



nah dran

Das Magazin der **STADTWERKEGRUPPE**
DELMENHORST

Nr. 33 | 2021



ÜBER UNS

Nach wie vor schränkt Corona unser Leben und unsere Freizeit ein. Umso mehr freut sich die GraftTherme, nun endlich wieder einen Teilbereich für ihre Gäste öffnen zu können.

Seite 06

SCHWERPUNKT

„Lachen ist die beste Medizin“ – diesen Satz hat bestimmt jeder schon einmal gehört. Doch stimmt das wirklich? Das klärt dieses Mal unser Titelthema.

Seite 08

STAUNEN

Honig, Heu und Hühnersuppe unterstützen bei der Genesung, das sagte schon Oma. Aber hat sie damit recht? Die „nah dran“-Redaktion klärt auf, welche Hausmittel wirken.

Seite 13

PRESSESCHAU

WEITERE LED-LATERNEN WERDEN IN DER GRAFT INSTALLIERT

„Kurzfristig erfolgte die Bewilligung des Haushalts und der darin für die Baumaßnahme beantragten finanziellen Mittel, weshalb bereits Anfang März mit dem zweiten Bauabschnitt losgelegt werden konnte. Auf der Strecke zwischen dem Radweg und dem Tretbootanleger sollen 18 bis 20 neue Laternen errichtet werden. Ersetzt werden nicht nur die Leuchten, sondern es werden ebenfalls neue Kabel verlegt.“

(Quelle: DelmeNews, 03.03.2021)

„HISTORIE UND HISTÖRCHEN“ AUS DELMENHORST

„Garbas betrachtet sein neues Buch deshalb als seinen persönlichen Beitrag zu diesem Jubiläum. Sein Dank geht an die Volksbank Delmenhorst-Schierbrok, an die StadtWerkegruppe Delmenhorst (...), die das Zustandekommen der Veröffentlichung unterstützt haben.“

(Quelle: Delme Report, 14.03.2021)

EINE FAMILIE PRO SCHWIMMBECKEN

„Mit einer neuen Idee will das Sport- und Freizeitbad nun aber dem Lockdown ein Schnippchen schlagen. Ab sofort können Personen aus einem Haushalt mit einer weiteren Person eines der beiden Kursbecken oder das Sportbecken mieten. Durch das Ziehen der ‚Notbremse‘ gelten in Delmenhorst zwar wieder verschärfte Regeln (wir berichteten). Der Grundsatz ‚ein Haushalt plus eins‘ gilt allerdings auch für den Sport und somit auch für das Schwimmen.“

(Quelle: Delmenhorster Kurier, 09.04.2021)

AKTUELLES AUS DEN LEISTUNGSBEREICHEN



ENGAGEMENT

Für unsere Mitarbeiter der GraftTherme gibt es wegen Corona derzeit am Schwimmbeckenrand leider nichts zu tun. Sie krepeln trotzdem die Ärmel hoch und engagieren sich für die Stadt und die Delmenhorster: Voller Tatendrang unterstützten sie das Deutsche Rote Kreuz im Corona-Testzentrum auf den Graftwiesen. Eine eigens dafür vorgesehene Schulung haben sie selbstverständlich absolviert.



Gutes tun kann so einfach sein: Auch die Mitarbeiter der GraftTherme unterstützen beim Testen.



ENTSORGUNG

Sicherheit genießt höchste Priorität bei der StadtWerkegruppe: Daher wurden jetzt die Müllfahrzeuge der Abfallwirtschaft mit sogenannten Abbiegeassistenten ausgestattet. Dabei handelt es sich um eine sicherheitswirksame technische Einrichtung, die Verkehrsteilnehmer im Umfeld des Fahrzeuges erkennt und den Fahrzeugführer warnt, um bei Bedarf eine Notfallbremsung einzuleiten.



Neue Abbiegeassistenten sorgen ab sofort für eine höhere Sicherheit im Arbeitsalltag der Abfallwirtschaft.



VERSORGUNG

Zum 1. April hat sich der Wasserpreis geändert. Grund für die notwendige, aber moderate Anhebung des Trinkwasserpreises ist die Erhöhung der niedersächsischen Wasserentnahmegebühr auf Grundlage des Wasserhaushaltsgesetzes. Bereits im vergangenen Jahr hatte das Land Niedersachsen beschlossen, den Betrag von seinerzeit 7,5 Cent auf 15 Cent je Kubikmeter zu erhöhen. Damit soll der niedersächsische Weg unterstützt werden.



Grund für die Anpassung des Wasserpreises ist die Erhöhung der niedersächsischen Wasserentnahmegebühr.



LIEBE DELMENHORSTER, LIEBE KUNDEN DER STADTWERKEGRUPPE DELMENHORST,

gerade in schwierigen Zeiten wie diesen gelten Zuversicht und Humor als besonders wichtig. Nicht umsonst heißt es: „Lachen ist die beste Medizin“. Was es jedoch wirklich mit dieser Aussage auf sich hat und was hinter der Redensart steckt, klärt in dieser Ausgabe unser Titelthema. In der Rubrik „Stauen“ dreht sich dieses Mal alles um bekannte Hausmittel und ihre Wirkung. Denn Honig, Heu und Hühnersuppe – das wusste schon Oma – unterstützen in vielen Fällen bei der Genesung. Ob bei Bergungsarbeiten oder Großbränden – die größtenteils ehrenamtlichen Mitglieder des THW Delmenhorst stehen stets mit voller Einsatzkraft parat. Im Interview beantwortet Truppführer Phillip Wittwer-Piene Fragen zu seiner täglichen Arbeit und aufregenden Einsätzen.

Es gibt in diesen Zeiten jedoch auch erfreuliche Nachrichten: Obwohl uns Corona nach wie vor fest im Griff hat und unsere Freizeitaktivitäten stark einschränkt, konnte die GraftTherme jetzt mit dem Wellnessbereich und dem Angebot des Familienschwimmens zumindest einen Teilbereich wieder öffnen. Alles rund um die aktuellen Angebote lesen Sie auf den Seiten 6-7.

Bleiben Sie gesund!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der „nah dran“,
Ihr

Hans-Ulrich Salmen



INHALT

News	4
Über uns	6
Auszeit vom stressigen Alltag im Wellnessbereich der GraftTherme	
Schwerpunkt	8
Gesund durch Lachen – Wahrheit oder nur eine Redewendung?	
Wissen	10
Adieu, Frühjahrsmüdigkeit: So schläft es sich erholsamer	
Lokales	12
Blaue Engel für Delmenhorst: Das THW-Team hilft bei jedem Problem	
Stauen	13
Wo Oma recht hatte: Hausmittel, die wirklich helfen	
Denken	14
Rätselspaß	

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stadtwerke Delmenhorst GmbH
Fischstraße 32-34
27749 Delmenhorst
V. i. S. d. P.: Aneka Maury

Konzept:

BRASILHAUS
Unternehmens-
kommunikation GmbH

Redaktion und Grafik:

Borgmeier Media
Gruppe GmbH
Lange Straße 112
27749 Delmenhorst

Redaktion:

Nane Köberlein, Philip Rummier,
Claudia Krütgen, Marianna
Zaccaria, Niklas Römer,
StadtWerkegruppe Delmenhorst

Grafik:

Michaela Schnöink, Denise Gerken

Lektorat:

Jette Frantz, Marlon Giefer

Fotos:

StadtWerkegruppe Delmenhorst; THW Delmenhorst;
Eric Lüdeke; ulkas, Gorodenkoff, bnenin, contrastwerk-
statt, Krakenimages.com, Yakobchuk Olena, rh2010,
NDABCREATIVITY, baranq, Pixel-Shot, Rido, Lunnaya,
radenmas – stockadobe.com

präsentiert von  **Delmenhorst**
verbindet

BODOS APP-EMPFEHLUNG: RUDI REGENBOGEN UND DIE VERLORENEN FARBEN

Begleite Rudi auf seiner Suche nach den verlorenen Farben durch die Wetter-Hauptstadt Novemberville und mache Bekanntschaft mit zahlreichen lustigen Charakteren. Rudi und seine Freunde Willi Wirbelsturm, Stella Stern und Sören Schneeflocke spielen an einem sonnigen Tag im Garten Verstecken. Willis Vater Harald Hurricane fühlt sich von den vier Freunden an seinem freien Tag



gestört und veranlasst einen kurzen, aber heftigen Sturm. Dabei werden Rudis Farben weggepustet, nun ist er schwarz-weiß.

In insgesamt 40 Szenen begleiten wir die Freunde auf ihrer Suche nach Rudis Farben und lernen gleichzeitig viel über Wetter und Weltall. Durch tolle Animationen und lustige Sounds werden Naturphänomene spielerisch erklärt. Das erlernte Wissen kann im Anschluss in Mini-Spielen angewendet werden. Die Lern-App für Kinder ist zudem werbefrei, kindersicher und kann auch offline genutzt werden. Schaffen es Rudi und seine Freunde, die verloren gegangenen Farben zu finden und damit die Wettervorhersagen einzuhalten? Findet es selbst heraus!



Verlag: Hello November / Slackhead Games
Kosten: 4,49 €
Geeignet für: iOS
ab 5 Jahren empfohlen



FASZINATION FÜR DIE ABFALLWIRTSCHAFT

Schon vor einigen Ausgaben berichteten wir in der „nah dran“ über Eric und seine Begeisterung für die Abfallwirtschaft der StadtWerkegruppe Delmenhorst. Schon seit langer Zeit hat der 14-jährige autistische Schüler der Förderschule an der Karlstraße ein sehr großes Interesse an den Müll- und Reinigungsfahrzeugen der Abfallwirtschaft und an den Aufgabengebieten der Mitarbeiter. In den vergangenen Wochen nahm er daher Kontakt zu den Mitarbeitern der StadtWerkegruppe Delmenhorst auf. Während seiner Homeschooling-Zeit hat



er immer wieder die Zeit genutzt, um pünktlich an bestimmten Straßen zu sein und dort den Mitarbeitern bei der Arbeit zuzuschauen. Er bekam dabei auch die Möglichkeit, gelegentlich unter Anleitung mitzuhelfen. Im Zuge dessen hat er die vielen unterschiedlichen Fahrzeuge der Stadtwerke fotografiert und diese später abgemalt. Daraus entstand dann eine bemerkenswerte Ausstellung mit nahezu detailgetreuen Fahrzeugen, die nun die Wand seines Zimmers schmückt. Im nächsten Schuljahr kommt der Schüler in die Abschluss-



stufe der Schule an der Karlstraße – sein größter Wunsch ist es, bald ein Arbeitspraktikum bei der StadtWerkegruppe zu absolvieren.

TEAM W

STADTWERKEGRUPPE ALS ARBEITGEBER

Karriereseiten stellen oftmals den ersten Kontaktpunkt zwischen einem Unternehmen und potenziellen Bewerbern dar. Daher will auch die StadtWerkegruppe mit dem überzeugen, was sie besonders macht. Ab sofort haben Interessierte die Möglichkeit, sich auf der neuen „TeamW“-Internetseite über die StadtWerkegruppe Delmenhorst als Arbeitgeber zu informieren. In kurzer und knapper Form präsentiert die StadtWerkegruppe, wer sie ist, was die Kolleginnen und Kollegen verbindet und wofür die Unternehmensgruppe steht. Außerdem sind alle offenen Stellen und Ausbildungsplätze auf einen



Blick zu finden. Weitere Informationen hierzu finden Interessierte unter: www.teamw.stadtwerkegruppe-del.de/.

WASSERPREIS STEIGT MODERAT AN

Grund für die notwendige Anhebung des Trinkwasserpreises zum 1. April 2021 war die Erhöhung der niedersächsischen Wasserentnahmegebühr (WEG) auf Grundlage des Wasserhaushaltsgesetzes. Bereits im vergangenen Jahr hatte das Land Niedersachsen beschlossen, die WEG von 7,5 ct auf 15 ct je Kubikmeter zu erhöhen – also zu verdoppeln. Die Erhöhung der WEG führte dazu, dass alle Wasserversorger, auch die Stadtwerke Delmenhorst GmbH, den Wasserpreis anpassen mussten. In diesem Zusammenhang ist der Wasserpreis überschaubar von 1,70 €/m³ (brutto) auf 1,72 €/m³ (brutto) angehoben worden. Zudem wurde ein moderater Grundpreis zur verursachungsgerechten Verteilung eingeführt. Dieser beträgt zwölf Euro pro Jahr. In Summe bedeutet die Wasserpreisanpassung für einen Vier-Personen-Haushalt demnach eine jährliche Erhöhung von circa 16 Euro.

THOMAS STRUSS

59 Jahre, Mitarbeiter Pumpwerke

Seit wann sind Sie bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst?

Ich bin seit dem 1. November 2015 bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst angestellt.

Welche Position üben Sie aus?

Ich bin als Mitarbeiter Pumpwerke tätig.

Wie gestaltet sich Ihr Arbeitstag?

In einem Team bin ich für den Betrieb und die Funktion von insgesamt 60 – im Stadtgebiet Delmenhorst verteilten – Schmutz- und Niederschlagswasser-Pumpwerken verantwortlich. Zu meiner Arbeit gehört eine regelmäßige Kontrolle, um einen einwandfreien Betrieb zu gewährleisten. Weiter organisiere ich Wartungen, Reparaturen und vorgeschriebene Prüfungen.

Warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

Mir war immer ein sicherer Arbeitsplatz wichtig. Egal ob Privatisierung, Wirtschaftskrise oder Pandemie – Abwasser fällt immer an und jemand muss sich darum kümmern.



Gibt es besondere Voraussetzungen für Ihren Beruf?

Technisches Verständnis und Kenntnisse über Pump- und Elektrotechnik sind sehr wichtig. Außerdem sollte man Prioritäten und Schwerpunkte erkennen sowie respektvoll mit Menschen umgehen können.

Welchen Ort in Delmenhorst mögen Sie ganz besonders?

Mir gefällt Hasbergen besonders gut. Da scheint die Zeit noch ein wenig stehen geblieben zu sein – das meine ich im positiven Sinne. Ich mag die Ruhe, die Beschaulichkeit und das Ländliche hier.

Gibt es einen Ort, den Sie unbedingt noch einmal kennenlernen möchten?

Ich möchte unbedingt die Highlands in Schottland einmal live erleben.

Wenn Sie für einen Tag in die Rolle einer anderen Person schlüpfen könnten, wen würden Sie wählen und warum?

In der heutigen Zeit möchte ich für einen Tag der Lotto-Glücksbote sein. An diesem Tag würde ich nur gute Nachrichten überbringen und garantiert nur auf glückliche Menschen treffen.

Sie müssen allein auf eine Insel – welche drei Dinge würden Sie unbedingt mitnehmen?

Allein auf einer Insel? Das geht gar nicht. Die Frau, den Hund, ein Segelboot - so geht's.

Entweder oder:

- | | | |
|-----------------------------------------------|------|-----------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Spielfilm | oder | <input type="checkbox"/> Tatort |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bier | oder | <input type="checkbox"/> Wein |
| <input type="checkbox"/> Stadt | oder | <input checked="" type="checkbox"/> Land |
| <input type="checkbox"/> Bügeln | oder | <input checked="" type="checkbox"/> Abwaschen |
| <input checked="" type="checkbox"/> Flohmarkt | oder | <input type="checkbox"/> eBay |

Kurzer Abriss des bisherigen Berufslebens:

Nach meiner Ausbildung zum Elektroinstallateur war ich 12 Jahre bei der Bundeswehr tätig. Im Anschluss habe ich dann eine weitere Ausbildung zum Ver- und Entsorger im Bereich Abwasser gemacht. Bevor ich im Jahr 2015 bei den Stadtwerken angefangen habe, habe ich fünf Jahre auf einer Industriekläranlage und 15 Jahre im Abwasserbereich gearbeitet. Seit 2016 bin ich in der Gruppe Druckrohrleitungen und Pumpwerke beschäftigt.

AUSZEIT VOM STRESSIGEN ALLTAG IM WELLNESSBEREICH DER GRAFTTHERME

Corona hat uns alle nach wie vor fest im Griff und schränkt unsere Freizeitaktivitäten stark ein. Das bekommen auch die Mitarbeiter der GraftTherme zu spüren, denn Bade- und Saunagäste dürfen sie aufgrund der gesetzlichen Verordnungen bislang leider nicht begrüßen. Umso mehr freuen sich die Mitarbeiter, dass zumindest ein Teilbereich der GraftTherme wieder geöffnet ist und Gäste die Möglichkeit haben, sich zu entspannen und verwöhnen zu lassen.

Mietung der Sport- und Kursbecken möglich

Neben dem Wellnessbereich, der mit vielen Entspannungsangeboten lockt, wartet die GraftTherme seit Anfang dieses Monats mit einer speziellen Attraktivität für Familien auf: Familien oder Personen aus einem Haushalt sowie bis zu einer weiteren Person aus einem anderen Haushalt (dabei gilt jeweils die aktuelle Verordnung des Landes Niedersachsen) können das Sport- und die Kursbecken für 60 beziehungsweise 90 Minuten (inklusive duschen und umziehen) mieten. Und dieses Angebot stößt bereits seit dem ersten Tag auf sehr großes Interesse. Interessenten melden sich unter der Telefonnummer 04221/2831524 (montags bis freitags zwischen 8.30 und 13 Uhr) an oder vereinbaren online über kontakt@graffttherme.de einen Termin.

Wellness an drei Tagen

Einmal raus und sich eine Auszeit gönnen – das ermöglicht nach vorheriger Terminabsprache der geöffnete Wellnessbereich der GraftTherme: Jeweils dienstags, freitags und sonntags von 12 bis 18 Uhr können Gäste Massagen, Anwendungen und Arrangements buchen. Ganz neu im Angebot: eine kosmetische Fußpflege. Einen wahren Energieschub verspricht beispielsweise auch die Gesichtsbehandlung „Vitamin C pur“. Der erfrischende und gleichzeitig pflegende Vitamin-Cocktail aus heimischen und exotischen Früchten macht die Haut geschmeidig und spendet ihr Feuchtigkeit. Für einen Frischeck sorgt daneben die Gesichtsbehandlung „Re-Fresh“, die neben einem individuellen Hautcheck auch eine Gesichtereinigung, ein Peeling, eine Massage und die abschließende Tagespflege beinhaltet. Wer sich für die klassische Gesichtsbehandlung entscheidet, erhält zudem eine Augenbrauenkorrektur sowie eine leichte Ausreinigung der Haut. Als sehr be-



Romantik zu zweit: Im Private-SPA haben Gäste die Möglichkeit, einen unvergesslichen Wellnessstag zu verbringen.

liebt gilt mittlerweile auch die Microdermabrasion, die für geschmeidige Haut sorgt. Bei dieser kosmetischen Behandlungsmethode werden die oberen Hautschichten mithilfe von kleinen Diamant-Kristallen abgetragen, völlig schmerzfrei natürlich. Die intensive Reinigung der Haut mindert dabei Unreinheiten, Fältchen und Pigmentstörungen. Für den Aufbau neuer Feuchtigkeitsdepots und eine dauerhafte Versorgung der Haut mit Hyaluronsäure sorgt die Hyaluronbehandlung. Um auch unseren Füßen die wohlverdiente Aufmerksamkeit und Pflege zukommen zu lassen, hat die GraftTherme die Basis-Fußpflege neu ins Programm aufgenommen: Die Behandlung umfasst ein wohltuendes Fußbad, das Kürzen der Nägel, eine leichte Hornhautentfernung sowie eine Fußmassage.

Erfrischung der Haut

Wohltuende Peelings stellen die optimale Grundlage für die Hautpflege dar. Dabei findet eine Entfernung alter Hautschuppen und Reinigung der Poren statt, sodass die Haut Pflegestoffe anschließend besser aufnehmen kann. Dies fördert die Durchblutung, regt die Zellerneuerung an und pflegt die Haut zarter und geschmeidiger. Die GraftTherme bietet die verschiedensten Peeling-Anwendungen an: zum einen das Meeressalz-Aromaölpeeling, das für einen klärenden und mineralisierenden Effekt sorgt, zum anderen das karibische Peeling, bei dem Kokosöl mit Raspeln Verwendung findet. Es duftet nicht nur angenehm, es wirkt auch antibakteriell und schützt die Haut. Vervollständigt wird diese Angebotspalette

durch das Algen-Peeling, das porentief reinigt und regenerierend wirkt. Alle Peeling-Anwendungen dauern etwa 25 Minuten.

Gut für Körper und Geist

Massagen tun nicht nur dem Körper gut – auch die Psyche profitiert davon. Die GraftTherme bietet daher eine Reihe unterschiedlicher Massagen an. Dazu gehört auch die Kopf-Schulter-Nacknmassage, durch die sich Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich lösen, was wiederum zur Linderung von Rückenbeschwerden führt. Durch die gezielte Lockerung der Muskulatur wird die Durchblutung angeregt, was für eine optimale Versorgung mit Sauerstoff und neue Beweglichkeit sorgt. Die Qual der Wahl hat derjenige, der sich für eine Aromaöl-Wellnessmassage entscheidet, denn er kann das Massageöl auswählen – von klassisch bis exotisch. Selbstverständlich bietet die GraftTherme auch die klassische Massage an: Sie stellt eine der effektivsten Massagearten zur Linderung von Beschwerden des Bewegungsapparates dar, wirkt sich jedoch auch sehr positiv auf erkrankte innere Organe aus und sorgt für angenehme Entspannung.

Schokolade ist nicht nur zum Essen da

Beim warmen Schokoladentraum wird der Körper mit einer speziellen Schokolade verwöhnt, die aus einer wirkstoffhaltigen Kakaosorte, einer speziellen Shea-Nuss-Butter und Mandelöl besteht. Im Anschluss an die Massage umwickelt der Mitarbeiter den Gast mit einer Folie, damit der Körper die Wirkstoffe besser aufnehmen kann. Eine feuchtigkeitsspendende Creme aus Kakaobutter, Aloe vera, Mandel-, Erdnuss- oder Jojobaöl rundet die Anwendung ab. Warme Schokolade hilft Entzündungen zu lindern, trägt zur Verlangsamung des Hautalterungsprozesses bei und besitzt dazu noch einen Straffungseffekt.

Von heißen und kalten Steinen

Die Hot-Stone-Massage ist eine mehr als 2000 Jahre alte Behandlungsmethode aus Asien, Nord- und Südamerika. Hierbei bearbeitet und massiert der Masseur die Akupunkturpunkte und Meridianbahnen des Körpers sanft mit erhitzten, glatten Lava-Steinen und warmem Aromaöl. Dies löst Verspannungen, regt die Blutzirkulation an und aktiviert das Lymphsystem. Ebenso ist eine Massage mit kalten und heißen Steinen möglich – die Mischung von heißen und kalten Steinen entspannt die Muskulatur und versorgt den Organismus mit neuer Energie und Vitalität. Lomi Lomi Nui stellt hingegen eine althawaiianische ganzheitliche Heilmassage dar, die nicht nur den



Wer vom Alltag abschalten möchte, der sollte sich bei einer wohltuenden Massage verwöhnen lassen.

Körper, sondern auch die Seele behandelt. In der Landessprache bedeutet lomi so viel wie berühren, kneten oder drücken, die Verdoppelung verstärkt diese Bedeutung. Nui heißt groß, wichtig oder einzigartig. Lomi Lomi Nui lässt sich somit als „einzigartiges Berühren“ oder „großartiges Kneten“ übersetzen.

Rasul von klassisch bis „Deluxe“

Wer sich auf der Suche nach einem besonderen Highlight befindet, der sollte sich das Rasulbad nicht entgehen lassen. Es handelt sich dabei um ein orientalisches Pflegebad, welches Schlammbehandlung mit Massage, Peeling und Inhalation im Dampfbad verbindet. Ein Wechselspiel aus stimmungsvollem Farblicht unterstützt das Wohlbefinden. Auch hier stehen verschiedene Zeremonien zur Wahl: von der klassischen mit Tonerde in verschiedenen Farben und Körnungen bis zur „Deluxe“ mit einem besonders feuchtigkeitsspendenden, entschlackenden oder belebenden Peeling.

Rosige Aussichten und karibisches Flair

Im Private-SPA genießen Gäste in einem separaten Bereich alle Annehmlichkeiten des Wellnessbereichs in privater Atmosphäre. Es gibt zwei Massageliegen, eine großzügige Duo-Badewanne, eine finnische Sauna, eine Dusche sowie einen gemütlichen Ruhebereich. Zudem beinhaltet der Bereich eine sonnige Dachterrasse, die einen Blick über den großzügigen Saunagarten ermöglicht. Unterschiedliche Arrangements wie der karibische Zauber oder die rosigen Aussichten sorgen dafür, dass der Aufenthalt im SPA-Bereich unvergessen bleibt.

Wellness online oder telefonisch buchen

Für alle Wellnessangebote ist eine Terminbuchung über den Onlineshop der GraftTherme oder jeweils dienstags, freitags und sonntags zwischen 12 und 18 Uhr telefonisch unter 04221/2831561 möglich. Die Bezahlung erfolgt online oder vor Ort mit EC-Karte. Bei Behandlungen gilt nach wie vor das bewährte Gesundheitskonzept: Abstand, Mund-Nasen-Schutz sowie die Einhaltung der Hygieneregeln und das Mitbringen eines eigenen Handtuches. Während der Anwendungen, bei denen nicht dauerhaft ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden kann (zum Beispiel Kosmetik), bestehen folgende Möglichkeiten:

- Vorlage eines gültigen PCR-Testergebnisses, welches nicht älter als 24 Stunden ist
- Vorlage eines POC-Schnelltests mit schriftlichem Testergebnis (z. B. von einer Apotheke, einem Arzt oder GraftTherme ähnlichen Betrieb), welches nicht älter als 12 Stunden ist
- Durchführen eines selbst mitgebrachten POC-Schnelltests, welcher 30 Minuten vor dem Termin unter Anwesenheit eines GraftTherme-Mitarbeiters durchgeführt wird.
- Bei Bedarf bieten wir unseren Gästen einen POC-Schnelltest zum Selbstkostenpreis von fünf Euro an. Dieser nimmt 30 Minuten vor dem eigentlichen Anwendungstermin in Anspruch.

Die Voraussetzung für eine Behandlung stellt selbstverständlich immer ein negatives Testergebnis dar. Auch das Team der GraftTherme macht an jedem Arbeitstag einen POC-Schnelltest. Weitere Einzelheiten werden vorab telefonisch mit dem Gast besprochen

GESUND DURCH LACHEN – WAHRHEIT ODER NUR EINE REDEWENDUNG?

Was machen wohl zwei wütende Schafe den ganzen Tag? Sie kriegen sich in die Wolle. Wer beim Lesen dieses zugegeben sehr schlechten Witzes zumindest ein wenig schmunzeln musste, hat nach einem alten Sprichwort bereits etwas für seine Gesundheit getan. „Lachen ist die beste Medizin“ – diesen Satz hat bestimmt jeder schon einmal in irgendeiner Variante gehört. Doch was ist dran an dieser Aussage? Handelt es sich um einen Mythos oder steckt hinter der in die Jahre gekommenen Redensart doch auch ein Stückchen Wahrheit?



Kann sich ein so herzhaftes Lachen wirklich positiv auf die Gesundheit auswirken?

Lachen wie ein Sportler

Beim Lachen passiert in einem menschlichen Körper mehr, als auf den ersten Blick zu erkennen ist: Vom Kopf bis zum Bauch spannen sich bei diesem Vorgang rund 135 Muskeln gleichzeitig an. Allein 17 auf der relativ kleinen, aber dafür sehr komplexen Fläche im Gesicht. Richtiges Lachen stellt damit ähnlich hohe Anforderungen an unseren Körper wie Leistungssport – das macht sich spätestens am Morgen nach einem lustigen Abend mit Muskelkater in der Bauchregion bemerkbar. Durch die schnellere Atmung erhöht sich außerdem der Gasaustausch im Vergleich um ein Dreifaches. Das Zwerchfell spannt sich, dadurch dehnen sich die Lungenflügel und wer dann lauthals losprustet, presst seine Atemluft stoßartig mit bis zu 100 Stundenkilometern aus der Lunge heraus. Ein echter Lachanfall fühlt sich allerdings nicht nur nach sportlicher Betätigung an, sondern kann auch einen ähnlich positiven Effekt auf den Körper haben: Die Lunge nimmt dabei viel Luft auf und der Sauerstoff gelangt in großen Mengen in die roten Blutkörperchen. Auch schlägt das Herz schneller und pumpt das sauerstoffreiche Blut durch den Körper. Für kurze Zeit ist der Organismus sehr aktiv, was den Stoffwechsel anregt. Nach der Aufregung entspannt sich der Körper wieder. Die Arterien weiten sich, der Blutdruck sinkt wieder und es folgt ein Entspannungszustand.

Mit einem Lächeln geschützt

Der durchschnittliche Erwachsene lacht nur ungefähr 15-mal pro Tag, Kinder hingegen bis zu 400-mal. Die Großen könnten sich in dieser Hinsicht allerdings einiges von ihren Kleinen abschauen, denn sie schaffen damit sehr gute Bedingungen für die Immunabwehr. Lachen baut die durch Stress produzierten Hormone Cortisol



Therapien wie Humortraining und Lachyoga gelten aktuell als sehr beliebt.



Wer bis zuletzt lacht, lebt am längsten.

und Adrenalin ab, die zwar nützlich sein können, um dringend benötigte Energie freizusetzen, aber auch das Immunsystem – also die Bildung von Antikörpern – unterdrücken. Das noch recht junge Forschungsfeld der Psychoneuroimmunologie untersucht die Zusammenhänge zwischen Nerven- und Immunsystem. Erste Ergebnisse zeigen aber schon, dass Optimismus und gute Laune die Gesundheit fördern. Doch damit nicht genug: Mit dem Lachen kommt das Wohlbefinden. Dies lässt sich nicht nur subjektiv empfinden, sondern auch biologisch belegen. Im limbischen System, einer der evolutionsgeschichtlich ältesten Regionen im Gehirn, liegt das Zentrum für Gefühle. Hier werden während des Lachens Glückshormone – Endorphine – produziert, die in die Blutbahn gelangen. Dies macht sich darin bemerkbar, dass die eigene Stimmung steigt. Eine solche kurzzeitige Veränderung im Hormonhaushalt kann so stark ausfallen, dass sie sogar dabei helfen kann, Schmerzen zu lindern.

Freude auf Rezept?

Lachen wird auch medizinisch eingesetzt: Herzinfarktpatienten lachen unter ärztlicher Aufsicht, verringern dadurch ihren Blutdruck und damit die Gefahr eines erneuten Infarktes. Auch wirkt die Körperreaktion als das wohl natürlichste Antidepressivum. Einige Krankenhäuser setzen deshalb auf Klinikclowns, die Ablenkung und Trost in den oft tristen Patientenalltag bringen sollen. Zumindest bei Kindern scheint das gut zu funktionieren: Studien zeigen, dass sich im Speichel von Kindern, die mit einem Klinikclown spielen durften, bis zu 30 Prozent mehr Oxytocin nachweisen lässt – das Hormon gilt als angstlösend und vertrauensfördernd. Doch Humortrainings, Lachyoga und Lachseminare haben auch für Erwachsene Hochkonjunktur.

Sozialer Klebstoff

Beim Lachen handelt es sich jedoch noch um so viel mehr als eine körperliche Reaktion – es fungiert als soziale Interaktion und stellt eine besonders intensive und häufig unbewusste Form der zwischenmenschlichen Kommunikation dar. Evolutionsbiologen gehen davon aus, dass die ersten Vorfahren des Homo sapiens vor sechs Millionen Jahren zwar noch keine Formen von Kultur und deshalb auch noch kein Humorkonzept entwickelt hatten, jedoch schon die Anfänge des menschlichen Lachens. Auch heute noch beruhen 80 Prozent aller Lacher nicht auf einem Witz oder einer Pointe, sondern dienen in erster Linie als Mittel der Kommunikation. Die meisten Menschen lachen also, um ihrem Gegenüber bewusst oder unbewusst etwas mitzuteilen. Schon in den ersten Stunden einer Begegnung wird durch häufiges Lachen geklärt, wer sich innerhalb der Gruppe am sympathischsten ist. Es zeigt an, dass zwei Menschen sich

freundlich gesonnen sind, dass sie sich gegenseitig zustimmen, also eine Basis an Gemeinsamkeiten haben. Dieser Gruppenfindungsprozess geschieht fast ausschließlich unbewusst. Als wie wichtig sich ein solcher sozialer Klebstoff erweist und wie sehr sich die Abstinenz allgemeiner zwischenmenschlicher Beziehungen in der psychischen und physischen Gesundheit niederschlägt, zeigt sich in der Pandemie. Wer auch in diesen schweren Zeiten den Humor nicht verliert und mit einem Lächeln auf den Lippen in den Tag geht, hat gute Chancen, sie gut zu überstehen. Denn auch Charles Dickens wusste schon: „Nichts in der Welt ist so ansteckend wie Lachen und gute Laune.“



Gemeinsamer Humor: Lachen hat bei sozialen Interaktionen einen hohen Stellenwert.



ADIEU, FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT: SO SCHLÄFT ES SICH ERHOLSAMER

Warum schlafen wir? Auch wenn die Wissenschaft zum aktuellen Zeitpunkt keine genauen Antworten auf diese Frage liefern kann, liegt es nahe, dass Schlaf eine wichtige Bedeutung für Lebewesen aufweist. Denn wer kennt es nicht: Schlecht oder nicht ausreichend zu schlafen beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit am Folgetag und kann zu Kopfschmerzen führen – bis hin zu gesundheitlichen Problemen bei chronischem Verlauf. Doch wirklich gutes Schlummern gehört immer mehr der Seltenheit an. Schon die Erfindung der Glühbirne beeinträchtigte das menschliche Schlafverhalten, doch hat dieses Phänomen durch den festen Platz bildschirmbetriebener Endgeräte wie Smartphones oder Computer ein neues Ausmaß angenommen. Wie lässt sich trotz dieser Verlockungen angenehm nächtigen?

Viele Gründe für eine „gute Nacht“

Während des Schlafprozesses passieren zahlreiche Vorgänge im Körper. Angefangen im Gehirn, denn verantwortlich für den Ablauf sind verschiedene Areale des Organs sowie bestimmte Botenstoffe. Diese leiten nicht nur den eigentlichen Zustand ein, sondern sorgen auch für dessen Aufrechterhaltung. Um sicherzugehen, dass alle Funktionen

des Körpers erhalten bleiben, müssen Lebewesen sich entspannen und erholen. Hier kommt der Schlaf ins Spiel: Nicht nur kommt es während des Vorgangs zur Aktivierung des Immunsystems, dabei geschieht ebenfalls ein Abbau von Stoffwechselprodukten sowie Giftstoffen. Auch die Muskelregeneration setzt ein, Wunden heilen, Haare und Haut wachsen nach. Neben diesen essenziellen Körper-

funktionen geschehen zudem Prozesse, die einen Einfluss auf die Psyche haben, wie etwa die Verarbeitung des Erlebten über den Tag. Gründe genug, um auf eine erholsame Nachtruhe zu achten!

Auf die Vorbereitung kommt es an

Viele Faktoren beeinflussen den Schlafprozess und dessen Qualität. Sport und körperliche An-

strengung vor dem Zubettgehen beeinträchtigen den Ruhemodus. Drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte langsam in die Entspannungsphase gewechselt werden. Dabei helfen etwa Yoga oder Stretching, auch Atemübungen sorgen zusätzlich für Beruhigung. Ebenso kann die Ernährung einen wesentlichen Einfluss auf das Schlafverhalten ausüben. Fällt das Abendessen spärlich aus oder ist der Abstand zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zubettgehen zu groß, kann dies zu Ein- oder Durchschlafproblemen führen. Dasselbe gilt für üppige Speisen und eine geringe Zeitspanne zwischen Verzehr und Ruhephase. Als Faustregel gilt daher: Je später der Abend, desto leichter die Kost. Wem diese Maßnahmen nichts nützen, dem hilft vielleicht ein heißes Bad als Tagesabschluss. Nicht nur sorgt die Wärme für Entspannung, die sinkende Körpertemperatur im Anschluss macht auch müde.

Das Schlafzimmer ist zum Schlafen da

Zu einer erholsamen Nacht gehört eine entsprechende Atmosphäre. Aus diesem Grund sollten alle möglichen Störfaktoren einen Platz außerhalb des Schlafgemachs finden. So lässt sich sicherstellen, dass der Raum auch keine Ablenkungsmöglichkeiten mehr hergibt. Im Klartext: Raus mit Smartphone, Fernseher und Laptop. Eine positive Wirkung entfalten jedoch das Lesen und das Musikhören. Sofern es sich nicht unbedingt um einen spannenden Thriller handelt, bei dem sich das Buch kaum aus den Händen legen lässt, ermüdet die Bettlektüre die Augen und erleichtert das Einschlafen. Andernfalls eignen sich auch sanfte musikalische Klänge, um einen erholsamen Schlummer einzuleiten. Damit der Prozess nicht plötzlich

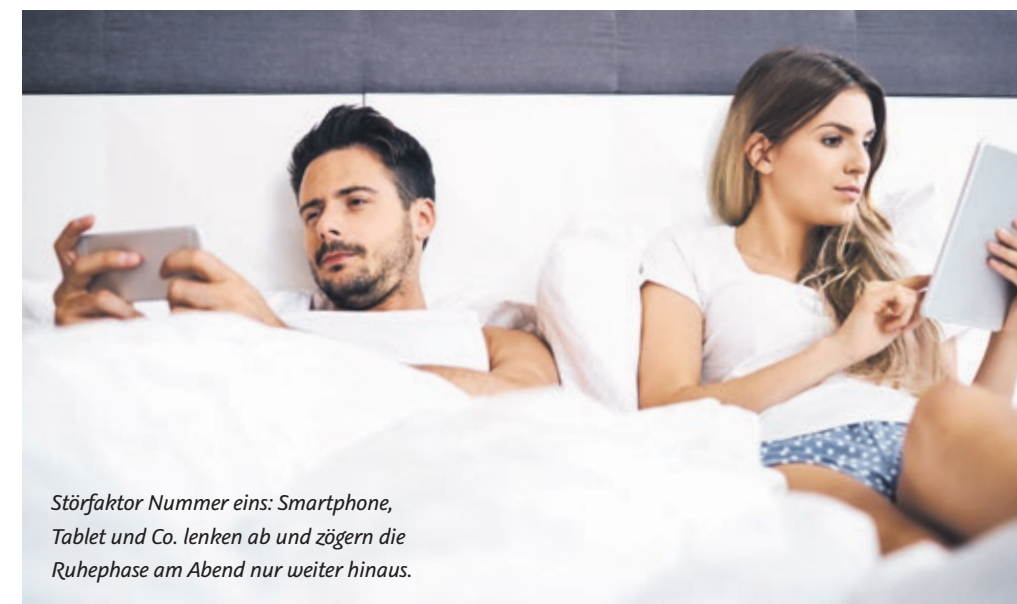


Manchmal hilft nur noch ein heißes Bad – das beste Mittel, um nach einem stressigen Tag abzuschalten.

unterbrochen werden muss, empfiehlt es sich, zuvor einen Timer zu setzen. Letztlich spielt auch der Gemütlichkeitsfaktor eine große Rolle. Dabei kommt es vor allem auf die Schlafunterlage an. Matratzen sollten regelmäßig erneuert werden, da sie mit der Zeit durchliegen. Auch die falsche Unterlage – zu hart oder zu weich – wirkt in diesem Zusammenhang nicht förderlich. Die richtige Abstimmung von Lattenrost und Matratze angepasst an die individuellen Liegebedürfnisse macht hier den Unterschied.

Den eigenen Rhythmus finden

Schlafbedarf gilt als eine völlig individuelle Sache. Jeder Mensch besitzt eine Art „innere Uhr“, die den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst. Von diesem internen Zeitgeber hängt ab, wie aktiv und ausgeruht sich jemand am Tag fühlt. So schaffen es die einen etwa, täglich bereits um 6.30 Uhr ausgeruht in den Tag zu starten, während andere



Störfaktor Nummer eins: Smartphone, Tablet und Co. lenken ab und zögern die Ruhephase am Abend nur weiter hinaus.

Wissenswertes über den Schlaf

Die menschliche Schlummerphase folgt einem bestimmten Aufbau:

- Insgesamt dauert der Vorgang in der Regel zwischen sieben bis acht Stunden. Frauen benötigen etwas mehr, Männer wiederum weniger.
- Unterschiedliche Perioden prägen den Prozess: Tief- und Traumschlaf wechseln sich ab. Jede Phase dauert im Schnitt 90 Minuten.
- Schlaf folgt immer dem gleichen Schema. Nach dem Einschlafen wechselt der Körper schnell in die Tiefschlafphase. Darauf folgt ein kurzer Traumschlaf, der gegen Ende der Nacht überwiegend stattfindet.

re nicht vor 11 Uhr in die Gänge kommen, dafür aber in den späteren Stunden die Höchstformen auflaufen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, den eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus an diese körpereigene Uhr anzupassen. Bei Problemen beim Ein- oder Durchschlafen gilt es zum Beispiel auf ein Nickerchen am Mittag zu verzichten. Auch starke Schwankungen wie etwa ein durch Fernreisen hervorgerufener Jetlag bringen den inneren Zeitgeber aus dem Gleichgewicht. Weichen äußere Faktoren wie Tageslicht, Arbeitszeiten oder anderweitige Termine dauerhaft von der körpereigenen Uhr ab, treten möglicherweise Beschwerden wie eine zunehmende Müdigkeit oder Schlafstörungen auf.

Unterm Strich zählt

Wie lässt sich nun erkennen, ob das eigene Schlafverhalten in einem akzeptablen Rahmen liegt? Eine Handvoll Kriterien geben Aufschluss darüber, worauf es bei gutem Schlaf ankommt. So sollte sich etwa die Einschlafphase im Bereich von 30 bis 45 Minuten befinden. Auch nachts aufzuwachen stellt keine Besonderheit dar. Doch wer nachts nicht häufiger als einmal munter wird und innerhalb von zwanzig Minuten wieder in tiefen Schlummer verfällt, sollte sich keine Gedanken machen. Abweichungen liegen aufgrund der individuellen Schlafbedürfnisse im Bereich des Möglichen. Zum Schluss kommt es ganz auf das eigentliche Befinden am Tag an. Ausreichend geschlafen hat, wer sich die restliche Zeit über ausgeruht fühlt.

BLAUE ENGEL FÜR DELMENHORST: DAS THW HILFT BEI JEDEM PROBLEM

Egal ob bei Bergungen von Verschüttungsopfern, der Hochwasserbekämpfung oder Großbränden – da, wo sie gebraucht werden, stehen die größtenteils ehrenamtlichen Angehörigen des Technischen Hilfswerks mit voller Einsatzkraft parat. Auch in Delmenhorst sorgen 62 Helferinnen und Helfer für die Sicherheit in Extremsituationen. Truppführer Phillip Wittwer-Piene verbrachte mit seinem Team im Jahr 2020 rund 6.333 Dienststunden und beantwortet im folgenden Interview Fragen zu seiner Arbeit, dem Teamzusammenhalt sowie aufregenden Einsätzen und den Belastungen in Krisenzeiten.



Herr Wittwer-Piene, welche Motivation steckt hinter Ihrem Engagement beim THW und wie nehmen Sie Ihre Arbeit selbst wahr?

Ich finde es einfach toll, mit meinem Team anderen Menschen zu helfen. Außerdem reizt mich noch immer die technische Arbeit. Unser Team hier funktioniert wirklich gut und jeder hilft jedem – das Miteinander und Füreinander wird bei uns wirklich großgeschrieben. Außerdem läuft die Zusammenarbeit mit anderen Partnerbehörden und Organisationen auch außerhalb von Delmenhorst sehr gut. Zusammen ziehen wir alle an einem Strang, wenn es darauf ankommt.

Welchen größeren Einsatz bewerkstelligte das Delmenhorster THW in der letzten Zeit?

Da fällt mir direkt der große Lagerhallen-Brand in Bremen Ende April letzten Jahres ein. In den Lagerhallen am Bremer Industriehafen gerieten

Holz, Papier und andere dort gelagerte Verpackungsmaterialien sehr schnell in Brand, sodass sich das Feuer schlagartig ausbreitete. Wir rückten in der Spitze mit bis zu 15 Helferinnen und Helfern aus dem Delmenhorster Ortsverband an. Zu unseren Aufgaben zählten das Ausleuchten der Einsatzstelle für die Feuerwehr sowie das Abpumpen des Löschwassers. Durch die Größe des Feuers waren wir hier durchgehend in unterschiedlicher Stärke 100 Stunden am Stück im Einsatz.

Welcher der Einsätze blieb dem Team besonders in Erinnerung?

Der Moorbrand in Meppen erwies sich als einer der prägendsten Einsätze für unser Team. Denn es ist immer wieder schön zu sehen, wie Helferinnen und Helfer aus unterschiedlichen Ortsverbänden zusammenkommen und aufgrund der gleichen Ausbildung ohne Probleme Hand

in Hand arbeiten können. Auf dem Meppener Bundeswehrgelände geriet ein vertrocknetes Moor durch Raketentests in Brand. Die Dimension dieses Feuers, bei dem unser Ortsverband im Dasein von 10 Helferinnen und Helfern mit anpackte, beeindruckte mich sehr. Vor allem die Dankbarkeit der Bevölkerung für unsere dort geleistete Arbeit lässt das Team immer wieder gerne auf diesen großen und am Ende erfolgreichen Einsatz zurückblicken.

Inwiefern verändert die aktuelle Krisenlage durch die Corona-Pandemie Ihre Arbeitsweise?

Regelmäßige Treffen unserer Ehrenamtlichen in den Ortsverbänden fallen leider seit über einem Jahr fast komplett aus. Ebenso können anderweitige Zusammenkünfte außerhalb des Dienstes weitestgehend nicht stattfinden. Nur wichtige Aus- und Fortbildungen zur Erhaltung unserer Einsatzbereitschaft dürfen wir absolvieren – selbstverständlich unter strengen hygienischen Auflagen. Das schränkt uns in der Gemeinschaft als THW schon enorm ein, denn die Ortsverbände leben das Miteinander und das Gemeinschaftsgefühl. Abhilfe gegen diese Problematik schaffen regelmäßige Online-Dienste, die von allen Mitgliedern sehr gut angenommen werden. Zudem finden Präsenzveranstaltungen aktuell nur für die Grundausbildungsgruppe unter Einhaltung der Maskenpflicht sowie unter strenger Einhaltung der Abstandsregeln statt. Jedoch fehlen die Präsenzveranstaltungen und auch die Kameradschaftsabende schon sehr und wir hoffen, dass dies bald wieder möglich ist.

Interesse geweckt?

Wer technikbegeistert ist und sich immer wieder gerne neuen Herausforderungen stellt, kann sich unter normalen Bedingungen jeden Dienstag von 19 bis 22 Uhr ein Bild der Arbeit des THW-Ausbildungsdienstes in der Friedrich-Ebert-Allee 11a machen. Das Team freut sich über jedes neue Gesicht. Weitere Infos finden Interessierte unter ov-delmenhorst.thw.de.

WO OMA RECHT HATTE: HAUSMITTEL, DIE WIRKLICH HELFEN

Husten, Schnupfen, Muskelschmerzen – um sie schnell zu bekämpfen, greifen viele zu starken Medikamenten, statt erst mal nebenwirkungsarme Alternativen auszuprobieren. Nur weil sie seit Generationen zum Einsatz kommen, müssen alte Hausmittel zwar nicht unbedingt gut sein, doch viele helfen tatsächlich. Honig, Heu und Hühnersuppe – das wusste schon Oma – unterstützen bei der Genesung, aber hat sie damit auch recht? Die „nah dran“-Redaktion klärt auf, welche traditionellen Anwendungen auch aus wissenschaftlicher Sicht wirklich etwas bewirken.



Hühnersuppe gegen Erkältungssymptome

Sie schmeckt nicht nur gut, sondern macht auch noch gesund: Eine leckere, heiße Hühnersuppe bringt gleich mehrere günstige Effekte für Erkältete mit sich. Der darin enthaltene Eiweißstoff Cystein lässt die Schleimhäute abschwellen und der Zinkanteil trägt zur Stärkung der Abwehrkräfte bei. Ob das Hühnerfleisch, ein spezielles Gemüse oder ein Gewürz den entzündungshemmenden Effekt auslöst – womöglich auch das Zusammenwirken aller Bestandteile – konnten Forscher bisher jedoch noch nicht herausfinden. Indem Hühnersuppe die Bewegungsfähigkeit weißer Blutkörperchen hemmt und damit auch Erkältungssymptomen wie geröteten und geschwellenen Schleimhäuten entgegenwirkt, fördert sie den Heilungsprozess bei grippalen Infekten. Neben unseren Großmüttern nutzt auch die Erfahrungsmedizin bereits seit Jahrhunderten die Wirkungen der heilenden Suppe – in der jüdischen Küche auch als „Jewish Penicillin“ bekannt. Fazit: Ob heilender Honig, wärmende Heublumen oder heiße Hühnersuppe, Oma hat oftmals recht!



Wohltuende Medizin: Hühnersuppe schmeckt nicht nur gut, sondern wirkt auch entzündungshemmend.

Honig gegen Husten

Bereits die alten Ägypter und Griechen nutzten Honig als Heilmittel. Heutzutage empfehlen ihn Experten bei Husten und Halsschmerzen. Während Honig zum einen dafür sorgt, dass sich entzündete Schleimhäute in Kehle und Rachen besser erholen, trägt er zum anderen dazu bei, den quälenden Hustenreiz zu lindern. Zudem alarmieren darin enthaltene Inhaltsstoffe die zelleigene Abwehr, welche infolge dessen Infekte in den oberen Atemwegen bekämpft. Besonders dunkle Honigsorten enthalten einen hohen Gehalt an solch wirksamen Inhaltsstoffen – auch Phenole genannt – und eignen sich daher besser als helle Sorten. Doch nicht nur bei innerer Anwendung verhilft das flüssige Gold zur schnelleren Heilung, so wirkt antibakterieller Honig auch bei äußeren Wundbehandlungen desinfizierend und entzündungshemmend.

Heublumen gegen Schmerzen

Jeder kennt es: Im Nacken zwickts, der Rücken schmerzt und auch die letzte Tablette wirkt nicht mehr. Und was nun? Als Alternative zu chemischen Schmerzmitteln setzte schon Oma bei Beschwerden am Bewegungsapparat und dem Verdauungstrakt auf die altbewährte Methode des wärmenden Heublumensacks. Warum? Wird er erhitzt, setzt dieser Vorgang flüchtige Stoffe der Wiesenblume und Gräser wie Trespe und Lolch frei. Daraus entstehen dann ätherische Öle und Cumarine, die in erster Linie die Durchblutung und den Stoffwechsel fördern, Muskelverspannungen lockern und darüber hinaus entkrampfende, entspannende und beruhigende Wirkungen entfalten. Für den größtmöglichen Erfolg dieser Methode bieten sich besonders Heublumen aus den Gräsern an, die eine Vielfalt von Kräutern enthalten.

RÄTSELSPASS FÜR KINDER

Finde die Paare:



SCHON GEWUSST?

Töne auf Rezept

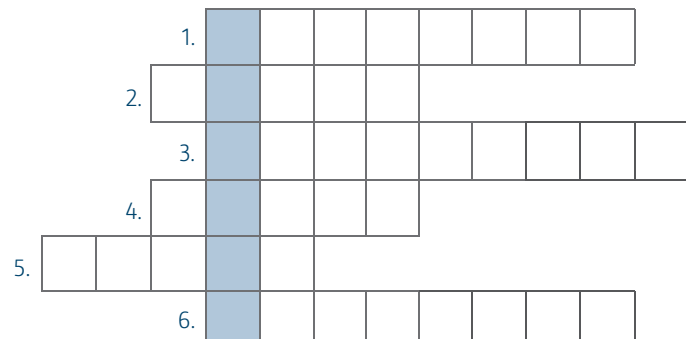
Musik gehört zum Leben dazu: Sie sorgt für gute Stimmung, tröstet oder ruft Erinnerungen wach. Schon länger ist bewiesen, dass musikalische Klänge einen Einfluss auf zahlreiche physikalische Vorgänge im Körper haben. So verändern sie den Herzschlag, beeinflussen die Atemfrequenz und den Blutdruck und wirken sich auf die Muskelspannung und den Hormonhaushalt aus. So können die Klänge beflügeln, glücklich stimmen, beruhigen, entspannen und sogar Schmerzen lindern. Der Grund dafür liegt in der natürlichen Reaktion auf Musik, die auf das limbische System einwirkt – eben dort, wo Emotionen entstehen. Hier bildet sich auch das Schmerzempfinden, das durch die Ausschüttung von schmerzkontrollierenden Endorphinen zurückgedrängt wird. Dies passiert zum Beispiel bei sanften, ruhigen oder auch fröhlichen Klängen. Das „Gänsehautgefühl“ entsteht beispielsweise, indem besonders intensiv erlebte Hörmomente im mesolimbischen System – auch bekannt als „Belohnungssystem“ – eine regelrechte Überflutung mit Glückshormonen auslösen. Aus diesem Grund setzen Experten Musik heutzutage gezielt in der Medizin ein. Speziell bei der Behandlung von psychosomatischen Symptomen erzielen musikalische Klänge aufgrund ihrer emotionalen Wirkung beachtliche Erfolge. Musiktherapie gilt mittlerweile als eine anerkannte Heilungsmethode und dient zur Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit. Dabei kann der Einfluss von Musik auf die Kommunikationsfähigkeit helfen, denn sie ermöglicht einen Zugang zum Ausdruck von Gedanken und Gefühlen – auch ganz ohne Worte.

MITMACHEN LOHNT SICH

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück tolle Preise!

1. Preis: Vogelhaus
2. Preis: Solarlampen für den Garten
3. Preis: Luftbett

Einfach Rätsel ausfüllen und Lösungswort bis zum 31.05.2021 per Post an: StadtWerkegruppe Delmenhorst, Stadtwerke Delmenhorst GmbH, Annela Maury, Fischstr. 32-34, 27749 Delmenhorst oder per E-Mail an marketing@stadtwerkegruppe-del.de senden.



1. Bereits die alten Ägypter und ... nutzten Honig als Heilmittel.
2. Welche Tätigkeit sorgt vor dem Schlafengehen für die notwendige Entspannung?
3. Lachen kann sogar dabei helfen, ... zu lindern.
4. Was wird heute gezielt in der Medizin eingesetzt und gilt als anerkannte Heilungsmethode?
5. Um welche Art von Einsatz des THW Delmenhorsts handelte es sich bei den Lagerhallen am Bremer Industriehafen?
6. Das Rasulbad verbindet eine Schlammbehandlung mit Massage, Peeling und Inhalation im ...

Teilnahmeschluss ist der 31.05.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der StadtWerkegruppe Delmenhorst und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Auflösung und Gewinner in Heft 34. Wir werden die Informationen nur insoweit speichern, verarbeiten und nutzen, als dies für die Durchführung des Gewinnspiels erforderlich ist bzw. eine Einwilligung des Teilnehmers vorliegt. Dies umfasst auch eine Verwendung zur Ausübung der eingeräumten Nutzungsrechte. Die Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet und anschließend gelöscht.

Das Lösungswort des Rätsels in Ausgabe 32 lautete: SCHNEE.

Den 1. Preis, einen Energiegutschein der StadtWerkegruppe im Wert von 100 Euro erhält Peter Onken. Den 2. Preis gewinnt Gerhard Tjarks, er darf sich über einen Rucksack freuen. Eberhard Standow gewinnt den 3. Preis, eine Füttersäule für Vögel.



Haben Sie Anregungen oder Wünsche für die nächste Ausgabe „nah dran“? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an nahdran@stadtwerkegruppe-del.de.

Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun.

Mahatma Gandhi



Foto: Dimitris66

100 % Ökostrom

Empfehlenswert in jeder Hinsicht: unser Ökostrom. Zu 100 % regenerativ, fair im Preis und gut zur Umwelt. Die richtige Entscheidung – auch für Ihr Zuhause!

www.stadtwerkegruppe-del.de

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST



IHRE PERSÖNLICHE VIDEOBERATUNG

EINFACH TESTEN:
FÜR UNSERE
BESTANDS- UND
NEUKUNDEN!

Tarifberatung? Unkompliziert per Video!

Reservieren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin per PC, Tablet oder Smartphone ganz einfach unter www.stadtwerkegruppe-del.de.



WIR KÜMMERN UNS DRUM.

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST