

61

Ihr persönliches  
Gratisexemplar  
zum Mitnehmen

Für Aktive & Junggebliebene

Winter 2024/25

# SeniorenZEIT

Die Seniorenzeitung für den Kreis Borken

## kuschelige Winterzeit

**Topthema:**  
Das ändert sich in 2025

**Medizin:**  
Ärztliche Zweitmeinung  
vor Operation einholen



### Orthopädie

Spezialist für  
orthopädische  
Einlagen!

**Christoph Schlütter**

Orthopädie-Schuhtechniker-Meister  
staatlich anerkannter Podologe

### Schuh & Technik



Lieferant aller Krankenkassen!

Leistungen aus Meisterhand:

- Anfertigung von Schuheinlagen
- Maßschuhanfertiung
- 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



in Rhede, Bocholt & Umgebung

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

- Körperpflege  
z.B. duschen, waschen
  - Kompressionsstrümpfe  
an-/ausziehen
  - Injektionen z.B. Insulingabe
  - Medikamente stellen/geben
  - Beratungsbesuch nach §37.3 SGBXI
- Bei Fragen informieren wir Sie gerne!

**ASP Mobile Pflege**

Heideweg 22 in Rhede

**(0 28 72) 98 12 34**

**Pflege-Stützpunkt**

# VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit der Winterausgabe 2024/2025 halten Sie heute die erste **SeniorenZeit** im neuen Jahr in den Händen. Das Redaktionsteam freut sich sehr, dass unsere kompetente und zeitgemäße Fachzeitschrift für Seniorinnen und Senioren auch im 17. Jahr ihres Erscheinens so großen Anklang findet. An den positiven Reaktionen aus dem Kreis unserer geschätzten Leserinnen und Leser können wir eine steigende Beliebtheit der **SeniorenZeit** erkennen. Gerade an diesem Zuspruch wollen wir uns auch in 2025 messen lassen und Sie weiterhin mit seniorenrelevanten Themen, aktuellen Fachbeiträgen und informativen Kurzartikeln versorgen. Beginnen wollen wir in dieser Ausgabe mit dem Thema „Das ändert sich in 2025“ – den alljährlich wiederkehrenden Neuregelungen und Gesetzesänderungen.

Die ersten Wochen dieses Jahres dürften uns alle bereits sehr beschäftigt haben: mit Nachrichten über Kriege, Klimakatastrophen, Wirtschaftszahlen und natürlich der allgegenwärtige Politik. Ob nun weltpolitisch mit Trump, Musk und Co., oder auch innenpolitisch mit sehr un schönen Wahlkampf-Eskapaden, die mich leider immer mehr an das sehr aggressive USA-Wahlkampf-Gebaren erinnern. Da kann man durchaus nachvollziehen, dass der Begriff Politikverdrossenheit immer häufiger zu hören und vor allem zu spüren ist. Das ist unglaublich schade! Denn Politik definiert schlussendlich die Parameter unseres Zusammenlebens und sollte zu jeder Zeit von unseren

Vertretern wohl durchdacht und mit aller Weitsicht ausgeübt werden. – Also, lassen Sie mich über die in Kürze anstehende Bundestagswahl sprechen. Wichtige Entscheidungen für uns alle stehen an: Kurswechsel oder den Kurs beibehalten? Oder – im aller schlimmsten Fall – ein Kurswechsel in allzu extreme Gefilde?

Der wohlbekannt Ausruf „And the winner is...“ wird beantwortet. – Und ich hoffe, das Ende des Satzes wird sein: „DIE DEMOKRATIE!“

Sie haben gewiss nachfolgenden Satz schon häufiger gehört: „Meine einzelne Stimme ändert ja eh nichts!“ – Doch, das tut sie!!! – Denn gibt man seine Stimme nicht ab, bleibt man unsichtbar!!! Gerade in einer Zeit, in der extreme politische Strömungen existieren, ist es wichtig, das Privileg der freien Wahl wahrzunehmen und seine politische Einstellung kundzutun. Nicht-Wählen verbessert im schlimmsten Fall die Position der Parteien, die man auf keinen Fall unterstützen will. – Genau aus diesem Grund zählt jede Stimme.

Halten Sie sich Folgendes mal vor Augen! Die Wahlbeteiligung der letzten Bundestagswahl lag bei 76,4 %. Daraus folgen 23,6 %, also fast 14,4 Mio. Stimmen, die nie abgegeben wurden. Stimmen, die einen so gewaltigen Unterschied machen können... Und deshalb: **BITTE GEHEN SIE WÄHLEN!**

Ich wünsche Ihnen von Herzen das Allerbeste für das noch junge Jahr 2025! **Herzlichst Ihre Marita Ostendorp**



Marita Ostendorp  
Redakteurin & Herausgeberin

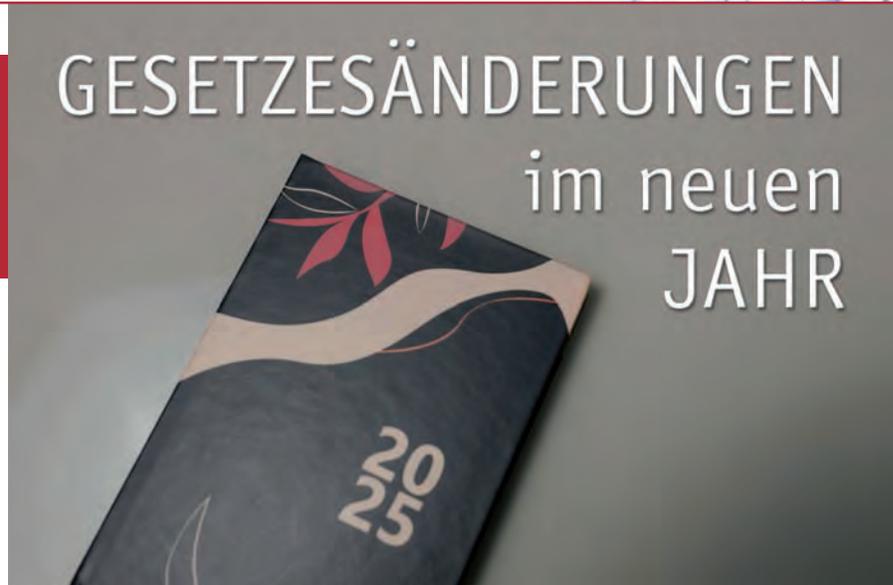


## Das ändert sich in 2025

### Wichtige Änderungen für Rentnerinnen und Rentner

Die Renten werden 2025 ebenso steigen wie die Hinzuverdienstgrenzen, Krankenkasse- und Pflegebeiträge. Dafür gibt es mehr Freibeträge bei den Steuern. Wir fassen für Sie zusammen, auf welche neuen Regelungen sich Rentner in diesem Jahr einstellen müssen.

**Das gesetzliche Rentenalter steigt an**  
 Bis 2031 steigt das gesetzliche Rentenalter von einst 65 auf dann 67 Jahre. Dafür wird jedes Jahr ein kleiner Schritt genommen. 2025 geht es von 66 Jahren und 2 Monaten auf 66 Jahre und 4 Monate. Letzterer Wert gilt jetzt für alle, die im Jahr 1960 geboren wurden. Sie können also regulär erst 2026 in Rente gehen. Parallel steigt auch das Alter für die Rente für besonders langjährig Versicherte. Die bekam bei ihrer Einführung einst den Trivialnamen „Rente mit 63“; tatsächlich lag die Grenze aber schon in diesem Jahr bei 64 Jahren und 4 Monaten. Sie steigt



ebenfalls um zwei Monate an, auf dann 64 Jahre und 6 Monate. Das neue Rentenalter gilt für den Geburtsjahrgang 1961. Für später Geborene steigt die Grenze in den kommenden Jahren jeweils um zwei Monate an, bis sie bei 65 Jahren liegt. Wer 1964 oder später geboren wurde, kann das also entweder regulär mit 67 Jahren in Rente oder bei 45 Versicherungsjahren schon ab dem 65. Geburtstag die Rente für besonders langjährig Versicherte abschlagsfrei in Anspruch nehmen.

**Mehr Rente muss versteuert werden**  
 Weil die Änderung des Rentensystems in Deutschland immer noch nicht abgeschlossen ist, steigt jedes Jahr der Anteil der Rente, der versteuert werden muss. 2025 geht es von 83 auf 83,5 Prozent nach oben. Steuerfrei sind dann also nur

noch 16,5 Prozent der Rente. Diese Änderung gilt aber nur für diejenigen, die 2025 neu in Rente gehen. Wer schon eine Altersrente bezieht, für den ändert sich nichts. Es gilt jeweils die Steuerregelung aus dem ersten Rentenjahr.

**Grundfreibetrag steigt**  
 Auf der einen Seite steigt der Anteil der Renten, der versteuert werden muss, auf der anderen Seite sinkt er ein wenig. Erst kürzlich hat der Bundestag das Steuerfortentwicklungsgesetz beschlossen, in dessen Zug der Grundfreibetrag von 11.784 auf 12.096 Euro steigt. Der gilt auch für Rentner als steuerfreier Teil ihres Einkommens, verringert die Steuerlast also. Ein Durchschnittsrentner mit 1800 Euro Rente brutto im Monat hat dadurch 24 Euro mehr netto pro Jahr.

Bitte lesen Sie auf den folgenden Seiten weiter!

## 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!**

**Die Rente steigt**

Zum 1. Juli 2025 steigen die Renten. Der genaue Wert wird erst im Frühjahr von der Bundesregierung festgelegt, was auf Grund der Bundestagswahl Ende Februar dieses Jahr etwas verspätet passieren könnte.

Die Ampel hat im Bundeshaushalt für 2025 aber schon einmal mit einer Steigerung von 3,5 Prozent geplant. Das wären bei einer Durchschnittsrente von 1.800 Euro im Monat etwa 756 Euro mehr im Jahr. Der Wert ist bisher aber nur eine grobe Schätzung. Auch im vergangenen Jahr lag die erste Prognose bei 3,5 Prozent, am Ende erhöhten sich die Renten um 4,57 Prozent.

**Beitragsätze steigen**

Rentner müssen ab Januar mehr Sozialabgaben zahlen. Der durchschnittliche Zusatzbeitrag für die Krankenkasse wird von 1,7 auf 2,5 Prozent erhöht. Allerdings bedeutet das nicht zwingend, dass auch Ihre Ausgaben steigen. Wie viel Zusatzbeitrag tatsächlich fällig wird, entscheidet jede Krankenkasse anhand ihrer Finanzlage selbst. Die genauen Beiträge können also darüber oder darunter liegen. Davon ausgehend, dass der Schnitt aber eben um 0,8 Prozent des Bruttoeinkommens steigt, wovon Sie als Rentner die Hälfte zahlen müssen, bedeutet das für einen Durchschnittsrentner in Deutschland 86,40 Euro Mehrausgaben im kommenden Jahr. Gleichzeitig steigt auch der Beitrag für die Pflegeversicherung von bisher 3,4 auf 3,6 Prozent an. Hiervon zahlen Sie als Rentner alles. Für einen Durchschnittsverdiener sind das Mehrkosten von etwa 43,20 Euro pro Jahr.

**Hinzuverdienstgrenzen steigen**

Wer eine Rente wegen Erwerbsminderung bezieht, darf im neuen Jahr mehr Geld hinzuverdienen. Bisher durften Rentner in diesem Fall bei voller Erwerbsminderung 18.558,75 Euro anrechnungsfrei hinzuverdienen, bei teilweiser Erwerbsminderung 37.117,50 Euro. Diese Werte steigen im kommenden Jahr um jeweils 5,9 Prozent an. Das entspricht der Inflation aus dem Jahr 2023. Sie liegen dann bei 19.661 beziehungsweise 39.322 Euro. Einkommen bis zu diesen Werten wird Rentnern nicht auf die Rente angerechnet. Von jedem Euro darüber hinaus werden 40 Cent von der Rentenzahlung abgezogen.

**Abschläge für langjährig Versicherte steigen**

Neben der abschlagsfreien „Rente für besonders langjährig Versicherte“ mit mindestens 45 Beitragsjahren gibt es auch die „Rente für langjährig Versicherte“ mit mindestens 35 Beitragsjahren. Die kann schon ab einem Alter von 63 Jahren in Anspruch genommen werden, ist aber mit Abschlägen verbunden.

Pro Monat, den ein Betroffener von dem gesetzlichen Rentenalter trennt, werden 0,3 Prozent von der Rente abgezogen. Weil das gesetzliche Rentenalter steigt, steigt dadurch auch der maximale Abschlag. Wer 2025 zum frühestmöglichen Zeitpunkt mit 63 Jahren in Rente geht, bekommt 13,2 Prozent weniger Rente. Dieses Jahr sind es noch 12,6 Prozent.

**Die Minijob-Grenze steigt auf 556 Euro**

Wichtig für alle Rentner, die sich etwas hinzuverdienen wollen: Statt 538 Euro können Sie bei steuerfreien Minijobs 2025 maximal 556 Euro verdienen. Die übrigen Vorteile eines Minijobs bleiben: Arbeitgeber zahlen weiterhin einen pauschalen



Abgabenbetrag von 30 Prozent, Arbeitnehmer bezahlen keine Steuern. Sozialversicherungsabgaben werden nicht fällig.

**Der Midijob-Bereich wird schmaler**

Nach dem Minijob kommt der Midijob: Wer im Jahresdurchschnitt zwischen 538,01 und 2.000 Euro im Monat verdient, zahlt nur verminderte Sozialabgaben, bekommt aber den vollen Schutz. Das gilt auch für Rentner, die hier mit verminderten Beiträgen weitere Rentenpunkte sammeln können. Da sie nicht in die Arbeitslosenversicherung einzahlen müssen, bleibt sogar mehr netto übrig. Weil die Minijob-Obergrenze ansteigt, steigt aber auch die Untergrenze der Midijobs auf eben 556,01 Euro an. Die Obergrenze bleibt bei 2.000 Euro, der Midijob-Bereich wird also kleiner.

**Grenze für freiwillige Beiträge steigt**

Wer schon eine Rente bezieht, aber sein

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



gesetzliches Rentenalter noch nicht erreicht hat, kann weiter freiwillig Beiträge an die Rentenversicherung zahlen und sich so Rentenpunkte erkaufen. Bisher mussten Sie dafür pro Monat mindestens 100,07 Euro und maximal 1404,30 Euro einzahlen. Beide Grenzen steigen im kommenden Jahr auf 103,42 beziehungsweise 1497,30 Euro.

## Die Verbraucherzentrale informiert über weitere seniorenrelevante Änderungen

**Preis bei Kfz-Versicherungen steigt erneut**  
Die Prämien für Kfz-Versicherungen steigen auch in 2025. Je nachdem, wie umfangreich der Versicherungsschutz ist, könnten auf Verbraucher:innen Erhöhungen von bis zu etwa 20 Prozent zukommen. Grund dafür ist wie schon 2024, dass die Kosten für Reparaturen durch die hohe Inflation gestiegen sind. Preise verschiedener Anbieter zu vergleichen, lohnt sich dennoch wegen des harten Wettbewerbs. Steigen die Preise, haben Verbraucher:innen ein Sonderkündigungsrecht von vier Wochen nach Erhalt der Mitteilung.

**Mindestlohn: Mehr Geld in vielen Branchen**  
Der Mindestlohn steigt zum 1. Januar 2025 von 12,41 Euro auf 12,81 Euro brutto pro Stunde. Allen Beschäftigten muss mindestens der Mindestlohn gezahlt werden. Das gilt auch für Minijobber.

## Stromumlagen steigen deutlich

Ab 2025 steigt die Höhe der Stromumlagen um rund 1,3 Cent pro Kilowattstunde (kWh) auf dann insgesamt 3,15 Cent pro Kilowattstunde brutto an. Das bedeutet für eine Familie mit einem Verbrauch von 3.000 Kilowattstunden im Jahr Mehrkosten von etwa 40 Euro pro Jahr. Für einen Einpersonenhaushalt wird es um 20 Euro pro Jahr teurer.

## Mehr dynamische Stromtarife

Ab dem 1. Januar 2025 müssen alle Stromanbieter Kund:innen mit intelligentem Messsystem einen dynamischen Tarif anbieten. Das sind Stromtarife, bei denen sich der Arbeitspreis nach dem Strombörsenpreis richtet. Die Preise ändern sich dadurch in der Regel stündlich. Nach Ansicht der Verbraucherzentralen können diese Tarife für Haushalte geeignet sein, die einen hohen Verbrauch haben und diesen zeitlich flexibel verlagern können.

## Deutschlandticket wird teurer

Ab Januar kostet das Deutschlandticket 58 Euro statt vormals 49 Euro. Mit dem Ticket können Sie bundesweit Busse und Bahnen des Nah- und Regionalverkehrs nutzen, nicht aber Fernzüge. Das Ticket wird als Abonnement angeboten, kann aber monatlich gekündigt werden.

## Gasnetzentgelte steigen deutlich an

Gaskund:innen müssen ab 2025 tiefer in die Tasche greifen. Eine Familie mit einem

Jahresverbrauch von 20.000 Kilowattstunden muss sich künftig auf durchschnittlich 80 Euro Mehrkosten pro Jahr einstellen. Das entspricht einem Anstieg von 27 Prozent.

## Die elektronische Patientenakte kommt

Ab dem 15. Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) eingeführt. Allerdings zunächst nur in den vier ausgewählten Modellregionen Hamburg, Franken und Teilen NRW.



Ab März 2025 soll sie dann, je nach Ergebnis in der Pilotphase deutschlandweit nutzbar sein. In der ePA sollen Informationen zu Erkrankungen hinterlegt werden können, etwa Arztbriefe, Operations- oder Bildbefunde. Zudem enthält sie alle Arzneimittel, die Patient:innen per eRezept verordnet bekommen haben.

## Keine Amalgam-Füllungen mehr

Ab dem 1. Januar 2025 wird EU-weit in Zahnarztpraxen kein Amalgam mehr für neue Zahnfüllungen verwendet. Damit

# 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@alexapflege.de · alexapflege.de/bocholt

soll das Quecksilber in der Umwelt reduziert werden.

### Internetleitung zu langsam: Recht auf Minderung im Mobilfunk

Wenn der Internetanschluss zu langsam ist und nicht die Bandbreite liefert, die im Vertrag vereinbart war, können Sie die Rechnung kürzen. Sie können auch außerordentlich kündigen. Um eine zu langsame Internetleistung für Festnetz-Internet nachweisen zu können, hat die Bundesnetzagentur konkrete Vorgaben definiert und ein Mess-Tool erstellt.

### USB-C: einheitlicher Anschluss für Smartphones und Tablets kommt

Viele Verbraucher:innen sehnen es schon lange herbei – das Ende inkompatibler Stecker und Ladegeräte. Jedes Jahr entstehen in der EU durch entsorgte und ungenutzte Ladegeräte rund 11.000 Tonnen Elektroschrott. 2025 zieht die EU darunter einen Schlussstrich. Ab jetzt gibt es nur noch einen Anschluss: USB-C. Damit können Sie dann Smartphones, Tablets und andere mobile Kleingeräte aufladen.

### Briefe und Pakete werden teurer

Ab dem 1. Januar 2025 kostet der Standardbrief 95 Cent statt wie vorher 85 Cent. Gleiches gilt für die Postkarte, die



Neuer Standard: USB-C

vorher 70 Cent kostete. Auch der Versand von Paketen kostet ab kommendem Jahr mehr. Außerdem müssen ab 2025 95 % der Briefsendungen erst am dritten Tag, nachdem sie eingeworfen wurden, ankommen. Bisher mussten sie am ersten oder zweiten Tag ihr Ziel erreicht haben.

### Mehr Wohngeld ab 2025

Auch das Wohngeld wird zum 1. Januar 2025 an die Preis- und Mietentwicklung angepasst. Das Wohngeld steigt um



30 Euro pro Monat, das sind durchschnittlich 15 Prozent.

### Öffentlich-rechtliche Fernsehsender nur noch in HDTV empfangbar

Ab 2025 wird die Ausstrahlung der öffentlich-rechtlichen Sender in Standardqualität eingestellt. Wenn Sie einen Fernseher



besitzen, der älter als zehn bis zwölf Jahre ist, müssten Sie sich eventuell einen neuen HD-Receiver anschaffen. ■

# Ärztliche Zweitmeinung vor geplanter Operation – So nutzt man sie richtig

## Vom künstlichen Gelenk bis zum Herzschrittmacher: Qualifiziertes Verfahren steht jetzt für elf Eingriffe zur Verfügung

Eine zweite Meinung einzuholen ist gerade in medizinischen Fragen oft sinnvoll. Was viele nicht wissen: Für einige Operationen gibt es dafür ein zertifiziertes Verfahren. Damit soll sichergestellt werden, dass die Entscheidung für eine Operation gut abgewogen und auf Basis der aktuellen medizinischen Wissensstandes getroffen wird, wie er auch in sogenannten Leitlinien definiert ist. „Für bestimmte Eingriffe gibt es einen gesetzlichen Anspruch auf eine ärztliche Zweitmeinung durch besonders qualifizierte medizinische Fachleute“, erklärt Sabine Wolter, Gesundheitsrechtsexpertin der Verbraucherzentrale NRW. Diese Kassenleistung gilt beispielsweise vor einer Gebärmutterentfernung, vor Gelenkspiegelungen an der Schulter, vor

dem Einsetzen eines künstlichen Kniegelenks, eines Herzschrittmachers oder vor einer geplanten Amputation beim diabetischen Fußsyndrom. Die Liste wird stetig erweitert. Nun zählt auch der Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks dazu – eine der häufigsten Operationen in Deutschland. Die Verbraucherzentrale NRW erklärt das Verfahren.

### Was ist das Zweitmeinungsverfahren?

Gesetzlich Versicherte haben grundsätzlich und jederzeit das Recht, einen weiteren Facharzt oder eine Fachärztin aufzusuchen, um sich eine zweite Meinung zu einer vorgeschlagenen Behandlung, Untersuchung oder Operation einzuholen. Doch wie gut diese zweite Meinung ist, wissen

medizinische Laien nicht. Zudem wird in Deutschland teilweise zu viel operiert. Deshalb besteht bei bestimmten planbaren Operationen ein gesetzlicher Anspruch auf eine Zweitmeinung durch besonders qualifizierte Ärzt:innen. Das soll helfen, die beste Entscheidung zu treffen und unnötige Operationen zu vermeiden. Eventuelle finanzielle Interessen einer Klinik spielen dabei keine Rolle. Betroffene müssen mindestens zehn Tage vor einem geplanten Eingriff über diese Möglichkeit informiert werden. Die Kosten tragen die gesetzlichen Krankenkassen.

### Für welche Operationen gilt das?

Der Anspruch auf eine Zweitmeinung gilt aktuell bei elf festgelegten Eingriffen, ►

unter anderem bei Mandeloperationen, Gebärmutterentfernungen, Knieendprothesen, Gallenblasenoperationen, Eingriffen an der Wirbelsäule und dem Einsetzen eines Herzschrittmachers.

Seit Juli 2024 gehören auch Hüftgelenk-Operationen dazu, also der geplante Einsatz, Wechsel oder die Entfernung einer Total- oder Teilprothese am Hüftgelenk. Für Eingriffe bei Aortenaneurysmen gilt das Verfahren seit Oktober letzten Jahres. Weitere Eingriffe werden hinzukommen.

### Wie funktioniert das Zweitmeinungsverfahren?

Wenn Ärzt:innen eine der genannten Operationen empfehlen, so müssen sie betroffene Patient:innen mindestens 10 Tage vor dem Termin darauf hinweisen, dass sie eine Zweitmeinung einholen können. Wer sich dafür entscheidet, erhält auf Anfrage alle notwendigen Unterlagen wie Berichte oder Röntgenbilder.

Ärzt:innen, die eine Zweitmeinung abgeben, müssen unabhängig sein und dürfen den geplanten Eingriff nicht selbst durchführen. Sie brauchen außerdem eine spezielle Genehmigung, die ihre Qualifikation

sicherstellt. Im Internet sind Informationen dazu beim Patientenservice 116117 zu finden. Auch die Krankenkassen bieten Unterstützung bei der Suche nach einer Zweitmeinung.

### Sind dafür neue Untersuchungen nötig?

In der Regel sind für die Zweitmeinung keine neuen Untersuchungen nötig, Doppeluntersuchungen sollen vermieden werden. Der Zweitmeinungsarzt/die Zweitmeinungsärztin stützt sich auf die vorhandenen Befunde und ein ausführliches Patientengespräch. Geprüft wird, ob der empfohlene Eingriff notwendig ist und welche Alternativen möglich sind. So können Betroffene besser entscheiden, ob eine Operation wirklich die beste Lösung ist.

### Welche Ausnahmen gibt es?

Eine strukturierte Zweimeinung gibt es nicht für alle Operationen. Die qualifizierte Zweitmeinung ist für Eingriffe vorgesehen, die besonders häufig gemacht werden und die vielleicht aus wirtschaftlichen Gründen häufiger vorgenommen werden als medizinisch unbedingt notwendig. Ausgenommen sind Notfalloperationen.



### Zusätzliche Angebote der Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen dürfen ihren Versicherten unabhängig vom strukturierten Verfahren ärztliche Zweitmeinungen zu anderen Diagnosen als freiwillige Leistung anbieten. Eine Nachfrage bei der eigenen Krankenkasse kann sich deshalb lohnen. Ziel ist es hierbei, überflüssige Eingriffe zu vermeiden.

### Weiterführende Infos und Links

Mehr zum Zweitmeinungsverfahren gibt es hier:

[www.verbraucherzentrale.nrw/node/13493](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/13493)

Eine Liste zuständiger Ärzt:innen ist auf der Website des ärztlichen Bereitschaftsdienstes zu finden:

[www.116117.de/de/zweitmeinung.php](http://www.116117.de/de/zweitmeinung.php)



[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

# Zuhause wohnen auch im Alter

## Fördermittel dafür zu streichen, ist mehr als kurzsichtig!

Bis 2035 werden laut einer im Auftrag der KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau) durchgeführten Studie des Instituts für Wohnen und Umwelt (IWU) zufolge rund zwei Millionen altersgerechte Wohnungen fehlen. „Da kann man doch nur den Kopf schütteln, wenn – wie im Entwurf des Bundeshaushalts 2025 zu lesen war – die Mittel für die KfW-Zuschussförderung zum altersgerechten Umbau von Wohnungen und Wohnhäusern komplett gestrichen werden“. Anlässlich des letztjährigen Tages der älteren Generation kritisiert die Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen (LSV NRW) die absehbare Abkehr von gemachten Versprechen im damaligen Ampel-Koalitionsvertrag.

Dem Widerspruch eines breiten Verbände-Bündnisses, darunter Interessenvertretungen von Wohneigentümern und Wohneigentümerinnen, Seniorinnen und Senioren, Sanitärwirtschaft und Sanitärhandwerk, schließe sich die LSV an, so deren Vorsitzender Karl-Josef Büscher. „Der Einsatz für altersgerechtes Wohnen und den Abbau von Barrieren muss verstärkt statt ausgebremst werden“.

Die Möglichkeit, mit KfW-Zuschüssen das Zuhause für ein barrierefreies Älterwerden fit zu machen, gebe Menschen die Chance, möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu führen. „Der Grundsatz ‚ambulant vor stationär‘, für den auch die LSV NRW steht, kann mit entsprechenden Umbauten wesentlich besser umgesetzt werden“.

Büscher erinnert daran, dass letztlich Mehrkosten produziert würden, wenn – angesichts der steigenden Anzahl älterer Men-



schen und der heute bundesweit erst rund 1,5 Prozent barrierefrei ausgestatteten Wohnungen — ältere oder behinderte Menschen ihre Häuslichkeit verlassen müssten, wenn Treppen, zu enge Türen oder schlecht nutzbare Badezimmer das Leben dort unmöglich machten und teure Heimlösungen gesucht werden müssten.

„Statt jetzt kurzsichtig an den Fördermitteln zu sparen, sollten ganz bewusst sowohl die Zuschüsse zu den KfW-Fördermitteln für den ‚altengerechten Umbau‘ als auch die Fördersumme für Einzelmaßnahmen erhöht werden“, schließt sich der LSV-Vorstand den Forderungen des Verbände-Zusammenschlusses mit Überzeugung an. ■

*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](http://www.ridder-wesel.de) oder [www.senioren-umzug.nrw](http://www.senioren-umzug.nrw)

**DMS**  
UMZUG & LOGISTIK

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

 Management System  
ISO 9001:2015  
[www.tuv.com](http://www.tuv.com)  
ID: 507990348

## 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 auch 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 vorrangig 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 auch die gute alte Wärmflasche wahre Wunder bewirken. ■

### 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 • www.comfortmobile.de



# Deutsche Bahn lenkt bei Sparpreisen ein

## BAGSO mahnt weitere Schritte für analoge Zugänge an

Die Deutsche Bahn hatte Medienberichten zufolge angekündigt, mit dem Fahrplanwechsel zum 15.12.2024 Sparpreistickets wieder ohne Angabe von E-Mail-Adresse oder Mobilfunknummer am Schalter anzubieten. Damit werden Menschen, die keinen Zugang zum Internet haben oder hohen Wert auf den Schutz ihrer Daten legen, nicht länger von den vergünstigten Tickets ausgeschlossen. Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen begrüßt die Entscheidung und fordert die Deutsche Bahn auf, auch die BahnCard wieder ohne E-Mail-Adresse und digitales Kundenkonto anzubieten.

Die BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner: „Es geht also doch! Es ist gut, dass die Bahn nun eingesehen hat, dass sie Kundinnen und Kunden nicht von Sparpreisen ausschließen kann, nur weil sie keinen digitalen Zugang haben oder keine unnötigen Daten preisgeben wollen. Bedauerlich ist, dass die Deutsche Bahn weiterhin nicht offen und transparent mit dem Thema Digitalisierung umgeht. So informiert sie auf ihrer Homepage über viele Neuerungen zum Fahrplanwechsel, nicht aber über ihr Einlenken bei den Sparpreisen.“

Die BAGSO hat wiederholt gegen die Digitalisierungsstrategie der Deutschen Bahn protestiert. Bereits im Mai 2024 veröffentlichte sie gemeinsam mit 27 anderen zivilgesellschaftlichen Organisationen den offenen Brief „Mobilität für alle gewährleisten: Günstig Bahnfahren ohne Digitalzwang“. Darin fordern die Verbände außerdem, dass barrierefreie Service-Schalter nicht nur an den Bahnhöfen in Großstädten vorgehalten werden. „Gerade auf dem Land oder an kleineren Bahnhöfen, wo es häufig keine Schalter mehr gibt, haben die Menschen keine Möglichkeit ohne digitale Technik an Tickets zu kommen. Die Bahn schließt auch dadurch Millionen Kundinnen und Kunden von ihren Angeboten aus.“

Zimmervermietung  
Ausflugslokal

## RESTAURANT Café Kamps PENSION

DAS Ausflugslokal  
für Jung & Alt

14 Jahre

*Kaffee & Kuchen*

- leckere Kaffee-Variationen
- selbstgebackene Kuchen & Torten
- Schnittchen 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 freuen uns auf Ihren Besuch. *Sabine Kamps & Team*

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](http://www.cafe-kamps.de)

## Wahlhilfen für blinde und sehbehinderte Menschen sind jetzt abrufbar

Kreis Borken. Zur Bundestagswahl am 23. Februar 2025 stehen blinden und sehbehinderten Menschen wieder kostenlose Wahlhilfen als bewährte Unterstützung zur Verfügung. Dank Stimmzettelschablonen können sie damit ihre Stimme eigenständig und auch ohne Unterstützung einer Vertrauensperson abgeben. Die Mitglieder der örtlichen Bezirksgruppen und Vereine der Blinden- und Sehbehindertenvereine in Nordrhein-Westfalen erhalten ihre Wahlhilfen automatisch. Blinde und sehbehinderte Wählerinnen und Wähler, die nicht in diesen Vereinen organisiert sind, können diese noch kurzfristig bei der zuständigen Landesgeschäftsstelle des Blinden- und Sehbehindertenvereins in Dortmund unter der Telefonnummer 0231/55 75 900 oder über die bundesweite Hotline unter 01805-666 456 ordern.

Der Umschlag mit den Wahlhilfen umfasst eine Stimmzettelschablone aus Karton plus Anleitung zur Handhabung sowie eine Audio-CD mit den Stimmzettelinhalten. Die Schablone hat die Form einer Mappe, in die der Stimmzettel eingelegt wird. Durch die in Großdruck und Punktschrift nummerierten runden Öffnungen über den zu markierenden Kreisen können blinde und sehbehinderte Wählerinnen und Wähler auf dem Stimmzettel die Kreuze für Erst- und Zweitstimme an der aus ihrer Sicht „richtigen“ Stelle machen und so ihre Stimme abgeben.

Hubertus Meyer-Burckhardt

## „Diese ganze Scheiße mit der Zeit“

Zeit ist nicht, was wir messen – Zeit ist, was wir leben!

Alles zu schnell, alles zu viel – jeden Tag hetzen wir durch unser Leben. Nie genug Zeit für die wichtigen Dinge des Lebens und immer darauf erpicht, so viel Zeit wie möglich einzusparen. Aber was machen wir mit der gewonnenen Zeit? Wieso ist „schnell“ sexy und „langsam“ so erotisch wie Fußpilz? Ständig sind wir unzufrieden mit der Zeit, meist vergeht sie zu schnell, dann langweilen wir uns wieder und die Zeit gibt uns das Gefühl stehen zu bleiben. Aber wie verhält es sich mit der Einstellung zur Zeit, wenn man plötzlich merkt, dass sie auch bald ablaufen könnte?

Preis: 19,99 Euro  
 Verlag: GRÄFE UND UNZER  
 Seiten: 192  
 ISBN: 978-3-8338-7037-8



Sybille Bullatschek

## „Sie haben Ihr Gebiss auf der Hüpfburg verloren“

Willkommen im Haus Sonnenuntergang

Nur mit Mühe schafft es Pflegerin Sybille, den Betrieb in ihrem Seniorenheim zusammen mit ihren Kolleginnen am Laufen zu halten. Und dann taucht plötzlich auch noch Rüdiger Otterle, Nachfolger und Erbe des Heims und gelernter BWLer, auf. Der Neue hat zwar keinen Schimmer von Pflege, geschweige denn von Senioren, aber ein großes Ziel: Er möchte Haus Sonnenuntergang zum »Heim des Jahres« machen.

Sybille setzt alles daran, ihr überarbeitetes Team zu motivieren. Neben dem täglichen Pflegewahnsinn muss sie zwischen den beiden verfeindeten Seniorengangs Bandidos und Rollator Angels schlichten, den verwirrten Senior Herrn Bellies im Moulin Rouge abholen und sich gegen Otterles verrückte Marketingideen zur Wehr setzen. Und dann ist da auch noch Sybilles Singleleben. Wo kriegt man einen Mann her, wenn zwischen Schichtdienst und beruflichem Engagement keine Zeit mehr bleibt? Richtig. Man nimmt seine Senioren einfach mit zum Speeddating.

Das Chaos ist vorprogrammiert ...

Mit einer riesengroßen Portion Humor schildert der Roman, wie wichtig Pflege ist und wie wenig Beachtung, gerade auch in monetärer Form, sie findet.

Preis: 12 Euro (Taschenbuch)  
 Verlag: HARPER COLLING  
 Seiten: 336  
 ISBN: 978-3-365-00267-4



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

Carsten Henn

## „Der Buchspazierer“

Warmherzig und anrührend erzählt Carsten Henn in »Der Buchspazierer« vom Wert der Freundschaft, der Magie des Lesens und der verbindenden Kraft von Büchern.

In seinem Buch bringt Carl Christian Kollhoff, seines Zeichens Buchhändler, einigen besonderen Kunden ihre bestellten Bücher nach Hause, abends nach Geschäftsschluss, auf seinem Spaziergang durch die pittoresken Gassen der Stadt...

Preis: 15,00 Euro  
 Verlag: Piper; 7. Edition  
 Seiten: 240  
 ISBN: 978-3-492-07400-1



## Gut geschützt vor Nässe – ohne schädliche Chemikalien

Wenn's draußen regnet oder schneit, halten einige Schuhe und Jacken nur dicht, wenn sie zuvor mit einem geeigneten Pflegemittel imprägniert wurden. Hierzu werden Sprays, Schäume und „Wash-In“ genannte Spezialpräparate zum Mitwaschen in Schuhgeschäften, Drogerien und Outdoor-Geschäften angeboten. „Leider müssen auf der Packung nicht alle Inhaltsstoffe angegeben werden. Verbraucher:innen können daher nicht gleich beim Kauf erkennen, ob ein Imprägniermittel die Ewigkeitschemikalien PFAS (Per- und Polyfluoralkylverbindungen) enthält“, stellt Kerstin Effers, Expertin für Umwelt und Gesundheitsschutz der Verbraucherzentrale NRW, fest. Diese Imprägnierstoffe sind wasser-, fett- und schmutzabweisend. Jedoch reichern sich PFAS in Mensch, Tier und Umwelt an. Sie können beim Menschen das Hormonsystem und Organe wie die Leber schädigen, begünstigen die Entstehung von Fettleibigkeit und Diabetes. „Der Einsatz einiger wasserabweisender PFAS ist verboten, aber die Che-

mikalienfamilie umfasst etwa 10.000 unterschiedliche Substanzen.

Zum sicheren und umweltfreundlichen Schutz vor Nässe hat sie folgende Tipps:

**- Nur so viel Schutz wie nötig**

Generell sind Imprägniersprays – auch solche ohne Fluorchemie – keine besonders ökologischen Produkte. Deshalb gilt: je weniger davon desto besser. Mit einem Schnelltest lässt sich herausfinden, ob Imprägnieren überhaupt erforderlich ist: Wird ein Wassertropfen vom Material nicht aufgesogen, sondern perlt ab, ist der Nässechutz noch vorhanden.

**- Nicht allen „Frei von“-Angaben trauen**

Wenn eine Imprägnierung erforderlich ist, dann sollte man unbedingt nach Mitteln mit Hinweisen wie „PFAS frei“, „Frei von Fluorcarbonen“ oder „Fluorfrei“ suchen. Achtung: Als „PFOA/PFOS-frei“ beworbene Produkte schließen nur diese beiden Umweltgifte aus. Oft enthalten solche Imprägniermittel aber andere, nicht weniger schädliche Substanzen aus der großen PFAS-Familie.

**- Fluorhaltige Restbestände nicht mehr verwenden**

Wer noch ältere Imprägniermittel Zuhause hat, sollte sich das Etikett ansehen. Wenn dort kein Hinweis zu finden ist, dass das Produkt frei von PFAS ist, sollte es zum Schutz der eigenen Gesundheit und der Umwelt vorsorglich auf keinen Fall mehr verwendet, sondern die Dosen oder Flaschen bei der nächsten Schadstoffsammelstelle abgegeben werden.

**- Bei Outdoorkleidung auf Membranmaterial und Imprägnierung achten**

Viele namhafte Hersteller von wetterfester Kleidung setzen bei der Imprägnierung mittlerweile auf Alternativen zu Fluorchemikalien. Einige verwenden aber noch immer Membrane aus Fluorpolymeren, beispielsweise bei Jacken oder Wanderschuhen, obwohl es auch dafür funktionelle fluorfreie Varianten gibt. Textil-Siegel wie Oeko-Tex und Bluesign verbieten jedoch jetzt alle Fluorchemikalien und nicht mehr nur einzelne PFAS-Substanzen. ■

## Ratgeber „Haushalt im Griff“

### Ordnung beginnt mit dem Abschied von Dingen

Wenn was Neues kommt, muss was Altes gehen – so lautet die Empfehlung erfahrener Coaches fürs Aufräumen und Ausmisten. Denn der größte Fehler ist, Sachen immer nur von A nach B zu räumen oder irgendwo zu verstauen. Der Abschied von Dingen ist jedoch der erste Schritt, damit Ordnung Einzug hält. Der Ratgeber „Haushalt im Griff“ der Verbraucherzentrale zeigt, wie das einfach, schnell und nachhaltig gelingt. Mit konkreten Zielen in einem festgelegten Zeitraum anzufangen, bringt rasche Erfolgserlebnisse. Wer obendrein noch die Kniffe rund ums Putzzeug für Bad und Wohnzimmer kennt, sorgt – mit wenig Chemie – Raum für Raum für blitzblanke heimische vier Wände.

Chaos im Haushalt droht, wenn ungeliebte Arbeiten lange aufgeschoben werden. Oder wenn für Probleme keine schnellen Lösungen parat sind. Dagegen helfen die

praktischen Tipps und Checklisten des Ratgebers.

So fängt effektive Haushaltsorganisation schon bei der Einkaufsplanung und Vorratshaltung an. Obst und Gemüse zum Beispiel nach Saison zu kaufen, bringt es jedoch nicht allein, wenn die Produkte dann falsch gelagert und schnell matschig werden. Von Einkaufsliste bis Vorratshaltung navigiert das Buch durchs kostensparende Haushaltsmanagement.

Außerdem: Wer die richtige Technik kennt und das passende Werkzeug benutzt, kann sich die teuren Giftkeulen beim Schrubben ersparen. – Auch das Waschen der Wäsche mit System hilft dabei, Wasser, Energie und Wasch-

mittel zu sparen. Das Kapitel „Richtig bügeln – und es vermeiden“ sorgt nicht nur für knitterfreies Outfit, sondern auch für entspannte Me-Time. Nicht zuletzt gibt es Hilfen für Nicht-Alltägliches, etwa wenn die Wohnung für den Urlaub präpariert werden oder in einer halben Stunde vorzeigbar gemacht werden muss.

Der Ratgeber „Haushalt im Griff“ hat 200

Seiten und kostet 18,00 Euro, als E-Book 14,99 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 in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich. ■



## Lebensmittel verschwenden

Lebensmittel sind kostbar – doch jedes Jahr landen allein in Deutschland erschreckende 11 Millionen Tonnen im Müll (UBA, 2022). Private Haushalte sind mit knapp 60 Prozent die Hauptverursacher. Pro Kopf entspricht das rund 75 Kilogramm jährlich. Weitere 18 Prozent entfallen auf Cafés, Restaurants und Kantinen. EU-weit belaufen sich die Lebensmittelabfälle laut Destatis auf über 59 Millionen Tonnen.

Der Verlust jedes Lebensmittels bedeutet nicht nur unnötigen Abfall, sondern auch verschwendete Ressourcen wie Wasser, Energie und Anbaufläche. Zudem verschärfen die dabei freigesetzten Treibhausgase den Klimawandel. Doch das lässt sich ändern: Mit besserer Planung, gezieltem Einkauf, korrekter Lagerung und vollständiger Verwertung kann jeder Haushalt aktiv zur Reduktion von Lebensmittelverschwendung beitragen.

„Zirkularität ist der Schlüssel für eine zukunftssichere Ernährung. In Zeiten klimatischer Herausforderungen können wir uns Food Waste immer weniger leisten. Es braucht eine neue Wertschätzung für Lebensmittel und ein Verständnis von Ernährung als Kreislaufsystem“, erklärt Miriam Bätzing, Referatsleitung Nachhaltigkeit bei der VERBRAUCHER INITIATIVE.



Wie das im Alltag gelingen kann, zeigt die neue Ausgabe der Themenheftreihe der VERBRAUCHER INITIATIVE. Die 16-seitige Broschüre liefert praxisnahe Tipps und Impulse, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden und die eigene Ernährung nachhaltiger zu gestalten.

Das Heft kann gegen Übernahme der Versandgebühr unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden. ■

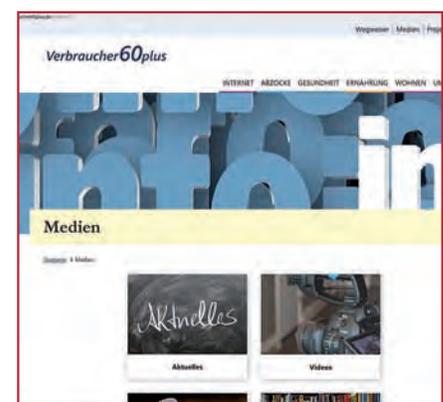
**Sie planen ein Fest.  
Mit uns  
wird's perfekt.**

Inh. Dirk Steverding  
Burdarper Weg 5 · Borken-Burlo  
Telefon 0 28 62 / 23 77  
[www.partyservice-steverding.de](http://www.partyservice-steverding.de)

## Online-Magazin „Verbraucher60plus“

VERBRAUCHER INITIATIVE veröffentlicht neue, kostenfreie Ausgabe

Das kostenfreie Online-Magazin ist Teil eines umfassenden Informationsangebotes der VERBRAUCHER INITIATIVE für ältere Verbraucherinnen und Verbraucher. Dazu gehören u.a. halbtägige Veranstaltungen vor Ort, einstündige Online-Vorträge sowie die Internetseite [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de).



Das kostenfreie Magazin greift in der aktuellen Ausgabe unter anderem die Themen „Bewährt: Heil- und Pflege-mittel aus Omas Küche“, „Kleidung: Verantwortungsbe-wusst konsumieren“, „Gesundheit: Digitales Zahnbo-nusheft“ und „Ge-fälschte Stimmen: Fünf Tipps gegen Betrug mit KI“ auf.

Hintergrundinformationen zum „Europäischen Umweltzeichen“ gehören zu den weiteren Themen. Meldungen, Buchtipps und Veranstaltungstermine runden diese 20-seitige Ausgabe mit zahlreichen Links zu weiterführenden Informationen ab.

Das tipporientierte Online-Magazin er-scheint mehrmals jährlich, alle Ausgaben finden Interessierte unter [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de).

Interessierte können sich kostenlos in den Versandverteiler aufnehmen lassen und senden dafür eine formlose Mail an [mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org). ■

Bestattungen seit 1835

## Hülkamp-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)

# Rheder Seniorenbeirat lädt ein zur 3. Seniorenmesse

Der Seniorenbeirat der Stadt Rhede veranstaltet am **Sonntag, dem 23. März 2025 von 11 - 17 Uhr** eine Ausstellungsmesse für Seniorinnen und Senioren im Rheder Rathaus und auf dem Rathausvorplatz.

Im Rahmen der Veranstaltung feiert der Seniorenbeirat auch sein 20jähriges Bestehen. – Unter dem Motto „Älter werden – Jung bleiben“ sollen sich nicht nur Seniorinnen und Senioren, sondern Interessenten jeden Alters über seniorenrelevante Themenbereiche informieren können. Ziel der Messe ist, Neues kennenzulernen, sich auszutauschen und mit Anderen in entspannter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen. Vertreten sein werden u.a. die Landesseniorenvertretung (LSV) NRW e.V., Wohlfahrtsverbände, Senioreneinrichtungen und gewerbliche Anbieter.

Längst hat sich das Bild vom Alter gewandelt und wird geprägt von aktiven Seniorinnen und Senioren, die ihr Leben selbstbewusst, kreativ und vor allem selbstbestimmt gestalten wollen. Um diesem Grundgedanken zu entsprechen, werden sich auf der Messe über 30 Aussteller präsentieren, um u.a. auf die vielfältigen Angebote, Hilfestellungen und Produkte für ältere Menschen aufmerksam zu machen.

Nach den Eröffnungsreden durch den Vorsitzenden des Seniorenbeirates Rhede, Jochen Coppenrath, den Bürgermeister der Stadt Rhede, Jürgen Bernsman, sowie den LSV-Vertreter Dr. M. Adam, wird der Künstler, Musiker und Moderator Klaus Renzel durch das Rahmenprogramm führen. Sparteinlagen von der Seniorengruppe des TV Rhede und der Rhythmischen Sportgymnastik-Gruppe des TV Rhede sowie musikalische Einlagen durch die Band „Fifty-Fifty“ und den Grundschul-Kinder-Chor der Rheder Musikschule mit u.a. plattdeutschen Liedern ergänzen das Rahmenprogramm. Und natürlich wird auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt sein. ■

## Messe-Aussteller (Stand Ende Januar 2025)

1. Blindenverein BOH-BOR
2. VdK Ortsverband Rhedes
3. Praxis für Logopädie Susanne Wolsing
4. Bestattungshaus Beckmann
5. Wohnberatung Kreis BOR
6. DRK Pflege gGmbH BOR
7. Agentur Haushaltshilfe GmbH BOR
8. e.comfort-mobile
9. AZURIT Seniorenheim Rhede
10. AZURIT Ambulanter Pflegedienst
11. AZURIT Wohnen mit Service
12. soniLift
13. HAUS HILDEGARD Seniorenheim
14. Verbraucherzentrale NRW
15. Pflegenetz Westmünsterland
16. OMEGA e.V. Bocholt
17. TV Rhede Rikscha-Gruppe/Senioren-Sport
18. CARITAS Sozialstation Rhede
19. Heimatverein Rhede
20. Prostatakrebs SHG BOH/Rhede
21. Sanitätshaus J. Splitthoff GmbH
22. Medizintechnik Fellerhoff BOH
23. Pastoralreferentin Bistum MS, Maria Buening
24. FÖRDERVEREIN HAUS HILDEGARD
25. DJK Rhede – Seniorenabteilung
26. LESANA Münsterland Pflege
27. Fachbereich EHRENAMT der Stadt Rhede
28. Bürgerbusverein Rhede e.V.
29. SENIORNBEIRAT DER STADT RHEDE
30. Förderverein Fähre e.V. (optional)
31. Sparkasse Westmünsterland
32. Volksbank Rhede eG
33. Malteser Hilfsdienst e.V.
34. Stadtwerke Rhede GmbH

## Vortrag:

# Elektrische Patientenakte

Der Seniorenbeirat Rhede lädt ein zu einem kostenfreien Vortrag zum Thema „Elektrische Patientenakte (ePA)“ am 13. März 2025 um 17:00 Uhr in das DRK-Zentrum in Rhede, Kettelerstraße 11.

Im Vortrag wird aufgezeigt, dass durch zukünftige Probleme in der Gesundheitsversorgung und der Pflege neue Wege zur Versorgung erforderlich werden. Genau für diesen Zweck kann die elektronische Patientenakte (ePA) ein nützliches Instrument darstellen. – Dr. Michael Adam, Arzt für Allgemeinmedizin im Ruhestand und Vorstandsmitglied in der Landesseniorenvertretung NRW, referiert über den aktuellen Stand und die Bedeutung der ePA. Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist nicht erforderlich.

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

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



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

Wir freuen uns über Ihren Besuch an unserem Stand  
auf der Rheder Seniorenmesse am 23. März 2025!

# Aktivtisch – Ein digitales Wunderwerk im St. Hildegard Senioren- und Pflegezentrum Rhede

Förderkreis erhält Spende von „Miteinander · Füreinander“, der Stiftung der Volksbank Rhede eG

Eine spannende Neuanschaffung sorgt für Begeisterung im St. Hildegard Senioren- und Pflegezentrum in Rhede: der Aktivtisch! Dieses moderne digitale System bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner angenehmer und abwechslungsreicher zu gestalten.

Der Aktivtisch ist ein übergroßes Tablet auf Rädern, das sich in der Höhe verstellen

heruntergeladen werden. Der Tisch eignet sich ebenfalls zum Präsentieren von Fotos und Abspielen von Filmen.

Die Realisierung dieses Projekts wurde durch großzügige Spenden möglich. Ein großer Dank gilt „Miteinander · Füreinander“, der Stiftung der Volksbank Rhede eG, die die Anschaffung des Tisches mit 5.000 Euro maßgeblich gefördert hat.

degard unterstützen und damit die Anschaffung realisieren können“, erklärt Niels Bücken, Ansprechpartner für Marketing und Vertrieb bei der Volksbank. „Wir machen den Weg frei!“, ergänzen zudem die Beiratsmitglieder der Stiftung Hans-Dieter Kohnen und Leo Borchers. „Dieses Projekt passt genau zu dem Prinzip der Stiftung und fällt außerdem mit dem 10jährigen Bestehen der Stiftung zusammen, das im Dezember 2024 gefeiert werden konnte“, so die beiden weiter.

Auch der Förderkreis Haus St. Hildegard Rhede hat zur Finanzierung beigetragen. „Der Aktivtisch trägt maßgeblich zur Förderung der kognitiven und motorischen Fähigkeiten der Bewohner bei und unterstützt gleichzeitig ihre psychosoziale Gesundheit. Die Anschaffung des Aktivtisches war eine rundum erfolgreiche Entscheidung!“, betont Anneliese Theling, 1. Vorsitzende des Förderkreises. ■



Die Bewohnerinnen und Bewohner des St. Hildegard SPZs probieren den Aktivtisch im Beisein der Stiftungsvertreter, der Mitglieder des Förderkreises und der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus.

(Foto: Pflgenetz Westmünsterland Stadtlohn)

und vollständig kippen lässt. So kann er bei Bedarf auch als Spieltisch genutzt werden, an dem mehrere Personen gleichzeitig Platz finden. Er bietet eine breite Palette an interaktiven Möglichkeiten – von beliebten Bilderrätseln, die an die legendäre ZDF-Sendung „Dalli Dalli“ mit Hans Rosenthal erinnern, bis hin zu Strategie-, Gemeinschafts- und Geschicklichkeitsspielen. Die Einsatzmöglichkeiten sind beeindruckend vielfältig und bieten für jeden Nutzer das passende Unterhaltungsangebot. Für stark eingeschränkte oder an Demenz erkrankte Personen gibt es niederschwellige Anwendungen wie Wohlfühlwischen, Malen und Singen.

Darüber hinaus gehören auch Stuhlgymnastik und Entspannungsvideos zum Angebot. Zudem können beliebige Internetseiten und Apps, wie die lokale Zeitung,

Zusätzlich beteiligte sich auch die AOK NordWest im Rahmen des Projektes „Gesundheitsförderung in stationären Pflegeeinrichtungen“ an der Finanzierung.

„Der Aktivtisch ist eine echte Bereicherung für unseren Alltag“, freut sich der Einrichtungsleiter Florian Beckmann. „Er stellt einen enormen Mehrwert für unsere Betreuungsangebote dar und ist ein echtes Aushängeschild für unser Haus.“

„Wir freuen uns, dass wir mit unserer Spende den Förderkreis Haus St. Hil-

**GARTEN**ideen  
Planung - Ausführung - Gestaltung

**Erleben Sie Ihren  
GARTENTRAUM**

Wir helfen Ihnen  
bei Schnitt-  
& 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

## Diabetes Typ 2: Hilfe beim Umgang finden

Die Diagnose „Diabetes Typ 2“ stellt Patientinnen und Patienten vor neue Herausforderungen und ist mit vielen Fragen verbunden. Wir sagen Ihnen, wo sich Betroffene und Angehörige Unterstützung holen können und stellen Informationen zur Erkrankung auf [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de) bereit.

Nehmen Sie an Diabetes-Schulungsangeboten teil. Sie gehören zur grundlegenden Behandlung und können Ihnen dabei helfen, die Krankheit besser zu verstehen und Ihnen den Umgang damit erleichtern. Neben Hintergrundinformationen zum Krankheitsbild und der Klärung von offenen Fragen bieten die Schulungen auch praktische Hilfestellung bei der Umstellung der Ernährung, der Steigerung der körperlichen Aktivität und der Anwendung von Medikamenten.

Gruppenschulungen werden beispielsweise in Diabetes-Schwerpunktpraxen, Klinken oder Hausarztpraxen von geschultem Fachpersonal durchgeführt. Häufig sind sie Teil von sogenannten Disease-Management-Programmen (DMP), die gemeinsam von Krankenkassen und Arztpraxen angeboten werden. Die Teilnahme

an diesen Programmen ist freiwillig und kostenlos. Für die Schulungen fallen Gebühren an, die von der Krankenkasse erstattet werden. Fragen Sie bei Interesse Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder Ihre Krankenkasse und klären Sie die Kostenübernahme. 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.

Mehr Informationen zur Erkrankung sowie grundlegende Empfehlungen und praktische Tipps für eine geeignete Ernährung finden Sie unter [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de) in dem Beitrag „Ausgewogen essen bei Diabetes Typ 2“.

## Entspannung finden: Anwenden, was gut tut

Um mit Stress besser umgehen zu können, haben sich Entspannungstechniken, körperliche Aktivität, Hobbys und andere Lieblingsbeschäftigungen bewährt. Die VERBRAUCHER INITIATIVE stellt die verschiedenen Methoden auf [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de) näher vor und rät, sie entsprechend der persönlichen Vorlieben zu kombinieren.

Zu den sogenannten aktiven Entspannungsmethoden zählen die progressive Muskelentspannung, das autogene Training, Atem- und Vorstellungsbildungen, Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Feldenkrais und Yoga. Ihre gezielten Wirkungen auf den Organismus sind wissenschaftlich gut untersucht. Die Methoden tragen dazu bei, gelassener und ausgeglichener zu wer-



den. Sie lindern stressbedingte Beschwerden und verbessern den Umgang mit stressigen Situationen. Bei vorliegenden Erkrankungen oder Beschwerden ist es ratsam, sich vorab ärztlich beraten zu lassen.

Bewegung, Sport und andere Beschäftigungen, die Freude bereiten, können die Entspannung auf verschiedene Weise fördern. Körperlich aktiv zu sein, hilft dabei, die freigesetzten Energien und Aggressionen aus Stressreaktionen abzubauen. Der Spiegel an Stresshormonen sinkt und sogenannte „Glückshormone“ wie Endorphine, Serotonin und Dopamin werden vermehrt gebildet. Hobbys und Lieblingsbeschäftigungen entspannen, weil sie den Fokus auf andere Gedanken lenken und für Zufriedenheit sorgen. Regelmäßig angewendet, fördern die verschiedenen Maßnahmen die Erholung, wirken Stresszuständen entgegen und verschaffen Linderung in akuten Belastungssituationen.

Wichtig ist, regelmäßige Entspannungsphasen in den Tagesablauf einzubauen. Verzichten Sie daher nicht aus Zeitgründen dauerhaft auf schöne Beschäftigungen, Erlebnisse oder Unternehmungen. Tun Sie sich mindestens einmal am Tag bewusst etwas Gutes und genießen Sie diese Auszeiten.

**Sie suchen für Ihren Angehörigen eine Wohnmöglichkeit in familiärer Atmosphäre?**

**HAUS GEORG**  
 Haus Georg  
 für Demenzkranke  
 Südwall 39  
 46354 Südlohn  
 Tel.: 02862 - 5899 51

## „Eingefroren“

Ik un ne Computer, dat bünt Welten. Mestiets geht't so: Moangs verstoah wij uns good un'n andermaal klappt dat mätt uns beiden garnich.

Wie wij uns kennenlehrt häbt, dat häb ik joa all es vertellt, dat is all so lange her, wann ik mätt emm hetraut was, haden wij de goldene Hochtied all achter us. Dumoals was dat dat Dinge mätt dänn angebättenen Appel, dat was minne Bekänntschopp, un ik wöll'n der nix van wätten. Mätt de Joahre süß du in, dat du dij för de nije Tied nich verschluttet kass, un wennse mätt de Kinder mätt kommen wiß, dann musse dij mätt dat Dinge bekännnt maken.

No schriw ik minne Geschichtekes all en paar Joahr up ne Computer, ne so genau stimmt dat nich. Ik schriwe up ne „Läp Top“ van HP, dänn is fein handlich un steht up'n Kökendiss oak nich in de Wäge. He is twalf Joahr oald un wij beiden häbt uns annander gewönnt.

Mestiets döt he watt ik will, bloß dat Plattdüts schriewen, dat geföllt em nich so good. Dat häb't de emm nich programärt. Under alle minne Wurde mäk he mij roode Sträckelkes. He säch mij, dat ik alles verkehrt schriewe. Moar doar mutt he dör, ike bünn oak dickköppich un ik verstoah doar drinn kinn Spaß. De roode Sträckels bünt mij egal, dänn Drucker kik doar oak nich hän. Dänn drückt bloß dat Schwatte un dat is good so.

No is min'n Läp Top all en bättken in de Joahre kommen, un in de läste Tied säg he mij wall es fäker, ik söll'n Updäts maken, dann blinkt son Fenster up un doar steht watt in Englisch. Ik kann awwer kin Englisch un wann ik watt nich verstoh, dann do ik dat oak nich, dann kann he hundertmaal blinken.

Watt wätt ik, watt he mij verkoopen will, dat kost mij dann en paar hundert Euro un ik kann dat garnich brucken, un't Geld bünn ik qwitt.

Wägen dat dat mätt dat blinken garnich mehr uphör'n, bünn ik noa minne Noaberse Klara, de kennt watt van Computer. Ik sägge: „Klara, wat will dat Dinge van mij? Ik söll'n Updats maken, wat bedüh't dat?“ – Klara frög mij, wie old min'n

## Fortsetzung der Plattdeutschen Reihe von Elfriede Heitkamp

Coputer is un ik sägge: „Dänn is irste twalf Joahr old un noch lange nich verschlätten!“ – Klara frög mij: Hässe dinne Geschichten in ne Claud hesichert? – Ike: „Watt is dann ne Claud?“ – „Dat is sowatt wie ne Tresor, dat dij nix verlorn geht.“ „Mij geht nix verlorn. Ik häb alles utdruckt un in ne Leitzordner awweheft.“

Klara nümp no ne Stick, un alles watt up minnen Computer is döt se no doar drupp. „No büß up Nummer sicher un kass einfach widder maken.“, säg Klara.

Dree Dage drupp will dänn wär watt englisches van mij. Ik klick et wäch. Doar schickt he mij en Beld van Amsterdam un dann döt he nix mehr. Wat no? Ik häbbe nix teggen Amsterdam, ik koannt Beld joa wall utdrucken un in'n Flur off

int Trappenhus hangen. Will ik awwer nich. Watt was passeert?

Eingefroren – säg't de Fachlö. Ike doar teggen: „Dänn kann nich fresen, hier is ümmer de Heizung an. Joa in'n Sommerdag nich, dann is't joa oak nich nödig. He steht ümmer warm un dröge, oak bij Rängeweer.“

Un no? – Mut ik mij ne Niejen koopen? Nä, watt steht an minnen Geburtsdag morgens up'n Kökendiss? Ne nijen Laptop – van Apple! No bün ik wär nett sowiet wie an'n Beginn van mine Bekänntschop. No mutt ik in dänn sur'n Appel bitten, un mut mij mätt emm doch noch verdrägen.

Ow dat wall good geht? Mätt uns beijden?

### Infoabend zur operativen Behandlung von Fehlsichtigkeiten

Multifokallinsen | Laser | RALV

**Do, 20.02.2025, 19.30 Uhr**  
**Do, 27.03.2025, 19.30 Uhr**  
**Do, 24.04.2025, 19.30 Uhr**  
**Do, 05.06.2025, 19.30 Uhr**

Jetzt anmelden!



Dr. Johanna Dörner  
Fachärztin für Augenheilkunde

Dr. Martin Dörner  
Facharzt für Augenheilkunde

Dr. Frederike Dörner (FEBD)  
Fachärztin für Augenheilkunde

**RALV**  
Real Artificial Lens Vision

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

Augenlaser | Multifokallinsen | Hitzesichtigkeit | Brillenunabhängigkeit | RALV

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

Hier anmelden

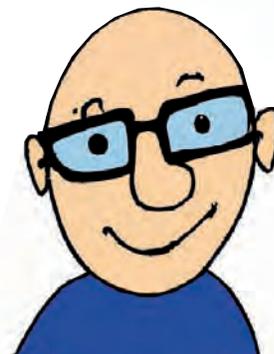


## Limericks von Harald Richer

(Wikipedia schreibt: Ein Limerick ist ein kurzes, in aller Regel scherzhaftes Gedicht in fünf Zeilen mit dem Reimschema aabba und einem (nicht immer) festen metrischen Schema.)

### Die Erinnerung lässt nach

Es bringt noch immer etwas Glut  
in mein sonst so kühles Blut  
worauf ich unvermutet schau.  
Ich glaub, man nennt das eine „Frau“.  
Wofür war die nochmal gut?



Der kleine Dichter  
von nebenan

### Mehr Möglichkeiten als Andere

Beneidenswert sind doch wir Alten,  
wir höchst verwittrte Gestalten.  
Wer spiegelblickend denkt: „O, Graus!  
Ich sehe so zerknittert aus“,  
kann sich den ganzen Tag entfalten.

### Schlager der Antike

Lange war es mir nicht klar:  
Ich habe erst in diesem Jahr  
nach vielen Recherchen erkannt,  
dass im alten Griechenland  
jeder dritte Hellene Fischer war.

### Schrecken des Ruhestands

Wenn ich ihr schon ab dem Morgen-Kaffee  
den ganzen Tag nur im Wege rum steh,  
seufzt meine Frau laut hörbar auf,  
und heimlich wartet sie darauf,  
dass ich endlich mal wieder arbeiten geh.



**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

Plätze verfügbar!

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

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

www.sozialstation.bhdorken.de

## Vielfalt im Alter Stellungnahme der BAGSO zum 9. Altersbericht der Bundesregierung

Die Lebenssituationen älterer Menschen sind in Deutschland unterschiedlich und die Chancen auf Teilhabe sehr ungleich verteilt. Das zeigt der 9. Altersbericht der Bundesregierung „Alt werden in Deutschland – Vielfalt der Potenziale und Ungleichheit der Teilhabechancen“ eindrucksvoll auf. Persönliche Merkmale wie das Geschlecht, Migrationshintergrund, Bildungsstand oder auch sexuelle Orientierung haben erheblichen Einfluss darauf, wie gut und selbstbestimmt wir unsere höheren Lebensjahre gestalten können. Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen begrüßt in ihrer Stellungnahme zum Bericht die detaillierten Erkenntnisse und Empfehlungen der Altersberichts-kommission und ergänzt diese um ihre eigenen Positionen.

BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner: „Der 9. Altersbericht macht unser Bild vom Alter differenzierter und realistischer. Dies ist von großer Bedeutung, denn von den Altersbildern in unseren Köpfen hängt es ab, ob und wie ältere Menschen ihre Kompetenzen in die Gesellschaft einbringen können.“

Der Altersbericht zeigt auf, dass es mit der wachsenden Zahl älterer Menschen in der Gesellschaft auch eine steigende Anzahl von Älteren gibt, die finanzielle Schwierigkeiten haben. Nach Ansicht der BAGSO ist materielle Sicherheit im Alter eine elementare Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe. Gerade auch in Ostdeutschland ist die gesetzliche Rente häufig das einzige Alterseinkommen. Deshalb muss es gelingen, die gesetzliche Rente auf hohem Niveau zu stabilisieren. Die BAGSO ist zudem besorgt über die offenbar hohe Zahl älterer Menschen, die

Anspruch auf staatliche Unterstützung haben, diese aber nicht in Anspruch nehmen. Hier muss der Zugang dringend erleichtert werden: Ältere müssen aktiv dabei unterstützt werden, die Leistungen zu erhalten, die ihnen zustehen. Viele Faktoren können das Leben im Alter erschweren und diese verstärken sich häufig gegenseitig. Der Bericht weist jedoch auch auf politische Handlungsmöglichkeiten hin: altersfreundliche Quartiere, niedrigschwellige und aufsuchende Beratungsangebote, Erleichterungen für pflegende Angehörige und vieles mehr. Die



BAGSO unterstützt in ihrer Stellungnahme diese Empfehlungen der Sachverständigenkommission und fordert die politisch Verantwortlichen in Bund und Ländern zum Handeln auf. [www.bagso.de](http://www.bagso.de)



## Bleiben Sie GESUND!

von Dr. med. Ulrich Hageleit

### MEDIKAMENTE UND DEMENZ

Gute Medikamente gegen Demenz gibt es noch nicht. Deshalb haben Forscher aus dem Vereinigten Königreich und Deutschland untersucht, ob Medikamente, die wir häufig einnehmen, Auswirkungen auf eine mögliche Demenz haben (Alzheimer & Demenz 21.1.2025). Es wurden bei der Literatursuche ca. 130 Millionen Patienten erfasst, darunter 1 Million Menschen mit Demenz. Dabei stellte sich heraus, dass Antibiotika und Impfungen einen positiven Aspekt zur

Verringerung einer Demenz haben. Auch entzündungshemmende Mittel haben diesen Effekt. Es sollte also immer jeder Entzündung nachgegangen und diese entsprechend behandelt werden. So sind auch Impfungen zur Verhinderung einer Entzündung hilfreich. Auch viele Medikamente, die gut für unser Herz sind, tragen zur Verringerung einer Demenz bei: Mittel gegen hohen Blutdruck, gegen Zuckerkrankheit, gegen zu hohen Cholesterinspiegel, Mittel zur Blutverdünnung. Auch Vitamin D kann unser Gehirn gegen Demenz schützen –

nicht nur die Knochen. Trauriger wird es bei Medikamenten, die vielleicht das Demenz-Risiko erhöhen. So stehen Mittel gegen Sodbrennen, z.B. Omeprazol, in diesem bösen Verdacht. Bei den Mitteln gegen Cholesterin (Statinen) gibt es ein gemischtes Bild: Auf jeden Fall ist Rosuvastatin gut für eine Senkung des Demenz-Risikos. Bedenklich wird es aber bei Beruhigungsmitteln und Mitteln gegen Depression. Sie alle können das Risiko einer Demenz erhöhen. Hier sollte jedenfalls sehr sorgfältig überlegt werden, ob so ein Medikament für die Gesundheit notwendig ist. Übrigens: Gesund leben, Bewegung, Gehirn-Training sind auch sehr sinnvoll. – Auch für unser Gehirn gilt: Wer rastet, der rostet.

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)

# Es ist Suppenzeit – Warmes für die kalten Tage

## Kartoffelcremesuppe mit gerösteten Waldpilzen



### Zutaten für 4 Personen:

- 650 g Kartoffeln, mehlig kochend geschält & grob gewürfelt
- 1 Bund Suppengrün, fein geschnitten
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Safran
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Majoran, frisch
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- etwas Butter
- 300 g Pilze, gemischte Waldpilze oder Eierschwammerln, etwas zerkleinert
- Petersilie, gehackt
- Muskat
- Brühe instant

### Zubereitung:

Die Kartoffeln mit dem Suppengrün in der Gemüsebrühe garen. Lorbeerblatt, Safran und Majoran dazugeben und leicht würzen. Zusammen zugedeckt in ca. 30 Minuten gar köcheln lassen.

Lorbeerblatt entfernen und die Suppe sämig aufmixen. Die Sahne halbsteif schlagen. In etwas Butter den Knoblauch hell anschwitzen, die Pilze dazugeben und rasch durchrösten. Es sollte kein Wasser austreten, ansonsten verdunsten lassen. Mit etwas gekörntem Brühpulver leicht würzen.

Die Suppe nun anrichten, mit Sahnespiegel verzieren und die gebratenen Pilze in die Mitte setzen und mit Petersilie bestreuen.

## Rote Linsen-Kokos-Suppe



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Dose Pizzatomaten, ca. 400 g
- 1 Dose Kokosmilch, ca. 400 g
- 1 Zwiebel
- 175 g Linsen, rote
- 3 TL Chilipulver
- 2 TL Kurkumapulver
- 600 ml Gemüsebrühe
- Sonnenblumenöl
- Salz

### Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel im Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. Rote Linsen, Tomaten mit Saft und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe rund 20 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss mit Salz, Chili- und Kurkumapulver abschmecken. Die Suppe schmeckt am nächsten Tag doppelt so gut. Dazu passen Garnelenspieße und Baguette.

## Cremige Brokkolisuppe



### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Brokkoli
- 2 große Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Den Brokkoli und die Kartoffelstücke in der Brühe etwa

20 Minuten köcheln lassen, bis beides weich ist. Mit dem Mixstab pürieren oder alles in den Mixer geben. Wieder in den Topf zurückgeben und nochmals erwärmen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Zum Verfeinern könnten Sie in die Suppe noch ca. 100 ml Sahne unterrühren, dann ist die Suppe allerdings auch etwas fettreicher.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte und einen guten Appetit!**

## (Noch) mehr Freiheiten für E-Scooter?

So komfortabel wie die E-Scooter für ihre kurzfristigen Nutzer sein mögen – sie haben nicht nur Freunde. Denn gerade Fußgänger, und hier nicht allein ältere oder sehbehinderte Menschen, kommen häufig in unliebsamen Kontakt mit rücksichtslos gefahrenen oder hingeworfenen „Elektrokleinstfahrzeugen“. Deshalb unterstützt nun die Landes seniorenvertretung (LSV) NRW gemeinsam mit allen Mitgliedern der Landesarbeitsgemeinschaft ehrenamtlicher politischer Seniorenorganisationen in NRW (LAGSO) den vehementen Protest gegen eine Gesetzesänderung, die den E-Rollern noch wesentlich mehr Freiraum zugesteht als bisher. „Wir als LSV-Vorstand schließen uns den Argumenten des auf Bundesebene tätigen Fachverbandes 'Fußverkehr Deutschland' (FUSS e. V.) an, der am Referentenentwurf des Bundesverkehrsministeriums heftige Kritik übt und diese auch in einem Brief an Minister Volker Wissing formuliert hat“, so der LSV-Vorsitzende Karl-Josef Büscher. Hauptgründe für das Unverständnis sind dabei, dass E-Scooter künftig auf mehr Gehwegen und in Fußgängerzonen fahren können, auch sollen sie Fußgänger mit



Foto: Mircea Iancu, Pixabay

weniger Abstand als bisher überholen dürfen. Besonders gefürchtetes Ärgernis: Das derzeit schon vielfach zu Behinderungen oder gar zu Unfällen führende Abstell-Chaos der Roller auf Gehwegen werde künftig eher gefördert als reguliert.

„Versäumt wurde nach unserer Ansicht auch eine eindeutige Klärung der Halterhaftung für Leih-E-Scooter, wenn Fußgängerinnen und Fußgänger durch Stolpern über rücksichtslos im Weg liegende Roller zu Schaden kommen“, erinnern sowohl FUSS als auch die LAGSO an Fälle, in denen Geschädigte leer ausgingen, weil Verleiher die Schuld auf Nutzer und die wiederum auf „Unbekannte“ abwälzen.

Im Sinne von Barrierefreiheit, Schutz von zu Fuß Gehenden und einem besseren Miteinander im Straßenverkehr müsse der Gesetzesentwurf dringend überarbeitet werden, so fordern die Unterstützer der FUSS-Stellungnahme. „Für die große und verletzliche Personengruppe der Fußgänger müssen die Mobilitätsbedingungen verbessert werden, statt sie weiter zu verschlechtern“, fordert deshalb auch der Vorstand der Landesseniorenvertretung. ■

## Wussten Sie schon..., was UFIs sind?

Die Abkürzung UFO für „unidentifiziertes Flugobjekt“ (englisch „unidentified flying object“) ist allgemein bekannt. Aber was ist ein UFI? – UFI steht für „Unique Formula Identifier“, auf Deutsch „eindeutiger Rezepturidentifikator“. „Es handelt sich um einen Code, der den Giftnotrufzentralen ermöglicht, schnell die chemische Zusammensetzung von Produkten wie Wasch- und Reinigungsmitteln, aber auch Klebern, Künstlerbedarf, Gartenchemikalien, Farben oder Liquids für E-Zigaretten zu ermitteln“, erklärt Kerstin Effers, Expertin für Umwelt und Gesundheitsschutz der Verbraucherzentrale NRW. Wenn beispielsweise Kinder oder Demenzerkrankte versehentlich oder aus Neugier ein solches Produkt verschluckt haben, können Giftnotrufzentralen anhand des Codes sofort erkennen, um welche Chemikalien es sich handelt und schnell die notwendigen und vielleicht sogar lebensrettenden medizinischen Maßnahmen empfehlen.

UFIs müssen auf dem Etikett oder der inneren Verpackung von chemischen Gemischen im Alltag stehen und mit den drei Buchstaben „UFI“ beginnen. Es folgt ein 16-stelliger Code aus Buchstaben und Ziffern. Die UFI-Codes wurden 2021 zunächst für neue Produkte eingeführt. Seit dem 1. Januar 2025 müssen nun alle chemischen Gemische, die im Alltag verwendet und nach europäischem Chemikalienrecht als gesundheitlich gefährlich eingestuft wurden, mit einem UFI-Code versehen sein – auch

solche, die vor 2021 auf den Markt gebracht wurden. Ausgenommen sind unter anderem kosmetische Produkte und Arzneimittel. ■



**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

Tycoon		dünne Pfannkuchen	Ge-bäude	altröm. Unterkleid	Münz-stempel		ess-bare Früchte		Hun-nen-könig		Geh-hilfe
nach-7 und vor 9					bar-geld-los						Wohl-fahrts-verband
Ent-setzen						8	Abk.: Stu-dent				
Qua-drat-zahl					österr. Choco-latier			1			
Plane-tenwen-depkt.		4					engl.: Gast-geber	berli-ner: ich			
			österr.: Tasse		feste Vermu-tung	grüne Comi-cfigur					Tas-ten-kürzel
franz.: Sommer	Pfei-fen-tabak					ohne Lärm		Füll-laut		6	
Grund-schul-fach		engl.: Held		Lese-Schreib-Störung				durch-sicht. Mineral	Eltern-teil	Präfix: Säure	
Fre-quenz-bereich			5	Selbst-regler							
Sirene (Tier)					2		Ge-binde, Bündel				
verrückt				Dop-pel-ehe							3
Kurz-stu-dium				7			engl.: Dame				



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

Gebäude- teil, Erker	3	brit. Schau- spieler (Jude)	altgriech. Saitenin- strument	bos- haftes Aus- lachen	Fluss durch Florenz
altgr. National- heiligtum					
selten, kostbar			leiden- schaftl. Wut, Raserei	Behälter, Hülle	
					5
geduldig Dieben, aus- harren		Um- stands- wort	Vorsilbe: Trillions- tel	1	
				Uhr mit Läute- werk	Torhüter
Immi- gration, Über- siedlung	Staat der USA		für immer, nie endend		
starkes Seil			Ver- drossen- heit	Abfall von Hanf	
	4		Abk.: Chefarzt		
weit weg		Schand- fleck			
			eines der Mainzel- männ- chen	2	
oben- drein		engl.: drei	6		

## 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

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

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



**AZURIT**  
Gruppe

**Jetzt unverbindlich  
beraten lassen!**



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



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



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



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



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



AZURIT APD  
**Bocholt**  
Nelly-Sachs-Weg 14  
46397 Bocholt  
**T** 02871 3494343  
ap.bocholt@azurit-gruppe.de

## Gepflegt wohlfühlen

Natürlich leben im Alter!

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

Sie haben Fragen, oder benötigen weitere Informationen?

Gerne beraten wir Sie bei einem Gespräch umfassend!

*Wir freuen uns auf Sie!*



Folge uns auf unseren  
Social Media Kanälen.