

## Mai 2024

31

Mai

### [Du siehst aber schlecht aus](#)



#### **Was unser Gesicht über unsere Gesundheit verrät**

„Du siehst aber schlecht aus.“ Gerne hört sicher niemand von uns diesen Satz, aber dennoch sollten wir froh sein, wenn unser Gegenüber uns so aufmerksam ansieht. Alternativ sollten wir uns angewöhnen, uns regelmäßig aufmerksam im Spiegel zu betrachten.

Viele Krankheiten zeigen sich durch Veränderungen der Haut oder auch der Augen und der Netzhaut.

[Weiterlesen ... Du siehst aber schlecht aus](#)

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

### [Ein guter Start ins Leben](#)



## Die familiäre Geburt im St. Elisabeth-Krankenhaus

Familienorientierte Geburt, was bedeutet das genau? Darüber habe ich mich mit Dr. Simone Sowa, Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Andreas Schmeling, dem leitenden Oberarzt und der Hebamme Kirstin Stermann unterhalten.

**Martina Jansen (Redakteurin Lokallust Dorsten):** Frau Dr. Sowa, mit familiärer Geburt ist sicherlich nicht gemeint, dass die ganze Familie anwesend ist, oder?

[Weiterlesen ... Ein guter Start ins Leben](#)

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

## [Qigong im Sitzen](#)



## Der Input vom Kopf kommt in den Beinen an

„Die sanft ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen des Qigong wurzeln in der traditionellen

chinesischen Medizin. Sie machen den Körper geschmeidig, vertiefen den Atem und schulen die Vorstellungskraft. Durch regelmäßiges Üben regen sie die Selbstheilungskräfte des Körpers an.“ So zu lesen im Einleitungstext des VHS-Kurses.

Wer kann diesem Text besser zustimmen als Edith de Vries, die seit 2001 in der Dorstener VHS Qigong und Tai-Chi auch im Sitzen anbietet?

### [Weiterlesen ... Qigong im Sitzen](#)

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Mai

## [2. Dorstener 24-Stunden-Lauf](#)



### **Orgateam liegt voll im Zeitplan**

Kaum ist der erste Sponsorenlauf für die Brustkrebshilfe, der am letzten Wochenende hunderte Läuferinnen und Läufer in den Bürgerpark Maria Lindenhof zog, vorbei, da lockt auch schon der zweite große Dorstener Spendenlauf zur Teilnahme. „Wir liegen mit der Organisation voll im Zeitplan“, sagt Mitorganisator Thomas Hein von der Firma interevent.

Am 12. Juli um 16:00 Uhr fällt der Startschuss zum 2. Dorstener 24-Stunden-Lauf, ebenfalls im Bürgerpark Maria Lindenhof.

### [Weiterlesen ... 2. Dorstener 24-Stunden-Lauf](#)

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

## [Geführte Wanderung durch die Soerheide in Deuten](#)



### **Neu im Programm der Stadtagentur in diesem Jahr ist das Angebot einer Wanderung mit der zertifizierten Natur- und Landschaftsführerin Anne Heßbrügge**

Am kommenden Samstag (8. Juni) lädt die Stadtagentur dazu ein, mit der zertifizierten Natur- und Landschaftsführerin Anne Heßbrügge die Soerheide in Deuten zu erkunden. Heßbrügge zeigt hier am südlichen Rand der Üfter Mark erstaunliche Zeugnisse früherer Zeiten, die „Witte Berge“ und „Deutener Moore“ sind Kleinode von kulturhistorischer Bedeutung.

### [Weiterlesen ... Geführte Wanderung durch die Soerheide in Deuten](#)

2024 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Seite 2 von 18

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

