

67

Ihr persönliches
Gratisexemplar
zum Mitnehmen

Für Aktive & Junggebliebene

Foto: KI-generiert

SeniorenZEIT

Die Seniorenzeitung für den Kreis Borken

Frühling 2026

Frühlings- gefühle

**Topthema: Mehr Schutz vor
Finanzbetrug im Internet**

**Frühling: Mit dem E-Bike
raus in die Natur**

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,

Der Frühling ist da! „Alles freuet sich und hoffet, wenn der Frühling sich erneut!“ Mit diesem Ausspruch läutete einer der bedeutendsten deutschen Lyriker, Friedrich von Schiller, den Frühling ein. Und auch der römische Dichter Virgil (70-19 v. Chr.) wusste schon: „Im Frühling kehrt die Wärme in die Knochen zurück!“ Und diesen klugen Aussagen der beiden Dichter und Denker schließen wir uns gerne an.

Die Tage werden wieder länger, es wird milder und an den Bäumen und Sträuchern im Garten sprießen die Blüten und das Blattwerk. Mit dem Frühling kommt auch das Leben wieder in Schwung und nach draußen. Ob auf dem Balkon oder der Terrasse, bei einem Spaziergang oder einer schönen E-Bike-Tour ins Grüne – oder aber gemütlich im Eis-Café oder Biergarten: Die frische Luft tut gut! – Die Menschen nehmen draußen Platz, um die wärmende Frühlingssonne zu genießen. Dabei ergeben sich endlich auch wieder mehr Gelegenheiten für Begegnungen als in den kalten Wintermonaten.

In unserer aktuellen SeniorenZeit möchten wir das Top-Thema „Manipuliert und abgezockt – mehr Schutz vor Finanz-

betrug im Internet“ behandeln und Ihnen wertvolle Tipps geben. Beinahe minütlich findet bei uns in Deutschland ein Betrugsversuch im Internet statt. Ein solcher kann Ihr Leben grundlegend verändern, insbesondere dann, wenn es um Ihre finanziellen Altersrücklagen geht.

Zwar sind Seniorinnen und Senioren nicht häufiger Opfer von Finanzbetrugsversuchen im Internet als andere Menschen. Leider haben sich jedoch einige Täter bzw. Tätergruppen darauf spezialisiert, gezielt ältere Menschen um ihr Geld zu bringen. Es gilt also, ganz besondere Vorsicht walten zu lassen. Hierbei möchten wir Ihnen gerne behilflich sein und geben zum Ende unseres Beitrags wertvolle Tipps zum Schutz vor Abzocke und Betrug.

Ich wünsche Ihnen ein spannendes und informatives Studium der neuen *SeniorenZeit...*, und natürlich wünsche ich Ihnen einen schönen Frühling mit vielen angenehmen und bereichernden Erlebnissen.

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 |

imm² Immobilien GmbH
Ein Unternehmen
der Sparkasse Westmünsterland

Manipuliert und abgezockt: Mehr Schutz vor Finanz- betrug im Internet



Foto: adpic

Verbraucherzentrale NRW klärt zum Weltverbrauchertag landesweit auf und fordert mehr Einsatz von Politik und Banken

„Ihr Postfach ist voll“, „Bitte bestätigen Sie Ihre Adresse“, „Wir erstatten Ihnen Geld“: Das Ausmaß der Attacken und Betrugsmaschinen ist laut Bundesamt für Sicherheitstechnik (BSI) so groß wie nie, und es nimmt stetig weiter zu. Eine Bit-

kom-Umfrage von 2025 zeigt: Fast zwei Drittel der Menschen in Deutschland erleben bereits Cyberkriminalität, meist Betrug. Viele Betroffene melden die Fälle nicht – die Dunkelziffer bleibt hoch. Anlässlich des Weltverbrauchertags am 15. März 2026 fordert die Verbraucherzentrale NRW deshalb mehr Schutz im digitalen Raum.

„Bei uns gehen täglich viele Meldungen und besorgte Anfragen von Betroffenen

ein, die Opfer eines Betrugs im digitalen Raum geworden sind“, erklärt Wolfgang Schuldzinski, Vorstand der Verbraucherzentrale NRW. Zudem haben aufmerksame Verbraucher:innen 2025 mehr als 382.000 E-Mails mit mutmaßlich kriminellem Hintergrund an das Phishing-Radar der Verbraucherschützer weitergeleitet – eine ähnliche Größenordnung wie 2024. „Das Ausmaß ist besorgniserregend“, so Schuldzinski. „Wachsamkeit ist deshalb unerlässlich, es müssen aber auch bessere Schutzmechanismen her.“

Die Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps zur Vorbeugung und bietet Betroffenen Hilfestellung an. „Wir fordern dringend zusätzliche Anstrengungen von Banken, Behörden und natürlich Online-Anbietern zum Schutz vor Betrug.“

Von Phishing bis Vertrauen: Das sind die gängigen Tricks

Betrüger:innen nutzen psychologische Tricks, künstliche Intelligenz und das Vertrauen unwissender Nutzer:innen, um an sensible Daten oder direkt an Geld zu gelangen. Besonders verbreitet sind Phishing-Versuche – per E-Mail, SMS oder QR-Code. Schon ein Klick reicht – anschließend räumen Unbekannte Konten leer oder verkaufen Daten im Darknet. Zunehmend setzen Täter:innen auch auf langfristige Täuschung: Angebliche Finanzberater kontaktieren Menschen telefonisch oder über soziale Netzwerke und versprechen hohe Gewinne. Sie bauen Vertrauen auf und zeigen zunächst kleine „Erfolge“.

Neue Gesichter. Gute Gespräche.

Alexa

Tagespflege in den
Ostwall Terrassen
Tel. 02871 23468-0
Mobil 0160 95601918
bocholt@alexapflege.de
alexapflege.de/bocholt



Kostenloser Probetag in der TAGESPFLEGE



Sobald Opfer größere Beträge einzahlen oder Geld auszahlen lassen wollen, brechen die Täter:innen den Kontakt ab und das Geld ist weg.

Beratungsstellen vor Ort klären auf und helfen im Schadenfall

Mit der landesweiten Aktion zum Weltverbrauchertag bietet die Verbraucherzentrale NRW Aufklärung, wie man Betrugsversuche erkennt, persönliche Daten schützt und im Ernstfall richtig reagiert.

Die Fachleute in den Beratungsstellen vor Ort informieren über aktuelle Maschen, Merkmale gefälschter Nachrichten oder Webseiten und sensibilisieren für Manipulationstechniken wie Vertrauensaufbau, Angst- oder Zeitdruckstrategien.

Ebenso gibt es Tipps dazu, was im Schadensfall zu tun ist, etwa die Sperrung von Konten und Karten, eine Anzeige bei der Polizei sowie die Sicherung von Beweisen.

Schutz gegen Online-Betrug muss dringend verstärkt werden

Nach Ansicht der Verbraucherzentrale

NRW sollten die Anbieter im Zahlungsverkehr dringend in bessere Sicherheitssysteme investieren, um ihre Kundschaft vorbeugend vor Angriffen zu schützen.

„Dem Finanzbetrug im Internet muss gesamtgesellschaftlich ein Riegel vorgeschoben werden. Die Verbraucher:innen dürfen mit den kriminellen Angriffen nicht allein gelassen werden“, betont Schuldzinski. „Wir sehen hier neben den Anbietern auch die Politik in der Pflicht. Sie sollte der Finanzbranche glasklare Vorgaben machen.“ Der 2025 für Bankgeschäfte eingeführte verpflichtende IBAN-Abgleich helfe zwar, Betrugsfälle zu verhindern. Doch das reicht laut Schuldzinski nicht aus: „Der Schutz gegen Online-Betrug muss verstärkt werden. Deshalb fordern wir die Bundesregierung auf, die von der EU vorgesehenen erweiterten Vorgaben zu Zahlungsdiensten so schnell wie möglich in nationales Recht zu überführen. Zusätzlich sollten Online-Plattformen verpflichtet werden, ihre Inhalte auf kriminelle Werbeeinhalte zu prüfen.“ Auf diese Weise könne den Betrüger:innen ein zen-

traler Weg der Kontaktaufnahme zu potenziellen Opfern abgeschnitten werden.

Hintergrund:

Die von der EU geplante Zahlungsdienst-Richtlinie 3 (PSD3) sowie die begleitende Zahlungsdienste-Verordnung (PSR) sehen unter anderem verbesserte Rückerstattungsrechte im Betrugsfall vor sowie höhere Sicherheitsstandards bei den Banken. Damit wäre eine Haftung der Verbraucher in bestimmten Fällen bei einem erstmaligen Angriff ausgeschlossen. Zudem müssen Banken nicht autorisierte Zahlungsvorgänge spätestens nach zehn Tagen entweder erstatten oder die Gründe und Belege für eine Ablehnung vorlegen.

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Weiterführende Informationen:

Auf der Seite <https://www.verbraucherzentrale.nrw/finanzbetrug> gibt es einen Internetkriminalität-Notfallcheck, Hintergrund-Infos zu Phishing und Trading-Plattformen sowie das Online-Tool „Fake-Check Geldanlage“.

Fakeshop-Finder: www.fakeshop-finder.de

Wichtige Hinweise zur Erkennung, Maßnahmen & Schutz vor Finanz-Betrugsversuchen im Internet

TECHNISCHE SCHUTZMASSNAHMEN

• **Zwei-Faktor-Authentisierung (2FA):** Aktivieren Sie diese für alle Finanzkonten. Selbst wenn Betrüger Ihr Passwort stehlen können, benötigen sie einen zweiten Code (z.B. per App oder SMS), um Zugriff zu erhalten.

• **Starke, individuelle Passwörter:** Nutzen Sie für jedes Konto ein eigenes, komplexes Passwort. Ein Passwort-Manager hilft dabei, diese zu verwalten.

• **Software aktuell halten:** Installieren Sie zeitnah Updates für Betriebssystem, Browser und Banking-Apps, um Sicherheitslücken zu schließen.

ERKENNEN VON BETRUGSVERSUCHEN

• **Vorsicht bei Phishing:** Klicken Sie niemals auf Links in E-Mails oder SMS, die angeblich von Ihrer Bank kommen und zur Dateneingabe auffordern. Banken fragen sensible Daten niemals per Link ab.

• Check von Online-Shops:

Prüfen Sie unbekannte Shops auf ein vollständiges Impressum und achten Sie auf das Vorhandensein seriöser Gütesiegel (z.B. Trusted Shops). Vorsicht bei „Vorkasse“ als einziger Zahlungsart in Fake-Shops.

• Überprüfung der URL:

Achten Sie beim Online-Banking darauf, dass die Adresse korrekt geschrieben ist und eine verschlüsselte Verbindung besteht (Schloss-Symbol und https://).

VERHALTENSREGELN IM ALLTAG

• Skepsis bei „Schnäppchen“:

Seien Sie misstrauisch bei extrem günstigen Preisen oder Versprechen von schnellem Reichtum (z.B. Krypto-Anlagebetrug).

• **Keine Fernwartung durch Unbekannte:** Erlauben Sie niemals Unbekannten den Zugriff auf Ihren Rechner (typisch für die „Microsoft-Support-Masche“).



• Regelmäßige Kontrolle:

Überprüfen Sie Ihre Kontoauszüge und Kreditkartenabrechnungen wöchentlich auf unautorisierte Abbuchungen.

WAS TUN IM NOTFALL?

1. Konten sperren: Lassen Sie betroffene Karten und Online-Banking-Zugänge sofort über den **SPERR-NOTRUF 116 116** sperren.

2. Bank kontaktieren: Informieren Sie Ihr Kreditinstitut umgehend, um eventuelle Zahlungen stoppen zu können.

3. Anzeige erstatten: Melden Sie den Betrug bei der nächsten Polizeidienststelle oder über die Online-Wache.

Mit viel Rückenwind in den Frühling

E-Bike-Touren für aktive Jahre

Ein milder Frühlingmorgen. Die Sonne steht noch tief, auf den Feldern glitzert Tau, und auf dem Radweg entlang eines kleinen Flusses rollt ein Paar gemütlich dahin. Früher waren solche Touren für viele Menschen irgendwann zu anstrengend geworden – heute erleben sie ein Comeback. Dank E-Bikes entdecken immer mehr Seniorinnen und Senioren das Radfahren wieder neu.

Die elektrische Unterstützung sorgt dafür, dass Steigungen leichter fallen und auch längere Strecken wieder Spaß machen. Was früher vielleicht nach zehn Kilometern zu anstrengend wurde, ist heute wieder ein entspannter Ausflug in die Natur. Bewegung, frische Luft und neue Eindrücke – all das macht Fahrradtouren gerade im Frühling zu einem idealen Freizeitvergnügen.

Radfahren neu entdecken

Viele ältere Menschen steigen nach längerer Pause wieder aufs Fahrrad – oft mit einem E-Bike. Der Motor unterstützt beim Treten, sodass Gegenwind oder leichte Steigungen kein Hindernis mehr sind. Trotzdem bleibt man aktiv: Herz, Kreislauf und Muskulatur werden weiterhin trainiert. Ein weiterer Vorteil: Unterschiedliche Fitnesslevel lassen sich leichter ausgleichen. Enkel, Kinder oder Freunde können gemeinsam unterwegs sein, ohne dass jemand überfordert wird oder zurückbleibt. So wird das Fahrrad wieder zu einem Symbol für Freiheit und Mobilität – auch im höheren Alter.

Sicherheit hat oberste Priorität

So komfortabel ein E-Bike ist: Es fährt sich etwas anders als ein normales Fahrrad. Durch Motor und Akku sind die Räder meist schwerer und beschleunigen stärker. Deshalb lohnt es sich, vor der ersten Frühlingfahrt einen gründlichen Fahrradcheck zu machen. Besonders wichtig sind:

- gut funktionierende Bremsen
- ausreichend Profil auf den Reifen
- eine funktionierende Beleuchtung
- ein voll geladener Akku

Ein Besuch beim Fahrradhändler für eine Frühjahrsinspektion kann zusätzliche Sicherheit geben. Ebenso wichtig ist ein passender Fahrradhelm. Moderne Modelle sind leicht, gut belüftet und bieten wirksamen Schutz bei Stürzen.

Der Frühling – die schönste Zeit für Touren raus in die Natur

Wenn Obstbäume blühen, Wiesen grün werden und die Temperaturen angenehm sind, beginnt für viele Radfahrer die Lieblingszeit des Jahres.

Gerade nach der Winterpause gilt jedoch: Gemütlich beginnen. Eine Tour von 20 bis 30 Kilometern ist für den Einstieg oft völlig ausreichend. Wichtig sind regelmäßige Pausen – vielleicht an einem See, einem Aussichtspunkt oder einem Café entlang der Strecke. Viele Regionen verfügen heute über hervorragend ausgebaute Radwanderwege, die abseits stark befahrener Straßen verlaufen und sich ideal für entspannte Ausflüge eignen.

Ein Gefühl für das E-Bike entwickeln

Wer neu auf einem E-Bike unterwegs ist, sollte sich zunächst mit dem Fahrverhalten vertraut machen. Das Anfahren mit Motorunterstützung kann kräftiger wirken als gewohnt. Ein paar Minuten Übung auf einem ruhigen Weg helfen dabei, ein Gefühl für das Rad zu bekommen. Besonders wichtig ist vorausschauendes Fahren, denn durch das höhere Gewicht des Rades verlängert sich zumeist der Bremsweg. Viele Kommunen, Verkehrsvereine und andere Organisationen bieten E-Bike-Trainings speziell für Senioren an. Es ist ausgesprochen sinnvoll, solche Angebote zu nutzen.

Bewegung, Natur und Gemeinschaft

Fahrradtouren sind nicht nur Bewegung – sie sind auch ein kleines Abenteuer vor der Haustür. Man entdeckt neue Wege,



genießt Landschaften und bleibt aktiv. Viele Seniorinnen und Senioren schließen sich deshalb Radgruppen oder geführten Touren an. Gemeinsam unterwegs zu sein motiviert, schafft Sicherheit und bringt oft neue Bekanntschaften.

Und manchmal sind es gerade die kleinen Dinge, die eine Tour unvergesslich machen: der Duft einer blühenden Obstwiese, das Rauschen eines Baches oder die wohlverdiente Pause bei Kaffee und Kuchen. Der Frühling ist die perfekte Einladung, wieder aufzusteigen und loszufahren.

Infobox: Häufige E-Bike-Fehler – und wie man sie vermeidet

- **Zu hohe Unterstützung wählen**
Wer ständig in der stärksten Motorstufe fährt, verbraucht viel Akku und verliert schnell das Gefühl für das Rad.
- **Zu spät bremsen**
Durch das höhere Gewicht kann der Bremsweg länger sein.
- **Zu ambitionierte Touren planen**
Gerade nach der Winterpause lieber langsam steigern.
- **Reifendruck vergessen**
Zu wenig Luft macht das Fahren anstrengender und erhöht das Pannensrisiko.
- **Akku falsch lagern**
Im Winter sollte der Akku trocken und bei moderaten Temperaturen gelagert werden.

Das Redaktionsteam der SeniorenZeit wünscht Ihnen allzeit gute Fahrt!

Elke Heidenreich: »Ab morgen wird alles anders«
Kolumnen über das Leben, die Liebe und andere Kleinigkeiten

«Wo, bitte, geht's zum Paradies?» Den genauen Weg kennt die Bestseller-Autorin Elke Heidenreich nicht. Aber: 17 Jahre lang hat sie sich in der Zeitschrift «Brigitte» über all das Gedanken gemacht, was am Wegesrand liegt – Gedanken, die auch heute, 17 Jahre nach Erscheinen der letzten Kolumne, noch ihre Gültigkeit haben: über Literatur und Fensterputzen, über Zeitverschwendung und Grünkohl, aber auch über den Tod und das Glück. Mit klugem Witz und hinreißend bissiger Ironie enthüllt Elke Heidenreich die absurde Seite des Alltäglichen – und lässt den Leser

so manches Mal mitten im Lachen überrascht und nachdenklich innehalten. Elke Heidenreich, geboren 1943 im hessischen Korbach, lebt heute in Köln. Sie studierte Germanistik, Theatergeschichte und Religionswissenschaft in München, Hamburg und Berlin und arbeitete jahrelang bei Hörfunk und Fernsehen als Drehbuch- und Hörspielautorin, Literaturexpertin und Moderatorin. Zudem war sie früher Kabarettistin und wurde als Verkörperung der „Else Stratmann“ deutschlandweit bekannt.



roholt – ISBN: 978-3499291272 – 336 Seiten; Preis: 15 Euro (geb. Buch)

Manuel Herder – Herausgeber:
»Was kommt. Was geht. Was bleibt.«
Kluge Texte über die wichtigsten Fragen unserer Zeit

Kompass für den Kopf
Vor 225 Jahren verlegte Bartholomä Herder, der Ur-Ur-Ur-Großvaters des heutigen Verlegers, Manuel Herder, das erste Herder-Buch. Zu diesem Anlass erscheint ein Band, in dem prominente Autorinnen und Autoren die wichtigsten Themen unserer Zeit verhandeln. Es entsteht eine geistige Landkarte unserer Gegenwart mit Blick voraus. »Was kommt. Was geht. Was bleibt.« bietet vielfältige und spannende Anregungen, sich

mit den Themen von heute und morgen auseinanderzusetzen. Mit Beiträgen u.a. von Alexander Van der Bellen, Alain Berset, Georg Gänswein, Joachim Gauck, Stephanie zu Guttenberg, Margot Käßmann, Maite Kelly, Mojib Latif, Giovanni di Lorenzo, Verena Pausder, Rüdiger Safranski, Christian Streich u.v.m.



Verlag Herder – ISBN: 978-3-451-03605-7 – 544 Seiten; Preis: 30 Euro (gebunden)

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!

ETF aus dem Effe

Ratgeber für bequemes und rentables Investieren

Monatlich knapp 180 Euro stecken Anlegerinnen und Anleger im Jahresdurchschnitt in ETF-Sparpläne. Die Idee dabei: Mit kleinen Beträgen regelmäßig Geld anlegen oder fürs Alter vorsorgen. Aber sollen die börsengehandelten Indexfonds Dividenden eher wieder anlegen oder besser ausschütten? Kann es sich lohnen, auch in Schwellenländer zu investieren? Welche Risiken bergen Branchen-ETFs? Sind alle ETFs in jedem Depot handelbar? Der Ratgeber „ETF als Geldanlage und Altersvorsorge“ der Verbraucherzentrale gibt verständliche Antworten auf diese Fragen und zeigt Neueinsteigern im Aktienmarkt, wie eine bewährte ETF-Anlagestrategie wie aus dem Effe funktioniert.

Was sind ETFs überhaupt? Wie funktioniert der Aktienmarkt? Was ist bei der Auswahl des Depots zu beachten? Warum hat passives Fondsmanagement Kostenvorteile?

Neben den Basics erläutert das Buch, was ETFs so attraktiv macht. Die wichtigsten Schritte – von der Auswahl über den Kauf bis hin zum Verkauf und lebenslangen Entnahmeplan – werden ganz praktisch aufgezeigt. Auch was bei der Besteuerung zu beachten und wann die Vorabsteuerpauschale fällig ist, wird er-



klärt. Zudem ist nachzulesen, wie sich im Wertpapierprospekt oder über die Total Expense Ratio (TER) die Kosten eines EFTs entschlüsseln lassen. Nicht zuletzt wird über Verkaufstricks und Mythen und mögliche unfaire Klauseln im Kleingedruckten informiert.

Der Ratgeber „ETF als Geldanlage und Altersvorsorge“ hat 256 Seiten und kostet 28,- Euro, als E-Book 22,99 Euro.

Erbfall Immobilie

Ratgeber-Neuerscheinung der Verbraucherzentrale bietet Erblässern und Erbenden solides Fundament

Die eigenen vier Wände gehören häufig zum wertvollsten Besitz, den viele Familien hierzulande an die nächste Generation weitergeben.

Ob Eigentumswohnung oder Reihenhaus, ob Grundstück oder die Mehrfamilien-Immobilie: Nicht alles, was landläufig als „Betongold“ bezeichnet wird, glänzt tatsächlich, wenn es zum Erbfall wird.

So ist eine geerbte Immobilie, auf der Hypotheken lasten, nicht für jeden Erben unbedingt ein Gewinn, weil auch diese Schulden auf ihn übergehen. Und wenn das Haus etwa erst in hohem Alter übertragen wird, kann das Sozialamt Schenkungen zehn Jahre rückwirkend abwickeln, wenn Pflegekosten anfallen.

Der jetzt erschienene Ratgeber „Immobilie vererben und erben“ der Verbraucherzentrale erklärt, wie sich Immobiliennachlass einvernehmlich und sicher regeln lässt. Und wem das Erbe einer Immobilie ins Haus steht, erfährt viel Wissenswertes von Erbschein über Wertermittlung bis hin zu steuerlichen Fragen.

Welche Fallstricke lauern, wenn eine Immobilie vererbt werden soll? Kann verfügt werden, dass die Erbin ihren Geschwistern einen finanziellen Ausgleich zahlen muss? Anschaulich zeigt der Ratgeber, was bei der persönlichen Nachlass-



planung zu beachten ist und beschreibt die Wege der Übertragung, etwa per Testament oder Schenkung.

Ein Schwerpunkt: Was für die Erbengemeinschaft einer Immobilie gilt – denn anders als Barvermögen lässt sich diese ja nicht aufteilen. Ein eigenes Kapitel beantwortet viele Fragen rund um die Erbschaftssteuer.

Der Ratgeber „Immobilie vererben und erben. Nachlass planen. Streit vermeiden. Steuern sparen“ hat 208 Seiten und kostet 24,-Euro, als E-Book 19,99.

Zu bestellen sind beide Ratgeber unter shop.verbraucherzentrale.de oder Telefon 0211 91380-1555. Die Bücher sind auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

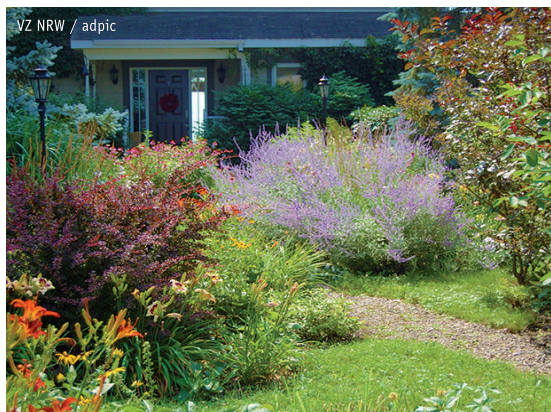
Den Vorgarten frühlingfit machen

So werden aus grauen Flächen klimaangepasste Blühstreifen

Mit den ersten warmen Tagen im Frühling beginnt für viele Menschen die Gartensaison. Der Vorgarten bietet großes Potenzial, um das eigene Zuhause klimaresilienter zu gestalten. Und wer Schotter und Pflaster durch Pflanzen, Rasen und durchlässige Wege ersetzt, macht sein Grundstück nicht nur schöner, sondern verbessert auch das Mikroklima.

Viele Vorgärten bestehen noch immer aus Pflaster- oder Schotterflächen mit deutlichen Nachteilen für Mensch und Umwelt. Solche Flächen speichern Wärme, geben sie nachts wieder ab und verschlechtern das Mikroklima rund ums Haus. Weil Regenwasser kaum versickern kann, steigt das Risiko von Überschwemmungen bei Starkregen. Zusätzlich bieten Stein- und Betonflächen weder Nahrung noch Lebensraum für Insekten und andere Tiere. Auch die Aufenthaltsqualität leidet, denn graue Flächen wirken tristlos und monoton statt einladend und lebendig. Wege oder Stellplätze lassen sich mit sogenannten versickerungsfähigen Belägen klimaangepasst und optisch ansprechend anlegen. Durch Rasengittersteine oder Pflaster mit breiten Fugen kann Regenwasser besser im Boden versickern und die Kanalisation entlasten. Begrünte Zwischenräume mit Rasen oder trittfesten Pflanzen können die natürliche Wasseraufnahme zusätzlich fördern. Der Frühling

bietet ideale Bedingungen, um solche Flächen neu anzulegen, da Boden und Temperaturen ideale Bedingungen für die neue Begrünung bieten.



Stauden und Gehölze schaffen Struktur und Vielfalt

Mehrjährige Stauden, niedrige Gehölze und blühende Bodendecker schaffen einen attraktiven und pflegeleichten Vorgarten. Unterschiedliche Pflanzenhöhen geben Struktur und Tiefe, während ihre Blütezeiten für Farbe und Nahrung für Insekten sorgen. Wichtig ist, Pflanzen zu wählen, die zum Standort passen, also Sonneneinstrahlung, Schatten und Bodenbeschaffenheit berücksichtigen. Durch die Kombination robuster und klimaangepasster Arten bleibt der Garten auch in trockenen Sommern vital. Auch kleine Gehölze oder Bäume können im Vorgarten

eine große Wirkung entfalten. Sie spenden Schatten, verbessern die Aufenthaltsqualität für Anwohner:innen und Vögel und nehmen Regenwasser auf.

Gleichzeitig kühlen sie ihre Umgebung durch Verdunstung, ein Effekt, der an heißen Sommertagen deutlich spürbar ist. Gerade in sehr dicht bebauten Wohngebieten entstehen im Sommer häufig sogenannte Hitzeinseln, in denen sich die Wärme staut und die Umgebung auch nachts aufgeheizt bleibt. Bäume und größere Sträucher können diese Wärmebelastung deutlich redu-

zieren. Bei der Auswahl lohnt es sich, auf heimische oder besonders klima-resiliente Arten zu achten, da sie meist besser mit trockenen Sommern und wechselnden Wetterbedingungen zurechtkommen.

Fördermöglichkeiten nutzen

Die Verbraucherzentrale NRW bietet eine aktuell überarbeitete Fördermittelliste zu klimafreundlicher Gartengestaltung und Entsiegelung an. Dort finden Haus- und Gartenbesitzer:innen kompakte Informationen zu Anlaufstellen in ihrer Region. www.klimakoffer.nrw/klimaanpassung-begrueung-foerderung

SCHNUPPERTAG
in der Tagespflege am
Käthe-Kollwitz-Haus

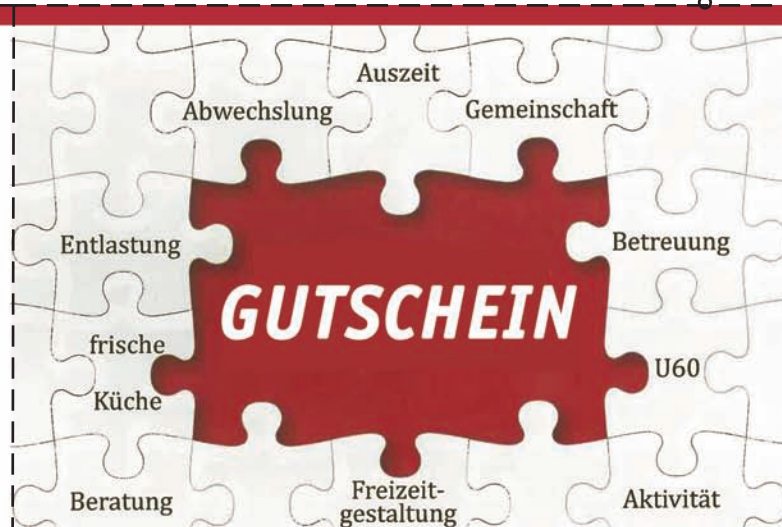
Evangelisches
Johanneswerk

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
KENNELERN-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

Reisen bewusst genießen

VERBRAUCHER INITIATIVE veröffentlicht neues Themenheft

Urlaub ist Lebenszeit. Warum also nicht jede Minute davon bewusst gestalten? Bewusstes Reisen bedeutet nicht verzichten, sondern intensiver erleben – mit Respekt für die Umwelt, die Kultur und sich selbst. Das neue Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE gibt Tipps zur Planung und Umsetzung.

Schon bei der Planung kann man vieles richtig machen: Man kann CO2-schonende Verkehrsmittel wählen oder eine Reise-Apps nutzen, die Organisation und Orientierung erleichtern und Erinnerungen speichern. „Bringen Sie Struktur in Ihre Reise – ohne den klimafreundlichen Anspruch aus den Augen zu verlieren“, so Georg Abel von der VERBRAUCHER INITIATIVE.

Wer entspannt reisen möchte, braucht mehr als nur Sonne und Koffer. Gesundheit

und Sicherheit gehören in jedes Gepäck: Impfungen, Reiseapotheke und Sonnenschutz schützen Reisende unterwegs. Dokumente, Visa, Versicherungen und Reiseversicherungen sichern sie rechtlich ab. Ankreuzbare Checklisten im Themenheft erleichtern die Vorbereitung, Notfalltools helfen bei Problemen vor Ort.

Reisen mit Rücksicht verbindet Genuss mit Verantwortung – für Umwelt, Kultur und Gemeinschaft.

Deshalb zeigt ein eigenes Kapitel, wie Reisende klimafreundlich unterwegs sind, lokale Besonderheiten respektieren und so bewusst genießen. „Erleben Sie

Orte authentisch und entschleunigt, achtsam, respektvoll und im Einklang mit Ihrer Umgebung“, rät Reiseexperte Georg Abel. „Genießen Sie Ihren Urlaub – entspannter und bewusster. Reisen Sie mit Offenheit und Verantwortung, kehren Sie bereichert zurück – mit echten Erfahrungen

und Erinnerungen, die bleiben“.

Wie das geht, beschreibt die VERBRAUCHER INITIATIVE im neuen Themenheft „Reisen bewusst genießen“.

Das 16-seitige Themenheft kann für 2 Euro (zzgl. Versandkosten) per E-Mail an mail@verbraucher.org bestellt werden.



Digitaler Stress? Bewusst pausieren!

Wie Verbraucherinnen und Verbraucher wieder mehr Ruhe im digitalen Alltag finden

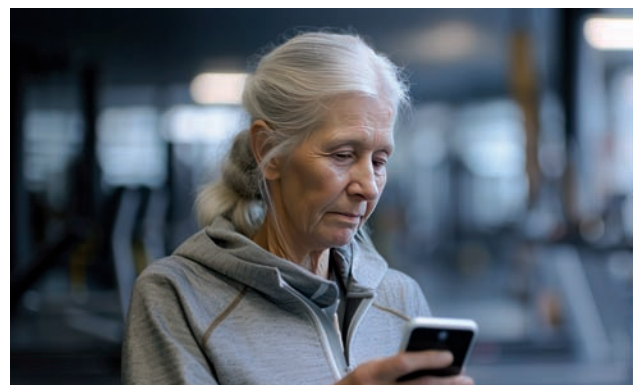
Digitale Anwendungen, Smartphones und soziale Netzwerke erleichtern viele Tätigkeiten im Beruf und im Alltag. Gleichzeitig berichten immer mehr Menschen, dass sie sich durch die ständige Erreichbarkeit und Informationsflut unter Druck gesetzt fühlen.

Im neuen Themenheft „Digitaler Stress? Bewusst pausieren!“ zeigt die VERBRAUCHER INITIATIVE, wie digitaler Stress entsteht und wie Verbraucherinnen und Verbraucher ihren Umgang mit digitalen Medien bewusster gestalten können. Dazu Carolin Engwert, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit der VERBRAUCHER INITIATIVE: „Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Umso wichtiger ist es, ihren Einfluss zu verstehen und bewusst damit umzugehen. Schon kleine Veränderungen, etwa weniger Benachrichtigungen oder feste Offline-

Zeiten, können helfen, wieder mehr Ruhe und Konzentration zu gewinnen.“

Der Ratgeber beleuchtet Effekte in beruflichen, aber auch privaten Kontext und erklärt darüber hinaus, warum Smartphones und digitale Plattformen unsere Aufmerksamkeit besonders stark binden. Es zeigt, wie Gewohnheiten entstehen, welche Rolle das Belohnungssystem des Gehirns spielt und weshalb es vielen Menschen schwerfällt, die Nutzung zu beenden.

Neben Hintergrundwissen bietet das Heft zahlreiche praktische Tipps. Leserinnen und Leser erfahren, wie sie digitale Gewohnheiten verändern und ihr Nervensystem durch kurze Pausen und einfache



Übungen entlasten können. Ein umfangreicher Serviceteil informiert außerdem über hilfreiche Apps, Präventionsangebote und Beratungsstellen.

Das neue Themenheft umfasst 16 Seiten und richtet sich an Verbraucherinnen und Verbraucher, die ihren digitalen Alltag bewusster gestalten möchten.

Es kann unter www.verbraucher.com bestellt oder heruntergeladen werden.

Anzeige

AZURIT RHEDE – Teamwork ist alles!

Damit bei uns im Azurit Rhede auch alles richtig läuft, braucht es entsprechende Kompetenz, Menschen die bei uns im Haus die Fäden ziehen. Denn es gibt neben der Pflege noch viele ganz andere Aufgaben, die organisiert werden müssen. Gerne möchten wir Ihnen einen Blick hinter die Kulissen des Hauses gewähren und Ihnen genau diese Menschen vorstellen.

Mit Herz und Verstand sowie einer guten Portion Humor: Melanie – unsere Hausleitung.

Wenn irgendwo im Haus das Licht brennt, ist Melanie meist nicht weit. Sie behält den Überblick. Sie lächelt, selbst wenn es mal turbulent wird – und sorgt dafür, dass aus vielen einzelnen Zahnrädern ein gut laufendes Uhrwerk wird. Die Gerüche-Küche brodeln und man erzählt sich, dass sie mehr To-do-Listen hat, als wir Bewohner-Zimmer haben. Wir bleiben dran;))

Petra – unsere Pflegedienstleitung.

Petra ist die Ansprechpartnerin für unsere Pflege- und Betreuungskräfte und weiß immer genau, wo's langgeht. Gepaart mit einer Mischung aus Fachwissen hier und Klarheit dort ergibt das einen perfekten Mix. Außerdem hat Petra immer ein offenes Ohr für alle, die etwas auf dem Herzen haben. Zwischen Dienstplänen und Fachfragen behält sie „meistens“, aber immer öfter die Nerven. Kurz gesagt, ein ganz wichtiger Teil unseres Leitungsteams.

Sabine – Leitung unseres Sozialen Dienstes.

Es wird gute Laune benötigt und dazu gibt es noch was zum Singen? Da ist Sabine nicht weit und für beides sofort zu haben.



Foto: AZURIT Rhede

Oben links: Wolfgang Hörbelt (Leitung Catering/Küche), rechts daneben Petra Ueffing (Pflegedienstleitung), darunter mit den gelben Schuhen: Sabine Paß (Leitung Soziale Betreuung); in der Mitte: Melanie Grandt (Einrichtungsleitung) und vorne links: Beate Tatura (Leitung Unterhaltsreinigung)



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

Mit ihrer Art bringt sie Leben ins Haus. Sabine organisiert Aktivitäten, Karnevalssitzungen und hat oben gute Laune, unten gute Laune...gute Laune einfach überall. Sie sorgt dafür, dass es hier nie langweilig wird. Spielenachmittage oder Ausflüge – Sabine hat immer eine Idee im Kopf.

Wolfgang – unser Küchenchef.

Liebe geht bekanntlich durch den Magen – und Wolfgang ist ihr bester Botschafter. Mit viel Leidenschaft zaubert er täglich Leckeres auf unsere Teller. Seine Mission: Alle satt und glücklich machen. Und seien wir ehrlich – bei seinem Essen fällt das nicht schwer.

Beate – die Leitung unseres Reinigungs-Teams.

Sauberkeit und Hygiene sind bei uns keine Nebensächlichkeiten, sondern Beates Revier. Ihren Adleraugen entgeht, trotz oder gerade wegen Ihrer Brille, nichts. Kein Krümel, keine Wollmaus oder noch so kleines Staubkorn, nichts. Ihr Team sorgt dafür, dass sich alle rundum wohlfühlen können. Denn ein sauberes Zuhause ist schließlich die halbe Miete. Einfach eine saubere Sache.

Halten wir fest:

hinter einem gut funktionierenden Seniorenzentrum steckt vor allem eines: ein starkes Team!

Und wir sind stolz darauf, genauso ein Team und ein Teil davon zu sein: kompetent, engagiert und immer mit einem Augenzwinkern. Wir leben Lebensfreude! (AZURIT – mg)



AZURIT
Gruppe



Jetzt unverbindlich
beraten lassen!

Gepflegt wohlfühlen

Natürlich leben im Alter!

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

Sie haben Fragen, oder benötigen
weitere Informationen?

Gerne beraten wir Sie bei einem
Gespräch umfassend!

Wir freuen uns auf Sie!



Folge uns auf unseren
Social Media Kanälen.



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



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



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



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



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

ZU JUNG ZUM WOHNEN?

Dann arbeite bei uns!

Blitzbewerbung
hier:



Trinkwasser sparen ohne Komfortverlust

In Deutschland verbraucht jede Person durchschnittlich rund 120 Liter Wasser pro Tag. Ein erheblicher Teil davon wird für Anwendungen genutzt, die keine Trinkwasserqualität erfordern. „Allein auf die Toilettenspülung entfallen etwa 27 Prozent, auf das Wäschewaschen 12 Prozent und auf Gartenbewässerung sowie Reinigungsarbeiten weitere 6 Prozent“, berichtet Hanna Vitz, Expertin für Regenwasser bei der Verbraucherzentrale NRW. „Das macht zusammen fast die Hälfte unseres täglichen Verbrauchs. Mit einfachen Maßnahmen könnten wir diesen durch Regenwasser oder aufbereitetes Brauchwasser reduzieren.“

Bei den immer häufigeren auftretenden Hitze- und Trockenphasen ist die Nutzung von Regenwasser in Haus oder Garten eine sofort wirksame und technisch unkomplizierte Möglichkeit, den Trinkwasserbedarf spürbar zu senken und gleichzeitig das eigene Grundstück wasserbewusster und klimaangepasster zu gestalten.

Im Außenbereich

Regenwasser als kostenlose Ressource kann dabei helfen, Trinkwasser zu sparen und die Umwelt zu entlasten. Mit dem richtigen Speicher lässt sich wertvolles Wasser einsparen. Gleichzeitig kann der Garten nachhaltig und ressourcenschonend bewirtschaftet werden. Für jeden Garten und jedes Budget gibt es passende Lösungen: vom platzsparenden Wandtank, der klassischen Regentonne, einem großen IBC-Container bis zur Anschaffung einer großvolumigen Zisterne, deren Einbau manche Kommune sogar finanziell fördern.

Im Innenbereich

Um Regenwasser im Gebäude als Brauchwasser beispielsweise zur Toilettenspülung, zum Wäschewaschen oder zur Reinigung zu nutzen, braucht man eine fachgerecht installierte Regenwassernutzungsanlage mit einem zweiten, klar getrennten Leitungsnetz. Der Einbau einer solchen Anlage muss von einem Heizung- und Sanitärfachbetrieb erfolgen. Wird diese sachgemäß betrieben, entstehen weder Komforteinbußen noch hygienische Nachteile. Die Nutzung im Alltag ist genauso komfortabel wie mit Trinkwasser.

Toilettenspülung und Waschmaschine funktionieren wie gewohnt. Voraussetzung ist eine fachgerechte Installation nach den Vorschriften und dem Stand der Technik sowie eine regelmäßige Wartung. Dann ist die Versorgung über den Speicher mit automatischer Nachspeisung zuverlässig sichergestellt. Hygienische Nachteile sind dabei nicht zu erwarten, da Regenwasser ausschließlich für Nicht-Trinkwasserzwecke genutzt wird, und das Regenwasser-Leitungsnetz weiterhin vom Trinkwasser-Netz getrennt bleibt.

Kanalisation und Klärwerke entlasten

Um Kanalisation und Kläranlagen zu entlasten, sollte Regenwasser möglichst auf dem eigenen Grundstück zurückgehalten und genutzt werden. Etwa durch Sammlung



Foto: vecteezy

und Verbrauch im Garten oder durch Versickerung. So gelangt bei Regen weniger Niederschlagswasser in die Abwasserkanäle und das Risiko von Überlastungen sinkt.

Gleichzeitig lässt sich Trinkwasser einsparen und damit der Frischwasserverbrauch reduzieren. Bei der Abwassergebühr hängt die finanzielle Einsparung von den Regelungen der jeweiligen Kommune ab: Regenwasser, das im Haushalt genutzt wird, gelangt weiterhin in die Kanalisation. Der größte Gewinn liegt daher sehr oft im ideellen und ökologischen Effekt – man geht verantwortungsvoller mit Wasser um und trägt so ganz konkret dazu bei, Abwassersysteme und Umwelt zu entlasten.

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

Wussten Sie schon, dass rohes Fleisch auf keinen Fall abgespült werden sollte... und wie man unbehandelte Zitronen erkennt?

Immer wieder liest man es in Rezepten: Mit dem Abwaschen lassen sich mögliche Keime von rohem Fleisch gut entfernen – aber das Gegenteil ist der Fall!!! Durch das Abspülen unter dem Wasserhahn können sich mögliche Bakterien auf die Hände übertragen und durch Wasserspritzer auf den Arbeitsflächen und sogar den Wänden verbreiten. Von dort können die Keime anschließend auf andere Lebensmittel übergehen und schwerwiegende Erkrankungen auslösen. Es wird daher empfohlen, rohes Fleisch nur mit einer Gabel aus der Verpackung zu nehmen und gleich gründlich durchzugaren. Beim Kochen selbst ist es wichtig, das Fleisch gründlich durchzubraten. Die Kerntemperatur sollte mindestens 70°C erreichen, das tötet die meisten Krankheitserreger ab. Das Fleisch

ist durchgegart, wenn der austretende Fleischsaft klar ist. Bei Geflügel sollte sich das Fleisch leicht vom Knochen ablösen lassen.

... und unbehandelte Zitronen erkennen? Besonders Zitronen, die sich in der Hand wachsig anfühlen, lassen vermuten, dass Konservierungsstoffe oder Wachse aufgetragen wurden, um sie länger frisch zu halten. Ob und wie eine Zitrone aber behandelt wurde, kann man schlussendlich nur auf dem Etikett erkennen. Gesetzlich müssen Früchte, deren Schale mit sogenannten „Überzugsmitteln“ behandelt wurden, mit Begriffen wie „konserviert“ oder „gewachst“ gekennzeichnet sein. Ebenfalls wichtig: „unbehandelt“ heißt nicht „bio“. Der Hinweis bedeutet lediglich, dass nach der Ernte keine Konservie-

rungsmittel eingesetzt wurden, lässt aber offen, ob und welche Pflanzenschutzmittel während des Anbaus genutzt wurden. Auch unbehandelte Früchte können somit Rückstände auf der Schale und im Zitronensaft haben. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, wählt die Bio-Variante, denn im ökologischen Anbau sind sowohl chemische Pflanzenschutzmittel als auch konservierende Nachbehandlungen verboten.

www.verbraucherzentrale.nrw



Bild: vecteezy

Betreutes Wohnen - WG Louise
☎ (02874) 46 576

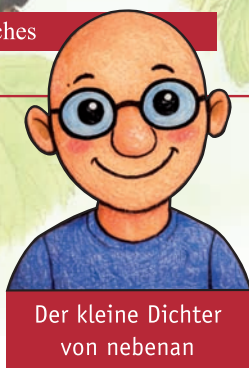
Ambulante Pflege - Issel Pflegedienst
☎ (02874) 98 93 11

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



(K)ein Verlust

Der kleine Dichter
von nebenan

von Harald Richer

Lieber Freund, ich weiß, Dir graut vor allzu blasser Käse-Haut und Du bist der Meinung, braun sei viel schöner anzuschauen.

Hell ist für Dich negativ, nur gebräunt ist attraktiv. Dein Instrumentarium dafür ist das Solarium.

Doch bist Du Dir dabei im Klaren über drohende Gefahren? Weißt Du eigentlich, wie krank Dich letztlich macht die Sonnenbank?

Ultraviolette Strahlen – das belegen alle Zahlen – sind krebserregende Faktoren und führen häufig zu Tumoren.

Manch Studio verspricht dabei, dass ihre Strahlung natürlich sei, weniger schädlich, wohltuend und vorzubräunen sei gesund.

Wer den Werbesprüchen traut, schädigt nicht nur seine Haut, sondern auch die DNA und kommt schnell dem Hautkrebs nah.

Sonst hat mich häufig sehr verdrossen, wenn wieder ein Geschäft geschlossen, doch diesmal leide ich nicht so. Es schließt das Sonnenstudio.

Wo einst das „Burning Sun“ gewesen, kann man heute nur noch lesen: „Die Tür bleibt zu, der Laden leer. Wir toasten keine Asis mehr.“



Inne Mukibude

von Hubert Seggewiß, Rhede

In ne Mukibude goahn, dat is van Daage in.

Egal of Mannslöh of Fraulöh, alle bünnt se sikk an de Gewichte an't afmusseln. Etlikke van de Kerls, de könnt vöör Kraft al bolle nich mehr goahn. De hebbt mehr Muskeln in de Arme as ik in de Beene.

Joa, ik mutt joa ook togewwen, ik häbb´ ook bloß en „Six-Pack“ in´n Speckmantel. In ussen Older versöch man, bloß noch dat te erholln, watt noch door is. Aber man brukkt sikk aber ook nich te verstoppen, ook wenn man van de Supersportler mongs al bolle beduurd wödd. Ik will´t es so seggen, woarümme en „Six-Pack“, wenn man sikk ook en Fättken leisten kann. Un man wödd joa ook rüüger un ripper.

Wat wij nich höörn willt, hebb wij einfach nich verstoahn.

Disse, met Anabolika döørsatten Kerls, stolziert in vaake öare schulderfreien „Muskelshirts“ wie eitle Gokkels döör de Bude rümme, un stoacht dann andauernd vöör de Spegels of vöör öar Handy. Wenn de dann de Gewichte stemmt, lott de se einfach runder knallen, doarmet ook den Lesten in´n Saal wakker wödd un alle noa öar hen kikkt. De benemmt sikk mongs as Primaten, de Frijgang hebbt. Joa! Bij de Typen bünnt de Gene anschienend weer döörkommen, of de Energie is in den Muskeln hangen ne blewwen un bowwen in´n Kopp kümmp nich mehr all te völle an.

Doarto giff et ook noch de passenden Frouwlöh. Mesttijd stoacht de in kleine Grüppkes bijneene

un maakt en Gewäld as wenn se doarför betaalt wääd. Un wenn de dann noch tätowiert bünnt, dann mütt de datt joa ook präsentern. De bünnt so knapp antrokken, bij de kann man de Pikkels un Höarkes döör de Buchse tellen, wenn se dann öbberhaupt noch watt hebbt. Datt wi´k dij vertellen, dat reizt de Kerls mehr, as wenn se met de bloode Kunte rümme leepen.

Un dann stoacht se de ganze Tijd met Handy in´n Wegg un maakt Selfies, wägen as „Influencer“ musse joa ümmer all´s hoarkleijn „posten“. Un wenn de sikk bewäget, door kasse jeden Muskel un jede Falte einzeln seen.

Wij Renter bünnt door teggen de „Gammelfleischgäng“. Wij nemmt de gerne up de Schüppe, wenn de doar an´t wuchten bünnt un et eene noch bäter kann as den anderen. Ook, wenn wij eendüdig tweedüdig öbber öar hertrekkt, krieget se et nich es mett. Wägen, Platt proaten könnt de joa eh nich.

Door meenen doch Franz lestens: „Also früher, doar kusse met ne Frouwlöh-ünderbuchse een ganz Fahrrad putzen. De Ritzenflitzer van Daage reekt noch nich es mehr vöör de Schelle. Bloß schön an te seen is et joa wal. Un wegkikken dooh ik neet, wägen de willt et joa so. Süss trökken se sikk joa nich so an.

„Joa“, sagg do Heinz: „Kiek es door, de häff mehr Silikon in öaren Balg as unse Baadekamer inne Fugen. Joah, joah, an´n Bau un bij Frouwen doar kennt et al jeden Klön, woar gar nikks batt, hölp Silikon.“

Et is doch ümmer weer moij, bij en Köppken Koffie de Aussicht te geneeten un Dumm Tüch te proaten. Ik will hopen, dat wij dat noch lange so doon könnt, wägen Sport is joa gesund.



Dänn Affritter lfriede Heitkamp, Rhede

In unse Wonnköke an de längsde Müre öwwer'n Kökendiss doar hung en Beeld van unse Papa, doar drunder en Bloomenväsken, up eene Sied platt, son Wandwäsken. Näwen dat Beeld, ne Handebreet widder, en Krüss ut Messing un en Beeld van de Mooder-gotts van Käwelar. De Saaken hungen doar ümmer un hör'n to de Gemütlikkeit van de Köke.

Watt doar oak hung, son bättken up Sied, un dat änner'n sik jedes Joahr, das was ne Affritter. Well dat nich kennt, ne Affritter is ne Kalender, wo du jeden morgen dat Blatt van Dages vörher affritten muss. Wij sunne Affritter utsüht in'n Januar, wann he ganz nij is, dat will ik u es vertellen. – Irste is doar es ne Pappendeckel, so groot wij'n Schoolheft, mä't'n Beeld drupp, van Bergdesgarden off van'n Königsee off ander moij Graij.

Under dat Beeld is noch Platz för dänn Kalender. Dat is ne kleinen Papierblock mä't dreehundertfiwensesstig Blaa. För jeden Dach in't Joahr en Blatt. Doar drupp steht dat Doatum van'n Dach un wie de Moane steht, wenn alle Namensdach häw un oak noch wall Burnregeln wij et Wär wott. Watt meest noch wall up de Achtersied steht, bünt suke besinnlike Gedanken, de dij bij Sorgen öwer'n Dach helpen könnt. Jeden Dach watt Nij's, van Nijjoahr bäss Silvester, un so häs du ümmer watt te denken, dänn ganzen Dach. Dat enzelne Blädeken is ut ganz dünn Papier un du muß dat morgens versichtig anpacken bij't affritten. Wann'se twee affritts, dan is dän Dach verdoahne un et kümp nix good's mehr, sach unse Oma dann.

An sunne Dach mä't twee affgerä'tne Kalenderblaa keem es ne Breef van't Amt mä't ne gooden Bescheed. Doar meenen unse Mooder, wij söll'n es fäker twee Bläder affritten, dat dä öhre Knippe besünder good.

Ik wä'tt'nich, off man se vandage noch koopen kann, de Affritters, un wägen man nix drupp-schriewen kann, watt man nich vergäten will, is sone Affritter villicht oak nich mehr so hooge in'n Tell. Moar jeden Morgen dänn vergoahnen Dach so wegschmitten, was villichte moangs garnich so verkeert, un besinnlike Gedanken, de kann man ümmer brucken.



Party Service Steverding
seit 1988

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

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

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.: 0 28 74 / 910-155 • info@comfortmobile.de • www.comfortmobile.de



Im Frühling frisch und leicht schlemmen

www.chefkoch.de

Frühlingshafte Pasta-Variation – vegetarisch



Zutaten für 4 Personen:

500 g Farfalle
0.5 Bund Karotten, jung

200 g Zuckerschoten
150 g Kohlrabi
1 Bund Frühlingszwiebeln
40 g Butter
0.5 EL Zucker
2 Zehen Knoblauch
150 ml Weißwein, trocken
50 ml Brühe
2 EL Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen, abgießen, gut abtropfen lassen und beiseitestellen. Karotten, Zuckerschoten und Kohlrabi putzen, waschen und in kleine Stückchen

schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch pressen. Anschließend in einer großen Pfanne – oder noch besser im Wok – die Butter erhitzen und Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin andünsten. Den Zucker darüber streuen, das übrige Gemüse zugeben und mitdünsten. Nun die Gemüsemischung mit dem Wein ablöschen und ein wenig einkochen lassen. Die Brühe zugeben und alles bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, aber noch bissfest. Die Nudeln dazugeben, alles gut durchmischen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit

Hähnchen-Spargel-Pfanne mit Kokosmilch



Zutaten für 4 Personen:

500 g Hähnchenbrustfilet
1 TL Kartoffelstärke
4 TL Olivenöl

1 kg weißer Spargel
3 Stängel Zitronenverbene oder Zitronenmelisse, Menge nach Wunsch
n. B. Salz und Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe
n. B. Balsamico, ein paar Spritzer
200 ml Kokosmilch
n. B. Sojasauce
Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden, mit Kartoffelstärke und 2 TL Olivenöl vermischen. Spargel schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Von den Stängeln der Zitronenverbene die Blättchen abzupfen

und klein schneiden. Die restlichen 2 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenwürfel darin fest anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend herausnehmen und im verbliebenen Fett den Spargel mit den Verbeneblättchen leicht anbraten und nach 5 Minuten mit Gemüsebrühe ablöschen. Balsamico nach Geschmack zufügen, die Kokosmilch ebenfalls unterrühren und 5 Minuten köcheln lassen.

Das Hähnchenfleisch wieder dazugeben, mit Sojasauce, Salz und Pfeffer nochmal abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt sehr gut Reis, ist aber auch ohne Beilage etwas sehr Feines.

Frisch & lecker: Pfirsich-Frischkäse-Traum



Zutaten für 4 Portionen:

200 g Frischkäse, körniger
100 g saure Sahne
125 g Sahne
0.5 Pck. Vanillezucker
0.5 EL Zucker
0.5 Pck. Sahnesteif
1/2 Dose Pfirsiche
480 g Abtropfgewicht

Zubereitung:

Die Pfirsiche in ein Sieb schütten und abtropfen lassen.

Den körnigen Frischkäse mit der sauren Sahne, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel verrühren. Die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und dann unter die Frischkäsecreme heben. – An die Creme kann natürlich auch etwas mehr Zucker gegeben werden, ganz nach Geschmack. Die Pfirsiche in kleine Würfel schneiden und vorsichtig unter die Creme heben. In eine Glasschüssel oder in Gläser füllen. Kaltstellen und dann zur Dekoration ein paar Pfirsichstücke oben auf die Creme geben.

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

Finanzierung eines Pflegeheimplatzes: 5 häufige Irrtümer – und wie ist es wirklich?

In der aktuellen Folge des Podcasts „Pflege im Kreis Borken – Der Podcast für deine Fragen“ dreht sich alles um die Finanzierung eines Pflegeheimplatzes.

Die Finanzierung eines Pflegeheimplatzes wirft bei vielen Angehörigen Fragen auf und sorgt nicht selten für Unsicherheit. Was zahlt die Pflegeversicherung wirklich? Muss das Haus verkauft werden? Müssen Kinder für ihre Eltern zahlen? Und was passiert, wenn das Geld nicht reicht? In dieser Folge sprechen wir über typische Irr-

tümer rund um die Pflegeheimfinanzierung und erklären, was tatsächlich gilt.

Außerdem wird aufgegriffen, was viele Menschen in der Beratung überrascht und welche Möglichkeiten es gibt, wenn Einkommen und Vermögen nicht ausreichen. Die aktuelle Folge ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen, wie Apple Podcast oder Spotify, sowie auf der Internetseite www.kreis-borken.de/podcast verfügbar. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.pflege-kreis-borken.de.



Bleiben Sie GESUND!

von Dr. med. Ulrich Hageleit

IMMER ÄRGER MIT DEN MAGENTABLETTEN

Magentabletten, die PPIs (z.B. Pantoprazol, Omeprazol), werden immer noch zu häufig verschrieben und eingenommen. Dabei sind sie ja gut für bestimmte Dinge: Magenschutz bei Einnahme von Schmerzmitteln, Kortison oder Blutverdünnern. Auch Entzündungen der Speiseröhre können damit gut behandelt werden. Dagegen ist die Behandlung von einem reinem Sodbrennen oder als „Magen-

schutz“ bei Einnahme anderer Medikamente für viele Monate und Jahre sehr vorsichtig zu werten. Denn die PPIs können auch schwerwiegende Nebenwirkungen haben: Die Nieren und der Darm können geschädigt werden. Lungenentzündungen und Knochenbrüche können häufiger auftreten. Auch eine Demenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können zunehmen. Bei langer Einnahme nimmt auch das Risiko für einen Darmkrebs zu. Also sollte man diese Medikamente nur so kurz wie nötig einneh-

men. Französische Forscher haben mit knapp 700 Hausarztpraxen und über 34.000 Patienten (Durchschnittsalter 68 Jahre, Frauen und Männer etwa gleich viel) eine intensive Hab-Acht-Kampagne durchgeführt (JAMA Intern Med 13.4.2026). Dabei konnte der Verbrauch von PPIs in einem Jahr immerhin um ca 7% vermindert werden. Und die Beschwerden wie Sodbrennen wurden insgesamt dadurch nicht mehr.

Also achten Sie bitte auf Ihren Medikamenten-Verbrauch. PPIs sind keine Smarties, sie werden wenn notwendig eingenommen, aber dann auch weg damit.

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

	Bildband		Fragestellung	griech. Göttin d. Erde	eskim.: Mensch		Triebkraft		US Basketballliga		Schlechtwetterzone	Sammelobjekte im Game
	Autogas				ital. Sängerin							
	süddt.: Bierstube		7				Kfz-Z. Ebersberg				engl.: Feld	
	Abk.: und öfter				Tafelgefäß				5			
					sich fast gleichen	Wüstenplanet		von Hundert	Stasi Zuarbeiter			8
	Neugestaltung	Bürgersteig		Tag der Woche	fettreich			3				
	Mauerwerk									Autor von R. Crusoe		lautlos
				6	Kfz-Z. Heilbronn		Pferdewettquote					
	gewann ESC für Schweiz		Datenanbindung, IT		Fischfanggeräte			1			lat.: Galle	
	Verbandstoff				4		Spielberg-Film	Figur bei Fontane				
	Omega-3-Fettsäure				Pflanzenfett							
	Riese							schweiz. Volksheld				

SPIEGEL-Bestseller von Hubertus Meyer-Burckhardt

„Die Sonne scheint immer. Für die Wolken kann ich nichts.“
Was meine Großmutter mir über das Leben erzählte

'Wenn Sie unbedingt auf Ihr Volk stolz sein möchten, empfehle ich Ihnen den Beruf des Imkers.' Mit diesem Satz prostete Christel Vollbrecht, Jahrgang 1898 und die Großmutter von Hubertus Meyer-Burckhardt, ihrem Gegenüber in der Weinstube Boos zu, wo sie nahezu jeden Abend saß. Wenn sie nicht gerade im Beiwagen einer Moto Guzzi kauerte und dem Fahrer befahl: 'Schneller. Fahren Sie doch bitte endlich schneller!' – Ein Leben auf der Überholspur, rebellisch, unangepasst, voller Lebensfreude und unglaublich stark und mutig: So erinnert sich Hubertus Meyer-Burckhardt – TV-Produzent, Bestsellerautor und Gastgeber der NDR-Talkshow – an seine geliebte Großmutter, die ihn wie kein anderer Mensch geprägt hat. Wie ging sie mit der Welt um, die zweimal vor ihren Augen zerbrach? Was gab sie ihrem Enkel mit auf seinen Lebensweg? Und wäre es nicht wunderbar, hätten wir in der heutigen Zeit wieder mehr Menschen ihres Kalibers? Menschen mit einer unbedingten Liebe zum Leben, mit Witz, Widerspruchsgeist und Charakter. Hubertus Meyer-Burckhardt erzählt in autobiographischen Episoden von einer Frau, die ihrer Zeit voraus war: eine zärtliche Liebeserklärung und eine Spurensuche nach den Antriebsfedern des eigenen Lebens.



HEYNE · Preis: 22 Euro
ISBN 978345321888

Kreuzworträtsel – Kreuzworträtsel

fair, dem Gesetz entsprechend		kurz für: an das Hebriden-Insel		Berg in Algerien		Hauptstadt der Bahamas		See in Schottland (Loch ...)		jene
Gleichstand beim Tennis										
ein Farbton						Schellfischart				
						nebulös				
				Sühne						
				Meistersingerlied (Mz.)						
japan. Währung						poetisch: Wasser				
Kutschentart						zornig				
keimfrei		Stromspeicher						lateinisch: ich liebe		
		würdigen								
								Pachtgut		deutsche Vorsilbe
persönliches Fürwort	Geburthelferin									
	Neuhebräisch									
				griech. Ferienort						
				Fensterchutz						
Polstermaterial						englisch: ziehen		Gründer von Pennsylvania		
										erster Generalsekretär der UNO
Fluss durch Florenz		US-Filmkomiker (Stan) †								
						Vorname der Riefenstahl †				
Form des Ausdrucks		Direktverbindung (EDV)								

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 250 Stellen in Bocholt, Rhede, Borken, 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 iStock (lizensiert), Pixabay, Adpic, Pexels, vecteezy bzw. sind angeliefertes Bildmaterial.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

Sudoku

leicht

mittel

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

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

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

Bezahlbarer Urlaub auf der Sonneninsel Usedom

ab **444 €** pro Woche

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

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

...und zum guten Schluss:
Ein bisschen was zum Schmunzeln!

Ein 68-jähriger Patient klagt beim Arzt: «Herr Doktor, immer wenn ich mit meiner Frau geschlafen habe, bekomme ich so ein Pfeifen im Ohr.» Der Arzt grinst: «Tja – was haben Sie in dem Alter erwartet? Etwa Standing Ovations?»

Die Großmutter sitzt beim Arzt. «Herr Doktor, Sie müssen mir das Treppesteigen endlich wieder erlauben. Dieses ewige Rauf und Runter an der Dachrinne macht mich nämlich ganz fertig!»

Ein Senior kommt zur Kontrolle. Sagt der Arzt: „Ihr Hörvermögen ist jetzt hervorragend – das neue Hörgerät scheint super zu funktionieren!“ Der Senior schmunzelt: «Oh ja, ich höre wieder alles... Ich habe seitdem schon dreimal mein Testament geändert!»

Info-Event zur operativen Behandlung von Fehlsichtigkeiten

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

Do, 23.04.2026, 19.30 Uhr
 Fr, 22.05.2026, 10:00 Uhr
 Do, 25.06.2026, 19.30 Uhr
 Fr, 07.08.2026, 10:00 Uhr

RALV
 Real Artificial Lens Vision

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

Jetzt anmelden!

Dr. Johanna Dörner
 Fachärztin für Augenheilkunde

Dr. Martin Dörner
 Facharzt für Augenheilkunde

Dr. Friedrike Dörner (FEBO)
 Fachärztin für Augenheilkunde

Augenlaser | Multifokallinsen | Alterssichtigkeit | Brillenunabhängigkeit | RALV

dörner & dörner Laser-24 GmbH
 www.Laser-24.de
 Königstr. 23, Bocholt
 Tel.: 02871 22 64 56
 optik@Laser-24.de

Hier anmelden

