

63

Ihr persönliches  
Gratisexemplar  
zum Mitnehmen

Für Aktive & Junggebliebene

Sommer 2025

# SeniorenZEIT

Die Seniorenzeitung für den Kreis Borken

**Topthema**  
**Versicherungsschutz**  
**bei Auslandsreisen**

**Verbraucherzentrale**  
**Grüne Dächer –**  
**stark gegen Hitze**

**Ratgeber für Frauen**  
**ab 50: Fit und gesund**

*Der Sommer  
lacht...*



Spezialist für  
orthopädische  
Einlagen!

**Christoph Schlütter**

Orthopädie-Schuhtechniker-Meister  
staatlich anerkannter Podologe

**Schuh  
& Technik**



Lieferant aller Krankenkassen!

Leistungen aus Meisterhand:

- Anfertigung von Schuheinlagen
- Maßschuhanfertiigung
- 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,

Das Redaktionsteam freut sich, Ihnen heute die Sommerausgabe der **SeniorenZeit** überreichen zu können, die mittlerweile im 17. Jahr verlegt wird. Nach wie vor gehören Sie zu unserem treuen und interessierten Leserkreis, der im Laufe der Jahre immer größer geworden ist. Das erfahren wir über die Mitnahmefrequenz an den Ausgestellten und natürlich über die vielen Zuschriften, die unsere Redaktion erreichen. Hierfür möchten wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ganz herzlich danken.

Wir befinden uns jetzt mitten im Sommer – in der Jahresmitte. Sie kann uns sinnbildlich an die Lebensmitte erinnern. In dieser Phase sind viele beruflich stark eingebunden, engagieren sich ehrenamtlich und tragen familiäre Verantwortung und leben im Jetzt. Mit zunehmendem Alter wird dann die Retrospektive immer wichtiger – man schaut zurück auf Vergangenes – hoffentlich mit Zufriedenheit und Stolz. Erfüllung im Beruf, bereichernde Begegnungen im Ehrenamt und das Miteinander in der Familie prägen die persönliche Zwischenbilanz. – Ein positiver Rückblick kann so zu einem starken Fundament für den weiteren Weg und die Zufriedenheit im Alter werden.

### Aber wann ist alt alt?

Alt – das belegen Umfragen – gilt ein Mensch in Deutschland heute erst mit 76 Jahren, denn zwischen 60 und 75 gehört man noch zu den „Jungen Alten“. – Medizinischer Fortschritt und enorm verbesserte Lebensbedingungen haben dazu geführt, dass viele Menschen altersbedingte Schwächen ihres Körpers erst spät erleben. Über weite Phasen ist das Altern nicht nur ein Schicksal, das es zu erdulden gilt, sondern ein beeinflussbarer Prozess – eine Frage des Lebensstils.

Unsere Gesellschaft steckt mitten in der Umwälzung: Lag die durchschnittliche Lebenserwartung bis weit in die Neuzeit unter 50 Jahren, erlebt heute jede 2. Frau ihren 85. Geburtstag, und jeder 2. Mann wird mindestens 80 Jahre alt.

Und um immense 410 Prozent soll bis 2050 in Deutschland allein die Zahl derer wachsen, die über 90 Jahre alt werden. Aber: Wann ist jemand wirklich alt? Unweigerlich stellt sich diese Frage angesichts der Entwicklung. Und genauso dringlich: Wie gehen die Menschen mit den gewonnenen Jahren um? Sicher ist dabei eines: Das Klischee vom stillen, anspruchslosen und hinfalligen Greis auf dem Altenteil hat ausgedient. Die Lebensentwürfe der Senioren sind heute so individuell wie nie zuvor. Auch ein Mick Jagger musste sich daran gewöhnen, dass sein Leben die Leser von Seniorenzeitschriften mehr interessiert als pubertierende Jugendliche. Schlecht ist diese Aussicht allerdings nicht: Schließlich bleibt ihm auf diese Weise die Aufmerksamkeit jener Gruppe sicher, die in Zukunft unsere Gesellschaft dominiert – die der Seniorinnen und Senioren.

Und nun wünscht Ihnen das gesamte Redaktionsteam ein spannendes und informatives Studium der neuen **SeniorenZeit**. Erfreuen Sie sich währenddessen des Sommers, unternehmen Sie schöne und interessante Ausflüge und seien Sie aktiv. Und wenn es dann in den Urlaub gehen sollte, dann lassen Sie es sich gut gehen, bleiben Sie gesund, bleiben Sie neugierig auf das Leben und genießen Sie es in vollen Zügen.

Herzlichst Ihre Marita Ostendorf



Marita Ostendorf  
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](http://www.fahrrad-holtkamp.de)

**Eine runde Sache  
– rund ums Jahr!**

## Überflüssig oder unverzichtbar? Reiseversicherungen im Check

Das sollten Sie bei der Urlaubsplanung beachten



Viele Reiseanbieter bewerben Reiseversicherungen, damit ihre Kund:innen sorglos ihren Urlaub antreten können. „Nicht jede Versicherung ist aber auch sinnvoll, und manche ist zu teuer“, sagt Philipp Opfermann, Versicherungsexperte bei der Verbraucherzentrale NRW. „Statt vermeintliche Rundum-sorglos-Pakete zu buchen, sollten Verbraucher:innen tatsächliche Lücken in ihrem Versicherungsschutz überprüfen und diese – falls nötig – schließen.“ Der Experte erklärt, welche Versicherungen wirklich wichtig sind und worauf man gestrost verzichten kann.

**Zahlt die gesetzliche Krankenkasse auch im Ausland?** Gesetzlich Versicherte können mit ihrer Europäischen Krankenversicherungskarte – sie befindet sich auf der Rückseite der elektronischen Krankenversicherungskarte – in allen EU-Mitgliedsstaaten und in der Schweiz, Island, Liechtenstein, Norwegen sowie dem Vereinigten Königreich Großbritannien und Nordirland medizinische Leistungen in Anspruch nehmen, die während der Reise notwendig werden und nicht bis zur Rückkehr ins Heimatland aufgeschoben werden können. Das gilt sowohl für ambulante ärztliche Behandlungen in einer Praxis als auch

für stationäre Behandlungen in einem Krankenhaus oder notwendige Medikamente. Für die Leistungen gelten die gleichen Bedingungen wie für Versicherte im jeweiligen Urlaubsland. Sollten die Behandlungskosten im Reiseland höher sein als in Deutschland, muss der Betroffene die zusätzlichen Kosten aus eigener Tasche bezahlen. Nicht bezahlt wird zudem ein medizinisch notwendiger Rücktransport. Daher gehört eine Auslandsreise-Krankenversicherung in jedes Gepäck.

**Was deckt die Auslandsreise-Krankenversicherung ab?** Für Reisen außerhalb Europas besteht für Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen kein Versicherungsschutz. Mit einigen Staaten, wie der Türkei oder Tunesien, gewährleistet allerdings ein Sozialversicherungsabkommen die Krankenbehandlung deutscher Staatsbürger:innen im jeweiligen Land. Der Abschluss einer privaten Auslandsreise-Krankenversicherung ist trotzdem drin-



gend zu empfehlen. Sie gilt weltweit und beinhaltet u.a. Arztbesuche, stationäre Behandlungen, Krankentransporte und bestimmte Zahnbehandlungen. Der Umfang kann je nach Versicherung variieren und sollte vor dem Vertragsschluss genau geprüft werden. Auch wichtig zu wissen: Arztbesuche im Ausland müssen aus eigener Tasche vorgestreckt werden. Mit den entsprechenden Belegen können Betroffene das Geld dann von der Versicherung zurückfordern.

## 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



### Wie sinnvoll ist eine Reiserücktrittversicherung?

Eine Reiserücktrittversicherung ist nicht für jede Reise nötig. Sinnvoll kann sie bei besonders teuren Reisen sein oder bei Urlauben mit Kindern. Der Beitrag für eine Reiserücktritts- oder Reiseabbruchversicherung hängt vom Reisepreis, dem Leistungsumfang und in vielen Tarifen vom Alter des Versicherten ab. Bei mehreren Reisen im Jahr kann sich ein Jahresvertrag lohnen. Dann ist jede einzelne Reise im Jahr bis zum versicherten Reisepreis abgesichert. Familien können auch einen Familienjahresvertrag abschließen. Versicherungsschutz besteht dann auch für einzelne Familienmitglieder, wenn sie allein reisen.

### Braucht man eine Reisegepäckversicherung?

Die Reisegepäckversicherung bietet für

einen relativ hohen Beitrag nur minimalen Schutz. Auf das Gepäck muss zum Beispiel bei einer Zugfahrt so aufgepasst werden, als wäre es nicht versichert. Auch kann der Verlust oder die Beschädigung bestimmter Dinge ausgeschlossen sein, wie zum Beispiel von Brillen oder Kameras, oder diese werden nur zum Teil ersetzt. Vergessenes oder verlorenes Reisegepäck ist ebenfalls nicht versichert. Häufig kann auf anderem Wege ein Ersatz des Schadens erreicht werden: Befindet sich das Gepäck zum Beispiel im Gewahrsam der Fluggesellschaft, muss diese vorrangig den Schaden ersetzen. Übernimmt diese nicht den gesamten Schaden, kann ggf. die Reisegepäckversicherung einen Teil ersetzen. Bei einem Einbruchdiebstahl im Hotelzimmer ist der Verlust des Gepäcks im Rahmen einer Hausratversicherung meist versichert.

### Greift die Privat-Haftpflichtversicherung auch im Ausland?

Haftungsrisiken bergen ein enormes Schadenspotenzial. Wer einem anderen einen Schaden zufügt, muss dem Opfer Schadenersatz leisten. Ein Haftpflichtfall kann in die Millionen gehen und damit die wirtschaftliche Existenz bedrohen. Die Privat-Haftpflichtversicherung ist daher die wichtigste Versicherung. Viele Privathaftpflichtversicherungen gelten bei einem Auslandsaufenthalt von nicht mehr als einem Jahr weltweit. Der Abschluss einer speziellen Urlaubshaftpflichtversicherung ist in der Regel nicht nötig.

### Welchen Versicherungsschutz brauche ich bei einem Mietwagen?

Wer im Ausland einen Mietwagen leiht, schließt in der Regel mit dem Mietvertrag zumindest auch eine Kfz-Haftpflichtversicherung ab, besser noch einen Vollkaskoschutz ohne Selbstbeteiligung. Es gilt dann die Deckungssumme des jeweiligen Urlaubslandes. Da diese sehr niedrig sein



kann, ist die sogenannte „Mallorca-Police“ wichtig, die den Kfz-Haftpflichtschutz auf deutsches Niveau anhebt. Diese besteht meist über den Versicherungsvertrag für das eigene Auto oder ist eine zusätzliche Versicherung für den Mietwagen.

### Warnung vor Rundum-sorglos-Paketen

Versicherungsprodukte, die als Rundum-sorglos-Pakete von den Reisebüros und Online-Portalen verkauft werden, decken fast alle Reiserisiken ab: Reisekranken-, Reiserücktritts- und Reiseabbruch-, Reiseunfall-, Reisehaftpflicht- und Reisegepäckversicherung. In den meisten Fällen sind diese Pakete überflüssig und viel zu teuer. Besser ist es, den bereits vorhandenen Versicherungsschutz um notwendige Reiseversicherungen zu ergänzen.

Quelle: Verbraucherzentrale NRW

## Info-Event zur operativen Behandlung von Fehlsichtigkeiten

Multifokallinsen | Laser | RALV

**Fr, 08.08.2025, 10:00 Uhr**  
**Do, 21.08.2025, 19.30 Uhr**

**Jetzt anmelden!**



Dr. Johanna Dörner  
Fachärztin für Augenheilkunde



Dr. Martin Dörner  
Facharzt für Augenheilkunde



Dr. Frederike Dörner (FEBD)  
Fachärztin für Augenheilkunde



RALV  
Real Artificial Lens Vision

Augenlaser | Multifokallinsen | Alterssichtigkeit | Brillenunabhängigkeit | RALV



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

Hier anmelden



# Pflegeauszeiten ab Juli einfacher nutzen

Die Verbraucherzentrale erklärt, was der neue gemeinsame Betrag für Kurzzeit- und Verhinderungspflege bringt

Wer Angehörige oder nahestehende Menschen pflegt, ist oft sehr eingespannt und braucht ab und an eine Auszeit. Dafür gibt es die sogenannte Verhinderungs- und die Kurzzeitpflege. Unterschiedliche Beträge und Voraussetzungen haben es bisher erschwert, diese Leistungen zu kombinieren. Mit dem 1. Juli ändert sich das. „Die Zusammenfassung der Leistungen zu einem gemeinsamen Jahresbetrag erleichtert es, die Leistungen zu nutzen“, erklärt Verena Querling, Pflegerechterspezialistin der Verbraucherzentrale NRW. Sie gibt Tipps, was sich im Detail ändert und wie man die neuen Regelungen am besten nutzt.

## Was ist der Unterschied zwischen Verhinderungs- und Kurzzeitpflege?

Wenn eine pflegende Person jemanden vorübergehend nicht pflegen kann, sieht die Pflegeversicherung zur Überbrückung die Kurzzeitpflege oder die Verhinderungspflege vor. Gründe können zum Beispiel Urlaub oder Krankheit sein.

Die Kurzzeitpflege ermöglicht es in solchen Fällen, Pflegebedürftige für diese Zeit in einer Pflegeeinrichtung unterzubringen. Die Verhinderungspflege dagegen kann dafür genutzt werden, die Pflege zuhause weiter sicherzustellen, zum Beispiel mit der Hilfe eines Pflegedienstes oder durch den Einsatz anderer Angehöriger. Die Verhinderungspflege kann auch für stundenweise freie Zeit genutzt werden, etwa wenn pflegende Angehörige ins Kino oder zum Friseur gehen möchten.

## Was ist der gemeinsame Jahresbetrag?

Ab dem 1. Juli 2025 gibt es keinen einzelnen Betrag für die Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege mehr. Vielmehr werden diese zu einem gemeinsamen Jahresbetrag zusammengelegt, der dann insgesamt 3.539 Euro beträgt. Dieser Betrag wird auch Entlastungsbudget genannt. Ab Juli ist es nicht mehr erforderlich, Beträge aus der Verhinderungspflege in die Kurzzeitpflege zu übertragen und umgekehrt. Der Vorteil: Betroffene müssen sich nicht mehr

zwischen den Leistungen entscheiden oder Geld aus einem Topf in den anderen umwidmen.

## Was ist neu im Detail?

Die Pflicht zur Vor-Pflegezeit entfällt: Bisher konnte die Verhinderungspflege nur geltend gemacht werden, wenn die pflegende Person bereits sechs Monate gepflegt hat. Diese sogenannte Vorpflegezeit fällt nun weg. Dadurch kann das Entlastungsbudget bereits ab Feststellung des Pflegegrades geltend gemacht werden.

## Wie lange wird die Verhinderungspflege gezahlt?

Statt nur für sechs Wochen kann die Verhinderungspflege ab dem 1. Juli für bis zu acht Wochen pro Jahr in Anspruch genommen werden. Außerdem wird ab Juli das hälftige Pflegegeld für den Zeitraum bis zu acht Wochen pro Jahr weitergezahlt. Bisher lag der Zeitraum dafür bei höchstens sechs Wochen. Ebenso steigt der Betrag, den z.B. Verwandte erhalten können, wenn sie die Verhinderungspflege übernehmen. Wenn diese Pflege nicht erwerbsmäßig ausgeübt wird, können die pflegen-



den Personen das Doppelte des Pflegegeldes erhalten (bisher war es das 1,5-fache). Bei Pflegegrad 2 sind das dann beispielsweise 696,78 Euro, bei Pflegegrad 5 ab Juli 1.986,71 Euro.

## Wie funktioniert der Übergang zur neuen Regelung?

Viele pflegebedürftige Menschen haben bis zum 1. Juli 2025 bereits Leistungen der Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege genutzt. Sollte der Betrag in Höhe von 2.528 Euro bis dahin noch nicht vollständig ausgeschöpft sein, kann der restliche Betrag über den 1. Juli 2025 hinaus eingesetzt werden. Zusätzlich können dann die 1.011 Euro mehr, die sich aus dem Entlastungsbudget ergeben, genutzt werden.

## Wie erhält man den gemeinsamen Jahresbetrag?

Wichtig: Verhinderungs- und Kurzzeitpflege müssen auch weiterhin beantragt werden. Der gemeinsame Jahresbetrag als solches ist keine eigene Leistung, die Politik hat nur die Finanzierung zusammengelegt. Auch weiterhin gilt, dass die Kurzzeit- oder Verhinderungspflege bereits bei der Planung der Auszeit beantragt werden sollte, um frühzeitig Klarheit über die Finanzierung zu schaffen. Dies geht bei der Pflegekasse auch online.

Auch im Nachhinein kann die Übernahme der Kosten beantragt werden. Dafür müssen die Rechnungen unbedingt aufbewahrt werden.

[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)



**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](http://www.badundkonzept.de)

## Neuer Ratgeber für Frauen ab 50: Fit und gesund – Was jetzt den Unterschied macht

Hitzewallungen, schlechter Schlaf, Stimmungsschwankungen oder auch Migräne: Etwa ein Drittel der hierzulande rund neun Millionen Frauen in den Wechseljahren hat mit diesen Beschwerden zu kämpfen. Die Menopause ist eine natürliche Phase im Leben jeder Frau, in der der Hormonspiegel sinkt und die Fruchtbarkeit allmählich endet. Diese Veränderungen mit den einhergehenden Begleitsymptomen führen nicht selten dazu, dass sich Frauen in ihrer Lebensqualität und Einsatzfähigkeit in Beruf und Alltag stark eingeschränkt fühlen.

Der neue Ratgeber „Fit und gesund – für Frauen ab 50“ der Verbraucherzentrale hilft zu verstehen, was sich bei Hormonhaushalt und Stoffwechsel ändert.

Er zeigt, wie nährstoffreiche Ernährung, Muskelaufbau und Bewegung sowie eine gute ärztliche Unterstützung einen Unterschied machen, um fit und gesund älter zu werden.

Wechseljahre dauern im Schnitt ca. siebeneinhalb Jahre, es können aber in Einzelfällen auch bis zu 15 Jahre sein, bis sich der weibliche Körper „umgebaut“ hat. Belastende Beschwerden müssen dabei keineswegs ein dauerhafter Begleiter sein. Denn für viele gibt es Behandlungsmöglichkeiten – was nicht zwangsläufig Hormontherapie heißen muss. Der Ratgeber zeigt, wie bloß lästige von behandlungsbedürftigen Beschwerden zu unterscheiden sind. Wie können eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, besseres Stressmanagement und ein achtsamer Lebensstil Symptome lindern? Geht mehr Bewegung auch im Alter? Was bringen Nahrungsergänzungsmittel oder bio-identische Hormone? Neben einem Selbst-



hilfeprogramm gibt der Ratgeber auch Hinweise, um insbesondere diffuse Wechseljahresbeschwerden im Arztgespräch abzuklären. Zudem zeigt er auf, dass und wie diese Lebensphase auch eine Chance bietet, um die Weichen für ein gesundes Altern zu stellen.

Der Ratgeber „Fit und gesund – für Frauen ab 50“

hat 176 Seiten und kostet 20,- Euro, als E-Book 15,99 Euro.

### Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder telefonisch unter 0211 / 91 380-1555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

## Das Gehirn fordern und geistig rege bleiben

Die geistige Fitness lässt sich trainieren, um sie möglichst lange zu erhalten. Dafür will das Gehirn genutzt und mit bisher unbekanntem Dingen gefüttert werden. Zusammenfassen könnte man: Seien Sie geistig aktiv, lernen Sie etwas Neues und pflegen Sie Ihre Kontakte! Um geistig fit zu bleiben, ist es von entscheidender Bedeutung, neue Themen und Aufgaben anzugehen. Das bedeutet, sich mit Dingen auseinander zu setzen, mit denen man vorher nichts zu tun hatte. Bisher unbekannt Informationen regen vor allem die Strukturen im Gehirn an, die verstärkt von altersbedingten Prozessen betroffen sind. Gut geeignet ist z. B. das Lernen einer Fremdsprache, die Teilnahme an Weiterbildungen und Kursen, die Aufnahme eines Studiums, das Mitwirken in einer Schauspielgruppe, das Erlernen eines Instruments oder das Singen in einem Chor. Aber auch Musik hören, Tanzen, Lesen, Spielen und Puzzeln wirkt anregend auf

das Gehirn. Neue Wege gehen, das lässt sich ganz wortwörtlich im täglichen Leben umsetzen und bringt das Gehirn in Schwung. Wählen Sie z.B. beim Spazierengehen oder anderen alltäglichen Wegen in die Umgebung bisher unbekannte Wege und Ziele. – Mit anderen Menschen in Kontakt bleiben, soziale Beziehungen pflegen und sich austauschen, trägt ebenfalls entscheidend zur geistigen Beweglichkeit bei. Neue Kontakte zu knüpfen, sich zu unterhalten, dabei zuzuhören und zu verstehen, Mimik und Gestik wahrzunehmen, zu reagieren und an vorgegangene Gespräche anzuknüpfen, trainiert die geistigen und sozialen Fähigkeiten. ■

**Erleben Sie Ihren  
GARTENTRAUM**

**Wir gestalten  
Ihren individuellen  
Urlaubs- & Pool-Garten**

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

# Sonne genießen mit dem richtigen Schutz

## Worauf bei Sonnencremes und Co. zu achten ist

Schon jetzt im Frühling ist es wichtig, die Haut vor UV-Strahlung zu schützen. Nach dem lichtarmen Winter können besonders hellhäutige Menschen schnell einen Sonnenbrand bekommen.

Doch immer wieder machen Sonnenschutzmittel negative Schlagzeilen. So wurde in einigen Produkten z.B. ein verbotener Weichmacher nachgewiesen. Zudem stellte die Stiftung Warentest im vergangenen Jahr fest, dass sechs der 20 geprüften Sonnenschutzmittel für Erwachsene beim UV-Schutz versagten. „Ein zuverlässiger Schutz vor intensiver Sonnenstrahlung ist sehr wichtig, um Hautkrebs vorzubeugen. Kosmetische Sonnenschutzmittel sind dazu aber nur die drittbeste Methode“, sagt Kerstin Effers, Expertin für Umwelt und Gesundheitsschutz der Verbraucherzentrale NRW, und gibt Tipps rund um Sonnencremes und weitere Strategien zum Sonnenschutz.

### Kleidung schützt am besten

Jede Kleidung schützt vor zu intensiver UV-Strahlung. Je dichter die Textilien gewebt sind, desto besser ist ihre Schutzwirkung. Für Sport und andere Outdoor-Aktivitäten sowie zum Baden wird zudem spezielle UV-Schutzkleidung angeboten. Wichtiger als der ausgelobte Lichtschutzfaktor ist bei diesen Produkten der angegebene Standard: Mit dem UV-Standard 801 halten T-Shirts, Badeanzüge und andere Textilien selbst im nassen und gedehnten Zustand die Sonnenstrahlen noch ausreichend ab. Kleidung bietet nicht nur einen besseren Schutz als Sonnencreme, sondern es muss auch deutlich weniger Sonnenschutzmittel angewendet werden, nämlich nur noch auf der unbedeckten Haut.

### Sonnencreme ohne schädliche Weichmacher erkennen

Tests der Stiftung Warentest und des Verbrauchermagazins Öko-Test zeigen, welche

aktuell angebotenen Sonnencremes gesundheitsschädliche Weichmacher enthalten. Insbesondere bei Sonnencreme mit dem UV-Filter Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate (kurz DHHB) ist Vorsicht geboten. In Untersuchungen wurden bei zahlreichen Proben mit diesem Filter ein verbotener Weichmacher nachgewiesen, der unter anderem die Fortpflanzungsfähigkeit beeinträchtigen, zu Fehlbildungen der Geschlechtsorgane führen oder unfruchtbar machen kann. Ein Abbauprodukt des Weichmachers wurde im Urin von Kindern und Erwachsenen nachgewiesen.



Foto: adpic

### Sonnencreme mit Naturkosmetiksigel

In Bezug auf die Gesundheitsverträglichkeit scheinen Sonnencremes ohne Duftstoffe und mit Naturkosmetiksigeln die besten zu sein. In zertifizierter Naturkosmetik sind nur mineralische UV-Filter wie Titandioxid und Zinkoxid erlaubt. Organisch-chemische Filter sowie viele andere Problemstoffe sind verboten. Es gibt jedoch Hinweise, dass auch diese mineralischen Filter in der Umwelt Schaden anrichten können, vor allem wenn sie als winzig kleine Nanoteilchen eingesetzt werden.

Außerdem konnten die beiden Sonnencremes mit Naturkosmetiksigel, die 2024 von der Stiftung Warentest geprüft wurden, den ausgelobten UV-Schutz nicht einhalten. Doch in früheren Tests gab es auch Naturkosmetikprodukte, die beim Sonnenschutz gut abschnitten.

### Sonnencreme richtig anwenden

Auf unbedeckter Haut sollte bei intensiver Strahlung Sonnenschutzmittel großzügig angewendet werden. Ermittelt wird der Lichtschutzfaktor mit zwei Milligramm Sonnenschutzmittel pro Quadratzentimeter Haut. Das entspricht bei einem durchschnittlichen Erwachsenen etwa vier gehäuftes Esslöffeln für den ganzen Körper. Angeraten wird auch regelmäßiges Nachcremen etwa alle zwei Stunden. Dadurch wird der Schutz aufrechterhalten, die Schutzzeit jedoch nicht verlängert. Sonnencremes schützen immer nur eine begrenzte Zeit vor Sonnenbrand und nicht sicher vor durch UV-Strahlung verursachtem Hautkrebs.

Die Haut von Babys und Kleinkindern sollte starker Sonnenstrahlung überhaupt nicht ausgesetzt werden – auch nicht mit Sonnencreme.

Wer außerdem noch etwas für die Umwelt tun möchte, duscht lieber Zuhause als am Strand, damit sämtliche Inhaltsstoffe der Sonnenschutzmittel nicht in die Natur, sondern in die Kanalisation und damit in die Kläranlage gelangen.

Wer außerdem noch etwas für die Umwelt tun möchte, duscht lieber Zuhause als am Strand, damit sämtliche Inhaltsstoffe der Sonnenschutzmittel nicht in die Natur, sondern in die Kanalisation und damit in die Kläranlage gelangen.

### Weitere Strategien zum Sonnenschutz

Die UV-Strahlung ist mittags (etwa zwischen 11 und 15 Uhr) am intensivsten. Diese Zeit sollte man im Sommer am besten drinnen oder im Schatten verbringen, also beispielsweise die Strandzeiten auf den frühen Morgen oder den späten Nachmittag verlegen. Beim Wandern und anderen Sportaktivitäten bietet luftige Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen optimalen Schutz. Ein Sonnenhut mit Krempe hält ebenfalls die Strahlung ab, die Augen sollten durch eine gut sitzende Sonnenbrille mit CE-Zeichen und dem Aufdruck „100 UV-Schutz“ oder „UV 400“ geschützt werden.

(Quelle: Verbraucherzentrale NRW)

## Vorsicht vor unseriösen Gesundheitswebseiten im Netz

Das Internet bietet eine Fülle von Gesundheitsinformationen, aber nicht jede Webseite ist vertrauenswürdig. Viele Seiten verbreiten Falschinformationen oder werben mit unbelegten Heilsversprechen, um Produkte zu verkaufen. Diese Verbrauchertäuschung ist oftmals nicht leicht zu erkennen. Worauf Verbraucher:innen bei der Recherche im Internet achten sollten, erklärt Gesa Schölgens vom Projekt „Faktencheck Gesundheitswerbung“ der Verbraucherzentrale NRW und Rheinland-Pfalz.



Foto: pixabay / startuptockphotos

### Welche Gesundheitswebseiten sind problematisch?

Viele der Webseiten sehen auf den ersten Blick seriös aus. Sie tragen zum Beispiel Begriffe wie „Apotheken“ oder „Gesundheit“ im Namen. Zudem haben sie auch entsprechende Logos, die Vertrauen erwecken sollen. Doch oft stecken hinter diesen Seiten keine unabhängigen Gesundheitsinformationen, sondern kommerzielle Interessen – etwa der Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln, Abnehmprodukten oder „Detox“-Kuren. Diese Seiten machen häufig absolut unzulässige Heilsversprechen und sind teilweise sehr schlecht recherchiert. So wird beispielsweise die Heilwirkung von Ashwaghanda (Schlafbeere) propagiert, ohne wissenschaftliche Belege oder Quellen zu nennen. Oder es werden fragwürdige Gesundheitsversprechen über Kollagen verbreitet, die nicht wissenschaftlich fundiert sind. Im Impressum findet man oftmals Anbieter, die im Ausland sitzen, häufig stecken Marketing oder Pharmafirmen dahinter.

### Wie verbreitet ist das Problem?

Verbraucher:innen melden solche unseriösen Inhalte immer wieder dem Projekt „Faktencheck Gesundheitswerbung“ der Verbraucherzentralen NRW und Rhein-

land-Pfalz. Rund 1.600 Beschwerden zu Gesundheitsinformationen erhielt das Projekt allein im Jahr 2024, meistens ging es um werbliche Inhalte. Eine Untersuchung im Auftrag der Barmer Kranken-

kasse zeigte, dass etwa ein Viertel der gesundheitlichen Falschinformationen in den Themenkomplex Ernährung und Heilmittel fällt – dies bestätigt sich bei den Verbraucherbeschwerden.

### Warum können solche Informationen gefährlich sein?

Gute Gesundheitsinformationen können Verbraucher:innen stärken – schlechte

dagegen können Vertrauen zerstören, Schaden anrichten und im Extremfall sogar Leben gefährden, beispielsweise wenn ärztlich verordnete Medikamente gegen Bluthochdruck oder Diabetes nicht mehr eingenommen werden, sondern die ganze Hoffnung auf das beworbene Präparat gesetzt wird.

### Woran erkennt man unseriöse Webseiten?

Drei Tipps, wie man unseriöse Gesundheitsseiten schnell entlarvt:

**1.** Wer steht hinter der Seite? Seriöse Anbieter

haben ein vollständiges Impressum und nennen medizinische Fachquellen.

**2.** Wird ein Produkt verkauft? Wenn eine Gesundheitsseite stark auf den Verkauf eines bestimmten Produkts fokussiert ist und es als „Wundermittel“ anpreist, ist Vorsicht geboten.

**3.** Alarmierende Formulierungen wie Verschwörungstheorien, geschürte Ängste oder Heilsversprechen sind rote Flaggen („red flags“). Solche Seiten sollte man meiden.

### Was tun bei verdächtigen Webseiten?

Verbraucher:innen sollten im Umgang mit Gesundheitsinformationen aus dem Internet stets wachsam und kritisch sein. Sie können zweifelhafte Webseiten an die Verbraucherzentrale melden und somit dazu beitragen, die Verbreitung von Falschinformationen einzudämmen.

„Faktencheck Gesundheitswerbung“ ist ein Gemeinschaftsprojekt der Verbraucherzentralen Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz.

Mehr Informationen erhalten Sie unter [www.faktencheck-gesundheitswerbung.de](http://www.faktencheck-gesundheitswerbung.de)

Quelle: Verbraucherzentrale NRW

## 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.: 028 74 / 910-155 • info@comfortmobile.de • www.comfortmobile.de



# Leqembi von der Europäischen Kommission zur Alzheimer-Behandlung zugelassen

Die Europäische Kommission hat den Wirkstoff Lecanemab (Handelsname ist Leqembi) zur Behandlung der Alzheimer-Krankheit im frühen Stadium zugelassen. Damit wird es erstmals in Deutschland eine Alzheimer-Behandlung geben, die ursächlich an einer der möglichen Krankheitsursachen angreift. Leqembi reduziert schädliche Amyloid-beta-Ablagerungen im Gehirn von Alzheimer-Erkrankten. Bisherige Alzheimer-Medikamente wirken nur symptomatisch. Eine Heilung bringt Leqembi allerdings nicht, sondern es verlangsamt das Fortschreiten der Erkrankung um einige Monate.

## Für wen ist Leqembi geeignet?

Leqembi ist nur zugelassen für Menschen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen (MCI) oder im Frühstadium der Alzheimer-Demenz. Menschen mit einer doppelten Kopie des Alzheimer-Risikogens ApoE4 sollten nicht mit Leqembi behandelt werden, weil sie ein hohes Risiko auf schwerwiegende Nebenwirkungen haben. Das sind rund 15 Prozent aller Menschen mit Alzheimer-Demenz. Auch Menschen, die Blutverdünner einnehmen, können wahrscheinlich nicht behandelt werden. Bei fortgeschrittenem Alzheimer-Stadium und für Erkrankte mit anderen Demenzen ist Leqembi nicht geeignet.

**Hinweis:** Ein weiteres Medikament mit ähnlichem Wirkmechanismus – Donanemab (der Handelsname: Kisunla) – wurde nicht zur Zulassung in der EU empfohlen. Die Europäische Arzneimittelbehörde hatte dies mit einem ungünstigen Verhältnis von Nutzen und Risiko begründet. Bei Kisunla traten in verschiedenen Studien häufiger Nebenwir-

kungen wie Hirnschwellungen und Hirnblutungen auf. Leqembi zeigte im Vergleich ein etwas günstigeres Sicherheitsprofil.

Da die Behandlung zeitintensiv und mit aufwändigen Untersuchungen verbunden ist, müssen die Patientinnen und Patienten außerdem noch mobil und ausreichend belastbar sein. Ob allerdings eine Behandlung in Frage kommt, muss individuell gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin entschieden werden.

## Voraussetzungen für eine Leqembi-Behandlung:

- Nachweis von Amyloid beta-Ablagerungen: Bei Erkrankten müssen diese schädlichen Beta-Amyloid-Ablagerungen im Gehirn durch eine Nervenwasseruntersuchung oder mit einer speziellen Bildgebung nachgewiesen werden.
- Keine oder eine Kopie des ApoE4-Gens: Durch einen Bluttest wird überprüft, ob keine oder maximal eine Kopie des ApoE4-Gens vorliegt. Menschen mit einer doppelten Kopie sind von der Behandlung ausgeschlossen, da das Risiko für schwerwiegende Nebenwirkungen zu groß ist.

**So läuft die Behandlung mit Leqembi:** Da die Therapie nur im frühen Stadium



Foto: pixabay / fernandozhimaicela

wirksam ist, müssen die Patientinnen und Patienten möglichst frühzeitig diagnostiziert werden. Eine Behandlung kann voraussichtlich nur in Unikliniken und spezialisierten Fachpraxen durchgeführt werden, die die nötige personelle und medizinische Ausstattung haben.

- Verabreichung des Medikaments: Leqembi wird alle zwei Wochen intravenös als Infusion gegeben. Die Verabreichung selbst dauert ca. 1 Stunde. Wie lange Leqembi verabreicht werden muss, ist noch unklar. Bei allen Zulassungsstudien wurden die Testpersonen 18 Monate mit dem Wirkstoff behandelt.
- Überwachung der Behandlung: Um mögliche Nebenwirkungen wie Hirnschwellungen oder Hirnblutungen frühzeitig zu erkennen, sind regelmäßige MRT-Untersuchungen vorgesehen – insbesondere vor der 5., 7. und 14. Dosis. Beim Auftreten von schwerwiegenden Nebenwirkungen muss die Behandlung ausgesetzt werden.

Weiterführende Informationen erhalten Sie hier:

Alzheimer Forschung Initiative e.V.  
Tel.: 0211 - 86 20 66 0  
Tel.: 0800 - 200 400 1  
E-Mail: [info@alzheimerforschung.de](mailto:info@alzheimerforschung.de)  
[www.alzheimerforschung.de](http://www.alzheimerforschung.de)

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

[www.logopaedie-rhede.de](http://www.logopaedie-rhede.de)

praxis für  
**logopädie**  
susanne wolsing



Krechtinger Straße 48 · 46414 Rhede  
Fon 02872 - 806 333 · [info@logopaedie-rhede.de](mailto:info@logopaedie-rhede.de)

# Insektenspray kaufen? – Beratung ist jetzt Pflicht

## Keine Selbstbedienung mehr bei bestimmten Biozidprodukten

Seit Jahresbeginn 2025 dürfen Biozidprodukte wie Mäuse- und Rattengift, Insektensprays, Antifouling-Anstriche (zum Beispiel für Boote) sowie Holzschutzmittel nicht mehr frei zugänglich in Geschäften angeboten werden. Außerdem gilt vor dem Kauf solcher Produkte sowohl in Geschäften als auch im Online-Handel eine Beratungspflicht durch eine sachkundige Person.

„Wir begrüßen die neue Beratungspflicht, weil Verbraucher:innen dadurch unbedenklichere Maßnahmen gegen Schädlinge kennenlernen und wichtige Informationen zum Gesundheitsschutz erhalten“, sagt Kerstin Effers, Expertin der Verbraucherzentrale NRW.

Während sich die Verwendung von Holzschutz- und weiteren Schutzmitteln schon vorbeugend durch bauliche Maßnahmen oder Materialauswahl ganz vermeiden oder zumindest reduzieren lässt, treten Schädlinge meist unerwartet auf. Im ersten Schreck greifen Verbraucher manchmal zum nächstbesten Mittel, ohne sich der Risiken bewusst zu sein. Nachfolgend die wichtigsten Aspekte zur neuen Beratungspflicht.

### Warum sind viele Biozidprodukte problematisch?

Bestimmte Wirkstoffe beispielsweise in Holzschutzmitteln oder Insektenvernichtern können auch für Menschen gesundheitsschädlich sein. Viele dieser Chemikalien sind langlebig in Innenräumen und zudem quasi nicht wasserlöslich, sodass sie nur schwer wieder aus der Wohnung zu entfernen sind. Eine Studie des Landesamtes für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz NRW deutet darauf hin, dass Kinder möglicherweise auch durch Insektensprays mit diesen Chemikalien belastet werden.

### Für welche Biozidprodukte gilt die neue Beratungspflicht?

Sechs Produktarten werden von den neuen Regelungen erfasst, nämlich Mittel gegen Nagetiere, gegen Insekten und andere Kriebeltiere, Antifoulingmittel, Beschich-

tungsschutzmittel, Holzschutzmittel und Schutzmittel für Baumaterialien, etwa gegen Mikroorganismen und Algen.

Außerdem müssen sich Beratende vergewissern, dass die Kunden zu der in der

Anwendung gemäß Gebrauchsanweisung, Einsatzverbote und Beschränkungen sowie Risiken und Vorsichtsmaßnahmen bei bestimmungsgemäßem Gebrauch informiert werden.



Foto: adpic

Zulassung der Mittel genannten Verwendekategorie gehörten, also z.B. geschulte berufsmäßige Anwender:innen sind.

### Welche Biozidprodukte dürfen weiterhin ohne Beratung verkauft werden?

Für die Hauptgruppe Desinfektionsmittel und einige Produktarten wie Schneckenbekämpfungsmittel ist weiterhin keine Beratung vorgesehen. Dazu gehören Biozidprodukte mit „harmloseren“ Wirkstoffen, unter anderem solche mit Lockstoffen, Lavendelöl oder Essigsäure sowie Mittel zur Abwehr von Mücken oder Zecken (sogenannte Repellentien), dürfen weiterhin ohne vorhergehende Beratung verkauft werden. Schutzmittel für Holz oder Beschichtungen, die vor allem im Baubereich eingesetzt werden, sind nur für berufliche Anwender von der Beratungspflicht ausgenommen.

### Worüber muss bei der Beratung informiert werden?

Das Beratungsgespräch muss Hinweise auf vorbeugende Maßnahmen oder solche mit geringerem Risiko als das Biozidprodukt beinhalten. Auch über die richtige

Außerdem sind Handlungsanweisungen für den Fall versehentlicher Freisetzung (z.B. Verschütten), Hinweise zur Lagerung und zur Entsorgung vorgeschrieben.

### Wie soll die Beratung im Online-Handel erfolgen?

Im Fall von Online- oder Versand-Verkauf muss das Beratungsgespräch zuvor telefonisch oder per Videoübertragung nachweisbar erfolgen.

### Schädlingsbefall – wer hilft weiter?

Bei hartnäckigen Schädlingen oder einem Befall mit schwer zu bekämpfenden Quälgeistern wie Schaben oder Bettwanzen sind Verbände mit qualifizierten Mitgliedern, etwa der Verein zur Förderung ökologischer Schädlingsbekämpfung oder der Deutsche Schädlingsbekämpfer Verband, die erste Wahl.

**Vorsicht:** Im Internet sind ähnlich wie bei Schlüsseldiensten, Rohrreinigern und anderen „Helfern“ in unerwarteten Notsituationen auch unerlöse Anbieter unterwegs.

Quelle: Verbraucherzentrale NRW

## WUSSTEN SIE SCHON..., dass sich Skyr und Quark vor allem im Preis unterscheiden?

Der ursprünglich aus Island stammende Skyr landet längst nicht mehr nur bei proteinbegeisterten Sportler:innen und Fitnessfans auf dem Speiseplan. Das Milchprodukt mit geringem Fett- und hohem Proteingehalt liegt im Trend und gilt als wahre Eiweißbombe. Für die Herstellung wird, ähnlich wie beim Quark, entrahmte Milch mit Milchsäurebakterien fermentiert und mit Lab versetzt. Was den reinen Eiweißgehalt angeht punktet allerdings

der klassische Magerquark. Mit rund 12–13 Gramm pro 100 Gramm liegt das heimische Milchprodukt knapp vor Skyr, der es im Vergleich nur auf etwa elf Gramm bringt. Allerdings enthält Skyr mehr Calcium als Quark. In den Supermarktregalen zeigen beide Produkte deutliche Preisunterschiede. So zahlen Verbraucher:innen je nach Herstellermarke zwischen 30 Cent und 53 Cent pro 100 Gramm Skyr, während es die gleiche Menge Magerquark schon ab 27

Cent gibt. „Wer eine günstige und vielseitige Eiweißquelle für seine Ernährung sucht, ist mit Magerquark also gut beraten. Mit ein bisschen Sprudelwasser lässt sich Quark einfach cremig rühren, und z.B. mit saisonalen Früchten oder Kräutern nach Belieben verfeinern“, empfiehlt Katrin Böttner, Expertin für Ernährungsbildung bei der Verbraucherzentrale NRW.



Foto: pixabay / RitaE

## Neue Broschüre zu den DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ erschienen

Ab sofort sind die aktuellen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) auch als Broschüre erhältlich. Das Heft richtet sich an interessierte Verbraucher\*innen und kann beispielsweise in der Ernährungsberatung und im Unterricht verwendet

werden. Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen – das sind die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“. Sie zeigen einen Weg, den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln zu steigern und den von tierischen Lebensmitteln zu senken, um Gesundheit und Umwelt zu schützen. Eine

gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als 75 Prozent pflanzlich und zu 25 % tierisch.

Die neue Broschüre „Gut essen und trinken – Die DGE-Empfehlungen“ bietet zu allen Empfehlungen ausführlichere Informationen zu verschiedenen Lebensmitteln und zur Nachhaltigkeit.

Ergänzt wird das Wissen um wertvolle Tipps für die Umsetzung im Alltag. QR-Codes am Ende jedes Kapitels ermöglichen es, sich über weitere DGE- und andere Medien zu informieren und die Inhalte



zu vertiefen. Der DGE-Ernährungskreis zeigt mit Beispielen für eine optimale Lebensmittelauswahl kompakt und anschaulich, wie eine gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung aussieht. Die Größe der Lebensmittelgruppe verdeutlicht dabei den Anteil an der Ernährung. Die Ernährungsempfehlungen der DGE gelten für gesunde Erwachsene in Deutschland im Alter von 18 bis 65 Jahren, die sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel essen.

Die Broschüre mit 48 Seiten im DIN-A5-Format kann ab sofort für 4,50 EUR zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService bestellt werden. Online gibt es die Informationen der Broschüre unter „Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen“.

[www.dge.de](http://www.dge.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](http://www.asp-rhede.de)

**Pflege-Stützpunkt**

# Grüne Dächer: Stark gegen Hitze und Regen

Verbraucherzentrale NRW zeigt die vielfältigen Vorteile von Dachbegrünungen

In Zeiten zunehmender Wetterextreme und urbaner Verdichtung sind Dachbegrünungen gleich mehrfach sinnvoll und vielfältig umsetzbar. „Gut begrünte Dächer sind wie eine echte Superkraft“, sagt Annika Dobbers von der Gruppe Klimaanpassung der Verbraucherzentrale NRW.

„Hausbewohner, Gebäude und Städte können gleichermaßen profitieren. Außerdem leisten Gründächer einen wertvollen Beitrag zur Klimaanpassung.“

## Klimaschutz und Abkühlung

Begrünte Dächer können das Mikroklima verbessern und Feinstaub binden. An Hitzetagen können sie wie natürliche Klimaanlage wirken, da sie die Umgebungstemperatur senken und somit auch den Energiebedarf für Kühlung reduzieren. Während sich ein herkömmliches Dach im Sommer auf bis zu 80 Grad aufheizen kann, schützt ein Aufbau mit einer Substrat-Schicht und Pflanzen vor direkter Sonneneinstrahlung und anderen Witterungseinflüssen. In solch einem Gebäude, gerade wenn es eher schlecht gedämmt ist, lebt es sich deutlich angenehmer als unter einem herkömmlichen Dach – ein Gewinn an Wohnqualität. Eine Begrünung macht das Dach außerdem langlebiger, weil die Materialien weniger von der Witterung beansprucht werden. Ein schön

begrüntes Haus lässt auch den Wert der Immobilie steigen.



## Lebensqualität und Artenvielfalt

Ein grünes Dach schafft neue Lebensräume für Pflanzen und Tiere, fördert die Artenvielfalt und verbessert die Aufenthaltsqualität im städtischen Raum. Wer erst einmal im Kleinen starten möchte, kann sich das Flachdach der Garage, des Gartenhäuschens oder die Mülltonnenüberdachung vornehmen und selbst aktiv werden. Ein Gründach auf einer kleinen, flachen Fläche umzusetzen ist nicht kompliziert und kann mit einer guten Anleitung einfach umgesetzt werden.

## Starkregenschutz und Wassermanagement

Gründächer können Regenwasser speichern und so die Kanalisation bei Starkregen entlasten. Regenwasser fließt in reduzier-

ter Menge und zeitlich verzögert ins Entwässerungssystem ab. Das alles kann dazu beitragen, Überschwemmungen zu verhindern und die Wasserrückhaltung gerade im städtischen Raum zu verbessern. Es gilt: Je höher der Aufbau der Dachbegrünung ist, desto höher die Speicherkapazität.

## Gut beraten

In den regelmäßig stattfindenden Online-Seminaren der Verbraucherzentrale NRW geben Expertinnen praxisnahe Informationen und Tipps zur Planung und Umsetzung für daheim. Thema sind neben den Vorteilen auch die verschiedenen Planungsschritte, die bei der Umsetzung betrachtet werden sollten, sowie Hinweise zur Pflege und Wartung, der Auswahl geeigneter Pflanzen und die Möglichkeiten der finanziellen Förderung. Für konkrete Fragen im Einzelfall bietet die Verbraucherzentrale NRW zudem umfassende und unabhängige Beratungen.

## Weiterführende Informationen:

Persönliche und kostenfreie Beratung zur Dachbegrünung im Einzelfall:  
Mo & Mi von 9 - 13 Uhr sowie  
Di & Do von 13 bis 17 Uhr;  
Telefonisch: 0211 / 91380 1300, per Mail:  
klimakoffer@verbraucherzentrale.nrw  
[www.klimakoffer.nrw](http://www.klimakoffer.nrw)

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

**Auch in Ihrer Nähe:**  
**Gronau**, Neustraße 17  
**S.-Oeding**, Jakobistraße 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](http://www.bruno-kleine.de)

**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](http://www.ogv-rhede.de)

## »Gehirnjogging für Senioren«

von Susi Müller

Sie kennen es sicherlich: Im Alter will das Gehirn einfach nicht mehr so mitspielen, wie wir es gerne hätten. Es werden Dinge beim Einkaufen vergessen, die Pin für die Geldkarte will einem einfach nicht mehr einfallen und viel zu lange wird über eine Telefonnummer nachgedacht. All solche Situationen sind nicht nur ärgerlich, sondern teilweise auch frustrierend. – Um dies zu ändern, bietet sich Ihnen eine effektive

Lösung: Gehirnjogging für Senioren – ein Buch vollgepackt mit verschiedenen Aufgaben und Herausforderungen, bei denen die grauen Zellen so richtig auf Touren kommen: mit einem Quiz das eigene Allgemeinwissen testen und die grauen Zellen aus dem Winterschlaf holen Sprach-Aufgaben und Rätsel, mit denen Konzentration und andere Gehirnbereiche gezielt angesprochen und trainiert werden. Logik-Rätsel sorgen für den richtigen Kick im Gehirn.



ISBN: 978-94-036-7472-8  
Preis: 12,01 Euro

## »Oma hat die Hosen an« von Regine Kölpin

Auch wenn eine steife Brise aufkommt, weiß Oma Rat! – Im warmherzig-humorvollen Familienroman »Oma hat die Hosen an« von Spiegel-Bestseller-Autorin Regine Kölpin warten turbulente Sommer-Tage an der Nordsee auf Oma Elisa und ihren neuen Bekannten Marten, bis der Familienfrieden wieder hergestellt ist.

Die alleinstehende Oma Elisa Krull ist berühmt für ihren Erdbeerkuchen – nur fehlen ihr in der Familie die willigen Abnehmer. Als sie eines Tages allein auf den Kuchenbergen sitzt, lädt sie kurzerhand Marten, der auf einem Resthof am Deich in Otterndorf wohnt, auf ein Stück ein. So erfährt sie von der Einsamkeit und den Familienproblemen des rüstigen Rentners.

Kurz darauf steht Elisas Teenager-Enkel Tobias mit seiner Freundin Ike vor der Tür und bittet um Asyl: Er hat sich furchtbar mit seinem Vater und dessen Lebensgefährtin verkracht. Auch Marten erhält einen Anruf, denn seine 17-jährige Enkelin ist von Zuhause weggelaufen – zusammen mit Tobias. Eine unlösbare Situation? Nicht für Oma Elisa, die schon eine Idee hat... Mit Herz und Lebenserfahrung – und dem ein oder anderen Stück Erdbeerkuchen – nehmen sie und Marten die Sache in die Hand. Warmherzig & lustig – tolle Urlaubslektüre.

Verlag Kiepenheuer & Witsch,  
Taschenbuch, 256 Seiten, Preis: 12 Euro,  
ISBN: 978-3-462-00440-3



## »Barbara stirbt nicht« von Alina Bronsky

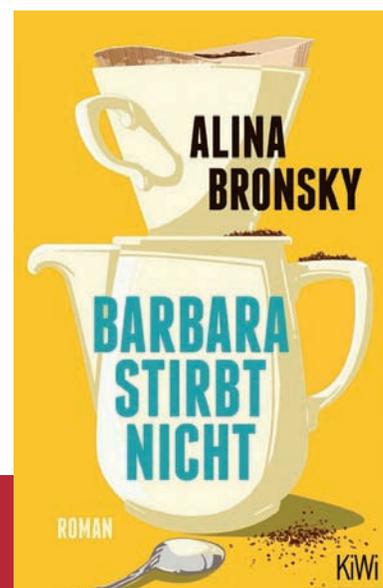
»Barbara stirbt nicht« ist das urkomische Porträt einer Ehe, deren jahrzehntelange Routinen mit einem Schlag außer Kraft gesetzt werden, und ein berührender Roman über die Chancen eines unfreiwilligen Neuanfangs.

Walter Schmidt ist ein Mann alter Schule: Er hat die Rente erreicht, ohne zu wissen, wie man sich eine Tütensuppe macht und ohne jemals einen Staubsauger bedient zu haben. Schließlich war da immer seine Ehefrau Barbara. Doch die steht eines Morgens nicht mehr auf. Von da an wird alles anders.

Mit bitterbösem Witz und großer Warmherzigkeit zugleich erzählt Alina Bronsky, wie sich der unnahbare Walter Schmidt am Ende

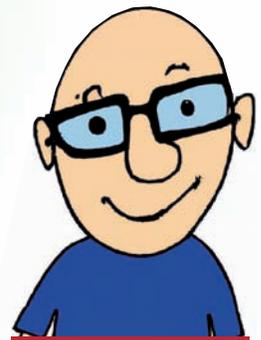
seines Lebens plötzlich neu erfinden muss: als Pflegekraft, als Hausmann und fürsorglicher Partner, der er nie gewesen ist in all den gemeinsamen Jahren mit Barbara. Und natürlich geht nicht nur in der Küche alles schief. Doch dann entdeckt Walter den Fernsehkoch Medinski und dessen Facebook-Seite, auf der er schon bald nicht nur Schritt-für-Schritt-Anleitungen findet, sondern auch Beistand. Nach und nach beginnt Walters raue Fassade zu bröckeln – und mit ihr die alten Gewissheiten über sein Leben und seine Familie.

Verlag Kiepenheuer & Witsch,  
Taschenbuch, 256 Seiten, Preis: 12 Euro,  
ISBN: 978-3-462-00440-3



## Religiöse Erfahrung im Supermarkt

von Harald Richer



Der kleine Dichter  
von nebenan

Seit ich in Rente bin, verpasse  
ich niemals die Gelegenheit:  
Ich stehle allen an der Kasse  
lustvoll ihre Lebenszeit.

Die freundliche Kassiererin  
hat meine Waren längst gescannt,  
schaut kurz nur auf das Display hin:  
„zwölf Euro dreiundneunzig Cent“.

Ich hole erst mal aus der Jacke  
mit steifen Fingern, hoch rheumatisch,  
meine Tasche und verpacke  
meinen Einkauf systematisch.

Zum Zahlen halt ich meine Karte  
im dritten Anlauf richtig hin.  
Schneller, als ich das erwarte!  
Doch halt! Wie war jetzt meine PIN?

„Ach, dann zahle ich halt bar.  
Ist mir auch viel lieber so.“  
Leises Stöhnen nehm ich wahr.  
Keiner kuckt so richtig froh.

Wo hab ich jetzt mein Portemonnaie?  
Nicht dort, wo's eben grad noch war.  
Erschwerend kommt hinzu: Ich seh  
nicht gut mit meinem Grauem Star.



Ich will nicht protzen, doch ich meine,  
ich find das Geld noch ziemlich flott.  
Zumindest gilt das für die Scheine –  
Hat einer grad gesagt: „Mein Gott“?

Freundlich kuckt jetzt keiner mehr,  
also komme ich zum End.  
Das Hufe scharren stört mich sehr:  
„Ich suche nur noch die drei Cent!“

Hinter mir entsteht Tumult,  
und einer fleht, die Faust geballt,  
zum nordischen Gott der Ungeduld:  
„Hammersbald?!“

## Dat Fleegenkind – Plattdeutsches von Elfriede Heitkamp

N'klein Fleegenkind is up de Welt  
un wätt noch nich, wat't doarvan hölt.  
Et is ne verdel Stunde oald  
un't Nüst bij Mama is all kold.

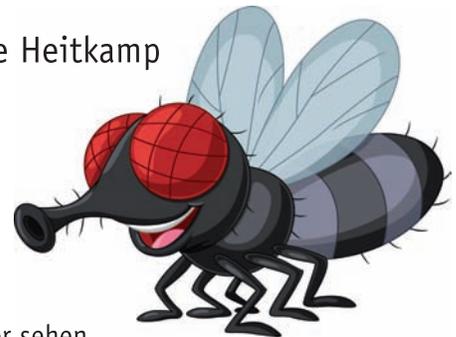
No mut't sik up de Welt bewiesen  
un erst es watt te ääten kriegen.  
Et sitt vör'n Speegel ganz verwündert  
un föhlt sik, as was't watt besünders.

Beene un Flöggel? Watt näm ik noa't irste?  
Ik will noa dänn Röcke dänn doar stig ut de Kiste.  
Ik will ät es te Foote versöken,  
moar so völle Beene, de brägt mij an't flöken.

Dänn Weg is wiet un dänn Diss is lang  
un't Fleegenkind wött't langsam bang.  
Dänn Schmach is groot un de Beenkes bünt kott,  
dat is för't Fleegenkind ne Verdrott.

Soll't doch es de Flöggelkes utprobier'n  
un mätt ne Schwung noa dänn Röcke hänn schwiern?  
Doar süht et van wieden, dat Mama winkt  
un in de Hand häw Mama watt blinkt.

Et nömp sin Hatte in beide Hande  
un is mätt ne Schwung an de Efeuranke.  
Et is ganz verwünnert, fleegen is lichte  
un du büss flott bij de Äätensgerichte.



Van bowwen  
kass du oak bäter sehen.  
Du füns Pudding un Woste un Vaders Tehen.  
Dänn lig up't Sofa un hölt ne Röste,  
du kiddels emm, un he häut mät'n Foot an de Pöste.

No muß du dij wahr'n, he versteht doar kin Spass,  
du muß dij verstoppen in't Marmeladenglass.  
Loat dij ne tiedlang nich mehr sehn,  
bäss de Blauen weg bünt van Vader's Tehen.

Mak dij ut'n Damp van de Köke, träck noa'n Stall,  
doar is et warm un dröge un ne gooden Röcke öwwerall.  
Bij Pärde, Köije, Hohner un Puggen,  
loa't dij doar good goahn, du kass nich muggen.

Du häs Verkeuerung mätt alle Surt Fleegen,  
Gröne un Blaue un de dicke Schwatte,  
de bünt ganz besünders eegen.

Goah de ut'n Wäg un öwwerloat dat de Pärde,  
de haut se mätt'n Statt un werd dormätt ferdig.  
Holl du dij an't Kleingrai un wäss tefräne,  
bliw gesund, läw lange un wahr dij vör Vaders Tehne.

## „Wer weiß das?“ – Das geniale Quiz für Senioren. 250 knifflige und spannende Fragen

von Jürgen Brater

Warum hatte Thomas Mann kein Abitur? Wann wurden die Sicherheitsgurte im Auto eingeführt? Was bedeutet Hatatitla? Mit 250 originellen Fragen aus allen Lebens- und Wissensbereichen stellt dieses unterhaltsame Quizbuch Ihre Kenntnisse

aus Geschichte, Medizin, Biologie, Natur und Garten, Sport, Musik und Kultur auf den Prüfstand. Nostalgische Fragen lassen die gute alte Zeit wiederaufleben und fordern Ihr Gedächtnis heraus. Testen und trainieren Sie Ihr Gehirn mit kniffligen

Fragen, die oft nur Oldies beantworten können.



Verlag: YES; 256 Seiten, Preis: 12 Euro  
ISBN: 978-3969052709



## Bleiben Sie GESUND!

von Dr. med. Ulrich Hageleit

### DIE GROSSE HITZE...

macht uns allen zu schaffen. Wichtig ist es, genug zu trinken, um das vermehrte Schwitzen auszugleichen. Dabei sollte man sich bei bekannter Herzschwäche täglich wiegen, denn eine Gewichtszunahme (also Wassereinlagerung) muss dabei vermieden werden. Bei großer Hitze müssen gegebenenfalls auch Wassertabletten verringert werden, da man ja schon Wasser durch das Schwitzen verliert. Neben dem täglichen Wiegen ist regelmäßiges Blutdruckmessen angesagt: Denn große Hitze kann zu Blutdruckschwankungen führen. Die Blut-

drucktabletten müssen dann vorübergehend angepasst werden. Aber alles immer mit täglichen Gewichtskontrollen.

Eine neue Untersuchung aus den USA hat ca. 3.000 Menschen mit einem Herzschrittmacher untersucht und mit dem Gerät nach Herzrhythmusstörungen gesucht (JAHA 2025, 14). Dabei stellte sich heraus, das es bei großer Hitze vermehrt zu einem Vorhofflimmern kommt. Es kommt dann zwei- bis dreimal häufiger vor, besonders in der Zeit zwischen 9 und 16 Uhr. Oft wird diese Herzrhythmusstörung nicht bemerkt. Teilweise zeigt das Blutdruck-Messgerät aber einen



Foto: pixabay / gadini

schnelleren Puls als gewöhnlich an. Das Vorhofflimmern ist ein Risiko für einen Schlaganfall.

Bei großer Hitze sollten Sie also sehr achtsam sein und beim Blutdruckmessen besonders auf den Puls achten (das ist nach dem Blutdruck die 3. Zahl). Bei plötzlichen Änderungen möglichst zeitnah Hausärztin/-arzt aufsuchen.

Halten Sie sich möglichst im Schatten und an kühleren Orten auf. Mit etwas Vorsicht kommen wir dann gut durch die Sommerhitze!

**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](http://www.mitherz.net)

# Frisch, leicht & bunt – tolle Sommer-Rezepte

## Lachsfilet mit Brokkoli, Tomaten, Kartoffeln mit Dill-Sahnesauce



Foto: vecteezy / marian vejdic

### Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Lachsfilet
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Knoblauchpulver

### Zutaten für die Kartoffeln:

- 8 kleine Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- n. B. Pfeffer

### Zutaten für das Gemüse:

- 1 Brokkoli

### Zutaten für den Dip:

- 300 g Naturjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Dill, frischer oder 1 TL getrockneter Dill
- 2 TL Honig
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Die Kartoffeln in Salzwasser rund 15 bis 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit den Brokkoli ca. 8 Minuten dämpfen.

Für den Dip Naturjoghurt in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Dill, Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gut verrühren, bis er cremig ist. Die Sauce 10 - 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten. Den Lachs in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, ca. 3 - 4 Minuten pro Seite. Mit Zitronensaft und Knoblauchpulver würzen.

Die Kartoffeln mit 1 EL Olivenöl und Pfeffer abschmecken.

Alles anrichten und servieren und den Dip zum gebratenen Lachs und dem Gemüse servieren.

## Ratatouille aus dem Ofen



Foto: vecteezy / mou fau

### Zutaten für 4 Personen:

- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Aubergine
- 1/2 TL Meersalz
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini – mittelgroß
- 1 gelbe Paprikaschote
- 400 g Kirschtomaten
- 2 EL Kräuter der Provence
- 1 EL Weißweinessig
- Basilikum und Thymian zum Garnieren

### Zubereitung:

Zwiebel klein hacken. Aubergine in Würfel schneiden. Knoblauch klein hacken,

Zucchini längst halbieren und in Scheiben schneiden, Paprika in Streifen. Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Auberginen und Salz zufügen und 10 Min. schmoren. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Knoblauch, die Hälfte der Tomaten, Paprika, Zucchini, Kräuter und Gewürze zu den Auberginen in den Topf geben. Alles 10 Min. köcheln lassen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben. Weißweinessig unterheben und alles mit den restlichen Tomaten bedecken. Ratatouille 20 Minuten im Ofen backen, bis die Tomaten anfangen zu platzen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum und Thymian garnieren.

## Sommersalat mit Rucola und Wassermelone



Foto: vecteezy / mou fau

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 EL Kürbiskerne
- 800 g Wassermelone
- 250 g Mozzarella
- 160 g Rucola
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, aus der Mühle
- 2 TL Honig
- 4 EL Balsamico, weißer
- 4 EL Öl

### Zubereitung:

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Die Wassermelone in Würfel schneiden oder mit einem Melonenausstecher Kugeln ausstechen. Den Mozzarella würfeln und den Rucola putzen, waschen und auf Küchenpapier trocknen und klein zupfen. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade zubereiten, abschmecken und alles zusammen vermischen.

# Digitalisierung & KI inklusiv gestalten

## BAGSO-Stellungnahme zum Regierungsprogramm von CDU, CSU und SPD

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen setzt sich dafür ein, dass die Bedürfnisse und Rechte älterer Menschen bei der voranschreitenden Digitalisierung berücksichtigt werden. In ihrer Stellungnahme „Digitalisierung und Künstliche Intelligenz inklusiv gestalten – Teilhabe älterer Menschen sichern“ zum Koalitionsvertrag der schwarz-roten Regierung fordert sie, dass die Digitalisierung allen zugutekommen muss. Alle Menschen, die nicht über ausreichende digitale Kompetenzen oder Unterstützungsangebote verfügen, dürfen nicht ausgeschlossen werden. Ziel muss es sein, die digitale Transformation barrierearm, verständlich und generationengerecht zu gestalten.

Im Koalitionsvertrag bekennt sich die Bundesregierung zu einer Strategie des „digital only“ für Verwaltungsprozesse und öffentliche Dienstleistungen. Auch

in Gesundheitswesen und Pflege sollen verstärkt digitale Lösungen umgesetzt werden. Um hierbei Menschen ohne oder



Foto: vecteezy / Denys Golub

mit geringen digitalen Kompetenzen nicht auszugrenzen, fordert die BAGSO, dass weiterhin analoge Zugänge angeboten werden. Zugleich müssen Beratungs- und Unterstützungsangebote zur Förderung digitaler Kompetenzen ausgebaut werden. Unter anderem muss der „DigitalPakt Alter“ als gemeinsame Initiative von Bundesse-

niorenministerium und BAGSO verstetigt und weiterentwickelt werden.

Die BAGSO setzt sich für einen verantwortungsvollen Umgang mit Künstlicher Intelligenz ein. In ihrer Stellungnahme weist sie auf die Gefahren von Altersdiskriminierung bei automatisierten Entscheidungen hin, der unbedingt entgegen gewirkt werden muss. Sie fordert zudem einen starken und transparenten

Datenschutz, um das Vertrauen von Nutzerinnen und Nutzern in digitale Anwendungen zu erhöhen.

Nach Ansicht der BAGSO muss die digitale Transformation nicht nur als technisches Modernisierungsprojekt, sondern als gesamtgesellschaftliche Gestaltungsaufgabe verstanden werden. ■



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



Kreuzworträtsel

Ihre Lösung

1

2

3

4

5

6

7

8

Kunst- sprung	Meeres- pflanze	Aus- dehnung	Produkt aus dem Moor	▼	zart- rot	▼	überba- ckene Speise	Einreibe- mittel	ital.: zwi- schen	Mon- tage	Simp- sons- Nachbar
▶	▼	▼	▼		aus- ruhen	▶		▼	▼	▼	▼
Land in Indo- china	▶	2			Nash- ville- Mime		Teil einer Operette	▶			
Apparat	▶				▼		Erd- boden	▶			4
▶				Filter	▶	7			span.: danke		rumän. Wäh- rung
Speise- würze	Rock- band- Helfer		Ge- bräu- che	tunes. Domain- endung	▶		einerlei	▶	▼		▼
Über- bleib- sel	▶	▼	▼			Ver- mögens- wert	global (Abk.)	franz.: Straße	▶	3	
Motor- sport- fahrzeug	8	bayr.: Rettich		Pan- flöte	▶		▼	Epo- che		ehem. Berl. Eisbär	
▶		▼	6	Kadaver	Im- biss	▶		▼		▼	Fluss zur Nordsee
Figur b. Star Trek	▶			▼	Geröll	▶					
Leit- bilder	▶				1		Zimmer	▶			
Zeug- nis- note	▶				Trink- sprüche	▶		5			

Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar

02872 98 11 94

Mein Leben.  
Mein Tod.

bestatten  
Beckmann

# Kreuzworträtsel

IHRE LÖSUNG

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

Südspitze Amerikas	Hülsenfrucht		Zutat für Grog Kuhorgan		Stelle		Westerschau- spieler † (John)	besitz- anzei- gendes Fürwort
▶	▼		▼					▼
▶		2			Auspuff- ausstoß		Sport- lehrer	
					▼		▼	
	Be- dürftig- keit	Vulkan auf Sizilien		Fremd- wortteil: gegen	▶			
	putzen, reinigen	▼					6	
▶				Neuver- filmung		Form- ent- wickler, Gestalter		feier- liches Gedicht
	Kohle- produkt	Send- bote	Hörfunk- emp- fänger	▶	1			
	zugegen	▼						7
▶			Dienst- bezeich- nung	9	Binnen- ge- wässer	▶		
	Kose- wort für Groß- vater	süd- amerik. Rüssel- tier	▶	8				Fluss durch München
▶								
		3			nicht weit entfernt		Bewoh- ner der 'Grünen Insel'	▼
	Speise in Gelee	Netz- ball- spiel	▶	4				
▶					Zeit- alter	▶		5
	Trauben- ernte	Aus- bilder, Päda- goge	▶					

## 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, Adpic, Pexels, vecteezy bzw. sind angeliefertes Bildmaterial.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

## Sudoku

mittel

schwer

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

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



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

**ZU JUNG ZUM WOHNEN?**  
Dann arbeite bei uns!

Blitzbewerbung hier:

