

53

Ihr persönliches
Gratisexemplar
zum Mitnehmen

Für Aktive & Junggebliebene

Sommer 2023

SeniorenZEIT

Die Seniorenzeitung für den Kreis Borken



Gemeinschaft. genießen

TOPTHEMA:

**Abzocke mit falschen Tickets
und Unterkünften!
Wie erkenne ich sie?**

RATGEBER:

**Heizung und Photovoltaik
Richtig vererben & verschenken**



Spezialist für
orthopädische
Einlagen!

Christoph Schlütter

Orthopädie-Schuhtechniker-Meister
staatlich anerkannter Podologe

**Schuh
& Technik**



Lieferant aller Krankenkassen!

Leistungen aus Meisterhand:
Anfertigung von Schuheinlagen
Maßschuhherstellung
Orthopädische Schuhänderung
Änderung von Sicherheitsschuhen
Elektronische Fußdruckmessung
Schuhreparaturen jeglicher Art



Deichstraße 41 · 46414 Rhede
Telefon: 02872/80 95-90
www.fussprobleme.info
info@fussprobleme.info



Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr: 09.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch: 09.00 - 12.30 Uhr
Samstag: geschlossen



IM-OHR-
HÖRGERÄTE
KOSTENLOS
TESTEN!

**SPASS BEIM HÖREN FÄNGT
IM HÖRZENTRUM WESTMÜNSTERLAND
GANZ KLEIN AN!**



**Hörzentrum
Westmünsterland**

Hörzentrum Westmünsterland
Kirchstraße 7, 46414 Rhede
Tel.: 02872 / 807 48 40

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 09.00 - 13.00 Uhr und
14.00 - 18.00 Uhr
Sa.: 09.00 - 12.30 Uhr

info@hoerzentrum-westmuensterland.de
www.hoerzentrum-westmuensterland.de

SeniorenZeit online lesen: www.ogv-rhede.de

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Der Sommer ist die Jahreszeit, die von vielen Menschen sehnsüchtig erwartet wird. Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen, und die Natur zeigt sich – wenn es nicht gerade zu lange trocken und heiß ist – in ihrer vollen Pracht. Auch für Seniorinnen und Senioren eröffnen sich in dieser Zeit zahlreiche Möglichkeiten, den Sommer in vollen Zügen zu genießen.

Gleichzeitig gilt es jedoch gewisse Gefahren und Herausforderungen im Blick zu behalten, insbesondere in Bezug auf die Gesundheit durch die Auswirkungen von großer Hitze sowie in Bezug auf Reisen und Urlaub.

Für Seniorinnen und Senioren bietet der Sommer die Chance, die freie Zeit zu nutzen und neue Orte zu erkunden. Reisen und Urlaub können zu unvergesslichen Erlebnissen werden, sei es in der Heimat oder in fernen Ländern. Es gibt zahlreiche Reisemöglichkeiten, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind, wie zum Beispiel barrierefreie Unterkünfte, organisierte Gruppenreisen – auch für Demenzerkrankte – oder auch Kreuzfahrten. Diese ermöglichen es Senioren, neue Kulturen kennenzulernen, landschaftliche Schönheiten zu entdecken und wertvolle Erinnerungen zu schaffen.

Wie gesagt, die Möglichkeiten sind vielfältig! Dennoch muss darauf hingewiesen werden, dass gerade ältere Menschen bei Urlaubsbuchungen im Internet auf Betrugsversuche stoßen, sogenannte Fake-Angebote. Hier werden oft Leistungen angeboten, die es tatsächlich gar nicht gibt. Bitte lesen Sie hierzu unser Topthema: „Abzocke mit falschen Tickets und Unterkünften und wie man sie erkennt“.

Auch in Bezug auf die Gesundheit sollte man Gefahren im Zusammenhang mit Reisen und Urlaub im Auge behalten. Insbesondere ältere Menschen können mit gesundheitlichen Einschränkungen konfrontiert sein, die spezielle Vorkehrungen

erfordern. Es ist ratsam, vor Reiseantritt eine ärztliche Beratung in Anspruch zu nehmen und sicherzustellen, dass eventuell erforderliche Medikamente ausreichend mitgeführt werden. Zudem sollten Reiseziele sorgfältig ausgewählt werden, um beispielsweise extreme klimatische Bedingungen zu vermeiden, die die Gesundheit gefährden könnten. Die Gesundheit spielt im Sommer eine entscheidende Rolle, insbesondere für ältere Menschen. Hohe Temperaturen können für den Körper eine Belastung darstellen und zu Hitzschlägen oder Dehydrierung führen. Daher ist es wichtig, auf ausreichenden Sonnenschutz zu achten, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen und körperliche Anstrengungen während der heißesten Stunden des Tages zu vermeiden. Zudem sollten ältere Menschen ihre gesundheitlichen Bedürfnisse im Sommer im Blick behalten und regelmäßig ärztliche Kontrollen durchführen lassen, um mögliche Risiken auch frühzeitig erkennen zu können.

Wir wollen hier aber nicht schwarzmalen, denn klar ist, dass der Sommer in puncto soziale Interaktion die beste Zeit des Jahres darstellt. Er bietet zahlreiche Gelegenheiten, die Gemeinschaft zu genießen und neue Kontakte zu knüpfen. Ob bei geselligen Treffen im Park, gemeinsamen Ausflügen oder anderen Freizeitaktivitäten, der Sommer kann eine Zeit der Verbundenheit und des Austauschs sein. Es ist unglaublich wichtig, diese Möglichkeiten zu nutzen und von der Gesellschaft anderer zu profitieren. So kann soziale Isolation vermieden und ein erfülltes Leben geführt werden.

Abschließend wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, einen wunderschönen Sommer, in dem Sie sich hoffentlich viele wunderschöne Erinnerungen schaffen – und bitte bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihre Marita Ostendorp



Marita Ostendorp
Redakteurin & Herausgeberin




NEUE PFLEGE-EINRICHTUNGEN AN DER BOCHOLTER STRASSE

Im Spätsommer sind unsere neuen Einrichtungen zum Einzug bereit. Sie suchen ein schönes altersgerechtes Zuhause oder einen Platz in einer modernen Tageseinrichtung? Dann kontaktieren Sie uns gerne und nutzen Sie die Chance sich bereits jetzt auf der Interessentenliste eintragen zu lassen!

Unser zukünftiges Angebot:

- » Zwei Senioren-Wohngemeinschaften
- » Sechs altengerechte Wohnungen
- » Eine Tagespflege



Sie haben Interesse?
BHD Sozialstation gGmbH
 Ahauser Str. 73, 46325 Borken
 Tel.: 02861 - 89 10 110
 info@bhdorken.de

www.bhdborken.de

Die Abzocke mit falschen Tickets & Unterkünften und wie man sie erkennt



Selbst der schönste Urlaubstraum verwandelt sich schnell in einen Albtraum, wenn man falsche Tickets erwirbt oder nicht existierende Unterkünfte bucht. Im schlimmsten Fall können Sie weder die Reise antreten noch Ihr Geld zurückbekommen. Wir erklären, wie Sie Urlaubs-Fakes erkennen.

Eigentlich sollte man schon stutzig werden. Doch wie verlockend ist ein extrem günstiges Angebot für die schon immer erträumte Reise!? – Bitte bleiben Sie aufmerksam und beachten Sie die nachfolgenden Tipps, damit Ihre nächste Reise kein Reinfluss wird.

Hier in Kürze:

Immer typisch für Fake-Angebote ist das Werben mit extrem günstigen Angeboten. Die Werbung und Buchung erfolgt oft über unbekannte Reiseseiten oder soziale Medien. Dabei erfolgt die direkte Kommunikation nicht persönlich, sondern nur über Messengerdienste wie zum Beispiel WhatsApp, Facebook oder per E-Mail. Falls Ihnen nach der Buchung kein Flugticket oder bei einer Pauschalreise kein Reisesicherungsschein zugesendet wird, können Sie sich direkt an die Polizei wenden.

Bei der Vielzahl an Reiseangeboten im Netz findet man zwischen den offiziellen Fluggesellschaften und existenten Unterkünften immer wieder unseriöse Anbieter, die versuchen, Verbrauchern das Geld aus der Tasche zu ziehen. Wie gehen die Abzocker vor? Zumeist werden die vermeintlich besonderen Reiseschnäppchen häufig in sozialen Netzwerken angeboten. Eine direkte Kommunikation ist zumeist nicht möglich, sondern findet bei neuen Reiseseiten über Messengerdienste wie z.B. WhatsApp statt.

Daneben gestalten Abzocker professionelle Internetseiten, auf denen Pauschalreisen, Flüge oder Unterkünfte angeboten werden. Diese Internetseiten lassen sich mittlerweile schnell aus bestehenden Baukastensystemen bei Internet Providern erstellen und ähneln dabei teilweise sogar offiziellen Seiten von namhaften Reiseanbietern oder Fluggesellschaften. Gerade das Nachahmen von renommierten Unternehmen schafft Vertrauen, sodass besonders günstige Preise nicht hinterfragt werden.

Zusätzlich werden auch Fake-Unterkünfte bei Reiseanbietern wie booking.com,

AirBnB oder fewo-direkt angeboten. Dort sind sie sehr schwer von den echten Angeboten zu unterscheiden.

Doch alle Abzockmaschinen haben in der Regel eines gemeinsam: Die Anbieter offerieren immer „ganz außergewöhnliche“ Reiseschnäppchen und verlangen den gesamten Reisepreis im Voraus. Das Perfide an dieser Masche ist, dass Anzahlungen weit vor Reiseantritt im Reisebereich üblich sind und Betrüger so leichtes Spiel haben und lange Zeit nicht auffallen.

Achtung: Reiseveranstalter dürfen nur dann eine Anzahlung bis 20 Prozent verlangen, wenn sie Ihnen auch einen Reisesicherungsschein ausstellen (Ausnahme: einzelne Flugreisen und Buchung von Unterkünften). Die Restsumme müssen Sie bei seriösen Anbietern dann außerdem frühestens 30 Tage vor Reiseantritt zahlen.

Neun Tipps, mit denen Sie Fake-Reiseangebote erkennen

- Bei Angeboten und Tipps in sozialen

„Multifokal-Linsen & Laser“

Infoabend zur operativen Behandlung von Fehlsichtigkeiten

Donnerstag,
13.07.2023, 19.30 Uhr

Donnerstag,
24.08.2023, 19.30 Uhr

Anmeldung: 0 28 71 / 22 66 26



Dr. Friederike Dörner
Fachärztin für
Augenheilkunde

Dr. Martin Dörner
Facharzt für
Augenheilkunde



Laser-24 GmbH
www.Laser-24.de
Königstraße 23 Bocholt
Tel.: 22 66 26
info@Laser-24.de



Augenlaser | Multifokallinsen | Alterssichtigkeit | Brillenunabhängigkeit

Netzwerken sollten Sie auf gesundes Misstrauen setzen. Zwar schalten auch namhafte Unternehmen hier Werbung – die Buchung von Reisen über solche Dienste ist jedoch ungewöhnlich. Besser ist es, nicht über die bei sozialen Netzwerken angebotenen Links zu gehen, sondern die Reiseanbieterseiten direkt zu besuchen.

- Handelt es sich um neue und unbekannte Anbieter, sollten Sie den Anbieter gut prüfen. Fehlt ein Impressum komplett oder ist unvollständig, sollten Sie auf das Urlaubsschnäppchen lieber verzichten: Ohne Impressum haben Sie keine Möglichkeit, später Ansprüche zu stellen.
- Wenn ein Impressum vorhanden ist, sollten Sie den vermeintlichen Geschäftsitz über Suchmaschinen und Satellitenansichten überprüfen. Oft lässt sich hier schon erkennen, ob an dieser Adresse überhaupt eine Firma tätig sein kann.
- Zudem sollten Sie gezielt nach negativen Bewertungen im Internet suchen. Positive Bewertungen können leicht gefälscht werden, sodass Warnhinweise von Betroffenen aussagekräftiger sein können.
- Bei der Namensgebung für falsche Fluggesellschaften orientieren sich Betrüger oft an tatsächlich existierende Namen und Marken. Auf der Seite des Luftfahrtbundesamtes können Sie sich darüber informieren, welche deutschen und ausländischen Flugunternehmen wirklich genehmigt sind.
- Werden Gütesiegel auf den Buchungseiten gezeigt, klicken Sie die Siegel ein-

mal an und prüfen Sie, ob Sie beim Aussteller landen und dort wiederfinden, dass die Siegel tatsächlich an den Anbieter vergeben wurden: Siegel (wie beispielsweise TrustedShops) haben einen verifizierten Link, der auf die Seiten des Siegelgebers führt. Dort wird Auskunft über den Verlinkten und die Gültigkeitsdauer des Siegels gegeben.

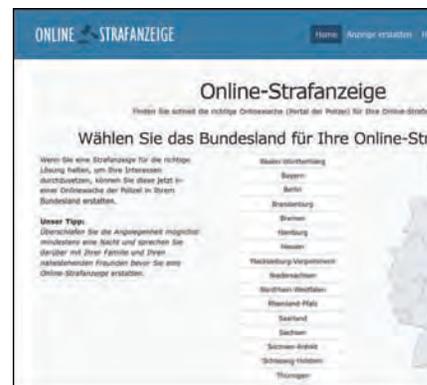
- Suchmaschinen bieten auch eine gute Möglichkeit, vermeintliche Reiseschnäppchen zu entlarven. Überprüfen Sie den Standort der angebotenen Unterkunft, ob die Angaben des Anbieters überhaupt stimmen können. Bei Satellitenaufnahmen zeigt sich schnell, ob das Hotel tatsächlich am Strand liegt, der Pool vorhanden ist, oder aber die Größe und Lage der Unterkunft tatsächlich den Versprechungen der gezeigten Fotos des Anbieters entsprechen.
- Gerade zu professionelle Bilder bei Anbietern von Privatunterkünften wie z.B. bei booking.com, AirBnB oder fewo-direkt sollten aufhorchen lassen: Prüfen Sie hier genau, ob die gezeigten Ansichten überhaupt stimmig sind.
- Daneben sind, wie bei Fake-Shops, auffällig günstige Preise im Vergleich zu anderen Anbietern ein Hinweis auf eine unseriöse Seite.

Was kann man machen, wenn man eine Fake-Reise gebucht hat?

Sobald Sie feststellen, einem Urlaubsfake aufgefressen zu sein, müssen Sie schnell

handeln. Zum einen sollten Sie umgehend Ihre Bank oder die Kreditkartenfirma informieren. Teilweise kann bereits gezahltes Geld zurückgeholt oder die Zahlung gestoppt werden, wobei hier die Chancen bei Kreditkartenzahlungen oder Online-bezahlmethoden wie PayPal (Käuferschutz) höher sind. Auch bieten seriöse Buchungsplattformen unter bestimmten Voraussetzungen einen Käuferschutz an, den Sie einschalten können.

Wichtig ist, alle Belege und Nachrichten rund um die Buchung und die Bezahlung der Tickets gut zu dokumentieren. Daneben sollten Sie die Polizei informieren und Strafanzeige wegen Betrugs stellen. Dies ist bequem auf der Internetseite www.online-strafanzeige.de möglich. Hier



werden Strafanzeigen direkt an die zuständige Stelle weitergeleitet. Sollten Sie sich unsicher sein, ob Sie auf kriminelle Machenschaften hereingefallen sind, können Sie sich auch an Ihre Verbraucherzentrale vor Ort wenden.

Quelle: Verbraucherzentrale.de

ENTDECKEN SIE JETZT...

bei uns die E-Bike-Flotte von

VELODEVILLE



Konfigurieren Sie Ihr E-Bike ganz nach Ihren Wünschen!



Deichstraße 28
46414 Rhede
Telefon (0 28 72) 15 06
Telefax (0 28 72) 81 93
www.fahrrad-holtkamp.de

Eine runde Sache
– rund ums Jahr!

Gut schlafen ohne Hangover

Sehr viele ältere Menschen leiden unter Schlafstörungen. Mit Schlafmitteln sollten sie jedoch vorsichtig sein, um keinen sogenannten Hangover am folgenden Tag zu riskieren.

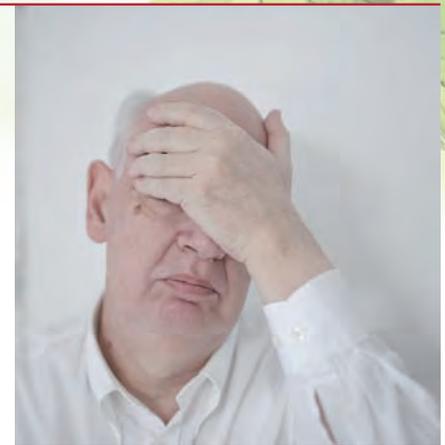
Wenn ältere Menschen einen Tag nachdem sie ein Schlafmittel eingenommen haben, müde sind, kann das an einer zu hohen Dosis und/oder einem zu späten Einnahmezeitpunkt liegen.

„Wenn ältere Patienten ins Krankenhaus kommen, findet sich auf der Medikationsliste häufig etwas gegen Schlafstörungen“, berichtete Professor Dr. Sebastian Baum vom EVK Münster – Alexianer Johannisstift bei einem Online-Vortrag im Rahmen des Deutschen Schmerz- und Palliativtags. Die Bandbreite sei groß und reiche von älteren H1-Antihistaminika über niederpotente Antipsychotika, Benzodiazepine/Z-Substanzen, 2-Agonisten und Antidepressiva bis hin zu Phytopharmaka.

Um zu beurteilen, ob die jeweilige Medikation geeignet ist, seien einerseits Negativlisten wie die Priscus-Liste 2.0 zu

beachten, andererseits der genaue Zweck (Ein- oder Durchschlafstörung) und die Konstitution des Patienten. Generell sei bei älteren Menschen mit einer veränderten Motilität und Durchblutung des Magen-Darm-Trakts zu rechnen. „Dies führt zu einer Verzögerung des Wirkeintritts um etwa 30 bis 60 Minuten im Vergleich zu jüngeren Patienten“, sagte Baum. Wenn Senioren darüber klagten, dass das verordnete Schlafmittel nicht wirke, liege das daher häufig daran, dass sie es zu spät eingenommen hätten. Aufgrund der Alterung der Ausscheidungsorgane sei zudem die Wirkdauer meist verlängert – ein Grund für Müdigkeit am Folgetag, den Hangover.

Baum empfahl daher, schlafanstoßende Arzneistoffe bei Senioren niedrig zu dosieren und den Einnahmezeitpunkt um eine halbe Stunde bis Stunde vorzuziehen. Flüssige Arzneiformen seien zu bevorzugen. Bewährt habe sich auch, die Dosis etwa bei niederpotenten Neuroleptika auf zwei Gaben aufzuteilen. „Die Patienten bekommen zum Abendbrot um 18:00 Uhr schon die Hälfte der Nachtmedikation



und die andere Hälfte um 21:00 Uhr. Dann können sie um 22:00 Uhr schlafen“, erklärte der Apotheker.

Für diese Art der Anwendung eigneten sich etwa Melperon oder Prothipendyl aufgrund ihrer vergleichsweise kurzen Wirkdauer; bei Pipamperon sei dagegen wegen der langen Halbwertszeit bei Einnahme nach 20:00 Uhr ein Hangover am nächsten Tag möglich. Dennoch könne Pipamperon eine gute Wahl sein, etwa wenn die anderen beiden Substanzen wegen ihrer möglichen kardiotoxischen Wirkung, die Pipamperon weniger besitze, nicht infrage kämen. Geeignete Alternativen mit guter Verträglichkeit sind Melatonin, Mirtazapin und Baldrian.

Quelle: pharmazeutische-zeitung.de

Individuelle Blutdruckbehandlung ist effektiver

Menschen mit Bluthochdruck profitieren von einem Wechsel des Medikaments häufig deutlich stärker als von einer Steigerung der Dosis. Der Effekt eines anderen Medikaments kann sogar zweimal so groß sein wie der einer doppelten Dosis, schreiben schwedische Wissenschaftler im Fachmagazin JAMA.

An der Studie der Universität Uppsala nahmen 280 Personen mit Bluthochdruck über ein Jahr hinweg nacheinander vier verschiedene Blutdruckmedikamente ein, um zu untersuchen, ob es eines für sie optimal war. Es war zu beobachten, dass sich die Wirkung der Medikamente von Person zu Person deutlich unterscheidet: Viele erreichten mit einem Medikament einen niedrigeren Blut-

druck als mit anderen. Im Durchschnitt senkte eine personalisierte Behandlung den systolischen (oberen) Blutdruck um weitere 4,4 Einheiten. „Dieser Effekt ist



groß genug, um klinisch relevant zu sein“, sagte Johan Sundström, Kardiologe und Professor für Epidemiologie an der Universität Uppsala.

Damit stellen die Studienergebnisse aktuelle Behandlungsleitlinien in Frage, in denen die vier Wirkstoffgruppen für alle Patienten mit hohem Blutdruck gleichermaßen empfohlen werden.

Möglicherweise sind jedoch die Wirksamkeit und Nebenwirkungen der Medikamente von Person zu Person unterschiedlich. Bei der großen Vielfalt an Blutdruckmedikamenten ist es deshalb relativ wahrscheinlich, dass Menschen nicht auf Anhieb das für sie am besten geeignete Medikament erhalten. „Wenn wir die Medikation jedes Patienten personalisieren, können wir eine bessere Wirkung erzielen, als wenn wir zufällig ein Medikament aus einer dieser vier Medikamentengruppen auswählen“, meint Sundström.

Quelle: aponet.de

Für den medizinischen Notfall vorsorgen

Medikationsplan muss schnell auffindbar sein

Zum Tag der Notfallmedizin am 27. Mai 2023 rief die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen Patientinnen und Patienten dazu auf, für medizinische Notfälle vorzusorgen.

Wer über einen längeren Zeitraum Medikamente einnimmt, sollte seinen aktuellen Medikationsplan zu Hause leicht auffindbar aufbewahren und ihn unterwegs bei sich tragen. So können Rettungskräfte schnell erfassen, welche Medikamente regelmäßig eingenommen werden. Der bundeseinheitliche Medikationsplan wird Patientinnen und Patienten bei längerer Einnahme von drei und mehr verschreibungspflichtigen Arzneimitteln in der Regel vom Hausarzt oder der Hausärztin ausgestellt.



Damit der aktuelle Medikationsplan für den Rettungsdienst leicht zu finden ist, sollte er auf einer Ablage oder an einer Pinwand aufbewahrt werden. Gut sichtbare Hinweise helfen ebenso wie z.B. die Aufbewahrung in einer **Notfalldose** im Kühlschrank. Für unterwegs empfiehlt sich eine aktuelle Kopie des Medikationsplans im Portemonnaie oder der Handtasche. Im Notfall hilfreich ist es zudem, wenn der Medikationsplan auf der Gesundheitskarte oder der elektronischen Patienten-

akte digital gespeichert ist. Ärztinnen und Ärzte können den Medikationsplan digital speichern, wenn die Patienten es wünschen. „Digitale Lösungen sind leicht auffindbar und unterwegs verfügbar.

Aber noch machen wir davon zu wenig

Gebrauch. Dabei können auch diejenigen davon profitieren, die das Internet selbst nicht nutzen.

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse und sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf die digitale Speicherung an“, rät die BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner.

Eine aktuelle Umfrage der Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“ zeigt, dass der Medikationsplan mittlerweile weit verbreitet ist: Von 568 Befragten, die über einen längeren Zeitraum drei oder mehr Arzneimittel anwendeten, gaben 76 % der Befragten an, einen Medikationsplan zu haben. Die Mehrheit von ihnen bewahrt ihn jedoch zu Hause nicht gut sichtbar auf, sondern z.B. in einem Ordner oder einer Schublade. Nur jeder fünfte Befragte hat seinen Medikationsplan unterwegs dabei. 15% gaben an, einen digitalen zusätzlich zum ausgedruckten Medikationsplan zu haben.

www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de

Comfort Anhänger

der klappbare Anhänger für Elektromobile, Dreiräder und Fahrräder





Erhöhen Sie Ihre Mobilität mit dem Comfort Anhänger für Elektromobile, Dreiräder und Fahrräder.

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.comfortmobile.de



e.comfort-mobile GmbH • Bocholter Straße 8 • D-46419 Isselburg
Tel.: 0 28 74 / 910-155 • Fax: 0 28 74 / 910 - 154
info@comfortmobile.de • www.comfortmobile.de



Bad & Konzept

Sanitär Heizung Elektro Fliesen



Quelle: BfWE

Bedarfsgerechte Bäder

Gronauer Straße 5 • 46414 Rhede • Tel. 0 28 72 / 93 22 30
Goldstraße 7 • 46325 Borken • Tel. 0 28 61 / 6 85 31 - 10
www.badundkonzept.de

Ratgeber Photovoltaik – so kommt Solarstrom praktisch ins Haus

Schon drei Millionen Solarstromanlagen zapfen hierzulande bereits die Kraft der Sonne an und wandeln diese in elektrische Energie um. Etwa 62 Terawattstunden Solarstrom frei Haus – für den eigenen Verbrauch oder um ins Netz eingespeist zu werden. Das macht nicht nur unabhängig von der Preisentwicklung am Strommarkt, sondern sorgt auch für eine Ersparnis von rund 42 Millionen Tonnen an klimaschädlichem CO₂. Auch dass beim Kauf einer Photovoltaik-Anlage und für dazugehörige Batteriespeicher seit Januar 2023 keine Mehrwertsteuer zu zahlen ist, lässt aktuell viele darüber nachdenken, ebenfalls mit der Sonne ins Geschäft zu kommen. Der neue „Ratgeber Photovoltaik“ der Verbraucherzentrale zeigt, wie das ganz praktisch von der Planung über den Kauf bis zum Anschluss geht. Zum Einstieg gibt es „Technik verständlich“: Wie funktionieren Solarzellen und

Module? Was können Batteriespeicher? Was ist bei Netzanschluss und Einspeisung zu beachten? Dann lotst der Ratgeber zur systematischen Analyse. Denn wie viel Energie mit einer Photovoltaik-Anlage geerntet werden kann, hängt vom Standort, der Gebäudeorientierung, der Sonneneinstrahlung und vom Haustyp ab. Wissenswertes zur Einspeisevergütung sowie ein Überblick zu Zuschüssen und Förderkrediten helfen bei der Entscheidung, ob und wie sich Stromerzeugung durch Sonnenkraft rechnet. Online-Tools erleichtern das Kalkulieren mit den spezifischen Gegebenheiten der eigenen Immobilie sowie dem jeweiligen Energiebedarf. Von der Planung über das Einholen von Angeboten bis hin zur Installation und Inbetriebnahme begleitet das Buch dann Schritt für Schritt, damit das Hausdach zum soliden Stromlieferanten wird.



Der „Ratgeber Photovoltaik. Solarstrom und Batteriespeicher für mein Haus“ hat 240 Seiten und kostet 24,00 Euro, als E-Book 19,99 Euro. Bestellmöglichkeiten siehe unten.

Ratgeber Heizung – Lotse durch Anlagentechnik und Förderung

Neu eingebaute Heizungen sollen künftig mit 65 Prozent erneuerbaren Energien betrieben werden. Reparaturen an vorhandenen Öl- und Gasheizungen sind auch über das Jahr 2024 hinaus weiter möglich. Und im selbst genutzten Wohneigentum soll es eine einheitliche Grundförderung für den Heizungstausch geben. Der aktualisierte „Ratgeber Heizung“ der Verbraucherzentrale stellt die unterschiedlichen Heiztechniken mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen vor und zeigt Einsatzmöglichkeiten beim Neubau oder bei der Altbausanierung. Mit einem interaktiven

Tool lässt sich die Wirtschaftlichkeit der Investition für das eigene Gebäude auch individuell berechnen. Nach dem Überblick über gesetzliche Rahmenbedingungen für die Haustechnik von Neubauten und Bestandsgebäuden steigt der Ratgeber praktisch ein: Er beschreibt, was Brennwertkessel, Photovoltaikanlage oder Wärmepumpe können und in welchen Konstellationen sie sich – auch in Kombination – empfehlen. Aufgezeigt wird etwa, dass Dämmung ein wichtiger Baustein ist, um die Heizlast dauerhaft zu senken. Checklisten helfen dabei, den energetischen Bedarf und die individuell zugeschnittene Tech-



nanzspritze, um die Kosten der energiesparenden Heiztechnik abzufedern.

Der „Ratgeber Heizung. Wärme und Warmwasser für mein Haus“ hat 238 Seiten und kostet 24,00 Euro, als E-Book 19,99 Euro. Bestellmöglichkeiten online unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter Telefon 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



Sicher Fahrrad fahren im Alter

Sturz- und Verletzungsgefahr im Alter erhöht

Fürs Radfahren ist man nie zu alt: Die Bewegung an der frischen Luft hält Körper und Geist fit, stärkt die psychische und soziale Gesundheit, fördert die Mobilität und erleichtert das alltägliche Leben. Dank E-Bikes ist dies sogar noch einfacher möglich, denn sie erlauben das Fahrradfahren ohne größere Anstrengung auch über längere und anspruchsvollere Strecken. Dies birgt allerdings auch Gefahren: Viele unterschätzen die Geschwindigkeit und überschätzen das eigene Können. Wie man das Sturzrisiko im Alter nachhaltig senken kann und sich Unfälle absichern lassen, erläutert eine neue kostenlose Seniorenliga-Broschüre mit begleitender Website.

Fahrradtraining reduziert das Sturzrisiko

Es heißt zwar: „Fahrrad fahren verlernt man nicht“. Zu beachten ist aber, dass man im Alter weniger reaktionsschnell ist und womöglich leichter aus dem Gleichgewicht kommt. Dazu kommen oftmals nachlassende Fähigkeiten beim Seh- und Hörvermögen. Die Deutsche Seniorenliga empfiehlt insbesondere Wiedereinsteigern ein Fahrradtraining, das speziell für Erwachsene angeboten wird. Danach ist man wieder souveräner und sicherer auf dem Rad und im Verkehr unterwegs. Anbieter sind u. a. die Verkehrssicherheitsberatung der örtlichen Polizei, ebenso die örtliche Verkehrswacht sowie der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) (radfahrerschule.adfc.de).

Höheres Risiko für E-Bike-Fahrer

Vor allem unter älteren Menschen werden E-Bikes immer be-

liebter. Doch dieser Trend geht mit einem erhöhten Unfall- und Sturzrisiko einher. Im Jahr 2021 meldete die Polizei 17.285 Pedelecunfälle mit Personenschaden*. Wegen des höheren Tempos sind die Folgen meist schwerer als beim Unfall mit Fahrrad ohne Motor. Ältere Nutzer haben dabei ein besonders hohes Risiko für schwere Stürze. Die Gründe: Senioren sind oft längere Zeit nicht mehr mit einem Fahrrad unterwegs gewesen – ihnen fehlt schlicht die Übung. Zudem sind die Folgen eines Sturzes für sie meist sehr viel gravierender. Ob jung oder alt – generell unterschätzen viele E-Bike-Fahrer die Beschleunigungsleistungen ihrer Räder.

Daher gilt für alle der Rat, vorausschauend und rücksichtsvoll zu fahren und immer einen Helm zu tragen. Reflektierende Kleidung oder eine übergezogene Warnweste tragen dazu bei, dass man besser gesehen wird.

Folgen von Sturzunfällen absichern

Leider lässt sich nicht jeder Sturz bzw. Unfall verhindern. Zu den gesundheitlichen Folgen kommen dann unter Umständen noch unvorhergesehene Kosten hinzu. Vor diesem Hintergrund ist es sinnvoll, über eine private Unfallversicherung nachzudenken. Mit Blick auf die persönliche Situation sollten zunächst Leistungen und Tarife verschiedener Versicherungsanbieter verglichen werden. „Die Zahl der Unfallversicherungen und Absicherungsmöglichkeiten ist groß und so ist es nicht leicht, den Überblick zu behalten“, beschreibt Dennis Bargende, Leiter Unfallversicherung bei der SIGNAL IDUNA, die Situation: „Deshalb haben wir gemeinsam mit der Deutschen Seniorenliga einen Ratgeber mit begleitender Website erstellt, die anhand von Beispielrechnungen umfassend wichtige Informationen und Anregungen bieten.“ Bargende empfiehlt, sich gut zu informieren und Details der Versicherungsleistungen und Vertragsvoraussetzungen (von einer Versicherungsfachfrau oder einem Versicherungsfachmann) erklären zu lassen.

Kostenloser Ratgeber und Website

Die Broschüre „Sturzunfälle im Alter – Vorbeugung und Absicherung“ kann kostenlos bestellt werden bei der Deutschen Seniorenliga, Heilsbachstr. 32 in 53123 Bonn oder auf www.sturzunfaelle-vermeiden.de.

Dort kann man auch sein Sturzrisiko in einem Online-Test überprüfen.



Caritas-Sozialstation

beratend und begleitend
an Ihrer Seite

- Senientagespflege
- mobiler sozialer Dienst
- ambulante Pflege
- Palliativ-Pflege
- Hausnotruf
- offene Seniorenangebote
- Reisen

SEHEN. HELFEN. HANDELN.

Caritas-Sozialstation Bocholt
Sozialstation Bocholt, Caritas-Centrum / Westwall 48 – 01
46399 Bocholt · Tel.: 0 20 71 / 25 13-1201
Sozialstation Bredde-Klostergarten 3 · 46414 Bredde
Tel.: 0 20 71 / 25 13-12 40
sozialstationcaritas-bocholt.de · www.caritas-bocholt.de

Caritasverband
für das Dekanat
Bocholt e.V.

Ältere Menschen: Im Sommer ausreichend trinken

VERBRAUCHER INITIATIVE über Menge, Art und Verteilung der Getränke

Im Alter lässt das Durstempfinden nach. Daher neigen Personen im höheren Lebensalter dazu, dauerhaft zu wenig zu trinken. Das kann besonders bei warmem Sommerwetter Wohlbefinden und Gesundheit beeinträchtigen. Worauf ältere Verbraucherinnen und Verbraucher achten können, um genug Flüssigkeit aufzunehmen, hat die VERBRAUCHER INITIATIVE in einem Online-Ratgeber zusammengestellt.

„Nehmen Sie zu wenig Flüssigkeit zu sich, können Kopfschmerzen, Konzentrationschwäche und Müdigkeit die Folge sein. Auch Verwirrheitszustände, Vergesslichkeit und Schwindelgefühle können auftreten“, erläutert Georg Abel von der VERBRAUCHER INITIATIVE. Durch den altersbedingt geringeren Anteil an Wasser im Körper reagieren ältere Menschen empfindlicher auf Wasserverluste als jüngere. Empfohlen wird, etwa 1,5 Liter über den

Tag verteilt zu trinken. Bei starker Hitze kann es auch mehr sein, da der Bedarf an Flüssigkeit steigt.

Bundesgeschäftsführer Abel rät: „Trinken Sie zu jeder kleineren und größeren Mahlzeit ein Glas Wasser mit ca. 250 Millilitern oder die gleiche Menge von einem anderen geeigneten Getränk.“ Weitere Trinkportionen lassen sich unterbringen, wenn gleich morgens nach dem Aufstehen, zum Kaffee oder Tee am Nachmittag oder beim Lesen und Fernsehen eine Portion von ca. 200 bis 250 Millilitern getrunken wird. Ideale Durstlöscher sind Mineral- und Leitungswasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees und Saftschorlen, die aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser bestehen. Kaffee und schwarzer oder grüner Tee können ebenfalls zur Versorgung mit Flüssigkeit beitragen. Aufgrund ihrer anregenden Wirkung sind sie jedoch vor allem Genussmittel. Drei bis vier Tassen gelten hier als verträgliches Maß.



Mehr Tipps zum Thema stellt Ihnen die VERBRAUCHER INITIATIVE in dem Beitrag „Wenn Durst und Appetit nachlassen“ auf dem Portal www.verbraucher60plus.de zur Verfügung. Interessierte finden diese kostenlosen Online-Informationen unter dem Themenschwerpunkt „Ernährung“. Sie werden durch Hintergrundinformationen sowie Links zu Informations- und Beratungsangeboten ergänzt. Auf Verbraucher60plus gibt es weitere Ernährungstipps, z. B. zum ausgewogenen Essen, gesundheitsverträglichen Abnehmen und zu Nahrungsergänzungen.



Verkaufen mit der Nummer 1*

Unsere Immobilienmakler kennen den Markt vor Ort.

02563 403-0

- André Becker - 8047
Immobiliencenter Borken
- Dirk Droste - 8044
Immobiliencenter Vreden
- Simone Puhe - 4372
Immobiliencenter Bocholt
- Claudia Funke - 8025
Immobiliencenter Ahaus
- Egbert Mergler - 8042
Immobiliencenter Ahaus

spkwml.de/immobilien

imm² Immobilien GmbH
Ein Unternehmen
der Sparkasse Westmünsterland

*Die Sparkassen-Finanzgruppe – Deutschlands größter Makler für Wohnimmobilien
(Quelle: Immobilienmanager, Ausgabe 9.2020)

Kostenlose & individuelle Wohnraumberatung im Kreis

Kleine Veränderungen erleichtern das Leben im eigenen Zuhause im Alter

Die meisten Menschen möchten im fortgeschrittenen Alter so lange es möglich ist, zu Hause in der vertrauten Umgebung wohnen bleiben. „Damit dieser Wunsch erfüllt werden kann, sollten sich Bürgerinnen und Bürger möglichst frühzeitig mit notwendigen Anpassungen im häuslichen Umfeld beschäftigen“, sagt Gudula Decking, Koordinatorin der Pflegeberatung des Kreises Borken. Oft sind dann nur kleine Veränderungen oder Maßnahmen notwendig, um das Leben zu Hause zu erleichtern und weiterhin zu ermöglichen. Neben den eigenen Vorstellungen und Ideen kann der Blick eines Profis dabei besonders hilfreich sein.

Im Auftrag des Kreises Borken bieten deshalb das Deutsche Rote Kreuz (DRK) aus Borken und der Verein „Leben im Alter e.V.“ (L-i-A) aus Bocholt kostenlose und individuelle Wohnberatung im häuslichen Umfeld an. Die Wohnberatung wird vom Kreis Borken sowie von den Pflegekassen finanziert. Beide Beratungsstellen sind Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Wohnberatung Nordrhein-Westfalen.

Birgit Lorenzen von der Wohnberatung des DRK berichtet aus ihrem Alltag: „In klassischen Einfamilienhäusern findet sich noch häufig die folgende Aufteilung: Wohnzimmer, Küche und eine kleine Gästetoilette im Erdgeschoss sowie Schlafzimmer und ein großes Badezimmer im ersten Obergeschoss. Obwohl im diesem Fall ausreichend Wohnraum zur Verfügung steht, scheitert das Wohnen bei nachlassender Mobilität im Alter an der Möglichkeit, ins Bett und ins Badezimmer zu gelangen. Das muss aber nicht sein.“ Ein Verbleib in den eigenen vier Wänden kann dann möglich sein, wenn frühzeitig überlegt, geplant und gehandelt wird. „Kurzfristig sind größere Umbaumaßnahmen in vielen Situationen allerdings schwierig zu realisieren.“

Daher haben sich die Wohnberaterinnen das Ziel gesetzt, den Menschen Möglichkeiten aufzuzeigen, mit denen sie in ihrer vertrauten Umgebung lange selbständig zurechtkommen können. Barrierefreiheit steht dabei im Mittelpunkt. Durch Anpassung der Wohnausstattung samt kleinerer und größerer baulicher Veränderungen

kann das Wohnumfeld so sicherer den veränderten Bedürfnissen angepasst werden.

Dafür ist es unerheblich, ob es sich um eine Wohnung oder ein Haus handelt. „Auch in kleineren Wohnungen gibt es viele

Verbesserungspotentiale“, weiß Andrea Hoffjann von der Wohnberatungsstelle der L-i-A in Bocholt. „Mit sehr einfachen Mitteln, wie dem Beseitigen von Stolperkanten durch das Entfernen von Teppichen, dem Anbringen von Haltegriffen oder der Integration von Rampen kann mit wenig Aufwand vieles erleichtert werden. Das gilt sowohl für Betroffene, als auch für Angehörige.“

Die Aufklärung über Finanzierungsmöglichkeiten gehören ebenfalls zur Wohnberatung. Bei vorliegendem Pflegegrad kann finanzielle Unterstützung für Wohnraum-Anpassungen durch die Pflegekasse beantragt werden. Natürlich werden bei den Beratungen auch andere Förderalternativen angesprochen und gegebenenfalls beantragt. Manchmal wird die Wohnberatung allerdings zu spät involviert. Dann können die notwendigen Maßnahmen nicht mehr schnell genug umgesetzt werden, um den Verbleib in der Häuslichkeit zu sichern. In dieser Situation bleibt den Angehörigen oft keine andere Wahl, als die Suche nach einem Pflegeheimplatz. Das ist derzeit kein einfaches Unterfangen. „Die Nachfrage ist groß und nicht jeder Suchende findet zügig einen Platz“, sagt Lena Schlammann, Pflegebedarfsplanerin des Kreises Borken. „Deshalb möchten wir auf die Möglichkeit der Wohnberatung aufmerksam machen und die Menschen ermutigen, diese frühzeitig in Anspruch zu nehmen. Es muss noch kein Pflegegrad vorliegen, um dieses kostenlose Angebot zu nutzen.“



Planung - Ausführung - Gestaltung

Erleben Sie Ihren GARTENTRAUM



Wir gestalten
Ihren individuellen
Urlaubs- & Pool-Garten

Oliver Egelwisse · Heutings Weg 95 · 46397 Bocholt
Telefon (0 28 71) 2 68 63 59 · Mobil (01 76) 23 41 62 61
e-Mail: info@garten-ideen.net · www.garten-ideen.net

Weitere Informationen zur Wohnberatung erhalten Sie unter www.pflege-kreis-borken.de.

Interessierte können sich auch beim DRK und L-i-A melden:

Mobile Wohnberatung „Verein Leben im Alter e.V.“ (Bocholt, Isselburg und Rhede)

Andrea Hoffjann

E-Mail-Adresse: ahoffjann@l-i-a.de

Telefonnummer: 01523/2176564

Mobile Wohnberatung DRK

Birgit Lorenzen

E-Mail-Adresse: wohnberatung@drkborken.de

Telefonnummer: 01761/8029704



Andrea Hoffjann



Birgit Lorenzen

Lernorte mit Sprachassistenten und Haushaltsrobotern

BAGSO-Projekt führt ältere Menschen an Künstliche Intelligenz heran

Ältere Menschen begegnen in ihrem Alltag regelmäßig Technologien, die auf Künstlicher Intelligenz basieren. Doch was steckt überhaupt hinter dem Begriff der Künstlichen Intelligenz, kurz KI? Und wie können ältere Menschen von KI-Technologien profitieren?

Seit Mai bieten neue Lernorte (z.B. Bocholt, Gelsenkirchen) älteren Menschen die Möglichkeit, sich mit Künstlicher Intelligenz auseinanderzusetzen und KI-basierte Geräte wie Sprachassistenten, Haushaltsroboter, Smart Watches oder Anwendungen wie ChatGPT selbst auszuprobieren.

Die Lernorte werden über das Projekt „KI für ein gutes Altern“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert. Insgesamt gibt es deutschlandweit 42 KI-Lernorte für ältere Menschen.

KI-Lernort im Einzugsbereich Kreis Borken und Umgebung:

Bocholt: L-i-A: Leben im Alter e.V.
Adenauerallee 59, 46399 Bocholt
Telefon: 02871 / 21765 691

Gelsenkirchen:

Generationennetz Gelsenkirchen e. V. / TeBos Gelsenkirchen
Giebelstraße 7, 45897 Gelsenkirchen
Telefon: 01520 / 4885514



Die KI-Lernorte führen ältere Menschen an KI-basierte Technologien heran. Ziel ist es, dass Ältere sich kompetent und eigenverantwortlich mit dem Themenbereich Künstliche Intelligenz auseinandersetzen und sich in aktuelle Diskussionen darüber einbringen können.

Die Lernorte, die als Modellprojekte gefördert werden, erhalten Technik im Wert von jeweils bis zu 5.000 Euro, um alltagsnahe Erfahrungen mit KI-Systemen zu ermöglichen. Außerdem werden ehrenamtliche Technikhelferinnen und -helfer für die Arbeit mit älteren Menschen qualifiziert.

Bundesseniorenministerin Lisa Paus sagte zum Start des Projekts: „Künstliche Intelligenz kann dazu beitragen, im Alter selbstbestimmter und sicherer zu leben. Darum fördert das Bundesseniorenminis-

terium das Projekt „KI für ein gutes Altern“. Das Projekt sorgt dafür, dass ältere Menschen die Möglichkeiten, die Künstliche Intelligenz bietet, kennenlernen, aber auch die damit verbundenen Risiken kritisch einschätzen können. Die KI-Lernorte leisten gute Arbeit, um Seniorinnen und Senioren an diese hochmoderne Technik heranzuführen.“

„KI kann das Leben Älterer bereichern und erleichtern, aber es gibt auch Risiken: Stereotype Altersbilder in der KI können Ältere diskriminieren. Die BAGSO will helfen, das zu verhindern: durch Aufklärung der Älteren, aber auch durch Druck auf Hersteller und Entwickler, damit sie Ältere rechtzeitig beteiligen – noch ehe ein Produkt auf den Markt kommt. Auch dafür machen wir uns stark“, sagte die BAGSO Vorsitzende Dr. Regina Görner.

www.ki-und-alter.de

Über das Projekt „KI für ein gutes Altern“

Das Projekt „KI für ein gutes Altern“ der BAGSO wird bis 2025 durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert. In den kommenden zwei Jahren erhalten noch weitere 20 KI-Lernorte technische Ausstattung und Qualifizierungsangebote. Mit Ideenwerkstätten fördert das Projekt den Austausch zwischen älteren Menschen, Seniorenorganisationen und Akteuren aus Forschung und Entwicklung.

Diagnostik, Beratung und Therapie bei Hör-, Stimm-, Schluck- und Sprachstörungen

www.logopaedie-rhede.de

praxis für
logopädie
susanne wolsing



Krechtinger Straße 48 · 46414 Rhede
Fon 02872 - 806 333 · info@logopaedie-rhede.de



Pflege nach individuellem Bedarf

Wohnen mit Service, Ambulante Pflege und Service

Die AZURIT Seniorenzentren haben für Bocholt und Rhede ein Angebot, bei dem jeder Mensch gerecht wird. Das Spektrum reicht von Wohnen mit Service bis hin zur ambulanten Pflege. In drei Seniorenzentren unterschiedlicher Profile. So bekommen Sie eine Lösung, die Ihren Bedürfnissen passt.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten dabei eng zusammen, um sicherzustellen, dass jede andere Wohn- und Betreuungsformen möglich ist. Sprechen Sie uns an.

Ihr AZURIT-Team rund um die Pflege in Bocholt und Rhede

AMBULANTER PFLEGEDIENST BOCHOLT

Gepflegt zuhause leben

Sie lieben Ihr Zuhause und möchten dort wohnen bleiben, aber punktuell wäre eine Unterstützung im Haushalt oder bei der Pflege hilfreich? Ihre Angehörigen brauchen Entlastung oder eine Auszeit bei der Pflege? Wir kommen rund um Bocholt und Rhede zu Ihnen, sind für Sie da und helfen Ihnen dabei, Ihre Selbständigkeit zu bewahren.

Unterstützung für Sie und Ihre Angehörigen

- Entlastung und Schulung pflegender Angehöriger
- Verhinderungspflege zuhause
- Betreuungsleistungen
- Pflegeberatung
- Unterstützung beim Antragsverfahren Pflegegrad / Verhinderungspflege und Begutachtungen des medizinischen Dienstes
- 24-stündige Erreichbarkeit
- Vermittlung und Anschluss vom Hausnotrufsystem Vitakt

Hilfe im Haushalt

- Haushaltshilfe
- Hauswirtschaftliche Leistungen

Pflegerische Leistungen

- Grundpflege
- Behandlungspflege und Wundmanagement
- Portversorgung und Stomaversorgung
- Palliativpflege

AZURIT Ambulanter Pflegedienst Bocholt

Pflegedienstleiterin Petra Poberitz

Telefon: 02871 3494343

E-Mail: ap.bocholt@azurit-gruppe.de

WOHNEN MIT SERVICE

Altersgerechte Wohnungen mit attraktiven Serviceleistungen

Sie möchten hochwertig, altersgerecht und ruhig wohnen? Ziehen Sie in eine unserer neu gebauten Wohnanlagen in Bocholt oder Rhede. Es stehen Ihnen 2- und 3-Zimmer-Wohnungen von ca. 55 bis 100 m² zur Auswahl. Die barrierefreien Mietwohnungen verfügen über Terrasse oder Balkon. Auch Tierhaltung ist möglich.

Im Service inbegriffen sind u.a. Kleinreparaturen, hausinterne Veranstaltungen und die Vermittlung ärztlicher Hilfe oder praktischer Unterstützung im Alltag. Vereinbaren Sie einen Termin, um sich unsere Musterwohnung anzusehen!

AZURIT Wohnen mit Service

Leiterin Silvia Coppenrath

Telefon: 0152 34677148

E-Mail: s.coppenrath@azurit-gruppe.de



Wohnen mit Service am Stadtwald / Bocholt



Sie benötigen weitere Infos?

Ganz einfach QR-Code scannen und auf der Website umsehen.

Wohnen mit Service am Dännendiek / Rhede



Sie benötigen weitere Infos?

Ganz einfach QR-Code scannen und auf der Website umsehen.



Sie benötigen weitere Infos?

Ganz einfach QR-Code scannen und auf der Website umsehen.



bedarf

AZURIT SENIORENZENTREN: Jetzt aus einer Hand

ein Pflegekonzept entwickelt, das der Individualität älterer Menschen mit Service über einen Ambulanten Pflegedienst bis hin zu stationären Wohngruppen Sie genau die Hilfe, die zu Ihrer Lebenssituation und Ihren Wünschen passt.

Zusammen, sodass jederzeit ein fließender Übergang in stationäre Wohngruppen möglich ist. Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

Lust und Rhede



AZURIT SENIORENZENTRUM BOCHOLT I

Gemeinschaft und vielfältige Angebote stadtnah im Grünen

Das AZURIT Seniorenzentrum Bocholt I ist ein Zuhause für 100 Seniorinnen und Senioren, die im Leben stehen, aber Hilfe im Alltag benötigen. Sie können Ihren Tag nach Lust und Laune gestalten – und zugleich bietet eine klare Struktur Raum für Gemeinschaft und Begegnung.

Der Bus in die Stadt ist wenige Meter entfernt, ein Parkplatz vor dem Haus. Täglich gibt es Angebote für Kreativität, Geist und Fitness, dazu Ausflüge und Veranstaltungen, auch in der nahegelegenen Mosse.

AZURIT Seniorenzentrum Bocholt I und II

Hausleiter Jörg Gerhards

Telefon: 02871 2193-0

E-Mail: szbocholt@azurit-gruppe.de



Sie brauchen weitere Infos?

Ganz einfach QR-Code scannen und auf der Website umsehen.



AZURIT SENIORENZENTRUM RHEDE

Familiäre Wohngruppen und geschützter Bereich

Das AZURIT Seniorenzentrum Rhede ist ein Haus in familiärer Atmosphäre, in dem sich Seniorinnen und Senioren aller Pflegegrade samt ihrer Kleintiere zuhause fühlen können. Viele unserer langjährigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommen aus Rhede. Wir legen sehr viel Wert auf eine gute Gemeinschaft: Besondere Highlights sind unsere Koch- oder Kinonachmittage und die Rikschafahrten mit Rollstuhl durch Rhede. Für 20 Menschen mit fortgeschrittener Demenz oder altersbedingten Depressionen haben wir einen offen behüteten Bereich mit einem besonderen Betreuungskonzept und einem Demenzgarten.

AZURIT Seniorenzentrum Rhede

Hausleiterin Melanie Grandt

Telefon: 02872 948184-0



Sie brauchen weitere Infos?

Ganz einfach QR-Code scannen und auf der Website umsehen.



AZURIT SENIORENZENTRUM BOCHOLT II

Offen behütete Pflege für Menschen mit Demenz

„Willkommen in unserer Welt“ ist unser Motto. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner erwarten ein Pflegekonzept, das auf die Besonderheit von Menschen mit schwerer Demenz ausgerichtet ist. Die Uhren ticken in unserem kleinen Haus am Ende einer Sackgasse anders, und das darf auch so sein. Es wird Rücksicht genommen und eingegangen auf das ganz eigene Zeitempfinden unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Wir backen, kochen und basteln miteinander. In unserer offen behüteten Pflege wird niemand eingeschlossen – stattdessen wird mit Hilfe moderner Pflege- und Raumkonzepte die Hin- bzw. Weglauftendenz aufgefangen.



Sie brauchen weitere Infos?

Ganz einfach QR-Code scannen und auf der Website umsehen.

„Gute-Laune-Sommereküche“ für die heißen Tage

Gemüse-Reis-Pfanne



Zutaten für 2 Portionen:

1	Zwiebel	1	Knoblauchzehe
3 TL	Olivenöl	100 g	Naturreis

250 ml	Gemüsebrühe
300 g	Gemüse, z.B. Möhren, Brokkoli, Lauch, Paprika, Mais, Pilze, Erbsen
	Salz und Pfeffer
n. B.	Kräuter, gemischte, z.B. Petersilie, Schnittlauch
etwas	Currypulver
evtl.	Putenbrust oder Lachsfilet

Zubereitung:

Eine halbe Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in 1 EL Öl anschwitzen. Den Reis im Sieb unter heißem Wasser waschen, zu den Zwiebeln geben und durchrühren. Mit der Gemüsebrühe angießen, aufkochen und den Reis bei geringer

Hitze 30 - 40 Min. kochen lassen. Die andere Hälfte der Zwiebel und das Gemüse würfeln. Zwiebel in 1 TL Öl anschwitzen und das Gemüse portionsweise zugeben. Zunächst Möhren, Brokkoli und Lauch, ca. 5 Min. dünsten, dann Paprika, Erbsen und Mais und Pilze dazugeben und weitere 5 Min. dünsten.

Zum Schluss das Gemüse und den Reis vermischen und mit den Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken.

Varianten: 150 g Putenfilet würfeln, anbraten und dazugeben. Alternativ 150 g Lachsfilet würfeln und in den letzten 10 Min. zum Gemüse geben und mitbraten.

Linsensalat mediterran



Zutaten für 2 Portionen:

250 g	Belugalinsen
1	Gemüsebrühwürfel
100 g	Salatgurke
100 g	Tomaten
100 g	grüne Paprikaschoten
125 g	Feta-Käse aus Kuhmilch
15 g	Senf, mittelscharf
3 EL	Rapsöl
3 EL	Balsamico, heller
etwas	Petersilie
etwas	Schnittlauch
etwas	Kerbel
wenig	Salz

Zubereitung:

Die Linsen in Wasser mit dem Gemüsebrühwürfel ca. 18 - 20 Min. bissfest kochen, abgießen und erkalten lassen. Paprika und Salatgurke schälen. Tomaten, Paprika, Gurke und Feta in kleine Würfel schneiden und zu den Linsen geben. Petersilie, den Schnittlauch und evtl. frischen Kerbel fein hacken und dazu geben. Aus Senf, Rapsöl und Balsamico ein Dressing mischen und über die Linsen geben. Mit Salz abschmecken. Den Salat kühl stellen.

Mozzarella-Hähnchen in Basilikum-Sahnesauce



Zutaten für 2 Portionen:

2	Hühnerbrustfilets
	Salz und Pfeffer
½ EL	Öl
125 g	Cocktailtomaten
1 Bund	Basilikum
100 g	Sahne
50 g	Sahneschmelzkäse
1 Kugel	Mozzarella
n. B.	Parmesan o. Kräuterbutter

Zubereitung:

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von allen Seiten ca. 5 Min. kräftig anbraten. Tomaten waschen und halbieren. Basilikumblätter ab-

zupfen, waschen und fein hacken. Sahne in einem Topf aufkochen lassen. Schmelzkäse hineinrühren und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2/3 vom Basilikum unterrühren. Fleisch und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Sauce darüber gießen. Mozzarella in kleine Stückchen schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Nach Belieben geriebenen Parmesan und 1 EL Kräuterbutter in kleinen Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze bzw. 175 °C Umluft 30 Min. backen. Herausnehmen und mit restlichem Basilikum bestreuen. Dazu schmecken Kroketten oder Reis.

Heizkostenhilfe: Anträge auch in Papierform zulassen

Gut gedacht ist nicht immer gut gemacht: Die für viele Bürgerinnen und Bürger angesichts der enorm gestiegenen Energiekosten notwendige „Heizkostenhilfe NRW“ kann nur online beantragt werden – „und das schließt viele – insbesondere ältere Menschen – von der Wahrnehmung ihrer berechtigten Ansprüche aus“. Die Landes seniorenvertretung NRW (LSV NRW) setzt sich dafür ein, dass auch Anträge in Papierform gestellt und bearbeitet werden können. Dies ist in anderen Bundesländern durchaus möglich.

Mit dieser Forderung steht die LSV nicht allein: Als deren federführendes Mitglied weiß sie die Unterstützung aller in der Landesarbeitsgemeinschaft



der Senioren-Organisation (LAGSO) NRW vertretenen Gruppen (Seniorenverband BRH, DBB NRW, DGB-Bezirk, NRW, GEW Landesverband NRW, KAB Landesarbeitsgemeinschaft NRW, LAG Altenpolitik Bündnis 90/Die Grünen, LIBERALE SENIOREN NRW, Senioren-Union NRW, SPD AG 60 plus NRW, ver.di NRW) hinter sich. Kritisiert wird einvernehmlich, dass dieser ausschließlich digitale Zugang insbesondere solche Menschen ausschließt, die weder über Medienkompetenz noch über die entsprechende Hardware – sprich Computer und Internetzugang – verfügen. Das trifft derzeit noch auf viele Ältere zu, wenn auch nicht auf alle.

Karl-Josef Büscher, Vorsitzender der LSV: „Uns wurde ein beispielhafter Fall berichtet von einem Ehepaar, das keinen Zugang zum Internet oder sonstige technische Möglichkeiten hat. Gemäß Energiekostenrechner stehen ihnen ca. 350 Euro Heizkostenhilfe zu, die sie aber eben nicht beantragen können.“ Gerade für solche – nun im Grunde doppelt hart Betroffene – müsse die Landesregierung schnellstmöglich einen papiergebundenen Antrag bereitstellen.

Der gut gemeinte Rat auf der Homepage des BMWK (Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz) zu den „Härtefallhilfen für Privathaushalte“, der ebenso auch in NRW erfolgt, doch andere Personen um Unterstützung bei der Online-Beantragung zu bitten, kann den Vorstand der LSV nicht überzeugen. „Dieser Vorschlag setzt menschliche Netzwerke voraus, über die nicht alle Menschen und insbesondere hochaltrige, alleinlebende Menschen oft nicht (mehr) verfügen.“

Dass die Online-Antragstellung (www.heizkostenhilfe.nrw) anspruchsberechtigte Menschen von ihrem Recht ausschließt, dürfe nicht so stehen bleiben, da sind sich alle LAGSO-Mitglieder einig in ihrer Forderung an die Landesregierung, die Lücke hin zur Gleichbehandlung und Chancengleichheit sofort zu schließen.

Karl-Josef Büscher
Vorsitzender

Zimmervermietung
Ausflugslokal

RESTAURANT Café Kamps PENSION

Burloer Diek 2 - Rhede-Vardingholt
Telefon 0 28 72 / 94 85 51
www.cafe-kamps.de



13 Jahre

**DAS AUSFLUGSLOKAL
für Jung und Alt**

Genießen Sie den Sommer auf unserer überdachten Terrasse oder im Kräutergarten!

- leckere Kaffee-Variationen
- selbstgebackene Kuchen & Torten
- Schnittchen von unserem selbstgebackenen Landbrot

Kaffee & Kuchen

durchgehend warme Küche

Tafelspitz
Schnitzelgerichte
Steaks
Salate
Burger u.v.m.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Sabine Kamps & Team

Öffnungszeiten:
Mittwoch bis Sonntag & Feiertage
von 12.00 - 19.00 Uhr
Montag & Dienstag Ruhetag

Durchgehend warme Küche
bis 18.30 Uhr – Für Gruppen
ab 20 Personen auch nach
18.30 Uhr bei Voranmeldung
möglich.

Sechs Tipps für klimafreundliches Gärtnern

Der Klimawandel ist allgegenwärtig und inzwischen auch im Garten spürbar. Um Beete, Hecken und Flächen an die veränderten Bedingungen anzupassen, haben naturnahe Maßnahmen die Nase vorn. Die VERBRAUCHER INITIATIVE hat einige Anregungen zusammengestellt, mit denen Gärtnerinnen und Gärtner gleichzeitig etwas für den Klima- und Umweltschutz tun können.

Den Boden pflegen und bedecken

- Verzichten Sie auf Kunstdünger, chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und torfhaltige Gartenerde. Pflegen Sie die wertvolle Humusschicht und sorgen Sie dafür, dass sie erneuert und aufgebaut wird. Dazu tragen beispielsweise die Verwendung von Kompost, das Mulchen, der Anbau in Mischkulturen und das Pflanzen von Bodendeckern bei.
- Bearbeiten Sie den Boden schonend, um die Bodenlebewesen zu schützen und eine bessere Wasserspeicherung zu erreichen. Lockern Sie ihn nur auf und graben Sie nicht tief um.



Für Kühlung sorgen

- Belassen Sie Flächen unversiegelt und setzen Sie auf Pflanzen statt auf Steine. Auf diese Weise wird CO₂ gespeichert, Regenwasser kann versickern und die Verdunstung aus Böden und Blättern kühlt.
- Nutzen Sie Hecken sowie

Sträucher als Wind- und Sonnenschutz. Alternativen sind bewachsene Rankgerüste, die Schatten spenden.

Wasser sparen

- Nutzen Sie Regenwasser zum Gießen und zur Bewässerung. Sammeln Sie es in Regentonnen, leiten Sie es in Senken bzw. Teiche oder lassen Sie es gezielt im Garten versickern.
- Gießen Sie gezielt, wenn der Boden tatsächlich trocken ist. Auch Tröpfchenbewässerung trägt zum Wassersparen bei.

Mehr Anregungen zum umweltschonenden Anbau von Pflanzen, zur Verbesserung

der Bodenqualität und zur Auswahl von geeigneten Pflanzen bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE im Themenheft „Klimafreundlich gärtnern“. Diese Broschüre kann für 2,00 Euro (zuzüglich Versand) unter www.verbraucher.com bestellt oder heruntergeladen werden.



„BINNEN MET BUTEN“

AE-SENIORENTAGESPFLEGE IN VELEN-RAMSDORF
Lütkenesch 14 · 46342 Velen-Ramsdorf

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne: Telefon **0 28 63 - 7 61 11 35**

 www.ae-pflegedienst.de	Hauptstelle AE-Pflegedienst Borken: Ahauser Straße 2a 46325 Borken Tel.: 02861 98391-0	Beratungsstelle Reken: Hauptstraße 11 48734 Reken Tel.: 02864 33341-0
	Beratungsstelle Heiden: Alter Kirchplatz 1 46359 Heiden Tel.: 02867 79043-0	

„Hinfallen ist keine Schande, nur Liegenbleiben“ von Muriel Baumeister und Constanze Behrends

Mit 22 Jahren ist Muriel Baumeister nicht nur junge Mutter und glücklich verliebt, sondern hält bereits die goldene Kamera in ihren Händen. Viele Jahre lang ist sie aus dem deutschen Fernsehen nicht wegzudenken, arbeitet mit Schauspielgrößen wie Jan Josef Liefers und ihrem Mentor Götz George zusammen. Doch das Leben auf der Überholspur fordert seinen Preis. Muriel

wird Alkoholikerin und die Presse zerreißt sie dafür in der Luft. Der Alkohol war ihr ein böser Freund, dem sie schließlich mit viel Mut und einer ordentlichen Portion Humor den Kampf ansagt.

Eden Books, Taschenbuch, 240 Seiten
ISBN: 978-3-95910-251-3
Preis: 17,95 Euro



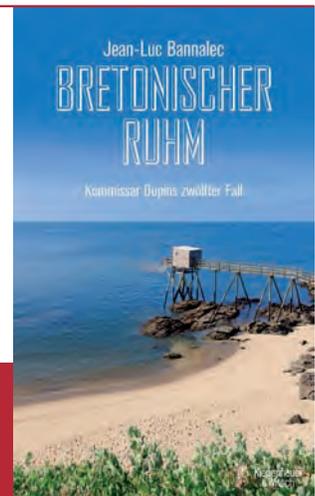
„Bretonischer Ruhm“ – Kommissar Dupins zwölfter Fall – von Jean-Luc Bannalec

Kommissar Dupins zwölfter Fall entführt uns in die Welt der Winzer, der vorzüglichen Weine und an den größten See der Bretagne, den Lac de Grand-Lieu, an dem schon die berühmte Kosmetikdynastie Guerlain residierte.

Kommissar Dupin und Claire verbringen ihre Flitterwochen an der Loire, im traumhaften Pays de Retz. Von Weingut zu Weingut, von einem kulinarischen Hochgenuss zum nächsten soll

die Reise gehen. So zumindest der Plan. Doch dann wird ein bekannter Winzer ermordet, der Ex-Mann einer Freundin von Claire. Sie zählt auf Dupins Unterstützung. Oder ist sie am Ende in die Sache verwickelt?

Verlag Kiepenheuer & Witsch
Taschenbuch: 336 Seiten; Preis 18,00 Euro
ISBN-13: 978-3-462-05404-0



Ratgeber „Richtig vererben und verschenken“

Neuaufgabe lotst zu aktuellen Regeln

Jährlich werden in Deutschland etwa 400 Milliarden Euro vererbt – fast die Hälfte davon in Immobilien. Wem und wann das eigene Vermögen übertragen werden soll, ist nicht nur angesichts dieser Summen eine schwierige Entscheidung. Sondern auch, weil eine Reihe an Wünschen und Umständen zu berücksichtigen ist, wenn der Besitz von der einen Generation an die nächste geht. Die Neuaufgabe des Ratgebers „Richtig vererben und verschenken“ der Verbraucherzentrale stellt alles Wissenswerte zu Testament, Schenkung, Vermächtnis und Erbvertrag vor – inklusive der neuesten Regelungen zur steuerlichen Bewertung von vererbten Immobilien.

Das A und O bei der Nachlassplanung ist eine Bestandsaufnahme: Für welche Vermögensgegenstände sind die Weichen für die Übertragung zu stellen? Was sehen die gesetzlichen Regelungen vor? Ist es

sinnvoll, Besitz schon zu Lebzeiten zu übertragen? Und nicht zuletzt: Welche steuerlichen Belastungen kommen auf die Nachkommen gegebenenfalls zu? Denn für das Finanzamt ist der Verwandtschaftsgrad entscheidend, wenn es Erbschaftsteuer und Steuerfreibeträge bemisst. Der Ratgeber lotst anhand von Fallbeispielen durch die verschiedenen Konstellationen. Checklisten helfen, die Vor- und Nachteile der jeweiligen Form der Vermögensübertragung abzuwägen. Mustertexte bieten das notwendige Handwerkszeug, um die Nachlassregelung nach den eigenen Vorstellungen zu verfügen. Auch was zu tun ist, wenn der Erblasser nur Schulden hinterlässt, wird in einem eigenen Kapitel beleuchtet.

Der Ratgeber „Richtig vererben und verschenken“ hat 208 Seiten und kostet 18,00 Euro, als E-Book 14,99 Euro.



Bestellmöglichkeiten: Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter Telefon 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Wie was dat bij Oma un Opa?

Liebe Leserinnen und Leser, in den letzten Ausgaben, in dieser und in den weiteren Ausgaben der **SeniorenZeit** präsentieren wir Ihnen eine Serie von plattdeutschen Texten unter dem Motto: „Wie was dat bij Oma un Opa?“ Elfriede Heitkamp aus Rhede hat hierfür tief in ihren Kindheitserinnerungen gewühlt und viele kleine schöne Geschichten und Erfahrungen ut'n Achterhook auf Platt niedergeschrieben. Wir hoffen, dass Ihnen diese neue kleine Rubrik gefallen wird. Und womöglich finden Sie sich selbst in diesen Geschichten wieder. Erinnern Sie sich noch?...

Oma's bruckt kin Erziehungsbook

Sprichwurde, doar kennen unse Oma wall ne hundert Stück van. Sprichwurde hör'n bij Oma to de Erziehung. Dat leefste was öehr: „Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem Andern zu.“ – Wenn ik mij dat vandage so bedenke, dann häw unse Oma dormätt recht, mätt dänn Spröcke kümp man mätt Anstand dör't Läwen.

Dat Mirakel van'n Palmbuss

Vör de Vödderdöre stinn ne groten Palmbuss (Buchsbaum), 3 meter hooge un all bolle nätt so breed. An de Husdöre harin off harut gung nich mehr, un Oma woll dänn Buss weg hääben. Worümme unse Opa dat partu nich woll, dat wuss kinn Mensse. Dat gung een paar Joahr so.

Eenmoal, et was all late in'n Harwst un oak all good koalt, Opa was nich in't Hus, doa noam unse Oma sik en paar dicke Koppnägel un haun de mätt Gewalt under an dänn Stamm van dänn Palmbuss.

Mij häw se too't schwiegen verflucht, un twee Joahr drupp was dänn Buss kapoatt. Opa kann sik dat garnich begriepen un Oma meenen: „Dänn Buss is wall verfrorn.“

Bij Omas lärt man watt fört Läwen.

Melkgeld van Schnaps.

Noa'n Krieg Schnaps brannen un an de Komisen verkoopen, dat gung, aber bloß mätt de Hiesigen, de Komiesen van Münster, doar moß man sik vör in Achte nämmen.

Hochtieden, Kinddöpen un Namensdage fiern de Komiesen mätt Omas Schnaps. Se verdeenen sik mätt Schnapsbrannen en bätken näwenbeij. Dat was öehr Melkgeld. Wann de Kontrolle van Münster keem wuß Oma rechte Tied Bescheed, un dat ganze Greyj verstoppen se mätt de Noabersse in ne hoallen Boom up de andere Sied van de Grensse.

Schnaps brannen was dat eene, aber genug lööge Flässen to't affüllen kriegen, doar moss man uppassen, dat man doar nich uppfeel. Mätt ne Rucksack vull lööge Flässen hew de Polzei min Ohme es faste hollen. He kunn nich dütlich säggen, watt he mätt de Flässen woll, doa häbt se eem eene Wäke in Bockelt in de Kaste stoppt.

Dat ganze was noch vör de Währungsreform un min Ohme was noch kinne 21 Joahr old. Wij datt harutt keem, gowt för de Putzen en Rappelement van öhren Baas un min Ohme hadde bij de Kolegen wat te vertellen.

Annanas

Min jüngste Tante, Mooders Süster gung noah de Schweiz in

Stellung, bij ricke Löö. Noa'n halw Joahr keem seh et erste moal noah Hus, öere Löö wassen in Urlaub un se broch uns watt ganz besüunders mätt. Ne Annanas, groot, brun, stachelik, un bowwen drupp sowatt wie'ne Kaktus. Datt soll'n watt leckers too't ääten wäsen.

Se neem sik en Holtbrett un en Mess, mij schicken se Tellerkes ut't Schapp te kriegen, un dann gung't loß. Alle satten mätt groote Oogen üm dänn Diss un wochten watt de noa passeern. Min Tante hadde dat Mess in de Hande un mätt ne Ratz was dänn Kaktus bowwen draff. Dat brune büttensde woatt all's affschnädden, un to sehn was noo datt saftige, gääle, watt de Annanas noo was. Dat Dinge noo noch längs dörschnijn, dänn middelsden Strunk harutt, un dann dat ganze in kleine Stückes upp de Tellerkes verdeehlen. Koffielöpelkes debij un dann versichtig es probiern.

Jedereene nomm es en Stückesken in'n Mund un kauen drupp. Ät was en bättken söte un oak noch wall sur. Oma meenen: „Man möß sik dran gewöhnen!“ – Opa hadde't all kloar, he sägg: „Ne Appel is mij leewer!“ – Dat was minne erste Annanas.

(Mit weiteren kleinen Anekdoten und Geschichten geht es in der nächsten Ausgabe weiter.)

Beratung, Pflege und Hauswirtschaft über 20 Jahre **ASP**

in Rhede, Bocholt & Umgebung

Auszug aus unserem Leistungskatalog
(Kosten werden durch die Kassen i.d.R. übernommen)

- Körperpflege
z.B. duschen, waschen
- Kompressionsstrümpfe
an-/ausziehen
- Injektionen z.B. Insulingabe
- Medikamente stellen/geben
- Beratungsbesuch nach §37.3 SGBXI

Bei Fragen informieren wir Sie gerne!

ASP Mobile Pflege
Heideweg 22 in Rhede
(0 28 72) 98 12 34
www.asp-rhede.de

Pflege-Stützpunkt

Wir haben wieder Kapazitäten frei!



Bleiben Sie GESUND!

von Dr. med. Ulrich Hageleit

ASS – ASPIRIN IM ALTER

ASS-Aspirin ist ein häufig eingenommenes Mittel zur Blutverdünnung bei Durchblutungsstörungen. Es soll Herzinfarkte und Schlaganfälle verhindern. Aber eine jahrelange Einnahme auch besonders im Alter wurde nie richtig getestet.

Da das Blut ja verdünnt wird, kann es zu unerwünschten Blutungen

kommen, meistens im Magen oder Darm. Im schlimmsten Fall sind dies natürlich Blutungen im Gehirn. Aber wie sieht es mit versteckten Blutungen aus? Dieser Frage sind Forscher jetzt nachgegangen (AS-PREE-Studie, Annals of Intern Med, 20.6.23).

Knapp 19.000 Menschen im Alter von über 70 Jahren wurden 5 Jahre lang beobachtet und untersucht.

Dabei kam es häufig durch versteckte Blutungen zu einer Blutarmut unter ASS-Aspirin. Es sollte deshalb im Alter streng geprüft werden, ob eine Therapie mit ASS-Aspirin wirklich notwendig ist. Und wenn die Gabe von ASS-Aspirin wirklich notwendig ist, sollte regelmäßig ein Blutbild angefertigt werden.

Also bitte zunächst das ASS auf den Prüfstand stellen und dann regelmäßige Blutkontrollen machen! Und bei Nebenwirkungen alternative Behandlungen einleiten.

Bleiben Sie gesund!
Ihr Ulrich Hageleit



„mitherz“

PRIVATE PRAXIS FÜR KARDIOLOGIE
DR. MED. ULRICH HAGELEIT

Lassen Sie Ihr Herz für sich sprechen...

Die Privatpraxis in Borken bietet Patienten mit Herz- und Kreislauferkrankungen die Möglichkeit, innerhalb von nur 4 Wochen einen Behandlungstermin zu vereinbaren. Hierdurch erreichen wir eine bessere Betreuung und Versorgung unserer Patienten.

„mitherz“ ist eine auf dem neuesten Stand der medizini-

schen Technik eingerichtete Praxis mit einem qualifizierten und enthusiastischen Team.

Mit unserer jahrelangen Erfahrung und unserem Know-how in Kombination mit unserem persönlichen Engagement bieten wir unseren Patienten eine individuelle und bezahlbare Beratung, Stressbewältigung und gesunder Lebensführung. Es ist ausreichend Zeit eingeplant für das persönliche Gespräch.

BORKEN · An der alten Windmühle 5 · 0 28 61 / 80 42 015 · www.mitherz.net

Die SeniorenZeit auch online lesen unter:
www.ogv-rhede.de



SODBRENNEN – den Ursachen auf den Grund gehen

Fast jeder kennt es: Nach einem reichhaltigen Essen macht sich plötzlich ein schmerzhaftes Brennen hinter dem Brustbein bemerkbar. Tritt das Sodbrennen häufiger oder in Verbindung mit weiteren Beschwerden auf, sollten die Ursachen abgeklärt werden.

Das Essen war köstlich. Jetzt würde zum Abschluss noch ein Espresso passen, doch kann man das dem sensiblen Magen tatsächlich noch zumuten? Fast jeder zweite Deutsche leidet dann und wann an Sodbrennen und saurem Aufstoßen. Grund dafür ist Magensäure, die zurück in die

sich um eine Magenfunktionsstörung, die sich entwickelt, wenn der Bewegungsablauf (Motilität) der Magen-Darm-Muskulatur eingeschränkt oder unkoordiniert ist. Dadurch wird der Mageninhalt nur unzureichend verarbeitet und weitertransportiert, was dazu führen kann, dass der Mageninhalt nach oben gedrückt wird. Sodbrennen, Magenschmerzen, Völlegefühl oder Übelkeit sind mögliche Folgen.

Die Ursachen für eine gestörte Magenmotilität können ganz unterschiedlich sein. Häufig sind Ernährungs- und Trinkgewohnheiten, Essverhalten, Stress oder

gewicht oder Nebenwirkungen von Nikotin und Medikamenten die Muskelspannung mindern. Altersbedingte Veränderungen der Muskulatur spielen ebenfalls eine Rolle. Es kann außerdem sein, dass der natürliche Verschlussmechanismus durch einen Zwerchfellbruch nicht mehr richtig funktioniert. Ein Zwerchfellbruch ist zumeist auf schwaches Bindegewebe im Zwerchfell zurückzuführen. Da diese Stützkraft des Bindegewebes im Laufe des Lebens nachlässt, erleiden ältere Menschen häufiger einen Zwerchfellbruch. Eine weitere Ursache für einen Zwerchfellbruch ist ein hoher Druck im Bauchraum, der unter anderem infolge von starkem Übergewicht entstehen kann.



Speiseröhre gelangt ist und dort die empfindlichen Schleimhäute reizt. Mediziner bezeichnen dieses als Reflux, auf Deutsch: Rückfluss. Sehr häufig ist ein Reflux die direkte Folge von reichhaltigem Essen, dem Verzehr stark säurehaltiger Nahrungsmittel, zu viel Kaffee, zu viel Alkohol oder Zigaretten. Ist alles verdaut und verzichten Betroffene auf die auslösenden Lebens- und Genussmittel, dann ist es für die meisten auch mit dem Sodbrennen vorbei. Sodbrennen kann jedoch auch die Folge einer Magenfunktionsstörung sein oder durch die Refluxkrankheit hervorgerufen werden.

Sodbrennen als Symptom des Reizmagens
Sehr viele Menschen leiden an einem sogenannten Reizmag. Dabei handelt es

Bewegungsmangel für die Beschwerden verantwortlich.

Refluxkrankheit

Wenn Sodbrennen alleine, ohne weitere Symptome auftritt, deutet dies auf die Refluxkrankheit hin. Normalerweise verhindert ein ringförmiger Muskel zwischen Speiseröhre und Mageneingang, dass der Mageninhalt zurückfließen kann. Bei der Refluxkrankheit ist dieser Schließmuskel mit dem medizinischen Namen Ösophagus-Sphinkter in seiner Funktion beeinträchtigt oder geschwächt. Dies ermöglicht den Rückfluss von Magensäften und es kann zu häufigerem Sodbrennen kommen. Oftmals sind es mehrere Faktoren, die zu einer Schwächung des Ösophagus-Sphinkters beitragen. U. a. können starkes Über-

Wann sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt konsultieren?

Wer wiederholt an Sodbrennen leidet, sollte damit unbedingt zum Arzt. Zum einen ist es wichtig abzuklären, ob möglicherweise eine organische Ursache dahintersteckt, zum anderen ist Sodbrennen nicht nur unangenehm, sondern die zurückfließende Säure kann auf Dauer die Schleimhäute der Speiseröhre angreifen. Betroffene sollten daher auf jeden Fall aktiv werden und etwas gegen das Sodbrennen tun.

Ganz gleich, ob es sich um Refluxkrankheit oder Reizmag. handelt – die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten, Abbau von Stress und mehr Bewegung bewirken oft einiges. Reicht dies nicht aus, stehen verschiedene Arzneimittel zur Verfügung, die Sodbrennen lindern können. Hier wird der Arzt anhand der Symptome, der Stärke der Beschwerden sowie möglicher Vorerkrankungen und sonstiger Medikamenteneinnahme passende Wirkstoffe verordnen.

SODBRENNEN – Das Wichtigste kompakt Hauptursachen und Auslöser

- Psychische Belastungen: Stress, Angst, Ärger, Hektik, Trauer etc.
- Ernährung: üppiges Essen, fette, süße oder saure Speisen und Getränke, hastiges Essen
- Übergewicht



- Koffein, Nikotin, übermäßiger Alkoholkonsum
- Krankhafte Ursachen: Refluxkrankheit, Magenfunktionsstörung (Reizmagen), Magenerkrankungen (Magenschleimhautentzündung), Speiseröhrenkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Nebenwirkung von Medikamenten

SODBRENNEN IM ALTER

Sodbrennen kann in jedem Lebensalter auftreten, doch das Risiko steigt im Alter. Das sind die Gründe:

- Die Muskulatur verliert im Alter an Spannkraft. Das betrifft auch die Muskulatur im Verdauungstrakt, also u. a. den Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Mageneingang.
- Die Speicheldrüsen produzieren im Alter weniger Speichel. Speichel sorgt aber u. a. für eine Verdünnung der

Magensäure und hilft so, die Säure zu neutralisieren.

- Oft verändert sich das Durstempfinden im Alter. Wird weniger getrunken und darüber neutrale Flüssigkeit aufgenommen, kann auch das zu einer Übersäuerung des Magens und Sodbrennen führen.
- Im Alter wächst die Wahrscheinlichkeit, dass regelmäßig Medikamente eingenommen werden. Einige Medikamente können Sodbrennen fördern. Dazu gehören z. B. Wirkstoffe, die auf den Spannungszustand der Muskeln wirken, oder Arzneimittel, die die Säureproduktion im Magen verstärken.

Das hilft bei Sodbrennen:

Umstellung von Gewohnheiten

- Verzichten Sie auf große Essensportionen und verteilen Sie die tägliche Essensmenge auf mehrere kleinere Mahlzeiten.

- Beim Hinlegen wird der Druck auf den Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen oft besonders hoch. Legen Sie sich daher nicht mit vollem Magen direkt aufs Sofa oder ins Bett. Vermeiden Sie ein umfangreiches spätes Abendessen. Außerdem kann es hilfreich sein, wenn Sie mit leicht hoch gelagertem Oberkörper schlafen.

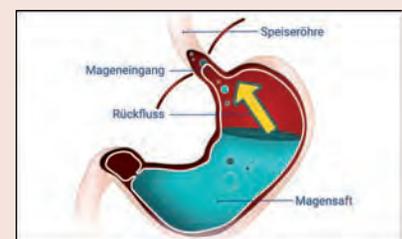
- Lassen Sie Genussmittel weg, die die Bildung von Magensäure anre-

gen. Dazu gehören Alkohol, Koffein und Nikotin.

- Verzichten Sie auf enge Kleidung oder Gürtel, durch die der Bauchraum eingengt wird.
- Stress und Anspannung schlagen oft auf den Magen. Versuchen Sie zu entspannen und nutzen Sie dafür gegebenenfalls Techniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.
- Bewegen Sie sich und treiben Sie möglichst regelmäßig Sport.

Medikamente, wenn Ernährungs- und Lebensstilanpassung nicht ausreichen

- Protonenpumpenhemmer (umgangssprachlich: Magensäureblocker): Die Medikamente hemmen die Ausschüttung von Säure aus den Drüsen im Magen. Sie werden bei anhaltendem und starkem Sodbrennen vom Arzt verordnet. Es gibt aber auch rezeptfreie Präparate. Wichtig ist, dass diese Medikamente nur nach ärztlicher Beratung eingenommen werden.
- H₂-Rezeptorblocker (H₂R-A): Diese Wirkstoffe blockieren eine Andockstelle für den Botenstoff Histamin und hemmen dadurch die Ausschüttung von Magensäure. Wichtig ist auch hier, dass Anwendung und Dosierung genau nach ärztlicher Anweisung erfolgen.
- Prokinetika: Wirkstoffe dieser Arzneimittelgruppe regen die Muskulatur im Verdauungstrakt an, wobei eine Vorwärtsbewegung gefördert und die Rückwärtsbewegung gehemmt wird. Das verkürzt die Verweildauer des Speisebreis im Magen und der Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Mageneingang wird entlastet.



Prokinetika werden verordnet, um die Symptome eines Reizmagens zu lindern. Aufgrund möglicher Nebenwirkungen sollten diese Medikamente nur in Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. (Quelle: aktiv)

Bestattungen seit 1835

Hülkamp-Seesing

- Rat und Hilfe im Trauerfall, auch an Sonn- und Feiertagen
- Organisation und Begleitung der Trauerfeier und Beisetzung
- **Erd-, Feuer-, See-, Fluss-, Wald- und Ballon-Bestattungen – auch in den Niederlanden**
- Rentenangelegenheiten, Versicherungen etc.
- Entwurf und Erstellung des Trauerdrucks
- Barrierefreier Abschiedsraum
- **Bestattungsvorsorge und Einrichten von sicheren Treuhandkonten**

Tag & Nacht
02871 137 11
 Nordwall 60 in Bocholt
www.bestattungen-huelskamp-seesing.de

Zertifiziert und vom Handwerk geprüft

Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

Tierpfote	Sinnesorgan	Teil des Zaumzeugs	sanft	▼	Strom in Sibirien	▼	weibl. Pferde	Zeitmesser (Mz.)	Federumhang	seitl. Galerie	Lotterieschein
▶	▼	▼	▼		lebhaftes Treiben	▶		▼	▼	▼	▼
Schwermetall	▶				Auslese der Besten		griech. Vorsilbe: gleich	▶			
Apparat	▶				▼		öhlhaltige Pflanze	▶			
▶				Ernte der Winzer	▶				süße Festgabe		best. Artikel (3. Fall)
kl. Euro-münze	Meister Adebar (lit.)		Pächter	chem. Z. Indium	▶		Windrichtung	▶		▼	▼
Nachkomme Sems	▶		▼			Bücherfreund	gut in Form	Gewässer	▶		
Bezirk		Fluss im Rheinland		Fußballteam	▶		▼	▼		hartes Gestein	sauber
▶		▼		Kfz-Z. Emden	emsiges Streben	▶				▼	
Teilzahlung	▶			▼	akustischer Begriff	▶					Gedichtform
Naturwissenschaft	▶							Kummer	▶		
Kochstelle	▶				getr. Weinbeere	▶					



BESTATTUNGSHAUS BECKMANN

Fachgeprüfter Bestatter



aeternitas

verbund nationaler Bestattungsgeber



Der Bestatter

Mitglied der Innung



Treuhand-Bestattungsvorsorge

Wir beraten unsere Kunden im gesamten Kreis Borken und darüber hinaus zum wichtigen Thema Bestattungsvorsorge. Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung haben wir ein Vorsorge-Programm entwickelt, das Ihnen dabei hilft, in einer treuhänderischen Bestattungsvorsorgevereinbarung wichtige Entscheidungen zu treffen und festzulegen.

Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Beratungstermin.




Hardtstraße 21 · 46414 Rhede · Tel. (0 28 72) 98 11 94 · www.bestattungshaus-beckmann.de

Sudoku

mittel

			8	7	5	2		
	9		2		1	7		
	7					1		6
				9	6			
			4	1				7
5	2	4						
1				2		8	5	
6	8			5	4			1
9				8		6	7	

schwer

			4				2	
	2	9	7					
	5				5	3		7
9	3			1	4			
	7			9				
							5	8
			8	4	6			
					3		8	9
1		5	9		2			

Kreuzworträtsel

metall. EB-od. Ziergeschirr	▼	Wiener Fußballclub	▼	Abk.f. Dakota	▼	Camping-behauungen
Bew.o. vorderasiat. Staates	▶					
▶				Klettertier		Schülerin
bibl. Riese			griech. Göttin	▶		▼
▶						1
hoher Schuh			Erbauer der Arche			Paladin Karls des Großen
folglich, mithin		Reizleiter im Körper	▶	5		
▶				Abk.: Oberinspektor	▶	
in-discher Gott		Fluß zum Ouse		Art und Weise		
▶	4					Fremdwortteil: halb
Mündung der Garonne	Ob-Zufluß		englisch: und	▶		
▶						
▶				betrieb-sam		engl.: Schlangen
italie-nisch: drei		Koseform von: Therese	▶			
▶						Vorname d.Schau-spielerin Nielsen
Mittel-meer-insel		franzö-sisch: Straße		bibli-scher Hoher-priester		
zeitwei-se aus-getrockn. Flußläufe	▶					
▶			3	engl.: Netz-auf-schlag	▶	
Nacht-raub-vogel	Figur in ‚Pa-ganini‘	▶				2

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Impressum · Impressum · Impressum

Herausgeber:
OGV Druck & Verlag
Marita Ostendorf
Wiesengrund 9, 46414 Rhede
Telefon (0 28 72) 80 60 36

Redakteurin V.i.S.d.P.:
Marita Ostendorf
Druck & Vertrieb:
OGV Druck & Verlag

Anzeigenannahme & Redaktion:
OGV Druck & Verlag
Telefon: (0 28 72) 80 60 36
E-Mail: seniorenzeit-rhede@gmx.de
www.ogv-rhede.de

Verteilung: Ausgelegt an über 360 Stellen in Bocholt, Rhede, Borken, Isselburg, Südlohn, Oeding, Gescher, Heiden und Reken in Arztpraxen, Apotheken, Bürgerbüros, Banken, Seniorenheimen, Cafés und weiteren seniorenfrequentierten Stellen
Erscheinungsweise: Vierteljährlich plus Weihnachts-Sonderausgabe.

Fotografien und Bildmaterial stammen aus den Archiven Fotolia, Pixabay bzw. sind angeliefertes Bildmaterial. Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.



*Wir schaffen
Lebensfreude!*

AZURIT Seniorenzentrum Bocholt

Böwings Stegge 8 · 46395 Bocholt
Telefon 02871 2193-0
E-Mail szbocholt@azurit-gruppe.de



AZURIT Seniorenzentrum Bocholt II

Böwings Stegge 6 · 46395 Bocholt
Telefon 02871 2193-0
E-Mail szbocholt@azurit-gruppe.de

AZURIT Seniorenzentrum Rhede

Rudolf-Diesel-Straße 2-6 · 46414 Rhede
Telefon 02872 948184-0
E-Mail szrhede@azurit-gruppe.de



Rufen Sie uns an – gerne beraten wir Sie!

www.azurit-gruppe.de

