

Lesegeschichten

06

Jul

[Von Lippestadt zu Lippestadt](#)



Leser-E-Bike-Tour 2018

16. Juni, 9:30 Uhr, Freizeitbad Atlantis: Acht Dorstener Paare, unser Reiseleiter Lambert Lütkenhorst sowie Christian Sklenak und ich sind kurz vor dem Start der diesjährigen Lokallust Leser-E-Bike-Tour. Das Motto lautet: Auf der Römerroute von Hansestadt zu Hansestadt, von Lippestadt zu Lippestadt, von Lokallust-Stadt zu Lokallust-Stadt.

Sie haben es sicherlich schon erraten, liebe Leserinnen und liebe Leser: Es ging in unsere Nachbarstadt Haltern am See.

[Weiterlesen ... Von Lippestadt zu Lippestadt](#)

2018 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

02

Jul

[Blutsauger auf dem Vormarsch](#)



**Sie sind klein ...
Sie sind weit verbreitet ...
Sie sind hungrig ...
und sie lieben Blut.**

Zecken zählen mit ihren acht Beinen zu den Spinnentieren. Wie die Stechmücke auch, ernähren sich die kleinen Vampire vom Blut ihres Wirtes, brauchen aber zum Leben und zur Vermehrung bedeutend mehr Blut als sie.

[Weiterlesen ... Blutsauger auf dem Vormarsch](#)

2018 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

27

Jun

[„Mein Po hat Grübchen, wenn er lacht“](#)



„Lieber Orangenhaut, als gar kein Profil.“

Im Laufe von Millionen Jahren setzte sich bei der Evolution stets das Beste, das Stärkste, das Schönste durch. Hat die Natur bei den Oberschenkeln der Frau weggeschaut oder wie erklärt sich dort der Zustand, der Frauen verzweifeln lässt? Und warum bekommen über 80 Prozent aller Frauen – und nur Frauen – diese hügelige Haut?

Eine Spurensuche von Martina Jansen

[Weiterlesen ... „Mein Po hat Grübchen, wenn er lacht“](#)

2018 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

23

Jun

[So überstehen Sie heiße Sommernächte](#)



Tipps für einen erholsamen Sommerschlaf

Sommer, Shorts und Flip Flops – lange genug haben wir darauf gewartet. Im Büro mit einer Klimaanlage oder draußen im Biergarten lässt es sich auch gut aushalten, aber wenn wir nach Hause kommen, trifft uns im wahrsten Sinne des Wortes der Schlag. Die Luft steht, wir sind völlig durchgeschwitzt und denken mit Grauen daran, wie wir die kommende Nacht überstehen sollen.

[Weiterlesen ... So überstehen Sie heiße Sommernächte](#)

2018 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

[Sommer, Sonne, Sonnenbrand](#)



Weg mit den Winterstiefeln – her mit den Sandalen

Es ist Sommer, Gute-Laune-Zeit! Ob im Freibad, im Bier- oder eigenen Garten, wir genießen jetzt die warmen Strahlen auf unserer Haut. Nach den kalten Monaten verbringen wir jede Minute draußen, grillen, arbeiten im Garten oder liegen entspannt in der Sonne und lassen uns von den Sonnenstrahlen wärmen. Aber die Sonne beschert uns nicht nur gute Laune, wir brauchen sie sogar. Denn sie bildet das wichtige Vitamin D in unserem Körper, das für den Knochenaufbau zuständig ist.

[Weiterlesen ... Sommer, Sonne, Sonnenbrand](#)

2018 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Seite 110 von 135

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [107](#)
- [108](#)
- [109](#)
- 110
- [111](#)
- [112](#)
- [113](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)