

DER NEUE GRÖNEMEYER



Das Hausbuch der Gesundheit



Erste Hilfe bei gebrochenen Knochen

Am besten wenig bewegen und kühlen

Bei Knochenbrüchen ist es wichtig, den Verletzten so wenig wie möglich bewegen, um zusätzliche Schmerzen und eine Verschlimmerung der Verletzung zu vermeiden. Außerdem sollte man ihm so gut es geht Nähe und Geborgenheit vermitteln – auch über eigene Ängste hinweg. Sicher fällt es leicht, sich in eine solche Situation hineinzuversetzen und sich vorzustellen, wie wichtig es ist, sich nicht allein fühlen zu müssen.

Keine Verlagerung

Auf keinen Fall sollte man versuchen, Verlagerungen der Knochenenden eigenhändig zu korrigieren oder Gelenke wieder einzurenken. Bei geschlossenen Knochenbrüchen können die Schmerzen durch Kühlung gelindert werden. Dabei Eis nie direkt auf die Haut legen. Ist die Haut verletzt, auf Kühlmaßnahmen verzichten. Sonst

besteht zusätzlich Infektionsgefahr. Wunden müssen keimfrei abgedeckt werden, ohne Druck auszuüben. Aus der Haut ragende Knochenanteile sollte man nicht bewegen und gegebenenfalls steril abdecken.

Ruhigstellen

Eine Ruhigstellung des Knochens mit einer Schiene ist nur notwendig, wenn ärztliche Hilfe über längere Zeit hinweg nicht zu erwarten ist. Bei Brüchen größerer Knochen wie des Oberschenkels kann es zu einem erheblichen Blutverlust und dadurch zu einem Schock kommen. Da vielleicht eine Narkose für eine Operation nötig ist, sollte der Verletzte nichts essen oder trinken.

Könnte ein Wirbel gebrochen sein, darf der Verunfallte nicht bewegt werden, vor allem sein Hals nicht: Es droht sonst eine Querschnittslähmung.

i Dietrich Grönemeyer

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer (56) ist nicht nur Hightech-Mediziner, Inhaber des Lehrstuhls für Radiologie und Mikrotherapie an der Universität Witten/Herdecke, Gründer und Leiter des Grönemeyer-Instituts für Mikrotherapie Bochum und der Grönemeyer Clinic in Essen, sondern auch Bestseller-Autor. Mit „Grönemeyers neues Hausbuch der Gesundheit“ räumt er mit Halbwissen auf, gibt wichtige Tipps zur Vorsorge und Selbsthilfe und informiert über gängige Behandlungsmethoden. Wir veröffentlichen Auszüge aus seinem Gesundheitsbuch, erschienen im Rowohlt Verlag. www.dietrich-groenemeyer.com

GEWUSST, WOHN

Psalme, Kabarett und Rocknacht

Veranstaltungen am Wochenende

Autorenfestival in Dortmund

Das LesArt.Festival feiert in diesem Jahr sein zehnjähriges Bestehen. Vom 9. bis 15. November gibt es ein Wiedersehen mit Autoren, die schon einmal bei LesArt aufgetreten sind. Den Auftakt machen am 9. November Gerd Dembowski und Bruno Knust alias „Günna“, die in den Umkleidekabinen des BVB-Stadions lesen. Am 10. November trägt Said in der Reinoldikirche aus „Psalmen“ vor. Markus Orths und Joachim Zelter kommen am

11. November ins Dortmunder Theater Fletch Bizzel, wo einen Tag später auch Jürgen Lodemann gastiert.

www.lesart-festival.de

Abschied von Weber-Beckmann in Gelsenkirchen

Der Programmtitel „Kurz vor endlich“ deutet es schon an: Nach fast zwölf Jahren machen Christiane Weber und Timm Beckmann Schluss. Das preisgekrönte Essener Musikkabarett-Duo wird ab 2010 getrennte Wege gehen. Um die gemeinsamen Jahre gebührend zu feiern, präsentieren der Pianist und die Sängerin am 7. November um 20 Uhr in der Kaue in Gelsenkirchen „das Letzte von Weber-Beckmann“.

www.emsertainment.de

Rocknacht in Witten

Zur zweiten Wittener Rocknacht laden die Lokalmatadore der Band Baumsam in die WerkStadt ein. Dafür holen sie sich Dinosaurier der deutschen Rockgeschichte dazu: Werner Nadolny's Jane. Der Band, die als „Jane“ in den 70er Jahren Erfolge feierte, will den alten Sound weiterleben lassen. www.wn-jane.de



Weber-Beckmann geben am 7. November in Gelsenkirchen ihr Abschiedskonzert. Foto privat

TIERE UND LIEBE



Der Hundebesitzer delegiert die anstrengende Flirtarbeit bei der Partnersuche einfach an seinen vierbeinigen Begleiter. Foto dpa

Flirtfaktor Hund

Detlev Schönfelder hat einen Single-Ratgeber für Besitzer geschrieben

Nette Leute kennen lernen, neue Kontakte knüpfen. Ist doch ganz einfach! Ja wie denn? Der Markt für Singles boomt. Anzeigen, Singlepartys, Fernsehsendungen oder Internet-Chat... Viele Angebote warten auf interessierte Alleinstehende, aber welches ist das richtige?

Hat man nach vielem Suchen dann endlich eine Verabredung, gehen die eigentlichen Probleme erst so richtig los: Welche Klamotten, welcher Treffpunkt? Und dann muss man sich auch noch mit einem fremden Menschen unterhalten. Nur worüber um Himmels Willen?

Kleine Fettnäpfchen

Eine Sorte Mensch hat all diese Probleme nicht: die Hundebesitzer. Der Trick an der ganzen Sache: Der Hundebesitzer delegiert die „anstrengende Flirtarbeit“ einfach an seinen vierbeinigen Begleiter. Von den vielen neuen Bekannten und später vielleicht auch Freunden, die der Hund mühelos gewinnt, profitieren Herrchen oder Frauchen automatisch mit. Zwar gibt es auch hier einige kleine Fettnäpfchen, aber mit ein paar einfachen Regeln geht es ganz leicht – auch ohne nervige Anbagersprüche.

Die Kommunikation zwi-



Hundexperte Detlev Schönfelder ist überzeugt: Hundebesitzer haben es bei der Partnersuche erheblich leichter – sie müssen nur einige Regeln befolgen. Foto privat

schen Hundebesitzern, die sich mit ihren Vierbeinern das erste Mal begegnen, kennt oftmals noch nicht einmal eine Begrüßung. Es geht sofort zur Sache: Rüde oder Hündin?

Mehr „Einleitung“ braucht es oftmals nicht – und schon ist man im Gespräch. Sie können das Verhalten der beiden

Hunde kommentieren oder Anekdoten aus dem Alltag zum Besten geben. Hier lautet allerdings ein kleiner Fettnäpf: Die Frage, die eigentlich als Kompliment gemeint war, welche süße Mischung der kleine Zauskopf denn sei, kann nach hinten losgehen, wenn es sich herausstellt, dass es sich um einen reinras-

i Zum Autor

Autor dieses nicht ganz alltäglichen Single-Ratgebers ist der erfahrene Hundetrainer Detlev Schönfelder, der mit seiner Tophundeschule bundesweit in Sachen Hundecoaching im Einsatz ist. Wer mehr über seine Hundetrainings erfahren will oder Fragen zum Thema „Flirtfaktor Hund“ hat, findet alle Kontaktinformationen auf der Internetseite www.tophundeschule.de

Was der Gefährte übers Herrchen verrät

Eine heitere Liste von Vierbeinern und ihren Besitzern

Hundetrainer Detlev Schönfelder hat folgende – nicht ganz ernst gemeinte – Liste verschiedener Hunderasen und des entsprechenden dazugehörigen Charakters von Herrchen oder Frauchen aufgestellt:

- Hundehalter mit sozialen Berufen wie Arzt, Krankenschwester oder Lehrer bevorzugen angeblich den Basset.
- Die Dame mit dem Pudel (Foto 1) wird wahrscheinlich ein teures Vergnügen. Sie liebt Modellkleider, tolen Schmuck – und Sie, wenn Ihr Kontostand entsprechend ist.
- Die treuesten Ehefrauen

- oder -männer sollen Snoopy-Beagles mögen. Wenn Sie hier einen Korb bekommen, wissen Sie dann auch gleich, warum. Offensichtlich ist Herrchen oder Frauchen gerade im Büro und kann nicht mitspazieren.
- Bluthund-Besitzer sollen starke Nerven haben und durch nichts zu erschüttern sein.
- Menschen mit Boxern sollen Energiebündel sein.
- Wer mit Lassie spazieren geht, gilt als intelligent und

- willensstark.
- Über Dackel-Besitzer wird gesagt, dass Sie nett und liebenswürdig sind – solange sie nicht belehrt werden.
- Völlig unkomplizierte Menschen sind die Besitzer von Dalmatinern. Wenn Sie nicht gerade auf den „besten Freund“ treten, kann hier eigentlich nichts schief gehen...
- Etwas stur sollen die Eigentümer von Spaniel-Hunden sein. Aber geben Sie nicht gleich auf, wenn Sie beim

- ersten Versuch abblitzen.
- Courage und ein Schuss Romantik sind gefragt, wenn es um die Herzen der Doggen-Halter geht. Die sind zwar angeblich sehr selbstsicher, schwelgen aber auch ganz gern mal in ihren ganz eigenen Traumwelten.
- Zu den Menschen ohne Sorgen gehören die Halter von Foxterriern, heißt es.
- Zugänglich und offen sind die Halter von Yorkshire-Terriern. Sie strahlen darüber hinaus so eine natürliche Selbstsicherheit aus, mit der sie Fremde ganz leicht in Gespräche verwickeln.

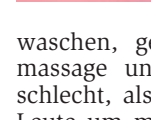


MEIN WOCHENENDE

Für das richtige Stargefühl

Friseurbesuch

Der Ansatz war schon deutlich zu sehen, die Spitzen brauchten einen Feinschliff, es wurde längst mal wieder Zeit, dem Friseur meines Vertrauens einen Besuch abzustatten. Ich vereinbarte einen Termin für 15 Uhr. Ich fand mich im Friseurladen ein, ließ mir die Haare waschen, genoss die Kopfmassage und staunte nicht schlecht, als sich gleich drei Leute um meine Strähnen kümmerten. Ehe ich mich versah, trug ich den Kopf voller Alufolie-Streifen. Dass nach dem Auswaschen zwei Leute meine Haare föhnten, irritierte mich nach dieser Erfahrung nicht weiter, und so gab ich zu: „Wenn ihr so an mir rumwerkelt, fühle ich mich wie ein richtiger Star.“ Mein Friseur lachten: „Nichts da, Süße. Es ist Samstag. Wir schließen um 16.30 Uhr. Wir wollen nur rechtzeitig nach Hause.“ Schade, ein Star war ich nicht, aber immerhin seh ich jetzt fast wie einer aus. ■ Fee Riebeling



Das Eis ist gebrochen. Das alles kann so einfach sein, wenn der Hund mitspielt. Fängt allerdings der eine Hund eine Beißeerei an, wird nicht nur nichts aus dem Date, sondern es folgt auch noch die Übergabe einer Tierarztrechnung. Die Wahrscheinlichkeit einer solchen Katastrophe sinkt, wenn der Hund ein gutes Sozialverhalten hat. Lernt er schon als Welpe den Umgang mit Artgenossen, wird bestimmt einmal ein guter „Flirt-Anbahner“ aus dem Kleinen. Auch ein gewisser Grundgehorsam ist auf der Wiese hilfreich und bringt unter Hundebesitzern viele zusätzliche Punkte ein. ■ Detlev Schönfelder

GENIESSEN



Fünf Sterne für die Wurst: Der Thüringer. Foto von Braunschweig

Chilliwurst aus der Hölle

Der Thüringer

Es gibt Pommesbuden – und es gibt den „Thüringer“. Das ist quasi die Fünf-Sterne-de-Luxe-Variante. Hier stehen keine Bierzeltnaturen, sondern Lederbänke. Wobei die nicht unbedingt bequem sind, aber richtig gut aussehen. Der Teller parkt auf ansprechenden Holzhochtschen. Und an der Decke hängt ein riesiger Leuchter.

Auch wenn dieser optische Schnickschnack wirklich gelungen ist – man geht zum „Thüringer“ wegen seiner original Rostbratwurst. Und auch wenn es der Vorstellungskraft schwer fällt: Es gibt sogar Menüvorschläge: Bratwurst mit Pommes und Getränke. Oder Currywurst mit Champagner. Und als feurige Versionen bietet sich die Chilliwurst an. An der Tafel wird sie gepriesen als Wurst, die aus der Hölle kommt. ■ hei

Der Thüringer, Markt 2, 44137 Dortmund, Tel. (0231) 21 40 90.

GEWINNER

Halloween-DVDs

Jeweils eine von zwei DVDs „Roseanne – Halloween Edition“ aus unserer Verlosung haben gewonnen: Angelika Kirmes aus Dortmund und Renate Walitzka aus Dorsten.