

62

Ihr persönliches
Gratisexemplar
zum Mitnehmen

Für Aktive & Junggebliebene

Frühling 2025

SeniorenZEIT

Die Seniorenzeitung für den Kreis Borken

**Nachhaltigere Ernährung:
Alternative Proteinquellen**

**Wir klären auf: Irrtümer
über Leitungswasser**

**Diebstahlschutz für das Rad:
Reicht Ihre Versicherung aus?**

*Die Natur
erwacht...*



Spezialist für
orthopädische
Einlagen!

Christoph Schlütter

Orthopädie-Schuhtechniker-Meister
staatlich anerkannter Podologe

**Schuh
& Technik**



Lieferant aller Krankenkassen!

Leistungen aus Meisterhand:

Anfertigung von Schuheinlagen
Maßschuh anfertigung
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

FAMILIENHILFE GENERATIO

**Ihr Alltag. Unsere Hilfe.
Gemeinsam stark!**

Unsere Leistungen umfassen Verhinderungspflege,
Entlastungsleistungen und Haushaltshilfe.

Wir unterstützen Menschen in erschwerten Lebensphasen
bei der Bewältigung alltäglicher Herausforderungen!

Rufen Sie uns gerne an

02871 - 238 588 8

**Für Sie in Bocholt
und Umgebung**

Brinkstegge 19
46395 Bocholt

info@familienhilfe-generatio.de
www.familienhilfe-generatio.de

Selbst aktiv werden?

Unser Team sucht Unterstützung,
Bewerben Sie sich jetzt!



VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit der Frühlingsausgabe 2025 halten Sie heute die 62. Ausgabe der **SeniorenZeit** in den Händen. Darauf sind wir vom Redaktionsteam sehr stolz und hoffen natürlich, dass wir Sie einmal mehr mit interessanten Themen, Fachbeiträgen, viel Wissenswertem und natürlich immer auch mit Kurzweil erfreuen können.

Wir befinden uns im 2. Quartal des Jahres und blicken auf unglaublich turbulente, bizarre, mitunter Angst machende Monate zurück. Wir erleben gerade eine Zeit, die uns gedanklich ganz schnell in die 70er, 80er Jahre des letzten Jahrhunderts zurückkatapultiert. Ich erinnere mich an die Meldungen zum kalten Krieg, zum Wettrüsten und zum ideologischen Klassenkampf. Als schließlich all diese Probleme und Widrigkeiten zum Ende der 80er Jahre gelöst schienen, war ich mir sicher, die Menschen müssten mittlerweile wohl klug genug sein, um eine vergleichbare Situation nie wieder heraufzubeschwören. Weit gefehlt! So viele Entscheidungsträger – Menschen mit offensichtlich zu viel Macht – lernen einfach nicht aus der Geschichte... oder wollen es aufgrund ihres Machthungers einfach nicht. Das kann Angst machen. – Ich erwische mich selbst immer häufiger in Momenten, wo Nachrichten und Meldungen aus aller Welt mir beinahe physische Schmerzen bereiten. Mit Verstand ist da vieles schon lange nicht mehr zu ertragen. – Und doch, es muss ja weitergehen! Die Dummheit, Ignoranz und Selbstverherrlichung dieser Menschen dürfen unsere Leben nicht vollends auf den

Kopf stellen. Natürlich, leugnen kann man all das nicht, aber einfach mal beiseite schieben..., das muss und das darf sein!

Schließlich ist die Zeit, die uns allen zur Verfügung steht, knapp bemessen. Also, nutzen wir sie! Genießen wir die Zeit mit unseren Familien, unseren Freunden in schönen, geselligen und glücklichen Begegnungen. Tun wir die Dinge, die uns Freude bereiten, hören wir nicht auf zu lernen und machen wir neue Erfahrungen mit Dingen, die wir noch nie gemacht haben, aber immer schon mal erleben wollten. Schaffen wir uns Erinnerungen, mit denen wir zukünftig in Freude zurückblicken können auf Vergangenes! All das wünsche ich Ihnen, wünsche ich mir. – Und wenn wir bei all dem immer auch einen Blick für unsere Mitmenschen und unsere Umwelt haben – beiden mit Respekt begegnen, haben wir vermutlich eine ganze Menge in unserem Leben richtig gemacht. Daran glaube ich.

Frühlingserwachen

Alles blüht auf, die Zeit der Erneuerung ist gekommen und beschert uns ein wohliges Gefühl. Lassen wir es zu! Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Frühling! Genießen Sie die Zeit draußen – outdoor, wie es im Englischen heißt – also raus aus der Tür, ab in die Natur und der Seele viel Gutes tun!

Herzlichst Ihre Marita Ostendorp



Marita Ostendorp
Redakteurin & Herausgeberin

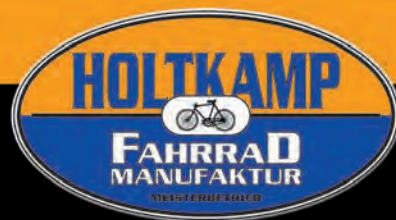
ENTDECKEN SIE JETZT...

bei uns die Premiummarke

Jedes Rad ein Einzelstück
– made in Germany

Patria bedeutet: Tüftler im besten Sinne und Konstrukteure aus Leidenschaft.

Patria entwickelt auf Kundenwunsch anspruchsvolle & individuelle Fahrräder und Pedelecs auf Maß – und das immer unter der Maßgabe von Nachhaltigkeit.



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!**

Alternative Proteinquellen

Lösungen für eine nachhaltigere Ernährung

Innovativ, dynamisch und stark wachsend – das zeichnet den Markt an neuartigen alternativen Proteinquellen aus. Einen Einblick in die Vielfalt neuartiger Proteinquellen, die pflanzliche, mikrobielle und tierische Ursprünge haben, gibt der 15. DGE-Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Autor*innen aus dem Max Rubner-Institut (MRI) haben den aktuellen Forschungsstand zusammengefasst und die Chancen, Herausforderungen sowie Nachhaltigkeitsaspekte im Hinblick auf die ernährungsphysiologische Qualität beleuchtet.

Könnten neuartige alternative Proteinquellen eine umweltfreundlichere und gesundheitsfördernde Ernährung ermöglichen? Welchen Beitrag könnten sie zum Proteinbedarf der wachsenden Weltbevölkerung leisten?

Neuartige alternative Proteinquellen liefern nicht unbedingt die gleichen Nährstoffe wie herkömmliche Proteinquellen. Zudem gibt es stark als auch wenig verarbeitete Lebensmittel. Einige haben günstige ernährungsphysiologische Eigenschaften, andere Produkte sind hingegen salz- und zuckerreich. Daher sollten Verbraucher*innen eine bewusste Lebensmittelwahl treffen und sich für qualitativ



Herkömmliche Proteinquellen

Foto: vecteezy.com

hochwertige Produkte entscheiden. In ihrem Fazit raten die Autor*innen dazu, auf eine Mischung verschiedener Technologien und Proteinquellen zu setzen, die regional je nach Ernährungsgewohnheiten variieren kann, um eine nachhaltige Proteinversorgung der Zukunft sicherzustellen.

Pflanzliche Proteine: Flexibel und bewährt. Neue Ersatzprodukte für Fleisch, Milch oder Eier setzen auf vielfältige Zutaten wie Soja, Erbsen oder Algen, um tierische Lebensmittel in Geschmack, Konsistenz und Nährstoffzusammensetzung nachzuahmen. Produkte wie Pflanzendrinks etwa aus Hafer, Mandeln, Kokos oder Soja haben sich bereits etabliert. Herausforderungen bestehen nach wie vor darin, den Geschmack und die Textur zu optimieren. Dies betrifft insbesondere Joghurt- und Käsealternativen.

Pflanzenbasierte Fleischalternativen sind komplexe Produkte. Neben pflanzlichem Protein enthalten sie viele andere Bestandteile wie Wasser, Salz, Zusatzstoffe usw.

In ihrer Nährstoffzusammensetzung müssen die Produkte oft noch optimiert werden, um den Bedarf an unentbehrlichen Aminosäuren und Mikronährstoffen zu decken.

Fermentation: Tradition trifft High-Tech. Die Fermentation ist eine Schlüsseltechnologie in der alternativen Proteinproduktion.

Es gibt drei Hauptformen. Bei der klassischen Fermentation verbessern Mikroorganismen die Textur, den Geschmack oder die Nährstoffzusammensetzung von Lebensmitteln. Sie verringert die Notwendigkeit, Zusatzstoffe zuzusetzen. In der Biomasse-Fermentation wird das sehr

TAGESPFLEGE

Jetzt Platz sichern!
Probetag gratis.



Alexa

Tagespflege in den Ostwall Terrassen
Tel. 02871 23468-0 · 0160 95601918
bocholt@alex-pflege.de · alexa-pflege.de/bocholt



schnelle Wachstum von filamentösen Pilzen, Hefen, Mikroalgen und Bakterien genutzt, um diese Mikroorganismen als Produkt herzustellen. Bei der Precision-Fermentation produzieren genetisch angepasste Mikroorganismen gezielt Proteine oder andere Nährstoffe. So lassen sich beispielsweise spezifische Komponenten wie Leghämoglobin herstellen, das den Geschmack und die Textur von Fleischersatzprodukten verbessert. Fermentationstechnologien erhöhen auch die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen und reduzieren antinutritive Stoffe wie Phytate oder Lektine, die die Aufnahme von ernährungsphysiologisch günstigen Stoffen negativ beeinflussen.

Ob diese Technologien tatsächlich nachhaltiger sind als die Herstellung aus tierischen Produkten, hängt von vielen Einzelfaktoren ab.

Insekten und Laborfleisch:
Große Chancen
und Herausforderungen
Insekten als Lebensmittel ha-

ben eine lange Tradition in vielen Regionen der Welt und gewinnen an Bedeutung. Sie sind proteinreich, das Aminosäuremuster ist speziesabhängig hochwertig und sie haben ein günstiges Nachhaltigkeitsprofil.

Auch wenn sie in westlichen Kulturen bislang wenig akzeptiert sind, könnten sie aufgrund der anzunehmenden hohen Proteinverdaulichkeit wichtig für die globale Ernährungssicherheit sein. Allerdings sind mikrobielle Risiken und mögliche allergische Reaktionen zu bedenken. Die Produktion erfordert optimierte Bedingungen, um Ökobilanz und Rentabilität zu gewährleisten.



Foto: vecteezy.com / ki-generiert

Pflanzenbasiertes Protein

Pflanzen werden genutzt, um meist tierische Lebensmittel in Form, Textur und Geschmack nachzuahmen.

Chancen:

- zusätzliche Nährstoffe, wie Ballaststoffe
- hohe Akzeptanz bei Verbraucher*innen



Klassische Fermentation

Meist pflanzliche Substrate werden durch Mikroorganismen in Nährstoffzusammensetzung und Eigenschaften verändert.

Chancen:

- verbesserte Produkteigenschaften
- mikrobielle Anreicherung von Nährstoffen
- hohe Akzeptanz bei Verbraucher*innen

Quelle: 15. DGE-Ernährungsbericht



In-vitro-Fleisch (Laborfleisch, Clean Meat) wird aus Zellkulturen gewonnen. Obwohl die Technologie großes Potenzial für die



Rotes Kreuz
im Kreis Borken
Ambulante Pflege

Bei uns sind Sie in guten Händen

Unsere Angebote für Sie

- ambulante Pflege
- Generationentreff Vreden
- Hausnotruf
- hauswirtschaftliche Hilfen
- Kurse und Beratung für pflegende Angehörige
- Qualifizierung zur Nachbarschaftshilfe
- Quartiersarbeit
- Tagespflege
- verschiedene Wohnformen für pflegebedürftige Menschen
- Wohnberatung

Kontaktieren Sie uns jetzt!

Tel. 02561 94 95
pflegedienst@drkborken.de
www.DRKBorken.de



che
ack

Insekten-Protein

Insekten liefern Produkte oder werden als Zutat beigemischt. Sie können Lebensmittel für Tier und Mensch aufwerten.

Chancen:

- geringes Risiko für die Entstehung neuer und die Übertragung bekannter Zoonosen, Nutzbarmachung von Abfallströmen
- hoher Nährwert
- Nachhaltigkeitspotenzial



In-vitro-Fleisch

Quelle: DGE

Mit biotechnologischen Verfahren werden Gewebszellen vermehrt und daraus Fleischprodukte hergestellt.

Chancen:

- Veränderung der Nährstoffzusammensetzung möglich
- Tierethik
- Nachhaltigkeitspotenzial



Fermentation

Biomasse

Mikroorganismen sind hier das eigentliche Produkt. Eingesetzt werden Pilze, Hefen, Mikroalgen und Bakterien.

Chancen:

- Verwendung von Abfällen als Ausgangsstoff für die Herstellung von Proteinen, z. B. Hefen



Precision fermentation

Proteine und andere Stoffe können mit Hilfe von Mikroorganismen hergestellt und als Lebensmittelzutat verwendet werden.

Chancen:

- Herstellung von Proteinen und anderen Stoffen nach Bedarf
- Verwendung von Abfällen als Ausgangsstoff für die Herstellung von Proteinen, z. B. Hefen



Foto: vecteezy.com / tanatpom13p

eine hohe biologische Wertigkeit haben, sollten pflanzliche Alternativen durch eine geschickte Kombination optimiert werden.

Neben Protein liefern viele Produkte wie Mikroalgen oder Insekten auch sehr wichtige Mikronährstoffe. Gleichzeitig

Aktuelle Modellrechnungen deuten darauf hin, dass alternative Proteinquellen einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten können, insbesondere, wenn erneuerbare Energien und Rohstoffe genutzt und tierische Produkte ersetzt werden.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Godesberger Allee 136
53175 Bonn
Tel: +49 228 3776-600
E-Mail: webmaster@dge.de



Nachhaltigkeit und das Tierwohl bietet, steht die Produktion noch am Anfang. Die Herstellung ist derzeit noch kostenintensiv, und für eine Massenproduktion bedarf es weiterer Forschung und umfangreicher Entwicklung. Hinzu kommen Genehmigungen regulatorischer Behörden für das Inverkehrbringen und gesellschaftliche Herausforderungen.

bestehen Herausforderungen, etwa in der Deckung von Vitamin B12, das in vielen alternativen Quellen nicht in aktiver Form vorliegt.

Antinutritive Faktoren, mögliche Schadstoffbelastungen und allergene Potenziale sind zu berücksichtigen. Wie nachhaltig alternative Proteinquellen sind, hängt stark von den Produktionsmethoden ab.

Ernährungsphysiologische und nachhaltige Aspekte alternativer Proteinquellen

Die ernährungsphysiologische Qualität neuartiger Proteinquellen variiert stark. Während tierische Proteine von Natur aus

Pflanzliche Proteine benötigen in der Regel weniger Ressourcen als tierische Produkte, während Insekten, Mikroorganismen und Algen durch ihren sehr geringen Platzbedarf überzeugen. Besonders vielversprechend ist die Nutzung von Neben- und Abfallströmen in der Produktion.



Foto: vecteezy.com / aittiphong

Seniorenpolitik muss Aufwertung erfahren

Was die Sachverständigen zum 9. Altersbericht der Bundesregierung anmerken, das kennen die Verantwortlichen der Landes seniorenvertretung (LSV NRW) aus dem Alltag: „Die konkrete Lebensrealität vieler älterer Menschen ist vom postulierten Ideal der gleichberechtigten, selbstbestimmten und mitverantwortlichen Teilhabe nach wie vor sehr weit entfernt“, zitiert der LSV-Vorsitzende Karl-Josef Büscher deshalb zustimmend aus dem Bericht.

Der Anfang des Jahres erschienene 9. Altersbericht trägt den Titel „Alt werden in Deutschland – Vielfalt der Potenziale und Ungleichheit der Teilhabechancen“. Genau in diesen Spagat grätschen die kommunalen Seniorenvertretungen und ihr Dachverband, die LSV, in ihrer Arbeit hinein. „Unser Fokus liegt vor allem auf der Mitwirkung, dazu gibt es ja auch Seniorenvertretun-

gen“, so Büscher. Deren Verankerung in den Gemeindeordnungen der Länder für ihre Kommunen sollte dringend erfolgen, wie es auch die Empfehlungen der Sach-



Foto: pixabay / geralt

verständigen aussagen. „Leider sind wir in NRW davon aber noch mindestens ein Lichtjahr entfernt“, beklagt der LSV-Vorstand.

Bedauerlich sei vor allem, dass aktuell in der Politik lieber über Zuständigkeiten zwischen Bund, Ländern und Kommunen diskutiert werde als über eine Modernisierung, Vernetzung und Koordinierung

zeitgemäßer Strukturen und Rahmenbedingungen für ältere Menschen auf allen Ebenen. „Denn Entscheidungen sind ja nicht allein eine Frage der Mittel, sondern der grundsätzlichen Einstellung zum Politikfeld Alter“, ist die LSV hier überzeugt. Hier verlangen die Seniorenvertreter ebenso wie der Altersbericht eine Aufwertung und Stärkung der fachlichen und institutionellen Eigenständigkeit von Senioren- und Seniorinnenpolitik.

Besonderes Augenmerk haben die NRW-Seniorenvertretungen auf die auch im Bericht angemahnten Lösungen für bezahlbaren Wohnraum, für mehr Prävention und Rehabilitation im Gesundheitsbereich und in der Pflege sowie bei den Unterschieden zwischen dem Leben auf dem Land und in der Stadt, gerade im Alter. „Für uns, die wir uns täglich in den Kommunen um eine Teilhabe und Mitwirkung der älteren Generation bemühen, steht fest: Alle Maßnahmen müssen nicht nur FÜR, sondern müssen MIT den Betroffenen gestaltet werden“, so Karl-Josef Büscher.



Comfort Anhänger

MOBIL TROTZ EINSCHRÄNKUNG

In folgenden Versionen erhältlich:

- für 1 E-Mobil + 1 E-Bike
- für 1 Dreirad + 1 E-Bike
- für 4 E-Bikes




e.comfort-mobile GmbH • Bocholter Straße 8 • D-46419 Isselburg
Tel.: 02874/910-155 • info@comfortmobile.de • www.comfortmobile.de

e.comfort mobile

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

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

BRUNO KLEINE

**P
FREI**

www.bruno-kleine.de

Die Jahre gehen, das Fernweh bleibt – Senioren im Deutschen Alpenverein

Der Deutsche Alpenverein, Sektion Bocholt, stellt sich vor

Wussten Sie das schon? Der Deutsche Alpenverein zählt mit über 1,5 Millionen Mitgliedern zu den größeren Sportvereinen in Deutschland. – Davon sind gut 20 %, nämlich knapp 300.000 Mitglieder, älter als 60 Jahre. Nicht wesentlich anders verhält es sich auch bei uns im Münsterland: Im Einzugsgebiet der Sektion Bocholt im Deutschen Alpenverein (der Einzugsbereich dieses Vereins erstreckt sich von der Grenze zum Kreis Kleve bis zur Grenze des Kreises Coesfeld und von Gronau bis Raesfeld, – deckt also in etwa das westliche Münsterland ab) sind von den etwa 2.000 Mitgliedern 426 Mitglieder älter als 60 Jahre.

In dieser Ausgabe der SeniorenZeit stellt sich die Bocholter Sektion des Alpenvereins vor. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf den Angeboten für Menschen, die die 60 schon überschritten haben.

Der DAV Bocholt, mit mehr als 2.000 Mitgliedern, bietet ein breites Spektrum an Aktivitäten und Möglichkeiten zum geselligen Miteinander und für Outdoorfreizeitsport, Naturliebhaber und Berg- und Bergsport-Begeisterte aller Altersgruppen – von Klettern, Wandern, Hochtouren und Radfahren. Im Alpenverein sind alle Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit herzlich willkommen!

Kinder und Jugendliche werden in einer Sportkletterleistungsgruppe besonders gefördert und nehmen bereits sehr erfolgreich an Wettkämpfen teil. Darüber hinaus gibt es sehr engagierte Fitness-, Jugend, Familien- und Seniorengruppen (Senioren aktiv Ü 60) mit vielen interessanten Touren und Freizeitaktionen von Wanderungen und Ausflügen in der nahen Umgebung

bis hin zu großen Trekkingtouren im Norden Schwedens und Hüttentouren in den Alpen. Das Angebot des DAV Bocholt wird abgerundet durch Eisklettern, Bouldern, Klettern für Personen Ü50, Trekkingtouren, Skifahren, Skitouren und Paracimbing für Menschen mit einem Handicap.

Die Seniorengruppe „Aktiv Ü 60“ trifft sich regelmäßig zu gemeinsamen Aktivitäten. Zum Programm gehören an jedem 3. Mittwoch im Monat Wanderungen in der näheren Umgebung, gemeinsame Treffen im Vereinshaus mit Kaffeetrinken und Vorträgen, Spielenachmittage und vieles mehr. Die gemeinsamen Radtouren finden immer am 1. Dienstag in den Monaten März bis Oktober statt. Die Seniorengruppe freut sich, wenn Interessierte dazu stoßen möchten.

Kontakt: gustavarnold@t-online.de

Das Angebot „Klettern Ü45 – himmelwärts“ richtet sich an ältere Menschen, die Lust am Sportklettern haben. Geklettert wird an künstlichen Kletterwänden in nahe gelegenen Kletterhallen. Die beiden TrainerInnen der Gruppe sind 67 bzw. 68 Jahre alt, der älteste Teilnehmer deutlich über 70 Jahre. Wir machen die Erfahrung: Klettern verbindet, Klettern „macht Kopf und Herz frei“ und – last but not least – lässt Kontakte untereinander entstehen. Klettern fordert und fördert den gesamten Körper und auch den Geist. In dieser Gruppe steht nicht irgendeine Leistung im Vordergrund, sondern die Freude am gemeinsamen Tun – und Weiterkommen! Auch hier sind Interessierte herzlich willkommen, auch „mal nur zum Rein-

schnuppern“. Die nötige Ausrüstung kann ausgeliehen werden, Einweisung inklusive.

Info: christoph.hartkamp@dav-bocholt.de

Auch zu den Monatswanderungen der Wandergruppe – meist in der näheren Umgebung – sind Senioren herzlich eingeladen. Die körperlichen Anforderungen sind dabei recht moderat.

Info: Brigitte.Huelsmann@dav-bocholt.de

Sie möchten mehr wissen? Weitere Informationen können Sie dem gerade erschienenen „Kompass“, dem Mitgliederjournal der Alpenvereinssektion Bocholt, entnehmen. <https://dav-bocholt.de>

Dazu können Sie Kontakt aufnehmen, per Email: kontakt@dav-bocholt.de oder per Brief oder Postkarte an:

Deutscher Alpenverein, Sektion Bocholt e.V., Geschäftsstelle, Weserstraße 35, 46395 Bocholt.

Christoph Hartkamp



Das Repair Café Reken stellt sich vor

„Reparieren statt Wegwerfen!“



Das Rekener Repair Café öffnete im September 2019 zum ersten Mal seine Pforten. Rund 25 ehrenamtliche Helfer, Tüftler und Fachkundige mit viel Geduld kümmerten sich für die Hilfesuchenden kostenlos um die Reparatur defekter Kleingeräte, Textilien und allerlei Gegenstände. Die Gemeinde Reken stellte dafür dankenswerter Weise im Vereins- und Bildungszentrum (VerBIZ) die idealen Räumlichkeiten für Werkstatt und Lager kostenfrei zur Verfügung. Da die Rekener Reparaturinitiative allerdings kein Verein ist, war eine Umsetzung nur über Umwege möglich. Und so übernahm 2020 die Kolpingsfamilie Groß Reken die Trägerschaft für die Ehrenämter.

Seitdem finden im VerBIZ die Reparaturtreffs am jeweils letzten Samstag im Monat von 11.00 - 14.00 Uhr statt (Annahme der Geräte bis 13.00 Uhr). Abgeholt werden können die Geräte bis 14.00 Uhr. Das Repair Café weist darauf, dass leider nicht in allen Fällen geholfen werden kann. Daher ist es erwünscht, komplizierte Aufgabenstellungen vorab per Mail unter „info@repaircafereken.de“ anzufragen.

Bei diesen Treffs geht es aber nicht nur um „Reparieren statt Wegwerfen“, sondern um mindestens genauso wertvolle soziale Aspekte wie Spaß, Kontakte zu anderen, Praxiserfahrung und Teamarbeit. Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ gehen die Reparateure gemeinsam mit den Hil-

fesuchenden in angenehmer Atmosphäre zu Werke. Die Schäden werden untersucht, die Ursachen ermittelt und wenn möglich natürlich repariert. Alle dafür benötigten Werkzeuge und Kleinmaterialien sind in der Regel verfügbar. Bei den Arbeiten können dann sowohl die Helfer als auch die Kunden eine Menge lernen.

Und wer warten muss oder vielleicht nichts zu reparieren hat, verbringt die Zeit einfach im angrenzenden Café bei Kaffee, Leckereien und Gesprächen.

Auch ein wenig „Geduld und Nachsicht“ bei den Hilfesuchenden ist erforderlich, denn sie alle – Helfer und Fachkundige – bestreiten ihre Arbeiten „ehrenamtlich“. Das Repair Café ist kein professioneller Betrieb, in dem an 5 Tagen die Woche jeweils 8 Stunden gearbeitet wird. Und nicht jeder „Reparateur“ hat zudem die Sachkenntnis in allen gefragten Technologien. Zudem sind die Reparateure manchmal berufsbedingt nicht verfügbar und die Auftragslage, rund 50 Geräte an einem Reparaturtermin, erlaubt es nicht immer,

dass direkt mit den Arbeiten begonnen werden kann. Hierfür bittet das RC-Team um Verständnis und würde sich auch deshalb sehr über weitere Unterstützung, sowohl für Empfang, Café und Kundenbetreuung, als auch über neue Tüftler,



Helfer und Fachleute für die Reparaturen sehr freuen.

Viele weitere Informationen finden Sie unter www.repaircafereken.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

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

Irrtümer über Leitungswasser

Mythen und Missverständnisse über das Wasser aus dem Hahn

Trinkwasser ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Alltags – sei es zum Trinken, Kochen oder für die Körperpflege. In Deutschland genießen wir den Vorteil, dass unser Leitungswasser von hoher Qualität ist und nahezu überall bedenkenlos genutzt werden kann. Dennoch sorgen diverse Mythen und Fehlinformationen für Verunsicherung, sodass Verbraucher oft unnötig viel Geld für abgefülltes Wasser ausgeben oder teure Wasserfilter anschaffen.

Zum Weltwassertag am 22. März erklärte Hannah Zeyßig von der Verbraucherzentrale NRW einige weit verbreitete Irrtümer auf und informierte über die tatsächliche Qualität und Sicherheit von deutschem Leitungswasser.

nesiumcarbonat vorkommt. Mineralien sind nützlich für den Körper, da sie wichtige Nährstoffe liefern. Hartes Wasser hat keinen negativen Einfluss auf die Gesundheit. Im Gegenteil: Studien deuten darauf hin, dass hartes Wasser das Risiko



Irrtum 1: Mineralwasser ist besser als Leitungswasser

Nein. Das Leitungswasser in Deutschland ist von sehr hoher Qualität und unterliegt sogar strengeren Kontrollen als Mineralwasser. Die deutsche Trinkwasserverordnung gibt verbindliche Grenzwerte vor, die dafür sorgen, dass keine Krankheitserreger und Stoffe in gesundheitsschädigenden Konzentrationen im Leitungswasser enthalten sind. Das Wasser aus dem Hahn enthält alle wichtigen Mineralien, die der Körper benötigt, oft in ähnlichen oder sogar höheren Mengen als Mineralwasser in Flaschen. Zudem ist Leitungswasser eine umweltfreundliche und kostengünstige Alternative, da es keine Verpackung benötigt und keine Transportwege entstehen. Vor dem Trinken und wenn eine Leitung länger nicht benutzt wurde, empfiehlt es sich, das Wasser so lange laufen zu lassen bis es kalt aus der Leitung kommt.

Irrtum 2: Kalkhaltiges Wasser ist ungesund

Nein. Kalkhaltiges Wasser ist nicht ungesund. Kalk (chemisch Calciumcarbonat) ist ein natürlich vorkommendes Mineral, das in der Natur oft zusammen mit Mag-

für diverse Herz-Kreislauf-Erkrankungen sogar leicht senken kann. Außerdem gibt es keinen nachgewiesenen Zusammenhang zwischen Wasserhärte und der Entstehung von Nierensteinen – diese sind meist auf eine salzreiche Ernährung und zu wenig Flüssigkeitsaufnahme zurückzuführen. Kalkablagerungen können zwar in Haushaltsgeräten auftreten, doch das Wasser selbst ist bedenkenlos trinkbar und trägt zur Deckung des Mineralstoffbedarfs bei.

Irrtum 3: Leitungswasser enthält Rückstände von Medikamenten & Chemikalien

Ja, aber Arzneimittel oder andere Stoffe im Leitungswasser sind in so geringen Spuren vorhanden, dass sie nach aktuellem Wissensstand keine gesundheitlichen Risiken darstellen.

Auch gekauftes Mineralwasser ist nicht immer hundertprozent frei von Chemikalien. Viele Wasserversorger stellen regelmäßig ihre aktuellen Analyseberichte online und moderne Aufbereitungstechniken reduzieren Rückstände auf ein Minimum.

Das Leitungswasser in Deutschland kann daher bedenkenlos getrunken werden.

Irrtum 4: Leitungswasser enthält gesundheitsschädliches Blei

Nein, nur noch in sehr wenigen, nicht sanierten Gebäuden können noch Bleileitungen verlegt sein. Seit 2013 gilt in Deutschland ein strenger Grenzwert bei Blei von 0,01 Milligramm pro Liter und der Einsatz von Bleirohren ist seit vielen Jahren verboten. Mieter:innen und Angestellte in Unternehmen haben das Anrecht, dass bei allen Wasserhähnen für Leitungswasser im Gebäude die Trinkwasserverordnung eingehalten wird. Alte Bleileitungen müssen daher entfernt werden. Andernfalls ist eine Klage möglich.

Irrtum 5: Wasserfilter verbessern die Wasserqualität

Nein. Nur wenn vom Gesundheitsamt angeordnet oder ärztlich empfohlen, sollte ein spezieller Filter angeschafft werden. Ansonsten sind Wasserfilter unnötig und können sogar Nachteile haben: Schlecht gewartete Filter können die Wasserqualität verschlechtern, indem sich dort Keime und Bakterien vermehren oder sie die gebundenen Substanzen wieder freisetzen, wenn ihre Filterkapazität erschöpft ist. Zudem entfernen viele Filter auch nützliche Mineralien aus dem Wasser. Es ist daher besser, auf die bereits hohe Qualität des Leitungswassers zu vertrauen.

Irrtum 6: Für Babys nur abgekochtes Wasser verwenden

Zum Anmischen von Anfangsmilch können Eltern bedenkenlos Leitungswasser verwenden. Eine Verunreinigung des Wassers, die am Wasserhahn haften können, ist aber nie ganz auszuschließen. Wer ganz sicher gehen möchte, kann in den ersten Lebenswochen das Wasser zur Milchezubereitung abkochen und anschließend auf 30 bis 40 Grad Celsius abkühlen lassen. Beim Einbau neuer Kupferrohre ist allerdings Vorsicht geboten, da sie noch über mehrere Monate erhöhte Mengen des Metalls ans Wasser abgeben.

Seniorenbeirat der Stadt Rhede zieht erfolgreiches Résumé zur 3. Rheder Seniorenmesse

„Älter werden – Jung bleiben“ – Unter diesem Motto stand am 23. März 2025 die 3. Rheder Seniorenmesse und zugleich die Feierlichkeiten zum 20jährigen Bestehen des Seniorenbeirates der Stadt Rhede.

Die vom Seniorenbeirat initiierte Ausstellermesse präsentierte den zahlreichen Besucherinnen und Besuchern sehr viel Interessantes und Wissenswertes zu seniorenrelevanten Dienstleistungen und Produkten sowie zu Themen wie Wohnen, Gesundheit, Freizeit u.v.m. Aber auch Kurzweil mit musikalischen, tänzerischen und sportlichen Einlagen sowie eine professionelle Führung durch das gesamte Programm durch den Moderator, Musiker und Comedian Klaus Renzel wurde den Besucherinnen und Besuchern geboten. Natürlich kam auch das leibliche Wohl nicht zu kurz.

In und um das Rheder Rathaus herum gab es an diesem Tag viel zu schauen und auszuprobieren. Viele gute Gespräche wurden geführt und die weit über 1.000 Besucher der Seniorenmesse haben einmal mehr gezeigt, dass für ältere Bürgerinnen und Bürger bei vielen Themenbereichen großer Informationsbedarf besteht.

Längst hat sich das Bild vom Alter gewandelt und wird heute geprägt von aktiven Seniorinnen und Senioren, die ihr Leben selbstbewusst, kreativ und vor allem selbstbestimmt gestalten wollen.

Um diesem Grundgedanken zu entsprechen, haben sich auf der Messe rund 30 Aussteller präsentiert, um u.a. auf die vielfältigen Angebote, Hilfestellungen und Produkte für ältere Menschen aufmerksam zu machen.

Das Anliegen der Veranstalter für die Gäste: „Neues kennenlernen, sich austauschen



und mit anderen in entspannter Atmosphäre ins Gespräch kommen.“ Diesem Anliegen ist die Messe mehr als gerecht geworden.

20 Jahre Seniorenbeirat Rhede

Zu diesem Event eingeladen waren neben Vertretern aus Politik und Kirche natürlich auch die Beiratsgründer, der ehemalige Bürgermeister Lothar Mittag sowie ehemalige Mitglieder der vergangenen 20 Jahre des Seniorenbeirates.

Die stellvertretende Vorsitzende Luzia Höyng kehrte in ihrer Ansprache zu den

Anfängen zurück und schaute auf das, was in den 20 Jahren angepackt und erreicht wurde.

Ihr Résumé: Viele Vorträge wurden organisiert, z.B. über Themen wie Pflegeversorgung und deren Finanzierung, Erbrecht, Bestattungsvorsorge, Sicherheit im Alter und vieles mehr. Dazu wurden die unterschiedlichsten Referenten eingeladen, darunter Experten der Verbraucherzentrale, Anwälte oder auch Mitarbeiter der Polizei.

Des Weiteren wurden Schulungen zur Mobilität in puncto Rollator und E-Bikes gemacht sowie Fahrsicherheits- bzw. Bahnfahrtrainings angeboten. Auch ein handwerklicher Helferdienst wurde ins Leben gerufen; ebenso eine Aktion zur Steigerung der Anzahl seniorenfreundlicher Geschäfte.

Alle 2 bis 3 Jahre wird ein Seniorenratgeber aufgelegt, der mit wertvollen Tipps und wichtigen Kontaktdaten nicht nur für Senioren in vielen Haushalten das Telefonbuch ersetzt.

Ein wichtiges Datum ist immer der 21. September – der Weltaltzheimerntag, an dem der Seniorenbeirat in Kooperation mit Altenheimen und Caritas zu einem Tanzfest ins Rheder Rathaus einlädt.

Auch generationsübergreifende Projekte wie der Mehrgenerationenpark, Lesepatenschaften und Handyschulungen wurden initiiert.

Die beiden Beiratsvorsitzenden, Lucie Höyng und Jochen Coppenrath, sowie Dr. Michael Adam von der Landesseniorenvertretung betonten in ihren Ansprachen die Wichtigkeit ehrenamtlicher Arbeit, gerade auch in den Seniorenbeiraten, und waren sich einig, dass Menschen, die sich für andere engagieren, selbst gesünder und glücklicher älter werden.

Abschließend überreichte Dr. Michael Adam dem Seniorenbeirat der Stadt Rhede das Zertifikat für die 20jährige Mitgliedschaft in der Seniorenvertretung NRW.

RESTAURANT
Café Kamps
PENSION

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Sonntag & Feiertage
Mo & Di Ruhetag von 12.00 - 19.00 Uhr

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

Zimmervermietung
Ausflugslokal

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

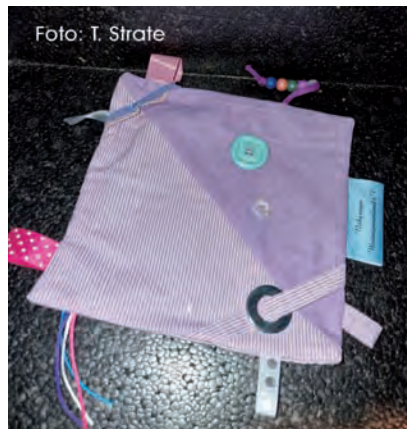
14 Jahre

Nähgruppe Westmünsterland verschenkt nützliche Utensilien und Leuchtwerte für Senioren

Die „Nähgruppe Westmünsterland e.V. – ehrenamtlich für Sternenkinder, Frühchen und Kinder in besonderen Lebenssituationen“, die in erster Linie Kleidung für Frühchen und Sternenkinder näht, betätigt sich auch in vielen anderen Bereichen.

Tanja Strate, Vorsitzende des Vereins, erklärt das so: Seit der Gründung unserer Gruppe tragen wir im Vereinsnamen den Zusatz „...und Kinder in besonderen Lebenssituationen“. Viele Fragen sich, um welche Kinder handelt es sich dabei? – Das ist einfach, denn gemeint sind alle Menschen mit besonderen Bedürfnissen; schließlich sind wir doch alle Kinder unserer Eltern. Und weil das so ist, geben wir mit großer Freude all unsere Näh- und Bastelarbeiten kostenlos an Betroffene ab, und das völlig unbürokratisch nach der Kontaktaufnahme.“

Durch die Zusatzqualifizierung zur Alltagsbegleiterin für Menschen mit Demenz ist die Vereinsvorsitzende Tanja Strate bestens darüber informiert, was Menschen im Heim oder auch



zu Hause benötigen können, um ihre kognitiven Fähigkeiten zu stärken.

Aus diesem Grund hatte der Verein die Idee zur Herstellung von Nesteldecken, Nestelkissen und Nestelringen. Neben den Nestelwerken für Demenzerkrankte sind auch Werke für die Lagerung von Betroffenen und für die Aromatherapie entstanden. Die von der Nähgruppe erstellten Zirbenherzen oder Lagerungshörnchen sind wahlweise mit Füllwatte oder aber mit Zirbenspänen gefüllt, die für ein wunderbar holziges Raumklima sorgen. Weitere Produkte aus den Händen der Nähgruppe Westmünsterland sind z.B. Rollstuhldecken mit Reflexionsband, die aus reflektierenden Einsatzkleidungen von Rettungsdiensten erstellt werden, oder Kleiderschutz für Erwachsene und vieles mehr. Wegen dieser Angebotsfülle sind die Nähbienen, die über das gesamte Westmünsterland verstreut sind, z.B. aus Südlohn, Gescher, Velen, Weseke, Anholt, Isselburg, Rhede usw., immer „fleißig“ dabei.

Angehörige von betroffenen Menschen können sich gerne bei der Nähgruppe melden. Der Verein würde sich freuen, wenn die Produkte dann direkt vor Ort (in Rhede) abgeholt werden – zur Unterstützung des gemeinnützigen Vereins gerne – aber nicht notwendigerweise – gegen eine Spende. Im Bedarfsfall kann die Ware natürlich auch an die Betroffenen verschickt werden.

Hilfe und Unterstützung von interessierten Menschen durch eine Fördermitgliedschaft im Verein wäre wünschenswert. Natürlich sind auch Spenden herzlich willkommen.

Spendenkonto: NÄHGRUPPE WESTMÜNSTERLAND e.V.

Sparkasse Westmünsterland

DE63 4015 4530 0044 2842 71

WELADE3WXXX

Infos erhalten Sie bei: Tanja Strate

Stoppacker 13, 46414 Rhede, Mobil: 0176 70695924

naehgruppewm@gmail.com

www.naehgruppewestmuensterland.de

BHD Sozialstation

INDIVIDUELLE UND KOMPETENTE UNTERSTÜTZUNG

WIR SIND FÜR SIE DA:

- ✓ **Dienstleistungen rund um Pflege & Hauswirtschaft:**
 - » häusliche Kranken- & Altenpflege
 - » Familienpflege
 - » Hauswirtschaft
 - » Tagespflegen (in Borken & Weseke)
 - » ambulantbetreute Senioren WG's (in Borken)
- ✓ **zukünftiges Angebot ab 2026 in Borken-Burlo**
 - » ambulantbetreute Senioren WG's
 - » Seniorengerechte Mietwohnung

Interesse? Beratung zum WG-Konzept und Eintragung Warteliste möglich!

BHD Sozialstation gGmbH
Ahauser Straße 73
46325 Borken
Tel.: 02861 - 89 10 110

sozialstation.bhdborken.de

Diebstahlschutz fürs Fahrrad: Reicht die Hausratversicherung aus?

Ob klassisches Citybike oder modernes E-Bike – wer viel Geld in sein Fahrrad investiert, sollte sich Gedanken um die passende Absicherung machen. Besonders E-Bikes haben ihren Preis: Modelle mit guter Ausstattung kosten schnell mehrere tausend Euro – und werden immer häufiger gestohlen. „Die Hausratversicherungen bieten für solche Werte in der Regel keinen ausreichenden Schutz“, sagt Elke Weidenbach, Versicherungsexpertin der Verbraucherzentrale NRW. „Die Alternative ist eine spezielle Fahrradversicherung, die sich vor allem lohnt, wenn das Rad teuer ist und häufig draußen abgestellt wird. Die Versicherungen bieten allerdings unterschiedliche Leistungen und kosten auch unterschiedlich viel. – Ein gründlicher Vergleich der Angebote ist daher wichtig.“

Das bietet die Hausratversicherung: Fahrräder sind in einer Hausratversicherung nur gegen Einbruchdiebstahl versichert.

Das bedeutet, dass das Fahrrad aus der Wohnung, dem verschlossenen Keller oder aus einer verschlossenen Garage gestohlen worden sein muss. Der Versicherungsschutz gilt rund um die Uhr, also auch nachts. Auch Pedelecs mit einer Motorleistung von max. 250 Watt sind mitversichert. Kann das Fahrrad laut Mietvertrag in einem gemeinschaftlichen, abgeschlossenen Fahrradabstellraum abgestellt werden, ist man verpflichtet, diesen zu nutzen. Das Rad sollte aber auch dort mit einem Fahrradschloss gesichert werden.

Einfacher Diebstahl ist nur mit Zusatzklausel abdeckt: Steht das Rad nicht im Haus, sondern an der Straße, sprechen Fachleute von „einfachem Diebstahl“, und der ist in einer Hausratversicherung nicht enthalten. In einigen Versicherungsbedingungen besteht der vollständige Schutz außerdem in der Regel nicht in der Zeit zwischen 22 und 6 Uhr. Ausnahme: Das Fahrrad wurde noch benutzt und

Neuwert des Fahrrades. Das ist der Betrag, den ein ähnliches Fahrrad in neuwertigem Zustand kostet. Voraussetzung ist allerdings eine ausreichend hohe Versicherungssumme. Nur dann wird der Schaden in voller Höhe ersetzt. Beispiel: Beträgt



die Hausratversicherungssumme 50.000 Euro und der abgesicherte Fahrradwert davon ein Prozent, erstattet die Versicherung maximal 500 Euro. Es können auch zwei, fünf oder zehn Prozent der Versicherungssumme gewählt werden; natürlich steigt der Beitrag dadurch deutlich an.

Was eine Fahrradversicherung leisten sollte: Spezielle Fahrradversicherungen bieten meist mehr als eine Hausratversicherung, sind allerdings auch deutlich teurer und müssen pro Fahrrad abgeschlossen werden. Jahresbeiträge zwischen 72 und 220 Euro können für ein 1.500 Euro-Rad anfallen. Die Beitrags- und Leistungsunterschiede bei den Anbietern sind enorm. Wer eine solche Versicherung abschließen möchte, sollte darauf achten, ob die persönlichen Gegebenheiten abgedeckt sind: Sind Fahrten im Ausland mitversichert oder Sportrennen, Reparaturkosten oder Leistungen bei einem Unfall? Was gilt für Gepäck oder Zubehör? Gibt es eine Obergrenze für den Kaufpreis? Ist eine Selbstbeteiligung vorgesehen oder ein spezielles Fahrradschloss vorgeschrieben? Auch sollte man klären, welche konkreten Schäden versichert sind. In Frage kommen dabei nicht nur Diebstahl, Einbruchdiebstahl und Raub, sondern auch Vandalismus, Feuer, Unfall-, Fall- und Sturzscha- den, unsachgemäße Handhabung, Feuchtigkeit- und Elektronikschäden o.ä.

(Quelle: Verbraucherzentrale NRW)

GARTENideen
Planung - Ausführung - Gestaltung

**Erleben Sie Ihren
GARTENTRAUM**



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

Jürgen Brater: Für den Mist bin ich zu alt

Als Senior unter Handyglotzern und Sprachverhunzern

Früher war das Leben viel einfacher. Man wusste, wo man mit dem Hund spazieren geht, ganz ohne GPS. Heute kann die Jugend ohne Google Maps nicht mal den nächsten Supermarkt finden. Oder Online-banking – damals steckte man das Geld noch unter die Matratze. Sicher ist sicher. Jetzt soll man seine Ersparnisse einem Computer anvertrauen! Nicht zu schweigen vom sonntäglichen Mittagessen mit der Familie. Hat man einst noch angeregte Gespräche mit den Kindern und Enkeln geführt, kleben mittlerweile alle nur noch an ihren Handys.

Hermann, 79-jähriger Ex-Gymnasiallehrer und diesem ganzen neumodischen Zeug gegenüber sehr skeptisch eingestellt, findet sich plötzlich mitten in einem digitalen Dschungel wieder. Doch die neue Zeit bringt noch weitere Ärgernisse mit sich. Plötzlich sagt man „to go“ statt „zum Mitnehmen“ oder „Sale“ statt „Ausverkauf“. Und dieses ganze Gendern – früher waren die Dinge noch einfach und klar. Mann war Mann, und Frau war Frau. Punkt. „Für diesen Mist bin ich zu alt!“, denkt Hermann – bis die Begegnung mit einer jungen Schülerin ihn zum Umdenken

14,00 Euro
Verlag YES
224 Seiten
Taschenbuch
ISBN: 978-3969053539



bringt... – Ein vergnügliches Buch, in dem der Bestsellerautor Jürgen Brater humorvoll erzählt, was Senioren das Leben schwermacht, aber auch dazu inspiriert, selbst in höherem Alter immer wieder Neues zu wagen.

„Pflege im Kreis Borken – Der Podcast für deine Fragen“

Praxisnahe Tipps bei Demenz im Alltag

Kreis Borken. Seit über einem Jahr beantwortet der Podcast „Pflege im Kreis Borken“ wichtige Fragen rund um die Pflege – und feierte kürzlich mit der 21. Folge seinen „1. Geburtstag“.

„Wir sind begeistert, dass unser Podcast so gut angenommen wird und vielen Menschen im Kreis Borken im Pflegealltag Unterstützung bietet“, freuen sich Gudula Decking und Lena Schlamann von der

Pflegeberatung der Borkener Kreisverwaltung. In der neuen Episode mit dem Titel „Demenz im Alltag – Wie kann das Zusammenleben gelingen?“, die am 20.03.2025 erschienen ist, geben sie praxisnahe Tipps.

Die Diagnose Demenz stellt nämlich Betroffene und ihre Angehörigen vor große Herausforderungen. Nicht nur das Leben der Demenzerkrankten verändert sich

grundlegend, sondern auch das der Familienmitglieder, erklärt Gudula Decking.

Die beiden Expertinnen beantworten daher unter anderem Fragen wie: Was sind typische Symptome einer Demenzerkrankung und wie kann das Umfeld damit umgehen? Wie kann die Kommunikation gelingen und wann sollten Angehörige auf jeden Fall Hilfe und Entlastung in Anspruch nehmen? Oder dürfen an De-



menz erkrankte Menschen überhaupt Autofahren?

Interessierte können sich die neue Folge auf allen gängigen Podcast-Plattformen, wie Apple Podcast oder Spotify, sowie auf der Pflege-Internetseite des Kreises unter www.kreis-borken.de/podcast anhören.

Die beiden Expertinnen möchten in den kommenden Folgen weiter gezielt auf Anliegen der Menschen im Kreis Borken eingehen.

„Daher laden wir die Hörerinnen und Hörer ein, ihre Fragen oder Themenwünsche per E-Mail an pflege@kreis-borken.de zu schicken“, sagt Lena Schlamann. Weitere Infos zum Thema Pflege sind auch unter www.pflege-kreis-borken.de zu finden.

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-huelkamp-seesing.de



Ausgewogen essen und trinken – so geht's

Eine abwechslungsreiche, bedarfsdeckende Ernährung kann maßgeblich dazu beitragen, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten. Sie orientiert sich an den geltenden Ernährungsempfehlungen und kann an die individuellen Vorlieben und Bedürfnisse angepasst werden. Worauf dabei zu achten ist, hat die VERBRAUCHER INITIATIVE unter www.verbraucher60plus.de zusammengestellt.

„Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel. Überwiegend Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreideprodukte zu essen, tut der Gesundheit und der Umwelt gut“, weiß Georg Abel von der VERBRAUCHER INITIATIVE. Eine pflanzenbasierte Ernährung trägt dazu bei, das Klima und wertvolle Ressourcen zu schonen. Sie besteht zu drei Vierteln aus pflanzlichen Lebensmitteln, die durch tierische Produkte in Maßen ergänzt werden. „Essen Sie abwechslungsreich und nutzen Sie die Vielfalt der Lebensmittel. Wählen Sie dabei vor allem frische, unverarbeitete und wenig verarbeitete Produkte“, so Abel.

Auch bei den Fetten ist Pflanzliches angesagt. Empfehlenswert sind Raps-, Walnuss-, Soja- und Leinöl sowie Olivenöl. Sie enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren, die sich günstig auf die Gesundheit und die Blutfettwerte auswirken können. Margarine mit diesen Ölen ist ebenfalls eine gute Quelle. Ein sparsamer Umgang mit Speiseölen und -fetten ist jedoch ratsam.

Milchprodukte und Käse ergänzen den täglichen Speiseplan in Maßen, Fleisch und Fisch kommen an einigen Tagen der Woche hinzu. Georg Abel rät: „Essen Sie insgesamt nicht mehr als drei Portionen an Fleisch und Fisch sowie bis zu zwei Portionen Wurst pro Woche“.

Bei den Getränken sind Mineral- oder Leitungswasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees und Saftschorlen (ein Teil Saft und drei Teile Wasser) ideale Durstlöscher. Trinken Sie täglich etwa 1,5 Liter. Diese Menge kann man beispielsweise mit sechs Gläsern erreichen, die 250 ml fassen. Kaffee und schwarzer oder grüner



Tee können zur Flüssigkeitsversorgung beitragen. Wegen ihrer anregenden Wirkung sind sie jedoch vor allem Genussmittel. „Seien Sie zurückhaltend bei alkoholischen Getränken. Genießen Sie sie in kleinen Mengen und nicht täglich“. Mehr Tipps zum gesunden Essen bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE in dem Themenschwerpunkt „Ernährung“ des Portals www.verbraucher60plus.de.

10 Tipps zum klimafreundlichen Gärtnern

Die Gartensaison hat gerade begonnen. Zwar soll endlich Regen kommen, aber die lang anhaltende Trockenheit im März

und April bereitet auch Hobbygärtnern Sorgen. Für sie ist der Klimawandel inzwischen im Garten deutlich spürbar. Die VERBRAUCHER INITIATIVE gibt Tipps, wie der Garten an die veränderten Bedingungen angepasst werden kann und stellt zusätzliche Informationen in dem Portal www.verbraucher60plus.de bereit.

1. Verzichten Sie auf Kunstdünger, chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und torfhaltige Gartenerde.
2. Verwenden Sie Kompost und Mulch, pflanzen Sie Mischkulturen und Boden-decker, um die Humusschicht und den Boden zu pflegen.
3. Bearbeiten Sie den Boden schonend, um die Bodenlebewesen zu schützen und eine bessere Wasserspeicherung zu erreichen.
4. Nutzen Sie Hecken und Sträucher als Wind- und Sonnenschutz. Alternativen sind bewachsene Kletter- oder Rankgerüste, die Schatten spenden.

5. Wählen Sie robuste, widerstandsfähige und zum Standort passende Pflanzen aus, die weniger krankheitsanfällig sind.
6. Richten Sie kleine Ecken mit Totholz und Laub ein, um Nützlinge anzusiedeln.
7. Lassen Sie Flächen unversiegelt und setzen Sie auf Pflanzen statt auf Steine.
8. Nutzen Sie Regenwasser zum Gießen und zur Bewässerung.
9. Gießen Sie gezielt und erst, wenn der Boden tatsächlich trocken ist. Auch Tröpfchenbewässerungen tragen zum Wassersparen bei.
10. Setzen Sie auf Muskelkraft und Bewegung statt auf Geräte mit erdölbetriebenen Motoren.

Mehr über die Pflege des Bodens und besonders der wertvollen Humusschicht, die Wahl von passenden Pflanzen und Möglichkeiten zum Wassersparen bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE in dem Portal www.verbraucher60plus.de.



**Party Service
Steverding**
Seit 1988

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

Inh. Dirk Steverding
Burdarper Weg 5 · Borken-Burlo
Telefon 0 28 62 / 23 77
www.party-service-steverding.de

Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2024/2025“

Jeder Vierte der mittlerweile 21 Millionen Rentner und Pensionäre in Deutschland muss Steuern zahlen. Bis zum 31.07.2025 muss nun die Steuererklärung für 2024 abgegeben werden, soweit kein Steuerberater mit von der Partie ist.

Klar gegliedert und formuliert, informiert der neue Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2024/2025“ der Verbraucherzentrale über Paragraphen und Neuerungen im Steuerrecht mit verständlichen Ausfüllhilfen und den aktuellen Änderungen des Jahressteuergesetzes 2024. Die Kernfrage für alle: Wie kann ich als Rentner meine Steuerlast

mindern? Denn Rente ist nicht gleich Rente, fast jeder Fall ist anders. Und gefühlt ist die Steuerbelastung immer zu hoch. In zehn wichtigen Fragen und Antworten führt die Betriebswirtin und Bilanzbuchhalterin Gabriele Waldau-Cheema durch den Steuerdschungel und klärt auf: Wo trage ich meinen Nebenjob ein? Welche Belege und Nachweise muss ich dem Finanzamt zuschicken... und muss ich überhaupt Steuern zahlen?

Der erste Teil zeigt anhand praktischer Tipps und gut nachvollziehbarer Beispiele, wie das zu versteuernde Einkommen berechnet wird – denn immerhin 7 unter-

schiedliche Einkunftsarten haben ihre Besonderheiten.

Im zweiten Teil informiert der Ratgeber, wie sich die Steuerlast ganz legal reduzieren lässt: durch Entlastungsbeträge, steuerfreie Einnahmen, Werbungskosten und Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen, haushaltsnahe Aufwendungen oder energetische Maßnahmen.

Der Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2024/2025“ hat 208 Seiten und kostet 16,- Euro, als E-Book 12,99 Euro. Bestellmöglichkeiten: online unter www.ratgeber.verbraucherzentrale.de oder unter Telefon 0211 / 91 380-1555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



Ratgeber Photovoltaik „Solarspitzen in Batterie zwischenspeichern“

Im Jahr 2024 waren hierzulande rund 4,75 Millionen Solaranlagen auf Dächern und Grundstücken installiert. Sie lieferten 14,5 Prozent des im Jahresverlauf erzeugten Stroms. Im Juli mit 10,3 Milliarden Kilowattstunden sogar die höchste jemals erzeugte Menge an Solarenergie in einem Monat. Dieser Boom hat jedoch auch Schattenseiten: An sonnigen Tagen produzieren diese Kraftwerke mehr Strom als verbraucht wird, sodass an den Strombörsen nur noch ein negativer Preis erzielt wird. – Batteriespeicher sind daher der Schlüssel für das intelligente Energiemanagement – auch im eigenen Keller. Wie das im Zusammenspiel mit einer passend ausgerichteten Anlage gelingt, zeigt der „Ratgeber Photovoltaik. Solarstrom und Energiespeicher für mein Haus“ der Verbraucherzentrale.

Wie funktionieren Solarzellen und Module? Was ist bei Netzanschluss und Einspeisung

zu beachten? Was können Batteriespeicher? Verständlich wird die Technik der Sonnen-Kraftwerke auf dem Dach erklärt. Wie viel Energie mit einer Photovoltaik-Anlage geerntet werden kann, hängt von Standort, Gebäudeorientierung, Sonneneinstrahlung und Haustyp ab. Auch die Frage, ob ein Batteriespeicher lohnt und wie groß er sein muss, wird im Ratgeber beantwortet. Mit ergänzenden Tools erleichtert der Ratgeber das Kalkulieren mit den spezifischen Gegebenheiten vor Ort und dem jeweiligen Energiebedarf. Ein Überblick zu Förderkrediten hilft bei der Entscheidung, ob sich Stromerzeugung

durch Sonnenkraft auch bei Ihnen rechnet. Der „Ratgeber Photovoltaik. Solarstrom und Batteriespeicher für mein Haus“ hat 240 Seiten und kostet 24,- Euro, als E-Book 19,99 Euro. Bestellmöglichkeiten: siehe Bericht oben.



Foto: vecteezy.com / SophonNawil



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

100 Jahre Bestattungshaus Beckmann in Rhede

100 Jahre: Da kommt die Zeit zum Reflektieren und einen Blick in die Vergangenheit, ins Heute und vor allem in die Zukunft zu werfen. In puncto Zukunft hat man sich nun leicht verändert aufgestellt, denn der Bocholter Bestatter Christian Hülskamp-Seesing wurde als Partner mit an Bord geholt. Dennoch gilt weiterhin: Bestattungshaus Beckmann bleibt BECKMANN.

Unter dem Motto „Mein Leben, mein Tod.“ geht BECKMANN nun konzeptionell neue Wege.

Als menschen- und lebensnaher Bestatter sollen primär – gestützt durch das Verständnis von Gemeinschaft als Teil des Lebens sowie einem starken Netzwerk, die sehr individuellen und mitunter außergewöhnlichen Wünsche der Menschen – die der Verstorbenen und der Angehörigen – erfüllt werden. Dies wird bei BECKMANN zukünftig höchste Priorität haben. Aus diesem Grund entstand nach Umbau-

ten an der Hardtstraße in Rhede ein neues „Haus des Trostes“. So wird es einen „Livingroom“ geben, einen Multifunktionsraum für Lebensfeiern, Kaffees, Workshops und vielem mehr. Außerdem bereichert eine Erinnerungswerkstatt, in der Trauer verarbeitet und Trost erreicht werden können, sowie eine Bibliothek für den Wissensaustausch zum Thema Tod und Trauer das neue Konzept. Was bleiben wird sind natürlich die Versorgungsräume und die 24-Stunden-Abschiedsräume – ergänzt durch Sitzmöglichkeiten und eine kleine Küche. Hier finden die Trauernden die Möglichkeit, sich die Zeit zu nehmen, die sie brauchen, um Abschied zu nehmen und sich in gemeinsamen Erinnerungen um den Verstorbenen zu versammeln.

Im Rahmen des neuen Konzeptes werden zukünftig regelmäßige Veranstaltungen rund um die Themen Tod, Trauer und Erinnerung stattfinden. So wird es Vorträge zu Bestattungsvorsorge, Bestattung in

der Natur u.v.m. geben, außerdem werden „Letzte Hilfe“-Kurse angeboten. Neben Besuchen eines Bestattungswaldes oder einer Führung im Krematorium, werden Gedenkfeierlichkeiten, wie z.B. der Sterbenkindertag angeboten. Weitere innovative Veranstaltungen sind in Planung.

Verschaffen Sie sich selbst einen Einblick! Hierzu lädt BECKMANN am 18. Mai 2025 von 10.00 - 16.00 Uhr zu einem Tag der offenen Tür ein. Werfen Sie einen Blick in die neuen Räumlichkeiten, die von Pfarrer Schmolzing gesegnet werden, und lernen Sie das neue Konzept von BECKMANN kennen. In einer kleinen Hausmesse stellen sich außerdem die Partner von BECKMANN vor: der Hospizdienst OMEGA, der Verein TrauerHalt e.V., die Nähgruppe Westmünsterland, das TrauerCafé, das Edith-Stein-Hospiz sowie das Gemeinde-Sozialbüro „Offenes Ohr“. Das Team Beckmann freut sich auf Ihren Besuch.

Tag der offenen Tür

Sie sind herzlich eingeladen, sich unsere neu-entwickelten Räumlichkeiten selbst anzuschauen. Wir geben Ihnen Einblick in die individuellen Möglichkeiten des Abschiednehmens.

18. Mai 2025 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Hardtstraße 21 in Rhede, 02872 98 11 94

Bestatten
Beckmann

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



„Naturkunde off Biologie“ Plattdeutsches zum Schmunzeln von Elfriede Heitkamp, Rhede

Enmoal in de Wäke, Fraijdsachs, van vierdel vör twalf bäs halw eene, stinn up unsen Stundenplan „Naturkunde.“ Dann gung't üm Planten un Bloomen, üm Bööme un Diere. Wij nömen dat Lehrer Mühlenkamp: Alles was draußen wächst, was Beine hat und sich bewegt.

In'n Fröhjoahr, so aff Midde April, was sin Thema; de Maikarven. De keemen dann, wann de Grund sik upwörmt hadde, an Dageslecht. Wij gungen dann mätt en angedüllt Inmaksglas, off en Marmeladenglas, up Jagd. Hat'se dann eene funden moss dänn in dat Glas, un dorbij drin hör'n dann en paar kleine Täckers mät't erste Grön, dat he nich verschmachten. Tobunden mätt Pergamentpapier un Packteu, un kleine Löcker bowwen drin dat he genug Luft kräch.

So trocken wij mätt unsen Schatz noa Hus. Hatt's du ne Schwatten, dann satt in din Glas ne Schostinfäger. Ne Griesen, dänn utsoch as was he in'n Mählpott fallen, dat was ne Möller. Wij ne Schnieder off ne Bäcker utsoch, dat häb ik vergäten. Wann he dann morgens noch läwen dat, moss dat Glas mätt in de Schoole. Lag he morgens dod in't Glas, dann hat's du dat händiger, du koss üm in en Sticken-dösken mättnännen.

Middachs noa de kleine Pause hing vörne bij't Lehrerpult en groot Beld. „Das Leben des Maikäfers.“ Wij häb't leahrt, dat et bäs to veer Joahr dürt, bäs dat ut dat Aij ne Engerling, un dann dänn Maikarven wött. Ne Engerling dat is sowatt wij ne dicken kotten witten Pilleworm. Lehrer

Mühlenkamp verklörn uns in de draijverdel Stunde ganz genau un haarklein, wij dat mätt dat an't Läwen kommen, van dänn Maikäfer, vör sik gung.

Un wij häb't dorbij garnich merkt, dat he van de Naturkunde in de Biologie wesseln. Biologie, dat steht vandage in de Schoole up dänn Stundenplan, dat häb wij garnich kenn't. Moar Biologie mätt ne Maikarven dat geht vandage nich mehr so händig. Wikipedia säg uns: Maikäfer kommt bloß noch alle veer, fiff Joahr in grötttere Höpe vör. Dat hadden wij de Blagen van vandage vörrutt. Maikarven hadden wij in Fröhjoahr ümmer genug. Watt süng Reinhard Mai so schön in sin bekende Leed:

Es gibt keine Maikäfer mehr.

Jürgen Brater

Pfeif drauf – morgen hast du's eh vergessen

Vom Vergnügen, entspannt alt zu werden

Lassen Sie sich von Jürgen Brater in den Ruhestand führen, von dem Sie immer geträumt haben. Pfeifen Sie auf Jammer-Else, sozialen Dauereinsatz und Faltenfreiheit. Denn wenn jetzt nicht der richtige Zeitpunkt ist, das Leben zu genießen – wann denn dann?!

Es ist nur ein kleiner Schritt zu einem gelassenen, vergnügten Älterwerden.



12,99 Euro
Verlag riva
208 Seiten
Taschenbuch
ISBN: 978-3742304469

Infoabend zur operativen Behandlung von Fehlsichtigkeiten

Multifokallinsen | Laser | RALV

Do, 05.06.2025, 19.30 Uhr
Do, 10.07.2025, 19.30 Uhr
Fr, 08.08.2025, 10.00 Uhr
Do, 21.08.2025, 19.30 Uhr

Jetzt anmelden!







RALV
Real Artificial Lens Vision
Erleben Sie schon jetzt, wie Sie nach der Linsen-OP sehen werden!

Augenlaser | Multifokallinsen | Hlversichtigkeit | Brillenunabhängigkeit | RALV



Laser-24 GmbH
www.Laser-24.de
 Königstr. 23, Bocholt
 Tel.: 02871 22 66 26
optik@Laser-24.de

Hier anmelden



Diagnose Nord von Harald Richer

Wir Deutsche machen uns das Leben oftmals gerne selber schwer. Derweil scheint man am Mittelmeer über manch Problem zu schweben.

Mein nordisch angehauchter Frust ist mir manchmal selbst zuwider. Ab heute sing ich lieber Lieder mediterraner Lebenslust.



Ich mache jeden Tag Fiesta, lasse Sorgen Sorgen sein, genieße jedes Gläschen Wein und freue mich auf die Siesta.

Doch manchmal läuft da etwas schief, drückt mir meine Stimmung nieder, und unversehens bin ich wieder germanisch-depressiv.



Der kleine Dichter von nebenan

Plattdeutsch at it's best: Elfriede Heitkamp präsentiert ihr plattdeutsches Erstlingswerk „Wie was dat bij Oma un Opa?“ Kindheitserinnerungen ut dänn Achterhook

Die Rhederin Elfriede Heitkamp darf man ohne Frage als umtriebig beschreiben. Die Füße still halten, kann sie nicht – und will sie auch nicht.

Jahrgang 1941, geboren in Rhede, ist Elfriede Heitkamp heute stolze Mama und Oma von 5 Kindern und 6 Enkelkindern; nicht zu vergessen natürlich Ehemann Theo.

Nach dem Absolvieren der Volksschule in Rhede ergriff sie den Beruf der Verkäuferin, den sie viele Jahre ausübte. – Aber da schlummerte noch etwas anderes in ihr... Nach einer Umschulung zur Museumspädagogin war sie ganze 28 Jahre für den LWL (Landschaftsverband Westfalen-Lippe) tätig.

Während dieser Zeit übte sie zahlreiche ehrenamtliche Tätigkeiten aus. So war sie unter anderem lange Zeit beim SV Krechting mit Vorstandsarbeit im Bereich Sport mit Kindern beschäftigt. Auch dem KSB Borken stand sie viele Jahre mit Rat und Tat zur Seite und war außerdem langjährige Vorsitzende des Vereins zur Bewegungsförderung im Kreis Borken. Zuletzt war sie 15 Jahre Vorsitzende des Heimat- und Museumsverein Rhede e.V., bevor sie vor vier Jahren ihr Amt nieder-

legte. Zu jener Zeit hatte Corona alles im Griff und Elfriede Heitkamp machte aus der Not eine Tugend. Sie entdeckte für sich das Schreiben überwiegend plattdeutscher Gedichte, kleiner Geschichten und Anekdoten, die sie zur Freude vieler Zuhörerinnen und Zuhörer bei den unterschiedlichsten Anlässen zum Besten gibt. Und natürlich unterrichtet sie auch Plattdeutsch – und zwar in Form eines amüsanten „plattdeutschen Abiturs“, das sie im Heimathaus in Rhede fleißigen Schülerinnen und Schülern angedeihen lässt. Und nicht zu vergessen ihre vielen wunderschönen plattdeutschen Beiträge, die sie für die SeniorenZeit und das Rheder Stadtgespräch schreibt und mit denen sie vielen Leserinnen und Lesern Monat für Monat große Freude bereitet.

Sie sehen, „umtriebig“ ist eine durchaus passende Beschreibung für Elfriede Heitkamp.

Nachdem viele Texte entstanden waren, schien es eigentlich naheliegend, diese in einem Werk zusammenzufassen und zu veröffentlichen. Die Entscheidung dafür, dieses erste Buch aufzulegen, musste ihr allerdings förmlich aufgedrängt werden; zu unsicher war sie sich zunächst über diesen Schritt. Doch gutes Zureden von



Familie, Freunden und Bekannten ließ dieses tolle Projekt schließlich wahr werden. Und darüber ist sie nun sehr glücklich, berichtet sie.

Im Gespräch mit der SeniorenZeit verriet sie außerdem, dass bereits viele weitere Gedichte und Geschichten für ein nächstes Buch in der Schublade lagen. Wir dürfen uns also auf eine Fortsetzung freuen!

Ihr Erstlingswerk „Wie was dat bij Oma und Opa?“ mit Kindheitserinnerungen ut dänn Achterhook, ist im Selbstverlag erschienen.

Das 84 Seiten starke gebundene Buch, das in einer Auflage von 500 Exemplaren produziert wurde, erhalten Sie zum Preis von 15 Euro im Bücherhaus Rhede, Burloer Straße 6, in der Tourist-Info RHEDENSWert, Bahnhofstraße 1 in Rhede sowie bei OGV Druck & Verlag, Wiesengrund 9 in Rhede.

Verena Kast

Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben

Die Kraft des Lebensrückblicks

Sich einlassen und loslassen – zurückblicken und nach vorne schauen. Wir alle wollen unserem Leben Sinn und Bedeutung geben. Auch auf Umwegen oder Abwegen und durch Entscheidungen, die Probleme brachten und schmerzvoll waren. Anhand vieler Beispiele zeigt die bekannte Schweizer Autorin und

Verlage Herder; Preis: 14,00 Euro;
192 Seiten / kartoniert; ISBN: 978-3-451-03444-2

Grand Dame der Tiefenpsychologie Verena Kast in diesem Buch eindrucksvoll: Sinn und Bedeutung liegen in jedem Leben. Wenn wir uns auf einen Lebensrückblick einlassen, sehen wir vieles in einem besseren Licht und werden aufgeschlossener für das, was noch kommt.



Bleiben Sie GESUND!

von Dr. med. Ulrich Hageleit

MÄNNER AUFGEPASST! NADELN SIND IN!

Stricken, Häkeln, Nähen. – Das sind wohl in erster Linie Tätigkeiten nicht für Männer. Oder doch?

Australische Forscherinnen haben im letzten Jahr nach Studien gesucht, die zeigen, wie „Nadelarbeit“ auf unsere Gesundheit wirkt (Issues in Mental Health Nursing 2024, Vol. 45, Nr. 10).

Es fanden sich 25 Studien, die sich mit diesem Thema befassen. Dabei zeigten sich bei allen „Nadelarbeiten“

positive Effekte auf unsere Gesundheit. Beide Gehirnhälften werden beansprucht, Demenz wird durch das Training hinausgezögert. Angstzustände und Unruhe lassen nach. Es gibt einen besseren Schlaf. Und wie beim Meditieren kommt es zu einem klareren Denken.

Ähnlich verhält es sich ja auch mit dem Tanzen: Bewegungsabläufe werden besser, das Gleichgewicht wird geschult und Schwindel wird weniger. Es braucht also keine großen Geräte, um fit zu bleiben. Also auch Ihr Männer, ran an die Nadeln. Und



man kann das Gestrickte ja wieder aufribbeln und neu anfangen. Tanzen und „Nadelarbeit“ sind gesund und halten fit.

Bleiben Sie gesund!
Ihr Ulrich Hageleit

Anzeige



„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

Leckere Leichtigkeit für die Frühlingsmonate

Seezunge an Weißwein-Zitronensauce mit grünem Spargel und Bratkartoffelvierteln



Foto: bali_bine

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Seezungen
- 500 g Spargel, grüner

- 4 Kartoffeln, festkochend
- 20 g Butter
- 20 g Butter, braune oder Öl
- 50 ml Weißwein, trocken
- 50 ml Sahne
- 50 ml Fischfond, Kalbsfond oder Gemüsebrühe
- 1 EL Crème fraîche
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer, Zucker, Mehl, Kräuter für die Garnitur

Zubereitung:

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, wenn sie gar sind, abgießen und auskühlen lassen, dann schälen, in Viertel schneiden und in brauner Butter goldbraun braten. Den Spargel in Salzwasser mit etwas Zucker und Zitronensaft kochen, bis er gar, aber noch bissfest ist.

Die Seezungenfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln, etwas salzen und leicht mehlieren. In schäumender Butter braten, bis der Fisch leicht Farbe genommen hat.

Für die Sauce eine Schalotte in kleine Würfel schneiden und glasig anbraten. Den Weißwein hinzugeben und auf die Hälfte einreduzieren. Brühe, Sahne und Crème fraîche unterrühren und leicht mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Weiter einkochen, bis die Sauce leicht sämig geworden ist. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit dem Pürierstab einen zarten Schaum erzeugen.

Zeitgleich sollten Fisch, Kartoffeln, Spargel und die Sauce fertig werden. Anrichten und mit Kräutern bestreuen.

Mediterraner Linsensalat



Foto: mike_magnusson

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Belugalinsen
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 100 g Salatgurke
- 100 g Tomaten
- 100 g grüne Paprikaschote
- 125 g Feta-Käse aus Kuhmilch
- 15 g Senf, mittelscharf
- 3 EL Rapskernöl
- 3 EL heller Balsamico
- etwas Petersilie
- etwas Schnittlauch und 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, Schnittlauch und evtl. frischen Kerbel fein hacken und zugeben. Aus Senf, Rapsöl und Balsamico ein Dressing mischen und über die Linsen geben. Mit Salz abschmecken. Salat kühl stellen und ziehen lassen.

Puten-Curry-Gulasch



Foto: jasminpatel

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Putenschnitzel
- ¼ Kopf Blumenkohl
- 175 g Brokkoli
- ½ Zwiebel
- ½ Zehe Knoblauch
- 5 g Ingwer, frischer
- 375 ml Hühnerbrühe, instant
- 125 g Cherrytomaten
- 50 g Crème fraîche
- ½ EL Currypulver
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Saucenbinder, hell

Zubereitung:

Den Blumenkohl und den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, alles fein würfeln. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und würfeln. Das Öl erhitzen und das Fleisch goldbraun anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zufügen und anschmoren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Curry bestäuben und unter Rühren anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Blumenkohl und Brokkoli zugeben, aufkochen lassen und zugedeckt ca. 8 min. köcheln. Die Tomaten putzen, vierteln und zum Schluss zum Gulasch geben, nochmals leicht köcheln lassen. Crème fraîche unterrühren und mit Soßenbinder andicken. Evtl. etwas nachwürzen.

Wussten Sie schon..., warum man Natron nicht mit Säure kombinieren sollte?

Natronpulver ist ein vielfältig einsetzbares Hausmittel, das günstig und meist plastikfrei verpackt in Drogerie- und Supermärkten erhältlich ist.

„Ausgezeichnet eignet es sich als Geruchsbinder, weil es z.B. stinkende Säuren, wie etwa die im Schweiß enthaltene Buttersäure, neutralisiert“, erklärt Kerstin Effers, Expertin für Umwelt und Gesundheitsschutz der Verbraucherzentrale NRW. Um beispielsweise muffelnde Sportschuhe wieder frisch zu bekommen, kann man einfach zwei bis drei Esslöffel Natron hineinstreuen, über Nacht einwirken lassen und am nächsten Tag aussaugen. Auch im Kühlschrank hilft eine Schale mit Natronpulver gegen Gerüche.



Foto: adpic

Ebenfalls gut wirksam ist Natron gegen Fett. Mit Wasser zu einer Paste vermischt, reinigt es Backbleche, eingebrannte Töpfe oder fettige Oberflächen. Auch hier gilt, dass die Paste etwas einwirken sollte, bevor sie mit viel Wasser wieder entfernt wird. Da Natron alkalisch reagiert, kann

es Aluminium angreifen und darf daher dafür nicht verwendet werden. Nicht sinnvoll ist hingegen der häufig verbreitete Tipp, Natron oder Backpulver in Kombination mit Zitronen- oder Essigsäure als Abflussreiniger zu benutzen. „Säure und Natron neutralisieren sich dann gegenseitig und werden wirkungslos. Man kriert lediglich sprudelnde Brause“, so Chemikerin Effers. Um fettige Verschmutzungen im Abfluss

zu lösen, am besten zuerst in heißem Wasser gelöstes Natron hineingießen und die Säure erst nach etwa einer Stunde hinzufügen. So mobilisiert das Sprudeln verbliebene Ablagerungen. Noch schneller klappt das übrigens mit einem „Pömpel“.

(Quelle: Verbraucherzentrale NRW)



sparkasse-westmuensterland.de



Aus der Region. In der Region. Für die Region.

Immobilien kaufen oder verkaufen? Natürlich mit der Sparkasse Westmünsterland. Unsere Immobilienberater und -beraterinnen kennen den lokalen Markt und unterstützen Sie gerne bei Ihrem Vorhaben.

02563 403-0

Immobiliencenter Bocholt

- Helen Langfeld - 2185
- Simone Puhe - 4372

Immobiliencenter Borken

- André Becker - 8047

Immobiliencenter Vreden

- Dirk Droste - 8044

Immobiliencenter Ahaus

- Claudia Funke - 8025
- Egbert Mergler - 8042

imm²
Immobilien GmbH
Ein Unternehmen
der Sparkasse Westmünsterland

Kreuzworträtsel

Ihre Lösung

1	Papa-geien-art	sülze-artige Masse	Kirchen-tren-nung	Abk.: franzö-sisch		franz. Mz.-artikel	1				
2	Rinn-stein					pers. Fürwort (4. Fall)		Umklam-mern d. Gegners	4		
3				folg-sam	erzäh-le-risch						
4	Vorname von Chagall	Haut-bewuchs	5			see-männ. Anruf		franz. Heldin, Jeanne		Schlecht-wetter-zone	
5					Ganove						
6	Atmo-sphäre	Trocken-futter				süd-amerik. Kuckuck					
7					Quell-text: ...code					6	
8	Film-genre	trop. Nage-tier	2				Währung in der Schweiz				

**Sie suchen für Ihren Angehörigen
eine Wohnmöglichkeit
in familiärer Atmosphäre?**



HAUS GEORG

Haus Georg
für Demenzzranke
Südwall 39
46354 Südlohn
Tel.: 02862 - 589951

OGV
Druck & Verlag
Inhaberin Marita Ostendorp

Konzeption · Entwurf
Druck · Verlag
Webdesign

Wiesengrund 9 · 46414 Rhede
Fon 0 28 72 / 80 60 36
Mobil 0160 / 3000 292
seniorenzeit-rhede@gmx.de

www.ogv-rhede.de

Kreuzworträtsel

IHRE LÖSUNG

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

Abstand vor anderen	Auftrag		italienisch: drei	8	altörm. Göttin der Ernte		flacher Talkessel	scharfe Bergkante
			Sitzstreik					
		5			Ärger-nis		eine Zinsvergütung	
geometrische Form		Luftbewegungen		alt-nord. Sagensammlung				
von unendlicher Dauer							2	
				Absonderungsfließ	6	Heckenpflanze		Kose-namen ö. span. Königin
Nierensekret, Harn	Teilgebiet der Mathematik		Greifvogel					
Grundrechenart								
			Klan, Familienverband		germanische Götterbolin	4		
englische Biersorte		englische Biersorte						Heilkundiger
	3				süd-amerikanischer Kuckuck		griechischer Buchstabe	
höchste Begabung		Freizeitpark in Wien		7				
	9			Teil des Fußball-tors				1
kurzer Ausflug		arabisches Fürstentum						

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

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

Verteilung: Ausgelegt an über 300 Stellen in Bocholt, Rhede, Borken, Isselburg, Südlohn, Oeding, Heiden und Reken in Arztpraxen, Apotheken, Supermärkten, Bürgerbüros, Banken, Seniorenheimen, Cafés und weiteren seniorenfrequentierten Stellen.

Erscheinungsweise:
Vierteljährlich plus Weihnachts-Sonderausgabe.

Fotografien und Bildmaterial stammen aus den Archiven Adobestock (lizensiert), Pixabay, Pexels bzw. sind angeliefertes Bildmaterial.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

Sudoku

mittel

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

schwer

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



AZURIT
Gruppe

Jetzt unverbindlich
beraten lassen!

Gepflegt wohlfühlen

Natürlich leben im Alter!

Finden Sie Unterstützung oder Ihr neues Zuhause zum Wohlfühlen rund um Bocholt und Rhede.

Sie haben Fragen, oder benötigen weitere Informationen?

Gerne beraten wir Sie bei einem Gespräch umfassend!

Wir freuen uns auf Sie!



Folge uns auf unseren
Social Media Kanälen.



AZURIT Seniorenzentrum
Bocholt I
Böwings Stegge 8
46395 Bocholt
T 02871 2193-0
szbocholt@azurit-gruppe.de



AZURIT Seniorenzentrum
Bocholt II
Böwings Stegge 6
46395 Bocholt
T 02871 2193-0
szbocholt@azurit-gruppe.de



AZURIT Seniorenzentrum
Rhede
Rudolf-Diesel-Straße 2-6
46414 Rhede
T 02872 948184-0
szrhede@azurit-gruppe.de



AZURIT Wohnen mit Service
am Stadtwald
Heutingsweg 60
46397 Bocholt
T 02872 948184-0
szrhede@azurit-gruppe.de



AZURIT Wohnen mit Service
am Dännendiek
Dännendiek 1
46414 Rhede
T 02872 948184-0
szrhede@azurit-gruppe.de



AZURIT APD
Bocholt
Nelly-Sachs-Weg 14
46397 Bocholt
T 02871 3494343
ap.bocholt@azurit-gruppe.de