Lesegeschichten

31

Mai

Nocebo und Placebo

Die Kraft der Erwartungen

Manche Menschen spüren plötzlich körperliche Beschwerden, obwohl bei ihnen keine organische Ursache gefunden werden kann. Hören sie vom Arzt, dass ein bestimmtes Medikament möglicherweise Kopfschmerzen verursachen kann, so achten sie verstärkt auf jedes Zeichen, jede kleinste Regung im Körper und sind überzeugt: „Gleich bekomme ich Kopfschmerzen.“

Weiterlesen … Nocebo und Placebo

2025 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

Hitze-Alarm!

So bleiben Senioren cool

Jahr für Jahr steigen die Außentemperaturen im Sommer oder auch bereits einige Wochen vorher. Klettern die Werte auf über 30 Grad, so erhöhen sich die hitzebedingten Gesundheitsrisiken, besonders für ältere Menschen und chronisch Kranke. Wichtig ist es daher, viel oder zumindest ausreichend zu trinken und damit den Wasser- und Salzhaushalt im Körper im Gleichgewicht zu halten.

Weiterlesen … Hitze-Alarm!

2025 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

Gerhard Nattlers Dorsten-Krimis

Kommissar Berendtsen ermittelt

„Die Bücher, die Herr Nattler schreibt, verkaufen wir hier wie geschnitten Brot“, lacht Barbara Seppi von

der Stadtagentur. Ein Grund für mich, den Krimiautor doch einmal persönlich zu besuchen.
Wie so oft im Leben beschert „Kommissar Zufall“ ein neues Hobby. In Gerhard Nattlers Fall heißt er Kommissar Berendtsen.

Weiterlesen … Gerhard Nattlers Dorsten-Krimis

2025 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

Eine Anlaufstelle für jedermann

Das Beratungscenter der Lebenshilfe Dorsten

„Ich bin dankbar, dass unser Team in der Beratungsstelle mit vollem Herzen bei seiner Arbeit ist. Nur so können wir uns wirklich entwickeln. Und wir sind auch alle bereit, die ‚Extrameile‘ zu gehen“, beginnt Dominik Schütter unser Gespräch. Er hat die Nachfolge von Tobias Wessel angetreten und leitet das Center der Lebenshilfe Dorsten in der Suitbertusstraße.

Weiterlesen … Eine Anlaufstelle für jedermann

2025 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

Irrtümer in der Physiotherapie

Selbst aktiv für mehr Lebensqualität

Seit einiger Zeit trainiere ich an speziellen Geräten, um nach meinen Knie-Operationen meine Muskulatur wieder aufzubauen. Unterstützt werde ich dabei von meinem Physiotherapeuten Martin Gruczyk. In unseren Gesprächen fielen Worte wie „Schmerz“ oder „verbreitete Irrtümer in der Physiotherapie“, aufhorchen ließ mich jedoch der Satz „Physiotherapie ist etwas, was man tut, nicht was man bekommt“.

Weiterlesen … Irrtümer in der Physiotherapie

2025 von Martina Jansen (Kommentare: 0)