

MITTEN IM LEBEN

Zeit – für die besten Jahre!

Arbeiten trotz Ruhestand?

Im Kreis Borken hat sich die Zahl derer, die nach dem Erreichen des Rentenalters weiter im Job aktiv sind, fast verdreifacht.

Zu Hause ist es am schönsten

Wer auch im Alter am liebsten in seiner gewohnten Umgebung bleiben möchte, der sollte das Thema Barrierefreiheit angehen.

Vorfreude ist das Wichtigste

Der Bocholter Josef Breuer ist beruflich und privat ein echter Weltenbummler.

Es ist Zeit, umzudenken

Rund um die Mitte des Lebens beginnt man sich Gedanken zu machen, wie es in der zweiten Hälfte eigentlich weitergehen soll. Beruflich mehr oder minder fest im Sattel, die Kinder aus dem Haus – endlich gibt es etwas mehr Zeit für die eigenen Bedürfnisse und Interessen. Die einen verändern sich in dieser Lebensphase noch einmal beruflich, andere besinnen sich auf Hobbys oder Sport, wieder andere beschließen, mehr zu reisen. Die Ansätze sind so unterschiedlich wie die Menschen.

Dass die zweite Lebenshälfte aber vielleicht sogar die bessere wird, dazu kann man selbst einiges beitragen. Doch zunächst müsse man mit dem weitverbreiteten Vorurteil aufräumen, dass das Leben im Alter zwangsläufig schlechter wird, sagen Experten.

Darunter auch der Hamburger Arbeitsmarkt-Kenner Detlef Arnold. Er fordert angesichts des demografischen Wandels: Ein „neues positives Altersbild“. Die Fünfzig- bis Sechzigjährigen von heute sei-

en nicht nur gesünder und aktiver als vor 50 Jahren, sondern auch geistig fit. Und sie bringen Eigenschaften mit, die zum Unternehmenserfolg beitragen. Laut einer Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend verfügen ältere Mitarbeiter über „mehr Erfahrungswissen, eine höhere Arbeitsmoral und -disziplin, ein höheres Qualitätsbewusstsein, höhere Zuverlässigkeit und Führungsfähigkeit“.

Dass es an der Zeit ist, umzudenken, betonte unlängst auch Prof. Dr. Ingo Froböse,

bei seinem Vortrag in Bocholt. Der Kölner Gesundheitsexperte wies darauf hin, wie wichtig es sei, das Altern weniger negativ zu sehen, auch in Medien und Politik. Schließlich altere man schon sofort nach der Geburt und über fortwährende Zellteilung bleibe ein großer Teil der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten, so Froböse. Er hob die Erfahrung und das angehäuften Wissen Älterer hervor. Dies sei für jeden Einzelnen, aber auch für die ganze Gesellschaft Grund genug, dem Altern positiv gegenüberzutreten“, so Froböse.

Wie recht er hat.

In dieser Ausgabe hoffen wir, Ihnen ein paar Tipps und Anregungen zu geben für eine positive zweite Halbzeit.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Entdecken.

cs

Unsere neue Sonderbeilage „Mitten im Leben“ möchte Chancen und Möglichkeiten aufzeigen, gerade in der „zweiten Hälfte“ erfüllt zu leben.

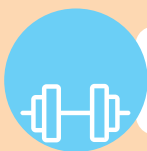
Inhalt



Reisen
Seite 15



Ehrenamt
Seiten 12|13



Fitness
Seiten 6|7



Ernährung
Seiten 4|5



Gesundheit
Seiten 22|23



Familie
Seite 11



Barrierefreiheit
Seiten 18|19



Finanzen
Seite 20



Arbeit
Seite 3



Hobbys
Seiten 10|14



Schönheit
Seiten 8|9



Termine
Seiten 16|17

NEU bei TuB Bocholt:

KONZEPT *Gesunder*
RÜCKEN

Sport-Gesundheits-Zentrum

Lowicker Str. 19c · 46395 Bocholt

Tel. 028 71 / 27 81-0 · info@tub-bocholt.de



Unser **KONZEPT GESUNDER RÜCKEN** trainiert Ihre Muskulatur in die Länge und sorgt dafür, Ihre Beweglichkeit wieder so herzustellen, dass Sie langfristig schmerzfrei bleiben.

leicht lernbare Übungen

einfach & effektiv

Kostenbeteiligung der Krankenkasse möglich



Arbeiten trotz Ruhestand?

Immer mehr Menschen im Kreis Borken bleiben auch im Rentenalter im Berufsleben. Die Gründe dafür sind nicht immer finanzielle.

Trotz Rentenalter weiter arbeiten? Diese Frage beantworten auch im Kreis Borken immer mehr Frauen und Männer mit Ja. In den vergangenen 15 Jahren hat sich ihre Zahl fast verdreifacht, wie Daten der Bundesagentur für Arbeit (BA) auf Anfrage des „mein StadtKurier“ zeigen. Insgesamt 1232 Männer und Frauen aus dem Kreisgebiet im Alter von **Spaß an der Arbeit**

66 bis über 70 Jahren gingen laut BA 2022 noch einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung nach. 595 von ihnen waren sogar 70 Jahre oder älter.

Auch bundesweit arbeiten laut Statista 31 Prozent der Rentnerinnen und 28 Prozent der Rent-

ner nach dem Renteneintritt weiter. Hinzu kommen neun Prozent der Frauen und 14 Prozent der Männer, die nicht mehr erwerbstätig sind, aber einen Beschäftigungswunsch haben.

Doch warum kommt Freizeit im Ruhestand für sie nicht infrage?

Wie die Plattform Statista bereits 2018 unter Berufung auf das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) veröffentlichte, spielt Geld dabei zwar eine Rolle, allerdings nicht die größte. Wichtiger sind für die Erwerbstätigen soziale Gründe und der Spaß an der Arbeit.

Allerdings liegt der Anteil der aus finanziellen Gründen weiter arbeitenden Frauen höher als der der Männer. Das dürfte nicht zuletzt mit dem geschlechtsspezifischen Rentenge-

fälle, dem sogenannten „Gender Pension Gap“, zusammenhängen. Denn Statista zufolge erhielten Frauen in der Europäischen Union (EU-27) im Jahr 2021 durchschnittlich eine um 25,9 Prozent geringere Rente als Männer.

Vor dem Hintergrund der gestiegenen Lebenshaltungskosten dürfte die Zahl derer, die aus fi-

nanziellen Gründen weiterarbeiten, künftig allerdings weiter zunehmen.

Die meisten Rentner im Kreis Borken – und das deckt sich mit dem Bundesdurchschnitt – arbeiten bislang in geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen. Ihre Zahl ist in den vergangenen 15 Jahren um ein knappes Drittel auf 6190 Personen gestiegen. cs



Neue Regel für den Hinzuverdienst

Wer eine vorgezogene Altersrente bezieht, kann seit diesem Jahr beliebig viel hinzuverdienen, ohne dass die Rente gekürzt wird. Eine Altersrente kann auch weiterhin als Teilrente bezogen werden, mit dem Vorteil, dass dann weiter Anspruch auf Krankengeld besteht.

Versicherte, die 1959 geboren sind, können 2023 die abschlagsfreie Altersrente für be-

sonders langjährig Versicherte (Rente ab 63) mit 64 Jahren und zwei Monaten erhalten. Die gleiche Altersgrenze gilt auch für die Altersrente für schwerbehinderte Menschen. Bei den anderen Altersrenten steigen die Altersgrenzen um einen weiteren Monat, sodass 1958 Geborene eine abschlagsfreie Regelaltersrente mit 66 Jahren erhalten.

Quelle: Deutsche Rentenversicherung

„Comfort Modulo 2“ WETTERSCHUTZ



- Sonnen- und UV Schutz mit Verdeck oder
- zusätzlich mit Seitenfenster oder
- zusätzlich mit abgesenkter Windschutzscheibe.

**So wie das Wetter sich ändert,
kann das Verdeck angepasst werden.**

e.comfort
mobile

e.comfort-mobile GmbH • Bocholter Straße 8 • D-46419 Isselburg

Tel.: 028 74 / 910-155 • Fax: 028 74 / 910-154

info@comfortmobile.de • www.comfortmobile.de

Gesund essen ohne Verbote

Ernährung ist ein zunehmend wichtiges Thema in Wohlstandsgesellschaften. Unsere Beziehung dazu ist nicht selten geprägt von alten Verhaltensmustern und falschen Annahmen. Wir wollten von der Dipl.-Oecotrophologin Mechtild Gerdes wissen, ob der Einfluss dessen, was und wie wir essen auf das Wohlbefinden, wirklich so groß ist und wozu sie in Bezug aufs Essen rät.

Frau Gerdes, ist gesundes Essen wirklich von so großer Bedeutung?

Mechtild Gerdes: Wir alle möchten uns wohlfühlen, vor Energie sprühen, fit und gesund bleiben. Gesundes Essen und Trinken hilft dabei, dem Körper und somit auch sich selbst etwas Gutes zu tun. Nicht nur die Figur dankt es einem – auch die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden werden dadurch positiv beeinflusst. Und

Die Bocholter Dipl.-Oecotrophologin Mechtild Gerdes klärt auf zu aktuellen Ernährungstrends und gibt Tipps, wie man seinem Körper wirklich etwas Gutes tut.



durch ein ausgewogenes, vielseitiges Essen ist man zudem leistungsfähiger.

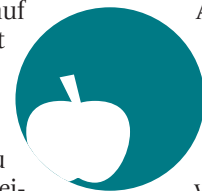
Es ist gerade die Zeit: Was halten Sie vom viel zitierten Intervallfasten?

Gerdas: Intervallfasten ist eine Methode, die in den Medien stark beworben wird, insbesondere auch zum Abnehmen. Dabei wird tage- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet, es gibt verschiedene Formen des Fastens, beispielsweise die Zwei-Tage-Diät oder die 5:2-Diät. Im Gegensatz zu anderen Diäten müssen keine Kalorien gezählt werden, sondern Stunden. Nach derzeitigem Wissensstand wird vermutet, dass sich diese Ernährungsform positiv auf Gesundheit und Gewichtsabnahme auswirken kann und keine negativen Nebenwirkungen hat. Aber das kann jede ausgewogene Ernährungsumstellung auch. Zur Zeit fehlen noch aussagekräftige Studien zu diesem Thema, das heißt, der Nutzen und mögliche Langzeitfolgen können noch nicht bewertet werden. Zudem findet alleine durch das Intervallfasten in der Regel keine Ernährungs-

umstellung hin zu günstigerer Lebensmittelauswahl statt. Grundsätzlich kann das aber jeder gesunde Mensch machen, mit Ausnahme von Kindern, Schwangeren, Stillenden, Personen mit Essstörungen (wozu ja auch viele Übergewichtige gehören), Personen mit Vorerkrankungen, wie zum Beispiel Krebs, Migräne, oder solche, die Medikamente einnehmen. Diese Personengruppen sollten vorab mit ihrem Arzt sprechen.

Ich empfehle aber eher eine individuelle Ernährungsumstellung, ohne Verzicht und Hunger, wodurch auch der Jo-Jo-Effekt vermieden werden kann. In meiner Praxis führe ich persönliche Gespräche, bei denen geschaut wird, wie und wo das Essverhalten des Menschen verändert werden kann. Viele Verhaltensweisen und Gewohnheiten sind schon in der Kindheit geprägt worden oder sind Ausdruck bestimmter Gefühle. Persönliche individuelle Beratung kann sehr dabei helfen, neue Strategien zu finden, um bewusster zu essen.

Es wird viel darüber geredet, dass man auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten kann, wenn man sich gut ernährt. Andererseits



MACH BEI UNS DEINE AUSBILDUNG ALS PFLEGEFACHMANN/-FRAU

Start: 01.07.2023 (Borken) oder 01.04.2023/ 01.10.2023 (Rhede)

PFLEGEFACHASSISTENT/IN

Start: 01.09.2023 (Rhede)

JETZT BEWERBEN

unter: www.caritas-bildungswerk.de oder über den QR-Code.

Fragen? Gerne melden unter 02872-80920 oder per Mail: pflegeschule-rhede@caritas-bildungswerk.de pflegeschule-borken@caritas-bildungswerk.de

caritas
**BILDUNGS
ZENTRUM**
Borken

caritas
**BILDUNGS
ZENTRUM**
Rhede



heißt es, die Böden seien ausgelaugt, die Pflanzen enthielten nicht mehr die nötigen Vitalstoffe. Was stimmt denn nun?

Gerdas: Nahrungsergänzungsmittel sind für gesunde Personen, die sich ausgewogen ernähren (das heißt, mit fünf Portionen Gemüse und Obst, Vollkorngetreideprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, wie Linsen oder Bohnen, Milch und Milchprodukten und hochwertigen Fetten, ab und zu Fleisch und Fisch) in der Regel überflüssig.

Nahrungsergänzungsmittel dienen eher zur Vorbeugung eines Mangels, in erster Linie bei Menschen mit erhöhtem Bedarf an Mikronährstoffen – beispielsweise Schwangere, Krebspatienten, Patienten mit Kurzdarm oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Oder die eingeschränkte Zufuhr haben, wie nach einer Magenverkleinerung. Manche Menschen, bei denen ein Mangel festgestellt worden ist, nehmen Vitamine oder Mineralstoffe, wie Vitamin D, Kalzium oder Folsäure, weil ihr Bedarf über das herkömmliche Essen nicht gedeckt werden kann. Falsch ist dagegen die Annahme, Obst und Gemüse ent-

hielten heute weniger Nährstoffe als früher und man müsse deshalb mit Nahrungsergänzungsmitteln gegensteuern. Bedenken sollte man, dass diese Kapseln oder Tabletten Wechselwirkungen mit Medikamenten haben. Deshalb immer mit dem Arzt darüber sprechen. Um im Bild zu bleiben: Beim gesunden Menschen ist „der Boden nicht ausgelaugt“. Ist jemand völlig einseitig, viel Süßes, oder Fettreiches, können die Nahrungsergänzungsmittel kein Ersatz für eine unausgewogene Ernährung sein. Da hilft mehr „Hacken und Unkraut beseitigen“ und auf die geeignete Fruchtfolge achten. Das heißt, fangen Sie erst bei sich selbst an, gegebenenfalls holen Sie sich professionelle Unterstützung, um auf einfachem, natürlichem und günstigerem Weg eine Mangelversorgung zu vermeiden. Zertifizierte Ernährungsberater, die auch von Krankenkassen unterstützt werden, helfen dabei.

Verraten Sie uns Ihre drei goldenen Regeln gesunder Ernährung?

Gerdas: Erstens: Gesund Essen und Trinken ist nicht kompliziert und schmeckt gut. Es hat nichts mit



Die speziellen Bedürfnisse des Einzelnen stehen im Mittelpunkt der Beratung der Dipl.-Oecotrophologin Mechthild Gerdas.

FOTO: PRIVAT

strengen Regeln, Disziplin, Hunger, Verboten und schlechter Laune zu tun.

Zweitens: Deshalb einfach mehr pflanzliche (Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte) als tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte) verzehren und sparsam mit Zucker und Salz

umgehen, dabei viel Wasser trinken.

Drittens: Eine Ernährungsumstellung funktioniert in kleinen überschaubaren Schritten, nicht darüber reden, sondern tun.

Frau Gerdas, vielen Dank für das Interview.

CS

Ab in die Zukunft:

Mit den neuen Hörsystemen von SoniTon Swiss

Jetzt den neuen Sprach- & Hörkomfort kostenlos testen.

Vereinbaren Sie Ihren Termin!



SoniTon
SWISS

Die Technologie der Zukunft.



SoniTon AO weiß, wie Sprache in jeder Situation klingen muss.

Dank „Machine Learning“ kennen die neuen **Hörsysteme SoniTon AO 9 | 7 | 5** bereits unzählige Hörsituationen. Wollen Sie Sprache künftig bestmöglich verstehen, ohne an Ihr Hörsystem denken zu müssen? Möchten Sie sich einfach nur auf **das Erleben des Augenblicks verlassen können** – egal wo Sie sich aufhalten? Dann lernen Sie jetzt SoniTon AO kennen und vereinbaren Sie **noch heute Ihren Testtermin!**

Einfach ausschneiden und mitbringen!



Ja, ich möchte testhören!

Vorname, Name: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

☐ Hörgeräte-Starter/in ☐ Hörgeräteträger/in seit: _____

Wichtigster Hör-Wunsch: _____



hör- & sehzentrum · osterstrasse 4–6 · 46397 Bocholt

Vereinbaren Sie noch heute Ihren **Testtermin** telefonisch unter **02871 234901** oder online unter **www.bocholt.optello.de**



SoniTon
SWISS

www.soniton.de

Die gute Nachricht:
Auch absolute
Bewegungsmuffel
profitieren, wenn sie sich
entschließen, auch im
höheren Alter etwas
für ihre Fitness zu tun.
Aber anfangen müsse
man, sagt Kerstin Groos.

Die Zahlen, mit denen mich Kerstin Groos zu Beginn unseres Gesprächs konfrontiert, sind ein wenig beunruhigend: „Ab dem 50. Lebensjahr verlieren wir zehn bis 15 Prozent unserer Muskelmasse, wenn wir nicht gegensteuern. Arthrose oder Knorpelschäden setzen Studien zufolge sogar bereits ab dem 35. bis 40. Lebensjahr ein. Schuld, so die ausgebildete Physiotherapeutin, sei unsere bewegungsarme Zeit. „Der Knorpel, der keine Belastung erfährt, beginnt sich zurückzuentwickeln oder zu verknöchern“, so Kerstin Groos. Die gute Nachricht schickt die 31-Jährige aber gleich hinterher: „Es ist nie zu spät, um mit dem Training anzufangen.“



„Dank der Geräte im elektronischen Zirkel kann man beim Training eigentlich nichts falsch machen“, erläutert Kerstin Groos, die Leiterin des Sport- und Gesundheitszentrums von TuB Bocholt. FOTO: C. SCHULZ

Viele brauchten allerdings zu lange, um den ersten Schritt zu tun. Der Startschuss fällt oftmals

erst bei auftretenden Beschwerden oder mit dem Eintritt ins Rentenalter. „Es fällt auf, dass die Menschen dann etwas für sich tun möchten, um den Ruhezustand fit genießen zu können“, sagt die Leiterin des Sport- und Gesundheitszentrums (SGZ) von TuB Bocholt. Und damit haben sie recht.

„Viele Leute berichten, dass sie sich nach dem Training fitter und produktiver fühlen, auch kognitiv leistungsfähiger“, sagt Kerstin Groos. Die Beweglichkeit werde erweitert und die Kraft gesteigert. Aber auch zur Sturzprophylaxe – nicht unwich-

Sport aktiviert das Gehirn

tig im fortgeschrittenen Alter – könne das Training dienen, da es entsprechende Rezeptoren in Gelenken, Muskeln und Sehnen anspricht, die mit dem Gehirn kommunizieren.

Kerstin Groos rät Einsteigern zu zwei wöchentlichen Trainingseinheiten von 30 bis 45 Minuten. Das könne man später steigern auf zwei bis drei Mal wöchentlich ein- bis eineinhalb Stunden, sagt sie. Doch auch wer nicht im Studio aktiv ist, kann etwas für seine Gesundheit tun. „Jede Bewegung

zählt“, so die SGZ-Leiterin und rät dazu auch alltägliche Arbeiten, wie das Heben eines Wäschekorbs zum Trainieren zu nutzen, Treppen zu steigen und Rad statt Auto zu fahren. Geeignete Sportarten – auch für Ältere – seien Wandern, Walken und Radfahren, sagt sie.

Wer zuvor wenig bis gar nicht trainiert und ein gewisses Alter erreicht hat, für den sei ein individueller Trainingsplan, der Kraft und Ausdauer fördert,

sinnvoller, Aber: „Jeder ist anders belastbar. Es gibt 70-Jährige, die alles machen können und 45-Jährige, die besser individuelle Kraftübungen ausführen sollten“, so Kerstin Groos.

Wie überzeugt sie von den positiven Effekten des Sports ist, zeigt sich auch anhand Kerstin Groos' beruflichem Weg. Nach sechs Jahren als Physiotherapeutin entschloss sie sich, aktiv etwas dazu beizutragen, „dass die Menschen erst gar nicht auf der Physio-Liege landen“ und ging zu TuB Bocholt.

Wer sich für das Angebot von TuB Bocholt interessiert, der kann sich jederzeit zu einem kostenlosen und unverbindlichen Probetraining anmelden.

TUI TRAVEL Star GEUKES



Jeder Tag bringt neue unvergessliche Highlights!

Sie lieben die Begegnung mit der einheimischen Bevölkerung und wollen deren Kulturen unverfälscht kennenlernen? Eine Mischung aus spannenden Erlebnissen, dem Unentdeckten und Geselligkeit ist genau das Richtige für Sie?

Ob auf Sizilien eine Reise zurück ins Mittelalter oder auf dem afrikanischen Kontinent zu den Big 5 – mit einer Studienreise können Sie die bunte Vielfalt dieser Erde kennenlernen.

In **kleinen Gruppen** werden Sie von einer **fachlich qualifizierten Reiseleitung** durch ein **interessantes Programm** geführt.

Ob an einem Standort mit verschiedenen Ausflügen oder als Rundreise von Ort zu Ort.

Eine Studienreise sprüht vor Erlebnissen, die Ihr Leben bereichern werden!

Wir arbeiten mit vielen Partner an unserer Seite, die sich auf Studienreisen rund um den Globus spezialisiert haben – bei uns finden Sie garantiert die Reise Ihres Lebens!

Reisebüro Geukes

Welfenstr. 21
46395 Bocholt
Tel. 02871 185670

www.reisebuero-geukes-bocholt.de

Reisebüro Geukes

Raiffeisenstr. 2b
46499 Hamminkeln
Tel. 02852 507300

www.reisebuero-geukes-hamminkeln.de

Inhaber: Thomas Geukes

Für eine individuelle Beratung empfehlen wir,
vorab einen persönlichen Termin zu vereinbaren.



Zieht sein Fitness-Programm eisern durch: Franz Josef Belting, hier mit Übungsleiterin Kerstin Groos, ist das älteste Mitglied im Sport- und Gesundheitszentrum an der Lowicker Straße.

FOTO: CHRISTIANE SCHULZ

Es herrscht reges Treiben an diesem Morgen im Sport- und Gesundheitszentrum von Tub Bocholt. Unter den 2000 Mitgliedern, die hier ihr Fitnessprogramm absolvieren, treffen wir

zufällig auch das älteste, Franz Josef Belting. Er steht gerade einbeinig auf einem Wackelpad und zieht Gewichte mit rund zwölf Kilogramm. Danach geht es zum Rückentraining und

auch die Beine wollen noch gefordert werden. Ein strammes Programm, vor allem wenn man weiß, dass Franz Josef Belting 90 Jahre alt ist. „Ich kann heute noch die gleichen Gewichte stemmen wie am Anfang“, freut sich Belting.

Das war vor 13 Jahren, als er mit dem Training bei Tub Bocholt begonnen hat. „Ich fand damals, ich habe zu wenig Bewegung“, so der Bocholter. Man müsse etwas für sich tun, schickt er hinter-

her. Bei Tub Bocholt fühlt er sich gut aufgehoben und absolviert regelmäßig eine individuell auf seine Bedürfnisse abgestimmte Übungsfolge.

Es sei kein Wunschprogramm, gesteht er mit einem Augenzwinkern, um ernster hinzuzufügen: „Es ist eine Pflicht.“ Eine, der er aus Überzeugung nachkommt, denn das regelmäßige Training zahlt sich aus. „Dass es

mir körperlich und geistig noch so gut geht, führe ich darauf zurück“, sagt Belting.

Ein Bewegungsmuffel war der 90-Jährige aber auch in jüngeren Jahren nicht. Typisch Bocholter fährt er zeitlebens gern Rad und war früher auch auf dem Tanzparkett zu Hause. „Ich habe 33

Jahre mit meiner Frau bei Heitmann-Wels getanzt. Jeden Freitag – und zwar nicht nur schwofen“, betont Belting. Das habe ihm immer viel Freude gemacht

und förderte neben der körperlichen auch die geistige Koordination, ist er überzeugt.

Koordination ist nach wie vor ein wichtiges Thema für den Senior. Um diese zu trainieren, absolviert er die Übungen auf einem Bein. So möchte er Sicher-

heit gewinnen und Gangunsicherheit oder Stürzen vorbeugen. Und wenn es doch mal passiert? „Dann habe ich mich immer günstig drehen können“, sagt Belting und lächelt.

Mit dem Training wolle er auf jeden Fall weitermachen, auch wenn er nun statt zwei Mal nur noch einmal die Woche ins Sport- und Gesundheitszentrum an der Lowicker Straße geht. Ein befreundeter Arzt riet ihm, auf keinen Fall damit aufzuhören. „Ich will keine Rekorde aufstellen. Ich bin einfach dankbar, dass es mir noch so gut geht“, sagt Franz Josef Belting.

Um Rekorde geht es nicht

**„Das Training
ist eine Pflicht“**

Franz Josef Belting

Wohnen²
MIT SERVICE AM STADTWALD

*Zur Miete in
Bocholt.*

W 42 barrierefreie
2-Zimmer-Wohnungen

W Jede Wohnung mit
Balkon/Terasse

W Wohnflächen von ca.
64 m² bis 74 m²

W 42 Pkw-Stellplätze

W Bikeport für E-Bikes und E-Scooter

W Gemeinschaftsraum

W Liebevoll begrünter Gemeinschaftsgarten

W Alle Wohnungen mit Internet/WLAN



Beratungstermin

SILVIA COPPENRATH

Mobil +49 (0)152-34677148

Mail s.coppenrath@azurit-gruppe.de

www.azurit-gruppe.de/wohnen



Jetzt für morgen.

NEU!
**Wohnen
mit Service**

ab 1. Juni 2023
Dännendiek 1
in Rhede



Einfach frischer aussehen

Faltenfrei um jeden Preis?

Das war einmal. Der Ansatz für Schönheitsoperationen ist heute ein ganz anderer, sagt Dr. Susanne Dörner im Gespräch mit „mein StadtKurier“.

nicht die Realität abbilden. Vom Filter bis zum Maskenbildner über Photoshop wird hier natürlich eine besonders schöne Version dargestellt. Ich empfehle meinen Patienten, den Blick für das eigene Spiegelbild nicht zu verlieren. Schönheit liegt natürlich im Auge des Betrachters, aber Ziel einer ästhetischen Behandlung sollte es sein frischer, erholter und entspannter auszusehen, nicht behandelt oder gar operiert.

Viele Menschen möchten auch im fortgeschrittenen Lebensalter weiterhin so dynamisch aussehen, wie sie sich fühlen, und erwägen eine Schönheitsoperation, um ihr Äußeres dem inneren Empfinden anzugleichen. Dann führt sie der Weg zum Chirurgen. Wir sprachen mit der Fachärztin für Allgemeinchirurgie, Dr. Susanne Dörner, über die Möglichkeiten der Behandlung und darüber, was sie als sinnvoll erachtet.

Frau Dr. Dörner, zu Anfang eines neuen Jahres haben die meisten

von uns gute Vorsätze. Eine häufig geäußerte Absicht ist, etwas mehr für sich zu tun. Beobachten Sie in Ihrer Praxis zum Jahresbeginn auch ein gestiegenes Interesse an ästhetischen Behandlungen?

Dr. Susanne Dörner: Ja. Zum Jahresbeginn aber auch vor den Feiertagen ist das Interesse an ästhetischen Behandlungen groß. Zu Silvester besonders gut auszusehen oder sein Aussehen im neuen Jahr zu verbessern ist ein häufiger Vorsatz. Grundsätzlich ist der Winter eine gute Jahreszeit, um

ästhetische Behandlungen zu machen. Insbesondere die Laserungen von Pigmentveränderungen an der Haut sind bei ungebräunter Haut deutlich besser durchzuführen.

Wie hat sich das Schönheitsideal in den vergangenen Jahren gewandelt?

Dr. Dörner: Schönheitsideale verändern sich laufend. In der heutigen Zeit werden sie stark von den sozialen Medien geprägt. Viele vergessen, dass diese Ideale häufig



Mit welchen Anliegen kommen die Patienten heute zu Ihnen?

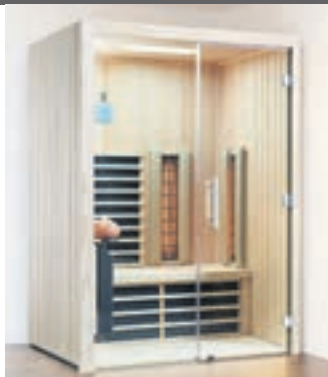
Dr. Dörner: Das ist sehr unterschiedlich. Aber eigentlich wollen wir doch alle erholt, frisch und nicht müde aussehen, auch wenn unser Alltag fordernd und stressig ist. Ein Beispiel: Eine ausgeprägte Zornesfalte kann für den Patienten im Alltag sehr störend sein, da er vielleicht zu Unrecht als unzufrieden oder unglücklich wahrgenommen wird. Das ist das Einsatzgebiet von Bo-

Ihr Wellnesspartner in Bocholt

- Saunakabinen
- Infrarotkabinen
- Sonderanfertigungen

Kleinemeier
Tischlerei • Innenausbau
reativer Saunabau

Benzstr. 10 • 46395 Bocholt



Saunabau Kleinemeier • Tel. 02871 / 180 550

**Zweirad
Feldmann**
www.zweirad-feldmann.de

Ihr Zweiradpartner in Dingden seit 95 Jahren!



Jetzt wieder
**große Auswahl
an E-Bikes!**

Wir vertreten alle
gängigen Leasinganbieter.

EXCELSIOR PEARL

Schick und elegant
in 3 Farben erhältlich
Angebotspreis nur € **2999.-**
Jetzt Probefahren!

WEBERSTRASSE 45 | HAMMINKELN-DINGDEN | TELEFON 02852-44 57

tox® und Fillerinjektionen auf Hyaluronsäurebasis. Schlupflider lassen einen müde oder erschöpft wirken. Die kosmetische Straffung der Oberlider lässt die Augen wieder größer und wacher aussehen. Dieser Eingriff kann in lokaler Betäubung durchgeführt werden. Die Kombination von Faltentherapie und Lidstraffung sollte aufeinander abgestimmt sein, um ein stimmiges Gesamtbild des Gesichts zu erreichen.

Das klingt, als sei ein wenig ärztliches Nachhelfen in Sachen Schönheit in der Mitte der Gesellschaft angekommen ...

Dr. Dörner: Viele tun es, aber nur wenige sprechen darüber. Ich finde es wunderbar, dass wir mit modernen Lasern und Injektionsverfahren risikoarm verschönern können. Wichtig ist es, den Blick für die Natürlichkeit nicht zu verlieren. Die Lippen sind dafür ein schönes Beispiel. Die natürliche Unterlippe ist voluminöser als die Oberlippe. Dieses Verhältnis sollte bei einer Behandlung mit Fillern nicht umgedreht werden, sonst sieht es sofort überspritzt und künstlich aus. Diese unästhetischen Ergebnisse kennen wir alle aus der Presse.



Dr. Susanne Dörner bietet in ihrer Praxis unterschiedlichste ästhetische Behandlungen an.

FOTOS: DR. DÖRNER

Welche Behandlungen können Sie und Ihre Kollegen all jenen empfehlen, die etwas frischer wirken möchten, ohne sich stark zu verändern?

Dr. Dörner: Bei der modernen Faltentherapie schaue ich mir immer den Patienten als Ganzes an. Ich habe Patienten, die sich mit über 90 bei mir behandeln lassen. Das Gesicht ist natürlich nicht mehr das einer jungen Frau, aber man kann dem Volumendefizit und der Schwerkraft entgegenwirken und so frischer und jünger aussehen. Für unterschiedliche Regionen und Intensität der Hautfalten gibt es verschiedene Hyaluronsäuren. Platte, erschlaffte Ohrläppchen lassen sich wunderbar wieder auffüllen, sodass die Ohrstecker nicht mehr nach unten kippen, um mal eine Region zu nennen, an die man nicht primär bei der ästhetischen Behandlung denkt. Die Veranlagung zu schöner Haut ist sehr

unterschiedlich ausgeprägt, so dass auch junge Frauen von einer Behandlung profitieren können. Und natürlich gibt es da auch schon mal eine Jugendsünde in Form einer Tätowierung, die nicht mehr erwünscht ist.

Ab welchem Alter raten Sie zu Behandlung von Fältchen und Pigmentveränderungen/Altersflecken?

Dr. Dörner: Pigmentveränderungen und Altersflecken können in jedem Alter behandelt werden. Bei den Hautveränderungen ist es wichtig, einen erfahrenen Behandler zu haben. Im Zweifelsfall sollte eine Hautveränderung zuerst biopsiert und histopathologisch untersucht werden, bevor der ganze Befund gelasert wird. So kann eine bösartige Hautveränderung ausgeschlossen werden. Bei eindeutig gutartigen Hautveränderungen kann direkt mit dem

Laser eine Entfernung erfolgen. Bei der Faltentherapie ist es individuell sehr unterschiedlich und hängt von der Veranlagung zu Falten, dem subjektivem Empfinden und dem eigenen Wunsch zur Behandlung ab.

Wichtig zu wissen ist, dass der volle Effekt erst nach ein paar Wochen da ist. Sollte also ein wichtiger Termin anstehen, wo man besonders gut aussehen will, ist es sinnvoll, früh genug zu behandeln.

Gibt es hierbei Risiken?

Dr. Dörner: Kein Eingriff ist ohne Risiko. Als Ärzte sind wir zu einer sehr strengen Aufklärung der Patienten, insbesondere im ästhetischen Bereich, angehalten. Die modernen Laserverfahren und hochwertigen Fillerprodukte zeigen bei einem erfahrenen Behandler und richtiger Anwendung nur ein minimales Risiko für Nebenwirkungen.

Grundsätzlich kann es zum Beispiel zu allergischen Reaktionen kommen. Hier sind insbesondere die bunten Tattoofarben kritisch. Unser Team aus Fachärzten und medizinischen Fachangestellten hat Erfahrung im Umgang mit Notfallsituationen, sodass diese von vorne herein vermieden, früh erkannt oder kompetent behandelt werden können, sollten sie doch einmal auftreten.

Was rät die Fachärztin flankierend zu einem Besuch beim ästhetischen Chirurgen, um seine Haut lange jung zu erhalten?

Dr. Dörner: Guter Sonnenschutz, nicht Rauchen, genug Wasser trinken und Sport an der frischen Luft! Außerdem gilt bei Kosmetik im Gesicht: weniger ist mehr.

Frau Dr. Dörner, vielen Dank für das Gespräch.

Mit uns kommt ihr bequem zum Fest und sicher nach Hause!

über 29 Jahre **Taxi** wer sonst?
Schwiers

0 28 71 - 60 60 + 44 1 44

- Krankenfahrten aller Art
- Rollstuhlbusse
- Dialysefahrten
- Flughafentransfer

www.taxi-schwiers.de

Freuen Sie sich auf die neue
FRÜHJAHRSKOLLEKTION

Damenmoden Mecking

46395 Bocholt · Speerstraße 2 / Mühlenweg
Telefon 02871/82 77

Seit über 50 Jahren führen wir modische und aktuelle Damenmode

Blusen, T-Shirts, Tops,
Pullover, Strickjacken, Westen
und Hosen sowie Nachtwäsche
für Damen und Herren.

Mo. – Fr. 9.00 – 12.30 / 14.30 – 18.00 Uhr · Sa. geschlossen



Grünes Hobby mit „Rendite“

Raus ins grüne Wohnzimmer: Gärtnern wird Umfragen zufolge immer beliebter. Und wer Obst oder Gemüse selbst anbaut, spart obendrein.

Gärtnern Sie gern? Dann befinden Sie sich in bester Gesellschaft. Etwa 27,7 Prozent der Deutschen ging dieser Beschäftigung im vergangenen Jahr häufig nach, wie das Portal Statista herausgefunden hat.

Gärtnern macht schließlich nicht nur Spaß, es kann auch ertragreich sein. Viele kennen das noch aus Kindheitstagen: Omas und Opas großer Garten deckte mit frischem Obst und Gemüse einen Großteil des Lebensmittelbedarfs der Familie ab. Heute ist Selbstversorgung wieder in, als spannender Zeitvertreib oder als bewusste Entscheidung für eine gesunde Ernährung.

Starten mit Kräutern und Obst

Manche Gartenbesitzer träumen hingegen von üppigen, farbenfroh blühenden Beeten. Beides lässt sich auch mit weniger Erfahrung in die Tat umsetzen. Spaß am Selbermachen und etwas Zeit sind die wichtigsten Voraussetzungen dafür. „Auch ungeübte Hobbygärtner können sich über blühende Beete und eine frische Ernte freuen, wenn sie gut planen und mit pflegeleichten Pflanzen starten. Die Erfahrung kommt dann von selbst.“

Für Einsteiger seien etwa selbst angelegte Kräuterbeete oder Obststräucher ein guter Beginn, um sich über erste Erfolge freuen

Umweltbewusste Gartenbesitzer achten darauf, in ihrem Garten vor allem heimische Pflanzen wachsen zu lassen, die Insekten und Vögel eine wichtige Nahrungsquelle bieten.

FOTO: PD

zu können. Auch ein Gemüsebeet lasse sich einfach anlegen: Bereits wenige Quadratmeter reichen aus, um Möhren, Mangold oder Frühlingszwiebeln anzubauen. Wichtig ist es, den Nährstoffbedarf von Gemüse- und Obstpflanzen zu beachten sowie ausreichend und regelmäßig zu

wässern. Hierfür bietet es sich an, einen Komposthaufen anzulegen und aus vermeintlichen Gartenabfällen wertvollen Dünger für die nächste Ernte entstehen zu lassen.

Und mit einer Regentonne lässt sich Niederschlag sammeln und später für die Bewässerung

von Beeten, Blumen und Sträuchern verwenden.

Tipp: Für Gemüsebeete eignen sich sonnige und windgeschützte Standorte. Als Windschutz kann zum Beispiel ein Johannisbeerstrauch dienen, der seinerseits wiederum für gesundes Naschzeug sorgt.

pd/cs



Für Rolf Mümken (li.) und Markus Schwartke, Fachberater des Kleingärtner-Verbands, gibt es immer was zu tun.

FOTO: SVEN BETZ

Das Glück im Garten

Hiesige Kleingärten sind gefragt, sagt Rolf Mümken.

Einer der seine Parzelle schon schätzte, als es noch nicht „in“ war, einen Kleingarten zu haben, ist Rolf Mümken. Seit 29 Jahren pflegt der Bocholter seinen Garten an der Alten Aa. „Jetzt bin ich Rentner, aber als ich noch im Berufsleben stand, saß ich den ganzen Tag im Büro und war froh, wenn ich in der Freizeit draußen war. Die Familie war dabei, wir haben Gemüse geerntet, reinster Bioanbau“, schwärmt Mümken.

Heute ist der 66-Jährige Mitglied im Vorstand seines Vereins und Vorsitzender des Bezirksverbands Bocholt-Borken der Kleingärtner. Der Verband hat 488 ak-

tive Mitglieder und ebensoviele Parzellen in fünf Kleingartenanlagen in Bocholt und Rhede. Bis auf einen Garten sind aktuell alle vergeben. „Das Interesse ist groß, unsere Warteliste lang“, sagt Mümken. Vor zehn, 15 Jahren seien vor allem über 50-Jährige interessiert gewesen. „Heute haben wir auch Zulauf von vielen jungen Familien“, berichtet der Vorsitzende. Dank sozialer Höchstgrenzen beim Kauf seien die Gärten des hiesigen Verbands erschwinglich, betont Mümken.

Wer Näheres dazu wissen möchte, meldet sich bei ihm unter Tel.: 02871-180934.

Keine Zeit für den Ruhestand, die Enkel warten: Großeltern leisten einen wertvollen Beitrag zur Kindererziehung. Aber auch Oma und Opa profitieren vom engen Kontakt zum Nachwuchs.

Laut Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung e. V. (DIW) werden mehr als die Hälfte aller Kinder unter sechs Jahren hierzulande nach Bedarf oder regelmäßig von ihren Großeltern betreut. Bei unter Zehnjährigen ist es im Schnitt noch jedes dritte Kind, bei dem Oma oder Opa aushelfen. Ob als Vorbilder, Zeitzeugen oder Traditionsbewahrer – Großeltern leisten einen wertvollen Beitrag zur Kindererziehung.

Sie kommen vor allem ins **Kinder emotional stabiler**

Spiel, wenn die Kita zu ist, die Schulferien für berufstätige Eltern wie immer viel zu lang sind oder wenn das Leben der Eltern einfach mal so auf den Kopf gestellt wird. Bei Betreuungsgespässen springen Großmütter zu 60 Prozent und Großväter zu 40 Prozent ein. Entlastet werden dadurch vor allem Mütter als Hauptbetreuungspersonen. Elf Prozent der Frauen bestätigten, dass sie zufriedener mit der Betreuungssituation durch die Großeltern sind und bei 14 Prozent der Mütter steigt die Zufriedenheit mit der eigenen Freizeit. Das hat positive Effekte auf die kindliche Entwicklung; sie werden emotional stabiler. Aber nicht nur für die Kinder ist die Präsenz von Großeltern von Vorteil. Auch die ältere Generation profitiert, weil sie gebraucht wird und keine Langeweile aufkommt.



Wenn Oma vorliest, hat das nicht nur emotionale, sondern auch ganz praktische Gründe: Die Großeltern übernehmen hierzulande oftmals die Betreuungsarbeit..

FOTO: RAVENSBURGER VERLAG

Eine Win-win-Situation

Übrigens: Wenn die Großeltern auf den Nachwuchs aufpassen, haben sie keine Erziehungspflicht. Sie dürfen also nach Lust und Laune spielen, toben und verwöhnen, was das Zeug hält – und dafür zum Beispiel sogar Ballettunterricht, Fußballtraining oder Geigenstunde der Enkel ausfallen lassen.

Großeltern haben sogar einen rechtlichen Anspruch darauf, ihr Enkelkind zu sehen. Kommt es beispielsweise im Zuge einer Scheidung der Eltern des Enkelkinds zu Schwierigkeiten, weil ein Elternteil gemeinsame Zeit mit dem Enkel verwehrt, können Großeltern das Umgangsrecht sogar einklagen. Zumindest, wenn es dem Wohl des Kindes dient oder eine feste Bin-

dung zu den Großeltern besteht. Gibt es deutliche Gründe, die dem Kindeswohl widerspre-

chen, kann der Umgang mit dem Enkel jedoch auch abgelehnt werden. ots/cs

Endlich Oma und Opa

Großeltern sein ist ein echter Gewinn – und sogar gesund. So leben Studien zufolge Menschen, die sich um ihre Enkel kümmern, um Jahre länger als Großeltern, die eher auf Distanz bleiben. Woran das liegt? „Wenn ich mich auf die Kinder einlasse und meinem Gehirn zutraue, neu zu denken, also mich auf dem Spielplatz auch mal auf eine Schaukel setze, dann erwecke ich mein inneres Kind – das hält fit und jung“, so die Psychotherapeutin Gundi

Mayer-Rönne. Trotzdem blicken einige mit gemischten Gefühlen auf den neuen Lebensabschnitt, verdeutlicht er doch auch die eigene Endlichkeit.

Der Soziologe François Höpflinger ermuntert zum Perspektivenwechsel: „Enkel schreiben die Familiengeschichte fort. Durch sie lässt sich an frühere Lebensphasen anknüpfen und manches vielleicht nachholen, was man bei den eigenen Kindern nicht geschafft hat.“ ots

fromme

GESUNDHEITSHAUS

Sanitätshaus - Orthopädietechnik - Reha-technik

Kompressionsstrümpfe - Einlagenversorgung
Bandagen - Stützkorsettversorgung
Prothesen- und Orthesenversorgung - Brustprothesen
Miederwaren - Bademoden - Nachtwäsche

Königstraße 34 • 46397 Bocholt • Im Ärztehaus Dörner
Tel. 0 28 71/29 40 50 • Fax 0 28 71/29 40 51



30% Rabatt
auf Miederwaren,
Nachtwäsche
& Bademoden!



Willi-Pattberg-Ring 8 • 46395 Bocholt-Biemenhorst
Telefon (02871) 235 71-0

Öffnungszeiten:

Mo. bis Do. 8.00 bis 13.00 Uhr
u. 14.30 bis 18.30 Uhr
Fr. 8.00 bis 18.30 Uhr
Sa. 8.30 bis 13.00 Uhr

Fragen Sie uns -
wir beraten
Sie gerne.



Ein Match fürs Ehrenamt

Seit zehn Jahren gibt es die Freiwilligenagentur in Bocholt. Sie vermittelt zwischen Organisationen und jenen, die sich engagieren möchten. Das Spektrum ist groß, der Bedarf auch.

Das Bedürfnis, anderen zu helfen, sich für etwas einzusetzen und mit dem eigenen Tun etwas zu bewegen, aber auch der Wunsch, Kontakte zu pflegen, nach mehr Abwechslung im Alltag oder aber die Suche nach einer sinnvollen Aufgabe: Die Gründe, sich zu engagieren sind vielfältig und so unterschiedlich wie die Menschen. Eines aber eint alle Ehrenamtlichen: Sie sind unverzichtbar. Besonders deutlich wird dies angesichts folgender Zahlen: Zwischen 40 und 48 Prozent liegt unterschiedlichen Quellen zufolge der Anteil der Ehrenamtlichen in Deutschland. Bricht man diese Zahlen herunter, engagieren sich allein in Bocholt 20 000 bis 25 000 Menschen.

„Darin sind natürlich auch kurzfristige Engagements inbegriffen. Aber dennoch zeigen die Zahlen, welche große

Rainer Howestädt leitet die Freiwilligenagentur. Er ist froh über das Büro an der Langenbergstraße und lädt Interessierte ein, einfach mal reinzuschauen.

FOTO: CHRISTIANE SCHULZ



**Möbel
Seggewiß** 

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 9-12 Uhr & 14-18 Uhr
Samstag: 9-12 Uhr



Schlackenweg 3 · Bocholt-Liedern · Tel. 02871 43368

www.moebel-seggewiss.de

Bedeutung das Ehrenamt hat für unsere Gesellschaft und für Bocholt“, betont einer, der es wissen muss: Rainer Howestädt, Leiter der Freiwilligenagentur in Bocholt. Die Agentur, die dem städtischen Fachbereich Soziales zugeordnet ist, vermittelt – neudeutsch

matcht – zwischen jenen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten und Organisationen, Vereinen und Institutionen. Denn längst speist sich der Ehrenamtsnachwuchs nicht mehr zwangsläufig aus dem direkten Umfeld der Vereine.

Eine Entwicklung, die die Pandemie verstärkt hat. „Corona hat Einschnitte verursacht. Da sind viele Ehrenamtliche weggebrochen“, so Rainer Howestädt. Auf der anderen Seite gebe es immer mehr zu tun, ergänzt er. Auch für die Freiwilligenagentur, die 2013 ins Leben gerufen wurde.

In der vergangenen zehn Jahren haben Howestädt und seine Mitstreiter vor Ort

ein umfassendes Netzwerk für das Ehrenamt aufgebaut. Mehr als 300 Organisationen, Initiativen und Vereine sind auf der Website der Agentur gelistet und nehmen Angebote an. 80

„Corona hat Einschnitte verursacht“

Rainer Howestädt
Leiter der Freiwilligenagentur

Organisationen finden sich in der Vermittlungsdatenbank.

Das Spektrum der Aufgaben ist groß.

Es

reicht von der Arbeit mit Kindern bis zu der mit Senioren. „Zu den am stärksten ausgeübten Engagements gehören sicherlich die Bereiche Soziales, Sport, Freiwillige Feuerwehr, Rettungsdienste. Katastrophenschutz aber auch Kirche und Kultur“, fasst Rainer Howestädt zusammen.

Wer sind die Menschen, die ihre Zeit in den Dienst der Allgemeinheit stellen? „Das Verhältnis zwischen Männern und Frauen ist ausgeglichen“, sagt Rainer Howestädt. Den größten Anteil machen Menschen ab 60 Jahren aus.



Fortsetzung folgende Seite

Viele Jahre hat Birgit Tebroke einen Bocholter Kindergarten geleitet. Dann kam die Freizeitphase ihrer Alters- teilzeit und die Bocholterin befürchtete, dass ihr im Ruhestand „die Decke auf den Kopf fällt“. Schließlich habe sie ihr gesamtes Berufsleben mit Menschen gearbeitet, sagt sie. Und so war es für Birgit Tebroke klar, dass sie sich eine sinnvolle Aufgabe im sozialen Bereich sucht.

Das war vor zehn Jahren. Damals habe sie zunächst an die Arbeit mit Senioren gedacht und sich mit diesen Überlegungen auch an den Verein Leben im Alter (Lia) gewandt. Gemeinsam mit Agnes Wellkamp von Lia habe sie alles Mögliche überlegt, erinnert sich Birgit Tebroke, bis hin zu einem Kochkurs für ältere Männer. Dass daraus nichts geworden ist, mag für die Herren betrüblich sein, für Birgit Tebroke war es ein Glücksfall. So war sie frei für das Angebot der ehrenamtlichen Mitarbeit in der Freiwilligenagentur, die seinerzeit neu gegründet wurde.

„Das hörte sich abwechslungsreich an“, dachte Birgit



Für die Beratung der Interessierten nimmt sich Birgit Tebroke gern viel Zeit.

FOTO: CHRISTIANE SCHULZ

Aus dem Kochkurs wurde nichts ...

... aber die ehrenamtliche Tätigkeit bei der Freiwilligenagentur ist genau das richtige für Birgit Tebroke.

Tebroke, als das Angebot kam. Genau das sollte es auch werden. Sie half beim Aufbau des Agenturbüros an der Langenbergstraße, kümmert sich um das Lesepatenprojekt, koordiniert die Abläufe rund um den Sozialführerschein und ist Ansprechpartnerin für alle, die sich in der Agentur über ehrenamtliche Aufgaben informieren möchten. „Mein Ziel ist es, so zu vermitteln, dass es für die Organisationen und für die Ehrenamtlichen passt“, sagt Birgit Tebroke und findet es toll, dass sie sich heute Zeit für die Gespräche nehmen kann. „Das hätte ich mir in meinem Beruf gewünscht“, sagt sie.

Zwischen drei und zehn Stunden investiert sie pro Woche in ihr Ehrenamt. Die Zeit, die sie für die saisonal wechselnde Schaufensterdekko der Freiwilligenagentur aufwendet, nicht mitgerechnet. Aber auch wenn es mehr werde, stört dass die heute 68-Jährige nicht. „Ich finde es toll, dass ich mich einbringen und sehr selbstständig arbeiten kann“, sagt Birgit Tebroke.



Fortsetzung

Es folgen die 30- bis 60-Jährigen. Bei den Jüngeren seien es weniger, so der Leiter der Agentur. Allerdings engagierten diese sich häufig für Themen außerhalb von Vereinen und würden so nicht erfasst, betont er und nennt Klima und Umwelt sowie aktuelle Krisen als Beispiele.

Auf jeden Fall versichert

Was wenn bei der Ausübung des Ehrenamtes etwas passiert? Grundsätzlich ist jeder, der sich ehrenamtlich engagiert, pauschal über das Land NRW haftpflicht- und unfallversichert. Darüber hinaus sollten die Träger eine Pauschalversicherung für die Ehrenamtlichen haben. Wenn im Einzelfall zusätzliche Versicherungen nötig sind, sollte man dies mit dem Träger klären.

Welche Voraussetzungen sollten Interessierte mitbringen? „Im Prinzip erst einmal nur den guten Willen, sich für ein Thema oder eine bestimmte Zielgruppe zu engagieren“, so Howestädt. Er ergänzt: Natürlich setzten bestimmte Tätigkeiten Qualifikationen voraus wie beispielsweise den Führerschein oder bei der Arbeit mit Schutzbefohlenen ein polizeiliches Führungszeugnis.

Den zeitlichen Rahmen steckt jeder selbst ab. „Jedes Engagement zählt“, sagt Rainer Howestädt und ergänzt: „Generell kann und soll der Ehrenamtliche selbst entscheiden, in welchem Umfang er sich engagieren möchte.“

Interessiert? Dann einfach mal reinschauen ins Büro der Freiwilligenagentur an der Langenbergstraße 18 in Bocholt. Die erfahrenen und zertifizierten Vermittler helfen bei der Suche nach geeigneten Tätigkeiten. Und sie informieren auch ganz unverbindlich über die zahlreichen Möglichkeiten, die es für ein Engagement in Bocholt gibt.

cs



Unbeschwerlich und barrierearm einkaufen.

geprüfte Einkaufsqualität



Ausgezeichnet
Generationenfreundlich

www.generationenfreundliches-einkaufen.de

- ✓ barrierearmer Zugang zum Geschäft
- ✓ gute Lesbarkeit von Preisen und Auszeichnungen
- ✓ gut ausgeleuchteter Markt
- ✓ Sitzgelegenheit zum Ausruhen
- ✓ breite Gänge
- ✓ rutschfeste Böden
- ✓ hilfsbereite Mitarbeiter*innen
- ✓ Abhol- und Lieferservice

REWE Lütfring | Klever Str. 8-10 | 46419 Isselburg



Immer mehr Menschen nutzen das Fahrrad das ganze Jahr über. Wer auch jetzt im Winter bei schlechter Witterung und Dunkelheit unterwegs ist, sollte unbedingt gut ausgerüstet sein, so der ADAC. Für Fahrräder gibt es keine Winterreifen-Pflicht. Allerdings bieten Winterreifen deutliche Vorteile

bei Grip und Traktion, besonders beim Bremsen. Generell sollte auf ein gutes, nicht abgefahrenes Profil geachtet werden. Das leichte Absenken des Reifendrucks erhöht außerdem die Bodenhaftung. Die Fahrradbeleuchtung ist gesetzlich vorgeschrieben: Unbedingt erforderlich sind ein Frontscheinwerfer mit weißem

Auch im Winter sicher unterwegs mit dem Rad

Reflektor, ein Rücklicht und ein roter Rückstrahler. Zusätzlich muss das Rad über umlaufende Reflexstreifen an Vorder- und Hinterreifen, gelbe Reflektoren in Vorder- und Hinterrad oder reflektierende Speichens-

ticks an allen Speichen sowie je zwei gelbe Reflektoren an den Pedalen verfügen. Außerdem sollte vor jeder Fahrt überprüft werden, ob Front- und Heckstrahler tatsächlich leuchten und ob eventuelle Akkus und Batterien aufgeladen sind.

Extrem wichtig ist helle Kleidung. Zudem können reflektierende Applikationen an der Jacke oder am Rucksack die Sichtbarkeit erhöhen. ots/cs

Aluminium ist für den Körper schädlich. Tierversuche zeigen, dass das Metall unter anderem Nieren und

Deos mit Aluminium – besser darauf verzichten?

Nerven schädigen kann. Muss man also mit aluminiumhaltigen Deos vorsichtig sein? „Es ist alles eine Frage der Dosis“, urteilt Dr. Andre-

as Hünnerbein, Apotheker in Naumburg.

Eine Stellungnahme des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) von 2020 belegt: Von dem Aluminium, das man mit einem Deo auf die Haut aufträgt, gelangen weniger als 0,002 Prozent ins Blut. Gesundheitliche Schäden sind laut Hünnerbein daher „unwahrscheinlich“. Für eher bedenklich hält der Pharmazeut dagegen die Aufnahme über die Nahrung: „Wer Saures oder Salziges in Aluminiumfolie aufbewahrt, führt sich viel mehr Aluminium zu.“

Entspannung für den Handydaumen

Es ist ein inzwischen weit verbreitetes Leiden: der sogenannte Handydaumen. Was man dagegen tun kann, zeigt das Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“.

Hilfreich ist es, beim Schreiben auf dem Smartphone beide Hände zu benutzen. Das mindert die Be-

lastung des einzelnen Daumens und beugt einer schmerzhaften Entzündung der Sehnen vor. Zudem sollte man regelmäßig Dehnübungen machen, das lockert den Daumen.

Weniger anstrengend für den Daumen ist es, ab und zu im Stehen zu tippen. Entspannung bringt auch das Abstützen des Unterarms. Wer sitzend schreibt, sollte den Unterarm sicher ablegen. Und: Wer ab und zu eine Sprachnachricht verschickt, gönnt seinen Daumen Ruhepausen. ots

Bitterhoff

Wir sind für Sie da · Täglich: Mo–Fr von 9.30–12.30 Uhr · 15–18 Uhr

Wir haben reduziert!

BHs, Damenslips und Damenunterhemden

% bis zu %
50%
%

46414 Rhede · Kirchstraße 6
Inh. Marita Haas · Tel. 02872/932095

Der letzte Weg
in guten Händen!



Bestattungen LUEB

Bestattermeister, Funeralmaster,
fachgeprüfter Bestatter



Abschied ohne finanzielle Sorgen...

Lassen Sie sich von uns zum Thema „Bestattungsvorsorge“
beraten! Unser Partner ist die

Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

**Eigener Abschiedsraum
Ihr Helfer beim Trauerfall
Tag- und Nacht-, Wochen-
end- und Feiertagsdienst**



Erledigung aller Formalitäten (z.B. Abmeldung der Krankenkasse, Rente und Beantragung der dreimonatigen Übergangsrente), Organisation der Trauerfeier mit Kirche und Friedhof sowie Bestellung von Blumenschmuck, Herstellung von Trauerdrucksachen im Hause. Einrichtung von Treuhandkonten für die Sterbevorsorge. Erd-, Feuer-, Seebestattungen und anonyme Bestattungen. Überführungen im In- und Ausland.

Bocholt · Blücherstraße 25 · Tel. (0 28 71) 60 51
Mobil: 0172 / 21 24 896 · www.bestattungen-lueb.de

Vorfreude ist das Wichtigste



Ein echtes Abenteuer: Josef Breuer bei seiner Bergsteiger-Tour in Nepal.

FOTO: PRIVAT

Dass Josef Breuer auf Odysseus Spuren wandelt, daran ist – wie sollte anders sein – Griechenland schuld. Der Auslandsauftrag seines Arbeitgebers war die erste große Reise überhaupt für den damals 20-jährigen Bocholter. „Griechenland hat mir das Reisen schmackhaft gemacht“, sagt er heute. Und da die erste Dienstreise gleich so erfolgreich war, sollte er in beruflicher Hinsicht noch viele Gelegenheiten bekommen, die Welt zu sehen.

Für die Siemens AG war der Projektleiter unter anderem in China, Japan, Brasilien, Pakistan, auf den Philippinen und in Indien tätig.

Doch auch privat packt Josef Breuer gern die Koffer. „Als die Kinder noch klein waren, haben wir natürlich eine Zeit lang Bauernhofurlaube gemacht“, so der

dreifache Familienvater. Später ging es auch zum Skifahren in die Berge. Doch das Fernweh und der Wunsch, fremde Kulturen zu entdecken, ließen den 65-Jährigen nicht los. Gemeinsam mit seiner Frau bereiste er Vietnam, Kambodscha, Israel, Ägypten, war mit den Söhnen in Dubai und den USA und erklimmte als passionierter Bergsteiger einen 5000er im Himalaya-Gebirge im Nepal. „Das war ein absolutes Highlight, die Kultur in Nepal kennenzulernen“, sagt Breuer. Aber angesichts von Sauerstoffmangel und Kälte war

es auch eine besondere Herausforderung.

Zu einer solchen Herausforderung sei das Reisen in den vergangenen beiden Jahren ohnehin geworden. „Die Welt ist verrückter geworden“, so Josef Breuer. Daher versuche er vermehrt, auch ohne großen Reiseaufwand unterwegs zu sein. Man könne hier im Umfeld supergut Urlaub machen, findet der Bocholter und rät zu Tages- oder Zwei-Ta-

gestouren mit dem Rad. Einfach eine Tasche packen und abends einkehren, wo etwas frei ist. „Für Hotels und Ferienwohnungen gibt es ja heute zahlreiche tolle Apps“, sagt Josef Breuer.

Wer es bequemer mag und ein Rundum-sorglos-Paket schätzt, der kann sich auch mit dem Bocholter-Borkener Volksblatt auf den Weg machen und trifft dabei möglicherweise auch auf Josef Breuer. Denn seit 2019 begleitet er für den Verlag diverse Leserreisen. Als erfahrener Weltenbummler hat er für seine Gruppe immer Pflaster und Kopfschmerztabletten dabei und für den digitalen Notfall sogar eine Powerbank.

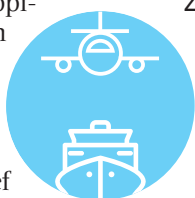
Aber wohin es auch immer gehe, das Wichtigste am Reisen sei die Vorfreude und die solle man sich nicht nehmen lassen, betont der Bocholter. Denn das

haben die vergangenen Corona-Jahre gezeigt, sei Vorfreude manches Mal das Einzige, was von der Reise bliebe. Und so hat auch Josef Breuer einen bislang unerfüllten Reisetraum: „Was mir noch fehlt, wäre eine Südamerika-Tour“, sagt er.

Eine Regel hat der Bocholter sich selbst auferlegt. „Ich fahre ungern zwei Mal an den glei-

chen Ort, auch wenn es dort schön war. Beim zweiten Mal ist es doch anders“, sagt er. Da hält Breuer es mit dem Dalai Lama, der einmal gesagt hat, man solle jedes Jahr einen Ort besuchen, an dem man noch nicht gewesen ist. Das sollte selbst für Josef Breuer kein Problem sein, die Erde bietet ihm schließlich 195 Länder...

Der Bocholter Josef Breuer hat beruflich und privat schon zahlreiche Länder bereist und liebt es, fremde Kulturen kennenzulernen. Heute profitieren die Mitglieder von BBV-Reisegruppen von seinem Wissen.



DIE TEKLOTH LÖSUNG – NACHHALTIG GUT

Photovoltaik • Stromspeicher • Ladestation

Heizung • Sanitär • Wärmepumpen

Elektro • Automation • Sicherheit

Kälte • Klima • Lüftung



TEKLOTH®
Energie- und Gebäudetechnik

Schlavenhorst 25 · 46395 Bocholt
T.: 02871 - 25 20-0
www.tekloth.de



Wo ist was los in 2023?

Februar

Karnevalsumzug in Rhede, Sonntag, 19., Start: 12.30 Uhr
Innenstadt, Rhede

**Rosenmontagszug
in Bocholt,** Montag, 20.,
ab 14 Uhr, Innenstadt, Bocholt

März

Kram- mit Wochenmarkt,
Mittwoch, 8., 8 bis 18 Uhr,
Innenstadt, Rhede

Zum Weltfrauentag, **Kabarett
mit Andrea Volk** im Rheder
Ei, Sonntag, 12., 18 bis 20 Uhr,
Rathaus, Rhede

April

Danceperados of Ireland,
Tanzshow, Dienstag,
18., Beginn 20 Uhr, im Rheder
Ei, Rhede, Tickets gibt es unter
www.rhede.de/tickets.

Maiensonntag, Attraktionen
und Angebote, Sonntag, 23.,
11 bis 18 Uhr, ab 13 Uhr
verkaufsoffen, Innenstadt,
Rhede

Bocholt blüht, verkaufsoffen
mit großem Oldtimertreffen,
Sonntag, 30., 13 bis 18 Uhr, In-
nenstadt, Bocholt

Bands in town, die Kneipen-
nacht mit Live-Musik in der
City-Gastronomie, Sonntag, 30.,
20 bis 1 Uhr, Bocholt

Mai

22. Bocholter Citylauf
Samstag, 6., 16 bis 22 Uhr,
Innenstadt

Dingdener Frühlingstreff,
umfangreiches Rahmen-
programm für die ganze
Familie und verkaufsoffener
Sonntag, 7., 12 bis 18 Uhr, ab 13
Uhr verkaufsoffen,
Ortskern, Dingden



Modenschau beim Frühlings-
treff. FOTO: ANN THERES LANGERT

Schneckenfest, Familienfest
an der Wasserkraftschnecke
in Rhede-Krechting,
Pfingstmontag, 29., ab 11 Uhr

Rock im Zelt, Auftakt der
Bocholter Schützenfestsaison,
traditionell beim Schützen-
verein Lowick links der Aa,
Mittwoch, 17. Mai, Festplatz
an der Eichenallee, Bocholt.

Juni

Musikschulaktionen,
Orchester, Chöre und
Ensembles treten auf,
Donnerstag bis Sonntag,

15. bis 18., Bocholter Innen-
stadt

Sagen-Safari, Familien-Fahr-
radtour mit Open-air-Theater,
Sonntag, 18., Rhede

**51. Internationales
Leichtathletik-Meeting
und NRW-Hammerwurf-Cup,**
Spitzenathleten
aus 20 Nationen, Donnerstag,
25., LAZ, Rhede

Juli

Hobbytrödelmarkt, Sonntag,
2., 11 bis 18 Uhr, ab 13 Uhr
verkaufsoffen, Innenstadt,
Rhede

Rheder Weinfest, Freitag
bis Sonntag, 14. bis 16.,
am Kinderbrunnen, Rhede

Bocholter Weinfest, Freitag
bis Sonntag, 21. bis 23.,
Beginn Freitag, 17 Uhr, rund
um den St.-Georg-Brunnen,
Bocholt



Ihr Fahrradhändler in den Niederlanden!

Gazelle

RIESE & MÜLLER

VICTORIA

SPARTA

RIH

UNION

BATAVUS

KOGA

CORTINA

LUGANO

SENSE

VOGUE

HARM TAKKE
TWEEWIELERS
DINXPERLO

Weverstraat 4 · Dinxperlo · Tel. 00 31-3 15-65 16 85 · www.harmtakke.nl



Ende August drehen sich in Rhede wieder die Karusselle.

ARCHIVFOTO: ANN-THERES LANGERT

August

Rheder Kirmes, mehr als 160 Schausteller, darunter 21 Groß- und Kinderfahrgeschäfte mit Gauklertag, Familientag und Höhenfeuerwerk, Freitag bis Montag, 25. bis 28.

September

Aktionstag Sport und Kultur, ein Nachmittag für die ganze Familie im Langenbergpark, Samstag, 9., 14 bis 18 Uhr

WattExtra Open-air-Konzert am Bahia, Name der Tributeband wird noch bekanntgegeben, Samstag, 9., Beginn 19 Uhr, Wiese am Bahia, Bocholt

Bokeltsen Treff, verkaufsoffen, Sonntag, 24., 13 bis 18 Uhr, Innenstadt, Bocholt

Oktober

Klumpensonntag, Freiluftmesse mit Handwerk, Gastronomie, Handel und Gewerbe, Sonntag, 8., 11 bis 18 Uhr, ab 13 Uhr verkaufsoffen, Rhede

Bocholter Kirmes, das größte Volksfest im Münsterland, Freitag bis Montag, 13. bis 16., Innenstadt, Bocholt

November

Lichtersonntag, Lichtinstallationen in der Innenstadt an ausgesuchten Plätzen und

Gebäuden, verkaufsoffen, Sonntag, 5., 13 bis 18 Uhr.

Kerzenfest in Dingden, Aktionen der Dingdener Vereine und Geschäftsleute, Holzbüchchen mit besonderen Angeboten, Samstag, 18., 16 bis 20 Uhr und Sonntag, 19., 13 bis 18 Uhr, verkaufsoffen, Dingden

Shopping-Friday mit Black Deals, Freitag, 24., 10 bis 22 Uhr, Innenstadt, Bocholt

Dezember

Bocholter Weihnachtsmarkt, voraussichtliche Eröffnung Freitag, 1., um 17 Uhr, danach täglich von 12 bis 20 Uhr, Innenstadt, Bocholt

Nikolausstiefelaktion, die Kinder holen ihre gefüllten Stiefel in den Geschäften ab, Donnerstag, 7., 14 bis 18.30 Uhr, in der Innenstadt, Bocholt



Im Dezember beginnen wieder allerorten die Weihnachtsmärkte, wie hier in Bocholt. ARCHIVFOTO: SVEN BETZ

Rheder Weihnachtsmarkt, mit umfangreichem Rahmenprogramm für die ganze Familie, Donnerstag bis Sonntag, 7. bis 10., Innenstadt, Rhede

Verkaufsoffener Sonntag zur Weihnachtszeit, Sonntag, 17., 13 bis 18 Uhr, Bocholt

GUTE BERATUNG & GUTE PREISE!

- ✓ **Matratzen + Lattenroste**
- ✓ **Boxspringbetten**
- ✓ **Bettdecken + Kissen**
- ✓ **Polstermöbel**



**Aktionen,
Aktuelles
& Angebote**

Lück
FABRIKVERKAUF



**Schlafen Sie sich
glücklich & gesund
...mit unserer Hilfe!**

BOH-Mussum • Moorweg 22 • ☎ 0 28 71 / 99 79-575
Öffnungszeiten: Di. / Sa.: 9 - 13 Uhr • Mo. / Do. / Fr.: 15 - 19 Uhr

So wohnen wir barrierefrei

Wer auch später in seiner gewohnten Umgebung leben möchte, der sollte beizeiten über notwendige Anpassungen seines Wohnumfeldes nachdenken. Infos und Hilfe findet man bei der Wohnberatung.



Quelle: www.haus.de

© LBS 2022

Die meisten Menschen möchten im Alter in ihrer gewohnten Umgebung bleiben – solange es geht. Wie lange es geht, das hängt zu einem nicht unwesentlichen Teil von den baulichen

Viele Wohnungen sind zu teuer

Gegebenheiten ab. Daher scheint es sinnvoll, das Haus oder die Wohnung rechtzeitig an sich verändernde Bedürfnisse anzupassen. Doch frühzeitig tun das nur die wenigsten, sagen Ulla Brauckmann und Andrea Hoffmann. Sie sind Wohnberaterinnen des Vereins Leben im Alter (Lia). Und so geht es in ihren Gesprächen meist um Akutberatungen, wenn der Hilfebedarf bereits eingetreten ist. Dann muss meist rasch einiges passieren. Denn viel zu wenige Wohnungen in Deutschland

Zu Hause ist es am schönsten

sind barrierefrei.

„Experten zufolge haben wir 2030 in Deutschland einen Mangel von zwei Millionen barrierefreien Wohnungen“, sagt Ulla Brauckmann und ergänzt: „Die Wohnwirtschaft, die Architekten planen aus optischen Gründen häufig nicht barrierefrei. Und die Wohnungen, die barrierefrei errichtet werden, sind zu teuer. „Da kommen



schnell 1000 Euro Miete zusammen. Wer kann sich das erlauben?“, fragt Brauckmann. Sie und ihre Kollegin werden meist in Haushalte gerufen, in denen das Geld nicht im Überfluss da ist. So bleiben viele in ihrer völlig ungeeigneten Umgebung und behelfen sich irgendwie. „Das ist manchmal eine Katastrophe“, berichten die Wohnberaterinnen.

65 Prozent der Menschen, die

die Lia-Mitarbeiterinnen beraten, wohnen zur Miete. Auch das sei ein Grund, warum bauliche Anpassungen nicht immer möglich sind, sagen sie.

Einfacher haben es da jene, die im Eigentum leben. Günstig ist es dennoch nicht. Allein der notwendige Umbau des Bades – eines der häufigsten Themen in der Wohnberatung – sprengt so manches Budget. Die 4000 Euro, die die Pflegekasse Mietern und Eigentümern mit Pflegegrad 1 gleichermaßen zahlt, genügen meist nicht einmal, um die Kosten einer ebenerdigen Dusche zu decken. Bei den anfallenden Nebenarbeiten für Fliesen und Boden sei man schnell bei Kosten von 5000 Euro, so die Wohnberaterinnen.

Neben dem behindertengerechten Bad sind es vor allem



3 Marken

= 1 Team

LA LEITING
AUTOMOBILE

SEIT 1980

Mühlenweg 20 | Franzstraße 23–25 | 46395 Bocholt
Tel. (028 71) 21 12-0 | www.leiting-automobile.de

**Mit Sicherheit
im Straßenverkehr!**

**Ob Automatik-, Hybrid-
oder Elektrofahrzeuge ...
... einfach Fahren
ohne Schalten**

Treppen, die den Alltag erschweren. „Die Stufen am Hauseingang, die unebene Pflasterung, fehlende Haltegriffe und Handläufe, all das kann zum Problem werden, wenn man ins Haus möchte oder es verlassen will“, so Ulla Brauckmann. Manchmal empfehlen die Wohnberaterinnen den Einbau eines Treppenliftes aber das sei aufgrund der Gebäudesubstanz älterer Häuser auch nicht überall machbar.

Wozu sie raten, sind Haltegriffe am Waschbecken und am WC und das Entfernen von Stolperfallen – auch dem geliebten teuren Teppich. Stecklichter, die im Dunkeln für einen sicheren Weg ins Bad sorgen oder Bewegungsmelder sowie eine beleuchtete Hausnummer für den Notfall,

Infos zu Fördermöglichkeiten

seien eine gute Investition. „Das sind Kleinigkeiten, die das Leben komfortabler machen“, weiß Ulla Brauckmann.

Für all die kleinen und größeren Maßnahmen braucht man Geld und daher informieren Brauckmann und Hoffjann auch zu Fördermöglichkeiten. Wichtig sei es, dass die Zuschüsse bewilligt seien, bevor die Arbeiten angegangen werden, so die Beraterinnen. Das gehe gerade bei der Pflegekasse meist in wenigen Wochen, sagen sie. Im Falle der KfW raten sie, sich früh im Jahr mit dem Antrag zu beschäftigen, denn: „Die Fördertöpfe sind schnell leer.“

Bei ihrer Arbeit begegnen die Brauckmann und Hoffjann häufig Zukunftsängsten, denn viele können sich teure Umbauten nicht leisten und scheuen sich, um Gelder zu bitten. Das sei eine Generationenfrage, sagt Ulla Brauckmann. Da der Fokus der Pflegekassen heute darauf liege, dass die Menschen möglichst lange in

Andrea Hoffjann (links) und Ulla Brauckmann informieren zu Möglichkeiten, die das Wohnumfeld sicherer machen.

FOTO: CHRISTIANE SCHULZ



ihren eigene vier Wänden bleiben, sei diese Scheu unangebracht.

Auf die Frage, wann man mit den Überlegungen für ein barrierefreies Heim beginnen solle, entgegenen die Expertinnen: „Wünschenswert wäre es, schon so zu bauen, dass es im Alter nicht zu Einschränkungen kommt. Dabei sollten Balkone und Terrassen barrierefrei geplant werden. „Im Neubau würde ich zudem darauf achten, dass der Raum für das Gäste-WC so groß ist, dass ich später dort auch ein barrierefreies Bad einrichten kann“, sagt Ulla Brauckmann.

Was vielfach nicht bedacht

werde, sei die Sicherung des Hauses bei kognitiven Einschränkungen wie etwa bei einer Demenz. „Da gilt es Gefahrenquellen, wie beispielsweise den Herd auszuschließen“, so Andrea Hoffjann.

Diejenigen, die sich in jüngeren Jahren mit dem Thema Wohnen im Alter auseinandersetzen, geht es vielfach um die verschiedenen Wohnformen für Ältere, die hier in der Region angeboten werden. Für sie seien neben betreutem Wohnen und Seniorenwohnungen auch Wohngemeinschaften interessant, die Ältere oft noch ablehnen. Das werde sich ändern, ebenso wie das Thema Wohnen durch die zahlreichen

Smart-Home-Anwendungen in den nächsten Jahren neu gedacht wird, vermuten die Wohnberaterinnen.

„2030 fehlen zwei Millionen barrierefreie Wohnungen“

Ulla Brauckmann
Wohnberaterin „Leben im Alter“

Kostenlose Beratung

Die mobile Wohnberatung wird vom Kreis Borken und den Pflegekassen finanziert. Das Angebot ist in Bocholt, Rhede und Isselburg kostenlos. Betroffene oder Angehörige können sich beim Verein Leben im Alter melden und ein unverbindliches persönliches Gespräch am Telefon oder in der häuslichen Umgebung führen. Termine unter Tel.: 02871-2176566.

„Multifokal-Linsen & Laser“

Infoabend zur operativen Behandlung von Fehlsichtigkeiten

**Donnerstag,
02.03.2023, 19.30 Uhr**

Jetzt anmelden
0 28 71 / 22 66 26



Dr. Friederike Dörner (FEB0)
Fachärztin für Augenheilkunde

Dr. Martin Dörner
Facharzt für Augenheilkunde



Laser-24 GmbH
www.Laser-24.de
Königstraße 34 Bocholt
Tel.: 22 66 26 · info@Laser-24.de



Verstand statt Bauchgefühl

Aktien sind nicht zuletzt aufgrund der stark gestiegenen Inflation auf dem Vormarsch: Investments an der Börse gelingen am besten mit kühler Analyse statt Intuition, raten Experten.

In Zeiten hoher Inflation stehen Aktien und Aktienfonds verstärkt im Fokus. Doch wie sollte man sein Geld an der Börse anlegen? Vor allem mit Intuition oder rein rational? Investment-Experte Mario Lüddemann legt sich fest: „Erfolgreich wird nur sein, wer den Verstand entscheiden lässt, denn Emotionen stehen uns an den Finanzmärkten eher im Weg.“

Viele Menschen denken laut Lüddemann, die echten Finanz-Profis handeln immer nach ihrem Bauchgefühl. Das ist aber sei ein Irrglaube. Es sehe vielmehr nur so aus, weil die große Erfahrung zu fast automa-

tisiertem Handeln führe. „In Wahrheit stecken dahinter aber höchst rationale Überlegungen sowie einfache Routine“, so der Buchautor und Management-trainer. „Sowohl beim Investieren als auch beim Trading wird nach den Regeln agiert, die nun einmal die Märkte bestimmen.“ Lüddemann vergleicht das mit einem Autofahrer. Wer über jahrelange Fahrpraxis verfügt, wirkt für einen Anfänger wie jemand, der absolut intuitiv unterwegs ist.

Zu was das Vertrauen rein auf „das Gefühl“ führen kann, das erklärt Lüddemann anhand der Reaktionen vieler Anleger in einer Krise. Da werde in Panik bei



Für Investment-Profi Mario Lüddemann sollte der Verstand die Macht haben bei der Geldanlage. FOTO: MIRJAM HAGEN

sehr tiefen Kursen verkauft, obwohl man doch wisse, dass ein Auf und Ab an der Börse etwas ganz Normales ist.

Ebenso dramatisch wirke es sich aus, wenn man aus Angst gar nicht investiert: „So mancher wartet und wartet auf den besten Einstiegskurs oder ihm ist die Börse überhaupt viel zu unsicher.“ In vielen Jahren Be-

ratungspraxis hat Lüddemann immer wieder erlebt, wie wenig die Grundgesetze unserer Wirtschaft berücksichtigt werden. „Unternehmen wollen Gewinne machen. Das liegt quasi in ihrer DNA. Ergo steigen die Aktienkurse langfristig immer.“

Wissen gegen die Angst

Natürlich weiß auch Lüddemann, dass dies keineswegs für jede Firma gilt. Einzelne können durchaus sehr schlecht performen und einstige Höchstkurse niemals mehr erreichen. „Wenn man aber sein Geld etwa in ETFs anlegt, die einen großen Index wie den DAX abbilden, hat man dieses Risiko nicht.“

Entscheidend ist deshalb für Mario Lüddemann ein Basiswissen in Sachen Finanzen. In der Schule werde das nicht vermittelt, doch es gebe inzwischen genügend Angebote in Form von Webinaren, Büchern, Vorträgen und Seminaren. „Wer es schafft, Kursabschwünge auszusitzen, der hat an der Börse bisher stets gewonnen, sofern er auf eine entsprechende Streuung geachtet hat“, sagt der Investment-Profi. Und das schafft vor allem der, der auf sein Wissen vertraut. fpr/cs

Orthopädie
Spezialist für orthopädische Einlagen!
Christoph Schlütter
Orthopädie-Schuhtechniker-Meister
staatlich anerkannter Podologe
Schuh & Technik
Lieferant aller Krankenkassen!

Leistungen aus Meisterhand:
Anfertigung von Schuheinlagen
Maßschuhanfertigung
Orthopädische Schuhänderung
Änderung von Sicherheitsschuhen
Bandagenlieferung
Schuhreparaturen jeglicher Art



Deichstraße 41 • 46414 Rhede
Tel. 02872/80 95-90
www.fussprobleme.info
info@fussprobleme.info



Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do., Fr.: 9.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch: 9.00 – 12.30 Uhr
Samstag: geschlossen

10,- EURO GUTSCHEIN
- Gültig bis 31.03.2023 -
Reparaturen und Furnituren ausgeschlossen.
pro Person nur ein Gutschein einlösbar.

Vorteile einer individuell gefrästen Einlage aus unserem Haus:

- Beseitigung von Schmerzen in Bereich Füße, Beine, Rücken und Knie
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verhinderung von Gelenkfehlstellungen
- Erhöhung des Laufkomforts
- Unterstützung der natürlichen Abrollbewegung des Fußes

Wir bieten auch eine elektronische „Im Schuh Druckmessung“ an.

Seit 1953 in 4. Generation in Rhede!



Eine Auszeit vom Alltag können sich die Teilnehmer des Pflege-Selbsthilfe-Cafés gönnen. FOTO: ADOBE STOCK

Seit fünf Jahren leitet Martina Nötzold das Pflege-Selbsthilfe-Café im Kreis Borken. Einmal im Monat kommen hier Menschen zusammen, die Angehörige pflegen oder begleiten. Das Angebot richtet sich an alle, die Gesprächsbedarf haben. „Um daran teilzunehmen, muss bei den Angehörigen kein Pflegegrad vorliegen. Alle sind herzlich eingeladen“, sagt die Diplom-Sozialpädagogin. Zwischen drei und zehn Teilnehmer kommen inzwischen zu den Terminen in Borken. Bei den Treffen geht es

auch, aber nicht nur um die Pflege. Es gebe keine festen Themen, vielmehr sei es so eine Art Kaffeeklatsch. „Wir sprechen offen über alles“, so Martina Nötzold.

„In erster Linie geht es darum, dass sich die Menschen eine Auszeit gönnen. Sie sollen sich zwei Stunden einmal um sich selbst sorgen“, sagt Martina Nötzold. Denn ihrer Erfahrung nach kommen die pflegenden Angehörigen zu kurz. „Sich selbst vergessen viele über die Pflegearbeit“, so Nötzold. Man müsse

Und wie gehts dir?

Diese Frage wird pflegenden Angehörigen viel zu selten gestellt und deshalb gibt es für sie das Pflege-Selbsthilfe-Café im Kreis Borken. Einmal im Monat trifft man sich, jeder ist willkommen.



Die nächsten Treffen finden immer an jedem vierten **Donnerstag im Monat** von **15.30 bis 17.30 Uhr** statt:

23. Februar
23. März
27. April
25. Mai
22. Juni
27. Juli;
24. August
28. September
26. Oktober
23. November
21. Dezember

Den genauen Treffpunkt erfahren Interessierte bei der Anmeldung unter **Tel.: 02541-8445734** oder per E-Mail an **selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org**

sie an die Pflicht erinnern, für sich selbst zu sorgen, betont die Diplom-Sozialpädagogin: Sie sage dann: „Wenn ihr nicht für euch selbst sorgt, dann könnt ihr auch nicht für andere sorgen.“

Da kullerten manchmal die Tränen, wenn Martina Nötzold fragt: Und, wie geht es dir eigentlich? cs

ERLEBEN SIE DIE PURE ENTSPANNUNG.



Bunya

UNSERE LEISTUNGEN:

Traditionelle Thai-Massage

Relax-Ölmassage · Rücken-Nacken-Massage

Fuß- und Wadenmassage · Partnermassage



BESUCHEN SIE UNS: BAHNHOFSTR. 23 · 46414 RHEDE

Telefon: 02872/9179763 · E-Mail: info@bunya-thaimassage.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 – 20 Uhr · Sa. 10 – 16 Uhr | Soziale Netzwerke



EASY
MOTION
SKIN

Vereinbaren
Sie Ihren
persönlichen
Termin
zur Anprobe



EMS@HOME ANZUG
FÜR JEDEN & ÜBERALL

DAS KLEINSTE FITNESSSTUDIO DER WELT

- Training vielfach effizienter
- Trockenelektroden
- Kabellos durch Bluetooth®
- Apps & Cloud
- 30+ Trainings-Programme
- Hightech-Faser-Gewebe
- Innovatives Produktdesign
- Schulung und Beratung



T-RAUMWELTEN.DE BY ELSENBUSCH

Rufen Sie uns an +49 2871 6142 | info@t-raumwelten.de





WIR DIENEN IHRER LEBENSQUALITÄT.

WIR BIETEN „BETREUTES WOHNEN
IN DER INNENSTADT“



Bitte informieren Sie sich über unser Wohnungsangebot.

SENIOREN **Residenz Schanze**

Schanze 32-36 · 46399 Bocholt
Telefon (02871) 2365-0
bocholt-schanze@alloheim.de

www.alloheim.de

Über Kunst besondere Momente schaffen

Stricken, Aquarelle malen oder schnitzen – insbesondere ältere Menschen mit einer Krankheit profitieren davon, wenn sie sich kreativ betätigen. Im Körper werden dann viele komplexe Hirnregionen aktiviert, Glückshormone ausgeschüttet und Entspannung setzt ein. „Menschen empfinden sich nicht nur als pflegebedürftig, sondern mobilisieren vorhandene Energie. Diese stabilisiert ihre Psyche und gibt inneren Halt“, erklärt Prof. Dr. Ingrid Kollak, Pflegewissenschaftlerin (i.R.) an der Alice Salomon Hochschule in Berlin und Vorsitzende des Berliner Instituts für gesundheitliche Arbeit, im Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“.



Pflegewissenschaftlerin Kollak zufolge bieten Kunst und Kreativität beständig die Möglichkeit, einen besonderen Moment zu schaffen, der sich aus dem Alltag hervorhebt. Für mobilere Senioren gibt es Initiativen wie Museumsbesuche mit anschließenden Malworkshops. Sich mit Kunst und Kultur zu beschäftigen gelingt aber auch zu Hause oder in der therapeutischen und pflegerischen Versorgung. So sprechen multisensorische Stimuli wie Klänge, Farben, Aromen, Beleuchtung, aber auch Berührungen und Massagen die Menschen auf verschiedenen Ebenen an – auch Menschen mit Demenz reagieren darauf. „Es ist erstaunlich, welche kreativen Fähigkeiten Menschen mit Demenz besitzen, um ihre Gefühle auszudrücken“, sagt Kollak.



In Pflegeheimen, wo es oft an Personal und Zeit mangelt, würden kreative und künstlerische Arbeiten ebenfalls Gutes bewirken, glaubt die Wissenschaftlerin.

Impressum

Herausgeber:

Temming Verlag KG
Europaplatz 24-28
46399 Bocholt
Tel. 0 28 71 / 284-200
info@meinstadtkurier.de
www.meinstadtkurier.de

Auflage:

43.300 Exemplare

Werbliche Betreuung:

Silke Sieverdingbeck (verantw.),
Tel. 0 28 71 / 284-117

Roland Schlatt

Tel. 0 28 71 / 284-201

Mike Enk

Tel. 0 28 71 / 284-205

Redaktion:

Christiane Schulz (verantw.)
Tel.: 02871/284-212

Technische Herstellung:

Temming Produktionsgesellschaft mbH, Bocholt

Druck:

Druckzentrum Hagen GmbH
Hohensyburgstr. 67, Hagen

**IM-OHR-
HÖRGERÄTE
KOSTENLOS
TESTEN!**

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

**Hörzentrum
Westmünsterland**

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

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

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

**WIR SIND FÜR SIE
UND IHRE GESUNDHEIT DA.**

AVIE

**Apotheke
Bocholt**



Inhaber Carsten Häußler e. K.
Welfenstraße 21 · 46395 Bocholt
Telefon 02871 29218-45
Telefax 02871 29218-46
bocholt@avie-apotheke.de
<https://apotheke-bocholt.avie.de>

Öffnungszeiten:

Mo. bis Sa. 8.00 – 20.00 Uhr



Kostenlose Parkplätze

Wenn Eltern oder Großeltern ihren Alltag nicht mehr allein bewältigen können, ist in der Regel die gesamte Familie gefragt. Gemeinschaftlich alle anfallenden organisatorischen Fragen zu klären, stellt allerdings viele vor große Herausforderungen. Wer übernimmt

den wöchentlichen Einkauf? Wer stellt sicher, dass Medikamente richtig eingenommen werden? Und wer hilft bei finanziellen Angelegenheiten?

Der Gesundheitswissenschaftler Markus Küffel, selbst examinierte Pflegefachkraft, weiß: „Es lohnt sich, bereits frühzeitig zu klären, welches Pflegemodell infrage kommt und wer im Ernstfall welche Rolle übernimmt. Dabei müssen die Wünsche der Pflegebedürftigen unbedingt miteinbezogen werden. Mit einer Lösung, die alle Beteiligten akzeptieren, lässt sich Streit auf lange Sicht vermeiden.“

Unterstützung holen

Laut Statistischem Bundesamt werden gut drei Viertel aller Pflegebedürftigen zu Hause versorgt. In der überwiegenden Anzahl der Fälle übernehmen Angehörige diese Aufgabe. Neben Job und eigenen Kindern kann dadurch eine große Mehrbelastung im Alltag entstehen. Gleichzeitig möchten pflegende Angehörige ihre Liebsten bestmöglich versorgen wissen. Wenn einzelne Familienmitglieder besonders viele Pflegeaufgaben übernehmen, kann langfris-

tig Potenzial für familiäre Konflikte entstehen. Aber auch, wenn sich Familienmitglieder durch ihre Pflegetätigkeit überfordert fühlen, lohnt es sich, auch andere Pflegemodelle in Erwägung zu ziehen.

Viele Senioren legen Wert

Gemeinsam gut gelöst

Wie sich Pflege als Familie meistern lässt.

darauf, weiterhin in ihrem Zuhause zu bleiben. Auch für diese Fälle stehen professionelle Pflegemodelle zur Verfügung, die Familien entlasten. Ein ambulanter Pflegedienst leistet Angehörigen Unterstützung bei der Pflege in den eigenen vier Wänden. Pflegefachkräfte helfen beispielsweise bei der Körperhygiene, bei Haushaltstätigkeiten oder durch Fahrdienste. Dafür kommen sie

– mehrmals täglich oder auch nur wöchentlich – zu den Menschen nach Hause. Dieses Modell bietet sich allerdings nicht für jeden an. Je nach Pflegebedürftigkeit können oder wollen einige Betroffene zwischen den Besuchen nicht völlig auf sich gestellt sein. Bei der sogenannten 24-Stunden-Pflege kommt Pflegebedürftigen hingegen eine Rundumbetreuung zu. Welches Modell sich eignet, ist letztendlich eine individuelle Entscheidung.



GUIDA
ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK
Damit es Ihren Füßen gut geht...

Inhaber Marco Guida
Pollstiege 6 · 46399 Bocholt
Tel. 02871 / 12 295
Fax 02871 / 2 357 776
E-Mail: info@guida-summen.de
www.guida-summen.de

Auch wir sind eine Notinsel!

notinsel
We are not, but we are!

Einrichtungen der freien Wohlfahrtspflege



Jeanette-Wolff-Seniorenzentrum

Jeanette-Wolff-Seniorenzentrum

<https://jeanette-wolff-sz.awo-ww.de>



Käthe-Kollwitz-Haus

www.johanneswerk.de



Guter Hirte Bocholt

www.guter-hirte-bocholt.de



www.diepenbrock.de

Seniorenhaus St. Elisabeth



www.st-elisabeth-haus.de



ST. HILDEGARD
SENIOREN- UND PFLEGEZENTRUM
RHEDE

www.hildegard-spz-rhede.de



St.-Josef-Haus
Willkommen im Alter

www.st-josef-haus-dingden.de

Individuelle Lebensräume für Alter und Pflegebedürftigkeit

**Jetzt
Beratungs-
termin
vereinbaren:**

Tel. 02871 /
349 28 62



Haben Sie gut geschlafen?

Falls nicht, würden wir uns freuen, Sie kennenzulernen!

Erholsamer Schlaf ist unverzichtbar für die körperliche und geistige Gesundheit und steigert unser Wohlbefinden. Er könne sogar helfen, das Demenz- und Alzheimerisiko zu senken, sagen die Schlafnerds.

Schlaf ist die beste Medizin, diesen Spruch kennen wir alle. Dass in der Volksweisheit mehr Wahrheit steckt, als man zunächst vermuten würde, ist wissenschaftlich bewiesen. Wenn wir schlafen, startet unser Körper ein Regenerations- und Reparaturprogramm, Zellen werden erneuert, das Immunsystem angekurbelt und das Gehirn verbindet Nervenzellen neu. „Gerade im Alter kann guter Schlaf wahre Wunder wirken. Eines ist das lymphatische System, über das während des Schlafes Stoffwechselabbauprodukte im Gehirn und Rückenmark entsorgt werden“, sagt Dirk Thielkes Gründer des Bocholter Bettenfachgeschäftes Schlafnerds. Dadurch könne das Risiko an Demenz- oder Alzheimer zu erkranken, gesenkt und die geistige Leistungsfähigkeit gestärkt werden, ergänzt Schlafnerds-Mitgründer Markus Niehaus.

zu schlafen. Das gilt insbesondere auch im Alter, wenn man nachts vielleicht nicht mehr so tief schläft wie früher und auch tagsüber mal ein Nickerchen macht. Dann braucht man ein Bett mit komfortabler Einstieghöhe und eine Matratze mit fester Sitzkante, die den Ein- und Ausstieg erleichtert. Alle Elemente sollten einen, auf den Körper abgestimmten Liegekomfort bieten und das Bewegen und Umdrehen unterstützen. Außerdem müssen Belüftung und Liegetemperatur passen. Und das Ganze am besten in einem schönen Bett, an dem auch das Auge Freude hat.

Wir sind die Schlafnerds

Da kommen die Schlafnerds ins Spiel: Unter diesem Namen



Dirk Thielkes
(Ergopraktiker)

Markus Niehaus
(Schlafcoach IST)

Darauf sollten Sie achten

Folglich sollte man alles daran setzen, gut

- ✓ **Erneuerung:**
Bedarfsgerechte Zusammenstellung von Matratzen und Lattenrost
- ✓ **Erweiterung:**
Passende Kissen, Zudecken, atmungsaktive Spanntücher und Bettwäsche
- ✓ **Neukauf:**
Beratung zum Kauf eines neuen Polster- oder Boxspringbetts in verschiedensten Abmessungen (auch in 120/140/160 cm verfügbar)

möchten das geborene Einschlaftalent und Schlafberater Dirk Thielkes sowie der Seitenschläfer und Schlafcoach Markus Niehaus die Welt des Schlafens verbessern. Beide bringen viel Erfahrung in der Schlafberatung mit.

Unser Rund-um-Sorglos-Paket

Die Schlafnerds passen das Schlafnest den individuellen Kundenbedürfnissen an. Sowohl bei der Erneuerung eines

Bettes durch den Austausch von Matratze und Lattenrost als auch beim Kauf eines neuen Polster- oder Boxspringbettes. **Alles wird kostenfrei nach Hause geliefert und Altmaterial entsorgt.**

Sie möchten auch endlich besser schlafen? Dann haben wir etwas für Sie: Alle Kunden, die im Februar 2023 ein Bett, eine Matratze oder ein Lattenrost bei den Schlafnerds kaufen, nehmen automatisch an einem Gewinnspiel teil.

Gewinnspiel „Winterschlaf“

Das können Sie gewinnen:

Der älteste Kunde erhält einen
Schlafnerds-Gutschein in Höhe von 100 Euro*

Das älteste Kundenpaar erhält einen
Schlafnerds-Gutschein über 200 Euro*

Die Sieger werden am
Mittwoch, 1. März 2023, bekanntgegeben.

*Das älteste Paar kann nur ein Mal gewinnen.
Durch den Kauf eines Betts, Matratze, Lattenrost nimmt jeder Schlafnerds-Kunde an dem Gewinnspiel teil.
Im Februar getätigte Käufe werden berücksichtigt



Genial schlafen