

54

Ihr persönliches
Gratisexemplar
zum Mitnehmen

Für Aktive & Junggebliebene

Herbst 2023

SeniorenZEIT

Die Seniorenzeitung für den Kreis Borken



„Goldene Fabreszeit“

**Topthema: Venenthrombose
– Vorbeugung und Therapie**

**Älterwerden: Freude im Alter
– die Quelle des Glücks**

Rezepte: Jetzt wird's italienisch



Spezialist für
orthopädische
Einlagen!

Christoph Schlütter

Orthopädie-Schuhtechniker-Meister
staatlich anerkannter Podologe

**Schuh
& Technik**



Lieferant aller Krankenkassen!

Leistungen aus Meisterhand:
Anfertigung von Schuheinlagen
Maßschuhfertigung
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



**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

Es ist wieder **SeniorenZeit**. Die Herbstausgabe ist da und das Redaktionsteam freut sich, Ihnen auch diesmal wieder informative Fachbeiträge und spannende Themen rund um das Seniorenleben präsentieren zu können.

Der Herbst – die goldene Jahreszeit.

Im frühen Herbst erleben wir häufig den faszinierenden Übergang von warmen Spätsommertagen zu kühlen Nächten. Die Blätter beginnen sich in wunderschönen Rot-, Orange- und Gelbtönen zu verfärben und der Boden ist mit einem Teppich aus Laub bedeckt. Herbstwetter bringt eigentlich immer auch Regenschauer mit sich, die die Natur auf ihre bevorstehende Ruhephase vorbereiten. Es beginnt die Zeit, in der wir uns in gemütliche Pullover hüllen und warme Getränke genießen, während wir die Veränderungen in der Natur bewundern.

Auch das höhere Lebensalter wird im Volksmund gerne „Herbst des Lebens“ genannt. Doch, was bedeutet das? Ohne Frage wirft man im Alter häufig einen Blick zurück auf Vergangenes, nämlich auf die Vielfalt des Erlebten vergangener Jahre und Jahrzehnte... Aber auch ein Blick nach vorne auf das, was da noch kommen kann, ist wichtig: Womöglich ja ein Blick auf eine „Goldene Jahreszeit“, eine Zeit, in der sich Begriffe wie Alter und Freude nicht ausschließen müssen...

Das Leben ist bunt – der Herbst ist bunt

Dass mit dem Älterwerden die Zeit immer schneller voranzuschreiten scheint, ist wohl eine alte Weisheit – wenn in Wirk-

lichkeit auch nur subjektives Empfinden. Also kein Grund zu resignieren und den Rest des Lebens einfach nur auf sich zukommen zu lassen. Ganz im Gegenteil: Das Alter bzw. das Älterwerden dürfen nicht verdrängt, sondern mit passenden Antworten versehen werden. Zum Alter soll „Ja“ gesagt und das Beste daraus gemacht werden..., denn der Herbst ist bunt und das Leben ist bunt. Und wer weiß schon, was noch alles auf uns zukommt.



Marita Ostendorp
Redakteurin & Herausgeberin

Der Wechsel von Sommer zu Herbst ist ein wunderschöner Jahreszeiten-Wechsel: Es beginnt die Zeit der lachenden Wälder. Das Jahr neigt sich ganz gemächlich seinem Ende entgegen und präsentiert sich in grandioser Weise. Die Natur zeigt sich in unglaublicher Schönheit. Und auch wenn der Herbst die Zeit des Absterbens und des Vergehens ist, gilt sie gleichwohl als eine Zeit der Blüte und des Wachstums, der Hoffnung und der Zuversicht. Um diese „Goldene Jahreszeit“ allerdings in vollen Zügen zu erleben und zu genießen, muss man hinaus in die Natur gehen. Einfach einen Herbstausflug unternehmen und eintauchen in den Duft und das Farbenspiel der Wälder. Jetzt gilt es, den Herbst zu entdecken: Birnen essen, Kastanien sammeln, Laub und Äste suchen und vielleicht mit den Enkelkindern basteln (Solange die noch wollen!).

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen, eine wunderschöne Herbstzeit und... Bleiben Sie neugierig!

Herzlichst Ihre Marita Ostendorp

Besuchen Sie uns online und stöbern Sie durch unser Zeitungsarchiv...

OGV Druck & Verlag
Marita Ostendorp

ZEITUNGEN / BRODSCHÜREN / VERLAG KONTAKT & ANFRAGEN
ANZEIGEN-DESIGN DRUCKERZEUGNISSE WEB-AUFTRITTE

Wir sind da – wo andere hinwollen
Unsere Kernkompetenzen sind Druckerei, Korrespondenz und Beratung. Entwerfen und Corporate Identity sowie deren Umsetzung für Flyer, Prospekte, Kataloge, Geschäftskarten und Web-Design.

ZEITUNGEN / BRODSCHÜREN / VERLAG ANZEIGEN-DESIGN FLYER-PRODUKTION WEB-AUFTRITTE

Bei unserem Verlag wachsen seit vielen Jahren die Herausforderung „Digitaler Marketing Support“ mit aktuellen Beispielen in hochwertigen, Blauschwarzdruck, sowie die Druckbelegung „Herbstzeit“...

Du gestrichelte Anzeigen machen Werbung auf die Unterwelt, Produkte und Dienstleistungen. Im Druckbereich hat eine Anzeige eine Wirkungsdauer von 1,3 bis 1,5 Sekunden. In der Welt der Bildschirm...

Vertraute und anspruchsvolle Bilder, starke Dialoge und die emotionale Wirkung von Bildern sind auf digitalen Kanälen zu einer zentralen Rolle, die gegenseitig Sie von Anfang an...

Wir sind eine strategische Dienstleisterin mit einem Fokus auf digitale Medien. Seit 2008 arbeiten wir in einem Netzwerk für Marken, Produkte und Dienstleistungen, um Ihre branchenspezifischen und individuellen Anforderungen...

www.ogv-rhede.de
www.rhederstadtgespraech.com

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



Foto: AMELIE-BENOIST / BSIP - stock.adobe.com

Patientinnen und Patienten mit einer Krebserkrankung sind deutlich anfälliger, eine Venenthrombose zu erleiden. Eine neue Kampagne der Deutschen Seniorenliga macht auf diesen Zusammenhang aufmerksam und informiert über die Möglichkeiten der Thrombosevorbeugung und frühen Therapie.

Venenthrombose & Krebserkrankung

Informationskampagne der Deutschen Seniorenliga

Was haben Thrombose und Krebs miteinander zu tun? Mehr, als Sie vielleicht denken. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass es zwischen Krebserkrankungen und Thrombosen einen Zusammenhang gibt. Patienten mit einer Krebserkrankung haben ein etwa 8-mal höheres Risiko für eine tiefe Venenthrombose oder Lungenembolie als Menschen ohne Tumorerkrankung. Zudem ist bekannt, dass eine akute tiefe Venenthrombose auf eine Krebserkrankung hindeuten kann, selbst wenn diese noch im Frühstadium ist und möglicherweise noch gar nicht diagnostiziert wurde. Treten Krebs und Thrombose gleichzeitig auf, spricht

man von einer krebssassoziierten bzw. krebssbedingten Thrombose. Frühzeitig erkannt, lassen sich Thrombosen gut behandeln. Das gilt auch für krebssbedingte Thrombosen. Krebspatienten sind durch den Krebs und die Krebstherapie jedoch geschwächt. Hinzu kommt, dass eine Thrombose den Verlauf der Krebserkrankung und die Lebensqualität ganz erheblich verschlechtern kann. Daher ist es besonders wichtig, dass Krebspatienten die Möglichkeiten der Thrombosevorbeugung nutzen und bei Thrombosesymptomen ihren Arzt kontaktieren, damit sie möglichst früh eine passende Therapie erhalten.

Entstehung einer Thrombose

Um zu verstehen, warum eine Krebserkrankung ein schwerwiegender Risikofaktor für Thrombose ist, muss man sich das Krankheitsbild der Thrombose ansehen. Eine Thrombose hängt mit der Gerinnungsfähigkeit des Blutes zusammen. Sobald ein Blutgefäß verletzt ist, setzt die Blutgerinnung ein und sorgt dafür, dass die Wunde schnell verschlossen wird. An diesem komplizierten Vorgang, der oft als Gerinnungskaskade bezeichnet wird, sind Blutplättchen (Thrombozyten) sowie verschiedene Proteine, sogenannte Gerinnungsfaktoren, beteiligt. Die Blutplätt-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 4. ▶

„Multifokal-Linsen & Laser“

Infoabend zur operativen Behandlung von Fehlsichtigkeiten

Donnerstag,
09.11.2023, 19.30 Uhr

Donnerstag,
07.12.2023, 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

Eine Venenthrombose ist bereits ohne Krebserkrankung eine schwerwiegende Erkrankung, die eine lebensbedrohliche Lungenembolie oder ein postthrombotisches Syndrom nach sich ziehen kann. Für Krebspatienten bedeutet eine Venenthrombose weitere Risiken. Denn sie kann den Verlauf der Krebserkrankung negativ beeinflussen und die Chancen einer erfolgreichen Krebstherapie verschlechtern.

chen lagern sich zunächst rund um die Wunde an und decken diese ab. Gleichzeitig werden nach und nach verschiedene Gerinnungsfaktoren aktiviert, so dass die Ansammlung der Blutplättchen schließlich von einem Netz aus Proteinfasern (Fibrinfasern) zusammengehalten wird. Dieser Pfropf, der zum Verschluss der Wunde führt, wird als Blutgerinnsel oder Thrombus bezeichnet. Nachdem die Wunde verheilt ist, löst sich normalerweise der Thrombus wieder auf. Aus verschiedenen Gründen kann das komplizierte System der Blutgerinnung gestört sein. Kommt es dazu, dass ein Blutgefäß durch einen Thrombus verengt oder verstopft ist, entsteht eine Thrombose. Befindet sich der Thrombus in einer Schlagader (Arterie), wird von einer arteriellen Thrombose gesprochen.

Sehr viel häufiger bildet sich eine Thrombose jedoch in den Venen, insbesondere in den Bein- und Beckenvenen. Besonders gefürchtet sind tiefe Venenthrombosen (TVT). Sie betreffen die tiefliegenden Venen. Diese verlaufen eingebettet in die Muskulatur entlang der Knochen. Wenn sich dort das Gerinnsel oder ein Teil davon von der Gefäßwand löst, kann es mit dem

Blutstrom durch das gesamte Gefäßsystem geschwemmt werden und zu einer Verengung oder zum Verschluss von Gefäßen führen. Dies bezeichnet man als Embolie.

Gefährlich ist der Verschluss eines Gefäßes in der Lunge (Lungenembolie). Tiefe Venenthrombosen und Lungenembolie werden unter dem Begriff venöse Thromboembolien (VTE) zusammengefasst.

Venöse Thromboembolien (VTE) sind die häufigste und gefährlichste Komplikation für Krebspatientinnen und -patienten.

Hierbei handelt es sich um schwerwiegende Gefäßerkrankungen. Sie können die Gefäße dauerhaft schädigen und zu einer Unterversorgung des umliegenden Gewebes führen. Mögliche Komplikation ist ein postthrombotisches Syndrom (PTS), das mit Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen einhergeht und massive Auswirkungen auf die Lebensqualität hat. Eine Lungenembolie kann schlagartig schwere Atemnot auslösen.

Ursachen von Venenthrombosen

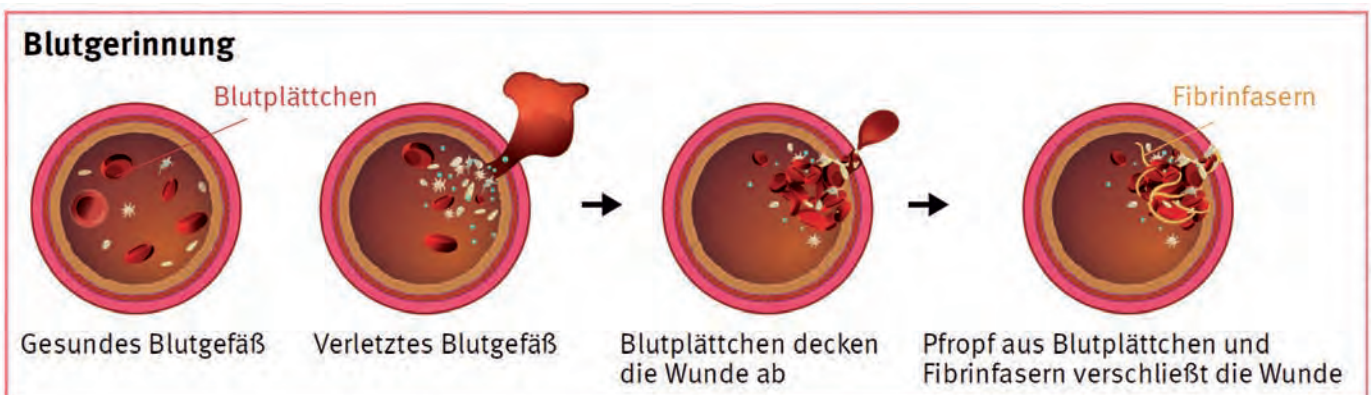
Das Entstehen einer Thrombose wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Der Berliner Pathologe Rudolf Virchow hat bereits im Jahr 1856 die drei wesentlichen Gründe beschrieben (sogenannte Virchow'sche Trias): Veränderungen der Gefäßwand, verminderte Strömungsgeschwindigkeit des Blutes sowie eine Veränderung der Blutzusammensetzung. Dahinter steckt eine Reihe von Auslösern und Risikofaktoren mit unterschiedlich starkem Einfluss auf das Thrombosegeschehen. Veränderungen der Gefäßwand

können durch Verletzungen, Entzündungen der Gefäße oder des umliegenden Gewebes sowie durch andere Erkrankungen entstehen. Medizinische Eingriffe wie Operationen und Katheter sind dabei wichtige Faktoren.

Eine verminderte Strömungsgeschwindigkeit des Blutes in den Beinvenen hängt meist mit mangelnder Bewegung zusammen. Die Beinvenen sind in die Muskulatur eingebettet. Der Wechsel aus Muskelanspannung und -entspannung wirkt wie eine Pumpe und sorgt dafür, dass das Blut in den Venen nach oben Richtung Herz gepumpt wird. Fehlt die Muskelpumpe, also die Bewegung, fließt das Blut langsamer. Lange Bettlägerigkeit infolge von Erkrankungen oder Operationen ist daher ein großer Risikofaktor für Thrombose. Der Blutfluss kann aber auch verlangsamt sein, wenn die Gefäße durch äußeren Druck eingeengt sind. Das passiert z. B. bei langem Sitzen mit angewinkelten Beinen im Flugzeug. Weitere mögliche Ursachen sind eine Herzschwäche und ausgeprägte Krampfadern, die zu einer Überdehnung der Venen führen. Durch Veränderungen der Blutzusammensetzung kann die Blutgerinnung so gestört sein, dass eine Gerinnungsneigung entsteht. Bei manchen Menschen ist eine solche Gerinnungsstörung erblich bedingt. Sie kann sich auch infolge von Krankheiten oder durch die Einnahme bestimmter Medikamente entwickeln.

Krebserkrankung als Risikofaktor für Venenthrombose

Bei einer Krebserkrankung treffen u. U. mehrere Risikofaktoren zusammen. So kann die Krebserkrankung selbst, aber auch die Behandlung mit Chemotherapie und Bestrahlung die Blutzusammensetzung



zung hin zu einer Gerinnungsneigung verändern. Hinzu kommen mögliche chirurgische Eingriffe und Einschränkungen bei der körperlichen Aktivität, die ebenfalls das Thromboserisiko erhöhen.

Einige wichtige Risikofaktoren für Venenthrombose

- Blutgerinnungsstörungen
- Große Verletzungen und Operationen (z.B. Knie- oder Hüftoperationen)
- Vorausgegangene Venenthrombose
- Herzschwäche
- Krebserkrankungen
- Autoimmunerkrankungen
- Infektionen (Lungenentzündung, Harnwegsinfektion und HIV-Infektion)
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Krampfadern
- Einnahme von Hormonpräparaten (Antibabypille oder Präparate gegen Beschwerden in den Wechseljahren)
- Chemotherapie
- Einnahme von Medikamenten, die die Bildung roter Blutkörperchen anregen (EPO)
- Bettlägerigkeit und längere Immobilität
- Übergewicht (Adipositas)
- Höheres Lebensalter
- Schwangerschaft

Man schätzt, dass etwa ein Fünftel aller venösen Thromboembolien mit einer Tumorerkrankung im Zusammenhang steht. Einfluss auf das Entstehen einer Thrombose haben dabei die Art des Krebses, das Krebsstadium und die Krebstherapie. Außerdem spielen noch individuelle Risikofaktoren des Patienten eine Rolle, also z. B. das Lebensalter oder weitere Erkrankungen.

Behandlung: Jeder Verdacht auf eine Venenthrombose sollte möglichst schnell medizinisch abgeklärt werden. Nach der ärztlichen Diagnose startet meist sofort die Behandlung mit gerinnungshemmenden Medikamenten. Diese Medikamente werden allgemein als Antikoagulanzen bezeichnet. Die Therapie heißt entsprechend Antikoagulation. In den allermeisten Fällen kann diese Therapie ambulant durchgeführt werden.

Symptome

Die Symptome einer tiefen Venenthrombose sind nicht immer eindeutig. Betroffene vermuten daher oft nicht, dass eine schwerwiegende Gefäßerkrankung dahintersteckt. Die Schmerzen in den Beinen, insbesondere in der Wade, erinnern an Muskelkater. Manche empfinden es auch nicht als Schmerz, sondern sprechen von einem müden, schweren Bein und Spannungsempfinden. – Sehr deutliche Warnsignale sind Schwellungen der Beine. Diese Schwellungen können im Bereich der Thrombose, z. B. am Fußknöchel oder Unterschenkel, auftreten, es kann allerdings auch das gesamte Bein angeschwollen sein. Zudem ist die betroffene Region häufig druckempfindlich



und fühlt sich warm an. Äußerlich erkennbare Anzeichen für eine tiefe Venenthrombose sind hervortretende Adern, sogenannte Warnvenen, und Hautveränderungen. Die Haut verfärbt sich bläulich rot und wirkt glänzend.

Patienten müssen nur bei sehr schwerer Thrombose, hohem Blutungsrisiko oder schweren Grunderkrankungen stationär im Krankenhaus behandelt werden. Für die Antikoagulation stehen verschiedene Präparate unterschiedlicher Wirkstoffgruppen zur Verfügung. Es gibt orale Antikoagulanzen, also Medikamente, die in Tablettenform eingenommen werden, und Medikamente, die unter die Haut gespritzt werden (parenterale Antikoagulanzen). Die Wahl der Medikamente richtet sich nach den individuellen Voraussetzungen des Patienten. Dabei muss vor allem beachtet werden, dass alle Gerinnungshemmer die Blutungsneigung begünstigen. Das ist z. B. im Fall von Verletzungen und bei bestimmten Vorerkrankungen mit Risiken verbunden. Sind operative Eingriffe geplant, wird dies bei der Thrombostherapie berücksichtigt.

Thrombostherapie für Krebspatienten

Bei Venenthrombosen, die mit einer Krebserkrankung in Zusammenhang stehen, hängt die Wahl der gerinnungshemmen-

den Medikamente auch davon ab, um welche Art von Krebs es sich handelt, wie stark sich der Tumor ausgebreitet hat und wie der allgemeine Gesundheitszustand des Patienten ist. Dazu muss man wissen, dass eine Krebserkrankung mitunter eine Blutungsneigung verursachen kann. Die Blutungsneigung kann durch den Tumor selbst ausgelöst sein, wenn dieser die Gefäße schädigt. Dies ist z. B. bei Tumoren im Kopf-Hals-Bereich, Lungen-, Magen- und Darmkrebs gefürchtet. Häufiger hängt das erhöhte Blutungsrisiko jedoch mit der Krebstherapie (Chemotherapie, Bestrahlung) zusammen. Als Folge der Therapie kann die Zahl der Blutplättchen (Thrombozyten) herabgesetzt und damit die Blutgerinnung gestört sein. Man bezeichnet dies als Thrombozytopenie. Damit kann eine medikamentöse Thrombostherapie bei Krebspatienten zum Balanceakt zwischen Thromboserisiko und Blutungsrisiko werden. Der Arzt wird sehr genau den Nutzen der Thrombosebehandlung und -vorbeugung gegen das Risiko möglicher Blutungen abwägen und individuell entscheiden, welche Antiko-

Bitte lesen Sie weiter auf Seite 6

gulanzen wann und wie lange gegeben werden. Der Wille des Patienten spielt dabei selbstverständlich auch eine Rolle. Begleitend zur medikamentösen Behandlung mit Gerinnungshemmern erfolgt zu meist eine Kompressionstherapie mit Kompressionsverbänden oder speziellen Kompressionsstrümpfen. Die Verbände bzw. Strümpfe üben von außen Druck auf die Venen aus und unterstützen dadurch den Blutfluss. Auf diese Weise werden Beschwerden, die durch den Blutstau entstehen, gelindert.

Thrombose vorbeugen

Besser als jede Behandlung ist die Vorbeugung. Auf viele Risikofaktoren für eine Venenthromboembolie haben wir keinen direkten Einfluss. Allerdings haben die Gesundheit und der Schutz unserer

Blutgefäße viel mit unserem Lebensstil zu tun. Nach einer Krebsdiagnose rückt ein gesünderer Lebensstil bei vielen Betroffenen ins Bewusstsein. Gelingt es, sich ausgewogen mit viel Obst und Gemüse zu ernähren, viel zu trinken, auf das Rauchen zu verzichten und sich regelmäßig zu bewegen, trägt dies auch dazu bei, das Risiko für eine Venenthrombose zu senken. Empfehlenswert ist außerdem eine spezielle Venengymnastik.

Weitere Informationen zu Thrombose und speziell zu Thrombose und Krebs finden Sie auf der neuen Website der Deutschen Seniorenliga:

www.dsl-thrombose-krebs.de

Mit der Informationskampagne möchte die Deutsche Seniorenliga Patienten dafür

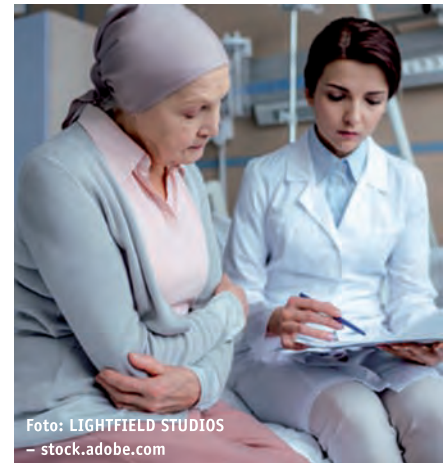


Foto: LIGHTFIELD STUDIOS
– stock.adobe.com

sensibilisieren, Anzeichen für Thrombose wahrzunehmen, frühzeitig zum Arzt zu gehen und die Möglichkeiten der Thrombosebehandlung sowie -vorbeugung zu nutzen.

Deutsche Seniorenliga informiert mit Gesundheits-Ratgeber:

„Frühe Corona-Therapie für Risikopatienten“

Die Corona-Pandemie verliert in Deutschland allmählich ihren Schrecken. Impfungen und Infektionen haben die Immunität der Menschen so weit gesteigert, dass schwere Verläufe selten geworden sind. Dabei sollte jedoch nicht vergessen werden, dass sich eine COVID-19-Infektion für bestimmte Personen weiterhin zu einer lebensbedrohlichen Erkrankung entwickeln kann und die Langzeitfolgen kaum absehbar sind. Besonders ältere Menschen sowie Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen und geschwächtem Immunsystem haben ein Risiko für schwere Krankheitsverläufe. Deshalb bleibt für sie der Schutz vor einer Infektion äußerst wichtig. Darauf möchte die Deutschen Seniorenliga (DSL) aufmerksam machen: Eine kostenlose Broschüre mit begleitender Website informiert, wie Risikopatienten sich schützen können und was im Fall einer Infektion zu tun ist.

Der Ratgeber steht für Sie unter www.deutsche-seniorenliga.de zum Download bereit, bzw. kann auch postalisch (bis 2 Stück kostenlos) zugesandt werden.



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!**

Ministerin Lisa Paus verleiht Preise bei Fotowettbewerb „VielfALT“ Beeindruckende Bilder vom Leben im Alter

Bundesseniorenministerin Lisa Paus hat kürzlich im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung in Berlin die Preise im Fotowettbewerb „VielfALT“ überreicht. Der Wettbewerb der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) hat das Ziel, Leben im Alter in all seinen Facetten darzustellen. Ministerin Paus gratulierte den Gewinnerinnen und Gewinnern persönlich und überreichte Preise im Gesamtwert von 19.000 Euro.

Bundesseniorenministerin Lisa Paus: „Die Fotos sind ein starkes Signal für differenzierte Altersbilder: Sie zeigen, dass Individualität, Engagement und Mut unabhängig vom Lebensalter sind. Die Preisträgerinnen und Preisträger machen mit ihren eindrucksvollen Fotos die enorme Bandbreite

wichtig dafür, dass ältere Menschen in unserem Land ihre Potenziale nutzen können. Dazu will der Fotowettbewerb bei-

Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.

In der Kategorie „Das bin ich. Individuell im Alter“ gehen die Preise an Cordia Schlegelmilch, Susanne Seiffert und Günter Musche. In der Kategorie „Mittendrin. Aktiv und engagiert bis ins hohe Alter“ gewinnen Marisa Reichert, Ferdinand Jendrejewski und Thomas Henrich. In der Kategorie „Licht und Schatten. Herausforderungen im Alter“ kürt die Jury Caroline Funke, Franziska Barth und Daniela Blöching. Die Preise in der Kategorie „Gemeinsam geht was. Jung und Alt im Austausch“ er-



Kategorie 1: Platz 2 | Susanne Seiffert – Dritter Frühling

tragen. Ja, das Alter kann Einschränkungen und Hilfebedürftigkeit mit sich bringen. Aber Älterwerden bedeutet auch aktiv sein, engagiert, auch queer, migran-

halten Bernd Lindig, Andrea Bothe und Julia Otto. Der Publikumspreis geht an Marijke Rademacher.

In der Einreichungsphase des Fotowettbewerbs zwischen Januar und Mai 2023 wurden fast 1.500 Beiträge eingereicht. Eine unabhängige Jury wählte die zwölf Preisträger*innen aus. Der Publikumspreis wurde im Zuge einer zweiwöchigen Online-Abstimmung im Juni vergeben. ■



Kategorie 2: Platz 2 | Ferdinand Jendrejewski – Wanderung

der Lebenswirklichkeiten älterer Menschen in unserer Gesellschaft sichtbar. Sie zeigen die reichhaltigen Formen an Individualität, der Teilhabe sowie des Engagements in so vielen Bereichen. Ältere Menschen haben viel zu geben und sie tun das auch.“

BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner: „Realistische Altersbilder sind enorm

tisch, auch sportlich, auch experimentierfreudig und vieles mehr. Ältere sind alles, was alle anderen Generationen auch sind.“

Die ausgezeichneten Fotografien sowie alle eingereichten Bilder sind auf dem Portal: www.bagso.de/fotowettbewerb zu sehen. – Der Fotowettbewerb „VielfALT“ wird vom Bundesministerium für Familie,

**Sie planen ein Fest.
Mit uns
wird's perfekt.**

Inh. Dirk Steverding
Burdarper Weg 5 · Borken-Burlo
Tel. 02862/2377 · www.steverding.info

Caritas Mitarbeitende geben Lebensmitteln eine 2. Chance FAIR-teilerstation im Caritaszentrum als Lebensmittel-Tauschbörse ist Teil der Jahreskampagne der Caritas „Für Klimaschutz, der allen nutzt.“

Nicht nur in der Teeküche, sondern auch im privaten Vorratsschrank sammeln sich oft Lebensmittel, die zwar noch gut sind, aber irgendwie doch nicht zum Einsatz kommen. Oder der Garten ist voller Früchte und Gemüse, das gar nicht selbst aufgegessen werden kann. Das sind nur einige der Aufhänger, über die Caroline Blenker und Lisanne Dienberg mit ihren Kollegen und Kolleginnen ins Gespräch gekommen sind. So entstand schon vor mehr als einem Jahr die Idee, gute Lebensmittel unter den Mitarbeitenden zu teilen. Was dann im Frühjahr als einmalige Aktion zur Fastenzeit erprobt wurde, findet nun dauerhaft einen Platz im CaritasCentrum.

Im Café können Lebensmittel, deren Haltbarkeitsdatum noch nicht abgelaufen ist, sowie Obst und Gemüse in entsprechende Kisten abgelegt werden. Von glutenfreien Lasagneblättern über eingelegte Gurken bis hin zu einer Kiste Birnen findet sich fast alles. „Wir stellen mit der Jahreskampagne den Klimaschutz in den Fokus. Über die FAIR-teilerstation können wir das Thema ganz konkret auf unseren Alltag runterbrechen. Lebensmittelverschwendung zu vermeiden kann eben im Kleinen ein Betrag



Lisanne Dienberg (links) und Caroline Blenker (rechts) arbeiten im Fachdienst Gemeindec Caritas für den Caritasverband f.d. Dekanat Bocholt und organisieren die Lebensmittel-Tauschbörse.

zum Klimaschutz sein“, erläutert Caritas-Mitarbeiterin Caroline Blenker. Und ganz nebenbei entstünden so auch nette Begegnungen unter Mitarbeitenden, die sich sonst selten begegnen. Bereits in den ersten Tagen füllten sich die FAIR-teilerboxen schnell und Lebensmittel wechselten den Besitzer.

Weil das CaritasCentrum als Zentrale des Caritasverbandes nicht nur Anlaufstelle für viele der knapp 900 Mitarbeitenden ist, sondern auch von vielen Ratsuchenden und Besuchern von Angeboten frequentiert ist, steht die Aktion natürlich auch ihnen offen. „Jeder, der Lust hat mitzumachen, ist willkommen. Hier darf sich gerne jeder einbringen. Egal ob er etwas mitnimmt oder dalässt“, so Lisanne Dienberg.

Bei der Aktion handelt es sich um Engagement von Privatpersonen. Die FAIR-teilerstation ist nicht vergleichbar mit etablierten Angeboten wie Food-sharing-communities oder dem Tafelladen und stellt keine Konkurrenz dar. „Wir tauschen einfach untereinander Lebensmittel. Hier geht es nicht um Lebensmittelspenden aus dem Einzelhandel oder Ähnlichem“ betont Caroline Blenker.

Wer mehr über die Caritas-Kampagne „Für Klimaschutz, der allen nutzt“ wissen möchte, findet weitere Informationen zum Thema unter: <https://www.caritas.de/magazin/kampagne/fuer-klimaschutz-der-alle-nutzt/>



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, CaritasCentrum / Westwall 48 – III
46399 Bocholt · Tel.: 0 28 71 / 25 13-1301
Sozialstation Bieder-Klostergarten 3 · 46414 Bieder
Tel.: 0 28 71 / 25 13-12 40
sozialstation@caritas-bocholt.de · www.caritas-bocholt.de



Caritasverband
für das Dekanat
Bocholt e.V.

Ärgernis bei der digitalen Beantragung von Energie-Härtefallhilfen Papier-Antrag nun doch möglich, aber...

Es war ein echtes Ärgernis: Für die Beantragung der Härtefallhilfen des Landes Nordrhein-Westfalen, die angesichts der gestiegenen Preise für Öl, Pellets und Flüssiggas gezahlt werden können, war nur die Möglichkeit eines Online-Antrags vorgesehen. Nun ist das zuständige Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes zurückgerudert und hat angesichts zahlreicher Eingaben zusätzlich das papierbasierte Formular ermöglicht. „Auch die Landesseniorenvertretung NRW hatte im Zuge der Gleichbehandlung ebenso eine Antragstellung auf Papier gefordert“, zeigt sich der LSV-Vorsitzende Karl-Josef Büscher nun zufrieden.

Das Unverständnis war groß, zumal es diese „traditionelle“ Antragsform in anderen Bundesländern durchaus von Beginn an gab. Selbstnutzende Immobilieneigentümer und Mieter, die selbst eine Feuerstätte betreiben, können sich noch bis zum 10. Oktober an das Servicetelefon des Landes (Tel.: 0211-8618 4040) wenden. „Im Einzelfall“, so das Ministerium in einer Pressemitteilung, würden dann nach der Beratung individualisierte Papieranträge versendet. Anrufer sollten zur individuellen Prüfung eines Erstattungsanspruchs ihre Rechnungsdaten am Telefon parat haben.

„Besser als vorher, aber durchaus nicht optimal“, so kommentiert Karl-Josef Büscher das nun gewählte Verfahren, über das ihn

die Landtagsabgeordnete Britta Oellers informierte, die sich mit der LSV für den Papierantrag eingesetzt hatte. „Der Papierantrag wird allerdings nicht als Kopiervorlage zugesandt, sondern über das Servicetelefon werden die erforderlichen Daten – Per-



sonalien, Lieferdatum, -menge und Bruttopreis – abgefragt und dort in das Formular eingetragen. Der Papierantrag (inkl. Aktenzeichen) wird dem Antragsteller zugesandt. Den unterschriebenen Antrag mit den Kopien der Rechnung(en) und dem Kontoauszug mit der Belastung des Rechnungsbetrages muss der Antragsteller bis zum 20. Oktober zurücksenden.“

„Wir hoffen, dass bei künftigen Antragsprojekten die Belange jener, die nicht digital-affin sind oder keine Möglichkeit einer Hilfestellung sehen, nicht erst nach Protesten in den Fokus des Landes geraten“, bleibt der Vorstand der LSV auf der Hut.



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)

Freude im Alter

Die Quelle des Glücks in den goldenen Jahren

Das Alter ist oft mit Vorstellungen von Einsamkeit, Krankheit und Verlust verbunden. Doch es gibt auch eine andere Seite des Älterwerdens, die oft übersehen wird: die Freude im Alter. Tatsächlich können die goldenen Jahre eine Zeit des Glücks, der Zufriedenheit und des erfüllten Lebens sein.

Ein wesentlicher Faktor für die Freude im Alter ist die Möglichkeit, mehr Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen. Im Laufe des Lebens haben sich soziale Bindungen entwickelt, die im Alter eine besonders wichtige Rolle spielen. Der Austausch von Erfahrungen, das Teilen von Erinnerungen und das Erleben von gemeinsamen Momenten schaffen ein Gefühl der Verbundenheit und des Glücks. Oft entstehen neue Freundschaften, sei es durch Aktivitäten in der Gemeinschaft, in Clubs oder auch im Rahmen von ehrenamtlichen Tätigkeiten. Diese sozialen Verbindungen können das Leben im Alter erheblich bereichern und zu einem erfüllten und glücklichen Dasein beitragen.

Ein weiterer Aspekt, der zur Freude im Alter beiträgt, ist die Möglichkeit, lang gehegte Interessen und Hobbys zu pflegen. Das Rentenalter ermöglicht es vielen Menschen, mehr Zeit für

ihre Leidenschaften aufzubringen. Ob es sich um das Erlernen eines Musikinstruments, das Malen, das Gärtnern oder das Reisen handelt, – die Freude an solchen Aktivitäten kann im Alter eine neue Intensität erreichen. Sie bieten nicht nur kreative und geistige Anregung, sondern können auch das Gefühl von Erfüllung und Zufriedenheit steigern.



Zudem spielt die körperliche Gesundheit eine wichtige Rolle für die Freude im Alter. Es ist bekannt, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Wohlbefinden steigert und altersbedingten Krankheiten vorbeugen kann. Sportliche Betätigung, sei es durch Spaziergänge, Yoga, Schwimmen oder andere Aktivitäten, kann dabei helfen, Energie zu tanken und das Gefühl von Vitalität und Lebensfreude zu bewahren.

Nicht zuletzt kann die positive Einstellung zum Älterwerden selbst einen großen Unterschied machen. Das Akzeptieren und Wertschätzen der eigenen Erfahrungen und Weisheit, das Ausblenden gesellschaftlicher Vorurteile und das Fokussieren auf die Vorteile des Alters können zu einem erfüllten und glücklichen Lebensabschnitt beitragen. Das Älterwerden kann als eine Zeit der inneren Entwicklung und des persönlichen Wachstums betrachtet werden, in der vollkommen neue Perspektiven und Lebensziele entstehen können.

Die Freude im Alter zu erhalten, steigern, fördern und zu unterstützen, muss höchste Priorität haben. Gesellschaftliche Maßnahmen wie altersgerechte Freizeitangebote, barrierefreier Zugang zu kulturellen Einrichtungen und die Schaffung von Begegnungsorten können dazu beitragen, soziale Interaktionen und die aktive Teilnahme am Leben im Alter zu ermöglichen, um Freude und Glück zu (er)leben.

Das Leben im Alter kann einzigartige Chancen bieten, das Glück in einer vollkommen neuen Form zu entdecken. Konzentrieren wir uns dabei auf die positiven Aspekte des Älterwerdens; finden wir unsere eigenen Freuden und erfahren diese Phase des Lebens als eine Zeit der Erfüllung und des inneren Wachstums!

Anne Schwankl (Redaktion SeniorenZeit)


GARTENideen

Planung - Ausführung - Gestaltung

Erleben Sie Ihren GARTENTRAUM



Wir helfen Ihnen
beim Herbstschnitt
& bei Pflanzarbeiten

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

Potenzielle Nutzer und Experten küren die Sieger SENOvation-Award 2023 verliehen

Die Siegerteams des SENovation-Award 2023 stehen fest. Bereits zum sechsten Mal hat die Deutsche Seniorenliga gemeinsam mit der SIGNAL IDUNA Gruppe den wichtigsten Gründerpreis für Start-ups mit seniorengerechten Konzepten verliehen. Die Geschäftsideen reichen dabei vom funktionalen Design-Rollator über digitale Lösungen im Bereich Pflege & Gesundheit bis hin zur smarten Jobvermittlung für Rentner und Rentnerinnen.

Inklusives Voting in Zeiten anhaltender Altersdiskriminierung

Auch in diesem Jahr wurden die Finalisten des SENovation-Awards über ein Panel von Senioren bestimmt. Projektleiter Frank Leyhausen erläutert den Erfolg des zweistufigen Verfahrens: „Durch unser inklusives Vorgehen stellen wir sicher, dass die Geschäftsideen der Finalisten eine hohe Akzeptanz bei den potenziellen Kunden haben. Wir geben Senioren eine Stimme und agieren so mit den und nicht für die älteren Menschen.“ Die Jury aus Demografie- und Wirtschaftsexperten hat aus dieser Vorauswahl die beiden Siegerteams ermittelt. In diesem Jahr machten Teams aus Heilbronn und Friedrichshafen das Rennen.

Junggründer für eine alternde Gesellschaft

In der Kategorie „Vorgründer“ zeichnete die Jury „Senior Connect“ aus. Immer mehr Menschen gehen in den Ruhestand und Unternehmen suchen händeringend Mitarbeiter. Ein guter Teil der Menschen im Ruhestand möchte gerne noch etwas arbeiten. Die Plattform „Senior Connect“ bringt Unternehmen und Ruheständler zusammen. Durch künstliche Intelligenz werden Fähigkeiten und Wünsche der Rentner mit den Bedarfen der Arbeitgeber abgeglichen und entsprechend zusammengebracht. Rentner finden so eine adäquate Stelle und Unternehmen können schnell auf gewünschte Kandidaten zugehen.

Jung hilft Alt

Der Preis für das beste Start-up 2023 ging an die „Rentner-Hilfe Bodensee“. Über eine zentrale Stelle können Senioren Studierende und Schüler beauftragen, um ihnen entweder bei

der Haus- und Gartenarbeit zu helfen oder sie bei Problemen mit Computer oder Smartphone zu unterstützen. Die Helfer sind bei der Rentner-Hilfe auf Minijob-Basis angestellt und können auch an Sonn- und Feiertagen unterstützen. Die Studierenden und Schüler stammen aus dem lokalen Umfeld und werden auf Stundenbasis bezahlt. Neben der konkreten Hilfe werden über diesen Service auch lokal Generationen miteinander verbunden. Das Konzept soll über die Bodensee-Region bundesweit etabliert werden.



Potenziale des demografischen Wandels

In seiner Laudatio zur diesjährigen Preisverleihung verwies Ulrich Leitermann, Vorsitzender der Vorstände der SIGNAL IDUNA, auf die aktuelle Studie „Altersbilder und Altersdiskriminierung“ der Antidiskriminierungsstelle des Bundes und stellte fest: „Nicht ohne Grund unterstützen wir von Beginn an diesen Gründerpreis. Denn wie in vielen Bereichen halten sich auch im Marketing und bei der Produktentwicklung hartnäckig Altersstereotypen. Alter ist immer noch grau, gerne auch mal beige, aber viel zu selten bunt und vielfältig. Mit dem Gründerpreis zeigen wir die Potenziale eines alternden Absatzmarktes. Chancen, die etablierte Unternehmen zu gerne übersehen oder mit pauschalen Angeboten für die eine „50plus-Generation“ vergeblich zu nutzen suchen.“

Quelle: senovation-award.de

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

**Preiswerte Mode
für Damen,
Herren und Kinder**

**BRUNO
KLEINE**

Auch in Ihrer Nähe:

Gronau, Neustraße 17

S.-Oeding, Jakobstraße 7

Lüdinghausen,
Konrad-Adenauer-Str. 8

Öffnungszeiten:
Täglich: 9.30 - 18.30 Uhr
Samstag: 9.00 - 16.00 Uhr

P
FREI

www.bruno-kleine.de

Chancen der Digitalisierung

KI in der Medizin: Möglichkeiten & Vorbehalte

Die Entwicklung von künstlicher Intelligenz hat unser Leben und unseren Alltag bereits verändert und wird sie weiter verändern. Viele sehen neben den Chancen, die diese Technologie u. a. im Bereich der Medizin bietet, auch Risiken. Etwa wenn es um Fragen zum Schutz von Patientendaten geht oder zur Verantwortung für medizinische Entscheidungen. Als Ergänzung und zur Unterstützung der ärztlichen Diagnose hat KI zweifelsfrei großes Potenzial.

Künstliche Intelligenz, kurz: KI, ist die Zukunftstechnologie schlechthin. Gemeint ist damit die Fähigkeit einer Maschine, menschenähnliche Intelligenzleistungen zu erbringen. Dazu gehören logisches Denken, Lernen und das eigenständige Bearbeiten von Problemen. KI-Systeme können z. B. aus den Daten, die sie empfangen, Muster erkennen. Diese Muster wertet das Computerprogramm aus und kann die nachfolgenden Reaktionen entsprechend anpassen. Das ist nichts anderes als ein stetiger Lernprozess. Eine wichtige Rolle spielen dabei künstliche neuronale Netzwerke. Denn sie machen es möglich, dass in kurzer Zeit große Datenmengen verarbeitet und Zusammenhänge festgestellt werden können.

Künstliche neuronale Netzwerke

Die Funktionsweise künstlicher neuronaler Netzwerke ist den natürlichen Lernprozessen des Gehirns nachempfunden. Die etwa 86 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) des menschlichen Gehirns stehen über Synapsen miteinander in Kontakt. Die Synapsen an den Enden der Nervenzellen empfangen Reize und übertragen diese an andere Zellen. Beim Lernen entstehen neue Reize und damit völlig neue Nervenverbindungen, so dass sich das neuronale Netz verändert und bestimmte Hirnareale aktiver werden. Künstliche neuronale Netzwerke sind ganz ähnlich aufgebaut. Hier sind die Knotenpunkte, die ebenfalls als Neuronen bezeichnet werden, über Algorithmen, also mathe-



matische Formeln, miteinander verbunden. D. h., ein Neuron empfängt Informationen, spricht: Daten, berechnet diese und leitet das Ergebnis weiter. Eine hoch frequentierte Verbindung bildet in diesem Fall den Lernprozess ab.

Wie gut das funktioniert, können wir mittlerweile in verschiedenen Bereichen erleben. Künstliche neuronale Netzwerke können z. B. Sprache verstehen und Texte übersetzen und werden, je häufiger wir sie benutzen, immer besser darin.

Die wichtigsten Begriffe zur künstlichen Intelligenz

Künstliche Intelligenz (engl.: Artificial Intelligence) ist ein Teilgebiet der Informatik. Sie befasst sich damit, wie ein Computer intelligentes menschliches Verhalten nachahmen kann. Dabei ist weder festgelegt, was „intelligent“ bedeutet, noch welche Technik zum Einsatz kommt. Künstliche neuronale Netze sind Modelle des maschinellen Lernens. Vorbild sind die natürlichen neuronalen Netze des Gehirns. Künstliche neuronale Netze bestehen aus vernetzten Berechnungseinheiten, die als künstliche Neuronen bezeichnet werden. Mit Hilfe von Beispielen verändert ein Lernalgorithmus die Vernetzung zwischen den Neuronen so lange, bis dieses neuronale Netz gute Ergebnisse liefert.

Deep Learning (dt.: tiefes Lernen) beschreibt die Umsetzung eines maschinellen Lernverfahrens in Form eines künstlichen neuronalen Netzes, das aus einer Vielzahl

künstlicher Neuronen zusammengesetzt ist. Die Erzeugung der für das Lernen relevanten Merkmale erfolgt selbstständig. Tiefes Lernen ist verantwortlich für die Erfolge in der Sprach- und Text-, Bild- und Videoverarbeitung. Entscheidend ist, dass Deep Learning insbesondere dann gut funktioniert, wenn besonders große Datenmengen – Big Data – zum Training neuronaler Netze verfügbar sind.

Quelle: Fraunhofer-Institut für Intelligente Analyse- und Informationssysteme IAIS, eines der führenden Wissenschaftsinstitute auf den Gebieten künstliche Intelligenz, maschinelles Lernen und Big Data in Deutschland und Europa. www.iais.fraunhofer.de

KI-Systeme in der Früherkennung und Diagnostik

Im Gesundheitssektor kommen KI-Systeme z. B. bei medizinischen Bildanalysen zum Einsatz und sind dort den menschlichen Fähigkeiten mittlerweile oft überlegen. Geschult mit Hunderttausenden von Fotos bzw. Röntgen-, MRT- oder CT-Bildern, können die Algorithmen spezifische Merkmale von Krankheiten, Abweichungen sowie Auffälligkeiten objektiv erfassen. Eingesetzt wird die KI-gestützte Bildanalyse beispielsweise schon bei der Diagnose von Hautkrebs.

Auch bei der Früherkennung verschiedener Krankheiten kann KI hilfreich sein. So liefern z. B. MRT-Scans des Gehirns dem KI-System ausreichend Daten, um das biologische Alter des Menschen zu bestimmen. Das kann aus unterschiedlichsten

Gründen interessant sein. Denn wenn das Netzwerk das biologische Alter des Hirns höher einschätzt, als es tatsächlich ist, kann dies auf mögliche Erkrankungen oder Verletzungen hinweisen. So weiß man u. a., dass Gehirne von Menschen mit bestimmten Erkrankungen wie Diabetes oder starken kognitiven Einschränkungen in einem biologisch schlechteren Zustand und damit „älter“ sind.

Auch eine Risikoabschätzung für Herzinfarkt und Schlaganfall ist über eine Bildanalyse möglich. Dazu muss man wissen, dass ein Bild vom Augenhintergrund etwas über den Zustand unserer Blutgefäße verraten kann. Am Augenhintergrund, dem sogenannten Fundus, sind feinste Blutgefäße (Arteriolen und Venolen) direkt sichtbar. Sind hier Veränderungen z. B. im Durchmesser der Arteriolen und Venolen oder auffällige Schlingelungen erkennbar, so sind dies Anzeichen dafür, dass das Gefäßsystem wohl insgesamt geschädigt ist. Während die Auswertung der Bilder einer Augenspiegelung für den Augenarzt sehr aufwendig ist, kann dies ein KI-System recht schnell und präzise erledigen.

Prognosen zu Krankheitsverläufen

Neben der Diagnostik und Früherkennung ermöglicht KI eine Einschätzung von Krankheitsverläufen. Bei der Diagnostik, z. B. Blutuntersuchungen, bildgebenden Verfahren oder Gewebeproben sowie bei der Messung der Vitaldaten (Blutdruck, Herzfrequenz, Atemfrequenz, Körpertemperatur) fallen jede Menge patientenspezifische Daten an, die Auskunft über den Gesundheitszustand geben. Die Auswertung dieser Daten und das Erkennen von Zusammenhängen kann am besten ein KI-System leisten.

KI in der medizinischen Forschung

Eine immer bedeutendere Rolle spielt KI in der medizinischen und pharmazeutischen Forschung. Will man z.B. ein neues Arzneimittel gegen eine bestimmte Erkrankung entwickeln, so sucht man zunächst in einem Pool von Substanzen nach einem geeigneten Wirkstoff, der möglichst gezielt in das Krankheitsgeschehen eingreift. Mit Hilfe von KI lässt sich viel schneller herausfinden,

welche Wirksubstanzen dies leisten und außerdem noch vorgegebene Eigenschaften erfüllen. Nur an diesen Kandidaten wird dann weiter geforscht. Dies beschleunigt ganz erheblich den Entwicklungsprozess neuer Medikamente.

Chancen erkennen, Vorbehalte abbauen

Dass KI-Systeme unser Leben immer stärker beeinflussen werden, steht wohl außer Frage. Die Anwendungsgebiete der KI werden sich weiter ausweiten und auch die Leistungsfähigkeit der Systeme wird immer besser werden. Im medizinischen Bereich sind dadurch weitere Fortschritte in der Diagnostik und Behandlung zu erwarten.

Damit KI allerdings flächendeckend in der medizinischen Versorgung eingesetzt werden kann, muss erst einmal die Digitalisierung im Gesundheitswesen vorangetrieben werden. Auch datenschutzrechtliche Fragen sowie Standards und Voraussetzungen für medizinische KI-Systeme gilt es zu klären.

Zugleich muss das Vertrauen in diese Technologie und die Akzeptanz vonseiten der Patientinnen und Patienten noch wachsen. Eine Umfrage des TÜV-Verbands zeigt, dass viele Menschen in Deutschland noch skeptisch sind. 66 Prozent der Befragten sehen allgemein Chancen durch KI-Anwendungen für die Gesundheit.

Kommen KI-Systeme jedoch bei der eigenen Gesundheitsversorgung zum Einsatz, sinkt das Vertrauen. Dann gehen nur noch 41 Prozent davon aus, dass KI

beim Verdacht auf eine ernste Krankheit die richtige Diagnose stellen kann. Zum Vergleich: Exakt den gleichen Vertrauensvorschuss genießen Bekannte, die bereits ähnliche Symptome hatten und von ihren Erfahrungen erzählen. Einer Ärztin oder einem Arzt wird im Ernstfall die höchste Kompetenz zugesprochen. Hier liegt die Vertrauensquote bei 81 Prozent. Erstaunlicherweise sinkt diese jedoch auf 67 Prozent, wenn diese Ärztin oder dieser Arzt von KI unterstützt wird. „Hier könnte sich die Angst vor dem Unbekannten, vor dem nicht Nachvollziehbaren zeigen“, vermutete Mark Küller, Referent für Medizinprodukte beim TÜV-Verband. „Wenn ein Arzt vor mir in ein Fachbuch schaut, kann ich das im Zweifel nachlesen. Was aber die KI macht, erscheint mir als Patient immer als Black Box.“

Um die Vorbehalte gegenüber medizinischen KI-Anwendungen abzubauen, braucht es mehr Aufklärung und Transparenz. Es würde z. B. helfen, wenn nachvollziehbar ist, auf welchen Grundlagen die KI zu ihren Ergebnissen kommt. Und auch das sollte deutlich werden: Das Ziel von KI in der Medizin ist nicht, Behandlungsentscheidungen von Ärzten und Ärztinnen zu ersetzen. Vielmehr dient KI als wertvolle Ergänzung und stellt ein zusätzliches Instrument für die individuelle Diagnose und Behandlung dar.

Quellen:

Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig – www.cbs.mpg.de/de;
Dt. Gefäßliga e. V. – www.deutsche-gefassliga.de;
TÜV-Verband e. V. – www.tuev-verband.de



Pizza & Pasta: Italienische Leckereien & Klassiker

Tortellini-Steak-Pfanne



Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Rindersteak in Streifen geschnitten
200 g	Zuckerschoten, gewaschen
400 ml	Rinderfond
500 g	Tortelloni mit Spinat- Ricotta-Füllung (Kühlung)
150 g	Kräuterfrischkäse
2 EL	Öl
3 Stiele	glatte Petersilie, fein gehackt
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Steakstreifen 4 - 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen. Den Rinderfond in die gleiche Pfanne geben und aufkochen. Die Tortelloni und Zuckerschoten zugeben und ca. 2 - 3 Minuten köcheln lassen. Petersilie, Frischkäse und Fleisch dazugeben und abschmecken.

Pizza Capricciosa – Original italienischer Klassiker



Zutaten für den Teig für 4 Pizzen:

500 Gramm Weizenmehl, idealerweise Tipo 00
1 Gramm Trockenhefe
ca. 300 ml Wasser (Zimmertemperatur)
15 Gramm Meersalz

Zutaten für den Belag:

240 Gramm San Marzano Tomaten aus der Dose
240 Gramm Büffelmozzarella
12 Scheiben Parmaschinken
Eingelegte Artischocken
Eingelegte Champignons
Schwarze Oliven, Meersalz & Oregano

Teig zubereiten:

Die Hefe im Wasser auflösen und das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe-Wasser-Lösung zum Mehl hinzugeben und ca. 10 Minuten kneten. Salz hinzufügen und dann solange weiter kneten, bis der Teig das Salz komplett aufgenommen hat. Den Teig in eine Schüssel legen, mit einer Folie oder einem Küchentuch zudecken und eine Viertelstunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Nun zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Nach ca. acht Stunden den Teig aus dem Kühlschrank holen und ihn zu vier Kugeln formen. Die Teigballen in einen geeigneten Behälter legen und ihn zurück in den Kühlschrank stellen, wo er einen, besser zwei Tage ziehen kann. Ein paar Stunden vor dem Backen den Teig aus dem Kühlschrank holen

und aufwärmen lassen. Den Ofen so heiß wie möglich vorheizen.

Belag vorbereiten:

Die Tomaten in einen großen Behälter geben und mit einer Gabel zerdrücken. Büffelmozzarella mit der Hand zu kleinen Stücken zerdrücken. Die Mozzarellastücke auf einem Küchentuch trocknen lassen. Die Artischocken und Champignons auf einem Küchenpapier trocknen lassen.

Zubereitung:

Den Teig am besten mit der Hand ausbreiten. Die Tomatensauce von der Mitte nach außen hin verteilen. Mozzarella, Parmaschinken, Artischocken, Champignons und Oliven auf die Pizzen legen. Die Pizza in den Ofen geben und goldbraun backen. Vor dem Servieren Meersalz und Oregano über die Pizza streuen. Fertig!

Buon appetito!

Cremige Lachs-Pasta „light“



Zutaten für 2 Portionen:

320 g Bandnudeln	300 g Lachs
2 EL Rapsöl	1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen	200 ml Gemüsebrühe

1 Schuss Weißwein
150 g Frischkäse, light
1 Prise Pfeffer & 1 Prise Salz
1 Handvoll Petersilie

Zubereitung:

Pasta nach Packungsanweisung kochen. Dann die Nudeln in ein Sieb abgießen und dabei etwas von dem Nudelwasser für die Soße aufheben. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch pressen. Nun den Lachs abrausen und gut trocken tupfen. Diesen in Würfel schneiden, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl anbraten, bis er leichte Röstspuren hat. Dann

herausnehmen, kurz beiseitestellen. In der selben Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch leicht anrösten, dann direkt mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen, Frischkäse unterrühren und mit einer ordentlichen Portion Pfeffer würzen. Einige Minuten einkochen lassen, dann den Lachs zurück in die Soße geben und kurz durchziehen lassen.

Etwas Nudelwasser zur Soße geben, damit sich die Pasta besser vermischt. Nochmals 2 Minuten köcheln lassen, Pasta unterheben, auf einem Teller anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!

Forderung nach öffentlichen Trinkbrunnen

Allen Bürgerinnen und Bürgern soll im öffentlichen Raum Zugang zu qualitativ hochwertigem Trinkwasser ermöglicht werden, so das Ziel der EU-Trinkwasser-Richtlinie. Sie gilt seit Januar dieses Jahres auch in Deutschland.

„Die Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen (LSV NRW) setzt sich im Hinblick auf künftig erwartbare Hitzeereignisse deshalb für ihre zügige Umsetzung und damit für die Bereitstellung von öffentlichen Trinkwasserbrunnen in den Städten ein“, so der Vorsitzende der LSV, Karl-Josef Büscher, in einer Pressemitteilung.



Die Richtlinie bestimmt die Abgabe von Leitungswasser durch

Trinkwasserbrunnen an öffentlichen Orten zur „Aufgabe der Daseinsvorsorge“ und fordert die Kommunen auf, solche Möglichkeiten in Parks, Fußgängerzonen und Einkaufspassagen zu schaffen. „Dass Durst schlimmer als Heimweh ist“, besagt ein altes Sprichwort – dass zu wenig trinken aber vor allem auch gesundheitliche Probleme hervorrufen kann, ist hinlänglich bekannt. „Deshalb ist es dringend notwendig, dass man auch außerhalb der eigenen Wohnung problemlos an frisches Trinkwasser gelangen kann“, so unterstützt der LSV-Vorstand die bereits vorhandenen Aktivitäten der Seniorenvertretungen vor Ort.

„Die andere Seite der Medaille sollte dabei nicht vergessen werden“, so erinnert Büscher auch an die Bereitstellung und Pflege öffentlicher Toilettenanlagen, die genauso Bestandteil der Daseinsvorsorge von Kommunen für ihre Bürgerinnen und Bürger sein sollten. „Die Sicherheit, einen sauberen Ort für die Notdurft in erreichbarer Nähe zu finden, bedeutet für viele – und nicht allein für ältere – Menschen ein wichtiges Stück Teilhabemöglichkeit“. Einen Antrag, die Kommunen dazu aufzufordern, hatte kürzlich die Mitgliederversammlung der Landesseniorenvertretung beschlossen.

Projekte, wie etwa die private „Refill-Bewegung“ in Geschäften und Einrichtungen, in denen man die eigene Trinkflasche kostenlos befüllen darf, oder das von einigen kommunalen Seniorenvertretungen initiierte Konzept der „Netten Toilette“ z. B. in Cafés, begrüßt die LSV als Ergänzung zwar sehr, will aber vor allem an die Städte und Gemeinden appellieren, sich der drängenden Problematik anzunehmen. „Die nächste Hitzewelle kommt bestimmt“.

Zimmervermietung
Ausflugsort

RESTAURANT Café Kamps PENSION

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

**DAS AUSFLUGSLOKAL
für Jung und Alt**

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

Wir machen
Betriebsferien
vom 04.10. - 26.10.

- 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.



Infos und Standorte von Refill-Stationen: www.rethink-recycle.net/die-refill-bewegung/

Altern in Städten und Gemeinden

Themenheft: Projekte und Initiativen für eine nachhaltige Welt

Das Themenheft zeigt auf, welche Bedeutung ökologisch, sozial und wirtschaftlich nachhaltiges Handeln für ein gutes Altern vor Ort haben kann. Generationsübergreifende Wohnprojekte, die gemeinschaftliche Nutzung von Grünflächen, nachhaltiges Engagement von Älteren oder die partizipative Entwicklung altersfreundlicher

Städte – Beispiele aus aller Welt geben Anregungen, wie die Themen Nachhaltigkeit und Altern zusammengedacht und Initiativen vor Ort entwickelt werden können.

Das Heft wurde von der BAGSO-Geschäftsstelle Internationale Altenpolitik erarbeitet.



Dieses Themenheft kann kostenlos über bagso.de/publikationen bestellt werden bzw. steht als Download zur Verfügung.

Gemeinsam statt einsam

Initiativen und Projekte gegen soziale Isolation im Alter

Das Themenheft „Gemeinsam statt einsam“ stellt über 50 Initiativen und Projekte vor, die sich gegen soziale Isolation und für die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen engagieren. Sie bilden eine kleine Auswahl aus den rund 600 Projekten, die sich bereits vor einigen Jahren beim BAGSO-Wettbewerb „Einsam? Zweisam? Gemeinsam!“ beworben haben.

Ob Besuchsdienste, Mittagstische, Nachbarschaftshilfen, gemeinsame Unternehmungen oder digitale Angebote – die Beispiele aus diesem Themenheft machen Mut und sind Inspiration dafür, sich in diesem Themenfeldern zu engagieren und ähnliche Initiativen vor Ort aufzubauen.



Dieses Themenheft kann kostenlos über bagso.de/publikationen bestellt werden bzw. steht als Download zur Verfügung.

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

„Großeltern sind wie Eltern, nur mit Zuckerguss“ von Ursi Breidenbach und Heike Abidi

Niemand ist perfekt, aber als Oma und Opa ist man ganz nah dran!

Bei Opa und Oma darf man alles, was bei Mama und Papa verboten ist. Sie sind immer da, wenn man sie braucht, trösten und vermitteln, sind weise, weitsichtig und gelassen. Und wie ist es, selbst Großeltern zu werden? Die Enkelkinder zu verwöhnen? Endlich wieder unvernünftig sein zu dürfen?

Nach Freundinnen und Geschwistern nimmt das Autorinnenduo sich die Großeltern vor. Dabei werden die unterschiedlichsten Aspekte des Lebens mit und als Großeltern beleuchtet. Eigene

Erfahrungen geschildert, Erlebnisse weitergegeben und Erkenntnisse aus der Wissenschaft zitiert. – Zum Schmunzeln, zum Schmökern und zum Schenken: Ein Buch für alle Generationen über eine der wunderbarsten Beziehungen überhaupt.



Penguin Verlag · 352 Seiten · ISBN: 978-3-328-10952-5
Taschenbuch: 12 Euro · E-Book: 7,99 Euro

„Ich dachte, älter werden dauert länger“ Ein Überlebenstraining für alle ab 50 von Lucinde Hutzenlaub und Heike Abidi

Willkommen im Mittelalter!

Lucinde und Heike sind um die fünfzig. Früher dachten sie, das wäre das Alter, in dem man endlich angekommen ist. Seriös. Souverän. Würdevoll! Jetzt wissen sie es besser: Das Märchen vom In-Würde-Altern haben sie durchschaut. Also beschließen sie, nur noch das zu tun, worauf sie Lust haben – aus der langweiligen Oper abhauen etwa oder auf gängige Schönheitsideale pfeifen und trotzdem Botox ausprobieren. Auf die Gefahr hin, dass ihre Kinder sie irgendwie peinlich finden. Und dass sie womöglich auch mit achtzig noch längst nicht angekommen sein werden ... Ein augenzwinkernder Erfahrungsbericht über Risiken und Nebenwirkungen des Älterwerdens – mit viel Selbstironie und humorvollen Einsichten.

Rezensionen:

„Die beiden nehmen uns mit auf eine humorvolle Reise durch das Abenteuer Älterwerden.“ („Lea“)

„Ein humorvoller Erfahrungsbericht, der inspiriert.“ („Frau mit Herz“)

„Ein kurzweiliges Buch rund um Rührungsattacken, Rücken und Rückfälle beim Rauchen.“ („DONNA“)



Penguin Verlag · 304 Seiten · ISBN: 978-3-328-10269-4
Taschenbuch: 10,99 Euro · E-Book: 9,99 Euro

Deine sportliche Morgenroutine

Erlebe einen ganz neuen Start in den Tag mit unserem Frühschwimmerangebot.

Von 6:30 bis 8 Uhr montags, mittwochs und freitags im Fildekenbad sowie dienstags und donnerstags im Bahia.



bahia.de/fruehschwimmen

KOSTENLOS
SCHNUPPERN



Wie was dat bij Oma un Opa?

Liebe Leserinnen und Leser, in den letzten Ausgaben der *SeniorenZeit* präsentierten 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. Mit dieser Herbstausgabe der *SeniorenZeit* schließen wir diese Rubrik nun ab... und hoffen natürlich auf weitere schöne plattdeutsche Beiträge für unsere zukünftigen Ausgaben. Aber zunächst einmal die wichtige Frage: Erinnern Sie sich noch?...

Toast Hawai

In de seßtiger Joahren van't läßte Joahrhundert do goww et Soterdagaowends noch wall es watt besünders. Toast, (dat is englisch un bedüht ne dröge Schnä witten Stuten), dor drupp ne Schiewe gekockten Schinken, dann ne Schiewe Annanas ut de Büsse, dat Ganze verstoppt mätt eene Schiewe hollandsken Gouda un bowwen drupp noch ne söte noahgemakte Kasse ut'n Glas. Un noo dänn ganzen Gebau dann vör fieff bäss acht Minuten in den heeten Backkasten – anschmolten loten, – un dat nöhlen sik dann Toast Hawai un wass dat besündere Ääten vör ne Soterdagaowend bij 't Fernsehnieken. Läter dä man dann vör dänn Kockschinken oak noch wall es Salami nämmen, (dat is nix anders as ne dröge tampere Blockwoste); dann was dat ne Toast Ungarisch, und de söte Kasse hörn doar oak nich drupp.

Stricken süht lichter ut as et is

Ik was so mätt acht Joahr old, door meenen Oma: „Et was noo wall de rechte Tietd, dat ik es stricken leer'n. Jeden Oawend mätt de grooten Mensch ärgere dich nicht off Mikado spöllen was nich nödig. Mikadospöllen kann min Ohme sowieso bäter as ik. – Ik was forts dorbij.

Oma bij't Söcke stricken tokieken was eene Sake, selws twee Nodeln in de Hande, dat was ganz watt anders. Oma had Mätliesen, twee dicke Nodeln un geel Goarn, de Tunge vor Anstrengung tüssen de Tande un dann moar drann. Oma stricken holländisch, de linke Nodel klemmen se ndern Arm un datt Goarn leed se öwwern rechten Zeigefinger lopen. Wi't läter in de Schole mätt stricken loß goang, häbt se mij alle watt uddelecht. Dat was mij egal, ik strick bäß vandage so wij unse Oma mie't eleert häw. Bloß de Nodel ndern linken Arm, dat nich.

Opa

Opa wodde krank. Wann du een Kind van twalw Joahr büß, denks dij nix dorbij. Du meens, morgen ow öwwermorgen is't wär bäter, nä, unsen Opa bläw an't krökeln, he stinn noch wall es ne halwen Dag upp, moar so richtich goad terechte wodde he nich mehr. Watt ehm so richtig fählen dat, vertelln mij nümm. Dänn Doctor käck aff un to drachter här, dann keem he eenmoal in de Wäke un dann ümmer fäker.

Oma wott stiller un ik wöogen nich te froggen. Dat ganze trock sik so twee Joahr hänn, un't läßte Joahr stunn Opa garnich mehr upp. Doar häb ik dann an sin Bädde sääten un ümm ut de Zeitung vörläsen un mätt ümm Karten spöllt. Sunndags de Misse an't Radio hör'n, dat dänn wij noo oak mätt uns beiden. Opa soll'n nich mehr alleene bliewen.

Eenen Dag, et was kott noa Ostern, ik was ut de Schole entloaten, doo wollen ik Opa vertelln, dat ik ne Lehrstelle hadde. Oma heel mij in de Köcke faste un säch mij: „Dänn Opa is van nacht e'storwen, he is so inneschloopen.“ Ik kik minne Oma an un seh, öwwer nacht häw Oma in öhre Hoare ne ganz hell griesen Streepe fingerbreet. Allgemein gries was an Oma nix besünners, aber dänn Streepe, dänn was neij.

Bij ne Doden in't Hus dor loopt dann de Regularien aff. Dänn Doden wött uphebahrt, de Noabers kommt too't Rosenkranz bäden, Zettelkes trecken well't Dodenbier ansägen mutt, off Lampen un Krüss bij de Growe up dänn Kerkhoff drägen solln. Dänn Pastur kümmp vörbij, doar kann en Kind wall mätt ümme-goahn.

An'n dädden Dag kümmp dänn Dodengräwer mätt de Kohre, üm dänn Sarg upteladen un alle Verwandten noan Kerkhoff te brängen. Bevör dänn Sarg mätt unsen Opa ut de beste Kamer haalt wodde höhr ik unse Oma säggen: „To, Gerrad, no mütt wij goahn, et helpt joa nix.“ – Dat is wäär sonne Spröcke van Oma, dänn ik min läwenlang nich vergäete.

Epilog

Unse Oma häw noch etlike Joahrn öhre Urenkelkinder upwassen sehn, un wänn se eene funn, dänn öhr mätt't Auto örgens hännführn kunn, dann was unse Oma upp Jück.

Up öehren ollen Dag kann man öehr dänn grötsten Gefallen dohn, wänn man „Heringsfilet in Tomatensoße“ in't Hus hadde, wänn Oma to Besök keem. Gekofften Kooke van'n Bäcker, dat was oak watt vör unse Oma, dänn droff bij't twee Ührken nich fäalen.

Se häw noch ne Herzmuskelriss öwwerstoan, dänn häw se krägen wägen dat se bij busigen Wind ut Dickköppigkeit mätt Rad noa de Kerke woll.

Wij se van't Borkense Krankenhaus d'währ was, häw se öhr Rad nich mehr annepackt, un dat was de ganze Famijlie rächt. Unse Oma häw öhren achtzigsten Geburtstag noch mätt de ganze groote Familij un völle Pläsierlichkeit he fiert. Ik kann öehr anmerken, dat se möh wass, un seh is oak kott drupp sachte inneschloopen.

Ik häb immer dat Gefühl, Omas un Opas bünt vör Enkelkinder ganz besündere Menßen, un dorümme häb ik düsse kleinen Geschichtkes es upgeschrewwen.

Elfriede Heitkamp



Bleiben Sie GESUND!

von Dr. med. Ulrich Hageleit

NICHT NUR DAS HERZ, AUCH DIE BEINE

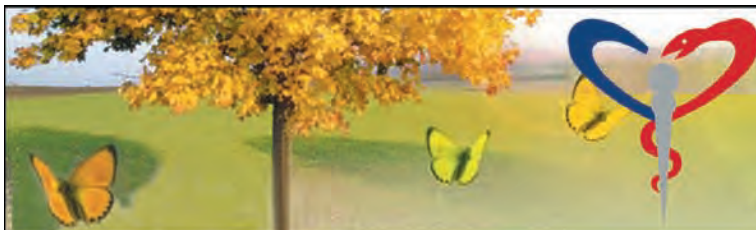
Nicht nur das Herz, auch die Beine haben Gefäße (in diesem Fall Arterien), die verkalken können. Sie bemerken dann Schmerzen in den Beinen beim Laufen: die sogenannte Schaufensterkrankheit. Nach einigen Metern muss man stehenbleiben. Das ist erst mal ärgerlich. Aber wichtiger ist es, sich regelmäßig seine Füße anzuschauen: Denn wenn deren Durchblutung so

schlecht ist, dass das Gewebe der Füße nicht genug Blut bekommt, verfärbt sich die Haut. Jetzt muss schnell gehandelt werden, sonst droht der Verlust des Fußes. Also dann ab zum Hausarzt und zum Gefäßchirurgen. In der Regel müssen die Arterien operiert werden.

Auf der anderen Seite: die Füße sind fidel, aber Sie müssen nach 500 m wegen Schmerzen stehen bleiben. Operieren oder nicht? Dieser Frage wurde in einer Meta-Analyse nachgegangen

(Ann Surg 1.8.23). Insgesamt wurden 1.500 Patienten 3,5 Jahre lang beobachtet. Die einen wurden operiert, die anderen nicht. Die nicht Operierten mussten aber ein regelmäßiges Gefäßtraining durchführen. Die Ergebnisse in beiden Gruppen waren gleich, wobei die Operierten allerdings schneller wieder beschwerdefrei waren. ABER: Bei den Operierten kam es viel häufiger zu nötigen Nachoperationen. ALSO: wenn die Füße leiden, wird operiert. Und wenn die Füße fidel sind, sollte zunächst ein Gefäßtraining durchgeführt werden – keine Operation. Ein täglicher längerer Spaziergang tut's auch und ist immer gut.

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



„Klumpensonntag“ in Rhede am 8. Oktober 2023

„Einkaufen mal anders erleben“ heißt es am 08. Oktober 2023 von 11:00 bis 18:00 Uhr (verkaufsoffen ab 13:00 Uhr) beim Klumpensonntag in Rhede. Das Stadtmarketing Rhede lädt mit Unterstützung der Verkehrs- und Werbegemeinschaft die ganze Familie ein.

Der verkaufsoffene Sonntag bietet mit über 90 Ständen aus Handwerk, Gastronomie, Einzelhandel, Gewerbe und Markthändlern ein attraktives Angebot für die ganze Familie und die zahlreichen Innenstadtgeschäfte locken mit besonderen Angeboten speziell zum Klumpensonntag. Diese Atmosphäre, ein freundliches Lächeln des Verkaufspersonals sowie einen entspannten Bummel mit einem

Eis oder einem selbstgebackenen Stück Kuchen mit Sahne finden Sie in keinem Internetshop. Besuchen Sie die Rheder Innenstadt – es lohnt sich!

Erleben Sie, wie Klumpenmacher Bernd Hölscher per Hand die traditionellen Klumpen vor Ort anfertigt. Für Kinder gibt es

zahlreiche Aktionen vom Bungee-Trampolin, übers Ponyreiten bis hin zu Karussellfahrten.

Einzigartig in Rhede: das „Rheder Pärchen“. Annette und Georg ziehen gemeinsam mit den Besucherinnen und Besuchern durch die Straßen und sind jederzeit zu einem Pläuschchen bereit und lassen diejenigen, die mögen, das Rheder Kultgetränk „Rheder Luft“ probieren. Erleben Sie die gastfreundliche Seite der Stadt hautnah, zum Beispiel, wenn Sie bei einem spontanen Konzert der „Lustigen Egerländer“ im Biergarten mit dabei sind.

Genießen Sie einen gemütlichen Sonntag in der Rheder Innenstadt. Das Parken ist übrigens kostenlos!



569 Jahre Bocholter Kirmes vom 13. - 16. Oktober

Auch in diesem Jahr können sich die Besucherinnen und Besucher auf das viertägige Highlight in der Bocholter Innenstadt freuen, denn von Freitag bis Montag werden die Fahrgeschäfte laufen, die Spiele angeboten und die Imbissbetreiber, Süßwarenhändler, Getränkeverkäufer ihr Sortiment anbieten.

Besucherinnen und Besucher aus Bocholt

und der Region freuen sich schon jetzt

auf die Kirmes. Alle Informationen zur Bocholter Kirmes finden Sie im Netz unter www.bocholt.de/kirmes

ÖFFNUNGSZEITEN:

Fr., 13.10. ab 14.00 Uhr

Sa., 14.10. ab 11.00 Uhr

So., 15.10. ab 11.00 Uhr

Mo., 16.10. ab 11.00 Uhr



De Plesiermakers van Gämen mit „Ach du Fröhliche“ Plattdeutsches Theaterstück in der Vorburg der Jugendburg Gemen

Seit nunmehr 25 Jahren führt die Laienspielgruppe „De Plesiermakers van Gämen“ plattdeutsche Theaterstücke auf. Ob Lustspiel oder Komödie, Hauptsache das Publikum hat etwas zu lachen. Mit viel Liebe zum Detail werden Texte, Kostüme und Bühne ausgearbeitet und die Stücke im herrlichen Ambiente der Jugendburg Gemen aufgeführt. Termine:

Freitag, 03.11.23, 19:30 - 22:30 Uhr

Samstag, 04.11.23, 14:30 - 17:30 Uhr

Samstag, 04.11.23, 19:30 - 22:30 Uhr

natürlich in der Vorburg der Jugendburg Gemen.

Der Kartenvorverkauf findet statt am Samstag, 14. Oktober 2023 von 16 - 18 Uhr im Heimathaus Grave. Danach werden Restkarten über örtliche Banken oder Geschäfte erhältlich sein.

Weitere Informationen unter: <https://www.plesiermakers-gemen.de>



Raesfelder Kappesmarkt am 4. und 5. November 2023

Seien Sie mit dabei, wenn sich alles rund um das „weiße Gold vom Niederrhein“ dreht

In Raesfeld findet der wohl größte Kohlmarkt Deutschlands statt. Hier dreht sich traditionell am ersten Wochenende nach Allerheiligen alles rund um das „weiße Gold vom Niederrhein“.

Der Weißkohl ist zwar der Star der Veranstaltung, doch bietet der Markt noch einiges mehr. Alte Handwerkskunst und landwirtschaftliche Geräte aus vergangener Zeit werden ausgestellt. Am Samstagabend wird im Festzelt dann ein üppi-

ges Kappesbuffet mit verschiedenen Kohlvariationen angerichtet.

Am 1. Samstag und Sonntag, 4. und 5. November, nach Allerheiligen lädt Raesfeld jeweils von 11.00 - 18.00 Uhr zum „Historischen Kappesmarkt“ ein.

Klumpentanz, Drehorgelspieler, Kappesdelikatessen, Kappes- und Gemüseverkauf, Bauernmarkt, Kunstmarkt, historisches Handwerk und vieles, vieles mehr erwartet die Besucher/innen.



Herausforderung Demenz gemeinsam meistern

BAGSO ermutigt zu mehr Beteiligung und Zusammenarbeit in Demenz-Netzwerken

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen ruft dazu auf, gemeinschaftlich der Herausforderung Demenz zu begegnen.

„Jede Bürgerin und jeder Bürger kann dazu beitragen, dass Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen nicht allein gelassen werden“, sagt die BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner anlässlich des Welt-Alzheimertags am 21. September 2023. Eine besondere Bedeutung kommt neben Beratungs- und Versorgungsstrukturen auch lokalen Netzwerken zu, in denen haupt- und ehrenamtlich engagierte Menschen zusammenarbeiten.

Die BAGSO setzt sich im Rahmen des Bundesprogramms „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ für den Auf- und Ausbau solcher Netzwerke ein, unterstützt mit Erfahrungsaustausch und fachlichen Impulsen. Netzwerke, in denen unterschiedliche Organisationen wie z.B. Sportvereine, Museen oder Volkshochschulen mit den örtlichen Alzheimer-Gesellschaften und professionellen Hilfsstrukturen zusammenarbeiten, können gemeinsam neue und bedarfsorientierte Angebote schaffen. Sie

ermöglichen soziale Teilhabe und tragen dazu bei, Stigmatisierungen von Menschen mit Demenz zu überwinden. Sie bieten Entlastung im Alltag und schaffen so Freiräume sowie mehr Sicherheit für pflegende Angehörige.

„Lokale Angebote sorgen dafür, dass verloren geglaubte Fähigkeiten von Menschen mit Demenz wieder geweckt werden können“, so Regina Görner. „Sie schaffen so Gelegenheiten zur gesellschaftlichen Teil-



habe von Menschen mit Demenz und ermöglichen diesen, sichtbar zu sein und für sich selbst zu sprechen. Somit leisten Netzwerke einen wichtigen Beitrag auf dem Weg zu inklusiven und sorgenden Gemeinschaften.“

Die Netzwerkstelle „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ bei der BAGSO begleitet im aktuellen Bundesprogramm rund 100 neu gegründete „Lokale Allianzen“ sowie bestehende Demenznetzwerke.

Sie wird im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.

Bestattungen seit 1835

Hülskamp-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 Bochohl
www.bestattungen-huelskamp-seesing.de


 Zertifiziert und von Handwerk geprüft

Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

Andenkamel	▼	Peddigrohr	Bodenschatz	▼	süße Festgabe	▼	Handelsplatz	Unwahrheit	▼	Jungbrunn	Kleinbus
Mars (römisch)	▶				großer Raum in Schulen	▶				Abkehr	
Folter	▶						Elle (mediz.)				
Komiker, Vorn.	▶				anhaften	▶					
Großmutter		Meerkatzenart	Grundfarbe	▶			Bratensaft		Windröschen		Notruf
	▶		Asphaltgrundstoff		Abk.: Kilogramm		Hose aus Denim	▶			
altertümlich	▶						Flachland		verplempern		anstelle von
Talent		Hautbewuchs		Hintern	▶						
	▶			griech. Göttin		Handlung		Behörde	▶		engl.: Haustier
asiat. Sportart	▶							Seifenoper	▶		
	▶		Umgehungsstraße	▶							
germ. Wurfspiel		Beutel					freundlich	▶			



BESTATTUNGSHAUS BECKMANN

Fachgeprüfter Bestatter



aeternitas

Verband Norddeutscher Bestattungsjäger



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

leicht

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

schwer

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

Kreuzworträtsel

Vogel- futter	▼	Glück- chen, Klingel	▼	▼	dän. Nord- seeinsel	Tropen- baum
▶	2					▼
Vorna- me von Puccini		Wild- pflege	▶			
▶		6			ugs.: schrei- en, lärm	
Stück Kau- tabak		Ton- färbung			Abk.: Grand Prix	▶
be- deckter Abzugs- graben	Frauen- name	▶				4
▶		5			griech. Spora- den- insel	
Bewoh- ner von Bangla- Desch	bayer. Alpen- ge- wässer		ältester Sohn Noahs	▶		
▶					8	
▶				Bai		Monats- mitte im röm. Kalender
offener zweiräd- riger Wagen		Figur in 'Die Csardas- fürstin'	▶			
▶					ängst- lich, mutlos	
Ort e. antiken Schlacht	9	Film- schnitt- meister			Zeichen für Eisen (Ferrum)	▶
Kriech- tier- ordnung	▶					
Behörde	Laut der Katze		3	Frauen- kurz- name		römi- scher Dichter
▶		7	latei- nisch: ich	▶		
▶	1	10			Abk.: Ober- lehrer	
lebens- kräftig			franzö- sisch: Gesetz	▶		
Grund- form, Muster	▶					

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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

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



AZURIT Seniorenzentrum Bocholt II

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



AZURIT Seniorenzentrum Rhede

Hausleitung: Melanie Grandt
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

