

# Markt am Donnerstag

## Neuer Defibrillator

„Bauen+Leben“ in Dülmen ist für den Ernstfall vorbereitet.

Dem „Bauen+Leben“-Standort in Dülmen steht ab sofort ein neuer Defibrillator und mit Roswitha Brinkmann die dazugehörige ausgebildete Ersthelferin zur Verfügung. Seit geraumer Zeit ist es Pflicht, dass betriebliche Ersthelfer den Umgang mit einem Defibrillator lernen, um im Ernstfall überlebenswichtige Reanimationsmaßnahmen durchführen zu können. Bauen+Leben in Dülmen hat nun aufgerüstet und sich mit einem eigenen Defibrillator ausgestattet.



Roswitha Brinkmann mit Niederlassungsleiter Matthias Finger vor dem neuen Defibrillator. FOTO BAUEN+LEBEN

Ein Erste-Hilfe-Kurs der Berufsgenossenschaft findet in der Regel alle zwei Jahre statt und beinhaltet nicht nur das theoretische Thema Defibrillator im Betrieb, die Wiederbelebung wird auch praktisch am und mit den Kollegen am Defibrillator geübt.

Die Inhalte des Kurses werden von der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste-Hilfe erstellt. Durch diese sich wiederholende Auffrischung der Fähigkeiten und Kenntnisse und das damit einhergehende praktische Üben im Umgang mit einem Defibrillator soll dazu beitragen, wiederlebende Maßnahmen an und mit Kollegen durchführen zu können.

Ein Defibrillator findet seine Anwendung, wenn es zu einem bedrohlich schnellen Herzschlag oder dem lebens-

gefährlichen Kammerflimmern kommt. Dem entgegenwirkend hat der Defibrillator die Aufgabe, das Herz mit elektrischen Impulsen zu versorgen, um die Aktivierung des Herzschlages wieder herbeizuführen und den Schlagrhythmus wiederherzustellen.

Mit der Ersthelferausstattung bei „Bauen+Leben“ in Dülmen kann Kunden und Mitarbeitern in Notsituationen schnell ge-

holfen werden. Roswitha Brinkmann, die Ersthelferin des „Bauen+Leben“-Standortes, ist nun ausgebildet, um schnell eingreifen zu können und somit die Sicherheit für Kunden und Mitarbeiter zu gewährleisten.

Die Ausbildung von Ersthelfern in Unternehmen ist überlebenswichtig und kann in Ernstfällen über Leben und Tod entscheiden.

## Hungern?

In einer Gesellschaft voller Überfluss liegt der Verzicht im Trend. Entschlacken, Entgiften, Detoxen, Heilfasten. Aber wie gesund ist das alles?

**G**leich zu Anfang eine schlechte Nachricht: Schlacken gibt es nicht. Zwischen Mittag- und Abendessen ein bisschen Detoxen mit geschreddertem Obst und Gemüse? Unmöglich. Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sind Giftstoffe und schädliche Ablagerungen, die den sich im Körper ansammeln und die man dann mit irgendwie entgiftenden Stoffen ausschweimen müsste, ein Mythos.

Vielmehr erledigt der Körper solche Arbeiten selbst. Verena Buchinger, die seit 2017 die Fastenambulanz ihrer Familie in Bad Pyrmont als Chefarztin leitet, spricht von Autophagie, einem „inneren Arzt“. Die Zelle entledigt sich schädlicher Stoffe und schleust sie aus. Das Prinzip wird von Insulin gehemmt, also durch ständiges Essen. Was also durchaus helfen kann: eine Weile nichts essen.

### Kalorienquellen

Buchingers Urgroßvater, ein Marinearzt, hat die Buchinger-Fastenmethode vor mehr als 100 Jahren in Eigenregie erfunden. Erlaubt sind täglich zwei flüssige Kalorienquellen: mittags eine Gemüsebrühe, abends ein Saft. Und das möglichst 18 Tage lang, mindestens aber eine Woche. „Wir schicken die Organe in den Urlaub“, sagt Buchinger.

Wer glaubt, dass Patienten nur zum Abnehmen oder Giftloswerden in Kurkliniken kommen, irrt aber. Da gibt es welche mit Rheuma, mit Diabetes, Bluthochdruck, aber auch Schmerzpatienten oder welche mit psychischen Leiden. Die Buchinger-Klinik hat – so wie viele ähnliche Häuser auch –



Ein Tässchen Tee und schon fließen die Giftstoffe aus dem Körper? Ganz so einfach ist es nicht. FOTO DPA

Verträge mit allen gesetzlichen Krankenkassen. Fasten setzt auf mehreren Ebenen an. Im Tiermodell hat sich in Studien eine erhöhte kognitive Leistungsfähigkeit gezeigt. Bei einer Gruppe von depressiven Männern stieg über drei Monate die Stimmung, wenn man ihnen nur eine gewisse Menge von Essen erlaubte.

Auch das Risiko für Parkinson und Alzheimer soll sinken, Entzündungsprozesse reduziert werden. Und dann ist da noch die Sache mit der Lebenserwartung. Fastende Mäuse lebten im Versuch bis zu 30 Prozent länger, bei Würmern waren die Ergebnisse sogar noch eindrucksvoller.

Aber: Viele Effekte lassen sich bisher nur bei Mäusen und Ratten nachweisen. Ein-

fach so auf den Menschen übertragen kann man die Ergebnisse nicht.

Prof. Andreas Pfeiffer, Ernährungsmediziner und Diabetologe an der Berliner Charité, hält von den angepriesenen Entschlackungs-Effekten nichts: „Dass man mit dem Fasten Gefäße sauber kriegt oder den Darm reinigen kann, ist Quatsch.“

### Sinnvoll?

Trotzdem hält er Fasten durchaus für sinnvoll. „Das Fett in den Organen ist durch Hungern schnell zu reduzieren, da zählt jedes Kilo.“

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) steht dem Fasten ambivalent gegenüber. Schlacken gibt es nicht, heißt es auch von dort. Die DGE lobt

dafür die psychologischen Effekte: Menschen, die fasten, setzen sich mit ihrem Körper, ihrer Gesundheit und ihrer Ernährung auseinander – das ist gut.

„Solange es sich dabei nicht um Senioren, Schwangere, Stillende oder Kinder handelt, haben wir nichts dagegen“, fasst Antje Gahl von der DGE zusammen.

Vor allem empfiehlt die DGE, bevor man sich über wie auch immer geartetes Fasten Gedanken macht, erst mal auf zwei Dinge zu verzichten: Alkohol und Nikotin. Für die meisten ist das schon Detox genug.

Ein Obst oder Gemüsesaft zwischendurch kann auch nicht schaden. Zu viel aber doch: Zumindest in Obst lauert auch viel Zucker. dpa

**Rückenschmerzen? Angespannt? Gestresst?**  
**„ENTSPANNUNG IN BEWEGUNG“ MIT DEN QIGONG-ÜBUNGEN DER SHAOLIN MÖNCHES**  
**Kurszeiten:** Dienstags ab dem 9.01. und donnerstags ab dem 11.01. jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr.  
 Kursgebühr: 120 €, kann mit den gesetzl. Krankenkassen abgerechnet werden.  
**Kursleiter:** Roland Pokern • Anmeldungen und Infos unter: „Zentrum für innere Balance“ • Brinkweg 76  
 Tel. (02364) 509557 • www.qigong-haltern.de

**Wäsche-Service Jeromin**  
 Heißmangel • Wäscherei für Privat und Gewerbe!  
 Annabergstr. 103 • Haltern am See (200 m hinter dem Raiffeisen-Markt)  
 Tel. 0 23 64/92 92 21  
 Fax 0 23 64/92 93 75  
 www.HalternerZeitung.de

**REWE DEIN MARKT**

**33% gespart**  
**-99**  
 250 ml Dose  
**Red Bull**  
 verschiedene Sorten  
 100 ml = -40  
 zzgl. -25 Pfand

**14% gespart**  
**299**  
 Kasten  
**Reinoldus Mineralwasser**  
 Classic oder Medium  
 12 x 1 Liter, 1 l = -25  
 zzgl. 3,30 Pfand

**Paderborner Bier**  
 verschiedene Sorten, 2 x 20 x 0,5 Liter  
 1 l = -50, zzgl. 6,20 Pfand

**10,-**  
 2 Kästen  
**Paderborner Doppelkistenaktion!**

**Wochenend-Knüller** Von Donnerstag bis Samstag

**Frisch aus unserer Bedienungstheke:**

**Schweinerouladen**  
 aus der zarten Oberschale  
**-39**  
 100 g

**Marokkanische Avocados Hass**  
 Klasse I  
**54% gespart**  
**-97**  
 Stück  
 bereits vorgeeift

**Spanische Orangen**  
 Sorte Navelinas, Klasse I  
 1 kg = -70  
**44% gespart**  
**139**  
 2 kg Beutel

**Französischer Blumenkohl**  
 Klasse I  
**40% gespart**  
**119**  
 Stück

**Dr. Oetker Wölkchen**  
 verschiedene Sorten  
 100 g = -26  
**44% gespart**  
**-33**  
 125 g Becher

**50 g gratis!**

**De Beukelaer Prinzenrolle**  
 1 kg = 2,20  
**41% gespart**  
**-99**  
 450 g Packung

**Coca-Cola**  
 verschiedene Sorten,  
 1 l = -63  
 zzgl. -25 Pfand pro Flasche  
**20% gespart**  
**-95**  
 1,5 l Flasche  
**4er Packung = 3,80**  
 zzgl. 1,- Pfand

**Mars, Snickers oder Twix Riegel**  
 6 Stück = 270 - 300 g  
 1 kg = 4,63 - 5,14  
**36% gespart**  
**139**  
 Packung

**36% gespart**  
**139**  
 Packung

**41% gespart**  
**379**  
 500 g Packung

**J.J. Darboven Idee Kaffee oder Eilles Gourmet**  
 verschiedene Sorten, 1 kg = 7,58

**Frisch aus unserer Bedienungstheke:**

**22% gespart**  
**139**  
 100 g  
**Rügenwalder Pommersche Leberwurst**  
 verschiedene Sorten

**28% gespart**  
**-99**  
 Packung

**Almette Frischkäse**  
 verschiedene Sorten  
 125 - 150 g Packung  
 100 g = -66 bis -80

**40% gespart**  
**118**  
 Packung

**Nestlé Choco Crossies oder After Eight**  
 150/200 g  
 100 g = -79/-59

**27% gespart**  
**218**  
 360 g Glas  
**Böklunder Echte Land-Bockwurst**  
 8 Stück = 360 g  
 1 kg = 6,05

**Frisch aus unserer Bedienungstheke:**

**777**  
 1 kg  
**Kasseler-Rippenspeer**  
 mild gepökelt, goldgelb geräuchert