

Entspannt das Leben genießen

Katja Ohlendorf hilft mit Vitametrik, Stress loszulassen und Blockaden zu lösen

■ Etwa 80 Prozent der Deutschen sollen es verlernt haben, sich zu entspannen. Grund für den Dauerstress könnten unter anderem permanente Reizüberflutung, Alltagshektik und Termindruck sein. Stress ist aber die Ursache für eine Reihe von Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen. Katja Ohlendorf, studierte Ernährungswissenschaftlerin, hat zusätzlich Vitametrik erlernt, eine manuelle Methode, um Stress, Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen und ganzheitlich wieder ins Lot zu kommen.

Entspannung auf Knopfdruck könne sehr einfach sein, sagt Katja Ohlendorf. Mit einem kurzen, schnellen Druckimpuls an der seitlichen Halsmuskulatur wird der gesamte Körper angesprochen. Das Signal wird von einem besonderen Nerven-knotenpunkt aufgenommen und sofort ins Gehirn geleitet, was

eine Kettenreaktion einleiten und so Blockaden im Körper lösen kann. Eingesetzt werden kann die Vitametrik nach Auskunft der Diplom-Ökotronologin bei allen stress- und verspannungsbedingten Beschwerden wie Nackenverspannungen, Schulter- und Armbeschwerden, Rückenproblemen, Bandscheibenvorfall, Beinlängendifferenz, Beckenschiefstand, Sportverletzungen, Unfällen, Kopfschmerzen und Migräne, Tinnitus und Schwindel, Schlafstörungen und zur Herstellung des inneren Gleichgewichts. Anwendbar sei die Vitametrik zudem als ganzheitlicher Ansatz für Pferd und Reiter.

Weitere Informationen bietet sie auf ihrer Internetseite unter www.vitametik-ohlendorf.de oder per Telefon unter der Nummer 04209/91 94 43. FDS



Katja Ohlendorf hilft ihren Kunden mit einem schnellen, schmerzfreien Druckimpuls seitlich der Halsmuskulatur, wieder ins Lot zu kommen. FOTO: FDS

Wohlbefinden auch mit Haarersatz

Karin Vethacke, Inhaberin Salon Die Schere, ist Fachfrau für Perücken

■ Frauen, die eine Perücke tragen müssen, bietet sich heutzutage eine riesige Auswahl an Formen und Farben. Zum Glück. Denn freiwillig trägt wohl kaum jemand ein Haarteil. Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Frauen, die zu Karin Vethacke, Inhaberin Salon Die Schere, kommen, haben beispielsweise schütteres Haar oder nach einer Chemotherapie gar keine Haare mehr. Ihnen allen kann im Geschäft an der Blumenthaler Straße geholfen werden.

Haare, die jederzeit unkompliziert und perfekt sitzen – das wünscht sich wohl jede Frau. Mit Perücken und Haarteile der Marken Bergmann und Belle Madame ist dies möglich. Haarteile aus pflegeleichtem Synthetikmaterial bieten mehr Fülle und Volumen und können von den Betroffenen nach Beratung und Einweisung



Karin Vethacke, Inhaberin Salon Die Schere, mit einer kleinen Auswahl an Perücken. Alle anderen können unverbindlich zur Ansicht und zum Anprobieren bestellt werden. FOTO: FDS

durch Karin Vethacke selbst aufgesetzt und sicher befestigt

werden. Moderne Stylings und Schnitte, klassische Designs

und facettenreiche Farben zeichnen Perücken beider Hersteller aus. Erhältlich ist der Ersatz sowohl aus Kunst- wie auch aus Echthaar. In ihrem Geschäft präsentiert Karin Vethacke eine kleine Auswahl an Perücken. „Aber selbstverständlich können wir alle anderen unverbindlich zur Ansicht und zum Anprobieren bestellen. Und wenn ein Rezept aufgrund von Chemotherapie vorliegt, übernehmen wir die Abrechnung mit den Krankenkassen“, erklärt die Friseurin, die den Salon Die Schere seit Oktober 2006 führt und seit sieben Jahren in einem separaten Raum Perücken anbietet. Für Beratung und Anprobe bittet die Fachfrau um telefonische Vereinbarung unter 04209-3684. FDS

Fitness fürs Immunsystem

Schwan-Apotheke: umfangreiche Beratung zur Darmgesundheit

■ Kaum zu glauben: Siebzig Prozent der für unser Immunsystem verantwortlichen Zellen sitzen

im Darm. Mit 400 Quadratmeter Schleimhautoberfläche, 100 Billionen Bakterien und ebenso

vielen Nervenzellen wie im Gehirn ist der Darm ein komplexes System, das schon mal aus dem

Takt geraten kann. Umso wichtiger ist seine Gesundheit. Kathrin Futh, PTA und Fachberaterin für Darmgesundheit in der Schwan-Apotheke, berät zu allen Fragen rund um das Thema. Durch Stress, Medikamente wie Antibiotika und Schmerzmittel sowie einseitiger Ernährung kann es zu Veränderungen der Bakterienflora kommen, die dann zu Beschwerden führt, beispielsweise zu Reizdarm, Verstopfungen, Hautproblemen oder unklaren Gelenkschmerzen. „Wir helfen Ihnen, das Gleichgewicht wieder herzustellen“,

sagt Martin Busse, seit 18 Jahren Inhaber der Schwan-Apotheke. Entsäuerungs- und Entgiftungskuren, Darmsanierung, Test auf Nahrungsmittelallergien sowie der Aufbau des Immunsystems Darm nennt der 51-Jährige als Möglichkeiten. Termine für ein Beratungsgespräch können unter Telefon 04209/12 84 vereinbart werden. Das Team der Schwan-Apotheke verhilft zudem zu mehr Arzneimitteltherapie-Sicherheit durch die Überprüfung möglicher Wechselwirkungen aller Arzneien eines Kunden, die ihm von verschiedenen Ärzten verschrieben wurden, sowie die selbstgekauften. Ein weiterer Service der Schwan-Apotheke: die kostenlose Bestell-Hotline unter 0800-2879000 inklusive Apotheken-service bis vor die Haustür. Mehr Informationen bietet das Internet unter www.schwan-apotheke-schwanewede.de. FDS



Martin Busse, Inhaber der Schwan-Apotheke, und Mitarbeiterin Birgit Feldmann in der Kundenberatung. FOTO: FDS

Leben in angenehmer
Atmosphäre ...



Haus Schwanewede
ProSeWo Wohn- & Pflegezentrum

Blumenthaler Straße 80
Telefon 04209 - 93 21 - 0
www.prosewo-schwanewede.de

28790 Schwanewede
Fax 04209 - 93 21 - 255
info@prosewo-schwanewede.de

Wir sind für Sie da:
Di. - Fr. 9.00 bis 18.00 Uhr
Sa. 8.00 bis 13.00 Uhr

Atelier
Petra Bauer
Haarmonie

Neuenkirchen · Landstraße 81 · Telefon 0421 - 688 79 32

MITGLIED IM GEWERBE-
VEREIN SCHWANEWEDE?
NA KLAR!

- Wir bieten allen Neumitgliedern eine **eigenständige Firmendarstellung** mit kostenloser Verlinkung Ihrer Internet-Seite auf unserer Homepage (branchenbezogen). Außerdem ein schönes Firmenportrait in unserem regelmäßig erscheinendem Newsletter sowie hier im Schwanewede-Telegraph im BLV auf der FORUM-Seite ...
- **Wir organisieren und veranstalten die Gewerbeschau Schwanewede** und gewähren unseren Mitgliedern dafür diverse Vergünstigungen ...
- Wir veranstalten kostenfreie **Fachvorträge mit anschließender Diskussion in unserer Reihe „TALK um 8“** ...
- Wir veranstalten jedes Jahr eine **nette gesellige Veranstaltung wie z. B. unsere jährliche Boßeltour** ...
- Wir bieten **vergünstigte Konditionen** durch feste Rabatte bei den lokalen Print-Medien ...
- Wir erheben nur einen **geringen Monatsbeitrag** in Höhe von 7,50 Euro ...
- Der Vorstand arbeitet **ehrenamtlich!**

Ausführliches Mitgliederverzeichnis
und immer aktuelle Informationen:
www.gewerbeverein-schwanewede.de

ÜBER
25 JAHRE
GEWERBEVEREIN
SCHWANEWEDE

TALK
UM
8
EINE
INITIATIVE
DES
GEWERBEVEREINS
SCHWANEWEDE

FORUM
SCHWANEWEDE
EINE INITIATIVE DES
GEWERBEVEREINS
SCHWANEWEDE

Kontakt durch Kontakte!
Nutzen Sie die Plattform
von ca. 125 Mitgliedern
nach dem Motto:

GEMEINSAM
SIND WIR STARK

Die Vorstandsmitglieder freuen sich auf Ihren Anruf:

Björn Ohlandt, 1. Vorsitzender, Tel. 0 42 09 - 831
Gerhard von Rahden, 2. Vorsitzender, Tel. 04209 - 17 05
Martin Busse, Schriftführer/Kassenwart, Tel. 0 42 09 - 12 84
Patrick Georg, Tel. 0 42 09 - 915 119 · Jürgen Mehrrens, Tel. 0178 - 23 19 736
Gerd Pillnick, Tel. 0421 - 69 89 141 · Peter Vethacke, Tel. 04209 - 48 15