Nachrichten aus Dorsten

29

Mai

Ein Leben im Flug

Sommerquartier gefunden

Seit Anfang Mai sind die ersten Mauersegler zurück aus ihren Winterquartieren in Afrika. Wie jedes Jahr beziehen die standort- und partnertreuen Vögel auch in diesem Jahr wieder ihre Nester in Hervest bei Werner Kiekenbeck. Diese verteidigen sie vehement gegen Artgenossen, aber auch gegen die massiveren Stare, die sich gerne in ihren Nistkästen breit machen.

Weiterlesen … Ein Leben im Flug

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

Pech, Salz, Puls und Fakt

Eselsbrücken beim gesundheitlichen Notfall

Es ist schnell passiert, ein unachtsamer Schritt und meine Sportkollegin knickt mit dem Fuß um. Mein Gegenüber verhält sich plötzlich anders als normalerweise und meinem Vater steht Schweiß auf der Stirn. Als Laie bin ich oft von diesen Situationen überfordert, dennoch heißt es hier einen kühlen Kopf zu bewahren. Es gibt Eselsbrücken, um einzuschätzen, woran derjenige leidet und wann ich den Notruf wähle.

Weiterlesen … Pech, Salz, Puls und Fakt

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

Unabhängige Patientenberatung Deutschland

Kostenlose Hilfe bei medizinischen Fragen

Sie kommen gerade vom Arzt, aber sie haben noch Fragen zu den verordneten Medikamenten? Ihr Arzt hat Ihnen Ihren Befund nicht oder nur unvollständig erklärt? Sie haben Fragen zu der geplanten Operation

oder suchen einen Facharzt oder eine spezielle Klinik? Ihre Krankenkasse hat Ihren Antrag auf Kostenübernahme abgelehnt?

Weiterlesen … Unabhängige Patientenberatung Deutschland

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

Wie wollen WIR wohnen?

Wegweisendes Projekt der Lebenshilfe Dorsten

Für unsere Eltern und Großeltern gab es kaum eine Wahl, wie bzw. wo sie wohnen wollten: Entweder in einem Zimmer bei den Eltern oder Kindern oder in einer eigenen Wohnung. Alternativen fehlten damals fast vollständig.
Mittlerweile stehen uns zahlreiche Wohnmöglichkeiten und -projekte zur Verfügung, wir haben die Wahl. Aber lassen wir diese Wahl auch unseren älteren oder behinderten Menschen?

Weiterlesen … Wie wollen WIR wohnen?

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

Ernährungstipps und -irrtümer unter der Lupe

Ernährungsmythen halten sich hartnäckig, manchmal über Jahrzehnte und werden ungefragt übernommen. Aber stimmen sie auch? Oft nicht, wie die Wissenschaft mittlerweile festgestellt hat.

Kann ich durch Möhren besser sehen?
Jain.
Sehschwächen kann der Verzehr von Karotten natürlich nicht beseitigen, aber möglicherweise die Nachtsicht verbessern. Unser Körper wandelt das Betacarotin in den Möhren um in Vitamin A, das Einfluss auf das nächtliche Sehen hat. Wer also an einem Vitamin-A-Mangel leidet, der sollte Möhren (oder Grünkohl und Spinat) essen.

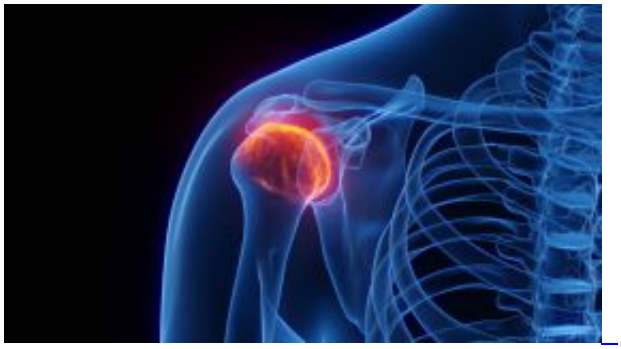
Weiterlesen … Ernährungstipps und -irrtümer unter der Lupe

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

Unser beweglichstes Gelenk



Nehmen Sie Schulterbeschwerden nicht auf die leichte Schulter

Das Schultergelenk verbindet den Oberarm und das Schulterblatt miteinander und ermöglicht uns Tag für Tag, unsere Arme in fast jede Stellung zu bringen. Aber wir beachten unsere Schulter im Alltag kaum. Erst, wenn wir Schmerzen verspüren oder einige Bewegungen nicht mehr ausführen können, fällt sie uns wirklich auf.

Weiterlesen … Unser beweglichstes Gelenk

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

Im Focus: Der Klimawandel

Maritime Forschung in den Weltmeeren

Auf Einladung der FamilienBildungsStätte Dorsten/Marl und der Biologischen Station in Lembeck hielt Professor Dr. Frithjof Küpper in der Aula der Realschule St. Ursula am 7. Mai einen interessanten Vortrag über den bestehenden Klimawandel. Da auch das Interesse bei den Dorstenern entsprechend hoch war, schauen wir diesen Monat einmal über Dorstens Tellerrand und berichten über den Meeresbiologen aus Marl.

Weiterlesen … Im Focus: Der Klimawandel

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

Dorstener Altstadtfest

Altstadtfest bietet für alle Generationen ein buntes Programm

Vom 2. bis zum 4. Juni geht es wieder hoch her in der Dorstener Innenstadt. Die Organisatoren Hans Schuster und Luca Schlotmann haben mit ihrem Team wieder einmal ein attraktives Programm auf die Beine gestellt. „Ob jung oder alt, ob Fan von kulinarischen Genüssen oder musikalischer Unterhaltung, ob Schnäppchenjäger oder ruhiger Genießer, an den drei Tagen wird keiner zu kurz kommen“, freut sich Luca Schlotmann und möchte dem Hauptsponsor, der Sparkasse Vest, seinen Dank aussprechen. „Ohne einen solchen Sponsor wäre ein Festwochenende in dieser Form nicht möglich!“

Weiterlesen … Dorstener Altstadtfest

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mai

Hoch- und Minderleister

Hochbegabung hat viele Gesichter

„Durch meine Schulzeit bin ich problemlos durchgekommen“, erzählt mir Dr. Stefanie Marzian. „Ich musste nicht viel lernen, hatte dennoch immer einen guten Notendurchschnitt.“ Sie war immer leistungsstark, aber kein Überflieger und dass sie hochbegabt ist, das ahnte Steffi lange nicht.

Weiterlesen … Hoch- und Minderleister

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

26

Mai

Feuerwehr Holsterhausen feiert 112-jähriges Jubiläum

Die Zahl 112 hat für die Feuerwehr eine besondere Bedeutung.

Die europäische Notrufnummer lässt die Feuerwehr ausrücken, wenn Gefahr besteht. Diesen Geburtstag feiert der Löschzug Holsterhausen am 03. Juni 2023 im Gerätehaus an der Heroldstraße. Die Feierlichkeiten beginnen um 14 Uhr mit einem Kübelspritzencup für die Holsterhausener Vereine. Aber auch schon während des Wettbewerbs ist das Gerätehaus für Besichtigungen geöffnet und lädt zu Spiel und Spaß für Kinder, Getränken, Gegrilltem, Kaffee, Kuchen und vielem mehr ein.

Weiterlesen … Feuerwehr Holsterhausen feiert 112-jähriges Jubiläum

2023 von Martina Jansen (Kommentare: 0)