

66

Ihr persönliches
Gratisexemplar
zum Mitnehmen

Für Aktive & Junggebliebene

Foto: iStock

SeniorenZEIT

Winter 2026

Die Seniorenzeitung für den Kreis Borken

Topthema

Was das neue Jahr bringt

VZ: Schließfach-Beute –
So schützt man Wertvolles

VZ: Heizkosten im Griff
– so klappt es...

*Gemeinsam
(er)leben*

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 SGBXI
- Bei Fragen informieren wir Sie gerne!

ASP Mobile Pflege

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

Pflege-Stützpunkt



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,

Hier ist sie nun, die erste Ausgabe der **SeniorenZeit** im neuen Jahr und ich hoffe, Sie sind alle gut und gesund hineingekommen?! „Hineingerutscht“ möchte ich lieber nicht sagen, denn nur kurze Zeit nach dem Jahreswechsel haben uns bitterkalte Tage in den eisigen Griff genommen. Sie haben Anfang Januar sicher noch gut vor Augen... eine ganze Weile hieß es: Schnee schippen, Wege streuen und aufpassen, dass man sich bei dem Glatteis nicht auf die Nase legt. Und auch der Blick in die USA mit seinen nie dagewesenen Winterstürmen mit Temperaturen von bis zu -45 Grad ließ einen die ultimative Macht der Natur spüren... – Solch strenges Winterwetter erwarten viele von uns nicht mehr – gerade weil Begriffe wie Klimaerwärmung und Klimaveränderung unsere Zeit prägen. Doch genau wie das Wetter hält auch das Leben immer wieder Überraschungen und Herausforderungen für uns parat. Diese gilt es anzunehmen und zu meistern – auch in diesem jungen neuen Jahr 2026!

Liebe Leserinnen und Leser!

Möglicherweise sind auch Sie mit guten Vorsätzen in das neue Jahr gestartet; und natürlich wünsche ich Ihnen, dass Sie all Ihre Vorhaben auch erfolgreich umsetzen können. Ich muss leider gestehen, dass bei der Umsetzung meiner guten Vorsätze

noch Luft nach oben ist. Aber was nicht ist, kann ja noch werden. – Deshalb habe ich mich im Internet ein bisschen schlau gemacht und bin auf ein paar – wie ich finde – clevere und nachvollziehbare Tipps gestoßen, die womöglich nicht nur mir, sondern auch Ihnen weiterhelfen können:

1. Nehmen Sie sich nur ein konkretes Ziel auf einmal vor, dass nicht zu hoch gesteckt ist.
2. Treffen Sie hierzu eine verbindliche Entscheidung und legen Sie einen einzuhaltenden Zeitrahmen fest.
3. Erzählen Sie Freunden und Familie von Ihrem Vorhaben. Das erzeugt sozialen Druck, ...denn wer will schon vor anderen ein Scheitern zugeben.
4. ...und feiern Sie nach Erreichen des Zieles Ihren Erfolg!

Haben Sie eine Menge Spaß und vor allem viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Vorsätze und Wünsche! Und lassen Sie sich nicht entmutigen... ich tue es auch nicht!

Ich wünsche Ihnen ein spannendes und informatives Studium der neuen **SeniorenZeit**..., und bitte: Bleiben Sie gesund und neugierig!

Herzlichst Ihre Marita Ostendorp



Marita Ostendorp
Redakteurin & Herausgeberin



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

Digital, finanziell, gesundheitlich Was das neue Jahr bringt

Die Verbraucherzentrale NRW fasst die Änderungen 2026 zusammen



Foto: adpic

Von der Rente bis zum Bürgergeld: Um Einiges wurde in Berlin bis zum Jahresende noch gerungen, aber so manche Neuregelung für 2026 stehen bereits fest.

In diesem Jahr treten zahlreiche Änderungen in Kraft, die Menschen schützen sollen – etwa durch strengere Regeln für Kleinkredite, weniger Greenwashing, einen vereinfachten Widerruf bei digitalen Verträgen oder eine kostenfreie Krebsfrüherkennung für Raucher:innen. Verschiedenes wird auch teurer, etwa die Sozialabgaben, die Kfz-Versicherung sowie einige Energiekosten. Die Verbraucherzentrale NRW gibt einen Überblick, was sich konkret ändert.

„Das neue Jahr bringt aus Verbrauchersicht einige klare Verbesserungen. Auch wenn wir uns bei mancher Regelung mehr gewünscht hätten – insgesamt stärken die Neuerungen in vielen Punkten den Verbraucherschutz“, sagt Wolfgang Schuldzinski, Vorstand der Verbraucherzentrale NRW. „In den aktuell wirtschaftlich und politisch unruhigen Zeiten suchen die Menschen nach Rat und unabhängigen Informationen – entsprechend gefragt ist das Angebot der Verbraucherzentrale NRW.“

Unsere Zusammenstellung wichtiger Änderungen gibt Verbraucher:innen eine erste Orientierung, was 2026 Jahr auf sie zukommt.“

Neues rund um die Rente

Die Bundesregierung hat beschlossen, die Aktivrente einzuführen. Wer sein gesetzliches Renteneintrittsalter erreicht hat und eine Vollrente bezieht, kann ab dem 1. Januar 2026 monatlich 2.000 Euro aus einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung steuerfrei hinzuverdienen. Beiträge zur gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung werden aber weiterhin fällig. Die Aktivrente soll nicht gelten für Beamte, Selbstständige, Minijobber und Frührentner:innen.

2026 soll es auch eine Reform der privaten Altersvorsorge als Nachfolger der Riesterrente geben. Das hat der Koalitionsausschuss in Berlin beschlossen. Ziel ist unter anderem weniger Bürokratie, der Verzicht auf zwingende Garantien sowie die Reduzierung von Verwaltungs-, Produkt- und Abschlusskosten.

Bei Betriebsrenten hängt eine vorzeitige Inanspruchnahme künftig nicht mehr davon ab, ob bereits eine Vollrente aus der gesetzlichen Rentenversicherung bezogen wird. „Das ist eine sinnvolle Regelung, weil damit Beschäftigte über ihre Betriebsrente früher und flexibler verfügen können als bisher“, sagt Thomas Hentschel, Altersvorsorgeexperte der Verbraucherzentrale NRW.

Die 21 Millionen Rentnerinnen und Rentner in Deutschland erhalten ab 1. Juli 2026 voraussichtlich eine Erhöhung von 3,7 Prozent. Das geht aus einem Entwurf für den Rentenversicherungsbericht hervor.

Lesen Sie weiter auf Seite 4

Neue Gesichter. Gute Gespräche.

Alexa

Tagespflege in den
Ostwall Terrassen

Tel. 02871 23468-0

Mobil 0160 95601918

bocholt@alexa-pflege.de

alexa-pflege.de/bocholt

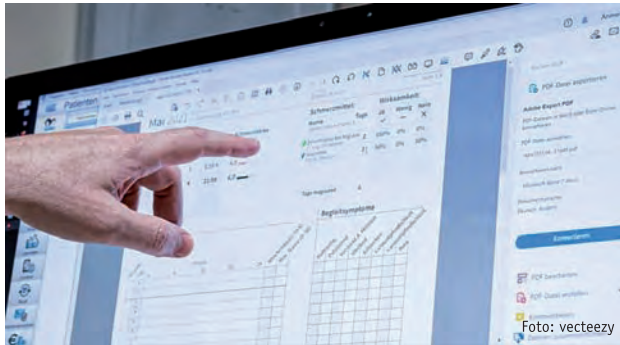


Kostenloser Probetag in der TAGESPFLEGE

Wie stark die Renten tatsächlich steigen, legt das Bundeskabinett im Frühjahr fest. Die Renten richten sich nach der Lohnentwicklung.

Neue Funktionen in der ePA

Seit Oktober 2025 ist die elektronische Patientenakte (ePA) für alle Arztpraxen, Apotheken und Krankenhäuser Pflicht. Das bedeutet Die Gesundheitsdaten der Patient:innen werden seitdem in der ePA



gespeichert. Wer das nicht möchte oder die Einträge begrenzen will, muss tätig werden. Nach Anmeldung und Freischaltung können Versicherte selbst entscheiden, welche Daten verborgen, gelöscht

oder für bestimmte Fachleute freigegeben werden sollen. 2026 kommen neue Funktionen hinzu, so wird zum Beispiel der digital gestützte Medikationsprozess (dgMP) um den elektronischen Medikationsplan (eMP) erweitert. Außerdem können Versicherte einstellen, dass sie bei neuen Zugriffen auf ihre ePA Push-Benachrichtigungen über ihre jeweilige Krankenkassen-App erhalten. Die Abrechnungsdaten fließen nun automatisch in einen verborgenen Ordner für die Patient:innen. „Aus Verbrauchersicht eine gute Nachricht“, sagt Sabine Wolter, Juristin und Gesundheitsexpertin der Verbraucherzentrale NRW. „Das hatten wir explizit gefordert.“

Besserer Schutz im digitalen Raum: Widerruf, KI und Kredite

Ab dem 19. Juni 2026 ist ein Widerrufsbutton Pflicht – damit wird es einfacher, einen im Internet geschlossenen Vertrag zu widerrufen. Die Pflicht gilt für Unter-

nehmen, die den Vertragsschluss über eine Website oder App anbieten. Ab dem 2. August 2026 sind zudem Anbieter und Betreiber von KI verpflichtet, KI-generierte Inhalte wie Texte, Bilder, Audioangebote und Videos zu kennzeichnen. Die europäische KI-Verordnung soll vor Täuschung und Manipulation schützen. Ebenso sollen Verbraucher:innen vor einer Überschuldung bewahrt werden. Für Internetkäufe gelten ab 20. November 2026 neue EU-Schutznormen für Verbraucherkredite. Schon bei Kleinkrediten unter 200 Euro und bei Krediten mit Laufzeiten unter drei Monaten ist eine strengere Kreditwürdigkeitsprüfung Pflicht. Darunter fallen auch „Buy now, pay later“-Angebote.

Weniger Greenwashing, strengere PFAS-Grenzwerte, mehr Recycling

Unternehmen, die mit umweltbezogenen Aussagen (Green Claims) werben, müssen zukünftig sicherstellen, dass Nachhaltigkeitsangaben und -ziele eindeutig, messbar und überprüfbar sind. Auch selbst kreierte Siegel ohne nachvollziehbare Kriterien und unabhängige Zertifizierungen

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

sind nicht mehr erlaubt. Das sieht die EU-Richtlinie „Empowering consumers for the green transition“ (EmpCo) vor, die 2026 in nationales Recht umgesetzt und angewendet werden muss.

Zudem gelten ab 12. Januar 2026 strengere Grenzwerte für PFAS im Trinkwasser. Weil sie in der Umwelt, der Nahrungskette und im menschlichen Körper praktisch nicht abbaubar sind, werden die PFAS auch „Ewigkeitschemikalien“ genannt. Neu eingeführt wird ab 1. Januar eine bessere Rückgabemöglichkeit für E-Bike- und Scooter-Batterien in Wertstoffhöfen und im Fachhandel. Außerdem kommt zur Jahresmitte eine Rücknahmepflicht für E-Zigaretten. Wer sie verkauft, muss ab spätestens 30. Juni ausgediente Geräte zurücknehmen – unabhängig von einem Neukauf.

Deutschlandticket für fünf Jahre gesichert



Foto: vecteezy

Bis Ende 2030 ist die Finanzierung des Deutschlandtickets gesichert. Der Bundestag hat Anfang November einer entsprechende Gesetzesänderung zugestimmt.

Vorgesehen sind nun jährliche Zuschüsse von 1,5 Milliarden Euro. Allerdings wird das Abo für den Nah- und Regionalverkehr ab Januar 2026 teurer und kostet dann 63 statt 58 Euro.

Höhere Kosten für Sozialabgaben, Versicherungen und Energie

Es wird auch einiges teurer: Durch die Anhebung der Beitragsbemessungsgrenze steigen in der Renten-, Arbeitslosen- und Krankenversicherung für Arbeitnehmer:innen mit höheren Einkommen ab Januar die Sozialabgaben.

Ebenfalls mehr zu zahlen ist für Autoversicherungen und einige Energiekosten: Der CO₂-Preis für Heizöl, Erdgas, Benzin und Diesel wird ab 2026 versteigert, allerdings in einem festen Korridor. Er kann daher um maximal zehn Euro pro Tonne steigen. Beim Gas steigen in den meisten Regionen die Netzentgelte, dafür senkt der Wegfall der 2022 als Entlastung eingeführten Gasspeicherumlage wiederum die Kosten.

Auch beim Strom gibt es gegenläufige Neuerungen: Auf der einen Seite sinken die Netzentgelte durch einen staatlichen Zuschuss von rund 6,5 Milliarden Euro bundesweit, auf der

anderen Seite steigen jedoch die Umlagen bei Strom etwas an. Für Verbraucher:innen dürfte unter dem Strich eine Entlastung bleiben.

In Nordrhein-Westfalen gilt seit dem 1. Januar 2026 zudem eine Solarpflicht für Neubauten. Bei Gewerbe-Neubauten ist in der Regel eine vollständige Nutzung der Dachfläche vorgesehen, bei Privatbauten soll mindestens 60 Prozent der geeigneten Dachfläche mit Solarmodulen ausgestattet werden.

Mehr Gesundheitsschutz:

Nahrungsergänzung, Vorsorge und Apps

Mehr als vier Milliarden Euro geben die Deutschen pro Jahr für Nahrungsergänzungsmittel (NEM) aus. Voraussichtlich ab 2026 sollen europaweit verbindliche Höchstmengen für die Inhaltsstoffe gelten – seit langem eine zentrale Forderung der Verbraucherzentale NRW. Denn die meisten dieser Produkte sind unnötig und zu hoch dosiert. Ab April 2026 wird es zudem für aktive und ehemalige starke Raucher:innen die Möglichkeit einer kostenfreien Lungenkrebs-Früherkennung geben. Betroffene im Alter von 50 bis 75 Jahren können eine CT-Untersuchung erhalten.

Und: Digitale Pflegeanwendungen sollen ab Januar 2026 bei Verbraucher:innen ankommen: Für Hersteller wird die Anmeldung einfacher und es können nun auch Pflege-Apps beantragt werden, die die Entlastung pflegender Angehöriger oder ehrenamtlicher Pflegepersonen im Blick haben.

Weitere Informationen zu Neuerungen in 2026: www.verbraucherzentrale.nrw/2026

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!**

Schließfächer: So schützt man Wertvolles

Drei Fragen an Rita Reichard, Verbraucherzentrale NRW

Nach dem Einbruch in der Sparkasse in Gelsenkirchen-Buer bangen viele Betroffene um eingelagertes Bargeld, Gold oder um persönliche Schmuckstücke. Schon 2024 und 2021 gab es ähnliche Einbrüche. Entscheidend ist jetzt, wie man eigene Verluste nachweist und in welcher Höhe die Sparkasse haftet. Rita Reichard, Juristin und Versicherungsexpertin der Verbraucherzentrale NRW, beantwortet die wichtigsten Fragen.

Wie weit geht die Haftung der Sparkasse?

In Gelsenkirchen-Buer ist laut Aussage der Sparkasse jedes Schließfach bis zu einer Schadenshöhe von 10.300 Euro ver-



Foto: adpic

sichert. Bestimmte Wertgrenzen gelten auch für „vorübergehend“ ausgelagerten Hausrat, wozu auch Wertgegenstände gehören, im Rahmen einer bestehenden Hausratversicherung. Wer eine gesonderte Schließfachversicherung abgeschlossen hat, könnte gegebenenfalls auch darüber den Schaden ersetzt bekommen. Bei über den Versicherungsschutz hinausgehenden Ansprüchen wird noch zu klären sein, ob der Schließfachraum nach dem anerkannten Stand der Technik gegen einen unbefugten Zugriff gesichert war. Falls das verneint würde, könnten betroffene Kunden Anspruch auf eine Erstattung des gesamten Inhalts haben.

Gerichtsurteile zu früheren Fällen zeigen, dass Banken und Sparkassen in voller Höhe haften können, sofern sie bei der Bewachung der Schließfächanlage nicht die erforderliche Sorgfalt haben walten lassen.

Wie weist man den Verlust nach?

Wer nach einem Einbruch oder Diebstahl Verluste ersetzt haben möchte, muss belegen, was entwendet wurde. Deshalb ist es ratsam, eine Liste der gestohlenen Gegenstände und deren Herkunft anzufertigen. Für den Besitznachweis sind Kaufbelege ideal, bei älteren oder geerbten Wertgegenständen können auch Fotos oder Zeugenaussagen hilfreich sein. Diese Dokumentation sollte getrennt von den Wertgegenständen aufbewahrt werden. Betroffene sollten auf jeden Fall Strafanzeige erstatten,



Rita Reichard

das ist wichtig für die Schadensregulierung zum Beispiel der Hausratversicherung.

Wie sichert man Wertvolles am besten?

Bargeld, Schmuck, Gold oder andere wichtige Dokumente: Viele Menschen haben wertvolle Dinge zuhause, die bei einem Einbruch oftmals leicht gefunden werden können. Die Hausratversicherung ersetzt dann einen möglichen

Schaden nur in begrenzter Höhe – abhängig vom Versicherungsvertrag. Wer trotzdem die Aufbewahrung daheim bevorzugt, kann sich einen fest verankerten, zertifizierten Tresor zulegen. Dann ist eine höhere Summe versichert.

Je wertvoller der Besitz, desto besser ist jedoch eine externe Aufbewahrung. Einbrüche in Schließfachräume kommen vor – im Dezember 2024 traf es eine Filiale der Deutschen Bank in Lübeck, im August 2021 die Hamburger Sparkasse in Norderstedt und im vergangenen Dezember die Sparkasse in Gelsenkirchen-Buer – aber sie sind deutlich seltener als Wohnungseinbrüche.

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



www.ogv-rhede.de
www.rhederstadtgesprach.com

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

Vorläufiger Pflegegrad – schnelle Unterstützung nach dem Krankenhausaufenthalt

Kreis Borken. In der neuen Folge des Podcasts „Pflege im Kreis Borken – Der Podcast für deine Fragen“ des Kreises Borken dreht sich alles um das Thema „Vorläufiger Pflegegrad.“

Gudula Decking und Lena Schlamann von der Pflegeberatung erklären, wann diese Regelung greift und warum sie insbesondere nach einem plötzlichen Krankenhausaufenthalt wichtig sein kann, um die weitere Versorgung sicherzustellen. Wer einen vorläufigen Pflegegrad erhalten kann,

welche Voraussetzungen dafür erfüllt sein müssen und wie das Verfahren abläuft, erfahren Interessierte in der neuen Podcastfolge.

Die neue Folge ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen, wie Apple Podcast oder Spotify, sowie auf der Internetseite www.kreis-borken.de/podcast verfügbar.

Weitere Infos zum Thema Pflege sind auch unter www.pflege-kreis-borken.de zu finden.



Online-Magazin „Verbraucher 60plus“

VERBRAUCHER INITIATIVE veröffentlicht neue kostenfreie Ausgabe

Das kostenfreie Online-Magazin ist Teil eines umfassenden Informationsangebotes der VERBRAUCHER INITIATIVE (nicht nur) für ältere Verbraucherinnen und Verbraucher.

Dazu gehören u.a. halbtägige Veranstaltungen vor Ort, einstündige Online-Vorträge und natürlich die Online-Präsenz www.verbraucher60plus.de.

Das 19-seitige Online-Magazin greift u.a. folgende Themen auf: Weihnachten: Weniger einsam, Sicher im Netz: Digitale Ämter nutzen, Interview: Gesundheit für alle zugänglich machen, Halbzeit bei CARE: Haushalte in Aktion, Neue Bestattungsformen: Was Verbraucher wissen sollten, Lebensmittel: Richtig lagern sowie Meldungen, Buchtipps und Weiterbildungs-

sangebote. Zahlreiche Links führen zu weiterführenden Informationen.

Das tipporientierte Magazin erscheint mehrmals jährlich, alle Ausgaben finden Sie unter www.verbraucher60plus.de.

Interessierte können sich kostenlos in den Versandverteiler aufnehmen lassen und senden dafür eine formlose Mail an mail@verbraucher.org

Lach doch mal – Lachyoga für Körper & Psyche

Lachyoga ist ein außergewöhnliches und zugleich einfaches Konzept, das Menschen ermöglicht, ohne äußeren Anlass zu lachen. Anders als beim üblichen Lachen braucht es dafür weder Witze noch Comedy – das Lachen entsteht durch angeleitete Übungen, die Klatschen, Atmen und gezielte Lachsequenzen miteinander verbinden.

Der Name „Lachyoga“ kommt nicht von ungefähr: Die Übungen werden mit der tiefen, bewussten Atmung des Yoga kombiniert. Diese Verbindung sorgt dafür, dass der Körper verstärkt Sauerstoff aufnimmt, was zu mehr Vitalität, Wohlbefinden und innerer Balance führt.

Eine wichtige Grundlage des Lachyogas ist die Erkenntnis, dass unser Körper nicht zwischen absichtlichem und spontanem Lachen unterscheidet. Physiologisch und

psychologisch zeigen beide Formen dieselbe positive Wirkung – ganz gleich, ob das Lachen „künstlich“ beginnt oder aus echter Freude entsteht.

Wo kann Lachyoga stattfinden?

Lachyoga ist flexibel einsetzbar und lässt sich sowohl in kleinen Gruppen als auch in großen Einrichtungen durchführen. Typische Orte sind unter anderem: Lachclubs, Seniorenzentren und Tagespflegeeinrichtungen, Yoga- und Fitnessstudios, Kliniken und Reha-Einrichtungen sowie in Selbsthilfegruppen

Positive Wirkungen von Lachyoga

Die gesundheitlichen und sozialen Effekte des Lachyogas sind vielfältig und wissenschaftlich gut nachvollziehbar. Zu den wichtigsten Vorteilen zählen:

- Ausschüttung von Endorphinen, den natürlichen „Glückshormonen“

- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Reduzierung von Stresshormonen, wie Cortisol und Adrenalin u.v.m.

Diese vielfältigen Effekte machen Lachyoga zu einer ganzheitlichen Methode, die Körper, Geist und Gemeinschaft gleichermaßen stärkt.



Guten Schlaf finden

VERBRAUCHER INITIATIVE gibt Tipps gegen schlaflose Nächte

Häufiger nicht einschlafen oder durchschlafen können – solche Schlafprobleme betreffen ca. ein Drittel der Bevölkerung. Welche Maßnahmen hierbei empfohlen werden, beschreibt die VERBRAUCHER INITIATIVE auf ihrem Internet-Portal unter www.verbraucher60plus.de.

und Durchschlafproblemen außerdem die folgenden Maßnahmen auszuprobieren:

- Wieder aufstehen: Vermeiden Sie es, sich stundenlang schlaflos im Bett zu wälzen. Stehen Sie wieder auf, wenn Sie nach etwa 15 bis 20 Minuten noch nicht eingeschlafen sind. Gehen Sie

Sie Ihre Gedanken und mögliche Lösungen, um sich am nächsten Tag damit beschäftigen zu können. Erstellen Sie bereits einige Zeit vor dem Schlafen gegen eine To-Do-Liste für den nächsten Tag.

- Ablenken: Können Sie nicht abschalten, nutzen Sie Entspannungstechniken oder Phantasiereisen, um auf andere Gedanken zu kommen. Das Hören von entspannender Musik, Hörbüchern, Podcasts oder Naturgeräuschen kann beim Einschlafen unterstützen.
- Ruhig bleiben: Schauen Sie nicht ständig auf die Uhr, wenn Sie wach im Bett liegen. Damit setzen Sie sich unter Druck und dann klappt es mit dem Schlafen erst recht nicht.
- Schlafrhythmus beibehalten: Gehen Sie nach einer zu kurzen Nacht nicht früher als üblich zu Bett. Nach Phasen mit weniger Schlaf schläft man tiefer und dadurch erholsamer, aber nicht unbedingt wesentlich länger.

„Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Ihr Schlaf über einen längeren Zeitraum gestört ist und Alltag sowie Wohlbefinden darunter leiden“, sagt Georg Abel.

Mehr Informationen rund um den Schlaf hat die VERBRAUCHER INITIATIVE unter Verbraucher60plus in dem kostenlosen Beitrag „Gut schlafen“ zusammengestellt.



„Ausreichende körperliche und geistige Aktivitäten am Tag, regelmäßige Schlafenszeiten, Einschlafrituale und eine angenehme, ausreichend dunkle Schlafumgebung sind wichtige Faktoren, die einen erholsamen Schlaf fördern“, weiß Georg Abel, Bundesgeschäftsführer der VERBRAUCHER INITIATIVE. – Er rät, bei Ein-

entspannenden Beschäftigungen nach und schalten Sie nur gedämpfte Beleuchtung ein. Legen Sie sich erst wieder hin, wenn Sie sich wirklich schläfrig fühlen.

- Grübeleien stoppen: Hält Sie das Nachdenken über Probleme oder zu erledigende Dinge vom Schlafen ab, notieren

SCHNUPPERTAG
in der Tagespflege am
Käthe-Kollwitz-Haus

Evangelisches
Johanneswerk



Wir laden Sie oder Ihre Angehörigen herzlich ein,
einen kostenlosen Tag in unserer Tagespflege* zu verbringen.

Es erwartet Sie ein Aufenthalt in gemütlicher Atmosphäre und fröhlicher Gesellschaft. Dabei haben Sie die Möglichkeit, unser Team, unsere Räumlichkeiten und Angebote kennenzulernen.

Nutzen Sie diese Karte als Ihren persönlichen
KENNELNERN-GUTSCHEIN.

*Für Personen mit mindestens Pflegegrad 2.



Tagespflege am Käthe-Kollwitz-Haus

Rudolf-Virchow-Straße 5 · 46397 Bocholt · Tel.: 02871-3490733 · Tagespflege-am-KKH@johanneswerk.de

Heizkosten im Griff – so klappt es

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, wie private Haushalte bis zum Ende der Heizsaison noch bares Geld sparen können

Die aktuelle Heizsaison geht offiziell noch bis zum 30. April. Und die aktuellen Wettervorhersagen sagen weitere heizintensive Wochen vorher. „Das eigene Heizverhalten im Blick zu haben, lohnt sich immer in der kalten Jahreszeit und nicht nur zu Beginn der Heizsaison“, sagt Elke Liening, Leiterin bei der Verbraucherzentrale NRW in Gronau. „Wichtig ist, die eigenen Verhaltensweisen regelmäßig zu prüfen und Schritt für Schritt die Spartipps im Alltag anzuwenden. So wird man nicht von hohen Heizkostenabrechnungen überrascht und bleibt im besten Fall von Nachzahlungen verschont.“ Welche Verhaltensstipps und Maßnahmen die Heizkosten im Griff halten, hat die Verbraucherzentrale in vier Tipps zusammengefasst.

Thermostate einstellen

Überheizte Räume kosten unnötig Energie. Jeder Grad weniger senkt den Verbrauch um etwa sechs Prozent. Mit den Heizungsthermostaten lässt sich für jeden Raum die individuelle Wohlfühltemperatur einstellen. Üblicherweise werden auf Stufe 3 etwa 20 Grad Celsius erreicht, zwischen den Stufen ergeben sich je drei bis vier Grad Unterschied. Wohnräume sind mit 20 Grad auf idealer Temperatur. Im Schlafzimmer reichen oft 16 bis 18 Grad. Hier ist zu beachten: Räume nicht dauerhaft zu kalt werden lassen, sonst droht Schimmel. Ein häufiger Irrtum ist, dass das Aufdrehen des Thermostats auf Stufe 5 einen Raum schneller aufheizt. Jedoch wird über die Einstellung der Thermostat-Stufen ausschließlich die Zieltemperatur geregelt und nicht die Aufheizgeschwindigkeit. Ebenfalls zu beachten ist, dass kühlere Räume gut belüftet werden und Türen zu wärmeren Räumen geschlossen sind. Sonst kann sich an kälteren Stellen Feuchtigkeit aus

der wärmeren Luft niederschlagen und Schimmelbildung zur Folge haben.

Heizkörper freihalten

Heizkörper nicht mit Vorhängen verdecken oder mit Möbeln zustellen – sonst kann die Heizenergie nicht voll ausgenutzt werden, da die Wohnräume nicht gleichmäßig erwärmt werden. Eine einfache Regel lautet, dass jeder Heizkörper gut zu sehen ist und die Raumluft ihn ungehindert umströmen kann. Ebenso wichtig ist es, die Heizkörper sauber zu halten, da Staubablagerungen den Wärmestrom in den Raum mindern.

Heizkörper entlüften

Werden die Heizkörper nicht im vollen Umfang warm oder sind guckernde Geräusche zu hören, ist meist Luft im Spiel. Die Heizungsanlage muss so mehr Energie aufbringen, um die Räumlichkeiten zu erwärmen. Abhilfe bringt die Entlüftung mit einem Entlüfterschlüssel. Damit lässt sich einfach und unkompliziert die Luft



aus den warmen Heizkörpern ablassen. Nach der Entlüftung ist der Druck im Heizungssystem zu prüfen, unter Umständen muss Wasser nachgefüllt werden. In einem Mehrfamilienhaus mit Zentralheizung ist dafür eine Rücksprache mit den Vermietern bzw. der Hausverwaltung empfehlenswert, denn Mieter können den Heizungsdruck nicht selbst kontrollieren und nachsteuern.

Türen und Fenster dicht halten

Undichte Außentüren und Fenster vergrößern Wärmeverluste in Haus und Wohnung und sorgen für unangenehme Zugluft. Um die Dichtigkeit von Fenstern zu prüfen, kann ein Blatt Papier zwischen Rahmen und geschlossenem Fenster geklemmt werden. Lässt sich das Papier nicht herausziehen, ist das Fenster dicht genug. Ansonsten reicht es häufig, die Dichtung zu erneuern oder die Fensterflügel zu justieren. Bei Haus- und Wohnungstüren kann meist nachträglich ein Dichtprofil leicht angebracht werden, um Heizverluste zu minimieren. Gegen Zugluft unter der Tür hilft ein Zugluftstopper, im einfachsten Fall eine zusammengerollte Decke, die auf den Boden vor die Tür gelegt wird.

Tipps zum Sparen beim Heizen: www.verbraucherzentrale.nrw/node/138922

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

Auch in Ihrer Nähe:
Gronau, Neustraße 17
S.-Oeding, Jakobstraße 7
**Lüdinghausen,
Konrad-Adenauer-Str. 8**

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

**BRUNO
KLEINE**

**P
FREI**

www.bruno-kleine.de

Guter Vorsatz fürs neue Jahr: Mehr Bewegung für starke Knochen

Mehr Bewegen – ein beliebter und guter Vorsatz für das neue Jahr. Denn regelmäßige Bewegung und ein aktiver Alltag senken das Risiko für Übergewicht und viele weitere Krankheiten.

Gleichzeitig fördern sie nachhaltig das Wohlbefinden und die Knochengesundheit. Insbesondere Muskelkraft, Gleichgewichtssinn, Reaktionsgeschwindigkeit und Koordination sollen dadurch positiv beeinflusst werden. Zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose ist körperliche Aktivität daher unverzichtbar. Am besten gehen tägliche Bewegung mit gesunder

Ernährung Hand in Hand, da Essen und Trinken wesentlich die Stabilität der Knochen sowie die Entstehung und den Verlauf der Osteoporose beeinflussen.

In Deutschland haben ca. 25% aller Frauen und 6% der Männer über 50 Jahren Osteoporose. Durch die insgesamt steigende Lebenserwartung erkranken immer mehr Menschen. Neben Personen mit zu geringer Calcium-zufuhr und Vita-min-D-Synthese sind oft auch Menschen mit Untergewicht und/oder Essstörungen betroffen, da ein niedriges Körpergewicht das Risiko für Osteoporose erhöht.

Wie eine gesundheitsfördernde Ernährung zur Prävention und eine Therapie für die Erkrankung aussieht, veranschaulicht diese neue Auflage der DGE-Infothek „Essen und Trinken bei Osteoporose und zur Osteoporose-Prävention“.



Die 32-seitige Broschüre informiert zudem über das Krankheitsbild wie Entstehung, Symptome, Folgeerkrankungen, Risikogruppen und Diagnostik. Hilfreiche Empfehlungen für die Praxis mit Tipps zur Versorgung mit Calcium und Vitamin D, Hinweise auf Adressen für eine qualifizierte Ernährungsberatung und Informationen zu regelmäßiger Bewegung runden das Angebot ab. Mit der 9. Auflage wurden die Inhalte an die aktuellen Empfehlungen angepasst.

Neben gesundem Essen und Trinken ist auch lebenslange körperliche Aktivität zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose unerlässlich. Um die Muskelkraft zu steigern und den Knochen in gesundem Maße zu belasten, eignen sich zum Beispiel Laufen und Wandern, Gymnastik, Tanzen und moderates Krafttraining. Auch zügiges Spaziergehen ist empfehlenswert, da es die Gang- und Standsicherheit verbessert. Pro Tag rund 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität regt den Muskelaufbau an. Am besten den Vorsatz, sich mehr zu bewegen, nicht nur zu Jahresbeginn, sondern langfristig umsetzen. So wird er zum festen Bestandteil des Lebensstils, denn nur so zeigt sich die positive Wirkung.

Der Ratgeber ist unter <https://www.dge-medianservice.de/> für 2 Euro als Download erhältlich und auch als Broschüre zuzüglich Versandkosten bestellbar.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Info-Event zur operativen Behandlung von Fehlsichtigkeiten

Multifokallinsen | Laser | RALV | ICL (Implantable Collamer Lens)

Do, 12.03.2026, 19.30 Uhr
Fr, 10.04.2026, 10.00 Uhr
Do, 23.04.2026, 19.30 Uhr
Fr, 22.05.2026, 10.00 Uhr
Do, 25.06.2026, 19.30 Uhr

Jetzt anmelden!







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

Augenlaser | Multifokallinsen | Hitzesichtigkeit | Brillenunabhängigkeit | RALV

dörner & dörner

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

Hier anmelden



Fit und gesund ab 50

Frauenratgeber lotst durch die Untiefen der Wechseljahre

Jede fünfte Frau hierzulande befindet sich aktuell in den Wechseljahren. Rund ein Drittel leidet unter starken Beschwerden. Über Schlaflosigkeit, Hitzewallungen, Heißhungerattacken oder auch Migräne wurde lange kaum gesprochen, weil sie als unvermeidliche Begleiterscheinungen galten.

Mit dem „Dialogprozess Wechseljahre“ hat das Bundesgesundheitsministerium im November 2025 das Thema nun jedoch auf die Agenda gesetzt. Denn Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine Lebensphase, die auf jede einmal zukommt. Dass und wie Frauen mit den natürlichen Reaktionen des Körpers in dieser Zeit umgehen können, zeigt der Ratgeber „Fit und gesund – für Frauen ab 50“ der Verbraucherzentrale. Wichtig dabei: Ernäh-

rung, Bewegung und Muskelaufbau.

Fit und gesund älter zu werden – der Ratgeber gibt hierfür eine alle Lebensbereiche umfassende Hilfestellung an die Hand. Wie können eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, ein besseres Stressmanagement und ein achtsamer Lebensstil Beschwerden lindern? Geht mehr Bewegung auch im Alter? Was bringen Nahrungsergänzungsmittel oder bioidentische Hormone? Muskel-, Gelenk- und Rückenschmerzen wird ebenso nachgespürt wie den Veränderungen in Gehirn und Psyche. Erläutert wird, wie lästige von behandlungsbedürftigen Beschwerden zu unterscheiden sind. – Das bietet eine gute Orientierung, um z. B. diffuse Symptome im Arztgespräch zu klären. Zu erfahren ist auch, welche Vorsorge- und Präventionsangebote sinnvoll sind.



Der Ratgeber „Fit und gesund – für Frauen ab 50“ hat 192 Seiten und kostet 20,- Euro, als E-Book 15,99 Euro. Zu bestellen unter shop.verbraucherzentrale.de oder Tel. 0211 91380-1555. Er ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich. ■

So einfach kann man Kefir selbst herstellen

Nach den üppigen Plätzchenrunden und fettigem Weihnachtessen der Feiertage freut sich der Darm über gesunde Mikroorganismen. Wer also regelmäßig zu Sauermilchprodukten wie Kefir oder Buttermilch greift, unterstützt seine Darmgesundheit.

Selbstgemachter Kefir ist nicht nur gesund, sondern auch überraschend einfach zuzubereiten. Alles, was benötigt wird, sind frische Milch und Kefirknospen, die die Fermentation starten. Bereits nach zwölf bis 48 Stunden wird die Milch in ein cremiges, leicht spritziges Getränk verwandelt, das dem Darm gut tut und vielfältig verwendbar ist.

Im Gegensatz zum gekauften „Kefir mild“ aus dem Supermarkt entwickelt sich beim selbstgemachten Kefir eine größere Vielfalt an nützlichen Mikroorganismen. Neben Milchsäurebakterien mischen dort auch Hefen mit, die aus Milchzucker Kohlendioxid und sehr geringe Mengen Alkohol produzieren. Dadurch schmeckt der



selbstgemachte Kefir prickelnd und intensiv. Gekaufter „Kefir mild“ enthält wenig bis keine aktiven Hefen und wird mit Hilfe von standardisierten Bakterienkulturen hergestellt.

Kefir lässt sich vielseitig einsetzen – z.B. mit püriertem Obst in Smoothies, im Müsli oder als Zutat für Saucen. Wer nicht selber fermentieren möchte, tut seinem Darm aber auch mit gekauften Kefir, Joghurt, Ayran oder Buttermilch etwas Gutes. Am besten regelmäßig und in der reinen Variante ohne Zucker, Fruchtkonzentrate oder Zusatzstoffe genießen. Quelle: vz nrw

Bezahlbarer Urlaub auf der Sonneninsel Usedom

Traumhafte Ferienwohnungen in Zinnowitz, nur 5 Minuten Fußweg zum Strand, 1 o. 2 Schlafzimmer, Hund möglich

ab **444 €** pro Woche

www.meine-usedom-ferienwohnungen.de oder **Telefon 0172 / 327 50 41**

Wäsche: Frisch und sauber ohne teure und reizende Duftstoffe – Diese Wasch- und Pflegegewohnheiten schonen Umwelt, Gesundheit und das Portemonnaie

Von der berühmten Aprilfrische über den Frischebooster bis zum schier endlosen Dufterlebnis: Wäscheparfüms, Duftperlen, Trocknerblätter und Weichspüler versprechen besonders gut riechende Textilien und damit einen lang anhaltenden Eindruck von Sauberkeit und Hygiene. „Dabei ist gut zu wissen: Sauber riecht ganz einfach neutral. Und viele Menschen reagieren empfindlich auf Duftstoffe, z.B. mit Kopfschmerzen, Allergien und Atemwegsbeschwerden“, erklärt Kerstin Effers, Chemikerin und Referentin für Umwelt und Gesundheitsschutz bei der Verbraucherzentrale NRW. Zudem sind diese duftenden Waschzusätze vielfach schädlich für Wasserorganismen und nur schwer abbaubar. Mit einigen Wasch- und Pflegeroutinen lässt sich aber auch ohne die kostspieligen Produkte ein sauberes und frisches Ergebnis erzielen.

Weißwäsche regelmäßig heiß waschen

Für weiße Wäsche empfiehlt sich der Einsatz eines Vollwaschmittels mit Bleichmittel auf Sauerstoffbasis. Es entfernt nicht nur Flecken, sondern auch unangenehme Gerüche. Alle drei bis vier Wochen sollte ein 60-Grad-Programm mit Vollwaschmittel laufen – das beugt der Bildung von Biofilm und Mikroorganismen in der Waschmaschine vor.

Richtig trocknen

Wäsche sollte immer vollständig trocknen, bevor sie in den Schrank kommt.

Feuchte Textilien beginnen schnell zu muffeln. Ideal ist das Trocknen im Freien oder in gut belüfteten Räumen. Das sorgt für Frische und beugt Schimmelbildung vor.

Natron als Geruchskiller

Wenn die Wäsche trotz richtiger Pflege muffig riecht, hilft ein einfaches Hausmittel: Natron. Dazu einen Esslöffel Natron in etwa fünf Liter Wasser auflösen und die Textilien darin über Nacht einweichen (nicht für Wolle oder Seide geeignet). Anschließend mit dem empfohlenen Waschprogramm waschen. Alternativ kann ein Esslöffel Natron auch direkt zum Waschpulver gegeben werden.

Natürliche Duftstoffe

Wer darüber hinaus noch einen leichten Wäscheduft möchte, kann Duftsäckchen oder kleine Flacons mit ätherischen Ölen wie Lavendel, Zeder oder auch Zirbe in den Kleiderschrank legen. Diese Düfte können Textilien aus Wolle oder Seide zusätzlich vor Mottenbefall schützen. Weil ätherische Öle das Abwasser belasten, sollte man Duftöle nicht in die Waschmaschine geben.

Naturfasern bevorzugen
Besonders Kleidung aus



Synthetikfasern wie Polyester oder Polyamid nimmt Gerüche leicht an. Atmungsaktive Naturfasern wie Baumwolle, Hanf, Leinen, Wolle, Seide oder zellulosebasierte Stoffe wie Viskose beginnen weniger schnell unangenehm zu riechen.

Oft hilft bei diesen Fasern schon Lüften im Freien, um Gerüche zu entfernen – das schont insbesondere empfindliche Wollkleidung. ■

GARTENideen
Planung - Ausführung - Gestaltung

Erleben Sie Ihren GARTENTRAUM



Wir planen Ihren Wohlfühlgarten!

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

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

Umfrage: Jeder Zehnte ohne private Haftpflichtversicherung – Neuer Versicherungs-Check der Verbraucherzentrale hilft, Lücken zu erkennen

Viele Menschen sind nicht ausreichend gegen existenzielle Risiken abgesichert. Das ergab eine aktuelle Umfrage im Auftrag der Verbraucherzentralen. Gleichzeitig genießen einige Versicherungsprodukte hohes Ansehen, obwohl sie für die wenigsten Menschen einen echten Nutzen bieten.

Um den eigenen Versicherungsschutz zu überprüfen, hilft der Versicherungs-Check der Verbraucherzentralen: Das Online-Tool liefert eine erste Einschätzung, welche Versicherungen sinnvoll und welche vermutlich überflüssig sind.

Welche Versicherungen brauche ich?

Viele Verbraucher:innen finden es schwer zu beurteilen, welche Versicherungen für sie wirklich wichtig sind. Fast die Hälfte der Befragten (47 Prozent) einer repräsentativen Umfrage des Instituts infas quo im Auftrag der Verbraucherzentralen empfindet das Angebot an Versicherungsprodukten als unübersichtlich und schwer verständlich.

Um bei der Einschätzung zu helfen, haben die Verbraucherzentralen den Versicherungs-Check entwickelt. Das Online-Tool bietet eine erste Orientierung und stuft Versicherungsprodukte nach Relevanz ein. „Der Versicherungs-Check ist ein guter Einstieg, um sich mit dem aktuellen eigenen Schutz auseinanderzusetzen. Er gibt einen Überblick, zeigt mögliche Lücken auf und hilft damit zu entscheiden, wie sinnvoll die eigenen Versicherungen sind“, erklärt Elke Weidenbach, Versicherungsexpertin der Verbraucherzentrale NRW.

Absicherung existenzieller Risiken hat Priorität

Wie wichtig es ist, sich mit der eigenen Absicherung auseinanderzusetzen, zeigen die Antworten der Befragten: Jeder Zehnte (13 Prozent) ist nicht privat haftpflichtversichert, 67 Prozent der Berufstätigen geben keine Absicherung für den Fall einer Berufsunfähigkeit an. Beide Versiche-

rungen decken Situationen ab, die gravierende Folgen für Einkommen oder Vermögen haben können und sind daher besonders wichtig.

„Wir empfehlen, existenzbedrohende Risiken immer abzusichern. Wer zum Beispiel versehentlich einen Brand auslöst oder bleibende Personenschäden verursacht, ist ohne Haftpflichtversicherung oft finanziell ruiniert. Diese Versicherung hat daher absolute Priorität.

Eine Berufsunfähigkeitsversicherung ist für jeden sinnvoll, der finanziell von seinem Arbeitseinkommen abhängig ist“, sagt Weidenbach.

Überprüfung der Versicherungen alle zwei bis drei Jahre sinnvoll

Positiv ist: Laut eigenen Angaben kümmert sich die Mehrheit der Befragten regelmäßig um ihren Versicherungsschutz und schätzt unabhängige Informationen. „Verbraucher:innen sollten alle zwei bis drei Jahre ihre Versicherungen überprüfen und zusätzlich immer dann, wenn sich die Lebensumstände wesentlich ändern, etwa durch Auszug, Heirat, Scheidung, Familienzuwachs oder Renteneintritt“, empfiehlt Weidenbach. Wer dabei überflüssige Versicherungen anpasst oder kündigt, kann deutlich sparen.



Foto: adpic

Unnötige Versicherungen vermeiden

Gleichzeitig hält laut der Repräsentativbefragung jeder Zweite (50 Prozent) eine private Rentenversicherung, jeder Vierte (24 Prozent) eine Kapitallebensversicherung und jeder Fünfte (20 Prozent) eine Sterbegeldversicherung für wichtig.

„Nach unserer Erfahrung werden solche Versicherungen intensiv beworben. Diese kapitalbildenden Versicherungsprodukte sind nach Einschätzung der Verbraucherzentralen jedoch für die wenigsten Menschen besonders sinnvoll“, so Elke Weidenbach.

Weiterführende Informationen:

- Zum „Check: Welche Versicherungen brauche ich?“ geht es hier: www.verbraucherzentrale.nrw/node/113573
- Wie man Versicherungen rechtzeitig kündigt: www.verbraucherzentrale.nrw/node/5442
- Individuelle Versicherungsberatung vor Ort (kostenpflichtig): www.verbraucherzentrale.nrw/node/1445



Der kleine Dichter
von nebenan

Lässig wie nie

von Harald Richer

Aberwitzig dreiste, kühne
Einbrecher mit Hebebühne
sind im Stil von Lausejungen
in den Louvre eingedrungen.

Ihre Absicht war zu stehlen
die Hälfte von den Kronjuwelen.
Schnell haben sie sich Schmuck gepackt
aus Saphir und aus Smaragd.

Die Räuber kamen so bequem
an manch royales Diadem,
und man fragt sich nun gequält,
was denn sonst noch alles fehlt.

Schnell rennt man dann nach vis-a-vis
in die Gemäldegalerie,
hat alle Kunst dort aufgeschreckt
und Mona Lisa früh geweckt.

Alle freun sich unverhohlen:
Mona wurde nicht gestohlen,
doch man sieht sie heute nur
mit ihrer Out-of-bed-Frisur.



Wladimir

von Elfriede Heitkamp, Rhede

In de 1920 Joahre keemen Arbeiders ut'n Osten noa Dütsland, üm hier in'n Pütt te arbeiten. Se verwochten hier good Geld wägen dat bij Öhr in Hus nix te verdeenen was. Mätt sunne Tropp ut Polen keem oak Wladimir. He was 18 Joahr un mager as ne Schnook. He landen in Düis-burg.

Up'n Pütt annekomen säg dänn Cheff: „Dij kann ik nich brucken, du büß joa noch en Kind!“ Wladimir säg: „Ich achtzehn und Erlaubnis von Eltern!“ Un he wisen emm ne Zettel.

Do kümp dänn Steiger un säg: „Chef, wij bruck't ne Perdejunge. Dat mach doch wall goahn!“ – „Wensse meens dann nämm ne mätt!“ Un so wodde Wladimir Perdejunge in'n Pütt.

Noa vettien Dage hadde Wladimir dat nijste draff. He gung noa'n Steiger un sag, dat he nich mehr in dat deepe Lock wöll'n. He meenen: „Mein Herz bluten mit Pferd unter Erde, mein Herz lachen mit Pferd auf Erde!“ „Watt mak ik dann no mätt dij? Hier bowwen göw dat kinne Arbeit mätt Perde! Doar föllt mij watt in; dänn grooten Baas haw sik för twee Joahr it Münsterschke ne Burnhoff kofft. Ik kik es, off se dij doar brucken könnt.“

Un richtig, doar fahlen ne Kleinknecht. Wladimir packen sinne Prüllen in ne Persilkarton en Packtau drümme un aff noa de Bahne. Mätt de Rijksbahn van Düisburg noa Wesel, van Wesel noa Bokelt un doar ümestiegen, noa Borken. In Borken utstiegen under de Brügge noa de Landesijsenbahn, Haltestelle Gämen, un van doar ut mätt dänn Pängelanton öwwer Ransdrop, Südlohn, Hundewick an't Kalkwerk, in Richtung Stadtlohn. In Weessendorf utstiegen un dann noa Wenningfeld. An dänn kleinen Bahnhof stinn en Perd mätt Kore un do wochten dänn Knecht up Wladimir.

Noa 'n paar Kilometers keemen se bij'n Hoff an. Wladimir was glücklik un in'n Drappen noa'n Bur.

Dänn gow emm mätt Hand-schlag 'Gooden Dag' un säg: „Wie hätt's du Junge?“ – „Wladimir Warrzollick.“ – „Wij hätt's du?“ – „Wladimir... Warrzollick!“ – „Herrgott Junge, erste es de Papiere un dann säg ik dij, watt du doon soss. No noch eenmoal: Säge mij dijn'n Name!“ – „Cheffe, ich heiße Wladimir W-a-r-r-z-o-l-l-i-c-k!... Warrzollick!“

Und ich will gerne arbeiten mit Pferd!“



Zeichnung: vecteezy

Bestseller-Autor Horst Evers »Wer alles weiß, hat keine Ahnung«

Andere nennen es Alltag. Horst Evers nennt es Schikane. – Ein warmherzig-schräger Geschichtenband des Bestsellerautors.

«Eine befreundete Lehrerin erzählte kürzlich, dass sie ihre Klasse gebeten hat, sieben mal acht zu rechnen. Ein Schüler kam zu dem Ergebnis vierundfünfzig. Als sie seine Antwort als falsch einstufte, protestierte er, dies beschränke ihn in seiner Meinungsfreiheit.»

Horst Evers erzählt mitten aus dem Hier und Jetzt: Erlebnisse, Vorfälle und Beobachtungen, in denen er liebevoll, mit viel Witz und einer Prise Weisheit unsere zunehmend verstörende Gegenwart ins Komische verklärt. Seine Geschichten sind weit davon entfernt, auch nur einen einzigen Ratschlag zu erteilen – und helfen trotzdem.

rohwohlt Berlin – ISBN: 978-3499004209
240 Seiten; Preis: 14 Euro (Taschenbuch)



Regine Kölpin »Oma geht campen«

In ihrem neuen warmherzig-humorvollen Familienroman „Oma geht campen“ lässt die beliebte ostfriesische Autorin Regine Kölpin erneut eine patente Oma turbulente Abenteuer, amouröse Avancen und kriminelle Ausflüge erleben. Die locker-leicht erzählte Geschichte bietet perfekte Urlaubslektüre, frisches Nordsee-Flair und authentische Camping-Erlebnisse.

Regine Kölpins sympathische Heldin ist Bille Rubens, 73 Jahre alt und eigentlich eine sehr patente Frau. Trotzdem ist sie einem Betrüger aufgesessen, dem sie jetzt eine horrende Summe schuldet. Als wären

das nicht genug Sorgen, verfolgt Fleischermeister Häwelmann sie mit Heiratsanträgen. Da kommt ihr das Angebot ihrer Nachbarn gerade recht: Für deren Kinder gibt Bille gern die Ersatz-Oma, und in dieser Funktion soll sie mit an die Nordsee, zum Campen.

Leider reisen Billes Probleme ihr nach, weshalb es auf dem Campingplatz bald höchst turbulent zugeht. Ein Glück, dass Billes Enkelkinder ihr beistehen, tatkräftig unterstützt von Biker Franz. Der nervt nicht mit Anträgen, dafür hat er eine Harley ...

KNAUR – ISBN: 978-3426519639 – 230 Seiten; Preis: 16,99 Euro (Taschenbuch)



Birgit Ebbert Krimigeschichten

Kurze Geschichten voller Rätsel zum Vorlesen und Mitraten

Gehen sie gemeinsam auf Verbrecherjagd!

Wer hat das handsignierte Kochbuch von Clemens Wilmenrod, dem Erfinder des Toast Hawaii, gestohlen? Wer hat Dackel Raudi auf dem Gewissen? Und haben wirklich die Strickliesel den Leiter des Werder-Bremen-Fanclubs kaltblütig mit einer Stricknadel erstochen?

Diese Rätsel und viele weitere Verbrechen warten in den über 30 spannenden Krimigeschichten darauf, gelöst zu werden. Es

geht um Lug und Trug, um Skandale aller Art und natürlich um Verbrechen aus Leidenschaft. Dabei sind die Geschichten bewusst kurz gehalten. So eignen sie sich besonders gut zum Vorlesen und Miträtseln, ohne dass die Aufmerksamkeit nachlässt.

Und wenn die Fußstapfen von Miss Marple und Hercule Poirot doch etwas zu groß sein sollten, zeigen die Lösungen am Ende der Geschichten den wahren Täter.



Verlag SingLiesel – ISBN: 978-3-948106-05-8
120 Seiten; Preis: 14 Euro (Paperback)

Winterzeit ist Suppenzeit – Wärme von innen

www.chefkoch.de

Kartoffelsuppe mit Erbsen und Mettwurstchen



Zutaten für 4 Portionen:

800 g Kartoffeln
1 Stange Porree

200 g Sellerie
200 g Möhren
400 g Mettwurstchen
4 EL Öl
1 Liter Fleischbrühe
200 g Crème fraîche
300 g Erbsen, TK
evtl. Chiliflocken
n. B. gehackte Petersilie
n. B. Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Lauch, Sellerie und Möhren putzen, waschen und klein schneiden. Die Wurstchen in Scheiben schneiden. Gut ein Viertel der Kartoffeln und der Möhren

beiseitestellen. Zwei Esslöffel Öl erhitzen und die restlichen Kartoffeln sowie das Gemüse kurz darin anschwitzen. Mit Fleischbrühe ablöschen, zum Kochen bringen und 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Danach die Suppe pürieren. Die beiseitegestellten Kartoffel- und Möhrenwürfel zugeben und die Suppe weitere 10 bis 15 Minuten kochen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen zufügen. Die in Scheiben geschnittenen Wurstchen im verbliebenen Öl anbraten und zur Suppe geben. Crème fraîche unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und evtl. Chiliflocken abschmecken. Vor dem Servieren mit fein gehackter Petersilie oder mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Perlgraupensuppe mit Kasseler und Mandeln



Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kasselerbraten
am Stück oder 4 Scheiben
2,5 Liter Wasser
1 EL Gemüsebrühepulver

3 Möhren
1 Stange Lauch
1/4 Knolle Sellerie
0,5 Bund Petersilie
3 Mettenden dünn und grob
250 g Perlgrauen mittel bis grob
2 Prisen Piment – Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kasselerbraten am Stück oder in Scheiben sanft in ca. 2,5 Liter Wasser mit einem Esslöffel Gemüsebrühe garen – am Stück ca. 45 Minuten, in Scheiben 30 Minuten. Nicht kochen, sonst wird das Fleisch zu trocken. In der Zwischenzeit ein Bund Suppengemüse – Möhren, Lauch und Knollensellerie, putzen und in Würfel schneiden.

Petersilie direkt mit dem Fleisch garen. Kasseler nach der Garzeit aus dem Topf nehmen und in Würfel schneiden. Das Gemüse in den Kochsud geben und darin 10 - 15 Min kochen.

In der Zwischenzeit die Mettenden in mundgerechte Stücke schneiden und kurz in einer Pfanne anbraten. Währenddessen die Perlgrauen, grob oder mittel, in einem großen Topf mit viel Wasser bissfest kochen. In einem Sieb abtropfen lassen und unbedingt nochmal gut durchspülen. Der Suppe nun die Kasselerwürfel und die Mettendenstücke zufügen und die Suppe mit Salz (vorsichtig, das Fleisch ist schon recht salzhaltig), Pfeffer und Piment abschmecken.

Deftige Gulaschsuppe



Zutaten für 6 Portionen:

500 g Rindergulasch
1 große Zwiebel, fein gewürfelt

2 Zehen Knoblauch, fein gewürfelt
2 EL Butterschmalz
800 ml Rinderbrühe
150 ml Rotwein
n. B. Salz und Pfeffer
3 TL Paprikapulver, rosenscharf
3 EL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Tomatenmark
2 EL Zucker
4 Zweige Majoran, grob gehackt
2 Lorbeerblätter
3 große Kartoffeln, in Würfel schneiden
1 große Karotte, in Scheiben schneiden
2 Paprikaschoten, klein gewürfelt
0,5 Bund Petersilie, fein gehackt

Zubereitung:

Rindfleischwürfel im Butterschmalz 5 Minuten anbraten, dann die Zwiebeln und Knoblauchstücke dazugeben, weitere 5 Minuten mitdünsten. Mit Rinderbouillon und Rotwein ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver, Lorbeerblättern, Tomatenmark und Majoran würzen. Dann bei geschlossenem Deckel ca. 60 Minuten bei kleiner Hitze schmoren.

Die Kartoffel-, Paprika und Karottenstücke zugeben und weitere ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die Petersilie dazugeben und heiß servieren. Dazu schmeckt Baguette.

Einfach. Clever. Rest(e)los.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. hat im Rahmen ihres EU-geförderten Projekts CARE ein besonderes Kochbuch entwickelt, das zeigt, wie genussvoll und nachhaltig Resteküche sein kann. Dafür haben Vorstand und Mitarbeitende ihre liebsten Resterezepte beigesteuert – viele davon alltagserprobt und überraschend einfach umzusetzen. Das Buch orientiert sich an den sechs Lebensmittelgruppen, die am häufigsten im Müll landen: Gemüse, Obst, Fleisch & Fisch, Milchprodukte, Brot & Backwaren sowie zubereitete Speisen. Jede Kategorie enthält kreative Ideen, wie sich Reste sinnvoll weiterverwenden lassen und so zu köstlichen Gerichte werden. Leserinnen und Leser werden eingeladen bewusster einzukaufen, mit Freude zu kochen und Ressourcen zu schonen. – Das Buch kostet 17 Euro zzgl. Versandkosten und kann über www.verbraucher.com bestellt werden.



Bleiben Sie GESUND!

von Dr. med. Ulrich Hageleit

WAS DEM MAGEN GUTTUT

Magentabletten werden gerne und lange eingenommen: sogenannte PPIs wie zum Beispiel Pantoprazol und Omeprazol. Aber sie haben auch Nebenwirkungen. Sie können bei älteren Menschen Darmentzündungen auslösen.

Auch wurde immer wieder vermutet, dass mit der Einnahme von diesen PPIs das Risiko für eine Lungenentzündung erhöht ist. Nun gibt es eine neue Untersuchung mit Men-

schen, die COPD und/oder Asthma haben (CHEST 2026, online 16.1.2026). Mit Hilfe einer belgischen Datenbank wurden in der Zeit von 2017 bis 2022 mehr als 900.000 Menschen erfasst. Es stellte sich heraus, dass Menschen mit COPD und/oder Asthma unter der Einnahme von PPIs vermehrt Anfälle mit Luftnot, also eine Verschlechterung ihrer Erkrankung hatten. PPIs sollten also nur genommen werden, wenn es unbedingt nötig ist und dann möglichst nur für kurze Zeit.



Foto: vecteezy

Insbesondere Lungenkranke sollten hier vorsichtig sein. PPIs sind gut für den Magen, aber schlecht für die Lunge und den Darm.

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

Kreuzworträtsel

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Star Trek-Antrieb	ugs.: Geld	2 der Spice Girls	bibl. Buch	Saat ausbringen	Trinkgefäß	dän. Meerenge	schweiz.: Reisebus
Zieh-mutter			Dossier			nicht nahe	
In-trige	8			4	Wort für A		
brasil. Fußballer			Vogel-art			7	
EDV-Begriff	Säuge-tier-füße	Abk.: Senior		engl.: wer	Blumen-steck-kunst	kath. Theo-loge	
		Dieb-stahl	Abk.: Erdge-schoss	alkoh. Ge-tränke	6		
Fuß-teil	1			Alters-geld	seem.: Tau-werk	der-artig	
Fließ-behinder-ung	Anis-schnaps	absurd	5				
		3	Kurort in Belgien	franz.. Wasser	regel-mäß. Bezug		Männer-kurz-name
Hülsen-früchte					Rot-wild-junges		
		Karten-lege-spiel					2
Vorna-me der Müller	Kralle	9			Fluss durch Gießen		

Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar

02872 98 11 94

Mein Leben.
Mein Tod.Bestatten
Beckmann

Kreuzworträtsel

weibl. Vorname	andernfalls	Wasserleitung		Kunstwerk	Fleck		aromatisches Getränk	blaue Farbe des Himmels
		4					Nichtsnutz, Versager	
Abk.: Nominativ				falsch, verkehrt (mdal.)				
Milchmixgetränk						chem. Zeichen: Gold	1	
				Kantonshauptort				
offener Eisenbahngüterwagen		Filmregisseur (Markus)		Wasservogel		machen, handeln		internat. Darts-Verband (Abk.)
Seitenschritt b. Boxen (engl.)		5						
	3				Konjunktion			
Körperfunktion	leicht beeinflussbar		leicht bittere Limonade	6				
unbefestigt					aufgewiegelte Volksmenge	griech. Buchstabe		Startkommando
Initialen Dürers († 1528)			Initialen d. Schauspielers Neeson	Mühlenprodukt				
venezian. Maler (Bernardo, † 1780)							7	
			2	Stimm-lage				
Bewusstsein, Wahrnehmung								
		1	2	3	4	5	6	7

Rätselhaftes & Denksport

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

schwer

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

Last but not least: Ein bisschen was zum Grübeln

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



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

push
PHONE OK
Ortung und Kommunikation



- Ein-Knopf-Verbindung
- bis zu 6 Telefonnummern
- Fallerkennung
- GEO-Fencing
- Hörgeräte kompatibel
- Lautstärke regelbar
- Alternative zum Hausnotruf

Das Notfalltelefon - Seniorentelefon mit GPS für Ortung und Kommunikation

e.comfort-mobile GmbH • Bocholter Straße 8 • D-46419 Isselburg
Tel.: 028 74 / 910-155 • info@comfortmobile.de • www.comfortmobile.de



...und zum guten Schluss:

«Wie kann ich 100 Jahre alt werden, Herr Doktor?» – «Rauchen Sie?» – «Nie.» – «Trinken Sie Alkohol?» – «Keinen Tropfen.» – «Essen Sie gern Fettiges?» – «Um Himmels willen, nein!» – «Tja, warum wollen Sie dann eigentlich 100 werden?»



PartyService Steverding
Seit 1988

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

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