

# Nachrichten aus Dorsten

31

Mai

## [Au Backe!](#)



### **Ihr Zahn pocht und ein stechender Schmerz durchzuckt Ihren Kopf.**

Sie halten Ihre Hand an die Wange und wünschen sich nichts sehnlicher, als dass der Schmerz endlich verschwindet. Mit folgenden bewährten Hausmitteln können Sie die Zeit bis zum nächsten Zahnarzttermin überbrücken.

## [Weiterlesen ... Au Backe!](#)

2025 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

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 Beratungszentrum 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)

31

Mai

### [Effektiv und gesellschaftsfähig](#)



## **Spielerisch zu einem starken Beckenboden**

Heute begleitet mich meine Tochter Lisa zu einem Termin mit Markus Smandzich, Leiter der Physio- und Ergotherapieabteilungen im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten sowie im St. Sixtus-Hospital in Haltern. In beiden Krankenhäusern haben Patienten sowohl stationär als auch ambulant die Möglichkeit, mit den neuen Trainingsgeräten ihren Beckenboden zu stärken. Da Lisa erst kürzlich zum ersten Mal Mutter geworden ist, zählt sie, neben harn- und stuhlinkontinenten Frauen und Männern, zur Zielgruppe.

### [Weiterlesen ... Effektiv und gesellschaftsfähig](#)

2025 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

## [Julia Holz, eine wahre Kämpferin](#)



### **Eine Geschichte, die Mut macht**

„Ihre Tochter wird nie wieder selbstständig leben können.“ Für Marlene und Norbert Holz kam diese Aussage der Krankenhausärzte völlig unerwartet. Am Morgen war Julia noch ganz normal zur Schule gegangen, nichts deutete darauf hin, dass dieser Tag ihr Leben grundlegend ändern würde. Doch Julia Holz war und ist eine Kämpferin und hat nicht nur sich selbst bewiesen, dass sie sehr wohl selbstständig sein kann.

[Weiterlesen ... Julia Holz, eine wahre Kämpferin](#)

2025 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

[„Trilogy“](#)





### **„Video“ als Brückenschlag**

„Das Stück ‚Video‘ ist die neue Musik von Trilogy seit 26 Jahren“, erzählt mir Martin Breuer. „Komponiert wurde es von Jochen, Guido und mir im letzten Jahr und wir haben es auch direkt im August 2024 erstmals live bei unserem Revival in der Oude Marie gespielt. Der Begriff ‚Video‘ spannt für uns den Bogen von den glanzvollen 1980ern, als Musikvideos populär waren, bis zur heutigen Zeit, in der Videos auf Social Media als wichtigste Kommunikationsmittel dienen“, fährt er fort.

### [Weiterlesen ... „Trilogy“](#)

2025 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

### [Drei Tage volles Programm](#)



## **Familie, Gemeinschaft und bunte Vielfalt**

Ende Juni erwartet die Dorstenerinnen und Dorstener ein besonderes Wochenende. Den Auftakt macht die Big Band Dorsten am 27. Juni, gefolgt vom vierten Sparkassen-Familientag am Samstag. Am Sonntag krönt schließlich die offizielle Eröffnung des Stadtjubiläums das Festprogramm.

[Weiterlesen ... Drei Tage volles Programm](#)

2025 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Seite 1 von 479

- 1
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)