69

Ihr persönliches Gratisexemplar zum Mitnehmen

Für Aktive & Junggebliebene

Senioren ZEIT

Herbst 2026

Die Seniorenzeitung für den südlichen Kreis Borken



Herbstliches Farbenspiel

Topthema: Lebenslanges Lernen – man ist nie zu alt

Absicherung: Rentenpunkte für pflegende Angehörige

Bild: adpic

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

www.asp-rhede.de

Pflege-Stützpunkt

EDUCURA 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!

Gemeinsam geht es weiter. Die Familienhilfe Generatio ist nun Teil der Educura GmbH und tritt künftig unter dem Namen **Educura** auf. Für Sie ändert sich nichts.

VORWORT

Das herbstliche Farbenspiel genießen

Liebe Leserinnen und Leser!

der Sommer verabschiedet sich langsam und macht Platz für eine ganz besondere Jahreszeit. Der goldene Herbst hält Einzug – mit leuchtenden Farben, raschelndem Laub und vielleicht noch dem einen oder anderen sonnigen Nachmittag, den wir draußen genießen können.
Doch mit dem Herbst werden die Tage auch wieder kürzer. Morgens wird es später hell, abends früher dunkel und das Wetter zeigt sich zunehmend von seiner ungemütlichen Seite.
Gerade jetzt lohnt es sich, besonders gut auf sich selbst zu achten. Dazu gehört auch, draußen vorsichtiger unterwegs zu sein: Feuchtes Laub auf Gehwegen und Straßen kann schnell zur Rutschgefahr werden. – Ein achtsamer Schritt und festes Schuhwerk können helfen, Stürze zu vermeiden.

Gleichzeitig lädt der Herbst dazu ein, es sich zu Hause gemütlich zu machen. Was gibt es Schöneres, als nach einem Spaziergang durch die klare Herbstluft in eine warme Wohnung zurückzukehren und etwas Leckeres zu kochen? Kürbis, Äpfel, Kartoffeln und viele andere saisonale Zutaten bieten jetzt wunderbare Möglichkeiten für herzhafte und süße Herbstgerichte. Auch in dieser Ausgabe möchten wir Ihnen wieder Anregungen geben, wie Sie die kommenden Wochen genussvoll gestalten können.



Marita Ostendorp
Redakteurin & Herausgeberin

Doch die dunklere Jahreszeit hat auch eine andere Seite. Das Leben verlagert sich stärker nach drinnen, Kontakte können weniger werden – und gerade für ältere Menschen kann Einsamkeit zu einer großen Belastung werden. Wichtig ist es jetzt, soziale Teilhabe ganz bewusst zu leben. Treffen Sie sich mit der Familie, Freunden oder Nachbarn. Verabreden Sie sich zu einem gemeinsamen Spaziergang, zu einer Tasse Kaffee oder einem Spielenachmittag. Manchmal sind es gerade die kleinen Begegnungen, die einen Tag besonders machen. Und vielleicht denken wir dabei auch an Menschen in unserem Umfeld, von denen wir länger nichts gehört haben. Ein Anruf, eine Einladung oder auch ein Besuch tragen dazu bei, Gemeinschaft zu erleben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen wunderschönen goldenen Herbst, viele sonnige Momente, gemütliche Stunden und vor allem Menschen an Ihrer Seite, mit denen Sie diese Zeit genießen können.
Passen Sie gut auf sich auf, bleiben Sie gesund und bleiben Sie neugierig. Herzlichst Ihre Marita Ostendorp



Lebenslanges LERNEN

Warum es für das Gehirn nie zu spät ist



Foto: vecteezy

Das Bild vom Alter hat sich in den vergangenen Jahrzehnten radikal gewandelt. Wo früher der Ruhestand als Phase des geistigen Rückzugs und der bloßen Verwaltung des Erreichten galt, zeigt die moderne Forschung heute ein völlig anderes Bild: Das menschliche Gehirn ist bis ins hohe Alter hinein wandlungsfähig, lernbereit und hungrig nach neuen Reizen. Die Vorstellung, dass man im Alter nichts Neues mehr lernen kann, ist wissenschaftlich längst widerlegt. Es ist tatsächlich nie zu spät.

Wer rastet, der rostet – diese alte Volksweisheit lässt sich heute neurobiologisch präzise belegen. Doch wie lernt das alternde Gehirn genau, welche Mechanismen stecken dahinter und wie lässt sich dieses Potenzial im Alltag optimal nutzen?

Die biologische Revolution:

Neuroplastizität im Alter

Jahrzehntelang hielt sich in der Medizin der hartnäckige Glaube, dass das menschliche Gehirn mit dem Erreichen des Erwachsenenalters weitgehend ausdifferenziert sei und danach nur noch Nervenzellen verliere. Die moderne Neurowissenschaft hat dieses Dogma der Starrheit zertrümmert und durch das Konzept der Neuroplastizität ersetzt. Das Gehirn ist kein starres Muskelgewebe, sondern gleicht eher einem plastischen Muskel, der sich durch Training lebenslang verändert.

Diese sogenannte Struktur-Plastizität bedeutet, dass sich Synapsen und neuronale Netzwerke in jedem Lebensalter neu verschalten, erweitern und festigen können, wenn sie vor neue Herausforderungen gestellt werden. Neuropsychologische Studien, die mit moderner Kernspintomografie (MRT) arbeiten, liefern dafür faszinierende Beweise: Wenn ältere Menschen beginnen, ein neues Musikinstrument zu erlernen, eine Fremdsprache zu pauken oder sogar das Jonglieren zu trainieren, lässt sich nach kurzer Zeit ein messbarer Zuwachs an grauer Substanz in bestimmten Gehirnarealen nachweisen. Besonders betroffen ist hierbei der Hippocampus – jene zentrale Schaltstelle im Schläfenlappen, die für das Lernen und das Überführen von Informationen aus dem Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis zuständig ist. Dieses lebenslange neuronale Wachstum hat einen massiven praktischen Nutzen: Es baut eine sogenannte „kognitive Reserve“ auf. Man kann sich diese Reserve wie ein dichtes, engmaschiges Autobahnnetz im Kopf vorstellen. Fällt durch Altersprozesse oder Erkrankungen eine Straße aus, kann der Verkehrsfluss über die zahlreichen Nebenwege und neuen Brücken umgeleitet wer-

Lesen Sie weiter auf Seite 4



den. Die klinische Forschung zeigt eindrücklich, dass eine kontinuierliche und geistige Aktivität und das bewusste Verlassen der eigenen Komfortzone den Ausbruch von typischen Demenz-Symptomen im Schnitt um bis zu fünf Jahre verzögern können. Das Gehirn schützt sich selbst, indem es aktiv bleibt.



Foto: vecteezy

Lebenslang werden im Gehirn neue Verknüpfungen gebildet.

Anders, nicht schlechter: Fluide versus kristalline Intelligenz

Wenn ältere Menschen das Gefühl haben, nicht mehr so schnell zu lernen wie in ihrer Jugend, beruht das auf einem realen biologischen Wandel – doch dieser Wandel ist kein reiner Verlust, sondern eine Verschiebung der Stärken. Die Psychologie unterscheidet hierbei fundamental zwischen der fluiden und der kristallinen Intelligenz. Die fluide Intelligenz ist das biologische Fundament unserer Denkleistung. Sie umfasst die reine Verarbeitungsgeschwindigkeit, die Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses und die Fähigkeit, sich blitzschnell in völlig neuartigen, abstrakten Situationen zurechtzufinden. Diese Komponente erreicht ihren Höhepunkt bereits im frühen Erwachsenenalter und nimmt im Laufe des Lebens unaufhaltsam ab. Für das Lernen im Alter bedeutet das: Das Gehirn benötigt mehr Zeit. Das Aufnehmen komplexer, völlig isolierter Datenmengen dauert länger, und die Ablenkbarkeit durch Nebengeräusche oder Stress steigt.

Demgegenüber steht jedoch die kristalline Intelligenz, und diese verhält sich völlig anders: Sie wächst im Laufe des Lebens kontinuierlich an und erreicht oft erst im höheren Alter ihren Zenit. Sie umfasst das gesamte Weltwissen, den Wortschatz, die Lebenserfahrung, das Faktenwissen und die Fähigkeit zur differenzierten Urteilskraft. Wenn Senioren lernen, nutzen sie instinktiv diese kristalline Intelligenz. Sie lernen nicht isoliert, sondern verknüpfen jede neue Information sofort mit ihrem gigantischen, bereits vorhandenen Erfahrungsschatz. Ein älterer Mensch lernt eine neue Sprache vielleicht langsamer auswendig als ein Teenager, versteht aber die grammatikalischen Strukturen, die historischen Kontexte und die kulturellen Nuancen oft wesentlich tiefer, weil er sie an bestehende Wissensnetze andocken kann. Das Defizit an der reinen Geschwindigkeit wird durch eine überlegene Verknüpfungs- und Synthesefähigkeit hervorragend ausgeglichen.

Die Psychologie des Lernens: Barrieren und Triebfedern

Ob Lernen im Alter gelingt, entscheidet sich jedoch selten allein im Gehirn, sondern vor allem im Kopf – auf der Ebene der Psychologie und der Motivation. Mit dem Eintritt in den Ruhestand fällt das starre Korsett aus beruflichen Verpflichtungen, Deadlines und externem Leistungsdruck weg. Das birgt eine große Gefahr: Die alltäglichen kognitiven Herausforderungen sinken rapide. Wer den Tag nur noch mit Routinen verbringt, unterfordert sein Gehirn. Die größte Barriere im Alter ist daher oft eine psychologische Lethargie oder schlicht die Angst vor dem Scheitern, genährt durch gesellschaftliche Stereotype.

Gleichzeitig liegt im Wegfall des äußeren Zwangs aber auch die größte Stärke des Seniorenlernens: die radikale, aus dem eigenen Inneren geborene Motivation. Während Kinder für Noten lernen und Berufstätige für den nächsten Karriereschritt, lernen ältere Menschen ausschließ-



für sich selbst. Sie wählen Themen, die sie zutiefst interessieren, die ihnen einen persönlichen Sinn stiften oder ihnen helfen, die Welt besser zu verstehen. Diese emotionale Beteiligung ist ein wahrer Katalysator für das Gedächtnis, denn das Gehirn speichert Informationen dann besonders gut ab, wenn sie mit positiven Emotionen und Relevanz verknüpft sind.

Zudem hat das Lernen im Alter eine unschätzbare soziale Dimension. Bildung im Alter ist selten ein einsamer Prozess am Schreibtisch. Die Teilnahme an Kursen, Vorträgen oder Lerngruppen fungiert als hocheffektiver Beziehungsbeschleuniger. Sie schützt vor sozialer Isolation, bringt Gleichgesinnte zusammen und ermöglicht es älteren Menschen, aktiv am gesellschaftlichen Diskurs teilzuhaben und mit der sich rasant verändernden Welt – beispielsweise im Zuge der Digitalisierung – Schritt zu halten.

Didaktik für Senioren:

Die besten Strategien

Weil das alternde Gehirn anders arbeitet, versagen die klassischen Lernmethoden der Schulzeit im Alter oft. Wer sich stundenlang hinsetzt und versucht, Vokabellisten starr auswendig zu lernen, erntet meist nur Frust.
Erfolgreiches Lernen im Alter erfordert eine altersgerechte Didaktik:

Die Assoziationsmethode

Da das Gehirn im Alter von Verknüpfungen lebt, müssen neue Inhalte konsequent visualisiert und in Geschichten verpackt werden. Je mehr Sinne angesprochen werden und je mehr Brücken zum eigenen Leben geschlagen werden, desto stabiler verankert sich das Wissen.

Microlearning und feste Routinen

Das Kurzzeitgedächtnis ermüdet im Alter


Foto: vecteezy

schneller. Marathon-Lernsitzungen sind daher kontraproduktiv. Weitaus effektiver ist das Aufteilen in kleine Portionen: Wer beispielsweise eine Sprache lernen möchte, erzielt die besten Erfolge mit viermal zehn Minuten über den Tag verteilten Einheiten, eingebettet in feste Alltagsroutinen.

Der 30-Sekunden-Augentrick

Ein faszinierendes Phänomen aus der Gedächtnisforschung zeigt, wie einfach neuronale Festigung sein kann. Schließt man direkt nach dem Aufnehmen einer neuen Information für rund 30 Sekunden die Augen und verharrt in absoluter Ruhe, schirmt man das Gehirn vor neuen Umweltreizen ab. Diese kurze Atempause gibt dem Hippocampus die nötige Zeit, das Gelernte ohne Störsignale in das Langzeitgedächtnis zu übertragen.

Eine wachsende Bildungslandschaft

Dass das Thema längst die Mitte der Gesellschaft erreicht hat, zeigt ein Blick auf die Bildungslandschaft. Plattformen wie „Wissensdurstig.de“, ein Projekt der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), bieten mittlerweile umfassende, speziell auf ältere Menschen zugeschnittene Informationsangebote und digitale Hilfestellungen. Auch die akademische Welt hat sich geöffnet: An rund 50 deutschen Hochschulen und Universitäten sind mittlerweile spezielle Seniorenstudiengänge etabliert. Über 55.000 Gasthörerinnen und Gasthörer nutzen diese Angebote bundesweit, um im Alter tief in wissenschaftliche Themen einzutauchen – ohne Prüfungsdruck, aber mit akademischem Anspruch.
Für Lehrende bieten Fachportale wie „wb-web“ im Bereich der Altenbildung spezialisierte didaktische Leitfäden und Checklisten. Sie zeigen, wie Unterricht gestaltet sein muss, damit er den Bedürfnissen älterer Erwachsener gerecht wird: barrierearm, interaktiv, wertschätzend und Raum bietend für den Austausch von Lebenserfahrung.

FAZIT: Lernen im Alter ist weit mehr als ein netter Zeitvertreib gegen die Langeweile. Es ist eine biologische Notwendigkeit, um geistig fit, selbstbestimmt und gesund zu bleiben. Das alternde Gehirn verliert zwar an roher Geschwindigkeit, gewinnt aber an Tiefe, Vernetzungsfähigkeit und Weisheit.
Die Wissenschaft zeigt unmissverständlich: Die Kapazität unseres Denkorgans ist nicht durch das Geburtsdatum begrenzt, sondern durch die Reize, die wir ihm bieten. Es ist nie zu spät, um anzufangen – jeder neue Gedanke, jede neue Sprache und jedes neue Instrument hält das Gehirn jung.


Foto: vecteezy

Es muss ja nicht gleich das Erlernen schwierigster Prozesse sein!

Heizsaison im Blick – was tun bei steigenden Preisen?

Worauf Verbraucher bei Gasverträgen jetzt achten sollten

Der Konflikt im Nahen Osten lässt die Hoffnung auf stabile Gaspreise schwinden – mit möglichen Folgen für die anstehende Heizsaison. Seit Anfang Juli sind die europäischen Großhandelspreise für Gas um etwa 90 Prozent gestiegen. „Viele Gasanbieter, die überregional anbieten, preisen dies bereits in ihren Neukundenverträgen ein. Aktuell beginnen selbst die günstigsten Tarife bei elf bis zwölf Cent pro Kilowattstunde plus Grundpreis, das Preisniveau ist damit schon recht hoch“, sagt Christina Wallraf, Energieexpertin der Verbraucherzentrale NRW.

„Manchmal bieten aber noch lokale Stadtwerke bessere Konditionen an.“ – Um gut für die kommende Heizperiode aufgestellt zu sein, hat die Verbraucherzentrale NRW vier Tipps zusammengestellt.

Aktuellen Gasvertrag prüfen

Haushalte sollten ihren aktuellen Gasvertrag prüfen: Wie hoch sind die Preise, wie lange läuft der Vertrag noch und hat der Vertrag eine Preisgarantie? Um sich gegen mögliche steigende Gasbörsenpreise abzusichern, ist eine Preisgarantie empfehlenswert, die die kommende Heizperiode abdeckt. Wer noch einen laufenden Vertrag mit Preisgarantie für die nahende Heizsaison hat, ist gut aufgestellt, denn dann sind Preiserhöhungen aufgrund steigender Börsenpreise nicht möglich. Haben Verbraucher:innen einen Vertrag ohne Preisgarantie, sollten sie prüfen, wie lange der Vertrag noch läuft und abwägen, wie groß die Preisdifferenz zwischen dem alten und dem möglichem neuen Tarif ist. Die Grundversorgung lässt sich jederzeit mit einer Frist von zwei Wochen kündigen. Bei Sonderverträgen kommt es vor allem auf die restliche Vertragslaufzeit an. Der nächste Kündigungszeitpunkt steht in der letzten Jahresrechnung oder ergibt sich aus den Vertragsunterlagen.

Tipp: Bei bestehenden Verträgen, die noch länger laufen, aber keine Preisgarantie haben, können sich Verbraucher/innen bereits heute nach Anschlussverträgen bei ihrem jetzigen Anbieter oder bei Alternativanbietern erkundigen.

Welche Preisbestandteile sollte die Preisgarantie abdecken?

Preisgarantien decken meist nicht den gesamten Gaspreis ab, sondern garantieren, dass ausschließlich bestimmte Preisbestandteile unverändert bleiben. Aber alle der Verbraucherzentrale NRW bekannten Preisgarantien schützen vor Preiserhöhungen wegen steigender Gasbeschaffungskosten. Da dies aktuell der Faktor mit der größten Preisunsicherheit ist und die größten Preissprünge auslösen kann, bietet jede Art von Preisgarantie einen guten Schutz. Noch besser geschützt ist, wer eine Preisgarantie wählt, die auch gegen steigende Netzentgelte absichert. Preiserhöhungen sind dann nur noch möglich, wenn sich Steuern, Abgaben oder Umlagen ändern. Die Preisgarantie sollte mindestens die kommende Heizperiode absichern.



Foto: adpic

Worauf bei Bonustarifen zu achten ist

Tarife mit Bonus versprechen beim Anbieterwechsel oft die größte Ersparnis. Doch nicht selten verdanken sie ihre Attraktivität allein dem hohen Bonus im ersten Jahr – während Arbeits- und Grundpreis überdurchschnittlich hoch ausfallen. Nach Ablauf des ersten Vertragsjahres wird ein solcher Tarif deshalb häufig teuer, weshalb ein rechtzeitiger Wechsel fest eingeplant werden sollte. Doch Vorsicht: Der Neukundenbonus wird oft erst nach zwölf Monaten ununterbrochener Belieferung ausgezahlt. Da die Belieferung in der Regel jedoch erst nach Vertragsschluss beginnt, enden die zwölfmonatige Erstvertragslaufzeit und damit auch die Kündigungsmöglichkeit meist schon deutlich früher. Verbraucherfreundlicher ist in der Regel ein Sofortbonus, der zumeist nach 30 oder 60 Tagen ausgezahlt wird, oder ein Bonus, der monatlich den Abschlag senkt. Grundsätzlich gilt: Vor Vertragsschluss die Bonus-Bedingungen in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen prüfen und in den Vergleichsportalen den Bonus nicht in die Gesamtkosten einberechnen lassen, denn so findet man Tarife, die niedrige Kosten aufweisen und sehr häufig noch einen zusätzlichen Bonus mitbringen.

Vergleichsportale richtig nutzen

Für den Tarifvergleich sind Online-Vergleichsportale hilfreich, allerdings sollte man deren Voreinstellungen anpassen. Um möglichst viele Angebote zu sehen, sollte der Filter für eine direkte Wechselmöglichkeit über das Portal deaktiviert werden. Auch voreingestellte Empfehlungen können die Auswahl einschränken. Das angezeigte Tarifergebnis sollte nach dem Gesamtpreis sortiert werden.

Vor dem Abschluss empfiehlt es sich, den neuen Anbieter zusätzlich kurz im Internet zu recherchieren und sich nicht allein auf Bewertungen oder die Platzierung in Vergleichsportalen zu verlassen.

Viele weiterführende Informationen erhalten Sie auf der Internetseite: www.verbraucherzentrale.nrw

Plötzlich teurer? Wenn Online-Preise auffällig schwanken

Hintergründe und Tipps zu dynamischen und personalisierten Preisen im Internet

Mal kostet ein Flug plötzlich mehr als am Vortag, mal steigt der Preis für ein Hotelzimmer innerhalb weniger Minuten: Viele kennen solche Preisschwankungen beim Online-Shopping. Häufig stecken dahinter dynamische Preissysteme. Außerdem können Unternehmen unter bestimmten Voraussetzungen auch personenbezogene Daten nutzen, um individuelle Angebote oder Rabatte auszuspielen.

„Online-Händler und Plattformen sammeln viele Informationen über ihre Nutzer:innen, wie zum Beispiel Geräte- und Standortdaten, Interessen und das Kaufverhalten“, sagt Christine Steffen, Juristin und Datenschutz-Expertin der Verbraucherzentrale NRW. „Mithilfe dieser Daten können Unternehmen die Zahlungsbereitschaft ausloten und Preise entsprechend anpassen oder individuelle Rabatte ausspielen.“ Die Verbraucherzentrale NRW erklärt, was hinter schwankenden Online-Preisen steckt und worauf beim Einkauf im Internet zu achten ist.

Dynamische Preise vs. personalisierte Preise

Online-Shops und Plattformen passen Preise schon lange dynamisch an Nachfrage, Uhrzeit oder Konkurrenzangebote an. Solche Preisänderungen beruhen häufig auf Angebot und Nachfrage oder auf begrenzten Kapazitäten, etwa bei Flugreisen, Konzerttickets oder Hotelbuchungen. Auch saisonale Faktoren oder bestimmte Kaufzeiten können Einfluss auf den Preis haben. Bei der personalisierten Preisgestaltung geht das noch weiter: Hier können persönliche Daten genutzt werden, um einzelnen Nutzer:innen unterschiedliche Preise oder Rabatte anzuzeigen. Dabei können Informationen wie das bisherige Surf- und Kaufverhalten, der Standort oder frühere Bestellungen einfließen. Teilweise kann auch das verwendete Gerät eine Rolle spielen.
Unternehmen versuchen auf diese Weise einzuschätzen, wie viel Verbraucher:innen vermutlich bereit sind zu zahlen.

Rechtliche Vorgaben

Für Verbraucher:innen ist oftmals nicht nachvollziehbar, wie Preise im Internet zustande kommen oder ob persönliche Daten dabei eine Rolle spielen. Seit Ende Mai 2022 gelten deshalb zusätzliche Informationspflichten für Online-Shops und Online-Marktplätze.
Unternehmen müssen darüber informieren, wenn Preise auf Grundlage einer automatisierten Entscheidungsfindung personalisiert werden. In der Praxis bleibt jedoch oft unklar, welche Daten konkret genutzt werden und wie stark diese den angezeigten Preis beeinflussen. Außerdem lässt sich nur schwer erkennen, ob andere Nutzer:innen gleichzeitig günstigere oder teurere Angebote angezeigt bekommen.

Praktische Tipps

Wer online einkauft, sollte Preise nicht vorschnell akzeptieren, sondern Angebote für Waren und Dienstleistungen zunächst beobachten. Gerade bei größeren Anschaffungen kann es sinnvoll sein, Preise über mehrere Tage hinweg zu vergleichen oder Preisvergleichsportale sowie Preiswecker zu nutzen. Auch ein Vergleich zwischen verschiedenen Anbietern lohnt sich häufig. Zudem können Preise je nach Tageszeit oder Wochentag schwanken.
Verbraucher:innen können außerdem testen, ob sich Preise verändern, wenn sie verschiedene Geräte verwenden oder von unterschiedlichen Standorten aus auf einen Shop zugreifen. Wer nur notwendige Cookies zulässt, Tracking-Funktionen auf dem Smartphone einschränkt und seine Standortfreigaben nur bei Bedarf erteilt, kann die Menge der über ihn gesammelten Daten reduzieren und so mehr Kontrolle über seine digitalen Spuren behalten.

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 KENNENLERN-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

Rentenvorteile für pflegende Angehörige

Wird ein Mensch pflegebedürftig, ist das für Familie und Freunde eine große Umstellung. Denn die Pflege wird überwiegend von den Familien geleistet, oft mit Unterstützung eines Netzwerks aus Freunden und Nachbarschaft. Pflegende Angehörige innerhalb einer Familie müssen dann oftmals ihre Arbeitszeit kürzen oder geben sie ganz auf. In der Folge sinken die Beiträge zur Rente oder enden ganz. Dadurch entstehen erhebliche Einbußen im Alter. Was viele nicht wissen: Die Pflegeversicherung zahlt unter bestimmten Voraussetzungen für pflegende Angehörige Beiträge zur Rentenversicherung.


Foto: adpic

Voraussetzungen für die Beitragszahlung

Für die Pflege in der häuslichen Umgebung wird für pflegende Angehörige der Rentenbeitrag nur gezahlt, wenn verschiedene Voraussetzungen erfüllt sind. So muss die zu pflegende Person mindestens Pflegegrad 2 haben, und die Pflege muss mindestens zehn Stunden ausgeübt werden, verteilt auf wenigstens zwei Tage pro Woche. Allerdings darf die pflegende Person neben der Pflege nicht mehr als 30 Stunden pro Woche arbeiten.

Pflegekasse informieren

Wer Angehörige pflegt, sollte die Pflegekasse darüber informieren. Dafür muss der sogenannte „Fragebogen zur Zahlung der Beiträge zur sozialen Sicherung für nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen“ ausgefüllt und bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person eingereicht werden. Denn nur wenn die Pflegekasse von der Pflegetätigkeit weiß und die Voraussetzungen gegeben sind, zahlt sie die Beiträge. – Ist alles in Ordnung, meldet sie die beitragspflichtigen Zeiten an die Deutsche Rentenversicherung. Erst dann zahlt die Pflegekasse die Versicherungsbeiträge an die Rentenversicherung.

Keine erwerbsmäßige Pflege

Grundsätzlich geht man davon aus, dass Familienangehörige oder Verwandte die Pflege ehrenamtlich ausüben. Auch Nachbar:innen oder Bekannte können die Pflege übernehmen. Dafür kann eine finanzielle Anerkennung gezahlt werden. Nur wenn diese höher als das Pflegegeld ist, wird es eine erwerbsmäßige Pflege. Pflegegeld ist der Betrag, den pflegebedürftigen Menschen ab Pflegegrad 2 erhalten, um ihre Pflege zuhause zu organisieren.

Vorteile für pflegende Angehörige

Durch die Beitragszahlung erhöht sich später die Rente der pflegenden Person. Wie hoch die Beiträge im Einzelnen sind, und wie sich diese auf die Rente auswirken, richtet sich unter anderem nach dem Pflegegrad der pflegebedürftigen Person. Die Beitragszahlung wirkt sich aber auch positiv auf Beitragszeiten bei der Rentenversicherung aus. Damit können pflegende Angehörige Rentenansprüche weiter aufbauen.

Sonderfall Flexirente

Nicht selten sind pflegende Angehörige bereits selbst in Rente. Auch diese können ihre Rente weiter aufbessern. Dazu muss auf einen Teil der aktuellen Rente verzichtet werden. Dies nennt sich dann Teilrente. Damit verbunden ist ein Anspruch auf Rentenbeiträge. Nach dem Wechsel zurück in die Vollrente zeigt sich dann der Vorteil durch eine erhöhte Rente. Inwieweit sich das lohnt, kann man sich von der Rentenversicherung ausrechnen lassen.

(Quelle: Verbraucherzentrale NRW)





Michael Farquhar

„Schlimmer geht immer“

365 Unglückstage der Weltgeschichte



365 Unglückstage der Weltgeschichte. Eine fröhlich grimmige Chronik von Missgeschicken, Chaos und Pech.

Lassen Sie sich von den größten Pleiten und Missgeschicken der Geschichte unterhalten – und entdecken Sie, dass es immer noch schlimmer gehen kann. Dieser humorvolle Almanach versammelt für jeden Tag im Jahr eine kuriose Katastrophe: Von tragischen Fehlentscheidungen berühmter Persönlichkeiten bis hin zu skurrilen Pannen, die ganze Epochen prägten.
Ob der verfrühte Ausstieg eines Apple-Gründers oder das Missgeschick eines römischen Kaisers – jede Anekdote ist mit schwarzem Humor und einem Augenzwinkern erzählt. Die unterhaltsamen Geschichten lassen Sie schmunzeln und sorgen dafür, dass selbst der schlimmste Tag etwas an Leichtigkeit gewinnt.
Tauchen Sie ein in ein Jahr voller unglaublicher Vorfälle und atemberaubender Fehlschläge.
Dieses Buch ist das ideale Geschenk für alle, die Geschichte lieben und den Blick für die komischen Seiten des Lebens nie verlieren möchten.

»Eine wundervoll morbide und unterhaltsame Sammlung.« Portland Book Review

Über den Autor:
Michael Farquhar, vormals Journalist bei der Washington Post, ist Bestseller-Autor zahlreicher Bücher, die hinter die Fassaden der Mächtigen blicken. Er lebt in Washington D.C.

NG Verlag GmbH, 80 Seiten, ISBN: 9783866906846, Preis: 19,99 Euro



Gerhards Spiel und Design

„Lass die Kirche im Dorf!“

Zuerst war die Kirche da – drum herum müssen Sie Ihre zusammenhängende Siedlung bauen. Das erreichen Sie durch ziehen der Häuser – aber immer nur in Giebelrichtung! Besonders tückisch: nach jedem Zug müssen Sie Ihr versetztes Haus um 90 Grad drehen. Und dann gibt es ja noch den Gegner, der Sie blockieren und unbedingt vor Ihnen mit seinem Dorf fertig sein möchte. Und weil das recht kompliziert ist, gibt es noch den Pfarrer, der Ihnen aus so mancher Zwickmühle hilft! Was einfach beginnt, entpuppt sich als extrem kurzweiliger und kniffliger Denksport.
Clever planen – anspruchsvoll und kurzweilig. Hochwertige Fertigung aus Buche, Ahorn und Nussbaum. Handgefertigt in Deutschland – edles Design-Objekt.



Preis: 45 - 55 Euro (abhängig vom Anbieter)
Bestellung: über diverse Anbieter im Netz

Ratgeber „Rente in Sicht“

Mit einer guten Finanzplanung in den Ruhestand

In 33 Punkten hat die Rentenkommission kürzlich zusammengestellt, was sie der Bundesregierung als Leitplanken für ein zukunftsfähiges Rentensystem empfiehlt.

Ob die Rente mit 63 damit ein Auslaufmodell wird, Beitragsjahre in der Rentenversicherung neu bewertet werden oder das Renteneintrittsalter steigt – die Säulen der Altersversorgung werden auf jeden Fall neu justiert werden. Bei all denjenigen, die den Abschied aus dem Berufsleben bereits in Sichtweite haben, werden in der Regel noch die bisherigen Rahmenbedingungen gelten. Was aber nicht bedeutet, dass sie sich nicht kümmern müssen, wenn der Renteneintritt näher rückt.

Der Ratgeber „Rente in Sicht“ der Verbraucherzentrale stellt Rentenarten sowie den Weg zur Antragstellung verständlich vor und lotst zur passenden Finanzstrategie im Ruhestand.

Auch bei der Rente gilt: Brutto ist nicht gleich netto. Beiträge für Kranken- und Pflegeversicherung werden direkt vom Rentenversicherungsträger einbehalten. Gegebenenfalls sind Steuern zu zahlen. Und wie sich die Rentenhöhe entwickelt und wie stark die Inflation an der Kaufkraft zehrt, weiß niemand zu prognostizieren. Umso wichtiger, rechtzeitig Kassensturz zu machen, um Einkünfte und Ausgaben ins Gleichgewicht zu bringen. Das Buch begleitet hierbei Schritt für Schritt und stellt vor, welche Anlageformen auch im Ruhestand sinnvoll sind. Beleuchtet wird, wie staatlich geförderte und private Vorsorge aufs Einkommen im Alter einzahlt oder ob die eigene Immobilie gute Rendite oder eher hohe Belastung bringt. Auch ist zu erfahren, welche Versicherungen im Ruhestand noch wichtig sind.
Der Ratgeber „Rente in Sicht“ hat 240 Seiten und kostet 24,- Euro, als E-Book 19,99 Euro. Zu bestellen ist der Ratgeber unter shop.verbraucherzentrale.de oder telefonisch unter 0211 91380-1555.

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





Neues Ehrenamt begleitet Menschen nach Krankenhausaufenthalt

Caritasverband sucht Freiwillige

Caritasverband für Bocholt, Isselburg und Rhede e.V.

Der Fachbereich Gemeindecaritas des Caritasverbandes Bocholt, Isselburg, Rhede e.V. sucht in Kooperation mit der Krankenhausseelsorge des St. Agnes-Hospitals Freiwillige für ein neues Ehrenamt.
Die Freiwilligen sollen Menschen begleiten, die nach einem Krankenhausaufenthalt viel alleine sind. Das Projekt versteht sich als zeitlich begrenzte Brücke: Ziel ist es, dass die diese Menschen mit Unterstützung Kontakt zu sozialen Angeboten vor Ort finden.
Hintergrund des Projekts ist eine Entwicklung, die auch auf Landesebene zunehmend Beachtung findet: Erst Ende vergangenen Jahres hat das Land Nordrhein-Westfalen den Plan „Du+Wir=Eins" gegen Einsamkeit verabschiedet. Auch die Stadt Bocholt reagiert mit der Initiative „GemEinsam" auf das Thema.
Zudem haben über Jahre caritative Besuchsdienste im St. Agnes-Hospital stattgefunden, die durch den Rückgang ehrenamtlich Engagierter sowie die Corona-Pandemie inzwischen größtenteils zum Erliegen gekommen sind.

„Wir merken, dass die Verweildauer in Krankenhäusern heute viel kürzer ist als noch vor einigen Jahren. – Gleichzeitig gibt es immer mehr Menschen, die isoliert leben, sich aber mehr Kontakte wünschen. Gerade deshalb braucht es jemanden, der nach der Entlassung noch einmal genau hinschaut, wie es zu Hause weitergeht. Dafür suchen wir jetzt Menschen, die sich dieses Ehrenamt vorstellen können", erklärt Anne Strotmann von der Gemeindecaritas.

Das neue Angebot setzt bewusst nicht während des Klinikaufenthalts an, sondern danach: Ehrenamtliche besuchen die entlassenen Patientinnen und Patienten in der Regel drei- bis fünfmal zu Hause, nehmen die persönliche Situation in den Blick und stellen bei Bedarf den Kontakt zu weiteren Angeboten vor Ort her – etwa in Quartieren, Gemeinden oder bei anderen Wohlfahrtsträgern. Pflegerische oder hauswirtschaftliche Aufgaben übernehmen die Ehrenamtlichen dabei ausdrücklich nicht.

Vermittelt werden die Kontakte über die Krankenhausseelsorge. „Wir erleben im Krankenhausalltag immer wieder, dass Patientinnen und Patienten kurz vor der Entlassung große Sorge davor haben, zu Hause wieder allein zu sein. Genau hier setzt das neue Ehrenamt an", sagt Gero Gesing, Krankenhausseelsorger am St. Agnes-Hospital. Mit Einverständnis der Betroffenen werden die Daten an die Gemeindecaritas weitergegeben, die wiederum eine passende ehrenamtliche Begleitung vermittelt – nach Möglichkeit aus demselben Sozialraum, um kurze Wege zu ermöglichen. Anders als bestehende Angebote der aufsuchenden Seniorenarbeit richtet sich das Projekt nicht nur an ältere Menschen.

„Studien belegen, dass Einsamkeit keine Frage des Alters allein ist.
Deshalb möchten wir mit diesem Ehrenamt ganz bewusst Freiwillige für alle Altersgruppen gewinnen, die nach einem Krankenhausaufenthalt Anschluss suchen", sagt Caroline Blenker, Ehrenamtskoordinatorin beim Caritasverband Bocholt, Isselburg, Rhede.

Wer sich für dieses Ehrenamt interessiert, muss keine Vorkenntnisse mitbringen. Vorausgesetzt werden Offenheit, Zuverlässigkeit und die Bereitschaft, sich auf fremde Menschen in einer verletzlichen Lebenssituation einzulassen. Die Ehrenamtlichen werden vor ihrem Einsatz geschult und während der Begleitung kontinuierlich unterstützt.
„Der zeitliche Umfang des Engagements ist frei wählbar und die Termine können ganz flexibel gestaltet werden", erklärt Anne Strotmann

Interessierte, die sich dieses Ehrenamt vorstellen können oder noch Fragen haben, können sich beim Fachbereich Gemeindecaritas des Caritasverbandes Bocholt, Isselburg, Rhede e.V. melden:

Fachbereich Gemeindecaritas
Caritasverband Bocholt,
Isselburg, Rhede e.V.
Mail: gemeindecaritas@caritas-bocholt.de
Telefon: 02817 2513 1792



One Pott.

von Elfriede Heitkamp, Rhede



Eenen laten Nomiddach keem Mooder mätt´n Kockrezept van de Visite. Alle Wiewer hadden so pucht, dat dat son lecker Ääten was. Un dat was so enfach, alles in eenen Pott te kocken. An´n anner´n Dag nem Mooder sik dänn Zettel un doar stunn drupp: Een Pund Puggennacken, oahne Bütte, in kleine Stückskes schnien. Dree groote Ssippeln kleinhacken un bij drinn. Dat tesamen in´n Pott düfftig anbron´n. Dann geschällte Tuffeln, so völle es nödig, un ne Wirsing off ne witten Kabbes, klein geschnädden, in dänn Pott mätt dat Puggenflees. Salt un Päper noa Geschmack un mätt Water drupp gar kocken. – Wann´t dann gar is, dat ganze dörnannder rühr´n un up´n Diss.

De ganze Famijle satt doar un wochten up dat besündere Ääten. Vader kräch as irsten ne gooden Schlatz up´n Täller. He käk Mooder an, rühr´n es en bättken up sinnen Täller, pröwen es versichtig un meenen dann: „Mooder, et schmäck joa wall, mor utsehn död et wie Puggenpott. Ik will joa nix säggen, moar Ragu mätt Tuffeln un gestowten Kabbes, dat ik dat utenander kennen kann, wann dij dat nix utmäk, dat was mij leewer!“

Anzeige

Bleiben Sie GESUND!

von Dr. med. Ulrich Hageleit

DIE ACHT GEGEN DEMENZ

Je älter wir werden, desto häufiger besteht die Gefahr, an Demenz zu erkranken. Aber bis zu 50 % der Erkrankungen lassen sich vermeiden. Diese Faktoren wurden jetzt noch einmal zusammengetragen (J Am Heart Assoc 2026,15) ERNÄHRUNG: viel Obst und Gemüse, wenig Fertiggerichte. Dies ist für das Denkvermögen sehr wichtig. BEWEGUNG: ist gut gegen Demenz und Einrosten der Gelenke, vermindert Gleichgewichtsstörungen. Dabei ist unklar, wie lange man sich schinden muss, die ersten Minuten zählen schon, auch ohne Schwitzen. KEIN RAUCHEN: Rauchen lädiert das Gehirn, auch E-Zigaretten sind nicht besser. CHOLESTERIN: kann zu Verkalkungen auch der Gehirn-Gefäße führen und damit zu Demenz. Bei älteren Menschen ist nicht das LDL, sondern das HDL wichtig. Werte unter 60 und über 80 mg% sind nicht gut für das Gehirn. Die langjährige Einnahme von Statinen kann vor Demenz schützen. ZUCKERKRANKHEIT: ist ein Risikofaktor für Demenz. Medikamente (z.B. Metformin, Jardiance, Forxiga) können das Risiko senken. Dabei ist dafür eine strikte Senkung des Zuckerspiegels (HbA1c <6,0%) nicht notwendig, 7,0-7,9% reichen. BLUTHOCHDRUCK: besonders der obere Wert ist wichtig, der untere Wert weniger. Eine Blutdrucksenkung ist vorteilhaft, die besten Werte sind aber umstritten, jedenfalls <150 mmHg. GEWICHT: Übergewicht tut dem Gehirn nicht gut, ein Gewichtsabnahme fördert das Denkvermögen. Auch für schon Ältere lohnt sich der „kleine“ Aufwand. Wie sagte Mr. Hobbs (der kleine Lord): „Besser spät als nie!“.

Bleiben Sie gesund! Ihr Ulrich Hageleit





Der kleine Dichter von nebenan

Unerreichbar schön

von Harald Richer

Angespart hab ich das Geld
und den Antrag nun gestellt
für eine große Schönheits-OP
in einer Klinik mit viel Renommee.

Ja, ich hab mich durchgerungen.
Nach Jahren ist es mir gelungen,
zum Entschluss mich aufzuraffen
und endlich meinen Bauch zu straffen.

Jede Menge Fett zu saugen,
tränensäckelose Augen
und endlich nur ein Einzelkinn –
das wär ästhetisch ein Gewinn.

Altersflecken überdecken,
den Rumpf und auch die Beine strecken
und am Ende auf den ganzen
Körper neue Haare pflanzen.

Die Haut ein bisschen reiner,
die Nase etwas kleiner,
den Hintern könnte man verengern,
dabei was andres noch verlängern.

Ich hätte noch so manche Ziele,
der Möglichkeiten gibt es viele.
Schon klingelt es. Es ist soweit!
Mit der Post kommt der Bescheid:

„Antragstellung viel zu spät!
Nichts wird's mit dem neuen Putz.
Ihr antiker Körper steht
längst schon unter Denkmalschutz!"



Omas bij de Wahl

von Hubert Seggewiß, Rhede

Lestens bünn ik met twee öllere Damen, beide so üm de 90, no de Europawahl in't Wahllokal füürt.

Moder Maria kunn schlecht seen, un doarümme möß ik öar helpen. – Ne Frömden woll se nich doarbij hebben. So stinnen wij no beide in de Kabine an't ankrüssen.

Doo reep Moder Lisbeth ganz laut: „Hubert! Hubert, woar steht de SPD?" Ik hebb öar dann trügge roopen: „An de twedde Stelle van bowwen!" „Joa, good!" keem et trügge, un Moder Lisbeth was anschienend tefrääne. Ik hebb dann met Moder Maria de Wahlzettels in de Urne schmetten. Noa keem ook Moder Lisbeth un schmett öaren Wahlzettel in de Urne un goww dann den Wahlzeuge 6 tesamen gefolte Zettel mett den Kommentar: „De hebb ik nich e'brukkt."

Se hadde also den langen Wahlzettel an den earsten Falz afretten, wäägen datt door alls stunn, watt se brukken. Dat Gesichte hasse seen mosst.



SeniorenZEIT

Quelle: chefkoch.de

Leckeres für kalte & regnerische Herbsttage

Cremige Kürbis-Apfel-Suppe



Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner	Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
2	Kartoffeln
1	säuerlicher Apfel
1	Zwiebel
1	EL Öl
ca. 750 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne

Salz, Pfeffer, etwas Muskat und eventuell etwas mildes Currypulver.

Zubereitung: Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Beim Hokkaido kann die Schale mitgegessen werden. Kartoffeln, Apfel und Zwiebel ebenfalls klein schneiden. Zwiebel im Öl glasig dünsten, Kürbis, Kartoffeln und Apfel dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 20 Minuten weich kochen. Anschließend fein pürieren, Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und eventuell etwas Curry abschmecken. Tipp: Ein Klecks saure Sahne und ein paar geröstete Kürbiskerne machen die Suppe besonders schön.

Herbstliches Ofengemüse mit Kräuterquark



Zutaten für 4 Personen:

500 g	Kartoffeln
500 g	Hokkaido-Kürbis,
2	Möhren
200 g	Champignons
1	rote Zwiebel
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Thymian oder Rosmarin.

Für den Dip:

250 g	Quark
etwas	Milch
	Schnittlauch und Petersilie
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln in Spalten schneiden und mit etwas Öl und Salz auf ein Backblech geben. Etwa 10 Minuten vorgaren. Kürbis, Möhren, Champignons und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem restlichen Öl und den Kräutern vermischen und zu den Kartoffeln geben. Weitere 25–30 Minuten backen.
Quark mit etwas Milch cremig rühren, Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cremige Pilzpfanne mit Spätzle



Zutaten für 4 Personen:

500 g	frische Spätzle (Kühlregal)
500 g	Champignons
1 große	Zwiebel
1 EL	Butter
200 ml	Sahne
100 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, etwas Muskat und frische Petersilie

Zubereitung:
Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Zwiebel fein würfeln. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze kräftig anbraten. Zwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und etwa 5–8 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Währenddessen die Spätzle zubereiten und anschließend direkt unter die Pilzsoße mischen.
Mit reichlich Petersilie bestreuen.

Warmer Apfel-Zimt-Crumble



Zutaten für 4 Personen:

4 große	Äpfel
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Zimt
1 Päckchen	Vanillinzucker

Für die Streusel:

100 g	Mehl
60 g	Haferflocken
70 g	Butter
50 g	brauner Zucker

Zubereitung:
Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Zimt und Vanillinzucker vermischen und in eine Auflaufform geben.
Mehl, Haferflocken, Butter und Zucker mit den Händen zu Streuseln verkneten und über den Äpfeln verteilen. Etwa 25 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.
Noch warm servieren. Dazu schmeckt ein Klecks Vanillejoghurt, Vanillesoße oder eine kleine Kugel Vanilleeis.

Guten Appetit

Wussten Sie schon...

..., dass Nudeln vom Vortag doppelt wertvoll sind?

Übrig gebliebene Nudeln, aber auch Kartoffeln oder Reis landen nicht selten im Müll. „Dabei hilft eine sinnvolle Resteverwertung nicht nur, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden und den Geldbeutel zu schonen, sondern hält sogar einen kleinen Gesundheitsbonus für uns bereit“, erklärt Ernährungsexpertin Kerstin Neuber vom Projekt Wertvoll NRW der Verbraucherzentale NRW.

Denn beim Abkühlen von kohlehydratreichen Lebensmitteln entsteht nach zwölf bis 24 Stunden eine sogenannte resistente Stärke. „Diese zählt zu den Ballaststoffen, da sie von den Verdauungsenzymen nicht gespalten werden kann und erst im Dickdarm von Darmbakterien verarbeitet wird. Die langsamere Verdauung kann uns länger satt machen, den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen lassen und die Darmgesundheit unterstützen“, so Neuber.

Auch beim erneuten Aufwärmen bleibt die resistente Stärke erhalten. Übrig gebliebene Beilagen sollten abgepackt und gekühlt gelagert werden, um sie dann am nächsten Tag sicher verwerten zu können. Dies gilt insbesondere für Reisreste, die möglichst schnell kühlgestellt werden müssen, um die Vermehrung von Keimen, die Erkrankungen auslösen können, zu verhindern.



Oder wussten Sie vielleicht...

..., dass Honig niemals schlecht wird?

Dank seines extrem geringen Wassergehalts und des hohen Zuckeranteils können Bakterien darin nicht überleben. In ägyptischen Pharaonengräbern wurde jahrtausendealter Honig gefunden, der theoretisch noch essbar war.



..., dass Tiefkühlgemüse oft nährstoffreicher als Frischware ist?

Da TK-Gemüse zumeist direkt nach der Ernte schockgefrostet wird, bleiben Vitamine optimal konserviert. „Frisches“ Gemüse verliert durch lange Transportwege und Lagerung oft mehr Nährstoffe.

..., dass die Ananas ein Enzym enthält, das Fleisch (und Sie) verdaut?

Das Enzym Bromelain spaltet Proteine auf. Das ist der Grund, warum frische Ananas auf der Zunge brennt – das Enzym baut die Proteine unserer Mundschleimhaut ab. Beim Kochen wird das Enzym jedoch zerstört.

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

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



Unwetterschäden schnell der Versicherung melden

Was tun, wenn Gewitter mit Sturm, Starkregen & Hagel üble Folgen haben

Nach monatelanger Hitze und Trockenheit im Sommer wartet der Herbst häufig mit Gewittern, Starkregen, Hagel und Sturmböen auf. Dabei können immer auch Bäume umstürzen, Äste abbrechen und Dachpfannen von Häusern geblasen werden. Außerdem können große Regenmengen örtlich zu Überflutungen führen.
„Im Schadensfall gilt der Dreiklang aus Sichern, Dokumentieren und Informieren", erklärt Versicherungsexpertin Elke Weidenbach. Sie zeigt auf, was man zu Hause rechtzeitig sichern sollte und wie mögliche Schäden bei der Versicherung gemeldet werden müssen.

Vorbeugen und auf die eigene Sicherheit achten

Das Wichtigste ist die eigene Sicherheit – vor, während und nach dem Unwetter. Alles, was beweglich ist und umstürzen oder weggeweht werden könnte, sollte, soweit möglich, vorab gesichert werden. Das gilt etwa für Sonnenschirme, Möbel oder Pflanzen auf dem Balkon oder im Garten. Autos sollten möglichst geschützt abgestellt werden. Während eines Unwetters sollte man sich nicht unnötig in Gefahr bringen und den Aufenthalt im Freien vermeiden. Ist der Sturm vorüber, ist weiterhin Vorsicht geboten: Ein undichtes Dach oder der vollgelaufene Keller können eine Gefahr darstellen.

Schäden dokumentieren

Wurden Haus, Auto oder Hausrat durch Sturm, Wasser oder Hagel beschädigt, ist es wichtig, alle Schäden zu dokumentieren. Betroffene sollten mit dem Smartphone oder der Kamera aussagekräftige Fotos machen, bevor aufgeräumt wird. Zeug:innen aus der Nachbarschaft können zusätzlich hilfreich sein.

Schäden begrenzen

Es gibt eine sogenannte Schadenminderungspflicht. Betroffene müssen Schäden so klein wie möglich halten und sollten Maßnahmen ergreifen, um Folgeschäden zu vermeiden – wenn es gefahrlos möglich ist. Also etwa Wasser im Keller abpumpen, defekte Scheiben provisorisch abdecken oder ein beschädigtes Dach vorübergehend mit einer Plane schützen.

Versicherer informieren

Bei Schäden muss zeitnah die Versicherung informiert werden. Dabei können Betroffene auch gleich die nächsten Schritte besprechen. Je nach Schaden müssen verschiedene Versicherer kontaktiert werden. Sturmschäden am Haus sind in der Regel in der Wohngebäudeversicherung mitversichert. Achtung: Ist Wasser durch Starkregen oder Rückstau von außen ins Haus eingedrungen, ist das nur mit der Erweiterung der bestehenden Versicherung um die sogenannte Elementarschadenversicherung abgedeckt. Die Hausratversicherung ersetzt beschädigte Möbel, Elektrogeräte und Wertsachen.
Schäden am eigenen Auto durch Sturm oder Überschwemmung übernimmt üblicherweise die Teilkaskoversicherung.

Für die Zukunft vorbeugen

Extreme Wetterereignisse werden zunehmen. Deshalb ist es ratsam, den eigenen Versicherungsschutz zu überprüfen. Einen Ersatz für Schäden am Gebäude durch Sturm und Hagel, Feuer und Leitungswasserschäden bietet beispielsweise die Gebäudeversicherung. Die Hausratversicherung deckt dagegen Schäden an vielen Sachen im Gebäude ab.
Wer unsicher ist, ob der bestehende Versicherungsschutz ausreicht oder etwa um eine Elementarschadenversicherung erweitert werden sollte, kann sich u.a. an die Beratungsstellen der Verbraucherzentrale wenden.
Landesweiter Telefonservice:
0211 54 22 22 11

Wie schütze ich mein Haus?

Mit diesen Maßnahmen wird das Eigenheim klimarobust

Hitze, Sturm, Überschwemmungen und Starkregen stellen Gebäude zunehmend vor große Herausforderungen. Hohe Temperaturen führen zur Überhitzung von Innenräumen, während Starkregen die Kanalisation überlasten und Überflutungen verursachen kann. „Eigentümer:innen haben zahlreiche Möglichkeiten, sich auf die Folgen des Klimawandels vorzubereiten und selbst aktiv zu werden“, fasst Fatma Özkan, Leiterin der Gruppe Klimaanpassung der Verbraucherzentrale NRW, zusammen und erläutert, worauf sie achten sollten. „Wer sein Haus wetterrobust, energiesparend und klimaschonend gestaltet, schützt sich vor Wetterextremen und steigert gleichzeitig den Wohnkomfort.“


Foto: adpic

Schutz vor Starkregen und Überschwemmungen

Starkregenereignisse treten immer häufiger, intensiver und unvorhersehbarer auf. Kann Regenwasser nicht ausreichend versickern oder abfließen, drohen Kellerüberflutungen, Schäden an Gebäuden und überlastete Kanalsysteme. Besonders gefährdet sind Keller und tiefliegende Räume, in denen sich Wasser schnell sammeln kann. Auch das Abwassersystem kann bei Starkregen an seine Grenzen stoßen. Das Wasser staut sich dann bis zur sogenannten Rückstauebene – meist auf Höhe der Straßenoberkante oder darüber hinaus – und kann über tiefer gelegene Abflüsse in das Gebäude eindringen.

Schutz bieten hier bauliche Sicherungen wie Rückstauverschlüsse sowie druckwasserdichte Fenster und Türen. Vorbeugend helfen außerdem begrünte Dächer und entsiegelte Flächen. Sie speichern Regenwasser, entlasten die Kanalisation und ermöglichen dem Regen, direkt auf dem Grundstück zu versickern und zu verdunsten. Gerade bei Starkregen können begrünte Flächen dazu beitragen, Überflutungen zu vermeiden. Auch spezielle Retentionsgründächer, die Regenwasser zeitweise speichern und verzögert kontrolliert abgeben, sind eine sinnvolle Lösung. Sie verringern das Überschwemmungsrisiko und reduzieren die Rückstaugefahr bei lokalem Starkregen.



Grüner Hitzeschutz

Die Sommer werden heißer – doch Pflanzen können helfen, das Haus ohne zusätzlichen Strom zu kühlen. Begrünungen auf Dach, Fassade und im Garten verbessern das Mikroklima durch Schatten, Verdunstung und Wasserspeicherung. Bäume und Sträucher spenden gezielt Schatten für Wände, Wege sowie Terrassen und verhindern, dass sich Gebäude und Boden stark aufheizen. Wer eine Fassadenbegrünung anlegt, kann die Wandtemperatur um bis zu 15 °C senken. Besonders empfehlenswert sind Kletterpflanzen an Rankhilfen mit Abstand zur Fassade. Dadurch entsteht ein isolierendes Luftpolster, das den Kühleffekt zusätzlich verstärkt. Gleichzeitig geben Pflanzen über ihre Blätter Wasser an die Umgebung ab. Diese Verdunstungskühlung entzieht der Luft Wärme und wirkt wie eine natürliche Klimaanlage.

Auch die Entsiegelung von Flächen trägt zur natürlichen Kühlung rund ums Haus bei. Versiegelte Flächen speichern viel Wärme und heizen sich stark auf. Werden Flächen entsiegelt, kann Regenwasser wieder versickern, von Pflanzen aufgenommen werden oder verdunsten – das verbessert das Mikroklima spürbar. Durchlässige Materialien wie Rasengittersteine oder offenes Pflaster eignen sich besonders für Wege oder Stellplätze. Bereits kleine Flächen haben einen positiven Effekt.

Kreuzworträtsel

1	Lärm um nichts		Jünger Jesu	Frau	Taufzeuge		bersten		Berliner Spitzname		norddt.: Mädchen	aus Bronze
2	Autoteil	4			Geldaufnahme							
3	besonders reizvoll				7		Anschrift (Abk.)	8			Frühlingsblume	
4	europ. Hauptstadt				Bündnis							
5	1					Eierspeise	niedere Wasserpflanze		leicht galoppieren	Auerochse	2	
6	schweiz. Kanton	Steppenwolf		Seestreitkräfte	(sich) aalen				6			
7	arab.: behagl. Ruhe				Elle (mediz.)					Vater von David		Berliner Stadtteil
8					Parterre			russ.: nein				9
9	maximal gefüllt		Schwiegers Vorname		Kladden						Kurzf.: Theodora	
	Fischmarder	5					Nowitzkis Initialen	dt. Steuergesetz				
	engl.: Meise				hess. Staugewässer							
	Tanzschülerin							Autor: ... Stephenson		3		

Werde Mitglied im Bahia 65plus-Club

Für alle ab 65 Jahre!

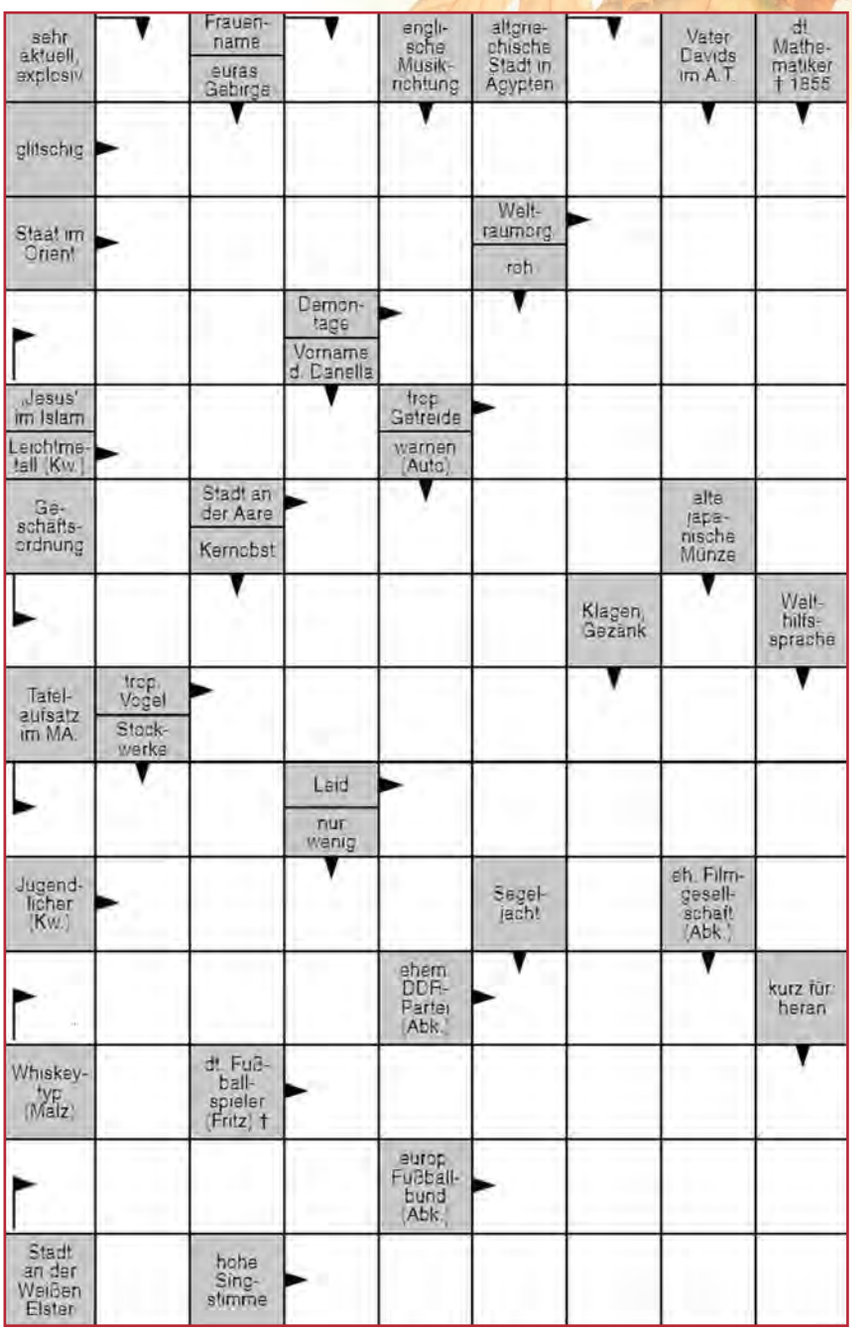
Entspannen, genießen und aktiv bleiben - ab dem 65. Lebensjahr wird's noch schöner im Bahia! Mit der kostenlosen Mitgliedschaft im Bahia 65plus-Club profitierst du von exklusiven Vorteilen.

Bahia

bahia.de/65plus



Kreuzworträtsel



Impressum

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

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

Druck & Vertrieb:
OGV Druck & Verlag

Anzeigenannahme & Redaktion:
OGV Druck & Verlag
Telefon: (0 28 72) 80 60 36
E-Mail: seniorenzeit-rhede@gmx.de
www.ogv-rhede.de

Verteilung: Ausgelegt an über 300 Stellen in Bocholt, Rhede, Borken, Isselburg, Südlohn, Oeding, Heiden, Velen, Ramsdorf, Weseke und Reken in Arztpraxen, Apotheken, Bürgerbüros, Banken, Seniorenheimen, Cafés und vielen weiteren seniorenfrequentierten Stellen.

Erscheinungsweise: Vierteljährlich plus Weihnachts-Sonderausgabe.

Fotografien und Bildmaterial stammen aus den Archiven adpic, Pixabay, pexels, vecteezy bzw. sind KI-generiertes bzw. geliefertes Bildmaterial.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

Sudoku

mittel

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

schwer

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



AZURIT Gruppe

Aktuell frei!

3-Zimmer-Wohnung mit 75 qm in Rhede am Dännendiek.

Anfragen & Informationen:
Silvia Coppenrath
T 0152-34677148

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: