

Termin

Reise in die Musikgeschichte

GRONAU. Eine Zeitreise durch die Musikgeschichte, die schnell auch zur eigenen Vergangenheit führt – das bietet das Rock'n'Pop-museum, Udo-Lindenberg-Platz 1 in Gronau, ab Mittwoch (6. März) regelmäßig Musikfreunden aus der Generation 60 plus an. Die Führungen finden jeweils am ersten Mittwoch des Monats um 14.30 Uhr statt. Mit einer Ausnahme: Im Mai wird die Führung aufgrund des Feiertags eine Woche nach hinten auf den 8. Mai verlegt. ■ Anmeldungen unter ☎ 0 25 62/8 14 80, Eintritt 14,50 Euro



Von der Empore haben die Besucher die gesamte Ausstellung samt Pophimmel bestens im Blick. Foto: Julia Knop

Nachrichten



Absicherung gegen Starkregen

Eine Wohngebäudeversicherung deckt nicht alles ab. Versichert sind Verbraucher zwar gegen Schäden durch Sturm, Feuer oder Hagel, erklärt der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft. Nach Schäden durch Starkregen oder Hochwasser greift der Schutz aber nicht. Hier benötigen Eigentümer zusätzlich einen Elementarschutz. Wichtig zu bedenken: In der Regel müssen Versicherungsnehmer ein paar Monate warten, bis sie ihre neue Versicherung in Anspruch nehmen können. (dpa)

Teure „Null-Euro-Schnäppchen“

Manche Angebote sind nur auf den ersten Blick Schnäppchen. Einige Online-Shops bieten Kunden derzeit Uhren und Schmuck für null Euro an. Doch Verbraucher müssen Versand- und Logistikkosten übernehmen, berichtet die Verbraucherzentrale Brandenburg. In einigen Fällen kamen die Waren zudem nie an. Die Versandkosten wurden trotzdem angemahnt. Und wirklich hochpreisig waren viele der angebotenen Waren offenbar auch nicht; die Verbraucherschützer fanden Uhren-Modelle in anderen Shops für jeweils unter fünf Euro. (dpa)

Nervosität im Vorstellungsgespräch

Wer im Vorstellungsgespräch nervös ist, muss seine Aufregung nicht unterdrücken. Leichter wird die Situation oftmals, wenn Bewerber ihre Nervosität kommunizieren. „Es ist völlig in Ordnung, als Bewerber aufgeregt zu sein“, erklärt Jürgen Hesse vom Büro für Berufsstrategie in Berlin. „In der Regel wirkt es eher sympathie-mobilisierend, wenn Bewerber offen zugeben, dass sie sehr aufgeregt sind.“ Ein guter Personaler gehe darauf ein und mache es dem Bewerber leichter, sich wohlfühlen. Zum Beispiel, indem er über das Wetter oder die Anreise das Gespräch in sichere Gewässer lenkt. (dpa)



Ein guter Personaler fängt Nervosität des Bewerbers mit Smalltalk auf. Foto: Jens Schierenbeck/dpa

Ringelblume hilft Wellensittichen

Leiden Wellensittiche, Papageien oder Kanarienvögel an Hautpilz oder Sohlengeschwür, kann man die Vögel in Ringelblumentee baden lassen, empfiehlt die Zeitschrift „Wellensittich & Papageien“ (Ausgabe 2/2019). Dazu zwei Teelöffel getrocknete Blütenblätter mit einem Liter heißem Wasser aufgießen und nach dem Abkühlen als Bad anbieten. Frisch oder getrocknet können die Blüten auch zum Körnerfutter gereicht werden. (dpa)



Tag der gesunden Ernährung widmet sich der Osteoporose

Vorbeugen mit grünem Gemüse

Von Melanie Ploch

Oft kommt es mit dem Alter – aus dem Nichts: ein Sturz. Und obwohl der gar nicht schlimm war, bricht ein Knochen. Häufig kann das ein Zeichen von bereits bestehender Osteoporose sein: Knochenschwund, weiß Dr. Ulrich Frohberger. Betroffen sind Männer wie Frauen. „In der Regel Frauen ab der sechsten, Männer ab der siebten Lebensdekade“, so der Experte. Doch Osteoporose kann auch Folge von Untergewicht, der Einnahme von bestimmten Medikamenten oder Rauchen sein – und dann früher eintreten. Dabei hilft Vorbeugen bei dieser Krankheit, wie der Orthopäde aus Münster erklärt. Der Knochenbau entwickle sich etwa bis zum 30. Lebensjahr und verhalte sich im Anschluss abhängig von der Lebens- und Ernährungsweise. Neben gezieltem Training, so Frohberger, sei

die Ernährung entscheidend. „Wichtig ist eine abwechslungsreiche mediterrane Kost“, erläutert Birgit Blumenschein und verweist auf den Tag zur gesunden Ernährung am 7. März, der in diesem Jahr der Osteoporose gewidmet ist. „Alle denken an Calcium, wenn es um starken Knochenbau geht – doch es ist viel mehr: Vitamin D, Eiweiß und Magnesium“, sagt Birgit Blumenschein. Natürlich seien auch calciumreiche Le-

bensmittel wichtig für den Knochenbau, zu finden etwa in Milchprodukten: Joghurt, Käse, Sauermilchprodukte. „Grünes Gemüse wie Fenchel, Lauch, Brokkoli, Grünkohl und Petersilie enthält viel Calcium, zudem Eisen.“ Doch es gibt auch Lebensmittel, die Osteoporose begünstigen: „Phosphat ist quasi der Gegenspieler zu Calcium“, erklärt die Ernährungsberaterin. Das befindet sich in Wurst (nicht Schinken), Schmelzkäse, Light-

Produkten wie Cola, und oft als Konservierungsmittel in Fertigprodukten. Die passende Ernährung zur Stärkung der Knochen ließe sich allerdings gut in den Alltag integrieren: „Beim Bäcker gibt es Brötchen, die mit Gemüse und Käse belegt sind. Klasse als To-go-Variante.“ Eine zentrale Rolle beim Knochenbau spielt Vitamin D: Calcium“, erklärt die Ernährungsberaterin. Das befindet sich in Wurst (nicht Schinken), Schmelzkäse, Light-

ist, besonders im Winter“, erklärt Blumenschein. Nach Ansicht von Ulrich Frohberger werde Vitamin-D-Mangel oft unterschätzt, obwohl er eine wesentliche Ursache für Osteoporose ist. Um den Bedarf von Oktober bis März zu decken, empfiehlt der Orthopäde die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten in der Dosierung ausgehend von einer vorherigen Bestimmung im Blut. Ein anderer Faktor sei die Bewegung: „Sport ist förderlich zur Stärkung der Muskulatur. Die Gelenke und Knochen profitieren von dosierten Stoßbelastung. Deshalb ist es wichtig, nicht nur Fahrrad zu fahren, sondern auch zu laufen.“ Frohberger beklagt, dass Osteoporose oft unentdeckt bleibt. Statt sich bei Schmerzen oder einem Sturz nur behandeln zu lassen, sollten die Patienten hinterfragen, was die Ursache ihres Sturzes oder sogar einer Fraktur sein kann.

Helfer und Gegenspieler

Was hilft?

- Calciumreiche basische Lebensmittel: Milchprodukte wie Naturjoghurt, Quark und Käse
- saisonales grünes Gemüse
- Beeren wegen der hohen Anteile an sekundären Pflanzenstoffen
- Eiweiß (z.B. in Nüssen)

- Magnesium – z. B. in Vollkornprodukten, Nüssen und Samen
- Vitamin D
- Stoßbelastung und Bewegung für Knochen, Gelenke
- Was schadet?
- Phosphatreiche Lebensmittel wie Wurst (nicht Schinken), Schmelzkäse, Cola-Getränke, Lightpro-

- dukte und Fertiggerichte
- Mangel an Bewegung
- Rauchen
- Zucker
- Medikamente wie „Mangenschutzmedikamente“ bei langfristiger Einnahme, Schmerz- und Rheuma-Medikamente, Blutdruckpräparate, Entwässerungsmedikamente u.a.

Regeln helfen Kindern weiter

Reif fürs Smartphone?

Tippen, Wischen, Surfen: Auch Kinder wollen die Möglichkeiten eines Smartphones nutzen. Doch viele Eltern sind sich nicht sicher: Wann ist der richtige Zeitpunkt? „Da es sich um einen Mini-Computer handelt, sollen Kinder Surf-Erfahrungen haben und die komplexen Funktionen des Gerätes kennen. Welche sind unbedenklich, und wo lauern Stolperfallen?“, sagt Medienpädagogin Kristin Langer von der Initiative „Schau Hin! Was dein Kind mit Medien macht“. Kinder sollten in et-

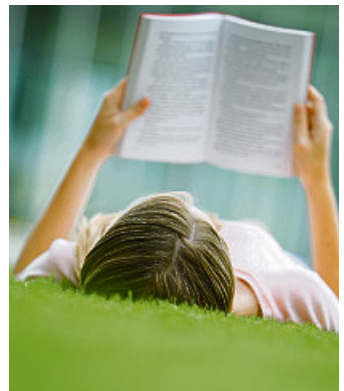
wa wissen, welche Inhalte im Netz geteilt werden dürfen und welche nicht. Welche Fotos darf man verbreiten? Wie tappt man nicht in Abo-Fallen? „Solche Dinge können Kinder in der Regel mit elf, zwölf Jahren wissen – vorausgesetzt, die Eltern waren zuvor begleitend aktiv“, so Langer. Allerdings habe jene Kinder seinen Rhythmus. So könne es passieren, dass ein Grundschüler sich von einem Smartphone gestresst fühlt. Doch was, wenn alle Klassenkameraden schon vorher

ein Smartphone haben und Kinder ohne vom Klassenchat ausgeschlossen wären? „Dann gilt es, Regeln aufzustellen, etwa WLAN nur zu Hause und kein freies Internet für unterwegs, bestimmte Anwendungen wie Bluetooth und GPS sperren“, rät Langer. Gegen überbordende Ansprüche auf das neueste Modell helfe nur eine finanzielle Selbstbeteiligung des Kindes, findet Langer. „Und auf jeden Fall ein Smartphone ohne Vertrag. Mit einer aufladbaren Karte lernen die Kinder besser zu haushalten.“ (dpa)

Achtsamkeitsübungen und Ruhe helfen

Jeder bekämpft Stress anders

Ein Patentrezept gegen Stress? Das gibt es nicht. Denn nicht nur jeder Mensch ist unterschiedlich – auch jede Stresssituation ist anders. Damit ist auch das wirksamste Gegenmittel jeden Tag ein anderes. „Im Grunde geht es um die Frage ‚Was brauche ich heute, um mich zu erholen?‘“, sagt Mazda Adli, Chefarzt der Fliebler Klinik Berlin und Stressforscher an der Charité. Grob zusammengefasst gibt es drei Arten der Stressbekämpfung, erklärt der Experte. Nummer eins ist die körperliche Aktivierung: „Das ist alles vom Sport über Gartenarbeit bis zum Tan-

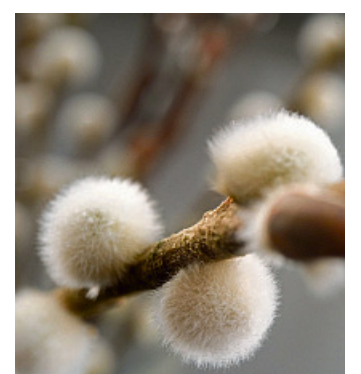


Abschalten und beim Lesen in eine andere Welt abtauchen: Das hilft gegen Stress. Foto: colourbox.com

zen. Manchmal hilft schon, eine Runde zu laufen.“ Zweitens folgt alles, was Ruhe spendet – Meditation etwa oder Achtsamkeitsübungen. „Nach einem stressreichen Tag kann es entspannen, einfach auf dem Sofa zu sitzen und zu lesen.“ Und dann gibt es drittens die Sinnstiftung. Darunter fällt alles vom ehrenamtlichen Engagement über Gesang im Chor bis zum Spielen mit den eigenen Kindern. Wichtig ist nicht so sehr, was man macht – sondern vor allem, dass man nicht immer das Gleiche macht. „Mein Rat ist, jeden Tag einmal eine halbe Minute lang in sich hineinzuhören“, erklärt Adli. „Wissen, wie man sich wirksam von Stress erholt, ist eine hilfreiche Fähigkeit.“ (dpa)

Tipps gegen die zu frühe Blüte
Dekoration und Futter für Bienen


Zweige mit Weidenkätzchen werden nicht nur für die Weihe an Palmsonntag in die Kirche getragen, sondern auch gerne für Ostersträuße verwendet. Das Problem in diesem Jahr: Die Blüte – die typischen Kätzchen – dürfte zum späten Zeitpunkt des Osterfestes schon vorbei sein. Und: Weiden sollten behutsam und dürfen nicht in der freien Natur geschnitten werden, da sie eine wichtige Futterquelle für Bienen sind. Eigentlich müsste man die Weidenzweige schon schneiden, wenn die Kätzchen noch geschlossen sind, erläutert Christine Scherer von der Bayerischen Gartenakademie. Sie werden dann kühl gestellt, um die Blüte bis zum Fest zu unterbinden. „Besteht die Möglichkeit, die Zweige in einem Kühlraum bei plus zwei Grad zu lagern, können sie in Wasser gestellt werden. Hat man diese



Die Blüten von Weiden sind kleine flauschige Bälle. Foto: dpa


Kühlmöglichkeit nicht, dann die Weidenzweige bündeln und an einer schattigen Stelle draußen lagern.“ Aber Scherer sagt auch: „Da Palmsonntag recht spät ist, ist es schwierig, bis dahin ohne professionelle Kühlung Palmkätzchenzweige in der Vase zu dekorieren.“ Ihr Rat: die Zweige erst zum Fest schneiden, auch wenn diese dann schon Blätter statt Kätzchen tragen. (dpa)

ANZEIGE

 **Bund der Osteologen Westfalen-Lippe e.V.**

Der schnelle Weg zu den Osteologen in Ihrer Nähe:

www.bdo-wl.de



Oder einfach den QR-Code mit dem Smartphone oder Tablet scannen.