

59

Ihr persönliches  
Gratisexemplar  
zum Mitnehmen

Für Aktive & Junggebliebene

# SeniorenZEIT

Herbst 2024

Die Seniorenzeitung für den Kreis Borken

## Herbstfreuden – Natur pur!

**Orthopädie**  
Spezialist für orthopädische Einlagen!

**Christoph Schlütter**  
Orthopädie-Schuhtechniker-Meister  
staatlich anerkannter Podologe

**Schuh & Technik**  
Lieferant aller Krankenkassen!

**Finn Comfort**  
Made in Germany

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

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**

# VORWORT

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Was ist tabu? Das Sprechen über den Tod, die Gefühle, die damit einhergehen – Trauer? Sollte man darüber schreiben, es veröffentlichen in einem Medium, das explizit älteren Menschen gewidmet ist?

Nun, genau diese Fragen habe ich mir in den letzten Wochen häufiger gestellt..., und nun bin ich mit meinem Entschluss, ein Tabu tabu sein zu lassen, sehr zufrieden! Ich weiß, dass mir persönlich dieses Thema sehr wichtig ist, mich beschäftigt, vielleicht weil auch ich schon einige Male mit der starken Emotion Trauer konfrontiert wurde. Ich kann mitreden! Es ist kein abstrakter Prozess, der mich noch nicht ereilt hat, sondern Teil meines Lebens und womöglich auch Teil Ihres Lebens.

Und obwohl wir alle wissen, der Tod gehört zum Leben dazu... er ist neben der Geburt der natürlichste und elementarste Prozess – ist uns dieses Thema häufig unangenehm und wird gerne – bitte erlauben Sie mir das Wortspiel – totgeschwiegen. Dieses Tabu möchte ich nun gerne aufbrechen und in dieser Herbstausgabe der **SeniorenZeit** über den Umgang mit Trauer sprechen – und das nicht, weil es Herbst ist und diese Zeit so oft mit dem Tod in Verbindung gebracht wird – nein, einfach weil es an der Zeit ist, die Themen Tod und Trauer näher zu beleuchten. Auf den folgenden Seiten finden Sie hierzu einen sehr

wertvollen Beitrag der Deutschen Seniorenliga e.V., den ich Ihnen sehr ans Herz legen möchte.

## HERBSTZEIT

Warum der Herbst von vielen Menschen als die unattraktivste Jahreszeit angesehen wird, erschließt sich mir nicht völlig. Ich mag ihn. Vielleicht aber verweigert man ihm die Wertschätzung, weil er traditionell mit schlechtem Wetter, vielen Feiertagen zum Thema Tod und der in Bezug auf das Tageslicht immer kürzer werdenden Tage in Verbindung gebracht wird. Solche eher gedämpften Gefühlslagen ergeben sich zumeist dann, wenn etwas vergeht.

Aber der Herbst ist doch so bunt – wie das Leben auch. Die Zeit der lachenden Wälder. Zu wissen, das Jahr neigt sich ganz langsam seinem Ende entgegen und präsentiert sich noch einmal in grandioser Weise. Im Indian Summer kommt der Herbst noch einmal mit viel Sonne im Gepäck und wirft seine leuchtend-bunten Farben in die Wälder. Die Natur zeigt sich im Goldenen Oktober in unglaublicher Schönheit.

Der Herbst präsentiert sich in dieser Zeit des Absterbens und des Vergehens in der Natur gleichwohl als eine Zeit der Blüte und des Wachstums, der Hoffnung und der Zuversicht. Natur pur für alle Sinne. Vogelschwärme flattern und schwirren durch die milde Abendluft und formieren sich wie von unsichtbarer Hand gelenkt für ihren Flug Richtung Süden. Ich mag ihn einfach, den Herbst, diese Zeit der großen Vielfalt.

Um ihn allerdings in vollen Zügen erleben und genießen zu können, sollte man unbedingt hinaus in die Natur. Also, einfach einen Herbstausflug oder -spaziergang unternehmen und eintauchen in den Duft und das Farbenspiel der Wälder. Jetzt gilt es, diese besondere Zeit zu entdecken: Birnen essen, Kastanien sammeln, Laub und Äste suchen und mit den Enkeln basteln. (Solange die noch wollen.) Und übrigens: So manche stilvolle Herbstdekoration für die Wohnung hat hier ihren Anfang gefunden.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Schmökern in der Herbstausgabe der **SeniorenZeit**. Haben Sie eine schöne Zeit, bleiben Sie bitte gesund und vor allem: Bleiben Sie neugierig!



Marita Ostendorp  
Redakteurin & Herausgeberin

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

**OGV Druck & Verlag**  
Ludwig-Maximilians-Universität

Wir sind da – wo andere hinwollen  
Unsere Werbemaßnahmen sind kreativität, konzeptionell und beständig. Wir sind da – wo andere hinwollen. Unsere Werbemaßnahmen sind kreativität, konzeptionell und beständig. Wir sind da – wo andere hinwollen.

**ZEITUNGEN / ZEITSCHRIFTEN / VERLAG**  
Mit unserem Verlag erscheinen seit vielen Jahren die Monatszeitschriften „Alte Stadtgeschichte“ und „Alte Stadtgeschichte“ mit attraktiven Beilagen und für die Stadtgeschichte in hochwertigen Illustrationsbüchern, sowie die „Quartalszeitschrift „Alte Stadtgeschichte“...

**ANZEIGEN-DESIGN**  
Mit gestalterischen Aussagen erhöhen wir die Wirkung auf die Leserinnen, Produkte und Dienstleistungen. Im Druckbereich ist eine Anzeige eine Lösungswegweiser von A bis Z. Die Gestaltung ist ein integraler Bestandteil der Werbung...

**LEBENSZEITUNG FLYER**  
Vertraute und ansprechende Bilder, starke Aussagen und eine besondere Gestaltung helfen sich auf engem Raum zu verorten. Optische Merkmale, die Sie begeistern die von Anfang an, bis zum Ende...

**WEB-AUFTRITTE**  
Wir sind eine strategische Dienstleistung und setzen Fokus auf digitale Medien. Seit 2008 erschließen wir Online-Marketing für Markter, Produkt- und Dienstleistungsunternehmen. Wir sind strategisch und agieren branchenspezifisch...

[www.ogv-rhede.de](http://www.ogv-rhede.de)  
[www.rhederstadtgespraech.com](http://www.rhederstadtgespraech.com)

# Umgang mit der Trauer –

## Trauerunterstützung und -begleitung

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens schmerzhafteste Verluste, die Trauer auslösen. Die Trauer um einen geliebten Menschen ist eine der tiefgreifendsten Erfahrungen. Für den Umgang mit der Trauer gibt es kein Rezept. Trauer braucht Zeit – wie viel Zeit, lässt sich vorher nicht sagen.

„Können Sie Ihre Trauer beschreiben?“ Auf diese Frage finden Betroffene, die um einen geliebten Menschen trauern, ganz unterschiedliche Antworten: große Leere, unendliche Traurigkeit, Wut, Hilflosigkeit, Angst, Einsamkeit und Beklemmung – ein Gefühlschaos, das in Wellen kommt und geht. Mitunter ist die Trauer auch körperlich spürbar. Sie kann Schlafstörungen, Appetitmangel, Magenschmerzen und Schüttelfrost auslösen, zu Teilnahmslosigkeit oder auch Überaktivität führen – auch das ohne jegliches Muster.

So unterschiedlich wie die seelischen und körperlichen Reaktionen auf den Verlust,



so verschieden und wechselhaft sind auch die Bedürfnisse der Trauernden. Mal möchte man alleine sein, mal wünscht man sich Beistand von Angehörigen und Freunden, möchte seine Trauer mitteilen und über den Verstorbenen und die Bedeutung seines Verlustes reden. Um deutlich zu machen, dass sich Trauer mit der Zeit verändert, wird häufig von Trauerphasen oder vom Trauerprozess gesprochen. Dieser Prozess kennt ebenfalls keinen Ablaufplan. Er endet auch nicht. Vielmehr wird der Umgang mit dem Verlust ein anderer, sobald man akzeptiert, dass das Leben nun ohne den Verstorbenen stattfindet und das Gemeinsame Erinnerung ist.

### Lässt sich gut trauern?

Es gibt viele Ratschläge für den Umgang mit Trauer sowie für die Begleitung von Trauernden. Eine Orientierung hierzu bie-

tet die Internetseite [www.gute-trauer.de](http://www.gute-trauer.de). Die Diplompsychologin und Trauerforscherin Heidi Müller gehört zum Projektteam dieses Trauerportals. Die dort veröffentlichten Informationen sollen Menschen helfen, eigenverantwortlich mit Lebenssituationen wie Tod und Trauer umzugehen. Zugleich werden Trauernde, die sich eine Trauerbegleitung oder -beratung wünschen, bei der Suche nach Hilfe unterstützt. Im nachfolgenden Interview erklärt Heidi Müller, was den Prozess des Trauerns ausmacht und dass dieser Prozess u. U. sehr viel länger dauert, als Trauernde meinen.

**Interview mit Trauerforscherin Heidi Müller**  
Heidi Müller arbeitet als Wissenschaftlerin im Bereich der Trauerforschung. Sie ist Vorsitzende des Bereavement Network Europe (BNE), Lehrende der Hochschule

## „Multifokal-Linsen & Laser“

Infoabend zur operativen Behandlung von Fehlsichtigkeiten

Donnerstag,  
31.10.2024, 19.30 Uhr

Donnerstag,  
05.12.2024, 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](http://www.Laser-24.de)  
Königstraße 23 Bocholt  
Tel.: 22 66 26  
[info@Laser-24.de](mailto:info@Laser-24.de)

Online anmelden!



Augenlaser | Multifokallinsen | Alterssichtigkeit | Brillenunabhängigkeit

RheinMain in Wiesbaden und unter anderem Herausgeberin des Newsletters „Trauerforschung im Fokus“.

#### Trauer ist individuell

**Menschen trauern unterschiedlich. Kann man unterschiedliche „Trauertypen“ identifizieren, sind Muster beim Trauern erkennbar?**

**Heidi Müller:** Menschen, Verlustsituationen und zwischenmenschliche Beziehungen sind verschieden. Unter anderem aus diesen Gründen fallen Trauerprozesse immer wieder anders und somit ganz unterschiedlich aus. Manchmal meinen wir, bestimmte Muster wahrnehmen zu können, was den Umgang mit Verlusten betrifft. Mir sind jedoch keine wissenschaftlichen Studien bekannt, die das Auftreten von Mustern oder „Trauertypen“ belegen. Dennoch gibt es, wenn man so möchte, ein „Muster“, das Menschen eint: Wir alle können trauern. Es ist eine uns angeborene Eigenschaft, wir brauchen sie nicht erst zu erlernen.

**Können Sie erklären, was es mit dem Modell der Trauerphasen auf sich hat? Gilt das Modell noch?**

**Heidi Müller:** Phasenmodelle waren in den 60er Jahren ein erster Versuch zu erklären, wie Menschen Verluste verarbeiten. Heute wissen wir, dass diese Erklärungsversuche zu kurz greifen. Denn zahlreiche

wichtige Aspekte wie etwa das Dosieren, Vermeiden/Verdrängen oder „sich Pausen vom Trauern zu nehmen“ bleiben dabei unberücksichtigt. Phasenmodelle sind wissenschaftlich nicht bewiesen und können irreführende Vorstellungen bei Betroffenen erzeugen. Aus diesem Grunde ist es hilfreich, sich nicht an ihnen zu orientieren.

Die Frage, wie Menschen Verluste verarbeiten, wurde in den 1990er Jahren mit dem Dualen Prozessmodell der Bewälti-



gung von Verlusterfahrungen (DPM) neu beantwortet. Demnach sind Betroffene durch einen Verlust mit zwei Arten von Herausforderungen (Stressoren) konfrontiert. Zum einen können der Verlust an sich und die Bindung zur verstorbenen Person bei den Betroffenen Stress erzeugen. Zum anderen können die Herausforderungen des neuen Alltags/des neuen Lebens, wie etwa „alleine zu sein“, Stress erzeugen. Um mit den Herausforderun-

gen umgehen zu können, ist es nötig, den damit auftretenden Stress zu regulieren und zu dosieren. Das hilft dabei, sich nicht überfordert zu fühlen.

Weiterhin können sich Betroffene nicht gleichzeitig mit allen Herausforderungen auseinandersetzen. Sie widmen sich entsprechend mal dem einen, mal dem anderen Stressor und pendeln im besten Falle zwischen den beiden Arten von Stressoren hin und her. Dieses Pendeln trägt zu einem „gelingenden“ Trauerprozess bei. Da Trauerprozesse häufig anstrengend

sind, ist es zudem wichtig, sich immer wieder Erholungspausen zu nehmen.

**Gehen Männer anders mit einem Verlust um als Frauen? Gibt es hier „Muster“?**

**Heidi Müller:** Verluste können für Frauen wie für Männer gleichermaßen belastend sein. Gesundheitliche Probleme können bei beiden Geschlechtern als Folge auftreten. Geschlechterunterschiede bezüg-

## ENTDECKEN SIE JETZT...

bei uns die Premiummarke  
Jedes Rad ein Einzelstück  
– made in Germany

**Patria bedeutet: Tüftler im besten Sinne und Konstrukteure aus Leidenschaft.**

Patria entwickelt auf Kundenwunsch anspruchsvolle & individuelle Fahrräder und Pedelecs auf Maß – und das immer unter der Maßgabe von Nachhaltigkeit.



Deichstraße 28  
46414 Rhede  
Telefon (0 28 72) 15 06  
Telefax (0 28 72) 81 93  
[www.fahrrad-holtkamp.de](http://www.fahrrad-holtkamp.de)

**Eine runde Sache  
– rund ums Jahr!**

lich der Verlustverarbeitung werden immer wieder diskutiert. Eindeutige Belege dafür gibt es bislang nicht, weil die durchgeführten Untersuchungen zu widersprüchlichen Ergebnissen kamen.

**Das Thema Tod ist in Familien und Partnerschaften oftmals ein Tabu. So kommt es, dass der Tod eines Angehörigen Fragen aufwirft und manchmal sogar Unfrieden in Familien stiftet. Warum haben so viele Menschen Probleme, über das Thema zu sprechen?**

**Heidi Müller:** Die Gesellschaft hat ein sehr distanziertes Verhältnis zu den Themen Sterben, Tod und Trauer. Das erzeugt häufig Unsicherheit im Umgang mit den Themen. Dennoch wird in unserer Gesellschaft über das Thema gesprochen. Das zeigt auch ein Blick in die Medienlandschaft. Vielleicht nicht immer in dem Maße, wie sich das Betroffene wünschen, und auch nicht von jeder Person, aber grundsätzlich ist vielen ein Austausch möglich. Das stellt die Vorstellung, Trauer sei ein Tabu, infrage.

Die Schwierigkeiten innerhalb von Familien und Partnerschaften haben zahlreiche Ursachen. So versuchen sich etwa Partner\*innen gegenseitig zu schützen, indem sie kaum über den Verlust sprechen. Leider ist häufig das Gegenteil der Fall. Die Sprachlosigkeit erhöht die Belastung bei beiden.

Menschen trauern unterschiedlich. Das gilt auch für Familienmitglieder. Während es die einen etwa ans Grab zieht, möchten die anderen lieber Sport treiben. Der Umgang mit Verlusten innerhalb von Familien ist eine Art Aushandlungsprozess, bei dem nicht immer alle Familienmitglieder einer Meinung sind oder ähnliche Bedürfnisse haben. Aber es gibt auch zahlreiche andere Aspekte wie etwa den Umgang mit Konflikten, die Kommunikationsweise innerhalb von Familien, finanzielle Probleme, die zu Schwierigkeiten führen können.

**Wie kann ich Trauernde unterstützen? Haben Sie einen Rat, wie ich mit der Trauer von anderen umgehen kann?**

**Heidi Müller:** Die Bedürfnisse von Betroffenen sind sehr unterschiedlich. Deshalb ist es sinnvoll, Trauernde zu fragen, was man für sie tun kann. Weiterhin ist es positiv, diese Frage wieder und wieder über Monate, gar Jahre zu stellen bzw. sich immer wieder selbstständig bei den Betroffenen zu melden. Trauerprozesse dauern häufig länger, als das soziale Umfeld und auch Betroffene selbst meinen.



Wenn wir uns immer wieder melden, zeigen wir Betroffenen, dass wir sie nicht vergessen haben. Wenn Menschen aus dem sozialen Umfeld die Worte fehlen, ist das auch nicht schlimm. Eine Umarmung sagt häufig mehr als viele Worte. Das Schlimmste, was wir tun können, ist, uns nicht zu melden oder nicht mehr über die verstorbene Person zu sprechen. Das verletzt Trauernde sehr. Wenn wir Betroffene insgesamt so wenig wie möglich bewerten, ist das auf jeden Fall ein erster positiver Schritt. Denn Trauernde geben ihr Bestes, um für sich einen guten Weg zu finden.

Informationen zur Trauerforschung:

[www.trauerforschung.de](http://www.trauerforschung.de)

© Deutsche Seniorenliga e.V. 2024

# MAL SCHNUPPERN



und TRAUMWOHNUNG  
im Betreuten Wohnen besichtigen





oder TAGESPFLEGE testen

Alexa

Alter Ostwall 3-5 und in den Ostwall Terrassen  
Tel.: (02871) 234 68-0 · (0160) 95 60 19 18  
[bocholt@alexa-pflege.de](mailto:bocholt@alexa-pflege.de) · [alexa-pflege.de/bocholt](http://alexa-pflege.de/bocholt)



# Fakeshops locken mit günstigem Heizöl

## Verbraucherzentrale NRW warnt zum Start der Heizsaison vor betrügerischen Internetseiten

Eine Verbraucherin meldete sich bei der Verbraucherzentrale, nachdem sie beinahe Opfer einer betrügerischen Website geworden wäre. Auf der Suche nach günstigen Heizölpreisen stieß sie auf das Portal heizoel24.com, das verlockend niedrige Preise anbot. Nachdem sie eine Anfrage gestellt hatte, erhielt sie einen Anruf von einer Berliner Nummer, bei dem man ihr erklärte, dass für die Bestellung 50 Prozent des Kaufbetrags im Voraus gezahlt werden müssten. Als sie misstrauisch nachfragte, weil Vorkasse bei Heizölbestellungen eher unüblich sei, wurde das Gespräch abrupt beendet.

Eine Recherche ergab, dass es sich um einen Fakeshop handelt, der in Russland gehostet wird. „Es ist einer von zahlreichen Fakeshops, die aktuell mit Heizöl und Brennholz werben“, erklärt Iwona Husemann, Juristin bei der Verbraucherzentrale NRW. „Wir empfehlen, vor einer Bestellung die Seriosität des Anbieters sorgfältig zu prüfen und bei ungewöhnlichen Zahlungsbedingungen, insbesondere bei Vorkasse, äußerst skeptisch zu sein.“ Die Expertin erläutert, woran man Fakeshops erkennen kann.

### Bei auffallend günstigen Produkten misstrauisch werden

Kurz vor Beginn der Heizsaison locken Fakeshops mit günstigen Heizölpreisen. Betrüger nutzen es aus, wenn Waren saisonal bedingt sehr gefragt oder in seriösen Shops gerade nicht zu haben sind. Im Sommer sind es Fakeshops für Gartengeräte oder Grillzubehör, dann im Winter und in der Weihnachtszeit für Elektronikartikel.

Oft ähneln solche Shops denen von seriösen Anbietern. Auch die Aufmachung der Internetseiten wirkt auf den ersten Blick authentisch. Erst bei genauem Hinsehen stellt man Auffälligkeiten fest, zum Beispiel dass sich die Webseite mit erfundenen Gütesiegeln schmückt oder kein Impressum vorhanden ist.



### Alle Angaben prüfen

Vor einer Bestellung sollten Verbraucher folgende Punkte in einem Internet-Shop genau checken: Gibt es mehrere – darunter auch kundenfreundliche – Zahlungsarten oder bleibt am Ende des Bestellvorgangs nur die Vorkasse übrig? Gibt es eine überprüfbare Anbieteradresse im Impressum? Werden Angebot und Preis mit allen erforderlichen Details angegeben? Werden Lieferbedingungen und -kosten ausreichend dargestellt? Sind die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und darin Hinweise zum Widerruf vorhanden? Wird mit einem vertrauenswürdigen Gütesiegel wie z.B. „Trusted Shop Garantie“ (TrustedShops), „s@fer-shopping“ (TÜV Süd) und „Geprüfter Onlineshop EHI“ (EHI Retail Institute GmbH) geworben?

Eine zuverlässige Orientierung bieten solche Siegel jedoch nur, indem man auf das Logo klickt und dadurch auf die Homepage des Prüf-Unternehmens weitergeleitet wird.

### Bei Vorkasse vorsichtig sein

Auf der sicheren Seite sind Verbraucher, wenn sie Waren nur bei Online-Händlern ordern, die mehrere kundenfreundliche Zahlungsarten bis zum Klick auf den Kauf-Button zur Verfügung stellen. Sicher sind

zum Beispiel Zahlungen auf Rechnung oder per Lastschrift. Bei der Zahlung auf Rechnung muss erst gezahlt werden, wenn die Ware angekommen ist. Bei Zahlung per Lastschrift kann die Zahlung noch bis zu acht Wochen lang rückgängig gemacht werden.

### Kostenlosen Fakeshop-Finder nutzen

Der Fakeshop-Finder der Verbraucherzentrale NRW sucht mittels einer künstlichen Intelligenz ständig gezielt nach Fakeshops im Internet. Dazu werden verschiedene Merkmale, die sehr oft bei unseriösen Shops zu finden sind, geprüft – etwa ein fehlendes Impressum, eine Umsatzsteuer-ID, die es gar nicht gibt, aber auch technische, sprachliche und strukturelle Merkmale. Verbraucher:innen geben unter [www.fakeshopfinder.nrw](http://www.fakeshopfinder.nrw) einfach die URL des Shops ein, für den sie sich interessieren, und erhalten nach wenigen Sekunden ein Ergebnis in Ampel-Form: Rot bei einer eindeutigen Warnung, Gelb als Hinweis, vor der Bestellung genauer hinzusehen und Grün, wenn alles in Ordnung ist.

**Fakeshop-Finder der Verbraucherzentrale NRW:**  
[www.verbraucherzentrale.de/fakeshopfinder](http://www.verbraucherzentrale.de/fakeshopfinder)

# Ältere vor Diskriminierung durch KI schützen

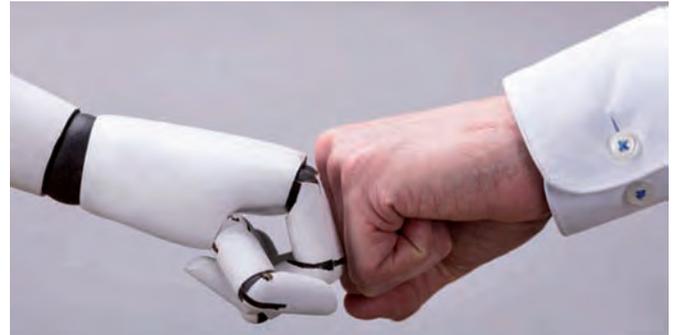
## BAGSO veröffentlicht Stellungnahme zum Einsatz von Künstlicher Intelligenz

Bei der Entwicklung und Anwendung von Künstlicher Intelligenz müssen die Grundrechte und Interessen älterer Menschen besser berücksichtigt und geschützt werden. Das fordert die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen in ihrer Stellungnahme „Künstliche Intelligenz nutzen – Interessen und Grundrechte älterer Menschen schützen!“.

So müssen KI-Anwendungen daraufhin überprüft werden, inwieweit sie altersdiskriminierend sind oder stereotype Altersbilder reproduzieren, heißt es in der Stellungnahme. Der Schutz der Interessen und Rechte älterer Menschen beim Einsatz von KI müsse gesetzlich verankert werden.

Nach Ansicht der BAGSO müssen ältere Menschen verstärkt Zugang zu Bildungsangeboten haben, in denen sie den Umgang mit KI-Systemen und -Produkten erlernen und ihre kritische Medienkompetenz stärken können. Sie sollten zudem bereits in die Entwicklung von KI einbezogen werden. Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz müsse stets transparent gemacht werden. Die BAGSO fordert dazu eine Kennzeichnungspflicht für KI-Produkte, zum Beispiel bei Informationen, Fotos oder Filmen, die unter Einbeziehung von KI erstellt wurden.

Die BAGSO begrüßt, dass KI-Anwendungen insbesondere in den



Bereichen Wohnen, Mobilität und Gesundheit ältere Menschen in ihrer selbstständigen Lebensführung unterstützen und ihre Versorgung verbessern können. Dies gilt für sprachgesteuerte Assistenzsysteme ebenso wie z.B. für Telemedizin und Smart Home-Anwendungen. Sie warnt jedoch davor, dass ältere Menschen ohne die erforderlichen finanziellen Mittel von der Nutzung ausgeschlossen werden könnten. Die BAGSO setzt sich deshalb für die finanzielle Förderung einer digitalen Ausstattung im Rahmen der Grundsicherung ein.

Anlass für die Stellungnahme ist die zunehmende Nutzung von Künstlicher Intelligenz in allen Lebensbereichen sowie des AIAct der EU, der im März 2024 verabschiedet wurde. ■

### BAGSO-Ratgeber:

## Künstliche Intelligenz im Alltag älterer Menschen

Der Ratgeber bietet einen Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz (KI). Ausgangspunkt sind dabei die Lebenswelten und Interessen älterer Menschen. Der Ratgeber zeigt auf, wo sie im Alltag auf KI-basierte Technologien treffen, und erklärt, wie Sprachassistenten funktionieren. An konkreten Beispielen wird aufgezeigt, wie KI-Systeme die Lebensqualität Älterer in den eigenen vier Wänden oder in der Gesundheitsvorsorge unterstützen können.

Die 3. erweiterte Auflage umfasst außerdem Interviews mit Dr. Heidrun Mollenkopf und Sebastian Wegner, beide Mitglieder im Vorstand der BAGSO, zu ethischen Fragestellungen rund um den Einsatz von KI. Neu sind

Kapitel zu generativer KI wie Text- & Bildgeneratoren sowie Einblicke in die Arbeit von 42 KI-Lernorten vor Ort.

Weitere Infos



und Download unter [www.bagso.de/publikationen](http://www.bagso.de/publikationen)

## Comfort Anhänger

MOBIL TROTZ EINSCHRÄNKUNG

**In folgenden Versionen erhältlich:**

- für 1 E-Mobil + 1 E-Bike
- für 1 Dreirad + 1 E-Bike
- für 4 E-Bikes

**e.comfort-mobile GmbH** • Bocholter Straße 8 • D-46419 Isselburg  
Tel.: 0 28 74 / 910-155 • [info@comfortmobile.de](mailto:info@comfortmobile.de) • [www.comfortmobile.de](http://www.comfortmobile.de)

# Nicht erst im Alter selbstbestimmt Wichtiges regeln – Das Vorsorge-Handbuch

Wer entscheidet für den Fall, dass ich das selbst nicht mehr kann? Diese Frage stellen sich in der Regel vor allem ältere Menschen. Doch durch einen Unfall oder eine schwere Erkrankung kann diese Entscheidung jederzeit akut werden. Automatisch können Ehepartner oder Kinder dann nicht handeln, sondern müssen dazu eine Vollmacht haben. Für alle ab 18 Jahren ist es daher sinnvoll, in einer Vorsorgevollmacht eine Person zu bestimmen, die wichtige Angelegenheiten dann regeln soll.

Praktische Unterstützung dabei bietet das „Vorsorge-Handbuch“ der Verbraucherzentrale, das nicht nur alles Wissenswerte bereithält, sondern auch mit Musterformularen und Beispielen hilft, die eigenen Vorstellungen und Wünsche rechtssicher festzuhalten. Übrigens: Ab 18 kann jede Person auch als Bevollmächtigte benannt werden.

Rechnungen überweisen und Geld abheben, Versicherungsangelegenheiten klären, medizinischen Behandlungen zustimmen oder auch eine Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung organisieren: Ohne entsprechende Vollmachten und Verfügungen sind Angehörige hier außen vor. Schritt für Schritt zeigt das Handbuch, welche Lebenssituationen und Fragen sich mit welchem Vorsorgeinstrument regeln lassen. Die Bedeutung von Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung sowie Testament wird erklärt und die rechtlichen Folgen werden erläutert. Ein eigenes Kapitel nimmt in den Blick, wie der digitale Nachlass sinnvoll für Bevollmächtigte aufbereitet wird.

Anhand dieser Leitplanken lässt sich dann der Weg für eine selbstbestimmte Vorsorge einschlagen. Im Formulareteil finden sich Textbausteine und Checklisten zum Heraustrennen und Abheften, um alles auch zu Papier zu bringen und etwa im eigenen Vorsorge-Ordner zur Hand zu haben. Alle Formulare gibt es auch online zum Ausfüllen und Ausdrucken.



Der Ratgeber „Das Vorsorge-Handbuch“ kostet 16 Euro.

#### Bestellmöglichkeiten:

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



[sparkasse-westmuensterland.de](http://sparkasse-westmuensterland.de)



## Aus der Region. In der Region. Für die Region.

Immobilien kaufen oder verkaufen? Natürlich mit der Sparkasse Westmünsterland. Unsere Immobilienberater und -beraterinnen kennen den lokalen Markt und unterstützen Sie gerne bei Ihrem Vorhaben.

02563 403-0

- |                          |        |
|--------------------------|--------|
| Immobiliencenter Bocholt |        |
| ■ Helen Langfeld         | - 2185 |
| ■ Simone Puhe            | - 4372 |
| Immobiliencenter Borken  |        |
| ■ André Becker           | - 8047 |
| Immobiliencenter Vreden  |        |
| ■ Dirk Droste            | - 8044 |
| Immobiliencenter Ahaus   |        |
| ■ Claudia Funke          | - 8025 |
| ■ Egbert Mergler         | - 8042 |

**imm<sup>2</sup>** Immobilien GmbH  
Ein Unternehmen  
der Sparkasse Westmünsterland

# Warum sich jetzt der Anbieterwechsel bei Strom und Gas lohnt

## Die Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps zum Wechsel des Energieversorgers und Hinweise zu Vergleichsportalen

Die Energiekrise hat für stark gestiegene Strom- und Gaspreise gesorgt und viele Verbraucher:innen verunsichert. Seit über einem Jahr gibt es aber wieder deutlich preiswertere Tarife bei Gas und Strom. „Der Anbieterwechsel ist daher eine gute Möglichkeit, um Geld zu sparen. Wer noch in der Grundversorgung ist, zahlt mit durchschnittlich 40 Cent pro Kilowattstunde einen unnötig hohen Strompreis“, erklärt Christina Wallraf, Energieexpertin der Verbraucherzentrale NRW. Eine dreiköpfige Familie, die noch in der Grundversorgung ist, kann bei Strom durchschnittlich 350 Euro pro Jahr sparen. Auch Verbraucher:innen, die länger nicht gewechselt haben, zahlen häufig einen zu hohen Preis. Die Verbraucherzentrale NRW hat vier Tipps zusammengestellt, worauf private Haushalte dabei achten sollten. Zusätzlich stehen zwei Checklisten zur Verfügung, damit der Anbieterwechsel reibungslos gelingt.

### Aktuelle Neukundenpreise und Sparpotential ermitteln

Viele Energieanbieter bieten günstige Tarife, die unterhalb der Grundversorgungspreise liegen. Derzeit sind bei Strom Arbeitspreise ab ca. 28 Cent pro Kilowattstunde (Ct/kWh) verfügbar, bei Gas lassen sich Preise ab ca. 9 Ct/kWh finden. Auch viele Stadtwerke haben neben der Grundversorgung preiswerte Tarife im Angebot. Verbraucher:innen sollten die Preise am

Markt mit den Preisen ihres aktuellen Vertrags vergleichen und ihr Sparpotential berechnen.

### Kündigungstermin des bestehenden Vertrags klären

Bei der Prüfung des bestehenden Vertrags ist es wichtig, die Restlaufzeit und Kündigungsfrist herauszusuchen, um den



richtigen Zeitpunkt für einen Anbieterwechsel zu finden. Wurde der Vertrag noch vor März 2022 geschlossen, ist besondere Aufmerksamkeit geboten, da sich der Tarif automatisch um weitere zwölf Monate verlängern kann. Ist man aktuell in der Grundversorgung, lässt sich der Vertrag jederzeit, unter Berücksichtigung der gesetzlichen zweiwöchigen Frist, kündigen.

### Vergleichsportale richtig nutzen

Online-Vergleichsportale sind nützliche Instrumente, um den richtigen Strom- oder Gas-Tarif ausfindig zu machen. Wichtig dabei ist, die Voreinstellungen des Vergleichsportals anzupassen, bevor man einen Tarifvergleich vornimmt. Um möglichst viele Tarife angezeigt zu bekommen, sollte der Filter „direkte Wechselmöglichkeit über das Portal“ ausgestellt sein. Auch Empfehlungen des Vergleichsportals schränken die Tarifauswahl unnötig ein. Für die Vertragslaufzeit empfiehlt sich eine einjährige Laufzeit inklusive Preisgarantie. Der Bonus sollte nicht in die Jahreskosten eingerechnet werden. Empfehlenswerte Filtereinstellungen für Vergleichsportale finden sich in den von der Verbraucherzentrale NRW zur Verfügung gestellten Checklisten.

### Neuen Anbieter kritisch prüfen

Wichtig vor einem Vertragsabschluss: Den potentiell neuen Anbieter mittels einer kurzen Internetrecherche überprüfen, um festzustellen, ob der Anbieter durch sein unternehmerisches Handeln in der Vergangenheit negativ aufgefallen ist. Man sollte sich nicht allein auf die Bewertungen im Vergleichsportal verlassen. Viele Stromanbieter, die in der Vergangenheit Probleme bereitet haben, belegen derzeit die vorderen Plätze bei den gängigen Vergleichsportalen.

Quelle: Verbraucherzentrale NRW

Die SeniorenZeit auch online lesen unter:  
[www.ogv-rhede.de](http://www.ogv-rhede.de)



„Pflege im Kreis Borken – Der Podcast für Deine Fragen“:

## Entlastung der Angehörigen durch Pflegedienst

Kreis Borken. „Pflege zu Hause – Wobei hilft der Pflegedienst?“ lautet eine neue Folge des Podcasts „Pflege im Kreis Borken – Der Podcast für deine Fragen“, die seit dem 22. August 2024 verfügbar ist. In dieser Episode beschäftigen sich Gudula Decking und Lena Schlamann von der Pflegeberatung des Kreises Borken mit den verschiedenen Leistungen der ambulanten Pflegedienste und erklären, wie diese finanziert werden.



Interessierte können sich diese Folge ab sofort auf allen gängigen Podcast-Plattformen wie Apple Podcast oder Spotify sowie auf der Pflege-Internetseite des Kreises Borken unter [www.kreis-borken.de/podcast](http://www.kreis-borken.de/podcast) anhören.

Weitere Infos zum Thema Pflege sind auch unter [www.pflege-kreis-borken.de](http://www.pflege-kreis-borken.de) zu finden.

„Dank der Arbeit der Pflegedienste können viele pflegebedürftige Personen in ihrer gewohnten Umgebung bleiben und Angehörige werden gleichzeitig entlastet“, erklärt Gudula Decking.



Zimmervermietung  
Ausflugslokal

# RESTAURANT Café Kamps PENSION

Burloer Diek 2 - Rhede-Vardingholt  
Telefon 0 28 72 / 94 85 51  
[www.cafe-kamps.de](http://www.cafe-kamps.de)

14 Jahre

DAS AUSFLUGSLOKAL  
für Jung und Alt

Genießen Sie sonnige  
Herbststunden auf unserer  
überdachten Terrasse  
oder im Kräutergarten!

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

Kaffee & Kuchen

Warme Küche

durchgehend von  
12.00 - 18.30 Uhr

Tafelspitz  
Schnitzelgerichte  
Steaks  
Salate  
Burger u.v.m.

Betriebsferien vom 14.10. - 13.11.2024

Öffnungszeiten:  
Mittwoch bis Sonntag & Feiertage  
von 12.00 - 19.00 Uhr  
Montag & Dienstag Ruhetag

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

## Pflege zu Hause: Ratgeber lotst zu passgenauer Unterstützung

Am liebsten in der gewohnten Umgebung bleiben – das ist den meisten Menschen ein wichtiges Anliegen, wenn sie pflegebedürftig werden. Häufig wollen Familien oder auch Freunde diesen Wunsch gern in die Tat umsetzen, sind aber einerseits unsicher, was bei einer „Pflege zu Hause“ alles auf sie zukommt. Und andererseits sorgen sie sich, ob das mit dem eigenen Beruf und Alltag überhaupt vereinbar ist. Der aktualisierte Ratgeber „Pflege zu Hause“ der Verbraucherzentrale unterstützt Angehörige dabei, die individuelle Pflegesituation zu beleuchten. Er stellt – vom ambulanten Pflegedienst über die ausländische Haushalts- und Betreuungskraft bis hin zur Tagespflege – Unterstützungsmöglichkeiten vor und weist mit dem Antrags-ABC ganz praktisch den Weg zu den Leistungen von Pflege- und Krankenkasse. Eine angemessene Pflege organisieren. Sich um finanzielle und rechtliche Angelegenheiten oder auch um soziale Kontakte kümmern. Anträge bei Leistungsträgern stellen. – Der Alltag von pflegenden Angehörige umfasst viele Facetten. Da kann es schnell passieren, dass sie ihre eigenen Kräfte überschätzen oder sich gar gesundheitliche Beeinträchtigungen einstellen. Ein besonderes Augenmerk legt der Ratgeber daher auf mögliche Entlastungsangebote: Alltagsbegleiter, Pflege- oder Familienpflegezeit oder auch Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen werden ausführlich vorgestellt. Nicht zuletzt: Ein eigenes Kapitel zeigt, wie Pflege zu Hause ganz praktisch einfacher wird. Der Ratgeber hat 232 Seiten und kostet 20,-Euro, als E-Book 15,99 Euro. – Bestellmöglichkeiten: Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 91 380 1555. Der Ratgeber ist auch im Buchhandel erhältlich.

## Der Medikationsplan – hilfreich beim Arztgespräch

### BAGSO-Initiative zum Tag der Patientensicherheit

Zum Welttag der Patientensicherheit am 17. September 2024 weist die BAGSO auf die Bedeutung des bundeseinheitlichen Medikationsplans hin. Im Rahmen ihrer Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“ ermutigt sie dazu, den Medikationsplan zum Thema im Arztgespräch zu machen. Denn ein aktueller und vollständig ausgefüllter Medikationsplan ist im Arztgespräch hilfreich und kann entscheidend zur Patientensicherheit beitragen.

Der bundeseinheitliche Medikationsplan steht allen Patientinnen und Patienten zu, die mindestens drei Arzneimittel über mindestens 28 Tage einnehmen. In einer übersichtlich gestalteten Tabelle listet er alle anzuwendenden Medikamente mit Dosierung, Zeitraum und Grund der Einnahme auf. Bringen Patientinnen und Patienten einen aktuellen Medikationsplan zum Arztgespräch mit, kann die Ärztin oder der Arzt schnell überschauen, welche Erkrankungen bereits mit welchen Medikamenten behandelt werden. Wird ein weiteres Arzneimittel verschrieben, kann unerwünschten und gefährlichen Wechselwirkungen von vornherein besser vorgebeugt werden.

Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Pflanzl.	Grund
Metoprolol succinat	Dilatormetoprolol-14 Pharma (Pflanzl.)	50 mg	Tabletten	1	0	0	0	0	0	0	0	Bluthochdruck
Ramipril	Ramipril-Pharm 100	5 mg	Tabletten	1	0	0	0	0	0	0	0	Bluthochdruck
Insulin aspart	NovoRapid Penfill 100	300 E	Ampliflex	0	0	0	0	0	0	0	0	Diabetes
Simvastatin	Simvastatin AbZ 40mg	40 mg	Tabletten	1	0	0	0	0	0	0	0	Cholesterin
zu besonderen Zeiten anzuwendende Medikamente												
Fentanyl	Fentanyl AbZ Pflanzl. (Mastroschoben)	12,37 µg	Pflanzl.	1	0	0	0	0	0	0	0	Schmerzmittel
Bedarfsmedikation												
Acetylsalicylsäure	Aspirin	500 mg	Tabletten	1	0	0	0	0	0	0	0	Schmerzmittel

Wird ein weiteres Arzneimittel verschrieben, kann unerwünschten und gefährlichen Wechselwirkungen von vornherein besser vorgebeugt werden. Dafür ist es wichtig, dass alle angewendeten Medikamente im Medikationsplan aufgeführt sind.

Auch den Patientinnen und Patienten gibt der Medikationsplan Sicherheit. Besonders für Menschen, die mehrere Erkrankungen haben, ist es oft schwierig, sich im Arztgespräch zu merken, was genau verordnet wird und mit welchem Medikament welche Erkrankung behandelt wird. Auch hier hilft der Medikationsplan. Dr. Regina Görner, Vorsitzende der BAGSO, rät dazu, auf Vollständigkeit im Medikationsplan zu achten: „Patientinnen und Patienten sollten verstehen, warum sie ein Medikament anwenden. Daher ist es wichtig, dass auch der Grund im Medikationsplan mitaufgeführt wird. Damit sind Betroffene besser über ihre Diagnose informiert und können über ihre Behandlung mitentscheiden – eine zentrale Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie.“

#### Über die Initiative „Medikationsplan schafft Übersicht“

Die Initiative der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen klärt Patientinnen und Patienten über ihren Anspruch auf einen aktuellen Medikationsplan auf. Patientinnen und Patienten erhalten zudem Hinweise für den sinnvollen Umgang mit dem Medikationsplan. Die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“ wird von vielen Partnern getragen und durch die forschenden Arzneimittelhersteller Pfizer, MSD und Novartis unterstützt. Der Patientenbeauftragte der Bundesregierung Stefan Schwartze hat die Schirmherrschaft über die Initiative übernommen.

[www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de](http://www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de)

**Die SCHMERZBOX:**  
Kälte gegen Schmerzen

Jetzt auch im Alpha Cooling® Stützpunkt Bocholt!

Scannen Sie die QR-Codes und informieren Sie sich...  
...im Erklärungs-Video (links) und den Erfahrungsberichten (rechts) von Ärzten, Therapeuten, Sportlern und Schmerzpatienten!

Wenn Sie Schmerzen haben und nach einer alternativen Anwendung suchen, sollten Sie Alpha Cooling® in Bocholt ausprobieren. Sie werden begeistert sein, wie schnell und effektiv die Anwendung ist.

**Die Erstanwendung ist immer kostenlos!**  
Vereinbaren Sie gleich einen Termin beim einzigen Alpha Cooling®-Betreiber in Bocholt; André Papenbreer.

**Alpha Cooling® Anwendungsmöglichkeiten:**

- Rückenschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Muskelschmerzen
- Nervenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Rheuma
- Arthritis
- Zerrungen
- Tinnitus
- Karpaltunnelsyndrom
- Erhöhter Blutdruck
- Long Covid
- Sportverletzungen
- zur Leistungssteigerung
- zur Regeneration
- Frozen Shoulder uvm.

**Alpha Cooling Stützpunkt Bocholt**  
André Papenbreer Gesundheitsberatung & Therapie  
Auf dem Dannenkamp 49 · 46395 Bocholt  
Tel.: 02871/2048710 · Mail: papenbreer@ap-gt.de

**ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK EKICI**  
WEITERBILDUNG FÜR ORTHOPÄDIESCHUHTECHNIK

**BERKIN EKICI**  
Orthopädienschuhmacher-Meister

- Orthopädische Maßschuhe
- Einlagen für Straßenschuhe
- Einlagen für Arbeitsschuhe
- Orthesen
- Kinderorthopädie
- Sportlierversorgung
- Diabetesversorgung
- Schuhzurichtung
- Bandagen
- Lederarbeiten

Hüttenstraße 1, 46419 Isselburg  
02874/9018441  
info@schuhtechnik-isselburg.de  
www.schuhtechnik-isselburg.de  
Mo-Fr 8.30-13.00 · 14.00-18.00 Uhr  
Sa. 9.00-13.00 Uhr

# Sind Äpfel in diesem Jahr Luxus?

Drei Fragen an Hannah Zeyßig, Lebensmittelexpertin Verbraucherzentrale NRW

Egal ob rot, gelb oder grün: Äpfel sind das beliebteste Obst der Deutschen. Rund 20 Kilo davon verzehren Verbraucher:innen durchschnittlich im Jahr. Schnell eingepackt für einen Ausflug oder als Pausensnack punktet das runde Obst mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen sowie dem Ballaststoff Pektin. Doch die diesjährige Apfelsaison steht unter schlechten Vorzeichen. Die erwarteten Ernteeinbußen wirken sich auch auf die Verbraucherpreise für Äpfel aus. Hannah Zeyßig von der Verbraucherzentrale NRW beleuchtet die Hintergründe und erklärt Ihnen, wie sie reagieren und Geld sparen können.

## Warum fällt die Apfelernte in diesem Jahr so schlecht aus?

Das Wetter in Deutschland und vielen Teilen Europas hat den Apfelbäumen stark zugesetzt. Ein milder Winter führte dazu, dass die Bäume ungewöhnlich früh blühten – teilweise bis zu fünf Wochen früher als gewöhnlich. Das erhöht das Risiko von Frostschäden. – Und tatsächlich: Ein Spätfrost traf im Frühjahr viele Blüten, wodurch weniger Äpfel wachsen konnten. Zusätzlich hat Hagel und kühles, regnerisches Wetter das Wachstum der restlichen Früchte gehemmt. Bei uns in Deutschland wird die Ernte in einigen Regionen um bis zu 90 Prozent niedriger ausfallen. Die Ernten in anderen europäischen Ländern wie Polen und Ungarn sind ebenfalls betroffen. Insgesamt wird die Apfelproduktion in Deutschland im Vergleich zum bereits schwachen Vorjahr voraussichtlich um rund 22 Prozent zurückgehen. Extremwetterereignisse, die durch den Klimawandel häufiger auftreten, machen es auch für die Apfelbauern sehr viel schwieriger – somit sind diese Ernteschwankungen auch als Auswirkungen der Klimaveränderung anzusehen.

## Welche Folgen hat die schlechte Ernte für Verbraucher:innen?

Leere Regale brauchen Verbraucher:innen

nicht zu befürchten, allenfalls das regionale Angebot kann eingeschränkt sein. Vermutlich werden mehr Äpfel vom Bodensee und aus dem Alten Land angeboten, da diese Regionen weniger stark von den Wetterextremen betroffen waren. Durch das knappe Angebot wird der durchschnittliche Ladenverkaufspreis voraussichtlich um durchschnittlich 10 Prozent steigen und bei über zwei Euro pro Kilogramm liegen. Um das knappe Angebot deutscher Äpfel auszugleichen, wird

Schönheitsfehlern, ins Regal schaffen, die dann besonders günstig sind.

## Was können Verbraucher tun, um an gute und erschwingliche Äpfel zu kommen?

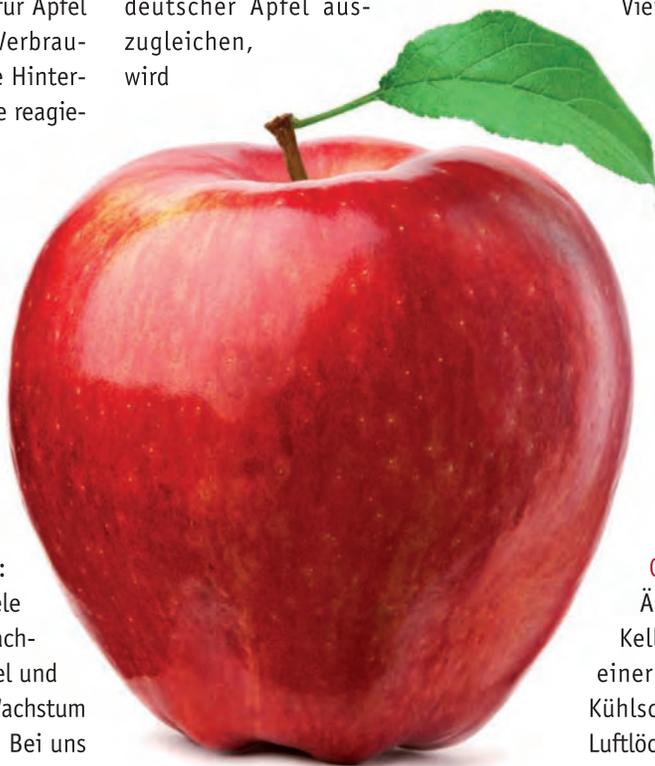
Verbraucher:innen sollten in dieser Saison vermehrt auf regionale Märkte und Direktverkäufe von Obstbauern setzen, um frische und preiswerte Äpfel zu kaufen. Auch der Vergleich des Kilopreises kann Geld sparen. Äpfel werden oftmals im Vierer- oder Sechserpaket angeboten, da lohnt der vergleichende Blick besonders. Auch der Kauf von Äpfeln der Klasse II mit Schönheitsfehlern kann sich sehr lohnen.

Sorten wie Boskoop, Gala, Braeburn, Jonagold und Elstar lassen sich gut lagern und können auf Vorrat gekauft werden. Frühe Sorten hingegen wie Alkmene, Gravensteiner und James Grieve sollten zeitnah verzehrt werden.

## Gut zu wissen:

Äpfel mögen es kühl. Wer keinen Kellerraum hat, kann Äpfel auch in einer kühlen Vorratskammer oder im Kühlschrank in einem Folienbeutel mit Luftlöchern aufbewahren. Unter optimalen Bedingungen können sie bis zu fünf Monate gelagert werden. Für Apfelkuchen, Mus oder Crumble sind Fallobstäpfel eine gute Alternative. Diese gibt es meist sehr günstig oder sogar kostenlos. Sind sie nicht von Schädlingen oder Schimmel befallen, können sie bedenkenlos verwertet werden. Die kleinen Schadstellen einfach großzügig ausschneiden und dann schnell verarbeiten.

Auf der Internetseite von Mundraub finden Interessierte Orte zum öffentlichen Ernten und Sammeln. Weiterführende Infos und Links zum Thema „Äpfel richtig lagern“: [www.verbraucherzentrale.nrw/richtiglagern/apfel](http://www.verbraucherzentrale.nrw/richtiglagern/apfel)



es zudem verstärkt Importe aus dem Ausland geben. Die Agrarmarkt Informations-Gesellschaft (AMI) geht von ca. 100.000 Tonnen Äpfel aus, die zusätzlich importiert werden, insbesondere aus Italien. Auch hier könnten die Preise höher sein als gewohnt. Die steigenden Preise wirken sich wahrscheinlich auch auf andere verarbeitete Produkte wie Apfelmus und Apfelsaft aus, der in vielen Mischgetränken zum Einsatz kommt. Zudem könnte die Qualität der verfügbaren Äpfel variieren. Die Supermärkte achten normalerweise stark auf Größe, Form und Ästhetik von Obst und Gemüse. Bei einem geringen Angebot kann es vorkommen, dass es auch Äpfel der Klasse II, also mit kleinen

# Guten Schlaf finden

## VERBRAUCHER INITIATIVE gibt Tipps für guten Schlaf

Häufiger nicht einschlafen oder durchschlafen können – solche Schlafprobleme betreffen ca. ein Drittel der Bevölkerung. Welche Maßnahmen hierbei empfohlen werden, erläutert Ihnen die VERBRAUCHER INITIATIVE auf ihrem Internet-Portal [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de).

„Ausreichende körperliche und geistige Aktivitäten am Tag, regelmäßige Schlafenszeiten, Einschlafrituale und eine angenehme, ausreichend dunkle Schlafumgebung sind wichtige Faktoren, die einen erholsamen Schlaf fördern“, weiß Georg Abel, Bundesgeschäftsführer der VI. Er rät, bei Ein- und Durchschlafproblemen außerdem die folgenden Maßnahmen auszuprobieren:

- **Wieder aufstehen:** Vermeiden Sie es, sich stundenlang schlaflos im Bett zu wälzen. Stehen Sie wieder auf, wenn Sie nach etwa 15 bis 20 Minuten noch nicht eingeschlafen sind. Gehen Sie entspannenden Beschäftigungen nach und schalten Sie nur gedämpfte Beleuchtung ein. Legen Sie sich erst wieder hin, wenn Sie sich wirklich schläfrig fühlen.



- **Grübeleien stoppen:** Hält Sie das Nachdenken über Probleme oder zu erledigende Dinge vom Schlafen ab, notieren Sie Ihre Gedanken und mögliche Lösungen, um sich am nächsten Tag damit beschäftigen zu können. Erstellen Sie bereits einige Zeit vor dem Schlafengehen eine To-Do-Liste für den nächsten Tag.

- **Ablenken:** Können Sie nicht abschalten, nutzen Sie Entspannungstechniken oder Phantasie Reisen, um auf andere Gedanken zu kommen. Das Hören von entspannender Musik, Hörbüchern, Podcasts oder Naturgeräuschen kann beim Einschlafen unterstützen.

wenn Sie wach im Bett liegen. Damit setzen Sie sich nur unter Druck und dann klappt es mit dem Schlafen erst recht nicht.

- **Schlafrhythmus beibehalten:** Gehen Sie nach einer zu kurzen Nacht nicht früher als üblich zu Bett. Nach Phasen mit weniger Schlaf schläft man tiefer und dadurch erholsamer, aber nicht unbedingt wesentlich länger.

„Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Ihr Schlaf über einen längeren Zeitraum gestört ist und Alltag sowie Wohlbefinden darunter leiden“, sagt Georg Abel. Mehr Informationen rund um den Schlaf hat die VERBRAUCHER INITIATIVE in ihrem Portal Verbraucher60plus in dem kostenlosen Beitrag "Gut schlafen" zusammengestellt.

- **Ruhig bleiben:** Schauen Sie nicht ständig auf die Uhr,

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**





Tag & Nacht  
**02871 137 11**  
 Nordwall 60 in Bocholt  
[www.bestattungen-huelskamp-seesing.de](http://www.bestattungen-huelskamp-seesing.de)

  
**BESTATTER**  
Zertifiziert und vom Handwerk geprüft.

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

[www.logopaedie-rhede.de](http://www.logopaedie-rhede.de)

  
 praxis für  
**logopädie**  
 susanne wolsing

Krechtinger Straße 48 · 46414 Rhede  
 Fon 02872 - 806 333 · [info@logopaedie-rhede.de](mailto:info@logopaedie-rhede.de)

# Kein Risiko eingehen Schutzimpfung gegen Pneumokokken

Pneumokokken sind die häufigsten Erreger schwerwiegender bakterieller Infektionen wie beispielsweise einer Lungenentzündung. Für ältere Menschen kann eine solche durch Pneumokokken verursachte Lungenentzündung lebensbedrohlich sein. Der beste Schutz ist die Impfung. Rund 40 bis 50 Prozent der ambulant erworbenen Lungenentzündungen werden durch Pneumokokken verursacht. Übertragen werden Pneumokokken durch Tröpfcheninfektion – also ganz leicht durch Husten, Niesen oder Küssen.

In Deutschland erkranken Schätzungen zufolge jährlich bis zu 660.000 Menschen an einer Lungenentzündung. Eine Lungenentzündung, darunter versteht man eine Entzündung des Lungengewebes und/oder der Lungenbläschen, kann die Atmung stark beeinträchtigen und dadurch zu einer lebensbedrohlichen Situation führen. Bakterien aus der Gattung *Streptococcus pneumoniae*, besser bekannt unter dem Trivialnamen Pneumokokken, sind besonders häufig Auslöser von Lungenentzündungen bei Erwachsenen. Bei vielen Men-

schen ist der Nasen- und Rachenraum mit Pneumokokken besiedelt. Das ist ganz normal und bei einem intakten Immunsystem auch nicht weiter bedrohlich. Doch wenn die Abwehrkräfte geschwächt



sind, haben Bakterien leichteres Spiel. Genau das ist auch der Grund, warum im Winter mehr Menschen an einer Lungenentzündung erkranken als im Sommer und weshalb ältere Menschen häufiger eine Lungenentzündung bekommen als junge Menschen. Im Alter stellt der Körper nicht nur weniger Abwehrzellen und Antikörper her, sondern ist häufiger auch durch andere Erkrankungen geschwächt. Unabhängig vom Alter haben Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen

wie beispielsweise Asthma, Diabetes oder der Lungenkrankheit COPD ein höheres Risiko für Lungenentzündungen.

Doch nicht allein das Erkrankungsrisiko ist für Menschen mit stark geschwächtem Immunsystem höher. Bei jungen und gesunden Menschen heilt eine Lungenentzündung in der Regel ohne Folgen aus. Ist das Immunsystem aus oben genannten Gründen bereits geschwächt, kann eine Lungenentzündung einen längeren Verlauf nehmen und zu sehr schweren und sogar lebensbedrohlichen Komplikationen führen. Das betrifft die Lunge

selbst, aber auch andere Organe. Viele Patienten kämpfen noch monatelang mit den körperlichen Folgen einer Lungenentzündung, fühlen sich schlapp und erschöpft. Dringen Pneumokokken in normalerweise sterile Bereiche des Körpers ein und breiten sich über die Blutbahn aus, können sie eine Blutvergiftung (Sepsis) oder Hirnhautentzündung (Meningitis) auslösen. Bei Patienten mit chronischen Erkrankungen kann auch die Lungenentzündung chronisch werden.

## Deine sportliche Morgenroutine

Erlebe einen ganz neuen Start in den Tag mit unserem Frühschwimmerangebot.

Von 6:30 bis 8 Uhr montags, mittwochs und freitags im Fildekenbad sowie dienstags und donnerstags im Bahia.

**Bahia** 

[bahia.de/fruehschwimmen](http://bahia.de/fruehschwimmen)

KOSTENLOS  
SCHNUPPERN



## Antibiotika-Resistenzen erschweren die Therapie

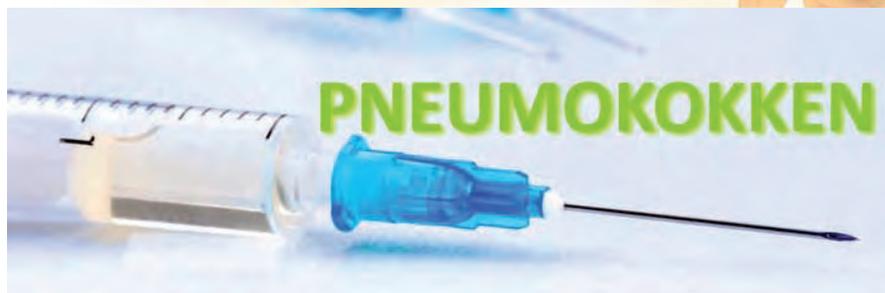
Eine durch Pneumokokken verursachte Lungenentzündung wird üblicherweise mit Antibiotika, beispielsweise Penicillin oder ähnlichem behandelt. Leider kann man sich nicht mehr hundertprozentig darauf verlassen, dass die Antibiotika wirken und man wieder schnell gesund wird. Denn durch den weitverbreiteten und häufig ungezielten Einsatz von Antibiotika nehmen Resistenzen immer mehr zu. Das bedeutet, viele Bakterien haben sich so verändert, dass sie weniger empfindlich oder sogar gar nicht mehr auf bestimmte Antibiotika ansprechen. Das ist vor allem dann problematisch, wenn man sich infiziert hat und ein schwerer Verlauf droht.

## Darauf sollten Sie achten: Symptome für eine Lungenentzündung bei älteren Menschen

Erste Symptome einer bakteriellen Lungenentzündung sind oft Schüttelfrost, Fieber, Atemnot und Husten. Dieser kann recht häufig von bräunlichem Auswurf begleitet werden, der durch die Blutbeimengungen entsteht, die durch Einrisse kleinster Blutgefäße im Rachenraum entstehen. Schuld daran ist heftiger Husten. Im Alter tritt das häufiger auf, weil das Gewebe anfälliger für Verletzungen ist. Auch ist die Atemnot stärker ausgeprägt als bei jüngeren Menschen, weil die Leistungsfähigkeit der Lunge im Alter herabgesetzt ist.

Weitere häufige Symptome sind hohes Fieber, Schüttelfrost und Schmerzen beim Einatmen, da bei einer bakteriellen Lungenentzündung häufig auch das Lungenfell entzündet ist.

Unter anderem deshalb sollten sich gefährdete Personengruppen durch eine Pneumokokken-Impfung vor einer Lungenentzündung, die durch diese Erreger ausgelöst wird, schützen. Die STIKO hat erst kürzlich die Impfempfehlung für die Pneumokokken-Schutzimpfung von Erwachsenen aktualisiert und empfiehlt ab sofort eine einmalige Impfung. Diese muss nur einmal verabreicht werden und reicht somit für die vollständige Immunisierung aus. Im Gegensatz zu früher ist eine Auffrischimpfung nicht mehr empfohlen bzw. notwendig. Die Impfung sorgt nämlich



auch bei älteren Patienten für eine gute Immunantwort. Die Deutsche Seniorenliga rät dazu, den Impfstatus mit dem Hausarzt zu besprechen. Eine Pneumokokken-Impfung kann gemeinsam entweder mit der Gripeschutz- oder der COVID-19-Impfung an einem Termin verabreicht werden.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt Personen ab 60 Jahren stan-

dardmäßig eine einmalige Pneumokokken-Schutzimpfung. Wer bereits in der Vergangenheit geimpft wurde, sollte aufgrund von Neuerungen in der Empfehlung mit dem Hausarzt sprechen.

Sprechen Sie Ihren Hausarzt beim nächsten Besuch darauf an. Die Pneumokokken-Impfung kann gemeinsam mit der Grippe-schutzimpfung verabreicht werden.



**BHD Sozialstation**



**SENIORENTREFF  
DER BHD SOZIALSTATION  
IN BORKEN**

**Individuelle & kompetente  
Pflege in Gesellschaft**

**WIR BIETEN**

- ✓ Mögliche Nutzung eines externen Fahrdienstes
- ✓ Probetag mit:
  - » gemeinsamen Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Kaffee & Kuchen)
  - » gemeinsamen & vielseitigen Aktivitäten

**Seniorentreff Weseke: Plätze verfügbar!**

**BHD Sozialstation gGmbH**  
Tagespflege Borken  
Bocholter Str. 103  
46325 Borken

Ansprechpartner: Susanne Maiß  
Tel.: 02861 89 220 60, [info@bhdborken.de](mailto:info@bhdborken.de)

[www.sozialstation.bhdborken.de](http://www.sozialstation.bhdborken.de)

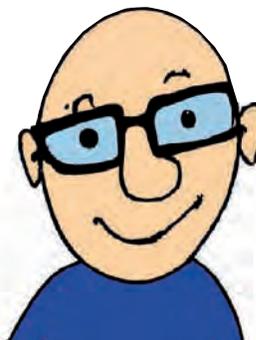
## Auf Rezept (von Harald Richer, Rhede)

Du suchst nach einer Rezeptur,  
die Dir verheißt Gesundheit pur,  
ein heilsames Medikament,  
das immer noch nicht jeder kennt?

Gerat nicht ständig in Erregung,  
sei lieber auch mal in Bewegung,  
halt Dich öfter auf im Freien.  
Versuche, Fehler zu verzeihen.

Lass Dich nicht allzu sehr verdrießen,  
Erlaubt ist, auch mal zu genießen!  
Beim Alkohol nicht übertreiben,  
Rauchen lässt Du besser bleiben.

Nicht ständig neue Sorgen machen!  
Um ab und zu auch mal zu lachen,  
lies ein lustiges Gedicht!  
Mehr verschreibe ich Dir nicht.



Der kleine Dichter  
von nebenan

## Te late (von Elfriede Heitkamp, Rhede)

In minnen Keller stoacht drai Flässen Wijn,  
de söll'n to et Grillen mätt de Noabers sin.

Wij wöll'n noch eenmaal dänn Sommer firn,  
noch eenen Oawend bijnader sitten,  
te butten, de leste Wörmte begrippen.

Moar krich se es alle under eenen Hood,  
büß veer Wääke widder un dat is nich good.

För ne Grilloawend is dat dann te late,  
de Wetteräpp säg dij för Ende September,  
Sonnenuntergang ist um 19 Uhr... ik wätt't nich genau.

In Düssern tebutten sitten is dann nich besünners schlaun.  
Dann hesse mätt de Müggen Last,  
de plogt dij un sitt't in dijn Bierglas.

Off de oak Wijn dringt?  
Well wätt't so genau?  
Villicht mögt de Müggen oak lewer Schabau?

Ik will mij doar dröwwer dänn Kopp nich tebräken.  
Ik will mätt de Noabers tesamen sitten  
un doarümme do wij no Koffivisitten.

Un minne  
dree Flässen Rose?  
De bliwt in 'n Keller  
in't leeste Regal,  
wij dringt se  
nächsten Sommer.  
Dänn Wijn is't egal.



## LEBENSWEISHEITEN

### EMPATHIE...

sieht mit den Augen, hört mit den Ohren  
und fühlt mit dem Herzen ...des Anderen.

Der krumme Baum lebt sein Leben.  
Der gerade Baum wird ein Brett!

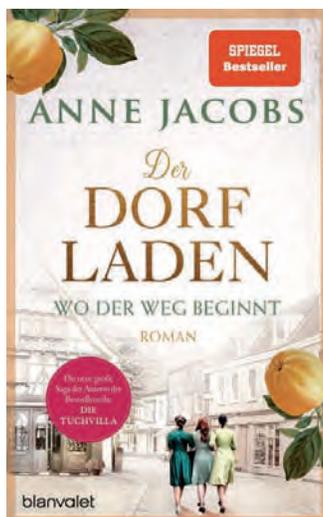
Begeisterung ist Dünger für das Gehirn.

 **GARTEN**ideen  
Planung - Ausführung - Gestaltung

Erleben Sie Ihren  
**GARTENTRAUM**

Wir helfen Ihnen  
beim Herbstschnitt  
& bei Pflanzarbeiten

Oliver Egelwisse · Heutings Weg 95 · 46397 Bocholt  
Telefon (0 28 71) 2 68 63 59 · Mobil (01 76) 23 41 62 61  
e-Mail: info@garten-ideen.net · www.garten-ideen.net



## Der Dorfladen – Wo der Weg beginnt

Roman – Nach der TUCHVILLA die neue große Saga von SPIEGEL-Bestsellerautorin Anne Jacobs

Der kleine Dorfladen von Marthe Haller ist das Herz des Örtchens Dingelbach am Fuße des Taunus. Hier kauft man ein, erfährt die neuesten Nachrichten und findet Unterstützung in allen Lebenslagen. Marthes Töchter greifen ihrer Mutter unter die Arme, wo es nur geht. Doch Frieda, die Mittlere der drei, hat große Träume: Sie hat sich in den Kopf gesetzt, Schauspielerin zu werden – zum Entsetzen

ihrer Mutter. Zwischen dörflicher Tradition und Zusammenhalt, harter Arbeit und den Verlockungen der großen Stadt Frankfurt, muss Frieda noch einige Steine aus ihrem Weg räumen ...

576 Seiten, Taschenbuch  
ISBN 13: 978-3-7645-0843-2  
Verlag Blanvalet · Preis: 18,00 Euro



## Android für Smartphone & Tablet – Leichter Einstieg für Senioren

von Günter Born – Die verständliche Anleitung – 6. aktualisierte Auflage des Bestsellers – komplett in Farbe – große Schrift

Sie haben ein Smartphone oder Tablet mit Android Betriebssystem gekauft oder geschenkt bekommen? Dann ist dieses Buch der ideale Begleiter dazu. Die sechste Auflage des beliebten Titels von Erfolgsautor Günter Born macht Sie in leicht verständlichen Schrittanleitungen mit Ihrem Android-Gerät vertraut. Alle wichtigen Funktionen werden gut nachvollziehbar erklärt: Telefonieren, Mailen, Surfen, WLAN einrichten, Fotos machen, Musik und Videos anschauen, hilfreiche Apps finden, Sicherheit von Gerät und Daten. So kommen

Sie mühelos mit Ihrem Android-Gerät zurecht. Aus dem Inhalt:

- Android-Einstieg: erste Schritte
- Bedienung und Apps
- Surfen und Mailen, Foto-Apps
- Unterhaltung: Musik, Videos, E-Books
- Einrichten, Einstellungen, Updates
- Kommunikation, Kontakte und Kalender
- Interessante und nützliche Apps: Routenplanung, Reise-Apps, Gesundheit und Fitness, Einkaufen, Notizen, Textbearbeitung, Wecker, Kleine Hilfen und Lexikon

6. aktualisierte Auflage  
304 Seiten  
Taschenbuch  
Markt + Technik Verlag  
ISBN: 978-3-9881002-8-3  
Preis: 19,95 Euro



## Dinner for one: Single-Küche für Senioren

Ihr täglicher Genuss-Begleiter: Abwechslungsreiche Rezepte für eine Person – denn wer selbst kocht is(s)t gesünder!

Single-Küche für Senioren  
Ruheständler\*innen haben Zeit und kochen fast täglich. Gleichzeitig nimmt das Interesse an einer gesunden Ernährung zu – oft geben Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck den Anstoß dafür, gesünder zu essen und (mehr) selbst zu kochen. Gut so! Denn wer selbst kocht, isst gesünder als Außerhaus- oder Convenient-Esser. Und gesunde Ernährung wird im Alter immer wichtiger: Denn während der Energiebedarf sinkt, bleibt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen gleich oder erhöht sich. Doch oft ist es schwierig, abwechs-

lungsreich zu kochen und neue gesunde Gerichte auszuprobieren. Denn viele ältere Menschen leben allein und Rezepte sind meist für vier Personen, das Umrechnen ist aufwendig und funktioniert nicht immer.

Aber tagelang Reste essen? Langweilig! Reste wegwerfen? Vor allem in der Generation 60plus ein absolutes No-Go! – Mit diesem Kochbuch bringt Dr. Oetker die Bedürfnisse älterer Menschen unter einen Hut: Rezepte für eine Person bringen Tag für Tag Abwechslung auf den Tisch und helfen dabei, rundum gut mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt zu sein.

160 Seiten  
Gebundenes Buch  
Edel Verlagsgruppe  
ISBN 13: 978-3767018754  
Preis: 16,99 Euro

# Tofu ist besser als sein Ruf

## Häufige Mythen auf dem Prüfstand

Tofu ist eines der bekanntesten und ältesten Lebensmittel aus Soja und ein Klassiker für Menschen, die auf Fleisch verzichten. Für die Herstellung wird Sojamilch mit einem Gerinnungsmittel versetzt und anschließend gepresst, um die überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Als Fleischersatz war Tofu jedoch ursprünglich gar nicht gedacht. In den Heimatländern China und Japan gilt Tofu als Grundnahrungsmittel – und das nicht nur für vegan und vegetarisch lebende Menschen. Tofu ist gut bekömmlich und stellt mit den enthaltenen essentiellen Aminosäuren eine ausgezeichnete Eiweißquelle dar. Außerdem liefert er Ballaststoffe, B-Vitamine, Mineralstoffe und viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Trotz seiner großen Beliebtheit steht Tofu auch immer wieder in der Kritik. – Antonia Brandstädter von der Verbraucherzentrale NRW erklärt, was wirklich stimmt.

### Irrtum 1: Tofu ist klimaschädlich

Zwar wird für den Sojaanbau häufig Regenwald abgeholzt, aber Soja aus Regenwaldregionen dient in den meisten Fällen als Futtersoja. Während fast 80 Prozent des angebauten Sojas in die Tierfütterung gehen, werden nur 10 bis 20 Prozent des weltweiten Sojaanbaus für die menschliche Ernährung, unter anderem für Tofu, genutzt. Oft kommt dieses Soja aus Europa: Hinweise, wie „mit Bio-Sojabohnen aus Österreich“, auf der Verpackung zeigen, dass ausschließlich Soja aus EU-Landwirtschaft verarbeitet wurde. Auch andere Anmerkungen, wie das Donau-

Soja Siegel oder „Soja aus EU-Landwirtschaft“, weisen auf Soja aus Europa hin. Das reduziert ökologische Nachteile wie weite Transporte oder Regenwaldabholzung. Wer möchte, kann beim Hersteller nachfragen. Die neue EU-Entwaldungsverordnung wird perspektivisch zusätzlich zu einem ökologisch vorteilhafteren Sojaangebot führen, da nach Ablauf einer Übergangsfrist keine Produkte mehr in die EU eingeführt werden dürfen, die mit Entwaldung in Zusammenhang stehen.

### Irrtum 2: Tofu ist genmanipuliert

Stimmt so pauschal nicht. Erneut kommt es auf die Herkunft an. In der EU ist der Anbau gentechnisch veränderter Sojapflanzen derzeit nicht zugelassen. In Brasilien und den USA sind dagegen gentechnisch veränderte Sorten gängig. Wer zu Tofu mit Sojabohnen aus EU-Ländern greift, kann somit sicher sein, dass er nicht gentechnisch verändert ist. Das gilt auch für Bio-Tofu. Auch Siegel wie „Ohne Gentechnik“, „Fairtrade“ oder „Donau-Soja“ weisen auf gentechnikfreie Produkte hin, sind allerdings derzeit bei Tofu noch nicht weit verbreitet. Stichproben der Landesuntersuchungsämter zeigen, dass gerade bei Tofu die Hinweise auf Gentechnik am geringsten sind – bei Sport- und Diättrinks dagegen am höchsten. Importierte Produkte aus gentechnisch veränderten Sojapflanzen müssen außerdem EU-weit gekennzeichnet sein.

### Irrtum 3: Tofu ist gesundheitsschädlich

Nein. Tofu ist zwar kein Wundermittel, aber zahlreiche Studien weisen auf positive gesundheitliche Auswirkungen von Sojaprodukten hin, etwa ein geringeres Risiko für Brust-/Prostatakrebs oder aber Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem punktet Tofu durch seinen hohen Gehalt an hochwertigem Protein, Ballaststoffen,



Vitaminen und Mineralstoffen. In üblichen Mengen spricht also nichts gegen den Konsum von Tofu als Teil einer abwechslungsreichen, pflanzenbasierten Ernährung. Die im Soja enthaltenen Isoflavone sind Ursache für den Irrtum. Sie werden auch als pflanzliches Östrogen bezeichnet, weil ihre Struktur der des menschlichen Hormons Östrogen ähnelt. Die genaue Wirkung der Isoflavone auf den menschlichen Stoffwechsel ist Gegenstand intensiver Forschung. Vorsicht gilt jedoch bei hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln mit Isoflavonen. Hier fehlen Daten besonders bei längerer Einnahme. Und: Menschen, die allergisch auf Soja reagieren, sollten Tofu und andere sojahaltige Produkte meiden.

### Irrtum 4: Tofu ist eintönig

Kommt darauf an. Tofu ist ein weitgehend geschmacksneutrales Lebensmittel und kann damit im reinen Zustand eintönig schmecken. Diese Charaktereigenschaft macht Tofu jedoch auch zu einem vielfältig einsetzbaren Produkt, das verschiedenste Geschmacks- und Gewürzaromen annehmen kann. Durch die Konsistenz von Tofu, die von fest bis zum weichen Seidentofu reicht, können viele tierische Produkte imitiert werden – mit der richtigen Marinade kann Tofu beispielsweise Speck oder Rührei zum Verwechseln ähnlich schmecken. Oft wird Tofu schon geräuchert oder in verschiedensten Geschmacksrichtungen angeboten, was Einsteigern die Zubereitung erleichtert.

(Quelle: Verbraucher zentrale NRW)



## Ratgeber: Richtig vererben – Streitigkeiten vermeiden

Wer konfliktträchtige Auseinandersetzungen vermeiden will, sollte Nachlassfragen rechtzeitig regeln. Der Ratgeber „Handbuch Testament“ der Verbraucherzentrale erklärt die verschiedenen erbrechtlichen Instrumente und zeigt, wie sich Vermögen den eigenen Vorstellungen entsprechend übertragen lässt.

Liegt kein Testament vor, geht der Gesetzgeber davon aus, dass die verstorbene Person ihr Vermögen den nächsten Familienmitgliedern hinterlassen will – in der

Regel den Kindern oder dem Ehepartner oder der -partnerin. Was aber gilt in einer Patchworkfamilie? Und wie können Alleinstehende regeln, dass diejenigen bedacht werden, die sich bis zum Lebensende um sie gekümmert haben? Aufgezeigt wird, was es mit Pflichtteilsansprüchen auf sich hat und was bei einer Erbengemeinschaft unbedingt zu regeln ist. An vielen Beispielen werden mögliche Konstellationen anschaulich erläutert, sodass sich hieraus Entscheidungshilfen für den eigenen Erbfall ergeben.

Checklisten und Musterformulierungen bieten praktische Unterstützung, um alles rechtssicher festzuhalten. Ein eigenes Kapitel zeigt, wie sich ganz legal Steuern sparen lassen, wenn man beim Vererben und Verschenken alles richtig plant.

Der Ratgeber „Handbuch Testament“ kostet 18,- Euro und kann bestellt werden über [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de). Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



### Bleiben Sie GESUND!

von Dr. med. Ulrich Hageleit

#### DIE LEIDIGE BLUTVERDÜNNUNG

Bei vielen Herzkrankheiten muss eine Blutverdünnung eingenommen werden. Bei Verkalkungen der Herz- und Halsgefäße sind ASS und/oder Clopidogrel notwendig, um einen Herzinfarkt und Schlaganfall zu verhindern. Bei anderen Erkrankungen wie zum Beispiel Vorhofflimmern muss eine stärkere Blutverdünnung her. Das alte Marcumar wird nur noch bei bestimmten eingebauten Herzklappen benutzt. Neu sind Pradaxa, Xarelto, Eliquis und Lixiana. Bei diesen

neuen Blutverdünnern wird eine Standarddosis gegeben ohne Messung der entsprechenden Wirkung. Bei einer Nierenschwäche muss weniger eingenommen werden. Aber was ist im hohen Alter? Allein mit Lixiana wurden Untersuchungen bei älteren Menschen durchgeführt (zuletzt JAMA Cardiol 2024, 10.7.24). Bei insgesamt ca 3000 Patienten wurde die Dosis bei einem Teil der Patienten halbiert (30 statt 60mg). Dabei zeigte sich, dass die Verhinderung von Schlaganfällen nicht

schlechter war, und dass Nebenwirkungen wie Blutungen abnahmen. Also, im Alter sollte dann Lixiana 30 genommen werden. Die Blutverdünner können aber nicht nur durch Alter und Nierenschwäche beeinflusst werden, auch simultan eingenommene Medikamente können die Blutverdünner gefährlicher machen. Dieses wurde jetzt für Eliquis und Xarelto nachgewiesen (JAMA 2024, 15.4.2024). Die gleichzeitige Einnahme des Herzmedikamentes Diltiazem führte zu einer vermehrten Blutverdünnung und zu Blutungen. Wenn Sie bei der Einnahme von Blutverdünnern plötzlich Blutungen bemerken (z.B. Haut, Harnröhre), sollten Sie mit Ihrem Arzt Ihren Medikamentenplan überprüfen und ggfs die Dosis des Blutverdünners verringern. **Ihr Ulrich Hageleit**

Anzeige

**”mitherz”**  
PRIVATE PRAXIS FÜR KARDIOLOGIE  
**DR. MED. ULRICH HAGELEIT**

#### Lassen Sie Ihr Herz für sich sprechen...

Die Privatpraxis in Borken bietet Patienten mit Herz- und Kreislauferkrankungen die Möglichkeit, innerhalb von nur 4 Wochen einen Behandlungstermin zu vereinbaren. Hierdurch erreichen wir eine bessere Betreuung und Versorgung unserer Patienten.

„mitherz“ ist eine auf dem neuesten Stand der medizini-

schen Technik eingerichtete Praxis mit einem qualifizierten und enthusiastischen Team.

Mit unserer jahrelangen Erfahrung und unserem Know-how in Kombination mit unserem persönlichen Engagement bieten wir unseren Patienten eine individuelle und bezahlbare Beratung, Stressbewältigung und gesunder Lebensführung. Es ist ausreichend Zeit eingeplant für das persönliche Gespräch.

BORKEN · An der alten Windmühle 5 · 0 28 61 / 80 42 015 · [www.mitherz.net](http://www.mitherz.net)

# Deftige & herzhaft Leckereien für den Herbst

## Wirsingpfanne



### Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
3 EL Öl	ca. 1 kg Wirsing
600 g gemischtes Hackfleisch	250 ml Milch
1 EL mittelscharfer Senf	½ TL Gemüsebrühe (instant)
2 EL Semmelbrösel	1 EL Mehl
1 Ei (Gr. M)	1 Glas kleine Kapern
	4 Stiele Petersilie

### Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Hack mit der Zwiebelmischung, Senf, Semmelbröseln, Ei, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Hackmasse ca. 16 Bällchen formen.
2. Wirsing putzen, waschen und in Spalten schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin unter Wenden ca. 5 Minuten rundherum braten, herausnehmen. Wirsingsspalten portionsweise im heißen Bratfett von jeder Seite je ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
3. 1/8 l Wasser und Milch in der Pfanne aufkochen. Brühe einrühren. Mehl und 4 EL Wasser glattrühren. Unter Rühren in die Pfanne gießen, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Kapern abgießen und zufügen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsingsspalten und Hackbällchen in die Soße geben und in der geschlossenen Pfanne ca. 15 Minuten garen.
4. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, grob hacken und über die Wirsingpfanne streuen. Dazu schmeckt Brot.

Guten Appetit

## Zwiebelkuchen



### Zutaten für 8 Stücke

300 ml Milch	2 - 3 rote Zwiebeln
1 Packung Trockenhefe	½ Bund Lauchzwiebeln
350 g Mehl	200 g Schinkenwürfel
Zucker	200 g Käse (Stück; z. B. Emmentaler)
Salz	200 g Saure Sahne
Pfeffer	4 Eier (Größe M)
8 EL Öl	5 Halme Schnittlauch
3 Speisezwiebeln	

### Zubereitung:

1. Für den Hefeteig Milch in einem Topf leicht erwärmen. Vom Herd nehmen. Die Trockenhefe einrühren und auflösen. Mehl, 1 TL Zucker und 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Eine Mulde ins Mehl drücken. Hefemilch in die Mulde gießen. Kurz mit den Knethaken des Rührgerätes verrühren. 4 EL Öl dazugeben und alles mit den Händen zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten.
2. Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Mehl bestreuen und mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.
3. Inzwischen Speisezwiebeln schälen und würfeln. Rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schinkenwürfel darin knusprig braten und herausnehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen, alle Zwiebeln ca. 5 Minuten unter Rühren glasig dünsten. Pfanne vom Herd nehmen.
4. Käse grob reiben. Saure Sahne und Eier mit dem Schneebesen verquirlen. Käse, Zwiebeln und Schinken untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Springform (26 cm Ø) fetten und mit Mehl austäuben. Teig in die Form geben und rundherum bis an den Rand drücken.
5. Den Zwiebelmix auf dem Teig verstreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 30–35 Minuten backen. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen. Mit Schnittlauch bestreuen. Warm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

## Essen und Trinken bei Zöliakie

Zöliakie ist eine Autoimmunkrankheit, bei der ein Verzehr glutenhaltiger Lebensmittel zu entzündlichen Veränderungen der Dünndarmschleimhaut führt. Diese Krankheit kann sich in jedem Alter manifestieren und besteht lebenslang. In ganz Deutschland sind etwa 1 % der Bevölkerung betroffen. Die Anzeichen einer Erkrankung können vielseitig sein. In ihrer

licherweise oder durch Zusatz Gluten enthalten, zu verzichten. Dieses bedarf einer strikten Ernährungsumstellung. Der Handel bietet ein vielfältiges Angebot an speziell für eine glutenfreie Ernährung hergestellten Lebensmitteln. Sie sind durch den Aufdruck „glutenfrei“ und ggf. mit dem Symbol der „durchgestrichenen Ähre“ der Deutschen Zöliakie Gesellschaft gekenn-

Quark), Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse, Pflanzenöle und Zucker. Da die allermeisten unverarbeiteten Grundnahrungsmittel – mit Ausnahme bestimmter Getreidearten – glutenfrei sind, kann auch unter glutenfreier Ernährung der Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen problemlos gedeckt werden.

**Ernährungsberatung von Anfang an**  
Für Betroffene ist zu Beginn der Therapie und gegebenenfalls im Verlauf eine qualifizierte Ernährungsberatung empfehlenswert. Sie unterstützt Betroffene bei der Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung und hilft Diätfehler zu vermeiden. Die Ernährungsberatung festigt die glutenfreie Ernährung und optimiert sie hinsichtlich der ausreichenden Nährstoffzufuhr. Die Broschüre ist im DGE-MedienService für 2 Euro zzgl. Versandkosten erhältlich. Sie gibt hilfreiche Tipps zur Lebensmittelauswahl und -zubereitung sowie zum Umgang mit Diätfehlern. Quelle: DGE



Infothek „Essen und Trinken bei Zöliakie“ klärt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) Betroffene über das Krankheitsbild, die Symptome und Diagnostik auf. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V. (DZG) wurde die Broschüre vollständig überarbeitet.

zeichnet. Als „glutenfrei“ gelten Lebensmittel mit maximal 20 mg Gluten/kg Lebensmittel.

### Natürlicherweise glutenfrei

Viele Lebensmittel enthalten von Natur aus kein Gluten. Dazu zählen u. a. Reis, Mais, Kartoffeln, Quinoa sowie Obst, Gemüse, Milch, naturbelassene Milchprodukte (z.B. Joghurt oder auch

### Glutenfreie Ernährung ein Leben lang

Die einzig erfolgversprechende Therapie der Zöliakie ist es, lebenslang vollständig auf glutenhaltige Lebensmittel, die natür-

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

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



**BRUNO  
KLEINE**

**P**  
**FREI**

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

[www.bruno-kleine.de](http://www.bruno-kleine.de)



**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](http://www.badundkonzept.de)

Kreuzworträtsel

Ihre Lösung

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

Softdrink	▼	tapfere Frau	längst. Fluss d. Erde	▼	Klatsch	▼	elektr. Energie	sehr hell	▼	langes Tau	Insektizid (Abk.)
abzüglich	▶		8		Zeitspanne (Mz.)	▶		▼	7	Richtlinie	▼
trauriger weise	▶						Wiederkäuer	▶		▼	
sämtliche	▶	4			amerik. Pardelkatze	▶					
Reifeprüfung		Oberarmmuskel	Zutat für Grog	▶			rein		ohne Maß & Ende		Spielkartenfarbe
▶	▼		Haarknoten		Wehlaut	ungeschickt	▶		▼		▼
engl.: Indien	▶		▼	6		Getreideart		Gewichtsmesser		Tiergruppe	
Richtung (engl.)		Ackerboden		Chronometerantrieb	▶			▼	1	▼	
▶	▼			ugs.: zwei	Hirnstromkurve		span.: Ring	▶			Speisefett
Verräter	▶				5		ital.: hoch	▶			
▶	2		Bürger e. germ. Volkes	▶							
Internetanschluss		Rauschgift	▶				Lasttier	▶		3	



Fachgeprüfter Bestatter

**BESTATTUNGSHAUS BECKMANN**

**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.




aeternitas

Der Bestatter-Mitglied der Innung

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

## Kreuzworträtsel

IHRE LÖSUNG

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

Abstand vor anderen	Auftrag	italienisch-drei	8	altröm. Göttin der Ernte	flacher Talsessel	scharfe Bergkante
		Sitzstreik				
			5	Ärger-nis	eine Zinsvergütung	
geometrische Form	Luftbewegungen		altnord. Sagensammlung			
von unendlicher Dauer					2	
			Absonderungsfließ	6	Heckenpflanze	Kosenamen der span. Königin
Nierensekret, Ham	Teilgebiet der Mathematik	Greifvogel				
Grundrechenart						
		Klan, Familienverband		germanische Götterbolin	4	
englische Biersorte	englische Biersorte					Heilkundiger
	3			südamerikanischer Kuckuck		griechischer Buchstabe
höchste Begabung	Freizeitpark in Wien		7			
			Teil des Fußballers			1
kurzer Ausflug	arabisches Fürstentum					

## Impressum

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

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

**Druck & Vertrieb:**  
OGV Druck & Verlag

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

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

**Erscheinungsweise:**  
Vierteljährlich plus Weihnachts-Sonderausgabe.

Fotografien und Bildmaterial stammen aus den Archiven Adobestock (lizenziiert), Pixabay, Pexels bzw. sind angeliefertes Bildmaterial.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

## Sudoku

mittel

schwer

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

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



AZURIT  
Gruppe



# Wir schaffen Lebensfreude!

## AZURIT Seniorenzentrum Bocholt

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



## AZURIT Seniorenzentrum Bocholt II

Hausleitung: Jörg Serwitzki  
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](http://www.azurit-gruppe.de)

