

56

Ihr persönliches
Gratisexemplar
zum Mitnehmen

Für Aktive & Junggebliebene

SeniorenZEIT

Winter 2023/2024

Die Seniorenzeitung für den Kreis Borken

*Aktiv im
Alter...*

Topthema:
Das ändert sich in 2024

Elektromobilität:
Richtiger Umgang mit Akkus



Spezialist für
orthopädische
Einlagen!

Christoph Schlütter
Orthopädie-Schuhtechnik-Meister
staatlich anerkannter Podologe

**Schuh
& Technik**



Lieferant aller Krankenkassen!

Leistungen aus Meisterhand:
Anfertigung von Schuheinlagen
Maßschuhfertigung
Orthopädische Schuhänderung
Änderung von Sicherheitsschuhen
Elektronische Fußdruckmessung
Schuhreparaturen jeglicher Art



Deichstraße 41 · 46414 Rhede
Telefon: 02872/80 95-90
www.fussprobleme.info
info@fussprobleme.info



Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr: 09.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch: 09.00 - 12.30 Uhr
Samstag: geschlossen



IM-OHR-
HÖRGERÄTE
KOSTENLOS
TESTEN!

**SPASS BEIM HÖREN FÄNGT
IM HÖRZENTRUM WESTMÜNSTERLAND
GANZ KLEIN AN!**



**Hörzentrum
Westmünsterland**

Hörzentrum Westmünsterland
Kirchstraße 7, 46414 Rhede
Tel.: 02872 / 807 48 40

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 09.00 - 13.00 Uhr und
14.00 - 18.00 Uhr
Sa.: 09.00 - 12.30 Uhr

info@hoerzentrum-westmuensterland.de
www.hoerzentrum-westmuensterland.de

SeniorenZeit online lesen: www.ogv-rhede.de

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Mit der Winterausgabe 2023/2024 halten Sie heute die erste **SeniorenZeit** im neuen Jahr in den Händen. Das Redaktionsteam freut sich sehr, dass diese kompetente und zeitgemäße Fachzeitschrift für Seniorinnen und Senioren auch im 15. Jahr ihres Erscheinens so großen Anklang findet. An den positiven Reaktionen unserer geschätzten Leserschaft können wir nach wie vor eine große Beliebtheit der **SeniorenZeit** erkennen. Gerade an diesem Zuspruch wollen wir uns auch in 2024 messen lassen und Sie weiterhin mit seniorenrelevanten Themen, aktuellen Fachbeiträgen und informativen Kurzartikeln versorgen.

Noch befinden wir uns in der kalten Jahreszeit, doch die Tage werden merklich länger. Der Wendepunkt zwischen Licht und Dunkel steht kurz bevor und man darf sich wieder auf längere Tage und kürzere Nächte freuen. In dieser Zeit des Wechsels stehen auch Hoffnung und Zuversicht für das Neue im Vordergrund. Denn ein neues Jahr bedeutet immer auch neue Chancen für ein glückliches, erfüllendes und zufriedenes Leben. Der Blick über den Tellerrand unseres Lebens darf aber nicht fehlen. Gesellschaftliches, Soziales, Politisches und das Weltgeschehen mit all seinen Krisen und Konflikten sind nämlich ebenfalls Bestandteile unseres Lebens, betreffen uns und erfordern unsere Stellungnahme und unser Handeln. Und das geschieht aktuell mit einer so großen Intensität in den Städten der Republik..., das macht mich stolz!

Ich möchte Ihnen eine Kleinigkeit für das neue Jahr mit auf den Weg geben: Und damit will ich niemanden bevormunden, sondern einfach nur meine eigenen Erfahrungen teilen. Bei all dem, was tagtäglich um uns herum geschieht, sollte man die kleinen, mitunter klitzekleinen Momente nicht außer Acht lassen, in denen man Glück schenken, aber auch empfangen kann... Begegnen Sie Ihren Mitmenschen im Alltag einfach mit einem Lächeln oder einem freundlichen Wort. Sie werden erleben, wie gut es Ihrem Gegenüber und Ihnen selbst tut. Freude erleben kann so einfach sein!



Marita Ostendorp
Redakteurin & Herausgeberin

Liebe Leserinnen und Leser der SeniorenZeit!

Aktives Alter(n) schließt auch die Umsetzung gefasster Vorsätze ein; damit meine ich allerdings nicht jene Vorsätze, die nach Bier, Wein und Sekt in der Silvesternacht gemacht werden, sondern all jene gesetzten Ziele und Wünsche, die Sie in diesem Jahr angehen wollen und sich erfüllen möchten. Ich wünsche Ihnen bei der Umsetzung eine Menge Spaß und vor allem viel Erfolg und Durchhaltevermögen!

Lassen Sie sich nicht entmutigen. Sie können auch im neuen Jahr viel erreichen und umsetzen, dessen bin ich mir ganz sicher. Auch für 2024 gilt nach einem bekannten Slogan: Es gibt viel zu tun, packen wir's an!

Herzlichst Ihre Marita Ostendorp

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

OGV Druck & Verlag
www.ogv-rhede.de

ZEITUNGEN / BROSCHEUREN / VERLAG | KONTAKT & ANFORDERUNG
ANZEIGEN-DESIGN | DRUCKERZEUGNISSE | WEB-ANFRAGEN

Wir sind da – wo andere hinwollen
Ihre Kundenprojekte sind unser Leidenschaft, Konzeption und Gestaltung, Entwurf und Corporate Identity sowie deren Umsetzung für Print, Prospekte, Kataloge, Geschäftsdruckerei und Web-Design.

Wir sind eine strategische Druck- und digitale Medien-Service-Unternehmen mit über 20 Jahren Erfahrung in der Gestaltung von Print- und Digitalmedien. Wir sind ein Team aus erfahrenen Designern, Redakteuren und Druckern, die sich auf die Gestaltung von Print- und Digitalmedien spezialisiert haben. Wir sind ein Team, das sich auf die Gestaltung von Print- und Digitalmedien spezialisiert hat.

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

Beratung, Pflege und Hauswirtschaft **über 20 Jahre ASP**

in Rhede, Bocholt & Umgebung

Auszug aus unserem Leistungskatalog
(Kosten werden durch die Kassen i.d.R. übernommen)

- Körperpflege z.B. duschen, waschen
- Kompressionsstrümpfe an-/ausziehen
- Injektionen z.B. Insulingabe
- Medikamente stellen/geben
- Beratungsbesuch nach §37.3 SGBXI

Bei Fragen informieren wir Sie gerne!

ASP Mobile Pflege
Heideweg 22 in Rhede
(0 28 72) 98 12 34
www.asp-rhede.de

Pflege-Stützpunkt

Das ändert sich 2024: Neue Gesetze & Verordnungen

Bürgergeld, Mindestlohn und CO2-Preis steigen. Cannabisbesitz wird mit Einschränkungen straffrei und das Heizungsgesetz kommt. Neu ist auch ein Pfand auf Einweg-Milchflaschen. Was sich 2024 ändert.

Die Bundesregierung hat für das Jahr 2024 eine Reihe von Änderungen auf den Weg gebracht, einige davon wirken sich direkt auf die finanzielle Situation vieler Bürgerinnen und Bürger aus. Manches war bereits seit Längerem geplant, anderes kam erst vor Kurzem hinzu, weil die Bundesregierung nach dem Haushaltsurteil des Verfassungsgerichts ihre ursprüngliche Finanzplanung korrigieren musste.

Die wichtigsten Änderungen im Überblick:

Bürgergeld und Mindestlohn steigen

- Die Regelsätze für das Bürgergeld steigen um 12 Prozent - von bislang 502 auf 563 Euro monatlich für Alleinstehende. Die geplante Erhöhung war unter anderem von CDU und FDP aufgrund der angespannten Haushaltslage kritisiert worden.
- Der Mindestlohn steigt im Januar von 12 auf 12,41 Euro in der Stunde.
- Auch die Obergrenze für Minijobs steigt: von 520 auf 538 Euro im Monat.
- Der Mindestlohn in der Altenpflege steigt ab Mai 2024 auf 15,50 Euro für Pflegehilfskräfte, auf 16,50 Euro für

qualifizierte Pflegehilfskräfte und auf 19,50 Euro für Pflegefachkräfte.

- Auch die Renten werden im Juli 2024 voraussichtlich wieder steigen – laut offizieller Prognose um 3,5 Prozent. Die Daten sind vorläufig, Klarheit gibt es erst im Frühjahr.

mäßig jedes Jahr. Allerdings war die Steigerung 2023 wegen der hohen Energiepreise vorübergehend ausgesetzt. Mit der CO2-Bepreisung will man Anreize schaffen, um den klimaschädlichen Verbrauch fossiler Brennstoffe und damit den CO2-Ausstoß zu verringern.



CO2-Preis steigt deutlich

Der CO2-Preis steigt ab Januar 2024 von 30 auf 45 Euro pro Tonne. Ursprünglich war lediglich eine Erhöhung auf 40 Euro geplant, durch das entstandene Loch im Bundeshaushalt wurde nun kurzfristig die deutlichere Steigerung vereinbart. Das wirkt sich auf die Preise für Diesel, Benzin, Erdgas und Heizöl aus: Der Liter Benzin dürfte sich um rund 4,3 Cent, der Liter Diesel um etwa 4,7 Cent verteuern. Das Instrument der CO2-Bepreisung wurde 2021 eingeführt, der Preis steigt plan-

Heizungsgesetz tritt in Kraft

Künftig muss jede neu eingebaute Heizung zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben werden. Das Heizungsgesetz, das im Januar in Kraft tritt, gilt aber zunächst nur für Neubaugebiete. Für Neubauten außerhalb von Neubaugebieten gilt die Regelung frühestens ab 2026. Für bestehende, funktionierende Heizungen, etwa Öl- oder Gasheizungen, ändert sich erstmal nichts, sie können weiterlaufen und dürfen auch repariert werden. Für neue Heizungen in

„Multifokal-Linsen & Laser“

Infoabend zur operativen Behandlung von Fehlsichtigkeiten

Donnerstag,
29.02.2024, 19.30 Uhr

Donnerstag,
11.04.2024, 19.30 Uhr

Anmeldung: 0 28 71 / 22 66 26



Dr. Friederike Dörner
Fachärztin für
Augenheilkunde

Dr. Martin Dörner
Facharzt für
Augenheilkunde



Laser-24 GmbH
www.Laser-24.de
Königstraße 23 Bocholt
Tel.: 22 66 26
info@Laser-24.de

Online anmelden!



Augenlaser | Multifokallinsen | Alterssichtigkeit | Brillenunabhängigkeit

Bestandsgebäuden gilt eine Übergangsfrist. Wer eine neue Heizungsanlage einbauen möchte, die mit festen, flüssigen oder gasförmigen Brennstoffen – also etwa Erdgas – betrieben wird, muss sich vorab verpflichtend beraten lassen. Einen guten Überblick über die neuen Regelungen bietet der Heizungswegweiser der Bundesregierung.

Cannabis: Legalisierung kommt

Besitz und Konsum von Cannabis soll für Erwachsene ab dem 1. April 2024 mit Einschränkungen straffrei sein. Sie dürfen künftig bis zu 25 Gramm Cannabis zum Eigenbedarf besitzen, im privaten Eigenanbau ist der Besitz von bis zu 50 Gramm



sowie von bis zu drei weiblich blühenden Pflanzen erlaubt. Straffbar soll im öffentlichen Raum erst ein Besitz ab 30 Gramm sein, im privaten Raum ab 60 Gramm.

Neues Pfand auf Einweg-Milchflaschen

Auf Milch und milchhaltige Getränke in Einweg-Plastikflaschen werden ab Januar 25 Cent Pfand fällig. Bislang waren diese von der Pfandpflicht ausgenommen.

Steuerfreibetrag wird erhöht

- Einkommensteuer: Der steuerliche Grundfreibetrag – also das Einkommen, bis zu dem keine Steuer gezahlt werden muss – steigt um 180 Euro auf 11.784 Euro.
- Auch der Kinderfreibetrag soll steigen: auf 6.612 Euro pro Kind.
- Der Spitzensteuersatz von 42 Prozent ist 2024 erst ab einem zu versteuernden Einkommen von 66.761,00 (bislang 62.810 Euro) fällig.

Energiepreisbremse endet, Umsatzsteuer auf Gas steigt ab März

- Die Umsatzsteuer auf Gaslieferungen und Fernwärme war im Oktober 2022 auf sieben Prozent abgesenkt worden. Ab März 2024 soll sie wieder auf 19 Prozent angehoben werden.
- Die Strom- und Gaspreisbremse endete am 31. Dezember 2023 und wird nicht, wie zunächst geplant, bis Ende März 2024 fortgesetzt. Durch sie waren die Strom- und Gaskosten für 80 Prozent des Vorjahresverbrauchs gedeckelt – auf 12 Cent pro Kilowattstunde Gas sowie 40 Cent pro Kilowattstunde Strom. Verbraucher sollten daher prüfen, ob sich ein Anbieterwechsel für sie lohnt.

Keine Förderung mehr für E-Autos

Die Förderung für den Kauf neuer E-Autos ist bereits kurzfristig Mitte Dezember ausgelaufen. Seither gibt es keine Prämie mehr. Allerdings haben mehrere Autobauer bereits angekündigt, ihren Kunden statt-

dessen einen entsprechenden Rabatt einzuräumen.



Mehrwertsteuer in der Gastronomie steigt wieder

In Restaurants und anderen Gastronomiebetrieben gilt seit Januar 2024 wieder der volle Mehrwertsteuersatz von 19 Prozent. Er war 2020 während der Corona-Pandemie befristet von 19 auf 7 Prozent gesenkt worden.

Ladekabel: USB-C wird einheitlicher Standard

Ab Dezember 2024 müssen sehr viele in Deutschland verkaufte Elektrogeräte einen einheitlichen USB-C-Ladeanschluss haben. Der USB-C-Standard gilt künftig für alle kleinen und mittelgroßen Geräte, die auf-



ladbar und tragbar sind, also beispielsweise Smartphones, Tablets, Digitalkameras, Kopfhörer, tragbare Lautsprecherboxen, E-Reader oder Spielekonsolen.

ENTDECKEN SIE BEI UNS...

die E-Bike-Flotte von VELODEVILLE



Konfigurieren Sie Ihr E-Bike ganz nach Ihren Wünschen! Wir beraten Sie sehr gerne!



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!

Niedrigere Einkommensgrenze für Elterngeld

Die Einkommensgrenzen für das Elterngeld sinken. Bisher konnten Eltern mit einem gemeinsamen zu versteuernden Einkommen von bis zu 300.000 Euro und Alleinerziehende mit einem Verdienst von bis zu 250.000 Euro Elterngeld beantragen. Ab April 2024 wird die Einkommensgrenze in zwei Schritten zunächst auf ein jährliches Einkommen von 200.000 Euro, ab April 2025 auf 175.000 Euro gesenkt.

Führerschein-Umtausch, TÜV-Plaketten, Lkw-Maut

• Führerschein-Umtausch: Wer in den Jahren 1965 bis 1970 geboren ist und noch einen rosafarbenen oder grauen Führerschein besitzt, muss das Dokument bis zum 19. Januar 2024 in einen fälschungssicheren Scheckkarten-Führerschein umtauschen. Der Umtausch erfolgt stufenweise nach dem Geburtsbeziehungsweise Ausstellungsjahr.



- Wer an seinem Fahrzeug eine grüne TÜV- oder HU-Plakette hat, muss 2024 zu einer Prüfstelle fahren und bekommt – wenn es keine technischen Mängel gibt – einen frischen Aufkleber in Blau.
- Die Mautpflicht für Lastwagen auf Deutschlands Fernstraßen wird 2024 auf Lkw mit mehr als 3,5 Tonnen ausgedehnt. Handwerkerfahrzeuge unter 7,5 Tonnen sind von der Mautpflicht befreit.

E-Rezept wird verpflichtend



Ab Januar müssen Ärzte für alle verschreibungspflichtigen Arzneimittel E-Rezepte ausstellen. Versicherte können die E-Rezepte in der Apotheke per App, Papierausdruck oder mit der Krankenkassenkarte einlösen.

Anspruch auf Kinderkrankengeld wird ausgeweitet

Berufstätige Eltern, die gesetzlich krankenversichert sind, haben ab 2024 statt auf bislang 10 auf bis zu 15 Kinderkrankengeldtage Anspruch. Für Alleinerziehende sind es künftig 30 statt 20 Arbeitstage. Die Corona-Sonderregelung mit bis zu 30 Tagen pro Elternteil, läuft aus.



Balkonkraftwerke: Inbetriebnahme wird einfacher

Die Installation von Balkonkraftwerken ist seit dem 1. Januar 2024 leichter geworden. Künftig soll eine Registrierung im Marktstammregister der Bundesnetzagentur ausreichen. Auch dürfen die Geräte sofort in Betrieb genommen werden, für den Austausch des Stromzählers ist der Netzbetreiber zuständig.



Caritas-Sozialstation
BOCHOLT – RHEDE – ISSELBURG

Gehen Sie mit uns auf Reisen.
Buchten Sie jetzt Ihre Seniorenreise mit
der Caritas.



Caritasverband
für das Dekanat
Bocholt e. V.

CaritasCentrum · Nordwall 44–46 · 46399 Bocholt · Tel.: 028 71 / 25 13 - 12 08
Heike Cura · info@caritas-bocholt.de · www.caritas-bocholt.de



Gut leben mit Diabetes Typ 2

VERBRAUCHER INITIATIVE über den Umgang mit der Erkrankung

Schätzungen zufolge leiden in Deutschland rund 8,7 Millionen Menschen an Typ-2-Diabetes. Die Erkrankung lässt sich durch Veränderungen bei den Bewegungs- und Essgewohnheiten positiv beeinflussen und Folgekrankheiten können vermieden werden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE rät daher, sich Hilfe im Umgang mit Typ-2-Diabetes und bei der Änderung des eigenen Lebensstils zu suchen.



Die Diagnose „Diabetes Typ 2“ stellt Patientinnen und Patienten vor neue Herausforderungen und ist mit vielen Fragen verbunden. Die Stoffwechselerkrankung wird in den meisten Fällen zum lebenslangen Begleiter. „Die eigenen Lebensgewohnheiten dauerhaft zu ändern, ist nicht einfach. Nutzen Sie Schulungs- und Beratungsangebote als Unterstützung. Sie bekommen dort Anregungen und Tipps, die zu Ihrer persönlichen Situation passen“, so Alexandra Borchard-Becker von der VERBRAUCHER INITIATIVE.

Diabetes-Schulungen gehören zur grundlegenden Behandlung. Sie können dabei

helfen, die Krankheit besser zu verstehen und den Umgang damit zu erleichtern.

„Neben Hintergrundinformationen zum Krankheitsbild und der Klärung von offenen Fragen bieten sie Beratung und praktische Hilfestellung für die Ernährungsumstellung, die Steigerung der körperlichen Aktivität und die Anwendung von Medikamenten“, führt Borchard-Becker weiter aus.

Bei der individuellen Umstellung der Ernährung kann eine fachlich qualifizierte Ernährungsberatung hilfreich sein. Die Leistung ist privat zu bezahlen, jedoch ist bei entsprechender Verordnung durch den Arzt oder die Ärztin eine Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse möglich.

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Diabetes-Apps können ebenfalls helfen, den Umgang mit der Erkrankung zu erleichtern. Diabetes Typ 2 besser zu verstehen, trägt dazu bei, mehr Sicherheit im Alltag zu bekommen, bei der Änderung des Ess- und Bewegungsverhaltens „am Ball“ zu bleiben und sich realistische Ziele zu setzen.

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE hat daher in dem neuen Themenheft „Vollwertig essen bei Diabetes Typ 2“ sowohl Hintergrundinformationen zur Erkrankung als auch Tipps für eine geeignete Ernährung zusammengefasst.

Die 16-seitige Broschüre kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) bestellt oder heruntergeladen werden unter www.verbraucher.com.



Genießen Sie Ihre Freizeit. Wir kümmern uns um Ihren Umzug.



... Senioren-Umzüge!

Mit unserem speziellen Umzugsservice für Senioren ziehen Sie deutlich entspannter um.

Bei Ridder in Wesel bietet Ihnen ein Team erfahrener Umzugsspezialisten genau die Unterstützung, die Sie sich wünschen.

Sprechen Sie uns an oder besuchen Sie uns im Internet: www.ridder-wesel.de oder www.senioren-umzug.nrw

DMS
UMZUG & LOGISTIK

Ridder Möbeltransport GmbH
Bismarckstr. 11, 46483 Wesel
Tel.: 0281 / 33 90 30
Mail: info@ridder-wesel.de



Management System
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 300100348

Aktualisierter Ratgeber „Handbuch Pflege“

2024 bringt viele Verbesserungen für Pflegebedürftige

Das Pflegegeld und Pflegesachleistungen wurden Anfang 2024 um 5 Prozent erhöht. Zudem kann sich, wer in einem Pflegeheim wohnt, über höhere Leistungszuschläge zu den pflegebedingten Kosten freuen. Und im Jahresverlauf stehen weitere Verbesserungen für pflegebedürftige Kinder und junge Erwachsene an. Damit Pflegebedürftige und deren Angehörige bei den vielen Änderungen den Durchblick behalten, hat das aktualisierte „Handbuch Pflege“ der Verbraucherzentrale alle wichtigen Neuerungen parat. Unverändert jedoch: Die bewährten Checklisten und Formulare, um die passenden Pflegeleistungen auszuwählen und richtig zu beantragen.

Nach wie vor gilt: Wenn Pflege notwendig wird, muss eine Begutachtung durch den Medizinischen Dienst erfolgen und dieser Termin will gut vorbereitet sein. Das Handbuch steht dabei nicht nur praktisch

zur Seite, sondern erläutert auch verständlich Begutachungskriterien und die Leistungen der Pflegeversicherung. In einem eigenen Kapitel ist zu erfahren, was bei der Unterstützung durch ausländische Betreuungskräfte zu beachten ist. Der Formulareteil des Buchs enthält hilfreiche Musterschreiben. Diese lotsen nicht nur durch den Antragsdschungel, sondern bieten auch Formulierungshilfen, etwa für einen Widerspruch gegen die Einstufung in einen Pflegegrad oder aber um beim Arbeitgeber die Freistellung zur Begleitung eines todkranken nahen Angehörigen zu beantragen. Alle Formulare wie auch Checklisten lassen sich heraus-

trennen und archivieren – oder alternativ online ausfüllen und ausdrucken.

Der Ratgeber „Handbuch Pflege“ hat 198 Seiten und kostet 18,- Euro.

Bestellmöglichkeiten im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder



unter Telefon 0211 91 380-1555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Medikamente per Mausklick kaufen

VERBRAUCHER INITIATIVE über den Einkauf bei Versandapotheken

Obwohl es hierzulande ein dichtes Netz an Apotheken gibt, kaufen Verbraucherinnen und Verbraucher immer öfter ihre Medikamente online ein. In dem Portal www.verbraucher60plus.de gibt die VERBRAUCHER INITIATIVE Hinweise für den Kauf von Arzneimitteln im Internet.

Der Online-Kauf hat durchaus viele Vorteile, wie Georg Abel von der VERBRAUCHER INITIATIVE erläutert: „Sie können Preise vergleichen, Zeit und Geld sparen und bekommen die Arzneimittel nach Hause geliefert“. Er rät aber, sich bei der Suche nach vertrauenswürdigen Versandapotheken ähnlich wie bei anderen Online-Shops an den folgenden Kriterien zu orientieren:

EU-Sicherheitslogo: Es ist an einem weißen Kreuz auf grünem Grund mit der deutschen Flagge und dem Hinweis „Zur Überprüfung der Legalität dieser Website

hier klicken“ zu erkennen. Das Zeichen gibt an, dass die Versandapotheke beim Versandhandelsregister des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information behördlich registriert und in Deutschland zugelassen ist.

Impressum und allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB): Achten Sie bei der Versandapotheke auf ein vollständiges Impressum. Das ist gesetzlich vorgeschrieben. Bei seriösen Versandhändlern sind die AGBs auf der Homepage leicht zu finden und übersichtlich dargestellt.

Beratung: Für Fragen muss eine fachliche Beratung durch pharmazeutisches Personal zur Verfügung stehen, z. B. per Telefon/E-Mail. Bei ausländischen Unternehmen ist zu prüfen, ob es Informationen und Beratungen in deutscher Sprache gibt.

Bestellung & Preise: Für die Bestellung eines rezeptpflichtigen Medikamentes ist das Originalrezept erforderlich. Sonst dürfen die Apotheken das Präparat nicht versenden. Eine Kopie per Mail oder Fax reicht nicht aus. Daher sind Angebote, bei denen das Arzneimittel ohne Rezept bzw. nach Ausstellung eines Online-Rezepts abgegeben wird, als unseriös einzustufen.

Bei nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten lohnt sich dagegen ein Preisvergleich unter Berücksichtigung aller Kosten. Denn hier legen die Apotheken den Preis selbst fest.

Mehr Informationen und Tipps zum Online-Medikamentenkauf im Internet bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE in dem Portal Verbraucher60plus.

www.verbraucher60plus.de

Altersgerecht leben im eigenen Zuhause

VERBRAUCHER INITIATIVE über barrierearmes Wohnen

Ältere Menschen möchten am liebsten in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Doch häufig sind die Wohnungen nicht barrierearm. Anregungen für kleinere Änderungen, die für mehr Beweglichkeit in der Wohnung sorgen können, hat die VERBRAUCHER INITIATIVE in dem Portal www.verbraucher60plus.de zusammengestellt.

Bewegungsfreiheit schaffen: Schaffen Sie Platz in den Räumen, so dass Möbel, Fenster und Türen gut zu erreichen sind und Sie sich in den Zimmern frei bewegen können, eventuell auch mit einer Gehhilfe. Stolperfallen beseitigen: Vermeiden Sie herumliegende Kabel, befestigen Sie freiliegende Teppiche und halten Sie Ordnung auf Treppen sowie in der Wohnung, um nicht über herumliegende Gegenstände zu fallen.



Ausrutschen verhindern: Bringen Sie auf Treppenstufen Anti-Rutschstreifen, Teppich- oder Gummifliesen sicher an. Im Bad geben rutschfeste Vorleger für den Boden, Gummimatten oder rutschhemmende Beläge für Wanne oder Dusche mehr Sicherheit.



Für Licht sorgen: Bringen Sie im Flur, an Treppen, auf dem Weg zum Bad und am Bett geeignete und ausreichend helle Lampen an. Denken Sie daran, den Eingangsbereich, die Wege zum Haus, zum Briefkasten, zu den Mülltonnen und zur Garage ebenfalls gut zu beleuchten.

Sitzgelegenheiten bereitstellen: Mit stabilen Stühlen, Hockern, Sitz- und Stehhilfen im Flur, in der Küche, im Bad und

in der Dusche können Sie sich das An- und Ausziehen von Schuhen, auch das Zubereiten von Mahlzeiten, den Abwasch sowie die Körperpflege erleichtern.

Halt finden: Bringen Sie an Treppen und im Flur möglichst an beiden Seiten Handläufe an. Haltegriffe am Waschbecken, an der Toilette und der Badewanne geben Stabilität und erleichtern das Aufstehen.

Bequemere Nutzung ermöglichen: Erhöhen Sie die Sitzfläche von Sesseln, Sofas oder Betten, um sich das Hinsetzen bzw. Aufstehen zu erleichtern. Stellen Sie häufig benutzte Utensilien in Griffhöhe. Eine Lösung für zu niedrige Toiletten ist eine Toilettensitzerhöhung, für schwer erreichbare Fenstergriffe gibt es Fenstergriffverlängerungen.

Mit welchen weiteren Maßnahmen sich Wohnungen an altersbedingte Veränderungen anpassen lassen und welche Fördermöglichkeiten es gibt, bieten die kostenlosen Informationen in dem Themenschwerpunkt „Wohnen“ im Webportal www.verbraucher60plus.de. Sie werden durch Links zu weiteren Informations- und Beratungsangeboten ergänzt.



Caritasverband für das Dekanat Bocholt e.V.

Gewerbeimmobilie gesucht

Für unser Inklusionsunternehmen im Bereich Garten- und Landschaftspflege suchen wir in Bocholt/Rhede/Umgebung eine Halle mit ca. 100m², Büro-/ Personalraum, WC etc.



Caritasverband für das Dekanat Bocholt e.V.

CaritasCentrum · Nordwall 44–46 · 46399 Bocholt · Tel.: 0 28 71 / 25 13 - 1115
info@caritas-bocholt.de
www.caritas-bocholt.de



Menschen sollen hier angstfrei leben können

„Die Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen (LSV NRW) fordert, dass Menschen in unserem Land angstfrei leben und vor rechtem Gedankengut und den daraus folgenden Angriffen geschützt sind.“

Der Vorstand der LSV begrüßt und unterstützt deshalb die derzeitigen Demonstrationen aller jener, die sich quer durch alle Generationen für die Demokratie und gegen jede menschenverachtende Haltung einsetzen. Der Vorsitzende Karl-Josef Büscher: „Wir treten entschieden für das Versprechen ‚Nie wieder‘ ein und erwarten, dass sich im Alltag alle dafür einsetzen.“ Die Vertretung der älteren Menschen in NRW will allerdings jetzt von der Politik mehr sehen als nur das bisherige Lob für die Proteste. „Es müssen konkrete Handlungen folgen“, meint Büscher, um den beängstigenden „Remigrations-Fantasien“ aus rechten Kreisen etwas entgegenzusetzen. Maßnahmen gegen eine voranschreitende soziale Spaltung der Gesellschaft gehören dazu. Auch dürfte etwa

ganz praktisch an Integrations- und Sprachkursen sowie an politischer Bildung für die Demokratie nicht gespart werden. Zudem verdienen alle jene, die sich auch unabhängig von Parteimitgliedschaften für die Demokratie einsetzen, Einbezug und Unterstützung. „Die Landesseniorenvertretung ist der Demokratie verpflichtet, wir gründen uns auf Teilhabe von der Basis bis in die Spitze“, sagt Karl-Josef Büscher. Um den Bürgerinnen und Bürgern aber die Werte und unschätzbaren Vorteile der Staatsform Demokratie auch im Alltag erlebbar zu machen, müssten sie Teilhabe erfahren. Menschen müssen erleben, dass auf ihre Fragen und ihre Anliegen an die Politik schnellstens glaubwürdige Resonanz erfolgt. Politik sollte viel besser erklärt werden. Auch der Dienstleistungsgedanke in den Behörden sowie der Abbau über-



Copyright: dpa-tmm

flüssiger und kleinkariertem Bürokratie sollten wesentlich stärker vorangetrieben werden. „Hier besteht akuter Handlungsbedarf“, weist die Landesseniorenvertretung auf drängende Probleme hin, die die Unzufriedenheit vieler Menschen wachsen ließen und sie in die Arme angeblicher „Alternativen“ treiben könnten oder bereits trieben.

„Wir brauchen dafür einen schon einmal beschworenen ‚Ruck‘ durch unser aller Land“. Dieser sollte nach Ansicht des LSV-Vorstands nicht mehr allzu lange auf sich warten lassen, um die Demokratie zu verteidigen.



*Die Sparkassen-Finanzgruppe – Deutschlands größter Makler für Wohnimmobilien
(Quelle: Immobilienmanager, Ausgabe 9.2020)

Verkaufen mit der Nummer 1*.

Unsere Immobilienmakler kennen den Markt vor Ort.

02563 403-0

- André Becker - 8047
Immobiliencenter Borken
- Dirk Droste - 8044
Immobiliencenter Vreden
- Simone Puhe - 4372
Immobiliencenter Bocholt
- Claudia Funke - 8025
Immobiliencenter Ahaus
- Egbert Mergler - 8042
Immobiliencenter Ahaus

spkwml.de/immobilien

imm² Immobilien GmbH
Ein Unternehmen
der Sparkasse Westmünsterland

Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen (LSV NRW) fordert: Politischen Einsatz Älterer achten statt missachten

„Die Erfahrungen und Kompetenzen Älterer in der Kommune einzubeziehen, das hat sich bereits vielerorts als positiv erwiesen“, sagt Karl-Josef Büscher, Vorsitzender der Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen (LSV NRW).

Er hebt zum Jahresende hervor, dass inzwischen 172 kommunale Seniorenvertretungen für solch bürgerschaftliches Engagement in den Städten, Gemeinden und Kreisen stehen. Das kürzliche Nein des Leverkusener Stadtrats zur Errichtung eines Seniorenrates passe deshalb so ganz und gar nicht in eine Zeit, in der die Politik alle Chancen zur Unterstützung de-jenigen nutzen sollte, die sich für die Demokratie einsetzen wollen.

Dass gerade Bündnis 90/Die Grünen maßgeblich an der Ablehnung in Leverkusen beteiligt waren, ist für den LSV-Vorstand unverständlich. Deren Argumente – etwa, dass in den Fraktionen bereits genügend ältere Menschen mitarbeiteten, dass Senio-



ren und Seniorinnen das aktive und passive Wahlrecht besäßen und sich jederzeit an die lokalen Parteien wenden könnten – kann und will der Dachverband der kommunalen Seniorenvertretungen so nicht stehen lassen.

„Politische Teilhabe von Menschen zu ermöglichen, hilft nachweislich dem Zusammenhalt in der Gesellschaft – egal, ob es sich um Jugend-, Behinderten- oder Seniorenvertretungen handelt“, betonen alle LSV-Vorstandsmitglieder. „Im Koalitionsvertrag von CDU und Bündnis 90/DIE GRÜNEN auf der Landesebene werden Seniorenvertretungen übrigens als wichtige Ansprechpartner in den Kommunen genannt.“

Erfreulich sei immerhin, dass die Landesvereinigung Grüne Alte dies verstanden und sich sehr deutlich gegen die Entscheidung ihrer Partei in Leverkusen ausgesprochen habe.

Als Mitglied im neuen Bündnis „GO NRW – politische Teilhabe stärken“, in dem sich Organisationen zusammengeschlossen haben, die Menschen mit Behinderungen, Kinder und Jugendliche sowie Ältere vertreten, fordert auch die LSV eine Änderung der Gemeindeordnung (GO): Die Kommunen sollen verpflichtet werden, die Bildung von Vertretungen zu unterstützen, wenn sich Menschen engagieren wollen.

Die Solidarität der Landesseniorenvertretung NRW gilt all jenen Engagierten, die sich unermüdlich weiter für das Einbringen des Potenzials älterer Menschen für das Gemeinwohl einsetzen. „Dies wird die LSV auch im Jahr 2024 weiter unterstützen und dabei auch an die Politikerinnen und Politiker – nicht nur in Leverkusen – appellieren, solches Engagement offen aufzunehmen, es zu achten statt es zu missachten“.

Karl-Josef Büscher
Vorsitzender

 **GARTEN**ideen
Planung - Ausführung - Gestaltung

**Erleben Sie Ihren
GARTENTRAUM**

Lassen Sie sich von uns unverbindlich beraten!



Oliver Egelwisse · Schäferweg 69a · 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

Keine Zeit, bin im Ruhestand!

Mit viel Spaß und originellen Ideen ins neue Abenteuer

Taschenbuch von Herbert Linzbach (Autor), Tanya Maneki (Illustrator)

„Entschuldige, das ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch.“ So scherzte schon Loriot. In der Tat ist das Ende des Arbeitslebens ein einschneidendes Ereignis, das viele Herausforderungen mit sich bringt und die meisten von uns zunächst überfordert. Oft wissen frisch gebackene Ruheständler einfach nicht, was sie mit sich und den neuen Umständen anfangen sollen.

Haben auch Sie Angst davor, im Ruhestand Ihre gewohnten Strukturen und damit ein Stück Lebensqualität zu verlieren? Sie wollen Ihre Zeit auch nach dem Berufsleben aktiv gestalten und sich weiterhin gebraucht fühlen? Dann lassen Sie sich jetzt von diesem praktischen Ratgeber an die Hand nehmen.

Er leitet Sie mit viel Humor und originellen Ideen durch die aufregende Phase der Umgewöhnung. Dabei vermittelt er genau die richtige Einstellung, die den Ruhestand zu einer der schönsten Phasen Ihres Lebens macht, denn natürlich hat dieser trotz Herausforderungen auch viele positive Seiten und bringt eine Menge neuer Erfahrungen und Chancen mit sich.



Taschenbuch: 14,99 Euro
Herausgeber: TenBook®
Taschenbuch: 192 Seiten
ISBN-13:
978-3982313139

Krimi-Geschichten für Senioren

Über 30 spannende Kurz-Krimis. Rätsel-Spaß und ideales Gedächtnistraining für Senioren.

Kurze Geschichten voller Rätsel zum Vorlesen und Mitraten. – Auch als Beschäftigung bei Demenz und Gedächtnisschwäche.

Gebundenes Buch: 16,95 Euro
Herausgeber: SingLiesel
120 Seiten
ISBN-13: 978-3948106058



WENN NICHT JETZT, WANN?

Stuhl-Yoga: 12-MINUTEN-PRAXIS VOLLSTÄNDIG

GROSSDRUCK, SCHRITT FÜR SCHRITT UND VOLLSTÄNDIG ILLUSTRIRT

Durch Stuhlyoga stärken SENIOREN nicht nur ihre Knochen und beruhigen ihr Nervensystem, sie verbessern auch ihr Gleichgewicht und damit das Risiko zu stürzen.

Taschenbuch: 14,87 Euro · Eigenverlag · 218 Seiten · ISBN-13: 979-8388723642



Faszination Blau

(von Harald Richer, Rhede)

Bei kleinen Jungs mal Baby sitzen?
Kein Problem, mit großen Schritten
gehen wir zu ein, zwei Baustellen,
wo Kran und Bagger sich zur Schau stellen,
notfalls noch zu einer dritten.

Da ist immer etwas los,
Knabenaugen werden groß.
Von bohrenden und hämmernden Gestalten
fühlt Kind sich prima unterhalten –
Hier ist's besser als im Mutterschoß!

Es baggert der Bagger, es jubelt das Kind,
es vergeht die Zeit geschwind.
Wird irgendwo etwas montiert,
fasziniert das garantiert,
auch wenn kleine Jungs schon Rentner sind.

Der Abschied von der Baustelle fällt uns schwer.
Jetzt nach Hause? Das belastet uns sehr.
Gern möchte ich auch morgen schauen,
was meine heimlichen Helden bauen,
doch: wo nehm ich dann ein Kind wohl her?

Schnell und gesund – fit durch den Winter

Bunte Schupfnudeln



Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 80 g Rucola oder 2 kleine Zucchini
- 100 g Tomatenpaprika, geröstete aus dem Glas
- 2 EL Öl
- 1 EL Butter
- 400 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung:

Zwiebel in feine Streifen schneiden, Rucola putzen, waschen, trocken-schleudern und grob zerzupfen. To-

matenpaprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Öl mit der Butter erhitzen. Schupfnudeln und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Rucola und Paprikastreifen untermischen und kurz erhitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Alternativ kann man das Gericht mit 2 Zucchini zubereiten. Einfach die Zucchini in Stifte schneiden und mit den Zwiebeln und den Schupfnudeln anbraten. Schmeckt auch wunderbar.

Bulgursalat



Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Bulgur (Weizengrütze)
- 3 rote Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 EL Sonnenblumenöl
- ½ Tube Tomatenmark
- Salz

Zubereitung:

Weizengrütze in eine große Schüssel

geben und mit heißem Wasser bedecken. Reichlich salzen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen. In der Zwischenzeit Paprika und Zwiebel fein würfeln, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und die Petersilie hacken. Das Öl und das Tomatenmark unterrühren. Abschmecken und bei Bedarf nachsalzen. Die restlichen Zutaten untermischen.

Gemüse-Döner



Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zucchini
- 2 Paprikaschoten (rote & gelbe)
- 1 Möhre
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver, rosenscharf
- 1 Fladenbrot
- 1 Tzatziki
- ¼ Gurke, in Scheiben
- 1 kleine Tomate, gewürfelt

Zubereitung:

Die Zwiebel klein würfeln und die Knoblauchzehen schälen. Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin Zwiebeln und gepressten Knoblauch anbraten. Das Gemüse hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprika abschmecken und etwa 6 - 8 Minuten braten. Das Fladenbrot im Backofen kurz anrösten, mit dem Gemüse und Tzatziki füllen, frische Gurkenscheiben und Tomatenstückchen darauf geben und mit Paprikapulver dekorieren.

Die SeniorenZeit auch online lesen unter:
www.ogv-rhede.de



Dänn Tutemann van Rhee

(von Elfriede Heitkamp, Rhede)

Ne Tutemann, dat is Vandage WMW, de Tagesschau, Lokalnachrichten Müns-ter un ebay-Kleinanzeigen.

Dänn „Tutemann“, Vader Howestätt, führ'n mätt sin verroster't Rad dör't Darp. Sinne Berufskleedung was en blau Kälken, ne Manchesterbuxe, ne Prinz Heinrichkappe un Klumpen an de Fööte. In de Hande ne groote blinkerne Schelle un in de Beustasse ne Zettel, wo alles drupp stinn, watt he no verkünden söll'n.

He führ'n dör de Stroaten un schellen. An bestimmte Höcke bläw he stoahn un reep ganz hatt: Bekanntmachung! Dann keemen toerst dat Nijste ut't Roathus, watt emm dänn Börgermes-ter mättgäwen häw. Dorbij gun't meest üm Steuern un Abgaben, dat de Börger dat pünktlich betahlt. Dann ebay-Kleinanzeigen: Ne Bur

in Krommert had junge Puggen teverkopen, un Buscken mit viel Dick. Up de Freibank gow et Dunnerdach un Freijdach Rind- un Pärdefless. An de Bahne stinn ne Waggon mätt Kabbes för Surmoos te maken.

Bij Hengstermann in'n Saal was am Samstagoa-wend Danz un Sundach-nommidach spöll'n de Laienspielschar in het D.J.K.-Heim en pläsierlich Stücksken van dänn Heimatdichter Albert Bö-sing.

Wänn dänn Tutemann dann de Kappe affnomm, dann was der eene storwen. Dann meek he noch bekänt, wänn ut de Welt goahn was. Un mongs wus



he oak all, wann de Misse för den Doden hollen wodde.

För uns Blagen was dänn Tutemann üm-mer en Ereignis.

Wänn dann de Schel-le gung, leepen alle Lö no butten un se stinnen oak noaher noch bijnader, üm alles te bekeuer'n, watt se hört hadden. Dänn Tutemann, Va-der Howestätt, was in mine Kindertied ne Institucion.

Et mach oak noch wall anner'n Gäwen hääben, de Tutemann wasen. Ik ken-nen awwer bloß dänn Eenen, un dat was Vader Howestätt. ■

Dänn Kerkenschweizer

(von Elfriede Heitkamp, Rhede)

Ne Kerkenschweizer is bij de Kerke in Lohn un Brot. He is dänn Husuppasser för de Kerke, dat dor unnösselige Besökers kinne Blödsinn mak't.

In Kevelar in dänn Wallfahrtort, in'n Kölner- off in'n Aachener Dom, doar brukt se emm ümmer noch. He sorcht doar för Ruhe un Ordnung.

Bij uns in Rhe hadden wij bäs in de seßtiger Joahr'n oak noch ne Kerken-schweizer. Under de Wäke hadde dänn in Rhe ne richtige Arbajjt un verdeen sin Geld.

Wann he richtig in Tell keem, dat was Sunn- un Fierdachs. Dann was de Ker-ke van de Sessührsmisse bäß to't Hochamt rappelfull. He sorgen dann dorför dat jedden ne Platz funn. Wenn't ganz enge wodde, dann stuc-ken he uns Kinder ut de Banke. „Kin-der könnt stoahn! Loat de Ollen sit-ten!“, sag he uns dann.

Oak bij de Vullwassenen rümen he up un meenen, so breet moch sik kinne maken. Doar pöß noch eene bij drinn, in de Banke, zeigen he dann.

Mätt sinnen langen roden Talar, mätt schwatte Strippen un dat rode Barett up de Kopp, was he oak ne Respekts-person. In de Hande hadde he ne langen schwatten Stab, bolle wij ne Bischoff, bloß bowwen drupp was ne güldene Koggel. Mätt dänn Stock wi-sen he dann dänn Wäg.

Bij de Liturgie sorgen he dorför, dat de Gläubigen rechte Tied upstinn'n, off kneen, wan't nödig was. Dänn Weg no de Kommunionbank moß man oak andächtich goahn, dann stinn he förne an't Altoar un dirigier'n de Lö in de richtige Riege.

Bij de Fronleichnam- un bij de Hagel-feierprossione sorgen he för dänn

richtigen Affloop. Erst de Engelkes, dann de Messdeener, de Schoolkinder, dann de Jungmänner un de Jung-frauen, dornoa de Frauengemeinschaft un dann an't Ende, alle in schwatte Anzüge, de Manslö. Se alle leepen in twee Riegen, un dortüssen, dat Aller-heilichste undern Baldachin, de Musik, dänn Kerkenvörstand, de Fahnenab-ordnung, un alle twintich meter ne Vorbäder för de Allerheiligenlitanei. Wann de Prossionen van öhren Rund-gang wär trügge was stinn he all an 't Portal un wisen se alle in de Kerke to et Hochamt. Dreijhen sik es eene för de Kerke ümme, üm noa Hus te-goahn, dann käck he wall es en bätt-ken verwünnert.

In Rhe is ne Kerkenschweizer no nich mehr nödig, doa häw dänn Pastur sinne Bäders alle in't Ooge. ■

Volkskrankheit Schlaflosigkeit – und was man dagegen tun kann

Nicht jeder, der an Schlaflosigkeit leidet, erlebt infolgedessen so kurzweilige Nächte wie US-Schauspieler Jeff Goldblum, den in der Thriller-Komödie „Kopfüber in die Nacht“ aus den 1980er Jahren die blonde Schönheit Michelle Pfeiffer in turbulente nächtliche Abenteuer verwickelt. Für die meisten Menschen bedeutet Insomnie, so der medizinische Fachbegriff für länger anhaltende Schlafprobleme, stattdessen quälend lange Nächte ohne Erholung, verminderte Leistungsfähigkeit am darauffolgenden Tag und ein allgemein beeinträchtigt Wohlbefinden.

Denn ausreichend Schlaf braucht der Mensch für seine körperliche und geistige Fitness. Im Schlaf regenerieren sowohl Körper als auch Psyche. Das Gehirn verarbeitet die Eindrücke des abgelaufenen Tages und insgesamt entspannt dabei der Mensch. Außerdem werden im Schlaf das Immunsystem gestärkt sowie Organ- und Stoffwechselfunktionen verbessert. Insgesamt fördert ausreichender und guter Schlaf die Ausgeglichenheit des Menschen. Doch laut dem DAK-Gesundheitsreport 2017 leiden 80 Prozent der Berufstätigen in Deutschland an Schlafproblemen.

Dass man immer mal wieder eine kurze oder unruhige Nacht hat, in der sich nur wenig oder – gefühlt – gar kein Schlaf einstellen will, ist normal. Studien in Schlaflabors haben übrigens gezeigt, dass etliche Menschen, die über ausgeprägte Schlaflosigkeit klagen, tatsächlich deutlich länger schlafen, als sie selbst meinen. Manche träumen sogar, nicht schlafen zu können, und sind morgens davon überzeugt, kein Auge zugetan zu haben. Doch Störungen der Nachtruhe sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn sie können Symptome von Krankheiten sein. Andererseits kann Schlafmangel aber auch Erkrankungen wie etwa Bluthochdruck oder Depressionen Vorschub leisten. Deshalb empfiehlt es sich, bei länger anhaltenden Schlafproblemen einen Arzt zurate zu ziehen.

Meist haben Ein- und/oder Durchschlafstörungen allerdings im Wortsinn „alltägliche“ Ursachen: Stress am Arbeitsplatz, Ärger mit dem Chef, Probleme in der Beziehung, Geldsorgen, Schichtarbeit, aber auch positive Faktoren wie ein außergewöhnlich schönes Erlebnis oder die Vorfreude auf ein bestimmtes Ereignis können die Nachtruhe zu kurz kommen lassen. Kaffee, Cola-Getränke und schwarzer oder grüner Tee halten ebenfalls wach. Denn Koffein und Teein regen Herz und Kreislauf an. Zudem sind ungewohnt späte und üppige Mahlzeiten eine häufige Ursache, warum die Nacht zum Tag wird. Denn ein voller Bauch studiert nicht nur ungen, sondern schläft auch schlecht.

in Betracht. Fachleute empfehlen als ideale Schlafbedingungen einen dunklen Raum mit einer Temperatur von 16 bis 18 Grad. Darüber hinaus raten sie dazu, vor dem Zubettgehen den Tag ruhig ausklingen zu lassen, sich bewusst zu entspannen. Am besten versucht man demnach, Anspannung und Probleme so weit wie möglich aus seinen Gedanken zu verbannen. Und man sollte sich nicht darauf konzentrieren, nun unbedingt schlafen zu müssen. Dann lässt Morpheus meist erst recht auf sich warten. In dem Sinne verbietet sich auch der wiederholte Blick auf den Wecker: Der führt nur zu unerwünschter Verkrampfung und verhindert so den Schlaf. Und wenn man dennoch



Deshalb raten Experten davon ab, am Kühlschrank oder der Naschschale schnell noch einmal den kleinen Hunger zu stillen, wenn man nachts wach wird. Alkohol als Einschlafhilfe ist demnach gleichfalls nicht sonderlich empfehlenswert, da er die sogenannten REM-Phasen unterdrückt, denen von der Wissenschaft besondere Bedeutung für erholsamen Schlaf beigegeben wird.

Aber auch eine durchgelegene Matratze auf einem klapprigen, alten Lattenrost, eine „nervig helle“ Außenbeleuchtung oder ein schlechtes Raumklima im Schlafzimmer kommen als Killer der Nachtruhe

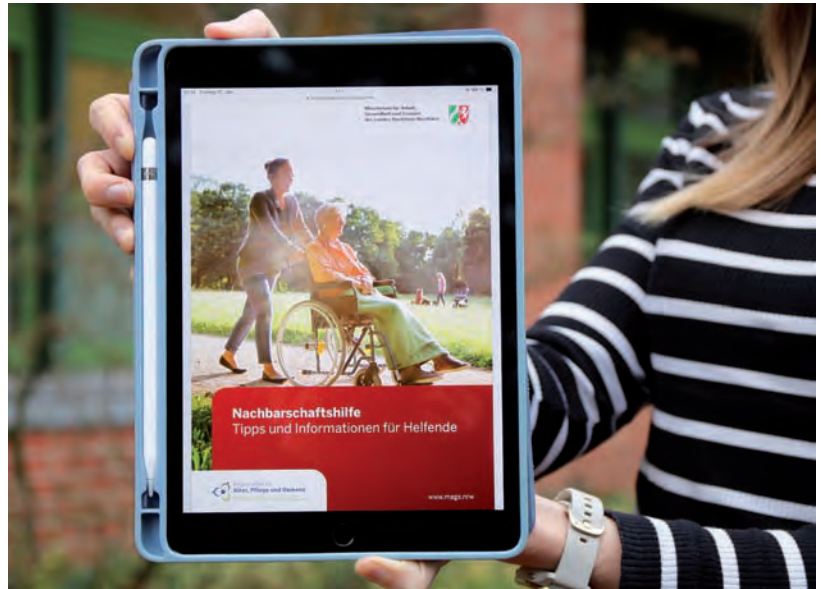
nachts mal wach liegt, ist es besser aufzustehen und sich mit etwas Beruhigendem zu beschäftigen – Musikhören oder Lesen – bis man sich richtig müde fühlt. Danach klappt es meist auch mit dem Einschlafen.

Ausreichender Schlaf verhindert übrigens auch das Ansetzen unerwünschter Pfunde! Denn Wissenschaftler weltweit haben in Studien inzwischen einen Zusammenhang zwischen zu wenig Schlaf und Übergewicht herausgefunden: Demnach neigen Menschen mit zu kurzer Nachtruhe dazu zuzunehmen.

Vereinfachung der Nachbarschaftshilfe als Entlastung für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen – Neue Möglichkeit zur Qualifizierung –

Kreis Borken. Wenn pflegebedürftige Personen beispielsweise bei Behördengängen, Haushalt oder Einkauf auf Hilfe ihrer Angehörigen angewiesen sind, können Bekannte, Freunde, Nachbarn oder ehrenamtlich Engagierte im Rahmen der Nachbarschaftshilfe Betreuungs- und Entlastungsleistungen anbieten.

„Kosten dafür erstattet die Pflegeversicherung bereits ab Pflegegrad 1 in einer Höhe von bis zu 125 Euro im Monat“, sagt Lena Schlamann, Sozialplanerin des Kreises Borken. Allerdings kann nicht jede Person von „heute auf morgen“ Nachbarschaftshelfer werden. Dafür müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein, die jetzt zum 1. Januar 2024 vereinfacht wurden. „Seitdem müssen Interessierte nicht mehr zwingend am kostenlosen Kurs zur Qualifizierung teilnehmen. Es reicht aus, wenn sie das Informationsangebot des Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz beziehungsweise die Broschüre ‚Nachbarschaftshilfe – Tipps und Informationen für Helfende‘ des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen kennen“, erklärt sie. Die Kenntnis des Informationsangebotes bestätigen sie über ein Formular, das



sie gemeinsam mit dem entsprechenden Erstattungsantrag an die jeweilige Pflegekasse der betroffenen Person senden. Die Broschüre und ein Musterformular stehen im Internet unter <https://nachbarschaftshilfe.nrw/> als Download zur Verfügung.

„Trotz dieser Änderung ist es selbstverständlich weiterhin möglich und durchaus empfehlenswert, dass Bürgerinnen und Bürger den Kurs zur Qualifizierung zur Nachbarschaftshilfe besuchen“, betont die Expertin. Bei dieser Weiterbildung erhalten Bürgerinnen und Bürger in kurzer Zeit (6 Unterrichtsstunden à 45 Minuten) einen Überblick über die Aufgaben der Nachbarschaftshilfe sowie Anregungen und Tipps für den Umgang mit pflegebedürftigen Menschen. Alle Kursanbieter im Westmünsterland sind im Internet unter www.pflege-kreis-borken.de zu finden.

Die weiteren Voraussetzungen für die Tätigkeit als Nachbarschaftshilfe bleiben weiterhin bestehen: Der Nachbarschaftshelfer übernimmt die Unterstützung ehrenamtlich, ist mit der pflegebedürftigen Person nicht bis zum zweiten Grad verwandt oder verschwägert, wurde nicht als Pflegeperson angegeben und lebt mit der pflegebedürftigen Person nicht in einer häuslichen Gemeinschaft.

„Wir hoffen, dass durch die vereinfachte Qualifizierung nun noch mehr pflegebedürftige Menschen im Kreis Borken Unterstützung im Alltag erhalten können“, sagt Lena Schlamann.

Bei Fragen zum Thema Nachbarschaftshilfe steht Lena Schlamann unter der Telefonnummer 02861/681-4703 oder per Mail an l.schlamann@kreis-borken.de zur Verfügung. Weitere Infos zur Pflege allgemein sind auch im Internet unter www.pflege-kreis-borken.de zu finden.

Comfort Anhänger

der klappbare Anhänger für Elektromobile, Dreiräder und Fahrräder

Erhöhen Sie Ihre Mobilität mit dem Comfort Anhänger für Elektromobile, Dreiräder und Fahrräder.

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.comfortmobile.de

e.comfort mobile

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

Akkus für E-Autos, Pedelecs und Co.: Das gilt es zu beachten?

Besitzen Sie ein E-Auto, ein E-Bike oder ein Elektrokleinstfahrzeug wie einen E-Tretroller? Wir geben Hinweise zum Umgang mit den Akkus und was im Brandfall zu beachten ist.

Das Wichtigste in Kürze:

- Das Brandrisiko von E-Autos ist nicht höher als das von Verbrenner-Fahrzeugen.
- Die Ladeeinrichtung für E-Autos muss durch eine Elektrofachkraft installiert werden.
- Wichtig beim Laden von Pedelecs oder E-Bikes ist, dass nur vom Hersteller zugelassene Ladegeräte verwendet werden – sonst kann es gefährlich werden.

Was ist das Besondere beim Brennen und Löschen von E-Autos?

Das Brandrisiko von E-Fahrzeugen liegt nicht höher als bei einem Verbrenner-Fahrzeug, jedoch dauert der Löschvorgang länger. So wird ein Verbrenner in circa 20 Minuten gelöscht, während für ein E-Auto häufig 2 bis 3 Stunden benötigt werden. Wenn auch die Traktionsbatterie in Brand geraten ist, muss diese über einen längeren Zeitraum gekühlt und das Fahrzeug auf einer Quaran-

täne-Fläche abgestellt werden. Für Verbrenner sowie E-Autos wird Wasser zum Löschen verwendet. Bei Verbrennern setzt die Feuerwehr außerdem Schaummittel zu, wenn Kraftstoff ausläuft und brennt.

Sind zusätzliche Brandschutzvorkehrungen in der Garage nötig?

Es sind keine zusätzlichen Brandschutzvorkehrungen nötig. Jedoch muss eine Elektrofachkraft die Installation der Ladeeinrichtung (Wallbox) ausführen.

Im Gegensatz zu haushaltsüblichen Steckdosen (sogenannte Schutzkontaktsteckdosen) sind fest installierte Ladeeinrichtun-





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

gen für eine Dauerbelastung ausgelegt und bieten so eine höhere Betriebs- und Brandsicherheit. Das Laden an haushaltsüblichen Steckdosen sollten Sie vermeiden. Falls es unvermeidbar ist, sollten die Steckdose sowie der gesamte Stromkreis zunächst durch eine Elektrofachkraft überprüft werden.

Ist es gefährlich, den Akku kleiner Fahrzeuge ohne Aufsicht aufzuladen?

Wichtig beim Laden der Akkus von Elektrorollern, E-Bikes oder Elektrokleinstfahrzeugen ist, dass Sie nur vom Hersteller zugelassene Ladegeräte verwenden, da es ansonsten gefährlich werden kann.

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

Sie sollten Ladegeräte außerdem nur in sicherer Umgebung einsetzen. Auf gar keinen Fall sollten Sie sie unter extremen Temperaturen oder in feuchten Umgebungen einsetzen, da es ansonsten zum Brand kommen kann. Achten Sie auf die Herstellerangaben.

Platzieren Sie das Ladegerät nicht in der Nähe von brennbaren Materialien und optimalerweise in der Nähe eines Brandschutzmelders. Steinböden sind für den Ladevorgang gut geeignet. Akkus sollten möglichst nicht über Nacht in Wohnräumen geladen werden. Wenn ein Akku heiß wird oder zu dampfen beginnt, trennen Sie diesen von der Ladeeinrichtung und bringen ihn schnellstmöglich ins Freie. Falls der Akku bereits brennt, sollten Sie den Raum verlassen und die Tür schließen sowie die Feuerwehr rufen. Sobald der Akku aufgrund eines sich selbst verstärkenden Aufheizungsprozesses überhitzt und es zur Entzündung oder Explosion kommt (thermisches Durchgehen oder engl. Thermal Runaway genannt), haben Sie als Laie keine Chance, diesen zu löschen, und Ihre Gesundheit ist durch Gasfreisetzungen und den Brandrauch gefährdet.

Tipp: Den Akku möglichst nicht lange unbeaufsichtigt laden.

Ist es ein Risiko, Akkus lange der Sonne auszusetzen?

Akkus für E-Bikes, E-Scooter und Co. sind für das Parken in der Sonne ausgelegt. Allerdings sollten Sie schattige Plätze bevorzugen, da es der Akku am liebsten kühl mag. Kommt es aber zu einem Kurzschluss, weil der Lithium-Ionen-Akku etwa beschädigt ist oder zu heiß wurde, wird eine Kettenreaktion (thermisches Durchgehen) ausgelöst. Diese führt dann sehr wahrscheinlich dazu, dass sich Elektrolytdämpfe entzünden. Der Akku fängt an zu brennen oder explodiert. Damit ist im Normalfall aber nicht zu rechnen.

Das Problem auch bei E-Bike-Akkus besteht darin, dass sie extrem viel Energie speichern. Folglich können die Folgen einer Kettenreaktion sehr heftig sein.



Wie lagere ich den E-Bike-Akku richtig?

Nicht nur zu warme Temperaturen, sondern auch Kälte schadet dem Akku. Deshalb sollte dieser im Winter nicht in der kalten Garage gelagert werden.



Bei längerer Lagerung sollte der Akku außerdem weder ganz voll noch ganz leer sein. Vermeiden Sie unbedingt eine komplette Entladung über einen längeren Zeitraum, das schadet dem Akku und kostet Speicherkapazität. Wird der Akku längere Zeit nicht genutzt, ist eine Aufladung auf 30 bis 60 Prozent und die trockene Lagerung bei 10 bis 20 Grad Celsius zu empfehlen.

Ein Tipp für den pfleglichen Umgang mit Pedelec-Akkus: Akku nicht leer fahren, sondern möglichst nach jeder Fahrt nachladen. Moderne Akkus können mit solchen Teilladungen umgehen.

Dürfen E-Bikes nur ohne Akku auf Autos transportiert werden?

Es ist empfehlenswert, den Akku während des Transports zu entfernen, damit keine Feuchtigkeit in die Batterie eindringen kann. Desweiteren sollten die Batterien vor Stößen geschützt transportiert werden.

Was sollte ich tun, wenn der Akku heruntergefallen ist?

Vorsicht ist geboten, wenn der Akku starke Kratzer oder Dellen aufweist. Hinweise auf eine Beschädigung des Akkus sind eine verminderte Leistung oder wenn sich der Akku aufbläht. Bei einem aufgeblähten Akku ist besondere Vorsicht angesagt. Ist der Akku heruntergefallen, sollten Sie ihn beobachten und, falls er sich erwärmt oder heiß wird und/oder Dampf austritt, müssen Sie ihn sofort ins Freie bringen, weiter beobachten und eventuell die Feuerwehr rufen. Ansonsten sollten Sie den Akku zum Händler bringen und auf Beschädigung überprüfen lassen.

Auf was kann ich beim Kauf eines Elektrorollers, E-Bikes oder Elektrokleinstfahrzeuges achten?

Produkte, die in Deutschland neu gekauft werden, müssen dem Produktsicherheitsgesetz (ProdSG) entsprechen und sollten somit ausreichend sicher sein. Sie sollten jedoch darauf achten, nur passende Ersatzakkus und Original-Ladegeräte zu verwenden. Außerdem sollten Sie beim Kauf des Fahrzeugs darauf achten, dass die Batterien austauschbar sind – dies ist nicht immer der Fall. So können Sie viel Geld sparen und der Umwelt etwas Gutes tun, da im Falle eines Akkuschadens nicht das gesamte Fahrzeug unbrauchbar wird.

Quelle: www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/energie/emobilitaet

Hilfe – Was tun bei kalten Füßen?

Der Winter ist auch die Zeit der Wärmflaschen. Da insbesondere Frauen an kalten Tagen vielfach mit „Eis“-Füßen zu Bett gehen, haben sie zum Wärmen gern ein solches, mit heißem Wasser gefülltes Behältnis im Bett. Kalte Füße bereiten Männern dagegen meist weniger Probleme, weil sie wegen ihres größeren Muskelanteils nicht so leicht frieren. Muskeln erzeugen nämlich bei ihrer Arbeit Wärme. Frauen verfügen hingegen normalerweise über weniger Muskelmasse, was zur Folge hat, dass ihr Körper ihnen auch weniger Wärme zur Verfügung stellt. Deshalb ist ihnen schneller kalt, auch an den Füßen, und das nicht nur im Winter.

Sind häufig eiskalte Füße im Winter also, für Frauen mehr, für Männer weniger, normal? Nicht unbedingt, warnen Mediziner. Denn hinter den „Eisklumpen“ kann sich durchaus eine richtige Erkrankung verbergen: So ist zu niedriger Blutdruck oft für eine schlechtere Blutzufuhr in den Extremitäten, also Armen und Beinen mit Händen und Füßen, verantwortlich.

Gleiches gilt für die Arteriosklerose, die Gefäßverkalkung, die eine ausreichende Blutzirkulation behindern kann. Dieses Risiko ist insbesondere bei Rauchern sehr hoch. Schlechte Cholesterinwerte spielen als mögliche Ursache arterieller Verengungen ebenfalls eine wichtige Rolle. Und nicht zu vergessen: Diabetes als ein weiterer möglicher Verursacher von Gefäßschäden. Darüber hinaus können aber auch Stress, seelische Verstimmungen

und gereizte Nerven kalte Füße hervorrufen. Um sicherzugehen, dass häufige „Eismauken“ nicht solche medizinischen Ursachen haben, empfiehlt sich deshalb ein Besuch beim Hausarzt.

Die natürlichen Gründe für kalte Füße auch bei Männern sind tiefe Temperaturen. Darauf reagiert der menschliche Körper mit einer Schutzfunktion: Er schirmt die lebenswichtigen Organe in der Körpermitte und das Gehirn vor der Kälte ab, indem



diese Bereiche vordringlich mit Blut – und damit Wärme – versorgt werden. Derweil geht die Blutzufuhr in die Gliedmaßen entsprechend zurück. Weniger Blut in Händen und Füßen wiederum bedeutet, dass wir dort schneller frieren. Das Prinzip „Körpermitte first“ kann im Extrem sogar so weit gehen, dass der Körper das Absterben bzw. Erfrieren von Fingern oder Zehen in Kauf nimmt – Hauptsache die wichtigen Organe sind vor der Kälte geschützt. Außerdem kann falsche Bekleidung ein Auskühlen von Händen und Füßen begünstigen, bei Letzteren insbesondere zu leichtes oder zu enges Schuhwerk sowie zu

dünne Strümpfe. Nasse Füße kühlen ebenfalls schneller aus. Deshalb können auch Schweißfüße eine höhere Kälteempfindlichkeit in den unteren Gliedmaßen bedingen.

Aber kalte Füße müssen nicht sein! Als erste und einfache Gegenmaßnahme empfehlen sich dicke Strümpfe, die jedoch nicht zu eng sitzen sollten, um die Blutzirkulation nicht zu behindern. Außerdem darf das Schuhwerk nicht zu dünn und muss ausreichend bequem sein, ebenfalls unter dem Aspekt, das Blut ungestört zirkulieren zu lassen. Um den Blutkreislauf in den Füßen auf Trab zu halten bzw. zu bringen, bieten sich ferner Fußgymnastik, Massagen und warme Fußbäder mit einer Temperatur zwischen 35 und 40 Grad Celsius an.

Vordringliches Ziel aller Maßnahmen gegen kalte Füße ist es, den Blutkreislauf in den Extremitäten in Gang zu halten bzw. zu bringen. Dazu können auch Veränderungen der Lebensweise beitragen, wie zum Beispiel der Verzicht auf Tabak und Kaffee. Denn Koffein und Nikotin verengen die Blutgefäße – speziell in Armen und Beinen. Gut für die Blutzirkulation in Beinen und Füßen sind auch ausreichendes Trinken – keinen Alkohol! – sowie selbstverständlich Bewegung und Sport. Und im Zweifel kann beim Einschlafen tatsächlich die gute alte Wärmflasche Wunder wirken.

Die SeniorenZeit auch online lesen unter:
www.ogv-rhede.de





Bleiben Sie GESUND!

von Dr. med. Ulrich Hageleit

STÜRZE – DIE AUGEN SEHEN (NICHT) MIT

Stürze werden im Alter leider häufiger und die Ursachen sind sehr vielfältig. Herzerkrankungen können eine Rolle spielen: Die Strom-Ausbreitung über das Herz kann sehr unregelmäßig, zu schnell oder zu langsam sein. Dies wird mit einem EKG und Langzeit-EKG nachgewiesen.

Leider versteckt sich eine solche Herzrhythmusstörung sehr häufig und tritt nur auf, wenn kein EKG in Reichweite ist. So kann eine Diagnose sehr schwierig sein. Bei einer Herzschwäche oder einen Herzklappenfehler ist die Diagnose einfacher. Eine Ultraschall-Untersuchung oder ein MRT des Herzens findet recht schnell die Ursache.

Dann gibt es neurologische Ursachen, z.B. Schlaganfall oder Polyneuropathie, wenn das Gleichgewicht und das Fühlen des Bodens der Füße beeinträchtigt ist. – Nun kommt eine

weitere neue mögliche Ursache hinzu: die Augen (Quelle: JAMA Ophthalmol vom 23.12.2023).

In einer britischen Datenbank wurden ca 600.000 Patienten mit Augenerkrankungen (grauer und grüner Star, Macula-Degeneration) über durchschnittlich 4 Jahre beobachtet und dabei mit Patienten ohne Augenerkrankungen verglichen. Dabei zeigte sich, dass Augenerkrankungen zu Stürzen beitragen. Also bei Stürzen ist immer auch eine Augenuntersuchung fällig.

Schwieriger wird es bei orthostatischen Hypotonien: also der Blutdruck sackt im Stehen einfach ab. Hierbei macht man einen Schellong-Test: nach dem Liegen wird sich hingestellt und das Blutdruckverhalten gemessen. Wenn der Blutdruck im Vergleich zum vorherigen Liegen dann im Stehen 20/10 oder mehr mmHg absackt, liegt diese Erkrankung vor. Bislang reichte ein Stehen von 3 Minuten, jedoch sind 6 Minuten sind besser (J Am Geriatr Soc, Dezember 2023). Gerade das Absacken des Blutdrucks später als 3 Minuten zeigte ein Risiko für Stürze an. Die Ursachen sind vielfältig: z.B. Medikamente und ein schlechter Flüssigkeit-Haushalt. Also gehen Sie nicht zu Boden.

Bleiben Sie gesund! Ulrich Hageleit



„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

Diskriminierung bei der Kreditvergabe

Vor allem Altersgruppe 60+ stark betroffen

Seit dem Frühherbst 2023 erregt das Thema Altersdiskriminierung bei der Kreditvergabe starkes mediales Aufsehen. Laut einer Untersuchung des Instituts für Finanzdienstleistungen e.V. (iff) sehen sich ältere Menschen bei der Kreditvergabe durch Banken zunehmend benachteiligt. Die Studie stellt fest, dass Seniorinnen und Senioren in Deutschland oft nur schwer Kredite erhalten. Bei der Vergabe von Konsum- und Immobilienkrediten liegt die Altersgrenze im Schnitt bei 67 Jahren. Zahlreiche Medien berichteten bereits hierzu in den vergangenen Wochen. In einer stichprobenartigen Umfrage unter 100 Banken und Versicherungen bestätigten 55 Prozent dieser Unternehmen, dass Altersgrenzen bei der Kreditvergabepraxis eine Rolle spielen. Nahezu 75% der angesprochenen Unternehmen konnten diesen Kontext auch für Immobilienkredite bestätigen.

Bund kritisiert die Kreditwirtschaft

Ferda Ataman, die Leiterin der Antidiskriminierungsstelle des Bundes, zeigte sich besorgt über die Studienresultate und resümierte: „Die Studie ist ein Warnsignal, weil sie zeigt, dass ältere Menschen oft pauschal keine Kredite mehr bekommen“. Die Studienverantwortlichen für die Studie betonten, dass die Zurückhaltung der Banken bei der Kreditvergabe nach geltender Gesetzeslage keine Altersdiskriminierung darstellt. Insofern gewährt das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) derzeit keinen umfassenden Schutz vor altersbedingten Benachteiligungen bei Verbraucherkrediten. Ataman schlägt in diesem Kontext vor, dass Verbraucherinnen und Verbraucher die Möglichkeit erhalten sollten, ihre Kreditwürdigkeit individuell überprüfen zu lassen. Zudem sollten Banken und Versicherungen in Zukunft Ablehnungen von Krediten transparenter begründen müssen.

Deutsche Leibrenten unterstützt Initiativen

Bereits im Juni sprach Friedrich Thiele, Vorstand der Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG, den Missstand fehlender Angebote für Seniorenkredite – auch für Senioren mit Immobilienvermögen – auf der iff-Konferenz in Hamburg an und forderte die Finanzwirtschaft auf, ihrer Verantwortung für diese vermögende, aber oft illiquide Altersgruppe nachzukommen: „Kostensteigerungen und Inflation führen zu Mehrausgaben in den Seniorenhaushalten, Renten reichen oft nicht mehr aus, um den Lebensabend möglichst sorgenfrei zu gestalten und die Instandhaltung der eigenen Immobilie über freie eigene Mittel ist nicht mehr gewährleistet. Wir rufen daher die Kreditwirtschaft auf, ihrer Verantwortung gerecht zu werden und geeignete Finanzprodukte für Senioren mit immobilienvermögen zu entwickeln. Equity Release-Kreditprodukte sind in angelsächsischen Märkten vollkommen üblich und sollten zusätzlich zur nachhaltigen Immobilienrente deutlich verstärkt angeboten werden. Nur so können wir sicherstellen, dass ältere Menschen ihren Lebensabend in Würde und finanzieller Sicherheit in ihrem eigenen Zuhause

verbringen können. Banken müssen der Altersgruppe 60plus zusätzlich geeignete Darlehens- und Kreditlösungen anbieten“. Die Deutsche Leibrenten selbst bietet Seniorinnen und Senioren mit Immobilienbesitz in der Altersgruppe 70+ eine sogenannte Immobilienrente in Form einer Zeitrente an, um sie bei ihrem Finanzierungsbedarf im Alter zu unterstützen. In diesem Segment zählt das Unternehmen zu den Pionieren und Marktführern.

Finanzbedarf bei älteren Immobilienbesitzern verdeutlicht Lösungsbedarf

Betrachtet man die Wohneigentumsquote von annähernd 60% in der stetig wachsenden Altersgruppe der Generation 65+ erhalten die Ergebnisse der iff-Studie besondere Bedeutung. Bedingt durch stetig steigende Lebenshaltungs- und Instandhaltungskosten – Stichwort: Energetische Sanierungen – gibt es allerdings nicht wenige Hauseigentümer, bei denen mit zunehmendem Alter das Geld knapp wird, zumal das gesamte Kapital im Eigenheim steckt. Hauseigentümer könnten die Immobilie natürlich verkaufen und sich so eine regelmäßige Zahlung sichern. Das hätte allerdings den Auszug aus dem Haus zur Folge.

Die Deutsche Seniorenliga kennt die Wünsche der immobilienbesitzenden Rentner nach Stabilität und Sicherheit für den Lebensabend sehr genau. Angebote, über eine Verrentung der Immobilie das gebundene Kapital in liquide Mittel zu verwandeln, können Abhilfe leisten. Eigentümerinnen und Eigentümer ab 70 Jahren können Haus oder Eigentumswohnung verkaufen und erhalten auf Wunsch eine einmalige Auszahlung, monatliche

Bestattungen seit 1835

Hülskamp-Seesing

- Rat und Hilfe im Trauerfall, auch an Sonn- und Feiertagen
- Organisation und Begleitung der Trauerfeier und Beisetzung
- **Erd-, Feuer-, See-, Fluss-, Wald- und Ballon-Bestattungen – auch in den Niederlanden**
- Rentenangelegenheiten, Versicherungen etc.
- Entwurf und Erstellung des Trauerdrucks
- Barrierefreier Abschiedsraum
- **Bestattungsvorsorge und Einrichten von sicheren Treuhandkonten**



TÜV Rheinland



Bestattungsvorsorge
Treuhand



Deutsche
Bestattungskultur

Tag & Nacht
02871 137 11
Nordwall 60 in Bocholt
www.bestattungen-huelskamp-seesing.de



BESTATTER
Zertifiziert und
vom Handwerk geprüft



Rentenzahlungen oder eine Kombination aus beidem. Für Immobilienbesitzer unterhalb von 70 Jahren ist nur ein Immobilienkredit eine nachhaltige und sinnvolle Möglichkeit, gebundenes Eigenkapital vorzeitig flüssig zu machen. Hier sind Banken aufgerufen, ihr Angebot erweitern.

Bei der klassischen Immobilienrente verkauft der Eigentümer seine Immobilie. Im Gegenzug erhält er ein lebenslanges Wohnrecht und eine im Grundbuch eingetragene sogenannte Reallast, mit der die monatliche Rentenzahlung rechtlich abgesichert wird. Vorteile für den Verkäufer: Er lebt wie bisher als Besitzer kostenfrei in seiner Immobilie und bezahlt lediglich die Betriebskosten. Zusätzlich bekommt er während der Dauer des Immobilienrentenvertrages (die Deutsche Leibrenten bietet bspw. eine Auszahlung über den Zeitraum bis zu 15 Jahren) Geld aus seiner Immobilie, sprich eine Zusatzrente. Anstelle der Zusatzrente könnte auch ein zuvor in Anspruch genommener Immobilienkredit aus einer Einmalzahlung zurückgezahlt werden. Um die Instandhaltung der Immobilie kümmert sich der neue Eigentümer. Die Deutsche Seniorenliga steht dem Modell der Immobilienrente positiv gegenüber und sieht die Hausbanken besonders hinsichtlich der Beseitigung der Altersdiskriminierung bei der Kreditvergabe in der Pflicht, hier für Abhilfe zugunsten der oft langjährigen Klientel zu sorgen.

Teilverkauf – Modell mit Fallstricken

Aber Vorsicht! Nicht alle Modelle, die der Markt bietet, sind empfehlenswert. Insbesondere der Teilverkauf steht bei Verbraucherschützern und Aufsichtsbehörden unter sehr kritischer Beobachtung, denn sie stellen keine gute Investition in einen finanziell sorgenfreien Lebensabend dar. Beispielsweise verlangen Anbieter für das lebenslange Wohnrecht ein Nutzungsentgelt, indirekt also eine Art Miete oder Zins. Nach Angaben der Verbraucherzentralen liegen die Nutzungsentgelte deutlich oberhalb eines vergleichbaren Kreditproduktes, bei dem man durch Tilgung auch Vermögen bilden kann. Im Vergleich hierzu drohen beim Teilverkauf erhebliche Kostenrisiken: Diese und andere, weitere Kosten schmälern für jene, die den Teilverkauf in Anspruch nehmen, die zunächst anschauliche Auszahlungsumme über die Nutzungsdauer der Immobilie erheblich. Zudem werden bei einem späteren, kompletten Verkauf der Immobilie hohe Gebühren und zu zahlende Mindestgewinne an den Teilkäufer fällig. Und es gibt weitere Fallstricke: Obwohl bis zu 50 Prozent an den „Stillen Teilhaber“ übertragen werden, sind die Alteigentümer weiter in der Pflicht. Sie haften selbst für Schäden, aber vor allem tragen sie sämtliche Instandhaltungskosten und das Risiko eines Wertverlustes auch am verkauften Teil.

Fazit: Beratung in Anspruch nehmen

Die Deutsche Seniorenliga empfiehlt, Angebote verschiedener Anbieter zu vergleichen und bei entschuldeter Immobilie bei Banken auf ein Darlehen zu drängen. Im höheren Alter kann eine echte Immobilienrente eine sichere Alternative darstellen, die auf die individuellen wohnwirtschaftlichen und finanziellen Bedürfnisse der Immobilieneigentümer Rücksicht nimmt. Hierzu sollte man einen Anwalt, Steuerberater oder zumindest ein Familienmitglied hinzuziehen. Auch die Verbraucherzentralen vor Ort (www.verbraucherzentrale.de/beratung) bieten Beratungsgespräche an.

Quelle: Deutsche Seniorenliga e.V.

Zimmervermietung
Ausflugslokal

RESTAURANT Café Kamps PENSION



**DAS Ausflugslokal
für Jung & Alt**

13
Jahre

Kaffee & Kuchen

- leckere Kaffee-Variationen
- selbstgebackene Kuchen & Torten
- Schnitten von unserem selbstgebackenen Landbrot
- Riesenwindbeutel



Frühstücksbuffet

Sonntags, mit Voranmeldung



Warme Küche

Aus unserer durchgehend warmen Küche halten wir auch leckere Schnitzelgerichte, Burger oder unseren beliebten Tafelspitz mit Remouladensoße und Bratkartoffeln für Sie parat. Lassen Sie sich von uns verwöhnen!

Wir machen bis zum 06.03.2024 Betriebsferien und starten dann ab dem 07.03.2024 mit Ihnen in den Frühling!

Telefonische Reservierung unter 0 28 72 / 94 85 51

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Sonntag & Feiertage
Mo & Di Ruhetag von 12.00 - 19.00 Uhr

Durchgehend warme Küche bis 18.30 Uhr – Für Gruppen ab 20 Personen auch nach 18.30 Uhr bei Voranmeldung möglich.

Burloer Diek 2 - Rhede-Vardingholt - www.cafe-kamps.de

Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

Lied- vor- trag		franz.: Gesicht	Vorname des Clapton	lachs- artige Fische	Konzert- haus		digital. Steck- platz		Ort der Kind- heit		Frisch- käse a. Molke
engl.: immer					Stadt in Indien						Substanz der Gene
See- kuh (ugs.)							inter- nat. Bündnis				
Abk.: Arkus- sinus					Möglich- keit						
Genick							rote Rübe	ärztl. Helfer (Abk.)			
			Biber- ratte		Ding	schweiz. Männer- name					leichte Läh- mung
engl.: Ei	fries. Männer- name					engl.: früh		betont. Tanz- schritt			
nach 5 und vor 7		Kamera im Kfz, ...cam		Poker- ein- satz				Niedrig- T3- Syndrom	Milliard- stel e. Einheit	Fluss d. Karls- bad	
Zeit- zone, UTC-4				österr.: Januar							
Ski- typ (Kzw.)							bilden eine Woche				
ein Farb- modell				Liebling							
Matro- sen- lied							Hehler- ware				



BESTATTUNGSHAUS BECKMANN

Fachgeprüfter Bestatter

aeternitas

Der Bestatter-Mitglied der Innung



Treuhand-Bestattungsvorsorge

Wir beraten unsere Kunden im gesamten Kreis Borken und darüber hinaus zum wichtigen Thema Bestattungsvorsorge. Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung haben wir ein Vorsorge-Programm entwickelt, das Ihnen dabei hilft, in einer treuhänderischen Bestattungsvorsorgevereinbarung wichtige Entscheidungen zu treffen und festzulegen.

Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Beratungstermin.



Hardtstraße 21 · 46414 Rhede · Tel. (0 28 72) 98 11 94 · www.bestattungshaus-beckmann.de

Sudoku

leicht

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

mittel

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

Kreuzworträtsel

Untermauerung	7	Tiroler Freiheitsheld +		Strom in der UdSSR		Ski- lang- lauf- spur
griech. Insel						
				Figur in französ. Märchen		älteres Haus
Lauf- stärke- einheit			Groß- vater			
						2
Meeres- stachel- häuter			Musik- stück f. drei In- strumente		Meer- muschel	
Wahl- übung im Sport	4	Pferde- gangart		8		
				Abk.: unter anderem		
Dramen- held bei Goethe		Dolden- gewächs		Schiff- fahrts- kunde		
					5	mathem. Begriff
eingän- gige Melodie	Bruder der Gre- tel im Märchen		Sagen- land/ griech. Mythos			
				6		
				3	Männer- kurz- name	Vogel- kleid
Abk.f. Dakota		Region in Schott- land				
					9	Wasser- pflanze
ugs.: fein, tadellos		jugo- slawi- sche Insel		früh. skand. Münze		
Roß- petro- leum						
				alte physik. Energie- einheit		
nach Art von (franz.) (2 W.)	Baum- frucht	1				

LÖSUNGSWORT

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

Impressum · Impressum · 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

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 360

Stellen in Bocholt, Rhede, Borken, Isselburg, Südlohn, Oeding, Gescher, Heiden und Reken in Arztpraxen, Apotheken, Bürgerbüros, Banken, Seniorenheimen, Cafés und weiteren seniorenfrequentierten Stellen
Erscheinungsweise: Vierteljährlich plus Weihnachts-Sonderausgabe.

Fotografien und Bildmaterial stammen aus den Archiven Fotolia, Pixabay bzw. sind angeliefertes Bildmaterial. Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.



Wir schaffen Lebensfreude!

AZURIT Seniorenzentrum Bocholt

Böwings Stegge 8 · 46395 Bocholt
Telefon 02871 2193-0
E-Mail: szbocholt@azurit-gruppe.de



AZURIT Seniorenzentrum Bocholt II

Böwings Stegge 6 · 46395 Bocholt
Telefon 02871 2193-0
E-Mail: szbocholt@azurit-gruppe.de



AZURIT Seniorenzentrum Rhede

Hausleitung: Melanie Grandt
Rudolf-Diesel-Straße 2-6 · 46414 Rhede
Telefon 02872 948184-0
E-Mail: szrhede@azurit-gruppe.de



Rufen Sie uns an – gerne beraten wir Sie!

www.azurit-gruppe.de

