

...GESUND- HEIT!

INKLUSIVE
KLINIKUM
WESTMÜNSTERLAND



PATIENTEN-
MAGAZIN

DAS REGIONALE MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE

GRATIS-
FÜR SIE!

MEDIADATEN 2024

AUCH
ONLINE



...Gesundheit! Seite 1

Volkskrankheit Rückenschmerzen

Jeder dritte Erwachsene ist betroffen

Mehr als 10 Millionen Menschen in Deutschland sind von Rückenschmerzen betroffen. Das ist ein Problem, das viele Menschen im Alltag plagt. Die Schmerzen können von der Brust bis zum Becken reichen und sind oft mit Schwellungen verbunden. Die Ursachen sind vielfältig, von schlechter Haltung bis hin zu degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule. Besonders betroffen sind Menschen, die viel sitzen oder körperlich schwere Arbeit verrichten. Die Schmerzen können auch ein Zeichen für ernsthafte Erkrankungen sein, wie zum Beispiel Bandscheibenvorfälle oder Arthrose. Ein Arztbesuch ist daher bei anhaltenden Schmerzen ratsam, um die Ursache zu klären und geeignete Behandlungsmöglichkeiten zu finden.

SO BEUGT MAN RÜCKENPROBLEME VOR

Ein gesunder Rücken ist die Basis für ein aktives Leben. Um Rückenschmerzen zu vermeiden, sind einige Maßnahmen zu ergreifen. Dazu gehören eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes, regelmäßige Bewegung und das Einhalten einer guten Haltung. Auch das Tragen geeigneter Schuhe und das Vermeiden von übermäßigen Heben und Tragen sind wichtig. Regelmäßige Arztuntersuchungen können dabei helfen, mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

...Gesundheit! Seite 5

Bürostuhl richtig einstellen

Die meisten Bürostühle sind nicht richtig eingestellt. Das führt zu muskelschwachen Rücken und Kopfschmerzen. Ein ergonomischer Stuhl sollte die individuelle Körpergröße des Benutzers berücksichtigen. Die Sitzhöhe sollte so eingestellt werden, dass die Füße flach auf dem Boden aufkommen können. Die Rückenlehne sollte die natürliche Krümmung des Rückens unterstützen. Die Armlehnen sollten so hoch sein, dass die Unterarme horizontal auf den Tisch aufliegen können. Durch eine richtige Einstellung des Stuhls können Rückenschmerzen und andere Beschwerden vermieden werden.

5 TIPS FÜR EINEN ERGONOMISCHEN BÜROSTUHL:

1. Die Sitzhöhe sollte so eingestellt werden, dass die Füße flach auf dem Boden aufkommen können.
2. Die Rückenlehne sollte die natürliche Krümmung des Rückens unterstützen.
3. Die Armlehnen sollten so hoch sein, dass die Unterarme horizontal auf den Tisch aufliegen können.
4. Die Stuhlhöhe sollte so eingestellt werden, dass die Knie einen Winkel von 90 Grad bilden.
5. Die Stuhlbreite sollte so eingestellt werden, dass die Oberschenkel nicht an den Stuhlrand gedrückt werden.

...Gesundheit! Seite 11

Mit Ruhe, Kräutern und Vitaminen den Schnupfen bekämpfen

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

SO SIEHT DIE RECHTSLAGE AUS

Die rechtliche Situation bei Schnupfen ist relativ einfach. In der Regel ist ein Schnupfen eine vorübergehende Erkrankung, die keine besonderen rechtlichen Konsequenzen hat. Wenn jedoch eine Infektion vorliegt, kann eine Arbeitsunfähigkeit gemeldet werden. Es ist wichtig, die eigenen Rechte zu kennen und bei Bedarf rechtliche Unterstützung zu suchen.

...Gesundheit! Seite 19

Gefährliche Tröpfcheninfektion

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

DOCH KEIN HIFFSTOFF BETEILIGT? WARENDE DER GRIFFE SICH ENTSCHLIEßEN

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

Seite 10 ...Gesundheit!

Mit Erkältung ins Büro? Abstand und Hygiene halten das Ansteckungsrisiko gering

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

SO SIEHT DIE RECHTSLAGE AUS

Die rechtliche Situation bei Schnupfen ist relativ einfach. In der Regel ist ein Schnupfen eine vorübergehende Erkrankung, die keine besonderen rechtlichen Konsequenzen hat. Wenn jedoch eine Infektion vorliegt, kann eine Arbeitsunfähigkeit gemeldet werden. Es ist wichtig, die eigenen Rechte zu kennen und bei Bedarf rechtliche Unterstützung zu suchen.

...Gesundheit! Seite 11

Mit Ruhe, Kräutern und Vitaminen den Schnupfen bekämpfen

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

SO SIEHT DIE RECHTSLAGE AUS

Die rechtliche Situation bei Schnupfen ist relativ einfach. In der Regel ist ein Schnupfen eine vorübergehende Erkrankung, die keine besonderen rechtlichen Konsequenzen hat. Wenn jedoch eine Infektion vorliegt, kann eine Arbeitsunfähigkeit gemeldet werden. Es ist wichtig, die eigenen Rechte zu kennen und bei Bedarf rechtliche Unterstützung zu suchen.

Seite 16 ...Gesundheit!

Den Herbst genießen

So können Familien gesund durch den Jahreszeit

Der Herbst ist eine schöne Zeit, um die Natur zu genießen. Es gibt viele Möglichkeiten, die Jahreszeit zu genießen, von Spaziergängen im Park bis hin zu Picknicks im Wald. Die Natur bietet viele schöne Momente, die man sich nicht entgehen lassen sollte. Die Farben der Blätter sind besonders schön, und die kühle Luft ist erfrischend. Es ist eine gute Gelegenheit, die Familie zusammenzubringen und gemeinsame Erinnerungen zu schaffen. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

Zwiebellost ist angesagt

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

Vitamine stärken das Immunsystem

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

...Gesundheit! Seite 19

Gefährliche Tröpfcheninfektion

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

DOCH KEIN HIFFSTOFF BETEILIGT? WARENDE DER GRIFFE SICH ENTSCHLIEßEN

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

AUCH ONLINE und mobil lesbar auf magazinesundheit.de

...Gesundheit! Seite 19

Gefährliche Tröpfcheninfektion

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

DOCH KEIN HIFFSTOFF BETEILIGT? WARENDE DER GRIFFE SICH ENTSCHLIEßEN

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

Abstand halten, Hände waschen und lüften

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

Seite 44 ...Merkmal!

APOTHEKEN & NOTDIENSTE

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

Hilfe für Sie
Beratungsstellen & Selbsthilfegruppen

BERATUNGSSTELLEN

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

Seite 22 ...Merkmal!

4-Tage-Woche für Pflegekräfte

Die Grippezeit ist da, und viele Menschen leiden unter Schnupfen. Neben Ruhe und viel Flüssigkeit können auch natürliche Mittel wie Kräutertees und Vitaminpräparate zur Linderung der Symptome beitragen. Vitamin C ist ein wichtiges Immunstärker, das die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann. Auch Vitamin D spielt eine Rolle für die Immunabwehr. Kräutertees wie Pfefferminztee oder Eukalyptustee können die Atemwege beruhigen und die Schleimproduktion reduzieren. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ist ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

Brustzentrum Westmünsterland für hervorragende Arbeit erneut ausgezeichnet

Das Brustzentrum Westmünsterland hat sich für seine hervorragende Arbeit in der Brustkrebstherapie erneut ausgezeichnet. Das Zentrum bietet eine umfassende Versorgung der Patientinnen und Patienten mit Brustkrebs. Die Ärzte und Pflegekräfte arbeiten eng zusammen, um die bestmögliche Behandlung zu gewährleisten. Die Ausstattung des Zentrums ist modern und entspricht den neuesten Standards. Die Patientinnen und Patienten werden während der gesamten Behandlung begleitet und unterstützt.

Brustzentrum Westmünsterland setzt mit „Pink-Parade“ Aktion ein Zeichen gegen Brustkrebs

Das Brustzentrum Westmünsterland hat sich für seine hervorragende Arbeit in der Brustkrebstherapie erneut ausgezeichnet. Das Zentrum bietet eine umfassende Versorgung der Patientinnen und Patienten mit Brustkrebs. Die Ärzte und Pflegekräfte arbeiten eng zusammen, um die bestmögliche Behandlung zu gewährleisten. Die Ausstattung des Zentrums ist modern und entspricht den neuesten Standards. Die Patientinnen und Patienten werden während der gesamten Behandlung begleitet und unterstützt.

AUSGABEN

Die Gesamtauflage aller Ausgaben des Magazins beträgt rund 15.000 Exemplare.

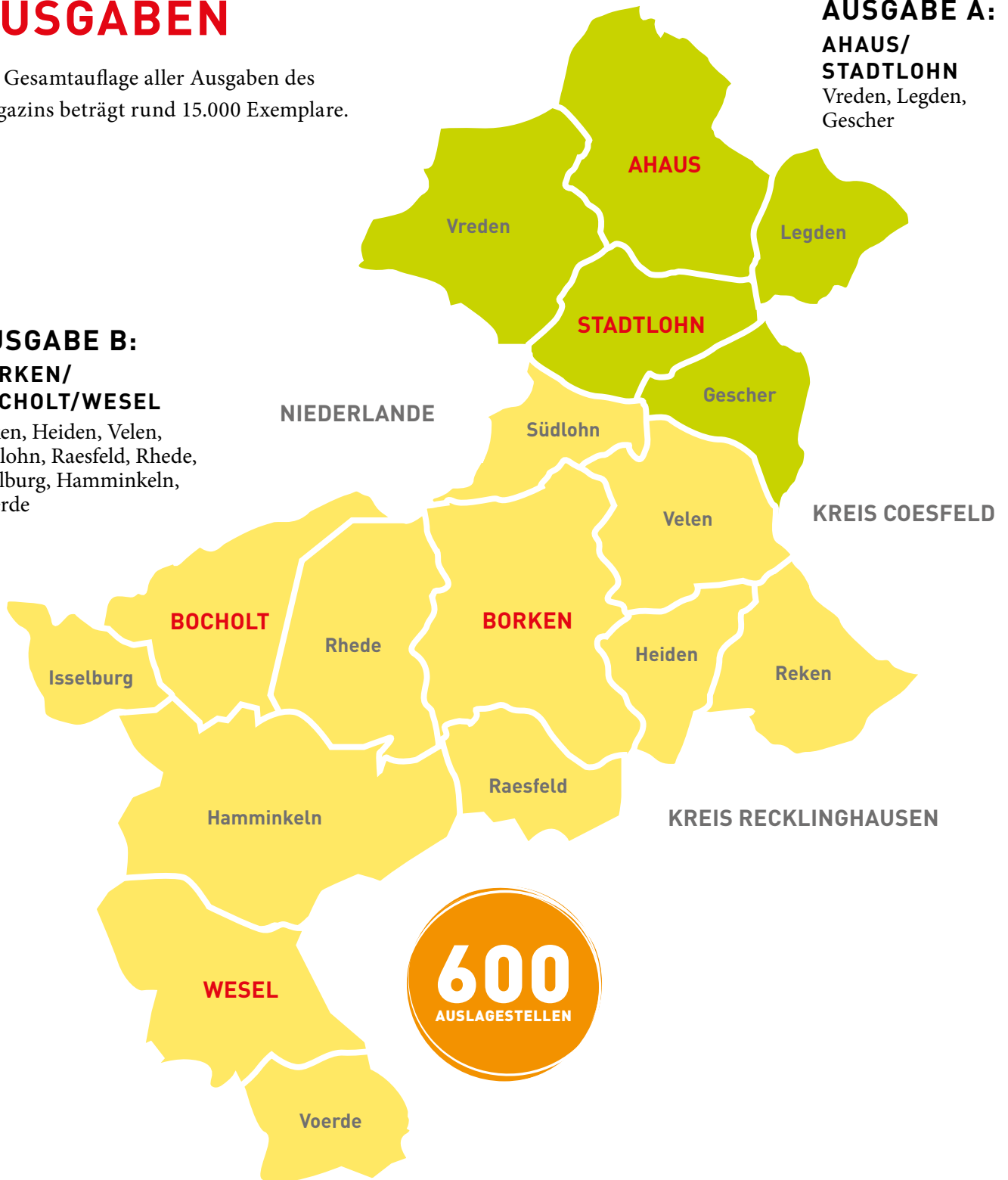
AUSGABE A:

**AHAUS/
STADTLOHN**
Vreden, Legden,
Gescher

AUSGABE B:

**BORKEN/
BOCHOLT/WESEL**

Reken, Heiden, Velen,
Südlohn, Raesfeld, Rhede,
Isselburg, Hamminkeln,
Voerde



AUSLAGESTELLEN

Sie möchten wissen, wo das Magazin genau ausliegt?
Eine Übersicht finden Sie hier:
magazingesundheit.de/auslagestellen

- AUSGABE A: IN KOOPERATION MIT DEM KLINIKUM WESTMÜNSTERLAND
- AUSGABE B: IN KOOPERATION MIT DEM KLINIKUM WESTMÜNSTERLAND

ADVERTORIAL

Der redaktionelle Inhalt und das Bildmaterial werden vom Kunden geliefert. Der Preis beinhaltet Gestaltung, Editierung und abschließendes Lektorat entsprechend des Layouts der „...Gesundheit!“. Für grafische Sonderleistungen sowie die Neuerstellung redaktioneller Inhalte behalten wir uns vor nach Aufwand abzurechnen.

ab 1/1 Seite

€ 1.290,-

HERAUSGEBER

HEIMSPIEL
Werbeagentur & Verlag

Werbeagentur Heimspiel GmbH
Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken
Telefon 0 28 61 7 03 85 86

REDAKTION:

Ewald Kremer,
Dorothee Davin,
Dirk Klapsing (V. i. S. d. P.)
redaktion@magazingesundheit.de

LAYOUT:

Kathrin Berheide, Silvia Hommel

ANZEIGEN:

Dirk Klapsing (verantw.)
Anne Hans
02861 703 85 52
anne@werbeagentur-heimspiel.de
Daniel Klitzke
02861 703 85 88
daniel@werbeagentur-heimspiel.de

TECHNISCHE DATEN

Erscheinung: 6 x jährlich
(Februar, April, Juni, August,
Oktober, Dezember,
immer Mitte des Monats)

Verteilung: kostenlos in den Kranken-
häusern des Klinikum
Westmünsterland,
Gesundheitszentren,
Apotheken, Cafés,
Einkaufszentren und
öffentliche Stellen

Format: 210 x 297 mm

Satzspiegel: 179 x 247 mm

Spaltenbreite: 1 Spalte 41 mm
2 Spalten 87 mm
3 Spalten 133 mm
4 Spalten 179 mm

DATENANLIEFERUNG

- CMYK basierende PDF/X-3 Datei
- Beschnittzugabe von 3 mm
bei Seiten im Anschnitt
- Schriften müssen eingebettet sein

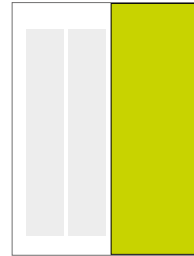
ANZEIGENFORMATE/ ANZEIGENPREISE*

pro Ausgabe



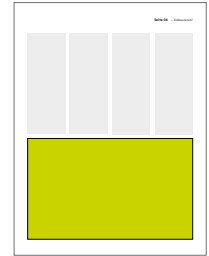
1/1 Seite

210 x 297 mm + 3 mm



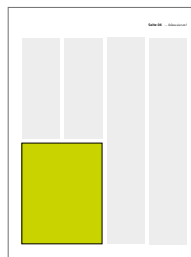
1/2 Seite hoch

102 x 297 mm + 3 mm



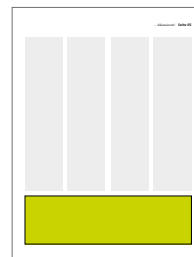
1/2 Seite quer

179 x 121 mm



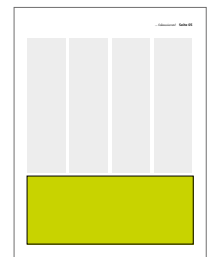
1/4 Seite hoch

87 x 121 mm



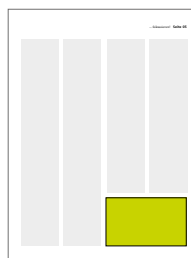
1/4 Seite quer

179 x 58 mm



1/3 Seite

179 x 79 mm



1/8 Seite quer

87 x 58 mm

FORMAT	PREIS
1/1 Seite	€ 1.190,-
1/2 Seite hoch	€ 650,-
1/2 Seite quer	€ 650,-
1/4 Seite quer	€ 390,-
1/4 Seite hoch	€ 390,-
1/3 Seite	€ 460,-
1/8 Seite quer	€ 230,-
U2/U3	€ 1.290,-
U4 Rückseite	€ 1.490,-
Doppelseite rabattiert mit 10%	