröten ein schönes neues Gehege bekommen.

53

Vicky

wünscht sich Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

52

Tina
wünscht sich
selbstgestrickte
Strümpfe von
ihrer Tante.

55

58

Mathias
wünscht sich, dass
das Glück ihm
immer hold ist.

54

Emma
wünscht sich
Liebe, die für alle
reicht und unsere
Herzen froh
macht.

Emil
wünscht sich
Plätzchenduft und
den Alltag einfach
einmal vergessen zu
können!

57

Amilia
wünscht sich
eine Fee, die für
sie putzt.

59

60

Maria
wünscht sich eine
menschlichere Versorgung
im Krankenhaus bzw. im
Gesundheitssystem.
Abschaffung der 3-Bett-
Zimmer und die unmögliche
Nutzung der Sanitäranlagen
mit 6 Personen. Außerdem
weniger Egoismus und gute
Teamarbeit!

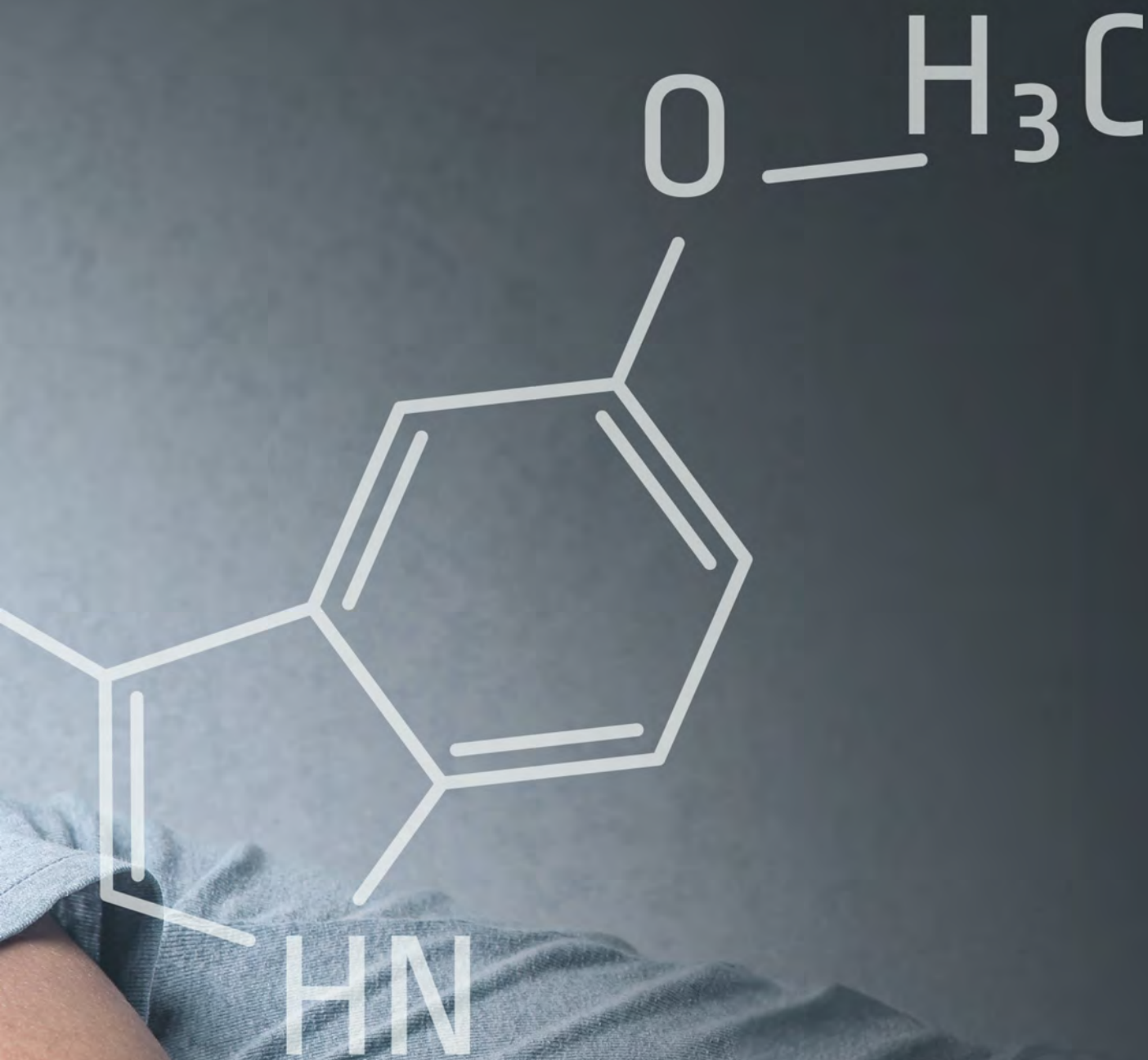
Wie man sich bettet, so schläft man.

Was im Schlaf passiert, warum er essenziell für unsere Gesundheit ist und wie wir erholsamen Schlaf fördern können.

Melatonin

$C_{13}H_{16}N_2O_2$





Irgendwann löschen wir das Licht. Erinnern weder den Moment des Einschlafens, weil unser Gehirn chemische Substanzen freisetzt, die unser Bewusstsein blitzartig abschalten, noch die Prozesse die während des Schlafes in unserem Körper ablaufen. Kurz, wir sind ausgerechnet bei jener Aktivität, die immerhin rund ein Drittel unseres Lebens ausmacht, quasi abwesend und ahnen doch, wie elementar Schlaf für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Im Schlaf regeneriert unser Körper, Gelerntes wird abgespeichert und Krankheiten abgewehrt.

Doch was passiert genau, während wir schlafen und wie sieht gesunder Schlaf aus?

Vorhang auf und Bühne frei für eine winzig kleine Drüse im Zentrum unseres Gehirns. Die Zirbeldrüse, die ihren Namen aufgrund ihrer Ähnlichkeit zur Form des Zapfens der Zirbelkiefer trägt, ist unser Lichtmesser. Sie teilt unserem Körper mit, ob es hell oder dunkel ist, wie lang die Tage sind und damit auch, in welcher Jahreszeit wir uns gerade befinden. Mit einsetzender Dunkelheit ist die Zirbeldrüse für die Umwandlung des Botenstoffes Serotonin in Melatonin verantwortlich, das im Volksmund gerne als „Schlafhormon“ bezeichnet wird. Und in der Tat sorgt das von der Zirbeldrüse ausgeschüttete Melatonin dafür, dass sich unser Körper auf den Schlaf einstellt. Blutdruck und Körpertemperatur sinken, die Herzfrequenz nimmt ab, unsere Atmung wird flacher und die Muskeln entspannen.

Wir befinden uns nun in der Einschlafphase. Sie ist eine von insgesamt vier Phasen, aus denen sich unser Schlafzyklus, den wir jede Nacht mehrmals durchlaufen, zusammensetzt.

Einschlafphase

Übergang vom Wachzustand in den Schlaf. Vollends eingeschlafen sind wir erst dann, wenn sich auch unser Gehirn entspannt hat und unser Bewusstsein nicht mehr aktiv ist.



REM-Schlaf

REM steht für „rapid eye movement“.

Und tatsächlich bewegen sich unsere Augen unter den geschlossenen Lidern in dieser Phase schnell hin und her. Im REM-Schlaf träumen wir am intensivsten, Blutdruck und Puls steigen und unsere Hirnaktivität nimmt zu. Bis auf die Muskeln, die für unsere Atmung und die Augenbewegung zuständig sind, sind alle anderen Muskeln sozusagen ausgeschaltet, damit geträumte Bewegungen nicht ausgeführt werden können und zum Verletzungsrisiko geraten.

*Die Prozentangabe bezieht sich auf die Gesamtschlafzeit während einer Nacht. Gesunde Schläferinnen und Schläfer durchlaufen in jeder Nacht abhängig von ihrer Schlafdauer und individuellen Faktoren 4-7 Schlafzyklen.

Ein Schlafzyklus besteht aus vier Schlafphasen

und dauert cirka 90 bis 110 Min.

Leichtschlafphase

Unsere Atmung wird gleichmäßiger und die Augenbewegungen hinter unseren geschlossenen Lidern sind nur noch minimal erkennbar. Trotzdem ist unser Schlaf in dieser Phase etwa durch Lärm oder Licht noch leicht störbar.

Gewusst?

Wenn wir schlafwandeln, passiert dies typischerweise in der Tiefschlafphase. Es handelt sich dabei also um keinen ausgelebten Traum, sondern um ein unvollständiges Aufwachen, bei dem es zu Bewegungen oder Handlungen kommt.

Tiefschlafphase

Unser Körper schüttet Hormone aus, die für unser Wachstum und für unsere Entwicklung elementar sind. Zuständig sind sie etwa für die Regeneration der Körperzellen und den Muskelaufbau. Auch für unser Gehirn ist der Tiefschlaf bedeutsam, weil Erlerntes und Erlebtes in dieser Phase in unser Langzeitgedächtnis übertragen werden.





Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung

[Heinrich Heine]

Wer möchte Heine nicht zustimmen!

Gesunder Schlaf erfrischt, gibt uns die nötige Energie für den Tag und ein ausgeruhtes Gesicht beim morgendlichen Blick in den Spiegel erfreut.

Wenn wir gut schlafen, folgen unsere vier Schlafphasen ungestört aufeinander. Allein, wir schlafen bei Weitem nicht immer gut! Die Gründe hierfür sind vielfältig und die Liste von Faktoren, die gesunden Schlaf verhindern ist lang: Stress, Lärm und Alkohol gehören unter anderen dazu.

Doch wann wachsen sich gelegentliche Probleme beim Ein- und Durchschlafen, die wir nahezu alle vor großen Ereignissen oder nach aufregenden Tagen kennen, zu einer Schlafstörung aus, die unser Wohlbefinden nachhaltig beeinflusst?

Als Richtwert gilt: Wer seine Schlafqualität dauerhaft als unzureichend beschreibt, mehr als einen Monat und in mindestens drei Nächten pro Wochen schlecht schläft und infolge Schwierigkeiten hat, am darauffolgenden Tag seinen Alltag zu bewältigen, hat es mit einer Schlafstörung zu tun.

Wie lange wir pro Nacht schlafen sollten

- Auch, wenn sich unsere Schlafbedürfnisse individuell unterscheiden, gibt es Durchschnittswerte zur Schlafdauer von Menschen in den verschiedenen Lebensphasen.
- Neugeborene benötigen zwischen 14 und 17 Stunden Schlaf
- Kinder ab sechs Jahre schlafen in der Regel etwa 9 Std. pro Nacht.
- Erwachsene schlafen rund 7 Std.
- Über 80-Jährige kommen mit circa sechs Stunden Schlaf aus.

Gewusst?

Der Mensch schläft circa **24 Jahre** seines Lebens.

Schlafhygiene

Welche Möglichkeiten gibt es für Menschen, die mit Schlafproblemen zu kämpfen haben, aktiv zu werden und ihre Schlafhygiene mindestens zu verbessern?*

Bei unseren Recherchen zum Thema treffen wir auf einen Mann, der es wissen muss. Richard Hennecke führt in siebter Generation das in Schmallenberg-Fleckenberg angesiedelte Bettenhaus Hennecke, das sich seit über 220 Jahren ganz unseren Träumen und dem guten Schlaf verschrieben hat. Über die Analyse des Schlafverhaltens bis hin zur Feinabstimmung von Matratze, Kissen und Bettdecke bekommen Kundinnen und Kunden hier eine individuelle Beratung, und wir erhalten wertvolle Tipps, welche kleinen und gut umsetzbaren Maßnahmen Sie zuhause ergreifen können, damit Ihr Schlaf ein besserer wird.

*Die Tipps zur Schlafhygiene ersetzen bei anhaltenden Schlafstörungen nicht eine fachärztliche Beratung.

Was ist Schlafhygiene?

Unter dem Begriff Schlafhygiene werden Bedingungen und Verhaltensweisen zusammengefasst, die einen entspannten und damit gesunden Schlaf fördern. Für Menschen mit Schlafproblemen ist es deshalb ratsam, Regeln der Schlafhygiene zu beachten.



Wohltemperiert

Weder zu warme noch zu kalte Räume mit Temperaturen über 24 oder unter 12 Grad sind unserem Schlaf förderlich. Am besten schlafen Sie bei einer Raumtemperatur von 18 Grad.



Ein Kraut zur guten Nacht

Wer den Duft von Lavendel mag, kann sich auf ihn als Einschlafhilfe bestens verlassen. Geschuldet ist dies einem der Hauptinhaltsstoffe aller Lavendelsorten namens Linalylacetat, das für seine beruhigende und entspannende Wirkung auf Körper und Geist seit der Antike geschätzt wird. Das hochkonzentrierte Lavendelöl lässt sich in einem Diffusor verdampfen, kann mit ein paar Tropfen auf ein Tuch aufgetragen werden, das Sie unter Ihr Kopfkissen legen oder in verdünnter Form als Massageöl zum Einsatz kommen.

Tipp!

Wer schon länger mit der Anschaffung eines neuen Kopfkissens liebäugelt, sollte bei unserem Preisrätsel „Knacknuss“ unbedingt mitmachen! Zu gewinnen gibt es nachhaltig produzierte und mit Sauerländer Daunen gefüllte Federkissen aus dem Hause Betten Hennecke.

www.sauerlandbett.de





Die Sache mit dem Licht

Dunkle Räume helfen Ihnen nicht nur dabei, sich leichter entspannen zu können, sondern erhöhen auch die Produktion des schlaffördernden Hormons Melatonin. Demgegenüber hemmt blaues Licht die Ausschüttung dieses für unseren Schlaf so wichtigen Botenstoffes. Auch wenn es mitunter nicht zu den leichtesten Übungen zählt, sollten Sie deshalb die Nutzung von Smartphone, TV und weiterer elektronischer Geräte 30 Minuten vor dem Schlafengehen meiden.

zzzz



Mythos „Schlummertrunk“



Wer zu einem alkoholischen Schlummertrunk greift, wird rasch feststellen, dass diese Methode zunächst funktioniert. Doch Achtung, auch wenn der Genuss von Alkohol unseren Tiefschlaf verstärkt, fehlen infolge häufig die REM-Phasen und damit jene Traumzeit, die für die Erholung unseres Geistes besonders wichtig ist. Konzentrations- und Gedächtniseinbußen und selbst das Nachlassen unserer motorischen Fähigkeiten gehören zu den Auswirkungen des eigentlich wohlgemeinten Getränkes vor dem Einschlafen.

Bewegung zählt



Vielleicht kennen Sie das, dieses Gefühl von Ruhelosigkeit, das sich abends gerne breitmacht? Ein friedlicher Schlaf bedarf nicht zuletzt ausreichender Bewegung am Tag, die bei fordernden Bürojobs häufig zu kurz kommt. Doch müssen Sie nicht gleich zu Höchstform auflaufen. Kleine, in den Tag eingebaute Bewegungseinheiten oder ein Abendspaziergang können Ihren Schlaf bereits verbessern.

Was ist eigentlich Osteopathie

Wenn alle Systeme des Körpers wohlgeordnet sind, herrscht Gesundheit.

[Andrew Taylor Still]

Der Begriff Osteopathie stammt aus dem Griechischen und meint „die Lehre von der Krankheit der Knochen“. Für den amerikanischen Landarzt und Begründer der Osteopathie Andrew Taylor Still (1828-1917) waren es indes weit mehr als Knochen, die er in seinen Studien erforschte und in der Praxis behandelte.

Er betrachtete den Körper als Einheit, in der sich Leben in Form und Bewegung zeigt. Wird letztgenannte verhindert, können sich Krankheiten ausdehnen. Die Betrachtung des Zusammenspiels von Binde- und Stützgewebe, von Haut, Muskeln, Sehnen und Faszien, Nervensystem und Körperflüssigkeiten war für Taylor elementar.

In der Osteopathie werden deshalb nicht einzelne Beschwerden oder Krankheiten behandelt, sondern der Mensch in seiner Gesamtheit betrachtet.

Über den großen Teich gelangte die ganzheitliche Behandlungsmethode durch einen Schüler Taylors, der 1917 in London die bis heute existierende *British School of Osteopathy* gründete. In Deutschland sollte es noch bis in die 1980er Jahre dauern, bevor sich osteopathische Techniken zunehmend verbreiteten.

Wie arbeiten Osteopath: innen?

Geschulte und erfahrene Hände sind das zentrale Werkzeug der Osteopathie. Untersuchungen erfolgen mittels spezieller Griffe und Techniken, deren Ziel es ist, Blockaden und Gewebespannungen aufzuspüren und zu lösen.



“Osteopathie ist eine wissenschaftliche Kenntnis von Anatomie und Physiologie

in den Händen einer Person mit Intelligenz und Fähigkeiten, die dieses Wissen zum Nutzen von Menschen einsetzt, die krank oder verwundet sind, durch Spannungen, Schocks, Stürze oder mechanischen Dysfunktionen oder durch Verletzungen des Körpers jeglicher Art.“

Taylor Still in: Philosophy and mechanical Principles of Osteopathy, 1902

Osteopath: innen untersuchen das parietale System (Bewegungsapparat, Knochen, Gelenke), das viszerale System (alle inneren Organe), das craniosacrale System (Schädel, Hirn, Hirnhäute, das Kreuzbein) sowie das fasziale System (Muskeln Bänder, Faszien, Bindegewebe, Arterien, Venen und Lymphgefäße).

Die Untersuchung folgt dabei dem Dreischritt: Anamnese (Informationen zur Vorgeschichte der Beschwerden), Palpation (Abtasten und Befühlen von dicht unter der Körperoberfläche liegenden inneren Organen) und Mobilisation. Maßgeblich ist hierbei das Forschen nach den Ursachen von Beschwerden und die Behandlung ihrer Auslöser.

Wer darf osteopathisch behandeln?

In Deutschland gilt Osteopathie als Heilkunde, deren selbstständige Ausführung allein Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten ist. Physiotherapeuten die Osteopathie selbstständig anbieten möchten, müssen

dementsprechend über eine Zusatzausbildung als Heilpraktiker verfügen. Die Osteopathie-Ausbildung erfolgt in Deutschland ausschließlich an privaten Hochschulen oder Schulen.

Übernehmen gesetzliche Krankenkassen die Kosten für eine osteopathische Behandlung?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Gewiss ist jedoch, dass immer mehr gesetzliche Krankenkassen osteopathische Behandlungen anteilig erstatten. Da die Spannbreite der übernommenen Leistungen von Krankenkasse zu Krankenkasse jedoch recht stark variiert, ist es ratsam, sich im Vorfeld zu informieren. Generell gilt als Voraussetzung für die Übernahme von Kosten einer Osteopathie-Behandlung die Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung bzw. Überweisung. Ebenso müssen die behandelnden Osteopathen über eine anerkannte berufliche Qualifikation verfügen, die im Allgemeinen über ihre Mitgliedschaft in einem der ausgewiesenen Berufsverbände gegeben ist.



Behandlungsbereiche der Osteopathie

Fasziales System

Muskeln, Bänder, Faszien, Bindegewebe, Arterien, Venen und Lymphgefäße

Craniosacrales System

Schädel, Hirnhaut, Gehirn, Rückenmark, Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit und Kreuzbein

Viszerales System

Alle inneren Organe

Parietales System

Bewegungsapparat, Knochen, Gelenke

Osteopathie am PZ Sauerland

Menden/Neheim

Kai Julke

Menden: 02373/9197860

Neheim: 02932/9004832

Sundern/Meschede

Katharina Schallow

Meschede: 0291/90856379

Sundern: 02933 /9835620



Osteopathie auch für Kinder?

Kinderosteopathie ist eine Spezialisierung innerhalb der Osteopathie und unterstützt die physiologische, sensorische und emotionale Entwicklung von Kindern, Kleinkindern, Babys und Säuglingen.

Zu den häufigen Indikatoren für eine kinderkundliche Behandlung zählen unter anderen: Haltungsauffälligkeiten, Zahn- und Kieferfehlstellungen, Verdauungsbeschwerden oder Nachwirkungen langer und schwieriger Geburten.

Auch so genannte Schreikinder, die trotz erfüllter Bedürfnisse wie Essen, Sauberkeit oder Schlaf nicht zur Ruhe kommen, sind aus Sicht der Kinderosteopathie behandlungsbedürftig und erfahren häufig schon nach wenigen osteopathischen Behandlungen Hilfe und Linderung.

Kinder- Osteopathie in Meschede, Sundern und Menden

Menden/Meschede

Ute Hammerschmidt

Elternschule Menden:

02373/9197860

Meschede: 0291/90856379

Sundern: 03233/9835620

Stand ●

Sind Achtsamkeit, Meditation und Yoga auf einmal gefährlich? Oder: Warum wir gut daran täten, in der aktuellen Diskussion „die Kirche im Dorf zu lassen“.

Beim Lesen des unlängst im Nachrichtenmagazin DER SPIEGEL erschienenen Artikels unter dem programmatischen Titel „Dunkle Seite des Achtsamkeitstrends. Die Risiken und Nebenwirkungen von Meditation und Yoga.“¹ habe ich mich schlichtweg geärgert. Über vieles, doch insbesondere über die vollkommen unnötige Verunsicherung, die der Beitrag bei all jenen hinterlassen könnte, die gestern noch sehr zufrieden aus ihrer Yogastunde den Heimweg antraten.

Einer der zahlreichen innerhalb des Artikels verfolgten Argumentationsstränge zielt darauf ab, Achtsamkeit, Meditation und Yoga als möglicherweise kontraproduktiv, wenn nicht gar als gefährlich für unser gesellschaftliches Miteinander zu hinterfragen. Und nein, dies sei vorweggenommen, ich zweifle sehr daran, dass ein angemessener Umgang mit Techniken, die der Entspannung, der körper-

lichen Gesundheit und der Selbstreflexion dienen, ein Heer von um sich selbstkreisenden Egoisten generiert, die vor lauter Wegatmen nicht mehr daran interessiert sind, wie es der Welt da draußen geht. Neu ist diese Befürchtung keineswegs. Provokant durch den Soziologen Hartmut Rosa bereits 2016 mit dem Aufkeimen des Megatrends „Achtsamkeit“ formuliert, gewinnt sie aktuell an Zugkraft. Alles Zufall? Ich denke nicht, denn „Trends erzählen etwas aus der neuen, komplexen Dynamik unserer gesellschaftlichen Welt.“² Kurz, in einer Welt der sich mehrenden Katastrophen und Kriege ist der Rückzug ins Innere offensichtlich nicht mehr das Gebot der Stunde, sondern eine (politische) Haltung und ein Agieren im Außen gefragter denn je.

Doch wer sind die Menschen, die in unserem Land Yoga als Entspannungstechnik praktizieren und was wissen wir über sie? Einiges. „Bei 77 Prozent der Yogis ist Ernährung ein wichtiger Teil der Fitness, in der Gesamtbevölkerung sind es dagegen nur 48 Prozent. Den meisten Yoga-Praktizierenden (77 Prozent) ist es wichtig, Sport zu treiben, um fit zu bleiben. In

Winter Gewinnspiel

Damit Einschlafen zur Freude wird ...

Wir verlosen 2 Kopfkissen "Hunau" (80x80) und das feine Schlafkissen
"Fritzchen" (40x40) aus der Manufaktur SAUERLANDBETT



Die mit einem Stern hinterlegten Felder ergeben von oben nach unten gelesen das Lösungswort.



www.sauerlandbett.de

Umsonst und draußen

Wildkräutersammeln im Sauerland



Detox now!

Warum das Frühjahr ein guter Zeitpunkt zum Entgiften ist



Kindertherapie und -sport

am Physio Zentrum Sauerland



Vorschau

Im März
für Sie!



Ostern & die Sache mit dem Ei

Impressum

Physio Zentrum Menden GmbH
Krankenhausweg 8
58706 Menden
www.physiozentrum-menden.de
info@physiozentrum-menden.de

Textredaktion: Kerstin Eckstein
Bildredaktion: Daniela Angrick
Layout & Gestaltung: Daniela Angrick, Kerstin Eckstein

Sauerlända Weihnachten

Ersma dat Bäumken holen,
da gibts Glühwein, herrlich!
Gleich kommt de puckelige
Verwandschaft - da nehm wa
besser zwei mit Schuss!

Später de Kugeln ann Baum friemeln.
Gezz kommt dat Christind bald!
Hörse de Glöckskes bimmeln?

Hol ma die Kinnern -is Bescherung!
Nä, wat n Gejuce inner Bude.
Prost und Frohes Fest, woll!

M. Junge



Physio Zentrum Sauerland

pzsauerland

Menden • Sundern • Neheim • Meschede • Hemer • Lendringsen