

64

Ihr persönliches
Gratisexemplar
zum Mitnehmen

Für Aktive & Junggebliebene

Herbst 2025

SeniorenZEIT

Die Seniorenzeitung für den Kreis Borken

Das Leben
genießen...

Topthema
Einsamkeit im Alter

Tipps der
Verbraucherzentrale
zu Starkregenvorsorge

Orthopädie
Schuh & Technik

Spezialist für
orthopädische
Einlagen!

Christoph Schlütter

Orthopädie-Schuhtechnik-Meister
staatlich anerkannter Podologe



Lieferant aller Krankenkassen!

Leistungen aus Meisterhand:
Anfertigung von Schuheinlagen
Maßschuhanhfertigung
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,

der Sommer 2025 liegt hinter uns. Im Vorfeld war von einem außergewöhnlich heißen Sommer die Rede, und tatsächlich gab es zwei Phasen mit extrem heißen Tagen. Zum Glück folgten darauf – ganz nach meinem Geschmack! – auch kühlere Abschnitte. Die Meteorologen sprechen von „Wetterkapriolen“ – unberechenbaren Veränderungen, die als Folge des Klimawandels auftreten. Dazu zählen neben Hitzeperioden auch plötzliche Unwetter und Überschwemmungen. Auch aus diesem Grund haben wir uns mit diesem Thema näher beschäftigt (ab Seite 8).

Das Wetter bereitet uns Kapriolen – das Leben aber auch. Verlässlichkeit und Stabilität gehören immer mehr der Vergangenheit an – und das passt doch eigentlich gar nicht so recht zur Sehnsucht nach Ruhe und Beständigkeit im Alter,

oder? Aber wie steht es überhaupt um den Wunsch nach „Ruhe“ im Ruhestand? Nun, da hat sich in den letzten Jahrzehnten so einiges verändert... Seniorinnen und Senioren sind aktiver denn je – von Ruhe kann da kaum die Rede sein. Reisen, Hobbys, Lernen und ehrenamtliche Aufgaben halten so nicht nur die „jungen Alten“ in Bewegung. Hinzu kommt, dass die moderne digitalisierte Welt ständig neue Herausforderungen für alle bereithält. **Das kann man wohl nicht Ruhe nennen... Aber gut so!** Ich denke nämlich, dass neben medizinischen und so einigen weiteren Gründen auch diese „Unruhe“ die Lebensqualität der älteren Generation auf hohem Niveau hält. Bleiben Sie also bitte aktiv, gesund und gerne ein bisschen „unruhig“!

Herzlichst Ihre Marita Ostendorf



Marita Ostendorf
Redakteurin & Herausgeberin

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

Wie es in einem Hospiz zugeht – Neue Folge mit Hospizleiterin Rieke Liesmann

Kreis Borken. Gerade Personen, die noch keine Berührungspunkte mit einem Hospiz hatten, stellen sich irgendwann mal die Frage: Wie geht es dort eigentlich zu? Um diese Frage zu beantworten, sprachen Gudula Decking und Lena Schlamann von der Pflegeberatung des Kreises Borken mit Rieke Liesmann, Leiterin eines Hospizes aus der Region. Das Interview ist in der neuen Folge des Podcasts „Pflege im Kreis Borken – Der Podcast für deine Fragen“ zu hören. Interessierte erhalten dort Einblicke in die Architektur des Hospizes, die besonderen Herausforderungen, aber auch in die bewegenden Begegnungen, die die Begleitung sterbender Menschen und ihrer Angehörigen mit

sich bringen. Neben den menschlich berührenden Aspekten geht es auch um organisatorische und finanzielle Rahmenbedingungen, die für den Betrieb eines Hospizes unverzichtbar sind. "Das offene Gespräch zeigt, wie wertvoll die Hospize für unsere Region sind – und in welcher Weise sie das pflegerische Angebot von Pflegediensten, Pflegeheimen und Wohngemeinschaften ergänzen", sagt Gudula Decking.

Die neue Folge ist ab sofort auf allen gängigen Podcast-Plattformen sowie auf der Pflege-Internetseite des Kreises Borken unter www.kreis-borken.de/podcast verfügbar.

Weitere Infos zum Thema Pflege: www.pflege-kreis-borken.de

ENTDECKEN SIE JETZT...

die Trendbikes von
Qio

kompakt
wendig
stark
praktisch
stylish



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!**

von Anne Schwankl

Einsamkeit im Alter – niemand sollte allein bleiben

Es ist später Nachmittag, draußen beginnt es zu dämmern, die Teetasse dampft. Frau M., 78 Jahre, sitzt am Fenster und schaut hinaus in die stille Straße. Früher war sie hier oft mit ihrem Mann unterwegs, später kamen die Enkel zu Besuch. Heute sind die Tage stiller geworden. „Manchmal spreche ich tagelang mit niemandem“, sagt sie leise. Dieses Gefühl teilen viele ältere Menschen in Deutschland: das Bedürfnis nach Nähe und Gemeinschaft – und die Sorge, allein zu bleiben.

Einsamkeit ist weit verbreitet – Zahlen aus Deutschland

Einsamkeit im Alter ist längst kein seltenes Phänomen mehr. Das Einsamkeitsbarometer 2024 des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zeigt, dass die Belastung nach den Spitzenwerten während der Corona-Pandemie zwar etwas zurückgegangen ist, aber noch immer viele ältere Menschen betrifft (BMFS-FJ, 2024). Besonders relevant ist dies bei Menschen über 75 Jahren, da in dieser Altersgruppe Mobilitätseinschränkungen, Pflegebedürftigkeit und der Verlust nahestehender Personen häufiger zusammentreffen.

Eine Studie des Deutschen Zentrums für

Altersfragen kommt zu dem Ergebnis, dass ca. 8,3 Prozent der über 50-Jährigen in unserem Land sich als einsam bezeichnen. Das klingt zunächst nach einer kleinen Zahl, bedeutet jedoch in absoluten Zahlen, dass einige Millionen Menschen betroffen sind. Besonders Frauen im hohen Alter erleben Einsamkeit überdurchschnittlich oft, da sie statistisch länger leben und häufiger allein wohnen.

Warum Einsamkeit krank machen kann

Einsamkeit ist mehr als nur ein unangenehmes Gefühl. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sie das Risiko für Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kognitiven Abbau erhöht. Sie kann sogar die Lebenserwartung verkürzen (WHO, 2023). Das Bundesministerium für Gesundheit spricht deshalb von einem ernst-

zunehmenden Gesundheitsrisiko, das ähnlich schwer wiegen kann wie Bewegungsmangel oder Rauchen. Wer dauerhaft einsam ist, schläft schlechter, ist anfälliger für Stress und neigt eher zu chronischen Erkrankungen.

Wer besonders gefährdet ist

Die Ursachen für Einsamkeit im Alter sind



vecteezy

TAGESPFLERGE

Jetzt Platz sichern!
Probetag gratis.



Alexa

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



vielfältig. Häufig ist der Verlust des Partners der Auslöser, manchmal auch der Umzug von Kindern oder Enkelkindern in andere Städte. Auch der Eintritt in den Ruhestand kann ein Bruch sein: der gewohnte Arbeitsalltag, die Kollegen, die Routine – all das fällt weg. Hinzu kommen Mobilitätsprobleme oder finanzielle Sorgen, die die Teilhabe erschweren. Besonders in ländlichen Regionen, wo Bus- oder Bahnverbindungen spärlich sind, droht die Vereinsamung schneller.

Was gegen Einsamkeit hilft – Beispiele aus Deutschland

Die gute Nachricht ist: Es gibt in ganz Deutschland Initiativen, die Seniorinnen und Senioren helfen, neue Kontakte zu knüpfen und Gemeinschaft zu erleben. Ein Beispiel sind die Mehrgenerationenhäuser, die vom Bund gefördert werden. Dort treffen und wohnen Menschen unterschiedlichen Alters, um zu kochen, zu basteln oder einfach nur miteinander zu reden.

Auch Seniorenbüros sind vielerorts zu finden. In Dorsten, Schermbeck und Hünxe beraten das Seniorenbüro und/oder der Seniorenbeirat ältere Menschen bei Fragen zu Freizeitangeboten, Pflege oder Nachbarschaftshilfe. Hier entstehen nicht nur Kontakte zu Fachkräften, sondern auch zu anderen Besucherinnen und Besuchern, die ähnliche Lebenssituationen teilen. Wer unsicher ist, welche Angebote es vor

Ort gibt, findet im Seniorenbüro meist den besten Einstieg.

Manchmal braucht es gar keine großen Strukturen, sondern verlässliche Begegnungen im Kleinen. In Hamburg wurde der „Silbernetz“-Telefonservice eingeführt: Unter einer kostenlosen Telefonnummer können Seniorinnen und Senioren täglich anrufen und mit geschulten Ehrenamtlichen sprechen. Für viele ist dieses Gespräch ein Rettungsanker, wenn sonst niemand erreichbar ist. Ähnliche Besuchsdienste gibt es in den Kommunen, oft organisiert von der Caritas, Diakonie oder kleineren Vereinen.

Auch Bildungseinrichtungen wie die Volkshochschulen öffnen ihre Türen und bieten vielfältige Kurse an, bei denen Seniorinnen und Senioren z.B. gemeinsam neue Sprachen lernen, ihre Computerkenntnisse vertiefen oder kulturelle Veranstaltungen besuchen. Das gemeinsame Lernen schafft neue Freundschaften – und zeigt, dass es nie zu spät ist, neugierig zu bleiben.

Ein weiteres wirksames Mittel gegen Einsamkeit ist freiwilliges Engagement. Wer sich gebraucht fühlt, gewinnt Sinn und Zugehörigkeit. Zum Beispiel werden Lese-

patenschaften an Grundschulen vermittelt. Dort lesen Seniorinnen mit Kindern, und es entstehen Verbindungen, die beiden Seiten Freude bereiten.

Die Rolle der Familie und Nachbarschaft

So wertvoll institutionelle Angebote sind – auch die Familie und das nähere Umfeld tragen entscheidend dazu bei, Einsamkeit zu verhindern. Regelmäßige Besuche, feste Telefonzeiten oder kleine gemeinsame Rituale wie ein wöchentlicher Spaziergang geben Struktur und Verlässlichkeit. Gerade



Foto: fotolia

Enkelinnen und Enkel können durch digitale Unterstützung Brücken bauen: Wer zeigt, wie Videotelefonie funktioniert, schenkt nicht nur Technik, sondern Nähe.

Politik und Gesellschaft in der Verantwortung

Einsamkeit ist inzwischen auch auf politischer Ebene angekommen. Mit der Nationalen Strategie gegen Einsamkeit will die

Werde Mitglied im Bahia 65plus-Club

Für alle ab 65 Jahre!

Entspannen, genießen und aktiv bleiben – ab dem 65. Lebensjahr wird's noch schöner im Bahia! Mit der kostenlosen Mitgliedschaft im neuen Bahia 65plus-Club profitierst du von exklusiven Vorteilen.



bahia.de/65plus

JETZT
ANMELDEN &
SPAREN!



Bundesregierung das Thema langfristig angehen. Geplant ist, Begegnungsorte zu fördern, Fachkräfte im Gesundheitswesen zu sensibilisieren und niedrigschwellige Hilfen bekannter zu machen (BZgA, 2022).

Kommunen sollen gestärkt werden, um Quartiersarbeit, Nachbarschaftszentren und Fahrdienste auszubauen. Denn Teilhabe scheitert oft nicht am Willen, sondern an der praktischen Umsetzung: Wer nicht mobil ist oder sich Ausgaben nicht leisten kann, bleibt schnell außen vor.

Fazit – niemand sollte allein sein

Einsamkeit im Alter ist in Deutschland ein ernstes, aber lösbares Problem. Millionen Menschen wünschen sich mehr Nähe, Gespräch und Teilhabe. Die Beispiele zeigen, dass es zahlreiche Wege gibt, Isolation zu durchbrechen.

Entscheidend ist, dass ältere Menschen wissen: Sie müssen nicht allein sein, denn es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, den Weg zurück ins Leben zu finden.



Frau M. aus unserem Beispiel hat übrigens einen neuen Schritt gewagt. Sie besucht inzwischen regelmäßig ein Nachbarschaftscafé in ihrer Stadt. Dort hat sie Menschen kennengelernt, mit denen sie lacht, erzählt und sich austauscht. „Seitdem fühlt

sich mein Tag wieder leichter an“, sagt sie. Es sind genau diese kleinen Begegnungen, die Einsamkeit lindern – und die das Alter wieder lebenswerter machen.

Anne Schwankl



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

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



Neuer Widerspruchsgenerator für die richtige Pflegeeinstufung

Zusatztool im Pflegegradrechner der Verbraucherzentralen

- Kostenloses Angebot bietet Unterstützung für Pflegebedürftige
- Wichtig für Anträge und für Widerspruchsverfahren
- Schnelle Einschätzung zu Entscheidungen der Pflegekasse

Werden Menschen pflegebedürftig, ist das für die Betroffenen selbst, aber auch für die Angehörigen oft eine große emotionale Belastung. Neben der Frage, wer die Pflege übernimmt, geht es immer auch um die Frage, wie die Pflege bezahlt wird. Einen Teil der Pflegekosten übernimmt die gesetzliche Pflegeversicherung. Sowohl die Antragsstellung als auch die Einstufung in den Pflegegrad stellen Angehörige und Betroffene vor große Herausforderungen. Hier hilft der Pflegegradrechner der Verbraucherzentralen. In seiner verbesserten und erweiterten Fassung bietet er Orientierung und Entscheidungshilfen.

Seit April 2024 bietet der Pflegegradrechner der Verbraucherzentralen Menschen mit Pflegebedarf und ihren Angehörigen eine wichtige Orientierung: Anhand von 64 Fragen können Betroffene ihren voraussichtlichen Pflegegrad ermitteln und

sich so besser auf Anträge bei der Pflegekasse vorbereiten. Mehr als 34.000 Personen nutzten dieses kostenlose Online-Angebot bereits. Nun wird der Service um eine entscheidende Funktion erweitert: den Widerspruchsgenerator. Er richtet sich an Menschen, die eine Entscheidung der Pflegekasse über ihren Pflegegrad bereits erhalten haben und prüfen möchten, ob sich ein Widerspruch lohnt.

So hilft der Generator beim Widerspruch

Nicht immer sind Betroffene mit der Entscheidung der Pflegekasse einverstanden – mal zu Recht, mal zu Unrecht. Der Widerspruchsgenerator ermöglicht es, eine sehr schnelle Einschätzung zu bekommen und – falls nötig – direkt ein fertiges Widerspruchsschreiben zu erstellen.

Vielen Betroffenen fällt es auch schwer, eine passende Begründung zu formulieren.

Hier unterstützt der Widerspruchsgenerator. Die Funktionsweise ist einfach: Nutzer geben die relevanten Angaben aus dem Gutachten des Medizinischen Dienstes sowie ihre abweichende Einschätzung zu allen Beeinträchtigungen oder zusätzliche Informationen in den Pflegegradrechner ein. Kommt das Tool zu einem höheren Pflegegrad als die Pflegekasse, erstellt es automatisch ein Widerspruchsschreiben.

Dieses kann heruntergeladen, ausgedruckt und direkt an die Pflegekasse gesendet werden. Die Pflegekasse

prüft den Fall dann erneut. Zumeist folgt eine Zweitbegutachtung durch den Medizinischen Dienst. Danach entscheidet die Pflegekasse, ob der Pflegegrad angepasst oder bestätigt wird.

Praxisbeispiele zeigen den Nutzen:

Herr M. ist in Pflegegrad 2 eingestuft, die Pflegekasse lehnte eine Höherstufung ab. Der Widerspruchsgenerator ermittelt jedoch Pflegegrad 3 und erstellt ein fertiges Schreiben – Herr M. kann so fundiert einen Widerspruch formulieren.

Frau R. erhält Pflegegrad 1, ist jedoch mit dem Ergebnis unzufrieden. Der Widerspruchsgenerator kommt zum gleichen Ergebnis wie die Pflegekasse und erläutert, warum ihre Einschränkungen nicht zu einer höheren Einstufung führen. Frau R. versteht die Entscheidung nun besser und verzichtet auf einen vermutlich aussichtslosen Widerspruch.

„Die neuen Funktionen helfen nicht nur dabei, Einstufungen zu überprüfen, sondern vermeiden auch unnötige Verfahren“, betont Felizitas Bellendorf. „Betroffene können so eine bewusste Entscheidung für oder gegen einen Widerspruch treffen.“ Der Widerspruchsgenerator ist kostenfrei über den Pflegegradrechner der Verbraucherzentralen abrufbar und steht allen Interessierten online zur Verfügung. Die 64 Fragen im Pflegegradrechner müssen nicht in einem Stück beantwortet werden. Man kann das Verfahren unterbrechen und später fortsetzen. Am Ende der Bearbeitung erhalten die Ratsuchenden eine Übersicht der Antworten die sie eingetragen haben.

Weiterführende Informationen:

- Hier geht es zum Pflegegradrechner der Verbraucherzentralen:

www.verbraucherzentrale.nrw/node/93979

Quelle: 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

„So wird das nichts mit der Pflegereform“

BAGSO kritisiert Überlegungen der Bundesregierung, den Pflegegrad 1 abzuschaffen

Im Zuge der Reformbemühungen in der Langzeitpflege hat die Bundesregierung offenbar in Erwägung gezogen, den Pflegegrad 1 zu streichen. Davon wären aktuell mehr als 800.000 Menschen betroffen. Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen lehnt eine solche Streichung der Leistungen entschieden ab. Sie fordert eine echte Reform des Pflegesystems, die vor allem die Qualität der Leistungen sicherstellt und die finanziellen Eigenanteile der Betroffenen deutlich begrenzt. Der Fokus einer solchen Reform muss auf der Vermeidung und Verzögerung von Pflegebedürftigkeit liegen und die Pflege muss nah an den Bedarfen der Betroffenen gestaltet werden – vor Ort in den Kommunen. „Die aktuellen Überlegungen, Leistungen einfach zu streichen, um Geld zu sparen, zeigen, dass die Bundesregierung noch nicht verstanden hat, worum es geht“, so die BAGSO-Vorsitzende Regina Görner. „So wird das nichts mit der Pflegereform.“

Die BAGSO fordert seit langem, ein System der Versorgung zu schaffen, das zunächst die Potenziale nutzt, um das Eintreten von Pflegebedürftigkeit möglichst lange hinauszuzögern und die Schwere der Pflegebedürftigkeit so weit und so lange wie

möglich zu reduzieren. Dazu müssen Prävention und Rehabilitation eine sehr viel stärkere Rolle in der Pflege spielen. Genau dazu hatte die Einführung des Pflegegrades 1 beigetragen, der die Selbstständigkeit von Pflegebedürftigen fördert, einen Verbleib in der eigenen Häuslichkeit ermöglicht und pflegende Angehörige entlastet. Auch Menschen mit Demenz konnten so frühzeitig in das Versorgungssystem eingegliedert werden. Die BAGSO ruft die Bundesregierung auf, sich jetzt nicht wieder für ein planloses Schließen von Finanzlücken zu entscheiden, sondern die grundlegenden Probleme zu lösen. Sie appelliert erneut an die Politik, eine stärker präventiv-rehabilitative Versorgungskultur zu etablieren, die Pflegebedürftigkeit nicht tatenlos abwartet und dann deren Folgen irgendwie finanzieren muss. Dadurch könnten auch die immensen Kosten hochgradiger Pflegeversorgungen, die meist stationär stattfinden, nachhaltig reduziert werden.

Mit Beantragung des Pflegegrades 1 können Menschen mit verhältnismäßig geringen gesundheitlichen Einschränkungen bis zu 131 Euro im Monat erhalten, um unterstützende Leistungen in Anspruch zu nehmen, die ihre Selbstständigkeit erhalten und die Pflege entlasten. ■

Betreutes Wohnen - WG Louise
☎ (02874) 46 576



Ambulante Pflege - Issel Pflegedienst
☎ (02874) 98 93 11





Augustahospital
Eine Einrichtung der Alexianer und der Clemensschwestern



Wir sind für Sie da!
In 46419 Isselburg-Anholt

Kurzzeitpflege Dominikus
☎ (02874) 90 200 02



Tagespflege Pelikan
☎ (02874) 46 574



Warum Laub Wasserschäden verursachen kann

Starkregenereignisse werden häufiger, intensiver und unberechenbarer. Wenn Regenwasser nicht mehr versickern kann, drohen Kellerüberflutungen, Schäden an Gebäuden und überlastete Kanalsysteme. Wie Hausbesitzer:innen vorsorgen können und was das Herbstlaub damit zu tun hat, erklärt Expertin Fatma Özkan von der Verbraucherzentrale NRW.

Abflüsse kontrollieren

Häufig sammeln sich Laub, kleine Äste und Schmutzpartikel nach den ersten Herbststürmen auf Flachdächern und in Dachrinnen. Damit es nicht zu größeren Verstopfungen an Abfluss- und Fallrohren kommt, sollten Hauseigentümer:innen rechtzeitig handeln. Denn eine verstopfte Regenrinne kann bei heftigem Regen sehr schnell überlaufen, die Hauswand beschädigen oder durch eine Wasseransammlung die Wohnräume von außen überfluten. Vor allem wenn hochgewachsene Laubbäume in Hausnähe stehen, sollten die Regenrinnen und Abflussrohre regelmäßig kontrolliert werden. Denn sobald sich die Blätter zu einer dicken Schicht vermengen, können sie so wasserdicht wie Plastikfolie



Foto: adpic

werden. Wenn dann die Abflüsse verstopfen und der Regen sich einen anderen Weg sucht, können teure Wasserschäden entstehen. Vermeiden lässt sich dies durch regelmäßige Kontrolle und Reinigung der Rinnen und Rohre. Dabei wird das Laub entfernt und bei Bedarf die Regenrinne

mit einem Hochdruckreiniger gereinigt. Mit entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen und Werkzeug kann diese Aufgabe selbst durchgeführt werden.

Wer selbst Hand anlegt, sollte unbedingt darauf achten, dass gelöste Verschmutzungen und Blätter nicht in das Fallrohr gespült werden – sonst droht dort die Verstopfung.

Vorbeugende Maßnahmen

Damit sich Laub und Verschmutzungen erst gar nicht zu größeren Verklumpungen verbinden, können Hausbesitzer:innen spezi-

elle Gitter oder Laubsiebe an der Regenrinne anbringen. So rutschen die Blätter einfach ab und die Rinne bleibt sauber. Beim Fallrohr sollte geprüft werden, ob es optimal im Entwässerungsrohr steckt, das in den Boden führt. – Falls das nicht zutrifft, muss die korrekte Verbindung hergestellt werden.

Wie Begrünung Wasser speichert

Begrünte Dächer und entsiegelte Flächen sind vorbeugend eine natürliche Hilfe, wenn sich Starkregen ankündigt. Denn Pflanzen auf Dächern oder in Gärten speichern Regenwasser und entlasten die Kanalisation, da das Wasser direkt vor Ort versickern kann. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Vorsorge und Anpassung an den Klimawandel – insbesondere in dicht bebauten Wohngebieten. Besonders bei Starkregenereignissen können begrünte Flächen dazu beitragen, Überflutungen zu vermeiden.

Auch spezielle Retentionsgründächer, die Regenwasser in einem temporären Speicher gezielt aufnehmen, können eine sehr sinnvolle Lösung sein. Damit lassen sich Überschwemmungen vermeiden und die Rückstaugefahr bei lokalem Starkregen wird verringert.

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

...und wenn der Keller dann doch unter Wasser steht Versicherungsschutz bei Starkregen und Überschwemmung

Der Herbst ist gestartet und die ersten Unwetter sind bereits über NRW hinweggezogen. Selbst wenn die eigenen vier Wände bisher verschont blieben: Wer nicht das Risiko eingehen möchte, auf Folgekosten durch Überschwemmung sitzen zu bleiben, sollte über eine Elementarschadenversicherung nachdenken. Die Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, welche Versicherungen wann den richtigen Schutz bieten.

Wohngebäudeversicherung

In der Regel schließen Hauseigentümer eine sogenannte verbundene Wohngebäudeversicherung ab. Sie kommt für Schäden etwa durch Brand, Sturm, Hagel und Blitzeinschlag auf. Wer die Wohngebäudeversicherung mit einer Elementarschadenversicherung erweitert, kann von der Versicherung auch dann Geld bekommen, wenn der Keller nach einem Unwetter oder bei Überflutung unter Wasser steht. Vor Vertragsabschluss sollte vorsorglich geprüft werden, ob die Elementarschadenversicherung auch Schäden durch Rückstau



abdeckt und ob der Versicherer zuvor den Einbau einer Rückstauklappe verlangt. Wird die Vorgabe einer vorhandenen Rückstauklappe nicht erfüllt, läuft man Gefahr, leer auszugehen, wenn die Kanalisation nach Starkregen überlastet wird und das Wasser in den Keller läuft.

Meist greift der Versicherungsschutz nicht sofort nach Abschluss des Vertrages. Der Beitrag muss zwar sofort entrichtet werden, der Versicherungsschutz besteht aber erst nach einer Wartezeit. Diese legen die Versicherer individuell fest – oft zwischen zwei und sechs Monaten. Die Wartezeit soll verhindern, dass kurz vor einem erwarteten Unwetter noch schnell ein Versicherungsschutz abgeschlossen wird.

Hausratversicherung

Die Hausratversicherung, die beispielsweise Küchengeräte, Möbel oder Musikinstrumente gegen Einbruch oder Raub absichert, deckt nicht automatisch auch Schäden durch eindringendes Wasser ab. Man kann sie jedoch um einen Elementarschadeschutz erweitern. Mieter und Hausbesitzer können sich diesen Zusatzschutz aber sparen, solange sich die Gegenstände in sicheren, höheren Etagen befinden.

Wann die Versicherung nicht zahlt

Wenn es durch ein offenes Fenster oder eine offene Tür hereinregnet, greifen die Haus- und Wohngebäudeversicherung nicht. Deshalb sollten Fenster und Türen bei Unwettern immer geschlossen werden. Aber auch rund um Haus und Keller kann vorgesorgt werden. Sollte Wasser z.B. durch Risse ins Haus eindringen, kann es Probleme mit dem Versicherungsschutz geben. Eine wasserdichte Absiegelung von Kellern oder der Einbau regenundurchlässiger Kellerfenster sind darüber hinaus geeignete Maßnahmen, um sich gegen eine Überflutung zu schützen. Nicht versichert sind das Eindringen von Grundwasser und Schäden durch Sturmfluten.

Weiterführende Informationen:

- Persönliche Beratung rund um Hausrat- und andere Versicherungen bietet die kostenpflichtige Versicherungsberatung der Verbraucherzentrale NRW.

Versicherungsschutz nach Wartezeit

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

RECREATIVES

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

e.comfort mobile

Prostata- Selbsthilfegruppe Bocholt-Rhede stellt sich vor

Rund 75.000 Männer in Deutschland bekommen jährlich die Diagnose Prostatakrebs. Auch wenn die Diagnose durch Prävention und Früherkennung meist in einem frühen Stadium erfolgt und die Erkrankung auch deshalb nur selten einen tödlichen Verlauf nimmt, stellt sie doch fast immer einen erheblichen Eingriff in die Lebensqualität dar.

Auch aus diesem Grund gibt es in Deutschland seit rund 25 Jahren Prostatakrebs-Selbsthilfegruppen – u.a. in unserer Region. So entstand auch die Selbsthilfegruppe Bocholt-Rhede, die sich heute regelmäßig in der Zentralschule für Gesundheits-



Auch im öffentlichen Raum immer wieder informativ vertreten: Mitglieder der Selbsthilfegruppe z.B. bei Gesundheits- und Seniorenmesse.

berufe am St. Agnes-Hospital in Bocholt trifft. Hier kommen betroffene Männer, ihre Partner/innen und interessierte Gäste zusammen, um sich auszutauschen und zu informieren. Außerdem werden zu den Treffen regelmäßig Referenten verschiedener Fachbereiche eingeladen, um über Therapien, Entwicklungen in der Medizin u.v.m. zu informieren. Zu den Treffen, die jeweils am 2. Mittwoch eines Monats stattfinden (der nächste im Dezember), sind alle herzlich willkommen.

Info-Event zur operativen Behandlung von Fehlsichtigkeiten

Multifokallinsen | Laser | RALV

Do, 30.10.2025, 19.30 Uhr
Fr, 05.12.2025, 10:00 Uhr

Jetzt anmelden!

RALV

Real Artificial Lens Vision

Erleben Sie schon jetzt,
wie Sie nach der Linien-
OP sehen werden!



Augenlaser | Multifokallinsen | Fehrsichtigkeit | Brillenunabhängigkeit | RALV



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

Hier anmelden



Warum Selbsthilfegruppe?

Häufig haben Ärzte nur wenig Zeit, um die Fragen der Betroffenen in aller Ausführlichkeit zu beantworten und ihre Zweifel zu zerstreuen. Dabei ist die Aufklärung und umfassende Information von so großer Bedeutung für die Krebspatienten. „Und genau hier greift das Prinzip Selbsthilfegruppe. Männer mit identischer Diagnose kommen zusammen und erleben allein durch die Tatsache, nicht alleine mit der Krankheit zu sein, schon große Unterstützung – hier können sie wieder Mut fassen.“, erläutert Günter May, Vorsitzender der Selbsthilfegruppe.

In den Treffen werden Themen beleuchtet und Fragen beantwortet, wie z.B.: Was ist, wenn der PSA-Wert wieder gestiegen ist? Wie können Krankengeschichte und Heilungsaussichten aussehen und bewertet werden? Welche Behandlungsstrategien gibt es? Wie sieht es mit dem Arzt-Patientenverhältnis aus?

Referenten aus unterschiedlichen Fachbereichen beleuchten außerdem aus unterschiedlichen Blickwinkeln heraus die Krankheit und tragen so zu einem besseren Verständnis bei. Und besonders wichtig: Auch die Angehörigen können sich austauschen und darin bekräftigt werden, dass auch nach der Diagnose Prostatakrebs ein erfülltes Familienleben möglich ist.

Kontaktaufnahme zur Selbsthilfegruppe:

Telefon 02871 18 36 91 oder 0173 934 53 59
bzw. per Mail an: gu-may@t-online.de



Vaskuläre Demenz verstehen: Neue Broschüre gibt Orientierung

Rund jeder 7. Mensch mit Demenz in Deutschland lebt mit einer vaskulären Demenz – das sind etwa 250.000 Betroffene. Nach der Alzheimer-Krankheit ist die vaskuläre

Demenz die zweithäufigste Demenzerkrankung. Was sind die Ursachen, welche Symptome treten auf, und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt die neue Broschüre der gemeinnützigen Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI). Der kostenlose Ratgeber „Was ist vaskuläre Demenz? Ein Überblick“ erklärt die Krankheit von Grund auf, beleuchtet Ursachen, Symptome und Therapiemöglichkeiten und bietet insbesondere Menschen mit vaskulärer Demenz und ihren Angehörigen fundierte Informationen und praktische Unterstützung.

Vaskuläre Demenz: Was passiert im Gehirn?

Bei einer vaskulären Demenz ist die Durchblutung des Gehirns gestört. Ursachen können Schlaganfälle, chronische Gefäßschäden oder Veränderungen der kleinen Blutgefäße (Mikroangiopathien) sein. Wenn die Nervenzellen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden, sterben sie ab – es kommt zu bleibenden Schäden im Gehirn.

Die Krankheit äußert sich durch Symptome, die je nach betroffener Hirnregion unterschiedlich sein können. Zu den ersten Anzeichen gehören verlangsamtes Denken, Konzentrationsstörungen und Gangunsicherheit. Manche Menschen erleben einen schubartigen Verlauf, bei dem sich die Symptome vorübergehend verschlechtern und dann wieder stabilisieren.

Leben mit vaskulärer Demenz:

Therapieansätze für mehr Lebensqualität

Vaskuläre Demenz ist nicht heilbar, da die Schädigung des Gehirns nicht rückgängig gemacht werden kann. Ziel der Behandlung ist es, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen, die Lebensqualität zu erhalten und neue Schlaganfälle zu verhindern, die das Gehirn weiter schädigen könnten.

- **Medikamentöse Therapie:** Medikamente können helfen, Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und hohe Cholesterinwerte zu kontrollieren und so das Risiko für weitere Schlaganfälle zu senken. Sie können auch Symptome wie Schlafstörungen, depressive Verstimmungen oder Halluzinationen lindern.
- **Nichtmedikamentöse Therapie:** Maßnahmen wie Physiotherapie, Gedächtnistraining und Psychotherapie stärken die geistigen und körperlichen Fähigkeiten und verbessern die Lebensqualität im Alltag.

Aktiver Lebensstil bei vaskulärer Demenz – praktische Tipps

Der Ratgeber bietet neben fundierten Informationen zur Erkrankung auch praktische Anregungen, wie Menschen mit vaskulärer Demenz und ihre Angehörigen ihren Alltag aktiv und positiv gestalten können. Ein zentraler Punkt ist die Anpassung der Lebensgewohnheiten: Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und der Verzicht auf das Rauchen tragen dazu bei, das Risiko weiterer Schlaganfälle zu senken. Die Broschüre zeigt: Auch mit der Diagnose vaskuläre Demenz gibt es viele Möglichkeiten, aktiv zu bleiben und die Lebensqualität zu erhalten.

Der Ratgeber kann kostenfrei bestellt werden bei der Alzheimer Forschung Initiative e.V., Kreuzstraße 34, 40210 Düsseldorf; Telefon 0211 - 86 20 66 0; www.alzheimer-forschung.de



**Meistverkaufter Faltrollstuhl
in Deutschland**



Du möchtest wieder mobil sein?

Genieße maximale Freiheit mit dem Elektrorollstuhl **ergoflix® LX** – auf Rezept!



ergoflix.de/seniorenzeit

☎ 02852 7053816

ergoflix

Kostenloser Online-Selbstlernkurs: So klappt es mit der ePA

Angebot der Verbraucherzentrale NRW seit dem 18. August am Start

- Ab Oktober müssen Arztpraxen bestimmte wichtige Dokumente in die elektronische Patientenakte eintragen.
- Wer sich mit der ePA und der ePA-App noch nicht auskennt, kann den nächsten Selbstlernkurs der Verbraucherzentrale NRW nutzen.
- Expertinnen erklären den Zugang, die Anwendung und die Funktionen.

Ab Oktober 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) für alle Arztpraxen, Apotheken und Krankenhäuser Pflicht. Für Patient:innen bedeutet das: Gesundheitsdaten können zentral gespeichert, organisiert und bei Bedarf mit medizinischem Personal geteilt werden. Doch viele Versicherte fragen sich: Habe ich überhaupt schon eine ePA? Und wie funktioniert sie genau? Deshalb unterstützt die Verbraucherzentrale NRW alle Interessierten mit einem kostenlosen Online-Selbstlernkurs, der am 18. August 2025 gestartet ist.

Der Kurs richtet sich an gesetzlich Versicherte, die sich mit der ePA vertraut machen wollen – ganz ohne Vorkenntnisse. „Damit bieten wir einen sicheren und in-

formierten Einstieg in das digitale Gesundheitswesen“, sagt Sabine Wolter, Gesundheitsrechtsexpertin und kommissarische Leiterin der Gruppe Gesundheits- und Pflegemarkt bei der Verbraucherzentrale NRW.

Was bietet der Kurs?

1. Drei flexible Lerneinheiten mit anschaulichen Informationen, interaktiven Übungen und praktischen Schritt-für-Schritt-Anleitungen.
2. In der neuen Einheit 3 wird anhand von Klickstrecken und Videos erklärt, wie man die ePA-App der eigenen Krankenkasse freischaltet und sich anmeldet.
3. Flexibles Lernen – ohne zeitliche Vorgaben, dann wenn es passt.

Für wen ist der Kurs gedacht?

Für alle, die wissen möchten, was genau die ePA ist und welche Vor- und Nachteile sie hat, welche Gesundheitsdaten man dort spei-

chern sehen möchte – und welche man vielleicht lieber ausblendet, wie Datenschutz und Datensicherheit gewährleistet werden, wie man den Zugang zur eigenen ePA-App erhält.

Einfach einsteigen – im eigenen Tempo
Der Kurs ist jederzeit abrufbar, ohne feste Termine. Die Anmeldung ist ab sofort möglich. Seit dem 18.08.2025 ist der neue Kursteil zur Anmeldung in der ePA-App mit Klickstrecken zum Nachmachen freigeschaltet.

Weiterführende Informationen:

- Jetzt informieren und anmelden unter: www.verbraucherzentrale.nrw/meine-epa
- Mehr über die ePA gibt es hier: www.verbraucherzentrale.nrw/node/57223

**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

GARTENideen
 Planung - Ausführung - Gestaltung

**Erleben Sie Ihren
GARTENTRAUM**

**Wir planen
Ihren Wohlfühlgarten
für das kommende Jahr!**

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

Mythos oder Wahrheit?

Lebensmittellegenden auf dem Prüfstand

Über Lebensmittel kursieren oft falsche Annahmen oder veraltete Empfehlungen. Wir entlarven sieben gängige Irrtümer rund um unser Essen.

Irrtum 1: Dinkel ist gesünder als Weizen
Nicht unbedingt. Dinkel hat zwar den Ruf, gesünder und bekömmlicher als Weizen zu sein, dabei sind beide Getreidesor-



Foto: verbraucherzentrale

ten eng verwandt und haben einen ähnlichen Nährstoffgehalt. Dinkel gilt als naturbelassener, da er weniger stark durch Züchtung verändert wurde. Viele schätzen auch das feine, nussige Aroma. Beide Getreide eignen sich gut zum Backen, da sie viel Klebeeiweiß (Gluten) enthalten – Dinkel sogar etwas mehr.

Für Zöliakiepatient:innen und Menschen, die kein Gluten vertragen, ist Dinkel des halb genauso ungeeignet wie Weizen. Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte in jedem Fall die Vollkornvariante wählen, da hier die meisten Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind.

Irrtum 2: Hähnchenfleisch muss vor dem Zubereiten gewaschen werden

Auch wenn dieser Tipp gerne mal in Rezepten steht: Besser nicht machen! Wird rohes Hähnchenfleisch in der Spüle abgewaschen, können sich anhaftende krankmachende Bakterien wie Campylobacter und Salmonellen durch spritzendes Wasser schnell in der Küche verteilen und auf Arbeitsflächen, Küchengeräte oder ins Essen gelangen. Insbesondere für Kinder und ältere Menschen sind die

Bakterien gefährlich und können durchaus zu schweren Durchfallerkrankungen führen. Erst das Durchbraten des Fleisches tötet die Keime wirkungsvoll ab.

Irrtum 3: Meersalz ist besser als Tafelsalz

Das stimmt so nicht. Meersalz enthält neben Natriumchlorid noch Spuren anderer Mineralien, die genaue Zusammensetzung hängt allerdings vom jeweiligen Meerwasser ab. Für die Nährstoffversorgung spielen die enthaltenen Mengen jedoch keine Rolle. Das wichtige Jod ist im Meersalz zudem praktisch nicht vorhanden, es sei denn, es wird im Nachhinein zugesetzt. Die Meeresverschmutzung wirkt sich ebenfalls auf die Salzqualität aus. In Meersalzen finden sich auch immer Spuren von Mikroplastik – nutzt man eine Drehmühle mit Plastikgewinde, steigert das die Aufnahme von Mikroplastik zusätzlich.

Irrtum 4: Zitronen liefern besonders viel Vitamin C

Stimmt nicht. Was das reine Vitamin C angeht, punkten bestimmte Gemüsesorten viel mehr. Eine durchschnittlich große Paprikaschote enthält mit 140 Milligramm etwa dreimal so viel Vitamin C wie eine Zitrone. Brokkoli, Grünkohl und Rosenkohl sind ebenfalls gute Vitamin C-Quellen.

Irrtum 5: Hackfleisch kann man in der Verpackung einfrieren

Besser nicht. Denn die Verkaufsverpackung eignet sich nicht für tiefe Temperaturen.

Das Fleisch kann durch die Schutzatmosphäre beim Einfrieren ranzig werden und unerwünschte Stoffe können vom Verpackungsmaterial ins Lebensmittel übergehen. Besser zum Einfrieren ein dafür geeignetes Gefäß wählen oder das Fleisch in einen Gefrierbeutel umfüllen und dann höchstens drei Monate tiefgekühlt lagern.

Irrtum 6: Keimende Kartoffeln kann man noch essen

Stimmt nur mit Einschränkungen. An den Keimstellen bilden sich giftige Stoffe wie Solanin und Chaconin. Auch an den Augen von Kartoffeln findet sich ein erhöhter Gehalt. Wer diese Kartoffeln dennoch isst, könnte Vergiftungserscheinungen wie z.B. Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall erleiden. Auch Nierenschäden sind möglich. Vor dem Verzehr sollten Keime und Augen deshalb großzügig entfernt werden.

Wenn die Keime bereits eine Länge von über einem Zentimeter erreicht haben, sollten die Kartoffeln sicherheitshalber nicht mehr gegessen werden. Sind die Kartoffeln allerdings nur etwas runzelig geworden, spricht nichts gegen den Verzehr.

Irrtum 7: H-Milch enthält keine Vitamine

Stimmt nicht. Das H steht für haltbar. H-Milch wird zur längeren Haltbarkeit ultra-hocherhitzt. Dabei ist der Vitaminverlust im Vergleich zu Frischmilch gering.

Der Gehalt an den hitzeempfindlichen Vitaminen B1, B2, B6 und B12 sowie an Folsäure ist zwar etwas geringer, der Calciumgehalt bleibt aber unverändert.

Viele weitere Informationen zu dem Thema Lagerung und Haltbarkeit von Lebensmitteln erhalten Sie unter:

www.verbraucherzentrale.nrw/unsere-lebensmittel

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

Das neue Glückshormon von Harald Richer



Beim Blick in einen Kinderwagen
kommt es immer schnell zum Tragen,
Großeltern allerliebstes Thema:
Verlässlich wirkt das Kindchen-Schema.

Der Blick aus großen Augen findet
unsre Instinkte und er bindet
uns mit Macht emotional.
Komm, ich bereite Dir ein Mahl.

Ein Blick auf Baby-Proportionen
will uns mit Glücksgefühl belohnen,
führt zuverlässig bei uns Alten
hin zum Brutpflegetrieb-Verhalten.

Dem Kindchen soll das Schema nützen.
Wer Kindchen sieht, der will es schützen.
Kaum tut das Kindchen er beäugen,
will er es stillen oder säugen.



Der große Kopf, die kleinen Beinchen –
Kind, Du bist mein Sonnenscheinchen,
bist ein einz'ger Schlüsselreiz.
Verfallen bin ich Dir bereits.

Denk ich an Dich, Du Klein-Person,
dann wogt heran ein Glückshormon.
Das zieht mich immer zu Dir hin.
Die Fachwelt nennt es „Opamin“.

„Krautfanding un Mörtschendeising“

Plattdeutsches zum Schmunzeln von Elfriede Heitkamp, Rhede

Oma un Opa wöll'n mätt klein Hannes es wär ne Utflug maken. Klein Hannes was öhr jüngste Enkelkind. He was ne Noahkömmling in de Familie un lästen Sommer an de Kommunion kommen. Oma mehenen, noa kann man mätt emm wall es ne Wallfahrt maken. Nä, nich noa Keveler oder noa'n Annaberg, dat was öhr te öwwerloopen. Se hat kotz bij'n Handarbeitskreis watt hört.

Mittwochs gung Oma ümmer noa'n Handarbeitskreis in't Pfarrheim. Opa gung in de Tied Doppelkopp spöll'n. De Frauen hadden watt vertellt van ne wundertätige Qwelle nich wiet van Hus. Man kann in ne halwen Dag hän un werümme kommen. Se hat bloß nich verstoahn, wo dat was un se moch nich noafroagen, dann hat Trutta Möllemann all wär roopen: „Du brugs en Höhrgerät, glöw mij dat!“ – Dat woll'n se van Trutta nich ümmer up'n Botterram schmeert kriegen, dat gung de olle Büsse nix an.

Oma meenen, Opa söll'n dat es gugeln, he hat öhr doch sägt; bij dänn Gugel doar füns du Alles. Opa geht noa bowwen in sinne Kamer un schmitt dänn Computer an. He häw oak watt funden.

Mineralreiches Wasser mit hohem Schwefelanteil in der Bauernschaft Buldern. – Bloß? Wo is Buldern? Oma wus Roat. Dann schriwt dat doch in dat Dinge, watt dij in't Auto ümmer säg, wo't längs geht.

Dat Fäßbuck wättse doch, de Frau de ümmer säg: „Bitte

bei der nächsten Möglichkeit wenden. „Ach“, säg Opa: „Dat in't Auto, dat is dat Navi. Dat wätt dat nich, ik mutt dat Navi säggen, wo ik hänn will.

Ik goah noch es wär hänn gugeln, un dann gäw ik Buldern in, dann macht wall klappen. Un richtig, Opa häw all's funden.

Doar stinn: Schwefelhaltiges Trinkwasser noch keine wissenschaftliche Annalüse vorhanden. **Kein Mörschendeising nur Krautfanding.** Trinken auf eigene Gefahr.

Ach, säg Oma, drinken könn wij van Hus mätnämmen, to Ääten göwwt joa watt un'n Andenken is nich nödich. Opa kik öhr an: „Wij kümms doar drupp?“ – „Joa,“ säg Oma: „Krautfandig, dat is englisch un bedüh't Surmoos gefunden. Du wätts doch, wenn de Engländer A schrieft dann muß du U säggen. Un Möertschendeising, dat häw uns unse Willm doch zeigt, wij wij mätt emm vör'n halw Joahr up Schalke wäst bünt.

Doar was doch ne Fäänschop, wo du Andenkens kopen koss, ne Schal off ne Kappe, ne Kuli off Bierdeckels mätt Schalke drupp. Un dat Geld, watt se dormätt verdeent, dat is för de Jungendarbeit.

„Ach“, säg Oma un kloppt sik för'n Kopp: „No verstoah ik dat, dorümme häbt de in Buldern dat Mörtschendeising nich. Dat is joa all's noch so nij, de häbt sicher noch kinne Fußballmanschaft.“

»Vom Vergnügen, eine ältere Frau zu sein« von Patricia Clough

Noch nie haben sich ältere Menschen so jung gefühlt, noch nie waren sie so aktiv und haben dabei so gut ausgesehen. Einerseits. Andererseits stellt die Erfolgsautorin Patricia Clough zu Recht fest: »Vor Jahren standen wir Frauen auf und wehrten uns gegen eine Welt, die uns allein aufgrund unseres Geschlechts für minderwertig hielt. Jetzt haben wir es mit einer Gesellschaft zu tun, die uns den Wert abspricht, weil wir alt sind.«

Dieses Buch erzählt von Frauen, die sich nicht damit zufrieden geben wollen, den Lebensabend auf dem Schaukelstuhl zu verbringen, von Frauen, die es geschafft haben, sich von den Vorurteilen des Alters loszusagen, um noch einmal einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen und beeindruckende Lebensentwürfe für das Alter zu liefern.



Verlag: btb – ISBN: 978-3442747924 · 223 Seiten · Preis: 12 Euro



Bleiben Sie GESUND!

von Dr. med. Ulrich Hageleit

SCHMERZEN UND LUFTNOT

Heute wollen wir uns mal wieder in Ihrem oft sehr vollen Medikamenten-Schrank umsehen.

Es geht um Medikamente, die recht häufig bei chronischen Schmerzen verschrieben werden: Gabapentin und Pregabalin. Auf der anderen Seite gibt es neben Schmerzen im Alter auch andere Beschwerden: so z.B. Luftnot bei COPD und Asthma.

Bereits 2019 gab es eine Warnung der amerikanischen Arzneimittel-Behörde FDA, das Gabapentin und Pregabalin vermehrte Atem-Probleme

verursachen können. Dieser Frage sind jetzt 2 Studien nachgegangen: Thorax 24.8.2025 und Ann Am Thorac Soc 16.7.2025. Und es zeigte sich: sowohl ein Asthma und eine COPD können sich unter der Einnahme einer von beiden Schmerztabletten verschlechtern. Dabei ist der Mechanismus dieser Schädigung bislang nicht klar.

Wird die Atmung unterdrückt oder kommt es in der Lunge zu Wasser-Ansammlungen? Auf jeden Fall: Bei bekanntem Asthma oder COPD sollten Sie, wenn möglich, diese Schmerz-



Medikamente nicht nehmen. Wenn sie diese schon nehmen und damit vermehrt Luftnot verspüren, reden Sie mit Ihren Ärzten/innen über eine mögliche Alternative. Bei bisher nicht bekanntem Asthma und COPD sollten Sie bei Luftnot die Lunge/Bronchien untersuchen lassen. Dann waren Gabapentin und Pregabalin nützliche Hinweise für eine mögliche Lungenerkrankung.

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

Deftiges auf dem Teller – tolle Herbst-Rezepte

Kremige Kürbissuppe



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kürbisfleisch
- 250 g Möhren
- 0,5 kg Kartoffeln

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- evtl. Kürbiskerne

Zubereitung:

Kürbis in Spalten schneiden, schälen und entkernen. In kleine Kürbisstücke würfeln. Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Brühe hinzufügen und aufkochen lassen. Jetzt den Kürbis, die

Möhren und die Kartoffeln zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 20 - 30 Min. kochen lassen, dabei die Hitze auf kleine Flamme herunter stellen. Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren, Milch zugeben und abschmecken.

Heiß servieren. Wer mag, kann vor dem Verzehr noch Kürbiskerne darüber streuen. Tipp: Wenn man statt Milch Sahne nimmt, wird die Suppe noch cremiger.

Natürlich kann man den Kürbis auch ganz lassen und später einen Halloween-Kürbis daraus machen. Dann muss man das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. (Quelle: chefkoch.de)

Pfifferlings-Risotto



(Quelle: chefkoch.de)

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Reis
- 400 g Pfifferling
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Öl
- 375 ml Weißwein
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
- 150 g Parmesan
- 1 Bund Petersilie
- 250 ml Sahne
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver

Zubereitung:

Pfifferlinge gründlich waschen, größere Pilze halbieren, bzw. vierteln. Zwiebeln

und Knoblauch schälen und fein schneiden. Öl in einem großen, breiten Topf mittelstark erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, Reis und Knoblauch dazu geben und unter Rühren weiter dünsten.

Pfifferlinge dazu geben, den Wein angießen und bei offenem Topf verdampfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Nach und nach Gemüsebrühe und die Sahne dazu geben. Unter häufigem Rühren bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 20-25 Minuten ausquellen lassen.

Petersilie fein hacken und zusammen mit dem Parmesan unter das Risotto mischen und sofort servieren.

Schweinefilet mit Maronen und Porree in Sahnesauce



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stange Porree
- 500 ml Sahne
- 250 g Maronen, fertig gegart
- 600 g Schweinefilet
- Salz und Pfeffer
- Öl
- etwas Mehl

Zubereitung:

Schweinefilet in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden.

Pfanne erhitzen. Öl hineingeben und ebenfalls erhitzen. Die Medaillons (vorher etwas mehlieren) in die Pfanne geben und auf beiden Seiten kurz scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Porree in der Pfanne in etwas Öl anbraten. Mit Sahne ablöschen. Die Maronen und die Medaillons hinzugeben und köcheln lassen, bis die Sahnesoße schön sämig und das Fleisch gar ist. Nach Bedarf abschmecken. Dazu passen Spätzle.

(Quelle: chefkoch.de)

Susanne Fröhlich & Constanze Kleis »Älter werden ist wie jung sein, nur krasser«

»Alle reden vom Altern, wir tun's!«

Begleiten Sie das erfolgreiche Bestsellerduo auf seiner rasanten Abenteuer-Reise durch die späteren Jahre. – In der Theorie haben wir die herrlichsten Pläne für die Happy Hour unseres Lebens: Freundschaften und Hobbies pflegen, Träume realisieren, sich selbst, die Welt, vielleicht auch noch einmal die Liebe neu entdecken. In der Praxis zeigt sich: Älterwerden ist gar nicht so einfach, wie man immer denkt. Denn da liegt plötzlich ein Rentner in unserem Bett, man soll

mal wieder mit einem Taschengeld auskommen und nicht nur die Kinnhaare wachsen, sondern auch Trägheit, Mutlosigkeit und Fatalismus. Der Notausgang aus dem Alters-Grau: Humor, Zuversicht und Mut.

Die beiden Autorinnen haben ein paar Vorschläge, wie man den Zumutungen des Älterwerdens die Stirn bietet. Natürlich alle im Selbstversuch getestet!



KNAUR – ISBN: 978-3426561485 · 226 Seiten; Preis: 18 Euro

Bestsellerautorin Tania Konnerth

»Aus der Schatzkiste des Lebens«

Es lohnt sich, das Leben immer mal wieder für einen Moment aus ungewohnter Perspektive in den Blick zu nehmen. Bestsellerautorin Tania Konnerth hat kleine Geschichten geschrieben, die dazu einladen. Sie stellen Fragen oder machen sichtbar, was auf den gewohnten Denkpfa-

den oft in Vergessenheit gerät. Überraschungsmomente für die kleine Erleuchtung, zum Weiterdenken oder einfach zum Schmunzeln. Texte, die gut tun.



Verlag Herder – ISBN: 978-3-451-07150-8 · 160 Seiten; Preis: 10 Euro



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

im² Immobilien GmbH
Ein Unternehmen
der Sparkasse Westmünsterland

Kreuzworträtsel

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

Wag- gons trennen		Spitz- name: Detroit		Feldge- schütz	Ort der Verban- nung	Furche	Fes- tung		trop. Frucht		asiat. Binnen- staat
Wert- papier- händler		5					ital. Form v. Hugo				engl.: Edel- stein
Sied- lung im Ausland		Wert- schät- zung							7		
	3						Künstler- honorar				
Fußrist		Der mit dem ... tanzt				2	em- pfeh- len	kurz für: von dem			
					Enterich			1			Hand- dresch- gerät
Begeis- terung		Vulkan auf Si- zilien	Zulas- sungs- grenze	8	Art	aus grauer Vorzeit	Haut- pilz	Kfz-Z. Erfurt			
				Haupt- anteil			6				
Ge- foppe								Fluss durch Passau	nicht- staatl. Orga.	4	
bayr.: kleine Bank	Abk.: an dem		über- müdet	süd- chin. Stadt							
					9		Be- dräng- nis				
chin. Männer- name				Spi- ritus							

Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar

02872 98 11 94

bestatten
Beckmann

Mein Leben.
Mein Tod.

darum, deshalb		Kosenamen für Oma		Abschluss v. Waffen zur Begrüßung		Edle-Gewebe-art		Zwangs-lage
ärmster Stadtteil		aktualisierte Software		kleiner Behälter		Zustim-mung		
						21. Buch-stabe		
Spiel-werk								
Abkürzung Modell								
			Technische Hochschule			Kennz. Siegen		
			Hals-schmuck					
Speicher-platz (digital)	zeitnah					er sie ...		
	Back-ware					Angehöriger belgischer Volksgruppe		
					Fragewort			
					alkohol-isches Getränk			
Honig-wein				Zimmer				Tönen eines Körpers
Kenn-zeichnung				Länd-technik mit Zinken				
		Begriff Mathe-matik						
		Wetterlinie						
Ver-schluss						5. Buch-stabe		
Wasser gefroren						Flüssig-keitsmaß		
			riesig					
kampf-unfähig			Kfz Kennz. Essen		Wortteil: neu			
Verbot			deutsche Endsilbe		Wunsch			
				Heilpflanze				
				musika-lischer Halbton				
Lauf-vogel						Kennz. Darmstadt		
versäu-men						Abk. siehe oben		
Abk. Rech-nung			Ansehen und Würde					

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

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

mittel

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



**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:

