

Okt

Happy-Food



Glück können wir essen

Der Herbst naht, es wird kälter, dunkler, ungemütlicher. Durch die fehlende Sonne bilden wir nicht genügend Vitamin D, welches in unserem Körper das Glückshormon Serotonin produziert. Stattdessen wird die Bildung des Einschlafhormons Melatonin angeregt. Die Folge: Wir sind müde und energielos, unsere Laune ist auf dem Tiefpunkt, der Herbstblues kündigt sich an. Wir müssen aber nicht bis zum nächsten Frühjahr mit diesem Stimmungstief leben. Die richtige Ernährung, sogenanntes Happy Food, kann dazu beitragen, unsere Laune zu verbessern.

Weiterlesen ... Happy-Food

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

19

Okt

Angststörungen



Wenn die Angst ständiger Begleiter ist

Nahezu jeder Mensch hat hin und wieder Ängste und das ist auch von der Natur so gewollt. Angst schützt uns vor Gefahr, ist sie vorbei, entspannen wir uns wieder. Begleitet Sie die Angst jedoch ständig durch den Tag und steht in keinem Verhältnis zu der möglichen Gefahr, so könnte es sich um eine Angststörung handeln.

[Weiterlesen ... Angststörungen](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

19

Okt

[Die Dialyse: Warten auf ein Spenderorgan](#)



Uns erreichte eine Nachricht von Guido, die uns alle aus der Redaktion erfreut: Ganz überraschend bekam Guido von der Uni Essen den Anruf, dass es für ihn eine Spenderniere gibt. Ein paar Stunden später wurde er direkt operiert und „fühlt sich zwar wie vom LKW überrollt“, wie er uns mitteilte, aber ansonsten geht es ihm den Umständen entsprechend gut. Wir wünschen Guido hiermit von Herzen gute Besserung!

Ein Leben mit eiserner Disziplin

Überlegen Sie, lieber Leserin, lieber Leser, momentan vielleicht, ob Sie Organ- oder Gewebespende werden möchten? Sie würden damit Tausenden Mitmenschen zu einem schmerzfreien Leben mit wieder höherer Lebensqualität verhelfen. Vielleicht fällt Ihnen die Entscheidung etwas leichter, wenn ich Ihnen Brigitte Scharikow und Guido Bludau vorstelle, die beide die Dialyse benötigen, da ihre Nieren nicht mehr funktionieren.

[Weiterlesen ... Die Dialyse: Warten auf ein Spenderorgan](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

18

Okt

[Fledermaus- und Schmetterlingsoase](#)



Nach dem ersten Platz im Klimaschutzpreis im Oktober 2022 macht die Ideenschmiede Hardt unvermindert weiter.

Die Fledermaus- und Schmetterlingsoase am Dachsweg wurde final mit Lehrtafeln und Bildungselementen ausgestattet. Kommt rein, 900 Quadratmeter wollen erforscht werden. Was gibt's zu entdecken? Fledermäuse, Schmetterlinge und alles was summt, brummt und zwitschert. In der Fledermausoase wurden Sommerquartiere eingerichtet, in der sich Schmetterlinge, Insekten und Menschen Seite an Seite wohlfühlen. Die Lehrtafeln und Sitzbänke bilden ein blühendes Klassenzimmer und machen die Besucher zu Experten.

Text und Foto: Ideenschmiede Hardt

18

Okt

„Älter werden in Dorsten“



Das nächste Stadtteilgespräch findet in Altendorf-Ulfkotte am 24. Oktober 2022 im Pfarrheim Heilig-Kreuz statt.

Im Rahmen der Aktualisierung des Dorstener Seniorenförderplans werden in allen Dorstener Stadtteilen Gespräche über das Älterwerden durchgeführt. Die Ergebnisse fließen in den Plan mit ein.

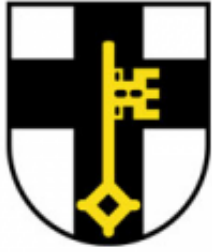
Das Stadtteilgespräch „Älter werden in Dorsten“ findet in Altendorf-Ulfkotte am 24. Oktober 2022 (Montag) von 16 bis ca. 17.30 Uhr im Pfarrheim Heilig-Kreuz am Gildenweg 12 statt.

[Weiterlesen ... „Älter werden in Dorsten“](#)

17

Okt

Sachbeschädigung durch Graffiti



Zeichenbahnbrücke wurde in der Nacht auf Sonntag massiv beschmiert, Stadt Dorsten erstattet Strafanzeige und setzt 5000 Euro Belohnung für Hinweise aus.

Die Stadt Dorsten ist entsetzt, dass die sanierte und von Akteuren in Hervest und der Feldmark betreute Zeichenbahnbrücke in der Nacht auf Sonntag massiv mit zahlreichen Graffiti beschmiert wurde. Zu lesen sind u. a. die Tags „PMT“, „DOOM“ sowie einige unleserliche Krakeleien.

[Weiterlesen ... Sachbeschädigung durch Graffiti](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

17

Okt

[Es wird bunt auf der Hardt](#)



Der hässliche graue und mit Schriften beschmierte Postkasten erstrahlt mit schönsten Blumen.

deengeberin Hildegard Schleich hat den in der Stadtteilkonferenz einstimmig zugestimmten Antrag

umsetzen lassen. Seit dem Anlegen des Blumenbeets an der alten Gahlenerstraße Ecke Fährstraße vor Jahren stürzte der schmucklose Kasten die schöne Ansicht.

[Weiterlesen ... Es wird bunt auf der Hardt](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

16

Okt

[Kulturrucksack](#)



Vor der Präsentation der Ergebnisse und Erlebnisse aus dem Jahr 2022 findet im LEO ein kostenloser Moderationsworkshop unter der Leitung von Alexandra Loebe statt.

Auf die Bühne, fertig, los! Am 30. Oktober (Sonntag) werden die 10- bis 14-jährigen jungen Dorstenerinnen und Dorstener im Soziokulturellen Zentrum LEO in Hervest ihre Ergebnisse und Erlebnisse der Workshops vorstellen, die sie im Laufe des Dorstener Kulturrucksackjahres 2022 erarbeitet haben.

[Weiterlesen ... Kulturrucksack](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Okt

[Tempo-Kontrollen vom 17.10.2022 – 23.10.2022](#)



Die Radarwagen der Stadt werden in der kommenden Woche folgende Straßen besonders in den Blick nehmen:

Halterner Straße, Pliesterbecker Straße, Storchsbaumstraße, Bestener Straße, Lembecker Straße, Weseler Straße, Wittenbrink, Ellerbruchstraße, Lippramsdorfer Straße, Clemens-August-Straße und Nonnenkamp. Darüber hinaus muss natürlich im gesamten Stadtgebiet mit weiteren Geschwindigkeitsmessungen gerechnet werden.

Text: Stadt Dorsten

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

13

Okt

[Die Stadtinfo Dorsten zieht um](#)



Deshalb ist das Team von Samstag bis Dienstag (15. bis 18. Oktober) nicht erreichbar. Ab Mittwoch ist die Stadtinfo an der Lippestraße 41 zu finden.

Die Stadtinfo Dorsten ist von Samstag bis einschließlich Dienstag (15. bis 18. Oktober) wegen des bevorstehenden Umzugs geschlossen. Zu dieser Zeit können in der Stadtinfo etwa auch keine Tickets für Veranstaltungen gekauft werden.

[Weiterlesen ... Die Stadtinfo Dorsten zieht um](#)

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Seite 156 von 449

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [153](#)
- [154](#)
- [155](#)
- 156
- [157](#)
- [158](#)
- [159](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)