Oktober 2022

19

Okt

Amerikanische Chiropraktik

Ausbildung auf höchstem Niveau

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, neben sich zu stehen? Äußerliche und innere Stresssituationen oder falsche körperliche Belastungen bringen Ihren Körper aus der Balance, das neuromuskuläre System zieht ihn schief. Zeit, sich therapeutisch behandeln zu lassen. Aber sich bei körperlichen Beschwerden im wahrsten Sinne des Wortes „in fremde Hände“ zu begeben, das setzt Vertrauen in das Wissen und Können des Therapeuten, aber auch Sympathie voraus.

Weiterlesen … Amerikanische Chiropraktik

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

19

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 Gewebespender 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

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)