

# Unser STRAELEN



Das RP-Monatsmagazin für meine Stadt

## AUS DEM INHALT



### Es summt in Straelens Gärten

In der Blumenstadt gibt es eine Reihe von Projekten, die sich mit der Imkerei und Bienen beschäftigen. Dazu gehören auch die Schüler des Straelener Gymnasiums und die Landfrauen.

Seiten 20-21

## EVENT DES MONATS

### Frühlingsboten halten Einzug in Straelen

Man kann die Uhr danach stellen: Zwei Wochen vor Ostern heißt die große Veranstaltung in der Innenstadt: Frühlingserwachen. In diesem Jahr dürfen sich die Besucher diesbezüglich den 7. April reservieren. Dann wird dem Winter ade gesagt.

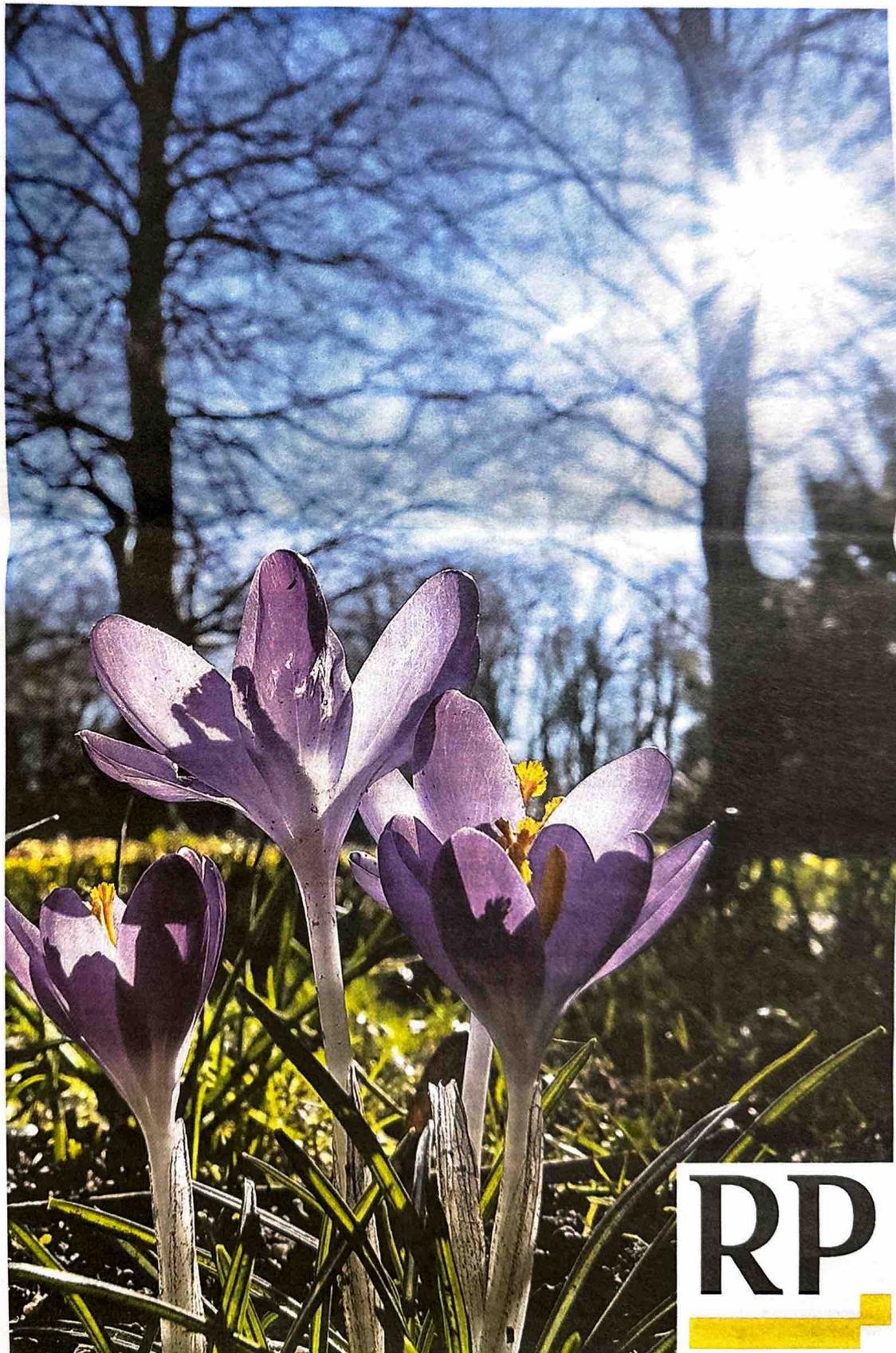
Seite 3



### Der Newsletter der Katholiken

Ein engagiertes Team um Pfarrer Ludwig Verst sammelt Informationen aus der Pfarrgemeinde St. Peter und Paul und bringt sie zweimal im Jahr unters Kirchenvolk.

Seite 6



**RP**

# „Yoga gibt mir Ruhe und Ausgleich“

Marta Sommerkamp ist leidenschaftliche Apothekerin. Sie hat das Wohl ihrer Kunden im Blick. Im Frühjahr plagen viele Menschen Allergien und Heuschnupfen.

Marta Sommerkamp ist die Inhaberin der Markt-Apotheke in Straelen. Sie beschäftigt sich intensiv mit den Wünschen und Beschwerden ihrer Kunden. Im Frühjahr sind manche von ihnen besonders geplagt.

**Frau Sommerkamp, mit welchen Beschwerden kommen die Kunden in dieser Jahreszeit?**  
**MARTA SOMMERKAMP** Typisch für die Jahreszeit ist das Thema Allergien und Heuschnupfen, aber auch die Frühjahrsmüdigkeit. Wir haben für unsere Kunden wertvolle Tipps, wie sie trotz Heuschnupfen den Frühling richtig genießen können.

**Sagen Sie bitte zunächst etwas zum Heuschnupfen.**

**SOMMERKAMP** Bei Heuschnupfen helfen einige wichtige Mikronährstoffe, die verhindern, dass die allergische Reaktion so ausgeprägt wird. Zum Thema beraten wir unsere Kunden ganz individuell, wir stellen individuelle Mikronährstoffe-Rezepturen her, um die Beschwerden zu verbessern und vorzubeugen, aber auch Öle, um die Schleimhaut der Nase zu schützen und pflegen.

**Kommen wir nun zu den Allergien.**

**SOMMERKAMP** Allergiker sollen ihre Haut besonders pflegen. Ist die Haut zu trocken, dann dringen die Pollenpartikeln durch die Hautporen hinein. Wir haben in der Apotheke ein Hautanalyse-Gerät, mit dem wir genau bestimmen können, wie trocken die Haut ist. Auch der Darm spielt eine große Rolle bei Allergien, denn nur, wenn wir eine gesunde Darmflora (gute Darm-Bakterien) haben, sind wir optimal geschützt. Die Darmwand verhindert, dass Allergene (Pollen) und Giftstoffe in die Blutbahn fließen. Das erfolgt nur, wenn wir ausreichende gute Bakterien im Darm haben. Zuständig für die Frühjahrsmüdigkeit ist oft ein Mangel an Vitamin D. Dank eines hoch entwickelten Gerätes können wir innerhalb von 15 Minuten den Wert bestimmen. Sind die Vitamin-D-Reserven aufgefüllt, spürt man die Wirkung sehr schnell.

**Wie kann man den Frühjahrsbeschwerden vorbeugen, oder was kann man tun, wenn man infiziert ist?**

**SOMMERKAMP** Vitamin D, Homocystein, Freie Radikale sind wichtige Präventionsparameter. Deshalb habe ich für die Apotheke verschiedene hoch entwickelte Geräte angeschafft, um diese Werte schnell und zuverlässig bei uns vor Ort zu messen. Vitamin D ist nicht nur gut für die Knochen, fast jedes Organ braucht Vitamin D, um gut zu funktionieren. Vitamin D schützt unser Herz und Gefäße, steigert das Immunsystem, beugt Allergien und Depressionen vor, ist enorm wichtig gegen Demenz. Muskel und Bauchspeicheldrüse brauchen es. Vitamin D verhindert, dass die Zellen sich verändern, und schützt uns gegen Krebs. Haben wir genug Vitamin D, fühlen wir uns glücklicher, und wir haben mehr Energie.

**Welche Bedeutung hat für den Körper Homocystein?**

**SOMMERKAMP** Durch zu viel Homocystein im Blut erhöht sich das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch von Thrombosen, Bluthochdruck, Depressionen, Demenz und Osteoporose. Ist der Wert zu hoch, dann helfen die richtigen Vitalstoffe, den Körper zu entgiften. Eigentlich ganz einfach, deshalb haben wir in der Markt-Apotheke ein Präparat entwickelt, das vor hohen Homocysteinwerten schützt.

**Wie halten Sie sich fit?**

**SOMMERKAMP** Um meinen Körper zu unterstützen, nehme ich regelmäßig Probiotika und Mikronährstoffe wie Vitamin D, Vitamin B12, Vitamin C, Selen etc. Ich esse gerne gesund und bunt, vermeide Fertigprodukte, trinke gerne viel Wasser und ab und an auch ein Gläschen Wein. In der Natur entspanne ich am besten, ich liebe es einfach, durch den Wald oder durch eine Wiese zu gehen. Yoga gibt mir Ruhe und Ausgleich. Ich lache gerne und laut. Wenn ich Sorgen habe, ist mein Mann Martin mein Felsen in der Brandung. Er gibt mir Rückhalt und Liebe. Ich bin sehr dankbar und stolz, mit meiner Markt-Apotheke im Herzen von dieser ausgesprochen liebenswerten Stadt als Ansprechpartnerin für Wohlbefinden und Gesundheit zu sein.

**Wie bringen Sie als Pendlerin Familie und Beruf unter einen Hut?**

**SOMMERKAMP** Ich bin leidenschaftlich gerne Apothekerin, Mutter und Ehefrau. Mein Lebesmotto ist, aus meinem Tag etwas Wertvolles zu machen. Das ist meine Motivation jeden Morgen, wenn ich aufstehe. Ich habe einen enormen Rückhalt von meiner fantastischen Familie und meinem tollen Team. Das ermöglicht mir, dass ich mich hier in Straelen auch für andere Projekte engagieren kann. Seit November 2017 bin ich im Vorstand des Vereins AusStraelen, und mit meinem Engagement möchte ich der Stadt Straelen und ihren Bürgern auch etwas zurückgeben und dafür sorgen, dass Straelen weiterhin ein attraktiver und liebenswerter Ort für Straelener und Besucher bleibt und sich auch weiterentwickelt. Straelen ist eine ausgesprochen liebenswerte Stadt mit besonderen Menschen.

DAS INTERVIEW FÜHRTE MARGRET LINSSEN  
 FOTO GOTTFRIED EVERS

