

65

Ihr persönliches
Gratisexemplar
zum Mitnehmen

SeniorenZEIT

Die Seniorenzeitung für den Kreis Borken

Für Aktive & Junggebliebene

Weihnachten 2025

Topthema: Clever
Strom sparen

Krankenkasse:
Zusatzbeitrag steigt?
Lohnt sich ein Wechsel?

wunderbare
Weihnachtszeit



Die SeniorenZeit wünscht allen
Leserinnen und Lesern frohe
und besinnliche Weihnachten!



Stöbern Sie auch online durch unser Zeitungsarchiv!

www.ovg-rhede.de
www.rhederstadtgespraech.com

**FAMILIENHILFE
GENERATIO**

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

Unsere Leistungen umfassen Verhinderungspflege, Entlastungsleistungen und Haushaltshilfe.

Wir unterstützen Menschen in erschweren 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 & Aus dem Kreis

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Bereits zum fünften Mal erscheint die **SeniorenZeit** mit einer Weihnachtsausgabe, zusätzlich zu den vier Quartalsausgaben, und soll Sie neben viel Wissenswertem auch mit Buchtipps, etwas Poesie, Plattdeutschem zum Schmunzeln, leckeren Rezepten und vielem mehr erfreuen. Ich hoffe, das gelingt....!

Vor mir auf dem Schreibtisch liegt mein Kalender, das letzte Blatt ist aufgeschlagen und mir wird bewusst, dass keine andere Jahreszeit so auf Rituale und Traditionen fokussiert ist wie diese Zeit kurz vor dem Jahresende. Der Weihnachtsbaum, die Lieder, der Gang zur Kirche, das Essen und vieles mehr werden genau so zelebriert, wie es immer schon war... und wie es fortgeführt werden soll. Mir persönlich gefällt das, denn auch so bleiben die Erinnerungen an die Weihnachtsfeste mei-

ner Kindheit wach. – Diese Zeit ist aber auch der Blick in die Zukunft. Wir ziehen Bilanz über das Gewesene und schmieden Pläne für das Kommende. Ein neues Jahr kündigt sich an! Hoffentlich ein Jahr mit neuen Chancen, ein Jahr, in dem Sie neue Erinnerungen für die Zukunft schaffen werden – hoffentlich nur die allerschönsten...



Marita Ostendorp
Redakteurin & Herausgeberin

Der 24. Dezember nähert sich und damit der Wunsch, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und die vielseits gewünschte Besinnlichkeit zu erfahren und zu leben.

Und genau das möchte ich Ihnen von ganzem Herzen wünschen, verbunden mit der Hoffnung, dass auch die Welt um uns herum ein wenig zur Ruhe kommt. Bitte bleiben Sie neugierig, aktiv und gesund – und kommen Sie bitte gut in das neue Jahr 2026.

Herzlichst Ihre Marita Ostendorp

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

Wie geht es in einer Tagespflege zu? Einblicke gibt es in der neuen Folge.

Kreis Borken. In der neuen Folge des Podcasts „Pflege im Kreis Borken – Der Podcast für deine Fragen“ sprechen Gudula Decking und Lena Schlamann von der Pflegeberatung des Kreises Borken mit Barbara Huber, Leiterin einer Tagespflege im Westmünsterland. „Sie nimmt uns mit in den Alltag einer Tagespflege – einen Ort, an dem pflegebedürftige Menschen den Tag in Gemeinschaft verbringen, aktiv bleiben und sich dabei wohlfühlen dürfen. Währenddessen sind Angehörige entlastet“, sagt Gudula Decking.

Zuhörerinnen und Zuhörer erfahren in diesem Zusammenhang auch, was eine Tagespflege eigentlich ist, für wen sie geeignet

ist und wie der typische Alltag dort aussieht – von der gemeinsamen Frühstücksrunde über Bewegungsangebote bis hin zu persönlichen Gesprächen. „Das Interview zeigt, wie wertvoll Tagespflegen für unsere Region sind – sie fördern Selbstständigkeit, entlasten Angehörige und tragen dazu bei, dass pflegebedürftige Menschen länger zuhause leben können.“

Die neue Folge ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen, wie Apple Podcast oder Spotify, 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 BEI UNS...

**die Trendbikes von
QIO**

**kompakt
wendig
stark
praktisch
stylish**



Wir wünschen frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr!



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!**



Clever Strom sparen

Clever Strom sparen

Praxistaugliche Tipps für den Haushalt

von Stecker ziehen bis Gerätetausch

Die Energiepreise sind in den vergangenen Jahren spürbar gestiegen und belasten neben weiteren Preissteigerungen die Budgets vieler Haushalte. Dabei gelingt Strom sparen nicht allein durch technische Neuerungen, sondern vor allem durch neue kluge Gewohnheiten.

„Viele vermeintlich einfache Alltagsgeräte verursachen deutlich höhere Stromkosten als gedacht – mit bewussten Maßnahmen und einfachen Verhaltensänderungen lässt sich hier viel bewegen“, betont Gerhild Loer, Energieexpertin der Verbraucherzentrale NRW. Dabei geht es nicht nur um den Austausch alter Großgeräte, sondern vor allem um kleine Maßnahmen im Alltag: Von der richtigen Einstellung beim Kühlschrank über den konsequenten Verzicht auf Stand-by bis hin zur gezielten Beleuchtung. Wie man typische Stromfresser identifiziert und nachhaltig Kosten spart, hat die Verbraucherzentrale NRW in sechs Tipps zusammengestellt.

Standby vermeiden und Geräte konsequent abschalten

Geräte, die nur im Standby laufen oder



Foto: adpic

deren Netzteile weiterhin Strom ziehen, verbrauchen auch im Ruhezustand Energie. „Aus“ bedeutet nicht gleich „Aus“ – viele Geräte verbrauchen weiter Strom, obwohl sie nicht aktiv genutzt werden. Setzt man abschaltbare Steckdosenleisten ein oder zieht die Stecker von Ladegeräten, wenn diese nicht gebraucht werden, lässt sich einfach Strom sparen. Gerade bei Geräten wie TV, Spielekonsole oder Router kann das Einsparpotenzial spürbar sein. Damit senkt man nicht nur die Stromrechnung, sondern gewinnt auch Kontrolle über den eigenen Verbrauch.

sie bereits älter sind. Bei Geräten mit etwa zehn bis fünfzehn Jahren Nutzungsdauer lohnt ein prüfender Blick, ob sich ein Neukauf lohnt. Bei dem Betrieb von Kühlgeräten gilt: Temperatur richtig einstellen (z. B. Kühlschrank sieben Grad), Türen nicht unnötig offen lassen und regelmäßig abtauen bei Eisbildung. Mit diesen Maßnahmen lässt sich der Energieverbrauch deutlich senken.

Kochen, Spülen und Wäsche: Gewohnheiten checken

Alltagshandlungen wie Kochen, Spülen oder Wäschewaschen bieten viele Einsparmöglichkeiten. So lassen sich typische Gewohnheiten überprüfen und bei Bedarf ändern. Beispielsweise beim Kochen den

Lesen Sie weiter auf Seite 4 ➤

Großgeräte prüfen und effizient einsetzen
Kühlschrank, Gefriertruhe, Waschmaschine oder Trockner zählen zu den größten Verbrauchern im Haushalt – vor allem wenn

Die AlexA-TAGESPFLEGE in Bocholt wünscht
*frohe Weihnachten,
ein Strahlen in den Augen,
liebevolle Begegnungen,
Zuversicht für das neue Jahr.*

AlexA

Tagespflege in den Ostwall Terrassen
Tel. 02871 23468-0

bocholt@alexapflege.de · alexapflege.de/bocholt





Topthema: Clever sparen

Deckel auf den Topf zu setzen, nur so viel Wasser zu erhitzen wie nötig und im Backofen Umluft statt Ober-/Unterhitze zu nutzen. Bei Spülmaschine oder Waschmaschine lohnt sich das Eco-Programm



Foto: vecteezy

und volle Beladung. Für die Wäsche gilt: niedrige Temperatur wählen (z.B. 30 Grad statt 60 Grad) und wenn möglich Lufttrocknung statt Trockner.

Beleuchtung und Unterhaltungselektronik gezielt einsetzen

Beleuchtung, TV, Computer und Spielekonsolen machen mit bis zu einem Drittel

einen beträchtlichen Anteil am Stromverbrauch eines größeren Haushalts aus. Alte Glüh- oder Halogenlampen sollte man konsequent durch LED-Leuchten ersetzen, da sie bis zu 90 Prozent weniger

Strom verbrauchen. Bei Unterhaltungselektronik gilt: nicht nur auf die Energieeffizienz-Klasse schauen, sondern auch auf die Nutzungsdauer. Eine intelligenter Nutzung reduziert den Verbrauch ohne besonders großen Komfortverlust.

Arbeits- und Heimarbeitsplatz optimieren

Auch im Homeoffice gibt es viele „leise“ Stromverbraucher wie Desktop-Computer, Bildschirme, Ladegeräte oder Router. Empfehlenswert ist es, statt eines Desktop-PC einen Laptop zu nutzen, Energiespar- oder Ruhezustand zu aktivieren und Ladegeräte aus der Steckdose zu ziehen, wenn sie nicht verwendet werden. – Auch hier hilft eine schaltbare Steckdosenleiste beim Sparen.

Verbrauch bewusst machen und regelmäßig prüfen

Wer weiß, wie viel Strom welche Geräte tatsächlich verbrauchen, kann gezielter sparen: Ein Strommessgerät hilft hier weiter. So kann man den Verbrauch einzelner Geräte ermitteln und sich bewusst Ziele setzen.

Dabei helfen folgende Fragen: Wie alt ist das Gerät? Brauche ich die Leistung oder Größe noch? Könnte eine neue Variante weniger verbrauchen?

Durch Kontrolle und bewusste Entscheidungen lassen sich so Geräte ausschalten, optimieren oder sinnvoll austauschen. Strommessgeräte können in allen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW kostenlos ausgeliehen werden.

Weiterführende Informationen:

Tipps zum Strom sparen im Haushalt: www.verbraucherzentrale.nrw/node/10734
Aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Energie unter: www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen

Heizungsrohre dämmen & kräftig sparen

Wer Heizungsrohre in unbeheizten Kellerräumen dämmt, kann rund 440 Euro Heizkosten im Jahr sparen. Das zeigt eine Berechnung des Geldratgebers Finanztip. Durch eine Dämmung lassen sich die Wärmeverluste um bis zu 70 Prozent verringern – und das mit geringem Aufwand.

„Rohrdämmung ist einer der schnellsten und günstigsten Wege, die Heizkosten zu senken – oft an einem Tag erledigt und schnell amortisiert“, erklärt Sandra Duy, Finanztip-Expertin für energetische Sanierung. Bei ungedämmten Leitungen gehen pro Meter jährlich ca. 265 Kilowattstunden Energie verloren. Wer dämmt, spart bei aktuellen Gaspreisen rund 18 Euro pro Meter Rohrleitung.

Offenliegende Heizungs- und Warmwasserrohre können einfach mit Dämmsschalen oder

Schläuchen isoliert werden. Diese gibt es aus Kunststoff, Mineralwolle oder Kautschuk. Wichtig sind Brandschutz und eine gute Wärmeleitfähigkeit. Die Kosten liegen zwischen 2 und 9 Euro pro Meter – wer

25 Meter dämmt, zahlt also maximal etwa 225 Euro. Damit hat sich die Investition meist innerhalb eines Jahres wieder ausgezahlt.

Das Gebäudeenergiegesetz (GEG) verpflichtet Eigentümer, ungedämmte Heizungs- und Warmwasserleitungen in unbeheizten Räumen – etwa im Keller – nachträglich zu isolieren. Ausgenommen sind nur selbst bewohnte Häuser, in denen die Eigentümer bereits vor dem 1. Februar 2002 eingezogen sind. Bei Eigentümerwechsel oder Mehrfamilienhäusern gilt die Pflicht in jedem Fall. Wer nicht dämmt, riskiert ein Bußgeld bis zu 50.000 Euro. – Die Dämmsschicht sollte mindestens so dick wie das Rohr selbst sein; im Außenbereich sogar doppelt so stark.

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



www.bruno-kleine.de



Krankenkassenwechsel

Krankenkasse: Zusatzbeitrag steigt? Wann sich ein Wechsel lohnt!

Verbraucherzentrale NRW gibt Spartipps für gesetzlich Krankenversicherte

Der durchschnittliche Zusatzbeitrag in der gesetzlichen Krankenversicherung steigt im Jahr 2026 von 2,5 auf 2,9 Prozent. Nach dieser Festlegung des Bundesgesundheitsministeriums könnten im nächsten Jahr auf viele Versicherte erneut höhere Krankenkassenbeiträge zukommen.

Mehrere Kassen haben bereits in diesem Jahr den Zusatzbeitrag erhöht. Für Versicherte bedeutet das monatliche Mehrkosten. „Bei einer Beitragserhöhung haben Betroffene allerdings ein Sonderkündigungsrecht“, sagt Sabine Wolter, Gesundheitsrechts-expertin der Verbraucherzentrale NRW.

„Sowohl bei dem Preis als auch bei den Leistungen gibt es Unterschiede zwischen den 94 gesetzlichen Krankenkassen – ein Wechsel kann also sinnvoll sein.“ Drei Tipps für Wechselwillige:

Warum ist der Zusatzbeitrag wichtig?

Der allgemeine Beitrag in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) liegt bei 14,6 Prozent des Bruttoeinkommens. Hinzu kommt ein Zusatzbeitrag, den die Krankenkassen individuell festlegen können. Der durchschnittliche Zusatzbeitrag liegt derzeit bei 2,5 Prozent, ab dem 1. Januar 2026 bei 2,9 Prozent. Dabei handelt es sich um einen Richtwert. Jede Krankenkasse kann selbst entscheiden, ob sie diesen Wert wählt oder einen höheren oder niedrigeren Zusatzbeitrag, je nach Finanzlage. Zahlreiche Krankenversicherungen haben diesen Richtwert allerdings bereits überschritten und liegen schon bei über drei Prozent. Zwar teilen sich Versicherte und Arbeitgeber den Krankenkassenbeitrag inklusive Zusatzbeitrag zu gleichen Teilen, aber manche Krankenkassen erhöhen ihren Beitrag stärker als andere.

Je nach Bruttoeinkommen kann das eine dreistellige Summe pro Jahr ausmachen. Und freiwillig versicherte Selbstständige zahlen den gesamten Beitrag alleine. Der Wechsel zu einer günstigeren Krankenkasse ist die einzige Möglichkeit, diese Kosten zu senken.

geschlossen haben. Sie können frühestens nach Ablauf der dreijährigen Bindungsfrist kündigen. Wer die Frist für das Sonderkündigungsrecht verpasst, aber mindestens zwölf Monate bei der alten Kasse versichert war, kann das normale Kündigungsrecht mit einer Kündigungsfrist von zwei

Monaten zum Monatsende in Anspruch nehmen. In bestimmten Fällen, wie zum Beispiel bei einem Arbeitgeberwechsel, muss auch die Mindestbindungsfrist von zwölf Monaten nicht eingehalten werden.

Was ist vor einem Wechsel zu bedenken?

Die Höhe des Zusatzbeitrages spielt zwar eine wichtige Rolle bei der Wahl der Krankenkasse,

ist jedoch nicht das einzige Kriterium. Zwar sind die Leistungen der 94 gesetzlichen Krankenkassen zu über 90 Prozent identisch. Unterschiede gibt es aber bei den freiwilligen Zusatzleistungen.

Manche Zuschüsse können trotz Beitrags-erhöhung lohnenswert sein, etwa für eine Zahncleaning, Reiseimpfungen, künstliche Befruchtung, Osteopathie, Haushaltshilfen oder häusliche Krankenpflege. Auch die Erreichbarkeit sollte man prüfen, also wie gut der Service ist, und ob bei Bedarf eine örtliche Niederlassung verfügbar ist.

Weiterführende Informationen:

- Mehr zum Wechsel der Krankenkasse: www.verbraucherzentrale.nrw/node/10581
- Eine Liste aller Kassen mit den jeweiligen Zusatzbeträgen bietet der Spitzenverband des Bundes der Krankenkassen hier: www.gkv-spitzenverband.de/service/krankenkassenliste/krankenkassen.jsp



Foto: adpic

Wie funktioniert der Wechsel zu einer anderen Krankenkasse?

Sehr einfach, denn eine Kündigung ist nicht mehr notwendig. Es reicht, eine neue Krankenkasse zu wählen. Diese übernimmt die Wechselseformalitäten mit der bisherigen Krankenkasse. Wer sein Sonderkündigungsrecht ausüben möchte, kann bis zum Ende des Monats kündigen, in dem der Zusatzbeitrag erhöht wird. Erhöht die Krankenkasse ihren Zusatzbeitrag beispielsweise ab dem 1. Januar 2026, gilt das Sonderkündigungsrecht bis zum Ende des Monats, also bis zum 31. Januar 2026. Allerdings endet die Mitgliedschaft bei der alten Krankenkasse nicht bereits Ende Januar. Mitglied bei der neuen Krankenkasse ist man erst ab dem 1. April 2026, da die Kündigungsfrist zwei volle Monate zum Monatsende beträgt. Bis dahin muss auch der höhere Zusatzbeitrag an die alte Krankenkasse gezahlt werden. Eine Ausnahme gilt für Versicherte, die einen speziellen Wahltarif zur Absicherung ihres Krankengeldes ab-



Hörbuch-Bibliothek & Hörbuch-Tipp

WBH – Westdeutsche Bibliothek der Hörmedien

Kostenlose Hörbücher für blinde, seh- und lesebehinderte Menschen

Die WBH e.V. – seit 1955 im Dienst für Menschen mit Seh- und Leseeinschränkungen.

Seit nun 70 Jahren bietet die Westdeutsche Bibliothek der Hörmedien für blinde, seh- und lesebehinderte Menschen e.V. (kurz WBH) in Münster für Menschen, die auf Grund von Einschränkungen nicht in der Lage sind gedruckte Bücher zu lesen, die Möglichkeit kostenlos Hörbücher auszuleihen.

Alle Hörbücher der WBH können als Online-Download am PC, als Download über die WBH Blibu-Apps für Android oder IOS oder auf SD-Karten bzw. USB-Sticks bezogen werden. Auch über ALEXA oder im DAISY-Online-Verfahren

ist der Zugang zu den Hörbüchern möglich. Zudem bietet die WBH aktuell sechs Hörzeitschriften im Abonnement an. Die Zeitschriften erscheinen wöchentlich bzw. monatlich und können als CD oder zum Herunterladen bezogen werden. Für die Nutzung der WBH-Online-Dienste ist eine Registrierung über www.wbh-online.de erforderlich.

Alle Texte werden von qualifizierten Sprecherinnen und Sprechern in unseren hauseigenen Studios aufgesprochen und als DAISY-Hörbuch (z.Zt. mehr als 60.000 Titel) zur Verfügung gestellt. Darüber hinaus ist man im ständigen

Austausch mit den anderen Spezialbibliotheken, die für diesen Personenkreis arbeiten, sodass das Angebot an Literatur stets erweitert wird.

Die WBH ist primär für Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und das Saarland zuständig; eine Anmeldung kann aber unabhängig vom Wohnort erfolgen. Auch ein Bezug aus dem Ausland ist möglich.

Kontakt: WBH – Westdeutsche Bibliothek der Hörmedien für blinde, seh- und lesebehinderte Menschen e.V.
Harkortstraße 9, 48163 Münster
E-Mail: wbh@wbh-online.de
Tel.: 0251-71 99 01, www.wbh-online.de



Bürozeiten:

Mo-Do: 8.00 bis 15.45 Uhr

Freitag: 8.00 bis 12.00 Uhr



Foto: pixabay

Hörbuchtipps

Ein Koffer voller Erinnerungen

49 Hörgeschichten von Peter Krallmann & Uta Kottmann, Sprecher Charles Brauer

Ein Koffer voller Erinnerungen breitet seine Schätze vor den Hörerinnen und Hörern aus: Er ist gefüllt mit Reiseerlebnissen, amüsanten Episoden aus Ausbildung und Berufsleben, Geschichten zum Schmunzeln mit FreundInnen, NachbarInnen und Familie. So werden Erinnerungen an die zahlreichen Stationen eines ereignisreichen Lebens wach.

Der Sprecher Charles Brauer führt mit warmer Stimme durch die Lebensreise und macht die bild- und sinnenreiche Sprache

zu einem ganz besonderem Klangerlebnis.



Verlag:
Ernst Reinhardt
Audio-CD
ISBN:
978-3497028726
Preis: 18 Euro

BHD Sozialstation

**PFLEGE & HAUSHALT
ZUVERLÄSSIG FÜR
SIE DA!**

WAS WIR FÜR SIE TUN

- ✓ Häusliche Grundpflege
- ✓ Hauswirtschaftliche Versorgung & Alltagshilfe
- ✓ Ärztlich verordnete Behandlungspflege
- ✓ Tagespflegen in Borken & Weseke
- ✓ Ambulant betreute Senioren WG's in Borken
- ✓ zukünftiges Angebot ab Frühjahr 2026 in Borken-Burlo
 - » ambulantbetreute Senioren WG's
 - » Seniorengerechte Mietwohnung

Interesse? Melden Sie sich gerne bei unserer Ansprechpartnerin:

Anette Driessen
E.adriessen@bhd-borken.de
T 0160 / 42 78 786
F 02861 / 89 10 112



sozialstation.bhd-borken.de



Verbraucherzentrale: Ernährung

Ernährung bei Magen-Darm-Beschwerden

Verbraucherzentrale-Ratgeber mit praktischen Tipps für den Alltag

Meteorologisch hat der Winter schon Einzug gehalten. Und mit dem Jahreszeitenwechsel wandeln sich bei vielen auch Appetit und Speiseplan: Zwiebelkuchen und Gänseeschmalz, Grünkohl mit Pinkel oder Schweinebraten mit Soße und Knödeln – fetthaltige Lebensmittel sind nun häufig kulinarische Favoriten.

Die allerdings können lange und schwer im Magen liegen. Begleitet von Bauchschmerzen, Völlegefühl, Sodbrennen, Durchfall und Übelkeit. Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?“ der Verbraucherzentrale erklärt, was und warum für Verdauungsprobleme sorgen kann. Und was dagegen hilft. – Mit einer



Bild: vecteezy



„Darmlupe“ nimmt er auch in den Blick, wie verträglich welches Lebensmittel ist. Der Ratgeber stellt jedes Verdauungsorgan in einem Porträt vor. Anschaulich wird erklärt, welche Aufgaben es jeweils erfüllt und wie das alles im Verdauungssystem zusammenwirkt. Oft lassen

sich die eigenen Magen-Darm-Beschwerden schon besser einordnen und beheben, wenn man diese Prozesse kennt. So regen Bitterstoffe beispielsweise die Fettverdauung an. Das Buch stellt die wichtigsten Merkmale einer darmgesunden Kost vor. Wem das Essen regelmäßig zu schwer im Magen liegt, der findet hier auch ein praktisches Erste-Hilfe-Paket an Gegenmaßnahmen. Es wird aber auch auf Symptome hingewiesen, die unbedingt fachärztlich abgeklärt werden sollten.

Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?“ hat 200 Seiten und kostet 20 Euro, als E-Book 15,99 Euro. Zu bestellen ist der Ratgeber unter shop.verbraucherzentrale.de oder telefonisch unter 0211 913801-555.

Er ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich. ■



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.

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 |

02563 403-0



m²
Immobilien GmbH
Ein Unternehmen
der Sparkasse Westmünsterland



Verbraucherzentrale: Ernährung

Ratgeber „Gewicht im Griff“

Zehn-Punkte-Programm, um Essgewohnheiten dauerhaft zu ändern

Rund zwei Drittel der Männer und etwa die Hälfte der Frauen sind hierzulande übergewichtig. Wenn das Verhältnis zwischen Körpergröße und Gewicht nicht mehr passt, ist das alles andere als ein Lifestyle-Problem. Denn auch das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Muskel- und Gelenkerkrankungen wächst mit jedem Kilo zu viel. Dabei kennen sich die meisten übergewichtigen Menschen bei Diäten gut aus und haben auch schon viel probiert. Das eigentliche Problem ist häufig nicht, Pfunde purzeln zu lassen, sondern das niedrigere Gewicht auch zu halten.

Der Ratgeber „Gewicht im Griff“ der Verbraucherzentrale bietet eine Starthilfe für eine dauerhafte Veränderung von Lebensstil und Essgewohnheiten: Mit einem Zehn-Punkte-Programm verpackt er die Umstellung hin zu mehr Wohlbefinden in leichte Häppchen.

Zum Einstieg werden die wichtigsten Ernährungsempfehlungen vorgestellt. Im Kern geht es darum, ungesunde Lebensmittel durch gesündere und besser verträgliche zu ersetzen, also mehr Vollkorn statt Weißmehl oder mehr pflanzliche Alternativen statt Fleisch. Erläutert wird, warum Vollkornprodukte wertvoll sind, ob Süßstoffe eine Alternative zu Zucker sein können und wie Fleisch sinnvoll ersetzt werden kann. Das Buch bietet mit mehr als 60 Rezepten Anregungen, um eine ausgewogene Ernährung alltagstauglich umzusetzen.

Der Ratgeber „Gewicht im Griff. Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden“ hat 216 Seiten und kostet 20,- Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Sie können den Ratgeber bestellen unter shop.verbraucherzentrale.de oder



Bild: vecteezy

telefonisch unter 0211 913801-555. Er ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

**Beratung,
Pflege und
Hauswirtschaft**

über
25
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 SGBXII**

Bei Fragen informieren wir Sie gerne!

ASP Mobile Pflege
Heideweg 22 in Rhede
(0 28 72) 98 12 34

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit und frohe Weihnachten.

Mit dem Elektromobil sicher durch die kalte Jahreszeit

Rechtzeitig zu Beginn der kalten Jahreszeit sorgen wir mit unserem Winter-Check dafür, dass Sie mit Ihrem Elektromobil auch bei Schnee und Eis jederzeit sicher unterwegs sind. Wir prüfen die wichtigsten Bauteile auf Funktionalität und machen Ihr E-Mobil rundum fit für den Winter.

- ✓ Reifen
- ✓ Bremsen
- ✓ Beleuchtung
- ✓ Elektrische Anlage
- ✓ Lenkung
- ✓ Spur

Fragen Sie nach unserem kostenlosen Abholservice.
Gilt nur innerhalb von 30 km Aktionsradius.

**FROHE
Weihnachten**

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest und viel Gesundheit sowie Erfolg im neuen Jahr!

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



Schimmel keine Chance geben

So beugt man Schimmelbefall in der Heizperiode effektiv vor

Gerade in der kalten Jahreszeit steigt das Risiko für Schimmel in Wohnungen und Häusern. Neben unzureichendem Wärmeschutz ist Feuchtigkeit in Innenräumen der häufigste Grund für Schimmelbildung – und die lässt sich vermeiden. „Schimmelbefall ist nicht nur ein optisches Problem, sondern er kann auch die Gesundheit schädigen. Umso wichtiger ist es, durch richtiges Heizen und Lüften vorzubeugen“, sagt Ingo Wagner, Energieexperte der Verbraucherzentrale NRW. Worauf dabei zu achten ist, hat die Verbraucherzentrale NRW in sechs Tipps zusammengestellt.

Richtiges Lüften ist das A und O

Mehrmals täglich stoßlüften – das ist die effektivste Maßnahme gegen Schimmel. Statt Fenster stundenlang zu kippen, sollte mehrmals am Tag für fünf bis zehn Minuten quer- oder stoßgelüftet werden. So kann feuchte Luft entweichen und trockene Luft nachströmen. Besonders nach dem Aufstehen, nach dem Duschen, Kochen oder Wäschetrocknen ist frische Luft wichtig, um die Luftfeuchtigkeit zu regulieren.

Luftfeuchtigkeit im Blick behalten

Idealerweise liegt die Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen zwischen 40 und 60 Prozent. Bei alten ungedämmten Häusern sollte sie eher am unteren Rand des Bereichs liegen. Dies sollte mit einem Hygrometer regelmäßig kontrolliert werden. Wird dieser Wert regelmäßig überschritten, droht die Schimmelbildung an kalten Wandflächen. In diesem Fall helfen gezielte Maßnahmen wie häufigeres Lüften oder stärkeres Heizen. In Ausnahmefällen könnte mit einem Luftentfeuchter nachgeholfen werden. Dies benötigt jedoch Strom und ist teuer.

Richtig heizen – auch in wenig genutzten Räumen

In unbeheizten oder nur selten genutzten Räumen kann sich schnell Feuchtigkeit ansammeln, die dann an kalten Wänden kondensiert. Daher sollte auch im Schlaf-

zimmer, Flur oder Abstellzimmer eine Grundwärme von etwa 16 bis 18 Grad gehalten werden. In Wohn- und Arbeitsräumen liegt die ideale Temperatur zwischen 20 und 22 Grad. Auch wer tagsüber oder am Wochenende nicht zuhause ist, sollte die Wohnung nicht unter 16 Grad abkühlen lassen. Türen zu weniger beheizten Räumen sollten zwischen den Lüftungsvorgängen unbedingt geschlossen werden.

Keine großen Möbel an Außenwänden

Größere Möbelstücke wie Schränke und Sofas sollten möglichst nicht an kalten Außenwänden stehen, da sich dahinter Feuchtigkeit stauen kann. Generell sollten

Wäschetrockner mit Kondensfunktion oder den gezielten Einsatz von Lüftungstechnik.

Bausubstanz regelmäßig kontrollieren

Undichte Dächer und feuchte Kellerwände können Schimmelbildung begünstigen – oft, ohne dass Verbraucher:innen dies sofort bemerken. Daher lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf mögliche Schwachstellen im Gebäude. Wer bei ersten Anzeichen wie grauer Färbung in Raumecken, an der Grenze zur Decke, feuchten Stellen oder modrigem Geruch frühzeitig reagiert, kann größere Schäden und teure Sanierungen vermeiden. Bei Anzeichen von Schimmel



Foto: adpic

Möbel so aufgestellt werden, dass Luft um sie herum zirkulieren kann und so Feuchtigkeitsschäden vermieden werden.

muss im Rahmen der Mitwirkungspflicht umgehend der Vermieter informiert werden.

Feuchtigkeitsquellen im Haushalt minimieren

Wäsche in der Wohnung zu trocknen oder viele Zimmerpflanzen zu haben, erhöht die Luftfeuchtigkeit spürbar. Auch das Kochen ohne Deckel, eine fehlende Abzugshaube oder dauernd geschlossene Vorhänge können das Raumklima negativ beeinflussen. Wer also Schimmel vorbeugen möchte, sollte sich dieser versteckten Feuchtigkeitsquellen bewusst sein und gegebenenfalls gegensteuern – etwa durch

Weiterführende Informationen und Tipps der Verbraucherzentrale NRW finden Sie über nachfolgende Links:

- Tipps und Wissenswertes zu Schimmel: www.verbraucherzentrale.nrw/node/6794
- Der Ratgeber „Feuchtigkeit und Schimmelbildung“ kann hier bestellt werden: <https://shop.verbraucherzentrale.de/rubriken/alle-titel-von-a-z/feuchtigkeit-und-schimmelbildung/9783863361785>



Ratgeber: Trauerfall

Was tun, wenn jemand stirbt?

Ratgeber für wirkungsvolle Unterstützung im Trauerfall

Rund ein Viertel der Befragten entschieden sich für eine Baumbestattung in einem Bestattungswald, wenn sie ihre letzte Ruhestätte frei von gesetzlichen Vorschriften auswählen könnten. Weitere 18 Prozent – so eine Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2022 – favorisierten eine pflegefreie Beisetzung auf einem Friedhof. Neben den hohen Kosten für eine klassische Beerdigung – mit Grabstelle, Grabstein und Sarg sowie Bepflanzung – wird vor allem das Argument, dass sich Angehörige sonst jahrelang intensiv um die Grabstätte kümmern müssen, als Beweggrund für diese Entscheidung genannt. Häufig wird



es jedoch leider versäumt, all diese Wünsche rechtzeitig zu formulieren.

Der aktualisierte Ratgeber „Was tun, wenn jemand stirbt?“ der Verbraucherzentrale bietet doppelte Unterstützung: Er begleitet Hinterbliebene bei allen Entscheidun-



gen in dieser schwierigen Zeit. Darüber hinaus gibt er Wissenswertes an die Hand, um vorsorglich für den eigenen Todesfall alles zu regeln.

Bestatter können bei einem Trauerfall viele organisatorische Arbeiten abnehmen, wissen, welches Amt zuständig ist oder welche Urkunden benötigt werden. Doch dieser Service hat auch seinen Preis. Das Buch bietet Empfehlungen für die Auswahl des richtigen Dienstleisters und die passende Bestattungsform. Entstehende Kosten etwa für Sarg oder Urne, Trauerbriefe, Grabstelle und eine Trauerfeier, aber auch für amtliche Dokumente wie Sterbeurkunde und Erbschein werden beispielhaft aufgelistet. Gezeigt wird, dass das Finanzamt auch im Todesfall noch eine Rolle spielt und welche Fragen sich rund um den Nachlass stellen. Zu erfahren ist, was im Trauerfall für unverheiratete Paare gilt und wie das digitale Erbe zu regeln ist. Checklisten und Musterformulare – auch als Online-Variante zum Ausfüllen – sind nicht nur praktische Hilfen für Hinterbliebene, sondern unterstützen auch bei vorsorglichen Regelungen, damit der Weg zur letzten Ruhestätte tatsächlich den eigenen Wünschen folgt.

Der Ratgeber „Was tun, wenn jemand stirbt? Handbuch für den Trauerfall“ hat 164 Seiten und kostet 18,- Euro, als E-Book 14,99 Euro.

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

Info-Event zur operativen Behandlung von Fehlsichtigkeiten

Multifokallinsen | Laser | RALV

Do, 15.01.2026, 19.30 Uhr
Fr, 06.02.2026, 10:00 Uhr
Do, 12.03.2026, 19.30 Uhr
Fr, 10.04.2026, 10:00 Uhr

Jetzt anmelden!





Marktcheck Kaffee

Kaffee-Marktcheck zeigt massive Preisunterschiede

Verbraucherzentralen fordern mehr Transparenz beim Lieblingsgetränk

Kaffee ist nach Wasser das beliebteste Getränk in Deutschland. Das Genussmittel bringt Menschen zusammen und ist für viele ein fester Alltagsbegleiter. Laut dem Deutschen Kaffeeverband werden pro Kopf durchschnittlich 164 Liter Kaffee pro Jahr getrunken. Doch seit Jahren steigen die Preise, beim Rohkaffee ist es ein Anstieg um 247 Prozent seit 2020. Das spüren auch die Verbraucher:innen beim Einkauf im Supermarkt oder Fachgeschäft. „Vor allem Menschen mit niedrigen Einkommen können sich Kaffee teils nicht mehr leisten und werden damit von sozialer Teilhabe ausgesgrenzt“, sagt Silvia Monetti, Leiterin des IN FORM Verbundprojekts „Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“. Die Verbraucherzentralen haben deshalb im Rahmen des Projekts einen Marktcheck in acht Filialen von Supermärkten und Discountern in Baden-Württemberg durchgeführt und die Preise von insgesamt 102 unterschiedlichen Produkten unter die Lupe genommen. Herausgekommen sind erhebliche Preisunterschiede.

Insgesamt wurden 50 Varianten von Cafe Crema und 52 von Kaffee Espresso untersucht, in Pulver-, Pad- sowie Kapsel-Form.

Erfasst wurden die Grundpreise der Produkte, also Preise pro Kilogramm. Dabei zeigten sich zum Teil große Preisunterschiede innerhalb einer Produktkategorie: Espresso-Kapseln vom selben Markenhersteller kosteten zum Beispiel 73,75 Euro je Kilogramm in einer 88-Gramm-Packung, jedoch 50,70 Euro je Kilogramm in einer 128-Gramm-Packung. „Besonders negativ ist uns Kaffee in Kapsel-Form aufgefallen“, so Monetti: „Hier kann der Kaffee auf ein Kilogramm umgerechnet auch mal 92,26 Euro kosten; das ist mit Abstand am teuersten, und war noch nicht einmal Kaffee in Bio- oder Fairtrade-Qualität.“ Die Kaffee Preise bei den Eigenmarken seien dagegen häufig auf den Cent gleich oder sehr ähnlich.

Es lohnt es sich also, Grundpreise miteinander zu vergleichen und auch die Kaffee Zubereitungsmethode zu berücksichtigen: Insbesondere Kaffeepulver ist erheblich günstiger als Kaffeekapseln. Große Kaffee Packungen können zwar absolut gesehen teurer sein als kleine, auf den Kilopreis gerechnet sind sie aber oft preiswerter als kleinere und schonen damit den Geldbeutel.

Ein Lichtblick im Marktcheck: Bio- oder Fairtrade-Produkte können im Einzelfall deutlich günstiger sein als andere Kaffee-Varianten. Eigenmarken sind zudem in der Regel günstiger als Markenprodukte, selbst in Bio- und / oder Fairtrade-Qualität. 250 Gramm Bio-Espresso Pulver einer Handelsmarke wurden zum Beispiel bereits für 14,16 Euro pro Kilogramm angeboten.



Foto: pixabay

Zahlreiche, unterschiedliche Siegel und Aussagen bezüglich „Fairness“ machen es allerdings mitunter schwer, eine gut informierte Kaufentscheidung zu treffen. „Die Entscheidung für Produkte des Fairen Handels muss für Verbraucher:innen einfach und durchschaubar sein“, betont Monetti. „Notwendig dafür ist die gesetzliche Definition einheitlicher Kriterien, was genau unter sozial, fair, umweltverträglich und ähnlichen Begriffen zu verstehen ist, damit man seriöse Anbieter besser erkennen kann.“

AZURIT Wohnen mit Service

Das ideale Wohnkonzept für ein selbstbestimmtes Leben im Alter:

- sorglos und eigenständig
- barrierefrei
- in einem freundlichen Umfeld

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Vereinbaren Sie jetzt ein unverbindliches Beratungsgespräch!

Ansprechpartner: Silvia Coppenrath
s.coppenrath@azurit-gruppe.de · T 0152 34677148

AZURIT Wohnen mit Service am Stadtwald
Heutingsweg 60 · 46397 Bocholt

AZURIT Wohnen mit Service am Dämmendiek
Dämmendiek 1 · 46414 Rhede



Die Verbraucherschützer fordern eine Reaktion der Politik: „Die Menschen brauchen mehr Transparenz, beispielsweise durch eine Preisbeobachtungsstelle. Verbraucher können zwar den Grundpreis vergleichen und so preisbewusst einkaufen. Sie haben jedoch keine Möglichkeit, die Preise selbst zu beeinflussen. Eine Preisbeobachtungsstelle könnte eventuelle überhöhte Preise aufzeigen, und staatliche Stellen könnten mit gezielten Maßnahmen darauf reagieren. Davon würden vor allem einkommensschwache Verbraucher:innen profitieren, die prozentual einen deutlich höheren Anteil ihres Nettoeinkommens für die Deckung von Grundbedürfnissen wie Lebensmittel ausgeben.“



Zum Schmökern über die Festtage

Bestseller-Autor Stephan Schäfer

»Jetzt gerade ist alles gut«

Vom großen Glück in kleinen Momenten

Ein kleiner Schnitt am Finger, schon wenige Stunden später hängt das Leben des Erzählers an einem durchsichtigen Schlauch. Er besiegt die Sepsis, aber die existentielle Bedrohung bringt eine neue Frage in sein Leben: Wenn sich von einer Sekunde auf die andere alles verändern kann – wieso nehmen wir so selbstverständlich hin, dass wir unser Leben ständig auf später vertagen? Als er aus dem Krankenhaus entlassen wird, wird er zum Sammler kostbarer Momente. In Liebe, Familie, Freundschaft, Natur sucht er nach dem, was wirklich zählt. Dabei entdeckt er, dass die berührendsten Geschichten oft in den überraschendsten



Foto: ULLSTEIN

Augenblicke auf uns warten, sogar in vermeintlichen Nebensächlichkeiten. Eine Einladung, das Leben wieder bewusster wahrzunehmen.



Stephan Schäfer erzählt in »Jetzt gerade ist alles gut« von der Sekunde, die alles verändert – und von den Momenten, die alles bedeuten. Ein tröstliches, ermutigendes Buch über das, was das Leben ausmacht.

Verlag: park
ISBN: 978-3988160188
176 Seiten, Preis: 22 Euro

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

www.logopaedie-rhede.de



Krechtinger Straße 48 · 46414 Rhede

Fon 02872 - 806 333 · info@logopaedie-rhede.de

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein glückliches & gesundes neues Jahr 2026.

Bestseller-Autorin Anne Jacobs

»Der Dorfladen, wo der Weg beginnt«

Ein kleiner Dorfladen am Fuße des Taunus: Ein Ort voller Geborgenheit und Wärme, das Herzstück der Dorfgemeinschaft, wo jeder Unterstützung und Rat in allen Dingen des Lebens erhält. Der kleine Dorfladen von Marthe Haller ist das Herz des Örtchens Dingelbach am Fuße des Taunus. Hier kauft man ein, erfährt die neuesten Nachrichten und findet Unterstützung in allen Lebenslagen. Marthes Töchter greifen ihrer Mutter unter die Arme, wo es nur geht. Doch Frieda, die Mittlere der drei, hat große Träume: Sie hat sich in den Kopf gesetzt, Schauspielerin zu werden, zum Entsetzen ihrer Mutter. Zwischen dörflicher Tradition und Zusammenhalt, harter Arbeit und den Verlockungen der großen Stadt Frankfurt, muss Frieda noch einige Steine aus ihrem Weg räumen...

blanvalet Verlag
ISBN: 978-3764508432
576 Seiten; Preis: 14 Euro



GARTENideen
Planung - Ausführung - Gestaltung
Erleben Sie Ihren GARTENTRAUM

Ihr Partner für Garten-gestaltung und Gartenpflege



Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit und ein besinnliches Weihnachtsfest.

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



Vorsicht im Internet

Wie seriös sind Gesundheitsinformationen im Netz?

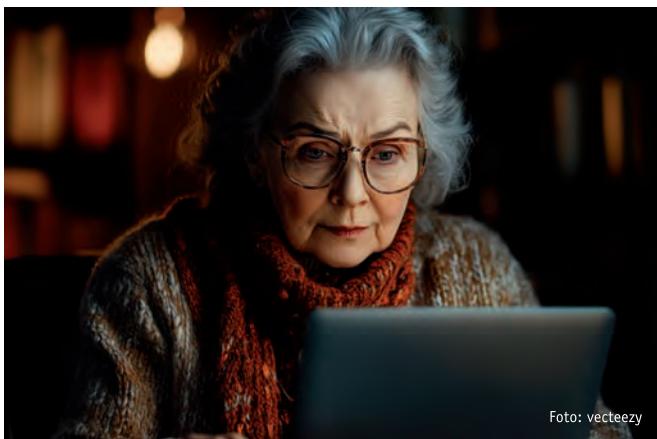


Foto: vecteezy

Nie war es so einfach, sich über Krankheiten, Therapien oder Ernährung zu informieren. Doch gerade im Internet kursieren viele falsche oder irreführende Gesundheitsinformationen. Wer sich darauf verlässt, kann seiner Gesundheit sogar schaden – das zeigen immer wieder Beispiele aus Arztpraxen.

Viele Menschen informieren sich zuerst im Netz, bevor sie zum Arzt gehen. Doch nicht alle Quellen sind zuverlässig. In einer aktuellen Studie der Technischen Universität München in Zusammenarbeit mit der Apotheken Umschau gaben über drei Viertel der Befragten an, Schwierigkeiten zu haben, Gesundheitsinformationen richtig zu finden, zu verstehen und anzuwenden. Das kann schwerwiegende Folgen haben: Wer etwa auf falsche Heilversprechen hereinfällt oder sich mit vermeint-

lichen „Entgiftungskuren“ behandelt, riskiert im schlimmsten Fall seine Gesundheit.

Gesundheitskompetenz – also das Wissen, mit Informationen richtig umzugehen – kann sogar lebensrettend sein. Sie hilft, Symptome richtig zu deuten, Medikamente regelmäßig einzunehmen und gesünder zu leben. Seriöse Gesundheitsinformationen basieren auf wissenschaftlichen Belegen (Evidenz) und sind frei von Werbung oder Eigeninteressen.

Bei Berücksichtigung nachfolgender Punkte können Sie vertrauenswürdige Quellen erkennen:

- Prüfen Sie, wer hinter der Seite steht: Ist es eine öffentliche Einrichtung, Krankenkasse, Verbraucherzentrale oder Universität?
- Achten Sie auf Quellenangaben und auf wissenschaftliche Studien.
- Misstrauen Sie Heilversprechen, die zu gut klingen, um wahr zu sein („Heilung in 7 Tagen“ oder „Geheimtipp gegen Krebs“).
- Vorsicht bei Werbung oder Rabattcodes – oft steckt ein unseriöses Verkaufsinteresse dahinter.
- Gute Informationsseiten nennen Vor und Nachteile von Behandlungen und erklären Fachbegriffe verständlich.

Seriöse Informationen finden Sie zum Beispiel auf diesen Seiten:

<https://gesund.bund.de/>
<https://www.verbraucherzentrale.de/>
<https://www.cochrane.de/>

Wer sich überfordert fühlt, kann sich auch an die Hausarztpraxis oder Apotheke vor Ort wenden. Diese helfen, Informationen einzuordnen und die richtige Behandlung zu finden.

(Quelle: Verbraucherzentrale)

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

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

Haus Georg
für Demenzkranke
Südwall 39
46354 Südlohn
Tel.: 0 28 62 - 58 99 51



Heiratsdruck in früheren Zeiten

von Harald Richer

Der kleine Dichter von nebenan

„Peter, Du bist heiratsfähig!
Bleibst Du weiter ledig, Mann,
sag ich als Mutter Dir: Da seh ich
so was von dagegen an!“

Peter, Du brauchst eine Frau.
Nimm doch einfach die Marei.
Da weißt Du heute schon genau:
Die erbt mal eine Weberei.“

Oder nimm die Hildegard
Von der ist heute schon bekannt:
Vom alten Bauern Eduard
erbt sie fünfzehn Morgen Land.“

Es ginge auch noch Gisela.
Die hat zwar ein Hinkebein,
doch ihr Vater ist Notar,
da wird die Mitgift üppig sein.“

Wenn keine andre Dir gefällt,
tut's zur Not auch die Brigitte.
Die hat zwar weder Land noch Geld,
doch kennt sie Anstand noch und Sitte.“

„Lass gut sein, liebe Frau Mama,
und nein, ich wähle selber aus.
Und für mich ist heut schon klar,
wen ichnehm', und zwar den Klaus.“

Doch seine Mutter wütend spricht:
„Jesus, welcher Unverstand!
Den Klaus? Das geht nun wirklich nicht.
Der ist doch Protestant!“

Wijnachtliche Öwerlegung noa de Firdage

auf Plattdeutsch erzählt von Elfriede Heitkamp aus Rhede

De ganze Familiye is an de Firdage bij Vader un Mooder. Dänn ganzen Noahloat. Ne 20 man un eenen Hund. An'n Hilligoawend mätt't Middach kommt se so noa un noa an. Dänn ersten Koffi an'n Kökendiss. Alle keuert dörreene alle te glike Tied. Man versteht sin eegen Wurt nich. Dann öer Greij noa de Kamers brägen, kiken wo se alle schlopt.

In de Köke is Ruh, nä doch nich, de Enkelkinder möchen Oma un Opa watt vertellen, watt de Ölders nix angeht. Dann wött in de beste Kamer dänn Koffidiss indeckt, mätt alleman, dat geht bloß rummelich. De erste Torte is besünners lecker.

In de Kerke, in de Misze, göwwt for de Ollen'n bätien Ruh. Wär in't Hus is grote Bescherung. Täggensidich beschenken, bedanken, un dann Wijnachtsleeder singen, dat geht nich leise.

Noch twee Dage mätt groten Rummel, un völle Spaß. Alle an einen Diss. Bij't Äaten, bij't Kartenspölken oder olde Belder bekiken, un alle proat ümmer dörreene.

Wijnachten is vörbij, alle Kinder bünt up'n Wäg noa Hus, mätt Hund. No hässe as Mooder tedohn dat te alles wär en bättken in like Fohren krichs. Et is noch kinne Stunde vörbij, doar geht't Telefond, Mama büs du bij't

uprümen? Joa! Mama häw to't uprümen in jede Kamer ne Korw stoahn. Dänn eenen häw Hanssen un Söcke vergäten. Bij dänn annern steht ne halwe Flässe Cola un ne Tuten Chips mätt Krömmels drin. Ne Zeitung, de ganz wichtig was, lich der oak noch. Kinderpanntöffelkes un ne bunten Schal, Gummibärkes, Schokelade un ne Koom, bünt oak liggen bläwen. Blos dänn Junggeselle, dänn häwt Bädde awwetrocken un alles ontlich denäwen lägt. Dänn is dat so gewönnt, dänn häw nüms dänn emm noahrümt.

Mama, well häwt meeste liggen loaten? Dat is ne wichtige Froage för unse Kinder. De häbt sik utemakt, wellt meeste liggen lött, mutt bij't nächste Treffen dänn Koke betahlen. Un ik mutt noa de Post un kleine un gröttere Päckskes schicken. Un dorbij nich vergäten, in jedes Päcksken mutt 't noch eenmoal Rheder Dragees Wijnachtsmandeln. Ik häb mongs dat Geföhl, de Öse van Blagen loat't extro watt liggen bloß wägen de Rhesse Münten.

Et was schön. Alle häbt sik e'freut sik te seh'n. Watt mij fählt häw? In de draij Dage? Mätt jeden van de Kinder es ne halwe Stunde in Ruhe te keuern. Doar mutt ik mij fört nächste Joahr watt infallen loaten.



Ratgeber Pflegegutachten

Wer Leistungen aus der Pflegeversicherung beantragen will, kommt um einen Besuch des Medizinischen Dienstes nicht herum. Ein Gutachter verschafft sich dabei einen Eindruck, wie selbstständig jemand seinen Alltag bewältigen kann und welche Hilfe benötigt wird. Die gute Vorbereitung auf die Erstbegutachtung ist also wichtig. Denn schließlich wird hiernach beurteilt, welcher Pflegegrad einem zusteht und wie viel Pflegegeld es beispielsweise gibt,

um die häusliche Pflege durch Angehörige zu organisieren.

Der Ratgeber „Das Pflegegutachten“ der Verbraucherzentrale begleitet vom Antrag übers Verfahren bis hin zur Bewilligung. Eine umfangreiche Checkliste ermöglicht es Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen, sich über alle Bereiche zu informieren, die beim Begutachtungstermin abgeklöpft werden. Erläutert wird, welche Kriterien bei der Beurteilung des Grads

und mit welchen Fragen des Gutachters zu rechnen ist. Es werden Verhaltenstipps rund um dessen Besuch gegeben. Aufgezeigt wird, welche Pflegeleistung im Einzelfall eine sinnvolle Hilfe bietet und wie ein möglicher Widerspruch gegen den Bescheid der Pflegekasse zu formulieren ist. Der Ratgeber „Das Pflegegutachten“ hat 156 Seiten, kostet 16,- Euro, als E-Book 12,99 Euro. Zu bestellen ist er im Netz unter shop.verbraucherzentrale.de oder 0211 913801-555. Der Ratgeber ist ebenfalls im Buchhandel erhältlich.



Bleiben Sie GESUND!

von Dr. med. Ulrich Hageleit

PUNKTE PUNKTEN NICHT

Immer wieder ist zu lesen, dass bestimmte Punktesysteme das Risiko eines möglichen Herzinfarktes bestimmen können. Es wird eine Wahrscheinlichkeit in Prozent ermittelt und dann sogar die Notwendigkeit bestimmter Medikamente, hier in erster Linie Statine, festgestellt oder verneint.

Jetzt haben US-Forscher das ASCVD-Punktesystem auf seine Aussagekraft hin überprüft. Zwischen den Jahren

2020 und 2025 wurden 465 Menschen, die einen Herzinfarkt erlitten hatten, nach dem Punktesystem vor dem Herzinfarkt eingeordnet (JACC Advances 21.11.2025).

Dabei stellte sich heraus, dass fast 50% aller Herzinfarkte nicht vorhergesagt werden konnten. Damit ist so ein Punktesystem untauglich für eine eventuell notwenige Therapie zur Verhinderung eines Herzinfarktes. Wichtig sind keine künstlichen Prozentzahlen, sondern der Nachweis von Kalk



Foto: vecteezy

in den Gefäßen, leicht zu untersuchen mit Ultraschall an den Halsgefäßen und Beingefäßen.

Auch können durch ein CT die Herzgefäße dargestellt werden. Bei nachgewiesenen Verkalkungen muss der Kalk mit Medikamenten, zum Beispiel mit Statinen, stabilisiert werden. Bei Durchblutungsstörungen der Beine müssen auch das Herz und die Halsschlagadern untersucht werden. So lassen sich Herzinfarkte und Schlaganfälle verhindern.

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



Weihnachtliche Rezepte für Leckermäuler

Filettopf



Zutaten für 6 Portionen:

- | | |
|-------|---|
| 1 kg | Schweinefilet |
| 1 EL | Öl |
| 1 EL | Butter |
| n. B. | Salz und Pfeffer |
| 2 | Zwiebeln, fein gewürfelt |
| 1 | Knoblauchzehe,
fein gewürfelt |
| 100 g | Katenschinken, in sehr
kleine Würfel geschnitten |
| 500 g | Champignons |

- | | |
|--------|--|
| 200 ml | Fleischbrühe o. Gemüsebrühe |
| 200 ml | Sahne |
| 200 g | Crème fraîche oder Schmand |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 1 TL | Senf |
| etwas | Speisestärke, optional |
| 1 Bund | Petersilie, gehackt
oder 3 EL TK-Ware |

Zubereitung:

Vom Schweinefilet die weiße Haut entfernen. Das Öl mit der Butter erhitzen, nicht zu heiß werden lassen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. von allen Seiten braten. Es soll innen noch rosa sein. Dann herausnehmen und auf einem Teller (damit der Fleischsaft aufgefangen wird) erkalten lassen. Im Bratfett Zwiebeln, Knoblauch und Schinken gut bräunen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden und mitbraten. Dann mit Brühe ablöschen und Sahne und Crème fraîche oder Schmand und den

ausgetretenen Fleischsaft zugeben. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Senf kräftig abschmecken. Sollte sie zu flüssig sein, etwas Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren und unter Rühren bis zur gewünschten Konsistenz zur köchenden Soße geben. Die Soße abkühlen lassen. Das kalte Fleisch erst in 1 cm breite Scheiben und dann in Streifen schneiden. Dann in die Soße geben, die Petersilie zufügen und durchrühren, kühl stellen.

Am nächsten Tag das Gericht auf kleiner Flamme erhitzen, jedoch nicht mehr kochen. So bleibt das Fleisch rosa. Die Soße nochmals abschmecken. Dazu schmeckt Baguette, aber auch Spätzle und Salat.

Tipp: Sollte am Vortag zubereitet werden. Deshalb auch gut geeignet für das Weihnachtsfest mit größerer Personenzahl.

Weihnachtliches Dessert



Zutaten für 4 Portionen:

- | | |
|-------|------------|
| 250 g | Mascarpone |
|-------|------------|

- | | |
|--------|----------------------------|
| 250 g | Sahnequark oder Magerquark |
| 200 g | Schlagsahne |
| 100 g | Zucker |
| 2 Pck. | Vanillezucker |
| 200 g | Lebkuchen mit Schokoglasur |
| 1 Dose | Mandarinen |
| | Kakaopulver zum Bestäuben |

Zubereitung:

Die Schlagsahne mit einem Päckchen Vanillezucker steif schlagen. Die Mandarinen abtropfen lassen. Mascarpone, Quark, Zucker und ein Päckchen Vanille-

zucker miteinander verrühren und ca. 2/3 der Sahne unterheben.

Den Schokolebkuchen in eine Auflaufform bröseln, dann etwa die Hälfte der Mascarponecreme darauf verteilen. Nun die Mandarinen draufschichten. Die restliche Creme draufstreichen und mit dem Rest der Sahne bedecken.

Bis zum Verzehr nun in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit etwas Kakao bestäuben.

Winterzauber-Getränk



Zutaten für 6 Portionen:

- | | |
|-------|--------------------------|
| 1 St. | Ingwer, frisch, ca. 3 cm |
| 1 | Vanilleschote |
| 1 | Stange Zimt |

- | | |
|--------|------------------------------|
| 3 | Nelken |
| 3 | Sternanis |
| 50 g | Rosinen |
| 50 g | Mandeln, grob gehackt |
| 1 | Bio-Orange, Schale und Saft |
| 5 EL | Zucker, braun |
| 1 FL. | Rotwein, trocken, kräftig |
| 200 ml | Rum |
| 1 | Bio-Zitrone, Schale und Saft |
| 3 | Kardamomkapseln |
| 3 | Pimentkörner |

Zubereitung:

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Vanilleschote längs

aufschlitzen, das Vanillemark herauskratzen und zusammen mit Vanilleschote, Ingwerscheiben, Zimtstange, Nelken, Kardamomkapseln und Pimentkörner in einen Topf geben. Sternanis mit Rosinen, Mandeln, Orangen- und Zitronenschale und den Saft sowie Zucker dazugeben. Mit Rotwein aufgießen. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Nun durch ein Sieb gießen. Den Rum untermischen und den Drink in hitzebeständige Gläser füllen. Dieser Getränk heizt kräftig ein. Wer es etwas sanfter mag, reduziert den Rum, lässt ihn weg oder mischt es mit Tee.



Mandarinen – die kaiserlichen Früchte

Was Sie schon immer über unser klassisches Weihnachtsopt wissen wollten

Trägt die Mandarine ihren Namen, weil sie im alten China das Privileg des Kaisers und seiner höchsten Beamten, der Mandarine, gewesen ist? Das könnte so gewesen sein, lässt sich aber nicht mehr mit Gewissheit sagen. Zumindest drückt diese Geschichte aus, welcher Wert der Zitrusfrucht schon damals beigemessen wurde. Denn sie ist reich an Nährwerten und bekannt dafür, das Immunsystem zu stärken. Deshalb ist sie in der kalten Jahreszeit hierzulande als Erkältungsprophylaxe auch sehr beliebt. Das trifft sich gut, denn die Haupterntezeit von Mandarinen in Südeuropa ist der späte Herbst und der Winter. So bekommen wir in den Monaten Oktober bis Januar auch hierzulande frische Vitamine auf den Tisch und zu Weihnachten auf den Weihnachtsteller.

Mandarinen haben eine lange Geschichte, wie schon die Erzählung über ihre Namensgebung im kaiserlichen China nahelegt. Bereits vor mehr als 4.000 Jahren wurden die Früchte in Südostasien angebaut. Namentlich China, Indien und die Philippinen gelten als traditionelle Herkunftsländer der gelborangefarbenen Mini-Orangen.



Inzwischen werden sie in vielen Regionen der Welt kultiviert, Hauptsache es herrscht dort ein gemäßigt warmes Klima. Denn das mögen Mandarinen.

Wer in diesen Wochen auf dem Nikolaus- oder Weihnachtsteller kleine Zitrusfrüchte vorfindet, kann möglicherweise nicht unterscheiden, ob es sich dabei um Mandarinen, Clementinen oder Satsumas handelt. Die letztgenannten beiden Sorten gehen auf eine Kreuzung von Mandarinen und Bitterorangen zurück: Die ersten Clementinen züchtete ein französischer Mönch namens Clément vor rund hundert Jahren in Algerien. Satsumas entstanden in Japan – ebenfalls aus einer Kreuzung von Mandarinen mit Orangen. Clementinen und Satsumas sind im Gegensatz zu den Mandarinen kernlos. Dafür zählen die Mandarinen zu den aromatischeren Zitrusfrüchten. Ein weiteres Merkmal, an dem Mandarinen zu erkennen sind, ist der Hohlräum, der zwischen Schale und Fruchtfleisch entsteht, wenn die Frucht zu lange lagert. Fachleute nenne das „Losschaligkeit“.

Ihrer schlechten Lagerfähigkeit war es denn auch zuzuschreiben, dass die Mandarine erst Anfang des 19. Jahrhunderts nach Europa gelangte. Seitdem hat sie jedoch zügig die Zungen der Leckermäuler hierzulande erobert – und dies nicht nur als Bestandteil eines klassischen Advents- oder Weihnachtstellers. Meist werden Mandarinen roh verzehrt, vielfach als kleiner Snack „zwischendurch“. Die Zitrusfrüchte passen ebenfalls ausgezeichnet

in Sahnequark oder Obstsalat. Auch ein ein Endiviensalat lässt sich mit ihnen geschmacklich veredeln. Weitere häufige lukullische Verwendungen von Mandarinen sind an Fisch, Fleisch, Geflügel oder als Bestandteil aller möglichen Backwaren. Darüber hinaus wird Mandarinensaft gern auch zum Verfeinern von Erfrischungsgetränken oder Salatsaucen benutzt.

Zusätzlich zu ihren geschmacklichen Meriten punkten Mandarinen mit gesunden Nährwerten: Sie enthalten Provitamin A, die Vitamine B und C sowie gesundheitlich wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium. Dabei bringt es eine Mandarine auf 45 bis 50 Kalorien. Viele Menschen nutzen Mandarinen wegen ihres Vitamin-C-Gehalts, um ihren Tagesbedarf daran wohl schmeckend zu decken.

Allerdings sollte man dabei nicht vergessen, dass die konventionell angebauten Früchte in der Regel mit verschiedenen Chemikalien behandelt werden, die sie vor Austrocknen und Schimmel bewahren sollen. Diese chemischen Mittel dringen zwar nur in die äußere Schicht der Schale ein. Doch um zu verhindern, dass die Chemiegifte beim Zerteilen der Frucht von der Schale auch in das Fruchtfleisch gelangen, sollten Mandarinen vor dem Schälen gewaschen werden. Und nach dem Schälen empfiehlt es sich ebenfalls, die Hände zu waschen. Wegen der Chemikalien reicht man Kindern ohnehin am besten nur das Fruchtfleisch der Mandarinen.



**Wir wünschen
allen Kunden
eine schöne und gesunde
Weihnachtszeit.**

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



Rätselhaftes

Kreuzworträtsel

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

Seiden-gewe-be		▼	Jagd-ruf	Furche	Klage-lied	flach machen		▼	Zahl	▼	Zahn-fäule	▼	Schiri
Vor-fahrin	►		3			Gesäß-teil	►			2			Fabel-wesen
rum-jam-mern	►	7						flacher Strand-see	►				
Krimi-serie: Der ...	►					franz.. Eintritt	►						
ugs.; schnar-chen	►							süddt. Meer-rettich	►	Insel-euro-päer		8	
	►		4	ge-wöhn-lich		Sto-cher-stange	►	Glücks-pflanze	►				Ränder
TV-Sender	Frauen-name	►				1	berli-nier.; genau!			schwed. Währung (Abk.)			
Haupt-bau e. Burg		▼	süddt.; Tölpel		Kräut-erge-tränk	►				engl.; Gebiet	Vogel	Balte	
An-schrift (Abk.)					ab-knab-bern	►	9						
Was bin ich?- Host			6					Ein-kehr	►				
österr. Presse-agentur					Bündnis zw. Staaten	►							
Holz unter Rinde								nord. Gott-heiten	►			5	

Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar

02872 98 11 94

Bestatten
Beckmann

Zum Weihnachtsfest wünschen wir allen,
besonders denen, die uns ihr Vertrauen
geschenkt haben, eine besinnliche
Weihnachtszeit, ein gutes neues Jahr
und viel Kraft für die kommenden Jahre.





Kreuzworträtsel

Hilfe in Notzeiten		englisch fragen brit. Prinzessin		englisch Tee	Teile Schinsbauanlage		Frauenkurzname	fair anständig
Teil des Klaviers								
Frosch-lurch					engl. Bier Vorwort			
			englisch Apfel Frauenkurzname					
japan. Währung				wirklich				
Fluss d. Gerona				linke Kontosseite				
brenzlig		Abgott Schneehütten				mannlicher Artikel		
					Jahrmarkt-Künstler		so- und schwie- rig (math.)	
TV-Moderatorin, Linda de	krumm							
		Männername		südlt. Grasland				
				Haftung (franz.)				
die Atmosphäre					größte nordfriesische Insel	ind. Meditationsform		
				englisch Himmel			Bedrangnis	
Stadt in der Toskana (Turm)		alter Name Sri Lankas						
				Kinderbaustein				
byzantinischer Kaiser		Salz der Salpetersäure						

Rätselhaftes & Denksport

Impressum

Herausgeber:

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

Redakteurin V.i.S.d.P.:

Marita Ostendorp

Druck & Vertrieb:

OGV Druck & Verlag

Anzeigen & Redaktion:
OGV Druck & Verlag
Telefon: (0 28 72) 80 60 36
Mail: seniorenenzeit-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 (lizenziert), Pixabay, Adpic, Pexels, vecteezy bzw. sind angeliefertes Bildmaterial.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

Sudoku

mittel

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

schwer

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



Wir wünschen Ihnen
frohe Weihnachten
und ein gesundes
& gutes neues Jahr!

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:

