



# **fit & gesund**

**Machen Sie sich fit für Ihre Gesundheit**

**In der Natur Kraft tanken –**  
Interview mit Elisabeth Wienecke

**Was gehört in die Hausapotheke? –**  
Tipps von Sandra Stratmann

**Kühlschrank richtig einräumen –**  
Was gehört eigentlich wohin?

Mit vielen  
Beiträgen  
von lokalen  
Unternehmen

**Borkener Zeitung**



## **Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!**

LVM-Versicherungsagenturen

**Joachim Knüstring**

[knuesting.lvm.de](mailto:knuesting.lvm.de)

**Rainer Kreielkamp**

[kreielkamp.lvm.de](mailto:kreielkamp.lvm.de)

**Marc Ketteler**

[ketteler.lvm.de](mailto:ketteler.lvm.de)

**Fasselt OHG**

[a-g-fasselt.lvm.de](mailto:a-g-fasselt.lvm.de)

**Schlottbohm & Hillen GbR**

[schlottbohm-hillen.lvm.de](mailto:schlottbohm-hillen.lvm.de)

**Ingo Nattefort**

[nattefort.lvm.de](mailto:nattefort.lvm.de)

**LVM**  
VERSICHERUNG



## DAS WICHTIGSTE KAPITAL: UNSERE GESUNDHEIT

Foto: Adobe Stock

Gesundheit zählt – nicht nur sprichwörtlich – zu den höchsten Gütern des Menschen. Mit Gesundheit verbinden wir Positives wie Fitness, Lebensfreude und Zufriedenheit. Eine gute Gesundheit ist aber auch eine Voraussetzung dafür, die zahlreichen Anforderungen in der Arbeit und dem privaten Leben zu bewältigen. Denn nur wer gesund ist, kann auch effektiv und leistungsfähig, kreativ und motiviert sein.

### Das Geheimnis eines langen Lebens

Ein Erfolgsrezept für ein langes und gesundes Leben gibt es wohl nicht. Warum aber leben auf der griechischen Insel Ikaria oder der japanischen Okinawa

besonders viele Menschen, die 100 Jahre und älter sind? Während in Mitteleuropa etwa 40 Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens ein Herz-Kreislauf-Leiden entwickeln, sind es auf Ikaria und Okinawa nur zehn Prozent. Sieht man sich die Regionen an, in welchen die Bevölkerung besonders alt wird und auch in hohem Alter noch geistig und körperlich aktiv ist, stellt sich heraus: Vielleicht gibt es doch eine Art Zauberformel für ein langes Leben. Fest steht jedenfalls, dass bestimmte Lebensbereiche den Weg dafür ebnen, wie unser Körper altert: Ernährung, Bewegung und geistige Gesundheit spielen eine tragende Rolle beim Alterungsprozess und sind

essentiell, um den Körper im Alter stark und vital zu halten. Deswegen kann die Investition in Geist und Körper sowohl unser Wohlbefinden als auch unsere Lebensqualität spürbar steigern.

Damit Ihnen das gelingt, widmen wir uns in dem Ratgeber „Fit und Gesund“ wichtigen Fragen rund um die Themen Bewegung, Ernährung und einem glücklichen Geist.

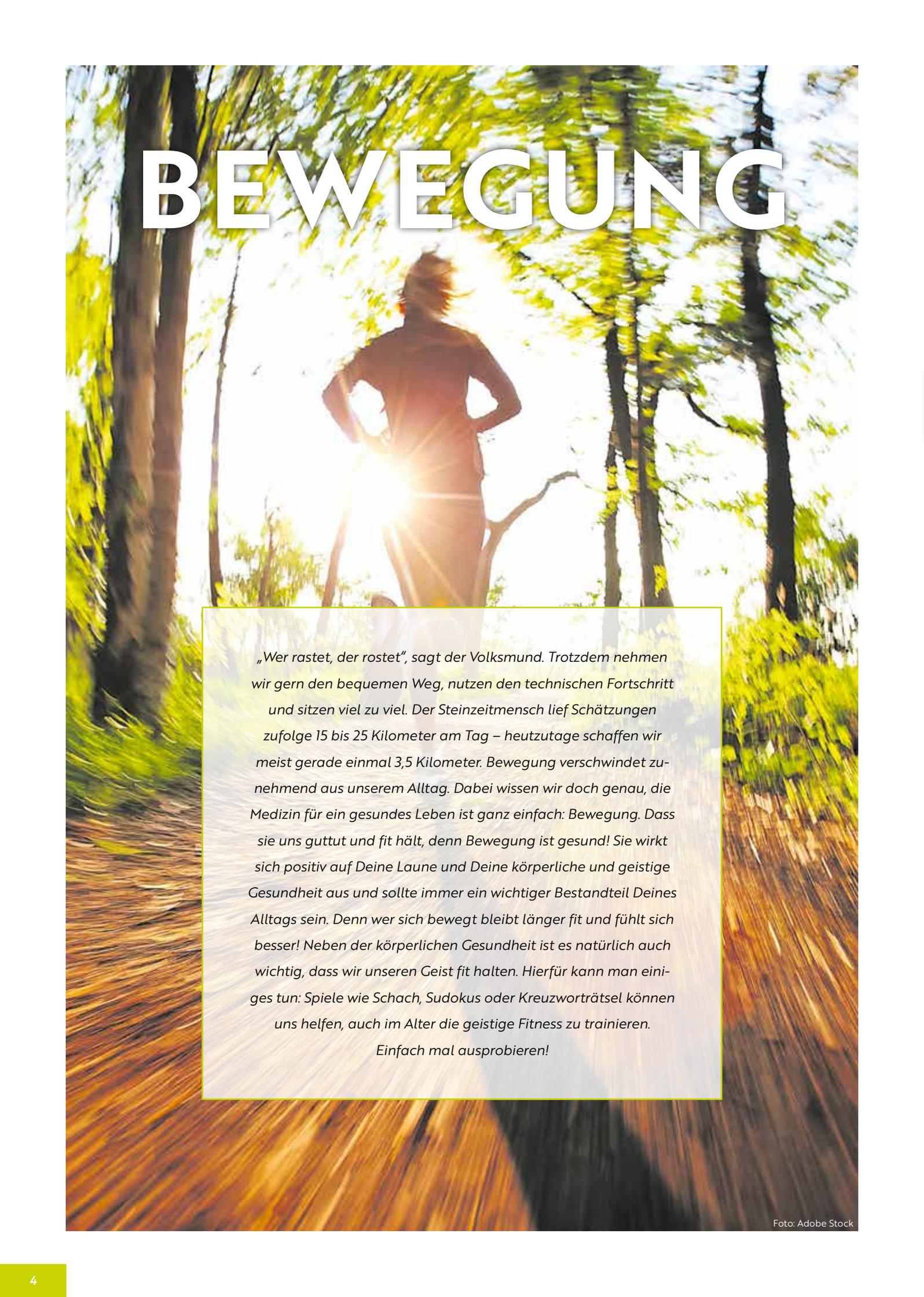
Viel Freude beim Lesen – und halten Sie sich fit!

**Borkener Zeitung**

### IMPRESSUM ANZEIGEN-SONDERVERÖFFENTLICHUNG „FIT & GESUND“:

Verlag: J. Mergelsberg GmbH & Co. KG, Bahnhofstraße 6, 46325 Borken, vertreten durch die Geschäftsführer Stephan Schmidt und Katrin Scheimann, verlag@borkenerzeitung.de, Umsatzsteuer-ID: DE 170 014 235, Registernummer HRA 3469, Amtsgericht Coesfeld | Druck: Rehms Druck GmbH, Landwehr 52, 46325 Borken (Umschlag) sowie Druckhaus Aschendorff, An der Hansalinie 1, 48163 Münster (Innenseiten) | Verantwortlich für den Inhalt: Katrin Scheimann, Verlagsadresse wie vor | Verantwortlich für den Anzeigenteil: Daniel Thesing, Verlagsadresse wie vor | Auflage 16.000 Stück | Fotos: Ruth Meyer, Peter Hein, Karin Printing, stock adobe.com, colourbox.de | Internet: www.borkenerzeitung.de

# BEWEGUNG

A person is running through a forest, captured in a low-angle shot from behind. The sun is low in the sky, creating a strong lens flare and silhouetting the runner. The trees are tall and thin, with green leaves. The overall mood is energetic and natural.

*„Wer rastet, der rostet“, sagt der Volksmund. Trotzdem nehmen wir gern den bequemen Weg, nutzen den technischen Fortschritt und sitzen viel zu viel. Der Steinzeitmensch lief Schätzungen zufolge 15 bis 25 Kilometer am Tag – heutzutage schaffen wir meist gerade einmal 3,5 Kilometer. Bewegung verschwindet zunehmend aus unserem Alltag. Dabei wissen wir doch genau, die Medizin für ein gesundes Leben ist ganz einfach: Bewegung. Dass sie uns guttut und fit hält, denn Bewegung ist gesund! Sie wirkt sich positiv auf Deine Laune und Deine körperliche und geistige Gesundheit aus und sollte immer ein wichtiger Bestandteil Deines Alltags sein. Denn wer sich bewegt bleibt länger fit und fühlt sich besser! Neben der körperlichen Gesundheit ist es natürlich auch wichtig, dass wir unseren Geist fit halten. Hierfür kann man einiges tun: Spiele wie Schach, Sudokus oder Kreuzwörterrätsel können uns helfen, auch im Alter die geistige Fitness zu trainieren.*

*Einfach mal ausprobieren!*



Foto: Adobe Stock

## FÜR GEIST UND SEELE

### WARUM SPORT UND BEWEGUNG SO WICHTIG IST – IN JEDEM ALTER

Regelmäßige sportliche Betätigung hält gesund und macht gute Laune – doch worauf kommt es an und wieviel sollte man sich in welchem Alter bewegen?

Wir wissen es eigentlich alle, dass Bewegung gesund ist. Wenn da nur nicht dieser „innere Schweinehund“ wäre, den es zu überlisten gilt. Denn wer hat schon Lust, dass die Muskeln brennen und der Muskelkater sich bemerkbar macht? Lieber sitzen wir Tag für Tag im Auto, im Büro oder auf der Couch und arbeiten daran, wie wir uns noch mehr Arbeit und Mühe ersparen können. Dabei ist die Wissenschaft sich einig: Bewegung ist gesund und reduziert nebenbei auch noch Stress.

#### Bewegung ist in jedem Alter unverzichtbar

Wenig verwunderlich also, dass das Bundesministerium für Gesundheit eine Empfehlung für Bewegung und Bewegungsförderung aufgestellt hat.

#### Positive Auswirkungen von Sport und Bewegung garantiert

Gerade gestresste Menschen sollten die Möglichkeit nutzen, sich beim Sport richtig auszuupern. Bewegung fördert nachweislich die Ausschüttung verschiedenster Neurotransmitter. Diese machen uns wach, konzentriert, glücklich und stärken unsere Psyche. Doch nicht nur unsere seelische Gesundheit,

**IHRE GESUNDHEIT  
LIEGT UNS AM HERZEN!**

**RAUF AUFS RAD -  
DER FRÜHLING KOMMT!**

VELOCEVILLE

BATAVUS

Green's

QWIC

KREIDLER  
Fast Forward

**HUßMANN**  
Technik für Hof, Garten und Zweirad

RAESFELD · Schwietering 6 · Tel. 0 28 65 / 2 02 60 30  
www.hussmann-raesfeld.de



#### Wie viel Sport ist gut?

**Alter und Art der Bewegung: Kleinkinder.  
Komplett freie und uneingeschränkte Bewegung.**

##### ✓ Kindergartenkinder:

Circa 180 Minuten pro Tag unterschiedliche Bewegung.

##### ✓ Grundschul Kinder und Jugendliche:

30 Minuten intensive Bewegung, 60 Minuten alltägliche Bewegung. An drei Tagen in der Woche zusätzliche höhere körperliche Belastung.

##### ✓ Erwachsene:

150 Minuten pro Woche moderates Training / 75 Minuten pro Woche intensive Bewegung. Zwei bis drei Tage pro Woche muskelstärkende Übungen, für ältere Menschen eignen sich zusätzlich Gleichgewichtsübungen.

sondern auch das körperliche Befinden profitieren.

Ohne Bewegung baut unser Körper ab und wir werden träge. Mit Bewegung hingegen werden überschüssige Fette verbrannt und der Muskelaufbau vorangetrieben. Unsere Organe arbeiten effizienter, da sie ausreichend mit Sauerstoff versorgt sind und besser durchblutet werden.

Viele meiden Sport fast schon systematisch, da er durchaus anstrengend sein kann. Jedoch sollte jedem gesagt sein, dass gerade diese Anstrengung nicht nur Krankheiten vorbeugt, sondern auch das Immunsystem positiv beeinflussen kann. Die Neurotransmitter, die beim Sport ausgeschüttet werden, sind beispielsweise ein wirksames Gegenmittel bei Depressionen.

Ebenfalls stärkt Sport den ganzen Körper, vom großen Muskel bis in das kleinste Blutgefäß. Somit wirkt Sport effizient gegen Gelenkprobleme, Rückenbeschwerden und auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### **Bewegung, Fitness, Sport - und die Ernährung: Das Gesamtpaket ist wichtig**

Wer sich stets träge und energielos fühlt, sollte eventuell einen kritischen Blick auf seine Ernährung werfen. Eine gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Grundbaustein im Hinblick auf das allgemeine körperliche Wohlbefinden. Jedoch reicht der kleine Salat neben der großen Pizza nicht aus. Wer sich wirklich auf Dauer fit und auch automatisch motiviert für Sport fühlen möchte, der

kann durch eine Ernährungsumstellung in Kombination mit zusätzlichen Präparaten viel erreichen.

### **Auf den eigenen Körper hören**

Ob Schwimmen, Rad fahren oder Boxen, die Sportart ist nebensächlich. Jedoch ist es wichtig auf seinen Körper zu hören und ihm sowohl vor als auch nach dem Sport zu geben, was er braucht. Ein

entspannendes Bad beruhigt beispielsweise den ganzen Körper und lässt alle Anstrengungen abperlen.

Wer sich realistische Ziele setzt, kann viel erreichen und jede zusätzliche Bewegung ist ein Schritt in die richtige Richtung. Wichtiger als die Intensität im Sport ist eindeutig die Regelmäßigkeit. (kp)

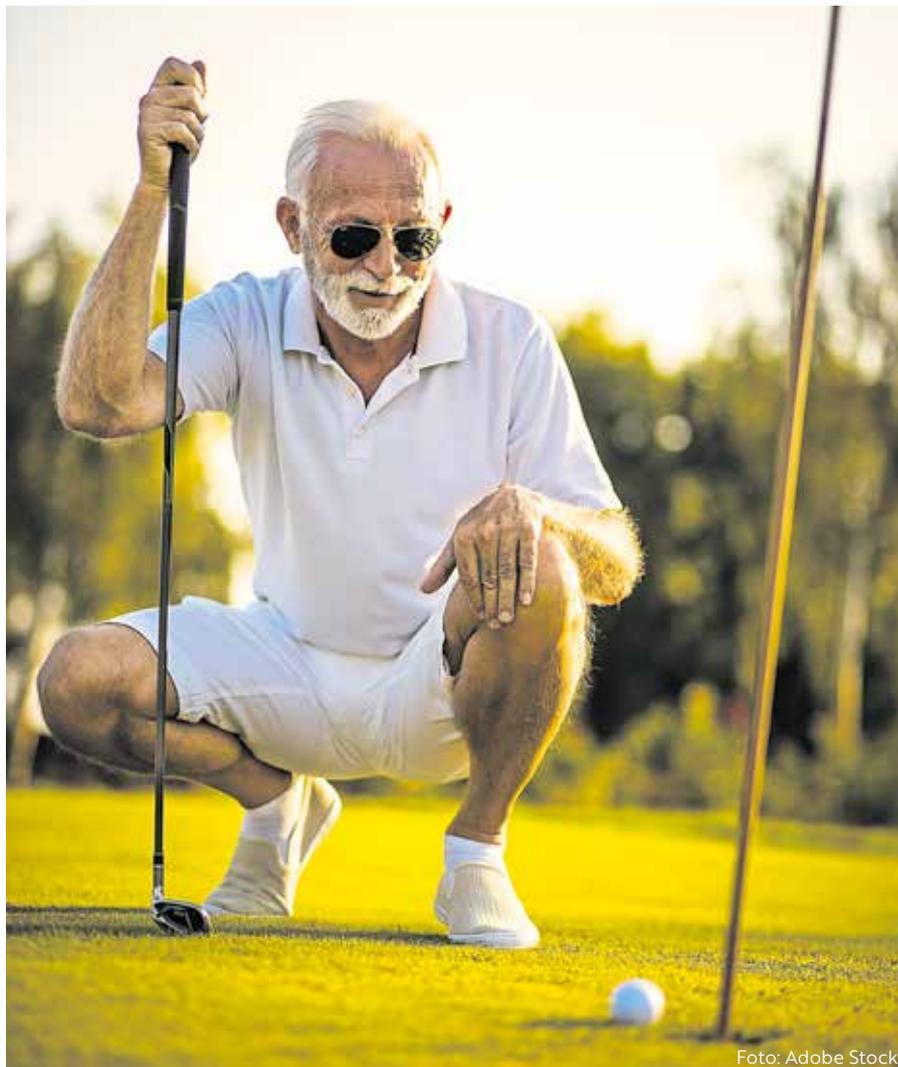


Foto: Adobe Stock

**Mehr Lebensqualität**  
**Mehr Selbstständigkeit**  
**Mehr Mobilität**



*Praxis für Ergotherapie*  
**Johannes SPÄKER**

**Heiden**

info@ergo-spaeker.de

**Velen**

**Reken**

www.ergo-spaeker.de

Ihr **Mehr** in der  
Ergotherapie!

- ✓ **Geriatric**
- ✓ **Neurologie**
- ✓ **Handtherapie**
- ✓ **Neurofeedback**
- ✓ **Verhaltenstherapie**
- ✓ **Pädiatrie**
- ✓ **Kleinkind- und Säuglingstherapie**

## TEST: WIE FIT BIST DU?

Eine gute Fitness ist in jedem Alter wichtig. Mit vier einfachen Übungen kann jeder selbst überprüfen, wie fit er ist - und gezielt Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainieren.

Den Bus noch erwischen, die Treppe statt den Aufzug nehmen - oder einen drohenden Sturz doch noch abfangen: Viele Menschen im fortgeschrittenen Alter trauen sich das nicht mehr zu, weil es ihnen an Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination mangelt. Doch diese Fähigkeiten lassen sich bis ins hohe Alter trainieren. Wie fit man ist und was man üben sollte, kann jeder selbst überprüfen - mit vier einfachen Tests.

### 1. Kraft testen und trainieren: Plank und Liegestütze

Zunächst geht man in den Unterarmstütz, richtet das Becken ein wenig auf, spannt Bauch und Gesäßmuskulatur fest an und hebt dann langsam die Knie an. Wichtig: Bauch und Po maximal anspannen. Diese auch als Plank bezeichnete Übung sollte jeder mindestens 30 Sekunden durchhalten. Auch wenn Arme und Beine anfangen zu zittern: Die Hauptlast übernehmen bei dieser Übung die Bauch- und Rückenmuskeln.

Das Training lohnt sich, denn Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur sind besonders wichtig für die Sturzprophylaxe. Auch wenn es auf Anhieb schwerfällt, das Körpergewicht auf Unterarmen und Händen zu halten und eine Linie zu bilden, ist das mit etwas Übung auch für ältere Menschen machbar.

Eine Steigerung dieser Übung sind Liegestütze: Diese sollte jeder Mensch bis ins hohe Alter täglich trainieren, so viele wie möglich. Denn wer nach einem Sturz auf dem Boden liegt, muss sich mit den Armen abstützen können, um sich wieder aufzurichten.

### 2. Ausdauer testen und trainieren: Knieheber

Für diesen Test marschiert man zügig auf der Stelle und zieht bei jedem Schritt die Knie hoch. Der hochgezogene Oberschenkel sollte sich oberhalb der Hüfte befinden. Dabei sollte man die Fußspitzen anheben und heranziehen. In zwei Minuten sollte man mindestens 100 solcher Knieheber schaffen.

Der Test zeigt, ob Herz und Lunge in Ordnung sind und gut miteinander funktionieren. Das ist eine wesentliche Voraus-

Foto: Adobe Stock



**ERLEBNISWELT**  
GESUNDHEITSCAMPUS BORKEN

- ✓ Professionelle Trainingsbetreuung
- ✓ Umfangreiches Kursprogramm
- ✓ Physiotherapie & Osteopathie
- ✓ Functional Fitness
- ✓ Rehasport

Weitere Infos unter:  
[www.erlebnisswelt-sport.de](http://www.erlebnisswelt-sport.de)

Siemensstraße 27, 46325 Borken, Tel. 02861 7366



setzung, um beispielsweise Treppen zu steigen und ohne viele Pausen von A nach B zu kommen. Eine gute Ausdauer ist außerdem wichtig, um Herz-Kreislauf-Problemen, Übergewicht und Gelenk-Beschwerden vorzubeugen.

### 3. Beweglichkeit testen und trainieren: Fingerspitzen zum Boden ziehen

Für den Test hüftbreit hinstellen, den Rücken abrollen und die Fingerspitzen so tief wie möglich Richtung Boden bewegen. Grundsätzlich sollte aber jeder mit den Händen seine Füße erreichen - im Sitzen und im Stehen mit gestreckten Beinen.

Wer Wirbelsäule, Hüfte und Beine beweglich hält, kann sich mit gestreckten Beinen die Schuhe zubinden. Eine hohe Beweglichkeit ist auch für Diabetiker wichtig, die regelmäßig ihre Füße und vor allem ihre Fußsohlen auf Verletzungen kontrollieren müssen.

### 4. Koordination testen und trainieren: Bein um Gegenstand kreisen lassen

Mit leicht gebeugtem, stabilem Standbein versucht man, mit dem angehobenen zweiten Bein um einen Gegenstand am Boden zu kreisen - 30 Sekunden pro Bein, im und gegen den Uhrzeigersinn. Danach wird gewechselt. Die Übung ist für viele ältere Menschen eine Herausforderung.

Koordination und Gleichgewicht regelmäßig zu trainieren ist wichtig, denn im Alter lässt die Fähigkeit nach, das Gleichgewicht zu halten. Das ist ein wesentlicher Grund, warum ältere Menschen häufiger stürzen und sich dabei schwer verletzen - die häufigste Ursache für Pflegebedürftigkeit in Deutschland.

Eine elegante Methode, unauffällig im Alltag sein Gleichgewicht zu trainieren: Beim Warten in einer Schlange auf einem Bein stehen. (djd / kp)

## FIT IM KOPF

## KÖRPERLICHEN BESCHWERDEN VORBEUGEN

„Mens sana in corpore sano“ – „In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist“, so sagt es eine alte lateinische Weisheit. Und was im Altertum galt, gilt für die heutige Zeit ebenso. Sport und Bewegung dienen nicht nur dem Training oder dazu, den Körper zu formen. Körperliche Ertüchtigung baut zudem Stress ab und wappnet uns gegen viele Krankheiten. Bewegung ist aber auch ein Faktor, der uns das psychische Wohlbefinden näherbringt.

Der Frage, wie sich tägliche Bewegung auf die Psyche auswirkt, haben sich zahlreiche Wissenschaftler im Auftrag

des Bundesministeriums für Gesundheit angenommen. In einer umfangreichen Broschüre („Aktiv sein – für mich - Auswirkungen von Bewegung auf die psychische Gesundheit von Frauen“) haben sie den Zusammenhang von Bewegung und Psyche speziell bei Frauen unter die Lupe genommen. Doch aus den dortigen Erkenntnissen lassen sich viele Ansatzpunkte ableiten, die für Frau und Mann gleichermaßen Geltung haben.

### Einfluss der körperlichen Veränderung auf Körper und Geist

Menschen durchleben im Laufe ihres Lebens die unterschiedlichsten Ent-

wicklungs-Phasen und stoßen immer wieder körperlich als auch geistig an ihre Grenzen. Durch den geeigneten Sport können sie sich auf altersbedingte Gegebenheiten besser vorbereiten, sich aber auch den alltäglichen Herausforderungen effektiver stellen. Dabei ist hier nicht nur die Rede von älteren Menschen, denen körperliche Gebrechen zu schaffen machen. Selbst der vor Kraft und Elan sprühende Jugendliche muss körperliche Grenzen anerkennen und hat Stress-Faktoren wie Schule, Prüfungsangst oder der ersten große Liebe zu meistern. Darüber hinaus haben gerade pubertierende Jugendliche



**HOL´ DIR DEINEN SPORT  
HOL´ DIR DEINEN TERMIN**

// Perfekte Passform für jede Sportart  
// Detaillierte 3D Infos zu deinen Füßen  
// Langes Anprobieren gehört nun der Vergangenheit an!



**3D Fußanalyse und der perfekte Schuh in wenigen Sekunden. Lass dich bei uns beraten und analysieren.**

**INTERSPORT  
HÖPPNER**

Sport Megamarkt Westmünsterland Schlüter GmbH  
Wilbecke 14-16 • 46325 Borken • Tel.: +4928611011

mitten im Hormonen-Chaos die ein oder andere körperlich-funktionale Umstellung auszuhalten. Extremen körperlichen Veränderungen sind vor allem jedoch Frauen während der Schwangerschaft und den Wechseljahren ausgesetzt. Auch Männer geraten in den frühen Vierzigern und Fünfzigern in eine Lebenskrise, wenn die physische Kraft langsam nachlässt und man sich ungewohnte Schwächen eingestehen muss. Ganz besonders während dieser Phasen ist es enorm wichtig, nicht nur körperlich sondern auch psychisch stark zu sein. Neben einem gesunden Selbstbewusstsein hilft auch die körperliche Betätigung eine gesunde und positive Einstellung zum Leben zu bekommen.

**Sport in allen Lebensphasen**

Dass wir alle dem körperlichen Wandel unterworfen sind, haben wir bereits festgestellt. Es fragt sich, wie sich der Sport positiv auf diese Phasen vom Kleinkind zum Erwachsenen auswirken und welche Wirkung er auf die Psyche des Menschen haben kann.

**Soziale Interaktion**

Sport ist ein sehr guter Wegbereiter für soziale Interaktionen. Man findet hier nicht nur Menschen, die auf das gleiche Ziel hinarbeiten, was die Motivation ankurbelt. Man findet gleichzeitig Leitbilder für Sportsgeist, Zielstrebigkeit und Kampfbereitschaft. Diese sind Hebel, die man im täglichen Leben ebenfalls einsetzen kann, um erfolgreich Alltagsprobleme zu lösen. Dazu bieten Vereine und Teams einen zusätzlichen sozialen Rückhalt, der weiterhin das Selbstbewusstsein des Einzelnen stärken kann und damit ein sicheres Auftreten auch außerhalb des Vereins zur Folge hat.

**Bessere Stress-Bewältigung**

In wissenschaftlichen Studien haben Forscher herausarbeiten können, wie bei Menschen Stress entsteht. Dabei wurden zwei unterschiedliche Ursachen festgestellt. Fühlt man sich der Herausforderung gewachsen und hat die entsprechenden Mittel zur Problemlösung zur Hand, empfindet man diese Aufgabe als „Eustress“, also als guten Stress. Ist man überfordert und sieht keinen Lösungsansatz fühlt man sich schnell bedroht, was zum Distress, dem schlechten Stress führt. Ist man häufig diesem Distress ausgesetzt, schadet dies der Psyche und es kommen körperliche Beeinträchtigungen bei zunehmendem Stress hinzu. Umso wichtiger ist es an dieser Stelle, dass man sich geistig und körperlich erholt und beide Bereiche stärkt. Denn je leistungsfähiger und stärker man sich fühlt, desto einfacher kommt man über alltägliche Hürden und entzieht sich dadurch dem schlechten Stress.

**Im Spiel bleiben**

Mit einem vorausschauenden Blick in das spätere Leben entdecken wir, dass wir nicht immer im Berufsleben bleiben werden. Gerade für die ältere Generation bedeutet „Rentner sein“, dass man sich neue Aufgaben und Beschäftigungen suchen muss. Diese neue Lebenssituation hat zunächst einen negativen Beigeschmack, wenn man das ganze Leben nichts anderes als „Schaffe, schaffe, Häusle baue“ kannte. Deswegen ist es besonders wichtig, jetzt schon dafür zu sorgen, dass man neben der Arbeit auch andere Beschäftigungsmöglichkeiten sieht. Sportliche Aktivitäten machen nicht nur mobiler,

sondern helfen auch den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt besser zu meistern. Bevölkerungswissenschaftliche Studien nach sehen 90 Prozent aller über 50-Jährigen in sportlichen Aktivitäten und dem „Fitbleiben“ das wichtigste Lebensgut. Dadurch werden die Möglichkeiten eröffnet, seine Zeit neu auszurichten und neue Lebensziele zu finden. Außerdem erhält das Leben wieder eine Struktur, an der man sich orientieren kann. Was wiederum eine gewisse Sicherheit und Regelmäßigkeit bringt. Genau dies trägt wiederum zu einem besseren Lebensgefühl und einer positiven Einstellung bei und wirkt so stabilisierend auf die menschliche Psyche. (kp)



Foto, Adobe Stock







Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir

**PODOLOGEN**  
(m/w/d)

Borkener Straße 15 · 46348 Raesfeld  
**Telefon 0 28 65/18 04**  
 Termine nach Vereinbarung,  
 auch Hausbesuche!



**PODOLOGISCHE PRAXIS**  
**Anja Jakob**

... auf frischen Füßen!

# ENTSPANNUNG UND STRESS- BEWÄLTIGUNG

*Der Alltag kann oft sehr stressig sein. Beruf, Familie und Haushalt nehmen einen komplett in Anspruch. Häufig fehlt uns dann die Zeit, um sich einmal um sich selbst zu kümmern und zu entspannen. Dabei ist Entspannung für Körper und Geist sehr wichtig. Wie das geht? Wie wäre es mit Waldbaden oder einfach Nichtstun?*

Foto: Adobe Stock



## PRAXIS FÜR STRESSMANAGEMENT UND BURNOUT-BERATUNG

### STRESSBEWÄLTIGUNG IM ALLTAG

#### Stressmanagement für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Sie fühlen sich gestresst? Spüren häufiger Symptome wie Kopfschmerzen, Herzklopfen, Schwitzen oder Magenschmerzen, fühlen sich öfter erschöpft, gereizt, freudlos, verzweifelt, leiden an Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Bluthochdruck oder Appetitlosigkeit? Welche Faktoren lösen Ihren Stress aus? Mit einer bewussten Stresswahrnehmung im Alltag beginnt der erste wichtige Schritt zur Stressbewältigung.

Wie sich die eigene Stresswahrnehmung schärfen lässt, weiß Stressmanagement Trainer Andreas Klemm. Halten Sie während des Tages häufiger kurz inne und fragen Sie sich: Wie geht es mir in diesem Moment? Was brauche ich gerade am meisten? Dies fördert die bewusste Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse und hilft dabei Ressourcen gegen den Stress bewusster zu machen. Führen Sie außerdem zwei Wochen lang ein Stresstagebuch und fragen Sie sich: Wer oder was genau hat mich gestresst? Wie habe ich die Situation bewertet? Wie habe ich körperlich darauf reagiert? Wie habe ich mich verhalten? Versuchen Sie auf Grundlage des Stresstagebuchs ein Gefühl für die eigenen Symptome zu entwickeln. Da-

durch können Sie sich Ihre Stressfaktoren besser bewusst machen.



Der zertifizierte Stressmanagement Trainer bietet in seiner Praxis eine professionelle Stressberatung an. Nach dem kostenlosen Erstgespräch werden in der Beratung Stressmuster und Stresswahrnehmung ermittelt sowie in einer Stress-Anamnese Symptome, Stressfaktoren und Lebensumfeld erfragt. Mit einem kognitiven Stressmanagement unterstützt Klemm die Klienten dabei, die Stresssituation mal aus anderer Perspektive zu betrachten, sie anders zu bewerten. „Das Stresslevel hängt sehr stark von den eigenen Gedanken ab, ob ich die jeweilige Situation mental positiv oder stressverschärfend betrachte“, erklärt Klemm. Die Gedanken und damit die Bewertung zu ändern, sei ein wichtiger Weg zur Stressbewältigung.

In einem weiteren Schritt werden die vorhandenen benötigten Ressourcen ermittelt, die helfen den Stress zu

bewältigen. Das können Fähigkeiten, Optimismus, Fitnessgeräte, Humor, Joggen, Musik, eine kleine Auszeit, Hilfe von Freunden und vieles mehr sein. Auch Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen sind eine Strategie zur Stressbewältigung.

Zusätzlich zur Einzelberatung bietet Klemm als zertifizierter Kursleiter für Stressbewältigung und Burnoutprävention Seminare zu Stressmanagement und Entspannungstechniken an sowie Betriebliches Stressmanagement mit Beratung, Vorträgen und Coachings. Stressquellen erkennen, Lösungen gestalten, neue Wege gehen und die Resilienz fördern – so lässt sich nachhaltig Stress bewältigen.

Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen zum Thema Stress-Beratung vertrauensvoll an:



#### Praxis für Stressmanagement und Burnout-Beratung Andreas Klemm

📍 Matthias-Grünewald-Weg 13  
46325 Borken

☎ 0151-4000 2960

✉ kontakt@stressberatung-borken.de

🌐 www.stressberatung-borken.de





Foto: Peter Hein

## DIE KRAFT DER NATUR TANKEN

### WALDBADEN: MEDIZIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

**Erle.** Es bietet Erholung für Körper, Geist und Seele und ist in Japan bereits fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge: Waldbaden. Bei uns liegt es mittlerweile auch im Trend. Sonderprodukt Redakteurin Karin Printing hat mit Elisabeth Wienecke, einer echten Waldbadmeisterin, über diese Aktivität gegen Stress und für mehr Ausgeglichenheit gesprochen.

**BZ:** Frau Wienecke, Waldbaden ist ein Trend- aber nicht jeder kann sich unter dem Begriff etwas vorstellen. Wie würden Sie es einem Laien erklären?

**Wienecke:** Aus Japan kommt die Methode des Waldbadens-Shinrin Yoku. Dort wird es sowohl zur Prävention als auch zur Behandlung von stressbedingten Krankheiten und als begleitende Therapie bei anderen gesundheitlichen Störungen eingesetzt. Viele Heileffekte des Waldbadens konnten an der Nippon Medical School, Tokyo wissenschaftlich untermauert werden.

Beim Waldbaden tauchen wir achtsam in die Atmosphäre des Waldes ein. Stille, frische Luft, Licht und Schatten, verschiedene Grüntöne und Düfte tragen dazu bei, wieder in unsere Mitte zu kommen und den Alltag hinter uns zu lassen.

Durch achtsame Atem-, Wahrnehmungsübungen, Meditation und sanfte Bewegung nehmen wir die äußere Natur bewusst wahr und kommen dadurch bei uns an. Ganz ohne Anstrengung:

Ich erlebe den Wald als Ort der Ruhe:

einfach wahrnehmen...riechen, hören, spüren, schauen und über die Schönheit der Natur staunen.

**BZ:** Worin unterscheidet sich Waldbaden vom „normalen“ Waldspaziergang?

**Wienecke:** Beim Waldbaden tauchen wir in den Wald ein- Eintauchen heißt, wir sind sehr langsam unterwegs – wir schlendern. Immer wieder bleibt man stehen oder setzt sich hin, ruht und rastet. Ein Waldbad sollte möglichst mindestens 2 Stunden dauern – dabei ist man aber nicht mehr als zwei bis drei Kilometer unterwegs.

**BZ:** An wen richtet sich Waldbaden?

**Wienecke:** Gerade in unserer hektischen, künstlichen, digitalisierten und genormten Welt sehnen wir uns mehr und mehr nach Ruhe. Klarheit und vor allem nach einem Ort, wo kein Zeitdruck herrscht. Wir befinden uns in einer Leistungsgesellschaft, in der vieles nur noch nach höher, weiter, schneller beurteilt und bewertet wird. Das fängt bereits bei den Kindern in KiTas und Schulen an und geht munter weiter bis zu den Erwachsenen in jedem Alter. Somit ist

Waldbaden für jeden geeignet. Für jeden, der sich wieder intensiver mit der Natur verbinden möchte, um dadurch zu einer gesteigerten körperlichen und seelischen Gesundheit zu gelangen.

**BZ:** Wie wirkt es sich auf den Körper aus?

**Wienecke:** Er ist ein Kurzurlaub für Gehirn und Körper. Wenn man sich auf einen Baumstamm setzt und genau lauscht, gönnt man sich schon einen Urlaub von der Geräuschbelastung des Alltags. Es hat dabei positive Auswirkungen auf das Nerven-, Hormon- und Immunsystem.

Waldbaden wirkt sich signifikant positiv auf das Nerven-, Hormon- und Immunsystem aus. Hier nur einige Effekte:

- + Die sympathische Nervenaktivität, die sich unter Stress erhöht, verringert sich beim Waldbaden.
- + Die parasympathische Nervenaktivität, die bei Entspannung steigt, nimmt zu.
- + Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol sinken.

- + Der Blutdruck sinkt.
- + Die Pulsfrequenz sinkt.
- + Die Anzahl der Killerzellen und Anti-Krebs-Proteine steigt. Das heißt, dass das Immunsystem gestärkt wird.

Allerdings möchte ich eines klarstellen: Ich gebe hier kein Heilversprechen. Hier wird rein prophylaktisch gearbeitet.

**BZ:** Wie kamen Sie persönlich dazu?

**Wienecke:** Schon als Kind habe ich viel Zeit in der freien Natur verbracht, bin allein durch Felder und Wälder gestreift, habe mit meiner Oma im Gemüsegarten gewerkelt und habe viele Wege zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegt. Damit war der Grundstein für eine tiefe Naturverbindung gelegt. Durch eine aktive Lebensgestaltung ist manchmal die Zeit in der Natur zu kurz gekommen, jedoch habe ich die Verbindung nie ganz verloren. Gerade in stressigen, angespannten Zeiten gibt mir die Natur viel Kraft, ein tiefes Verbundenheitsgefühl und Entspannung.

**BZ:** Welche Qualifikationen haben Sie sich dazu erworben?

**Wienecke:** Bei der Reformhaus Akademie in Oberursel habe ich die Ausbildung zum Waldbaden Kursleiter gemacht. Entspannung und Gesund-

heitsvorsorge waren jedoch schon lange mein Thema: sei es in der Begleitung von Kunden in vielen Jahren der Tätigkeit als Kosmetikerin, in verschiedenen Weiterbildungen zu Entspannung und Ethnomedizin oder als Heilpraktikerin für Psychotherapie.

**BZ:** Was braucht man zum Waldbaden

**Wienecke:** Bereitschaft etwas auszuprobieren, Neugierde, Kleidung im Zwiebellook, festes Schuhwerk! Optional: eine Wasserflasche, Sitzunterlage, je nach Jahreszeit Mücken- und Sonnenschutz.

**BZ:** Geht Waldbaden zu jeder Jahreszeit?

**Wienecke:** Natürlich! Ich bin jeden Tag mit dem Hund in der Natur unterwegs und es fehlt mir diese Auszeit, wenn sie aus verschiedenen Gründen mal wegfällt. Mit angepasster Kleidung hat jede Jahreszeit etwas zu bieten und es gibt nichts Schöneres als jeden Tag die Veränderungen in der Natur wahrzunehmen.

**BZ:** Wie reagieren ihre Teilnehmer?

**Wienecke:** Oftmals sind die Teilnehmer erstmal skeptisch und viele haben mit der wichtigsten „Zutat“ des Waldbadens „absichtsloses, langsames Schlendern“ die meisten Schwierigkeiten. Wenn jedoch die ersten Widerstände abgelegt werden konnten, entwickeln die Teil-



Foto: Peter Hein

nehmer meist eine fast kindliche Entdeckerfreude und nehmen den Wald/die Natur aus einem neuen (oder wiederentdeckten) Blickwinkel wahr. Viele wundern sich, dass die Zeit so schnell vergangen ist, und wollen etwas von diesen Anregungen mit in den Alltag nehmen.

**BZ:** Was kostet ein Waldbaden-Seminar bei Ihnen?

**Wienecke:** Das kommt auf das Setting an: Kurse ab sechs Teilnehmern kosten 15 Euro pro Person für zwei Stunden.

Für private Einheiten kann ein Stunden-satz vereinbart werden.



Foto: Peter Hein



Foto: Peter Hein



## AQUARIUS BORKEN

### KURZ MAL WEG!

**Im Aquarius Körper, Geist und Seele auf-tanken.**

Herrlich! Mal eben ins Wasser springen und ein paar Runden schwimmen, sich im Wildwasserkanal treiben lassen oder rasant durch die Rutsche düsen, sich an Sprudeldüsen massieren lassen, im Solebecken oder blubbernden Whirlpool wohlig entschleunigen. Oder einfach tiefenentspannt! In der Sauna wohltuend schwitzen, abkühlen im kristallklaren Naturteich und dann ganz bequem zur Ruhe kommen in der idyllischen Saunaanlage. Also nichts wie weg zu einem erholsamen Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele!

**Lust auf Bewegung und Spaß im Bad?**

Das Freizeitbad bietet mit seinen vielfältigen Anlagen jede Menge Abwechslung für Groß und Klein. Hier findet jeder, was er gerade für seine Fitness, Gesundheit und Entspannung braucht. Schwimmen ist gesund. Es trainiert die Muskelpartien des Körpers ohne dabei die Gelenke zu belas-

ten und korrigiert so Körperfehlhaltungen. Durch das sogenannte Antagonistische Prinzip werden im Wasser, im Gegensatz zu Sport an Land, immer sowohl aktiv als auch passiv belastete Muskelpartien beansprucht. Außerdem stärkt Schwimmen in hohem Maße Ausdauer und Kraft und das alles bei einem äußerst geringen Verletzungsrisiko.

Also ab ins Wasser! Das 25-Meter Becken mit fünf Bahnen ist ideal für Freizeit- oder Sportschwimmer, zum Stressabbau oder als Fitnesstraining. Wer sich traut, springt hier vom Ein-Meter Brett, ganz Mutige wagen den Sprung vom Drei-Meter Turm. Prickelnde Wellness kann man im herrlich warmen Wasser im Whirlpool genießen oder im Solebecken die wohltuende Wirkung der Sole an Haut, Muskulatur und Lunge spüren. Optimal zum Schwimmen lernen ist das Lehrschwimmbekken und beim Hangeln am Klettergerüst können sich Kinder mal wie Tarzan fühlen. Eine Partie in der Rutsche mit Zeitmessung weckt hingegen das Rennfieber. Der groß-

zügige Kinderbereich lädt die Kleinsten zum ersten Wasserkontakt ein. Die Kraft des Wassers lässt sich besonders gut an den Sprudeldüsen oder im Wildwasserkanal im Sprudel- und Massagebecken spüren. Ein Genuss: Schwimmen unter freiem Himmel und an der frischen Luft bei 30°C zu jeder Jahreszeit, und im Sommer auf der Liegewiese relaxen. Die Kinder vergnügen sich derweil im Planschbecken nebenan.

**Wellness und Entspannung in der Sauna**

Inspiziert von Finnland ist der großzügige Saunagarten inmitten jahrzehntelang gewachsener Bäume ein Ort der Erholung für Körper, Geist und Seele. Auf rund 8.000 Quadratmetern bietet er vielfältige Saunen und Ruheinseln. Herzstück ist der idyllisch gelegene Naturteich mit purem Wasser, für das nur die Kräfte der Natur sorgen.

Sechs verschiedene Saunen bieten mit ihrer Temperatur, Luftfeuchtigkeit, ihren Aufgüssen und Düften und ihrem Ambiente ganz unterschiedliche Saunaerlebnisse. Die Eventsauna ist die größte Sauna der Anlage. Sie überrascht mit Aufgusszeremonien und stetig wechselnden Duftölen – ein sinnlicher Genuss für den Geist, wohltuende Wärme für den Körper und gut für die Entschlackung der Hautdrüsen. Im sibirischen Badehaus Banja genießen die Saunierenden wohltuende Aufgüs-





se aus einem Sud von eingeweichem Birkenreisig. Die Saunameister wedeln mit getränkten Büscheln und sorgen für Wasserspritzer sowie eine hohe Luftfeuchtigkeit. In der Erdsauna, ein Blockhaus das bis zur Hälfte in die Erde eingelassen ist, schaffen die Kühle des Erdreichs, der Kamin, die intensive Strahlungswärme der Ofensteine und das massive Holz ohne Dampfsperre ein besonderes Raumklima. Die Panoramasauna bietet Entspannung mit einzigartigem Rundumblick. Die finnische Sauna sorgt mit verschiedenen Aufgüssen für Wellnessmomente. In der warmen Farblichtoase hat das sanft wechselnde Farbenspiel positiven Einfluss auf den Organismus. Milde Temperaturen und 100 Prozent Luftfeuchtigkeit sind

im Dampfbad entspannend und wirken angenehm auf Haut und Atemwege.

Für die richtige Abkühlung nach dem Saunagang sorgen Schwalldusche, Kneippschlauch, Eisbrunnen, Tauchbecken, Fußbecken oder der Naturteich. Der Wechsel zwischen heißer Luft und anschließender Abkühlung durch kaltes Wasser oder an der kalten frischen Luft übt auf den Körper einen starken Reiz aus, der alle Organsysteme anregt, den Stoffwechsel auf Hochtouren bringt und somit die Abwehrkräfte stärkt.

Viele Liegemöglichkeiten laden zwischendurch zum Relaxen ein: Wasserbetten, ergonomisch geformte Liegen, Strand-

körbe oder Liegemuschel, an der frischen Luft am Teich, im Saunagarten oder in Ruheräumen. Natürlich gehört zum Gesundbleiben auch ein kleiner Snack in dem Sauna-Bistro dazu. Alle Angebote im Schwimmbad sind für die Saunierenden ebenfalls zugänglich.

Schwimmbäder machen das Sport- und Freizeitangebot einer Stadt attraktiv und sind unverzichtbarer Bestandteil der örtlichen Daseinsvorsorge. Die Stadtwerke Borken, als moderner kommunaler Energieversorger, leisten mit dem Betrieb des Aquarius einen wertvollen Beitrag zu mehr Lebensqualität für die Menschen vor Ort.



**Aquarius Schwimmbad Borken**

- 📍 Parkstraße 20  
46325 Borken
- ☎ 02861 / 93 50
- ✉ info@aquarius-borken.de
- 🌐 www.aquarius-borken.de

# STADTWERKE BORKEN

## Die Zukunft unserer Heimat liegt uns am Herzen.

Schwimmbäder und Saunen machen das Sport- und Freizeitangebot einer Stadt attraktiv und sind unverzichtbarer Bestandteil der örtlichen Daseinsvorsorge.

Mit dem Betrieb der Bäder leisten wir einen Beitrag für mehr Lebensqualität in unserer Heimat.

[www.stadtwerke-borken.de](http://www.stadtwerke-borken.de)



Ein Unternehmen im EMERGY-Verbund



Foto: Adobe Stock

## EINFACH MAL NIKSEN

### DIE KUNST DES NICHTSTUN

Schon mal versucht, einfach nichts zu tun? Sich auf das Sofa zu legen, sich nicht mehr zu bewegen, nicht mehr zu denken? Ganz schön schwierig, oder? Plötzlich fällt einem ein, dass man die Einkäufe noch gar nicht in den Kühlschrank geräumt hat, beim Arzt anrufen wollte, die Wäsche gebügelt werden müsste oder dass man dicke Socken braucht, weil es doch etwas kühl auf dem Sofa ist. Und schon war's das mit der Auszeit. Dabei hätte die kleine Pause Körper und Geist jetzt richtig gutgetan.

Olga Mecking sitzt inzwischen öfter auf der Couch und versucht, einfach nichts zu tun. Entdeckt hat die Journalistin und Buchautorin diesen neuen Trend des Nichtstuns bei den Niederländern. Die nennen es Niksen. „Es ist die einfachste Form der Selbstfürsorge, also sich selbst etwas Gutes zu tun, die man sich vorstellen kann“, schreibt die Amerikanerin in ihrem aktuellen Ratgeber „Niksen- Vom Glück des Nichtstuns“ (siehe Buch-Tipp). Das einzige Problem dabei: „Wir wissen einfach nicht, wie man das macht. Nichtstun mag einfach klingen. Ist es aber überhaupt nicht“, weiß Mecking. Betrieb-samkeit sei dabei ein Teil des Problems. Hinzu komme noch der Leistungsdruck, den man sich meist selbst auferlegt. Schließlich soll alles perfekt sein – bei der Arbeit und im Privatleben. Für Nichtstun bleibt da keine Zeit!

Wie also startet man das Projekt Nichtstun? Indem man die Perspektive wechselt, schlägt die Expertin vor: „Wer Niksen annimmt, erlaubt sich, weniger zu tun. Wir erkennen, dass wir nicht so geschäftig sein müssen und es langsam angehen dürfen.“ Selbst wenn Niksen etwas Einsatz erfordere, weil wir die Zeit zum Entspannen finden müssten, versichert die Autorin, dass es dafür nicht mal nötig sei, das Leben zu ändern. Das heißt: Nichtstun ist nichts, was Sie sich erst erlauben können, wenn Sie alle anderen Aufgaben erledigt haben. Auch wenn Sie eine Pause einlegen, obwohl der Terminkalender voll ist, sind Sie immer noch ein fleißiger und wertvoller Mensch. Zudem macht Niksen kreativer, produktiver

und hilft dabei, bessere Entscheidungen zu treffen, weil man durch die Arbeitspausen bessere Leistungen erbringt.“ Also einfach mal ausprobieren! (kp)



#reisenmachtglücklich

Lefay Resort & Spa  
Lago Di Garda\*\*\*\*\*+

#### Unsere Empfehlung:

Das Wellness-Resort am Gardasee befindet sich oberhalb von Gargnano, im Herzen der prachtvollen Riviera dei Limoni (Zitronenküste) in einem 11 ha großen Park mit sanften Hügeln und Naturterrassen mit Olivenbäumen und Wäldern. Das Resort ist unter Berücksichtigung von Umweltverträglichkeit erneuerbarer Energiequellen in modernstem Design erbaut.

5 Nächte im DZ/HP p. P. ab € 599

# LIPPKAU

## REISEBÜRO

Brücke 1a | D-48734 Reken | Tel. 02864 95 97 489

Montag - Freitag: 10:00 - 12:30 Uhr, 16:00 - 19:30 Uhr  
Samstag: 10:00 - 13:00 Uhr

Terminvereinbarung auch gerne außerhalb der offiziellen Öffnungszeiten.

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

# ERNÄHRUNG

*Du bist, was du isst. Diesen Satz kennt sicherlich jeder. Und er stimmt. Die gesunde Ernährung hilft dabei, dem Körper und somit sich selbst etwas Gutes zu tun. Nicht nur die Figur dankt es einem – auch die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden werden dadurch beeinflusst. Wenn die Ernährung noch dazu ausgewogen ist, kann sie mit dafür sorgen, dass wir leistungsfähiger sind, seltener krank werden und ein zufriedenes Leben führen.*

*Die Grundlage dafür ist eine sinnvolle und vor allem abwechslungsreiche Auswahl der Lebensmittel, die wir täglich zu uns nehmen. Vergessen sollte man dabei allerdings nicht den Aspekt der Nachhaltigkeit. Unnötige Lebensmittel wegwerfen kann durch ihre richtige Lagerung verhindert werden.*



Foto: Adobe Stock

## HIER GIBT'S VITAMINE SATT!

### WOZU NACH EXOTEN GREIFEN? GERADE UNSER LOKALES OBST UND GEMÜSE IST REICH AN DEN WERTVOLLEN VITALSTOFFEN. EINE KOSTPROBE? BITTE SEHR!

Einige stärken das Immunsystem, manche kräftigen die Knochen, andere wiederum beeinflussen Stoffwechselprozesse. Kurz: Vitamine sind lebenswichtig für uns. Da der Körper die meisten nicht selbst bilden kann, muss er sie über die Nahrung aufnehmen. Exotische Früchte gelten als ideale Lieferanten. Doch die enthaltenen Mikronährstoffe leiden unter den langen Transportwegen. Daher sind frische Produkte aus der Region auch in puncto Vitamine erste Wahl.

#### Kohl – rundum gesund

Fans dieses vielfältigen Gemüses genießen viele Vorteile, denn in Wirsing und Co, wie Grün-, Weiß- und Spitzkohl, sind zahlreiche Vitaminarten in Fülle vorhanden. Etwa die Vitamine B1 und B6, gut für die Nerven. Vitamin B2 unterstützt Stoffwechselforgänge. Erstaunlich: Grünkohl hat einen doppelt so hohen Vitamin-C-Gehalt wie Zitronen. Dazu kommen: Betacarotin (Provitamin A), wirkt antioxidativ, macht freie Radikale unschädlich. Folsäure (Vitamin B9) fördert das Zellwachstum, Vitamin E den Zellschutz. Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung.

#### Möhren – für den Durchblick

Ähnlich viel Betacarotin (Provitamin A) wie Kohl liefern Karotten. Dem Vitamin verdankt das Gemüse seine leuchtende Farbe. Im Körper wird Betacarotin in Vitamin A umgebaut: Es verbessert etwa die Struktur von Haut und Haaren und stärkt die Sehkraft. Fertiges Vitamin A kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Zudem enthalten Karotten noch Vitamine der B-Gruppe sowie der Vitamine C, E und Folsäure.

#### Äpfel – echte Multitalente

Das Lieblingsobst der Deutschen ist ein Tausendsassa. Auf seiner Liste stehen etwa die B-Vitamine 1,2 und 6, Vitamin E sowie Folsäure. Zudem sind Äpfel reich an Vitamin C, wobei

der Gehalt je nach Sorte stark schwankt. Als besonders gute Vitaminquelle gelten rote Apfelsorten wie der beliebte Braeburn. Achtung: Ein Großteil der gesunden Stoffe sitzt unter der Schale. Darum: bitte nicht schälen!

#### Hagebutte – Superfrucht

Wer die Abwehrkräfte stärken will, liegt mit der Hagebutte goldrichtig. Die Wildrosenfrüchte sind voller Vitamin C und bieten zudem alle B-Vitamine. Geschätzt wird die Wildfrucht vor allem als Marmelade oder Tee. In frischem Hagebuttenmus ist der Vitamin-C-Gehalt aber am größten.

#### Beeren – kleine Kraftpakete

Die Minifrüchte haben kaum Kalorien, dafür jede Menge Vitalstoffe: Schwarze Johannisbeeren etwa enthalten dreimal mehr Vitamin C als dieselbe Menge Zitronen. Himbeeren oder Heidelbeeren versorgen uns mit Vitamin C und E, reichlich B-Vitaminen, Folsäure und Betacarotin. Am gesündesten sind die frisch gepflückt.

#### Pilze – Power aus dem Wald

Sie sind zwar keine Pflanzen, aber in den leckeren Hutträgern stecken wertvolle Vitamine: vor allem aus der B-Gruppe, daneben Vitamin C und sogar Vitamin D – was nur wenige Lebensmittel in sich haben. Das gilt vor allem für Wildpilze, die viel Sonnenlicht abbekommen haben. (kp)

### Empfehlung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät dazu, täglich circa 400 Gramm Gemüse und rund 250 Gramm Obst zu verzehren.





## 5 REGELN FÜR DIE FIGUR

Foto: Adabe Stock

### KÜHLSCHRANK-KNIGGE

Die Kilos sollen purzeln? Quasi von alleine? Hier fünf Knigge-Tipps für den Kühlschrank, die bestimmt helfen.

**Regel 1: Kein Einkauf ohne Liste**

**Regel 2: Was darf rein und was muss draußen bleiben?**

Einige Lebensmittel gehören in jeden Kühlschrank, weil sie für eine gesunde Ernährung unverzichtbar sind. Dazu gehören

am besten magere Milchprodukte, Eier, reichlich Obst und Gemüse, Fisch, Fleisch oder Tofu, Wasser als kalorienfreier Durstlöscher und Frucht- und Gemüsesäfte für Schorlen.

**Regel 3: Ordnung muss sein** Der Kühlschrank sollte niemals überfüllt werden, da sonst die Luftzirkulation und die Kühlleistung nachlässt. Beim Einräumen sollten die verschiedenen Abteilungen genutzt werden, denn zwischen dem obersten und dem untersten liegt der Kälteunterschied beim Durchschnittskühlschrank bei sechs Grad. Im obersten Fach bei acht Grad sind Käse, Schinken und Geräuchertes gut aufgehoben. In der Mitte fühlen sich bei fünf Grad Milchprodukte und geöffnete Konserven und Dosen am wohlsten. Noch kälter brauchen es leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und Fisch. Diese sollten am besten in das unterste Fach mit nur noch zwei Grad gepackt werden. Für Gemüse und Obst gibt es ein Gemüsefach mit mildereren Temperaturen.

**Regel 4: Nachts bleibt der Schrank zu**

**Regel 5: Die Kühlschranktür als Motivationshilfe nutzen**

Die Kühlschranktür ist der perfekte Ort, um sich selber auf dem Weg zu den leckeren Kalorienbomben ein Bein zu stellen. Bevor man die Leckereien genießen kann, muss man vorher einen Blick auf die Tür werfen. Einfach ein paar Bilder von sich selbst im Bikini oder in der Badehose aufhängen.

**Reformhaus Gesunder Darm**

Hochwertige Lebensmittel für eine gute Ernährung.  
Lassen Sie sich beraten in Ihrem Reformhaus Arndt:

- kompetent • professionell • umfassend

**Reformhaus Arndt**  
Markt 20  
46325 Borken  
Tel.: (02861) 600999  
www.reformhaus-arndt.de

**iglo**

**FABRIKVERKAUF REKEN**

**Wöchentlich wechselnde Top-Angebote**

Aeckern 1 | 48734 Reken  
Telefon 028 64 / 82 0

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Dienstag bis Freitag  
von 9.00 Uhr – 18.00 Uhr

[iglo-fabrikverkauf.de](http://iglo-fabrikverkauf.de)

# WOHL- FÜHLEN IM ALTER

*„Alt werden will jeder, alt sein will niemand“ – ein Fünkchen Wahrheit ist an dem bekannten Sprichwort schon dran. Denn umso weiter die Jahre voranschreiten, desto mehr baut unser Körper ab. Plötzlich fängt es dort an zu zwicken und hier an zu schmerzen. Was früher mit Leichtigkeit erledigt werden konnte, fällt plötzlich immer schwerer. Und auch der Blick in den Spiegel verändert sich mit der Zeit. Kurzum: Der Alterungsprozess wirkt sich auf viele Aspekte der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens aus. Auf den Seiten 21 bis 33 erfährt man dazu mehr.*

# DR. SCHLOTMANN - DIE ZAHNSPEZIALISTEN AUS DORSTEN

## Aus dem Seelenleben einer Patientin „SO BEKAM ICH FESTE ZÄHNE AN NUR EINEM TAG“

Wenn alle Zähne fehlen oder entfernt werden müssen und man sich nicht mit einem herausnehmbaren Gebiss abfinden will, war der Weg zu festen Zähnen bisher oft sehr lang: Mehrere Eingriffe und aufwendige Knochenaufbaumaßnahmen waren notwendig, um Zahnersatz fest zu verankern. Heute sind feste Zähne mit einem ganz besonderen Konzept an nur einem Tag möglich. Den Wunsch, endlich wieder fest zubeißen und essen zu können, hat die Praxis Dr. Schlotmann aus Dorsten Patientin Christa Kowalewski erfüllt. Sie erzählt ihre Geschichte.

### Warum haben Sie Dr. Schlotmann aufgesucht?

Ich bin durch die Anzeige in einem Magazin auf Dr. Schlotmann aufmerksam geworden. Eigentlich wollte ich mir nur eine Zweitmeinung einholen, da meine vorhandene Brücke im Oberkiefer auf Grund einer Parodontose nicht mehr hielt und ständig herausfiel. Somit war mein Oberkiefer zahlos und mein damals behandelnder Zahnarzt sah keine andere Möglichkeit, als mich mit einer Vollprothese zu versorgen. Das war für mich unvorstellbar. Ich wollte mich auf keinen Fall damit abfinden, den Rest meines Lebens mit einer herausnehmbaren Zahnprothese zu verbringen und eingeschränkt zu sein beim Essen, Sprechen, Kauen und Lachen.



### Aus welchem Grund haben Sie sich für die Feste Zähne an einem Tag-Methode entschieden?

Dr. Lennart Schlotmann hat mir erklärt, dass die Methode „Feste Zähne an einem Tag“ viel mehr Vorteile hat als eine konventionelle Implantation. Der entscheidendste Vorteil ist natürlich die kürzere Behandlungszeit und dass man die Praxis am OP Tag mit festen Zähnen verlässt, die man sofort belasten kann. Zudem kann durch die besondere schräge Positionierung der hinteren Implantate das vorhandene Knochenangebot bestens ausgenutzt werden und man kann auf den aufwendigen Knochenaufbau in der Regel verzichten. Der Kostenfaktor spielte für mich natürlich auch eine Rolle. Meine persönliche Be-

treuerin aus der Verwaltung hat mir die Kosten detailliert vorgestellt und die Abwicklung mit der Versicherung für mich übernommen. Die Methode ist bei einem kompletten Kiefer sogar günstiger als die herkömmliche Implantation, da der Aufwand geringer ist und weniger Implantate gesetzt werden müssen, um den Zahnersatz fest zu verankern.

### Hatten Sie Angst vor der Operation?

Ich hatte tatsächlich panische Angst vor dem OP-Tag. Ich habe zwar generell keine Zahnarztangst, aber ich wurde vor einigen Jahren schon einmal reanimiert nach einer Narkosebehandlung. Doch dank der perfekten Vorbereitung durch das gesamte Team und die liebevollen Narkoseärzte hatte ich vollstes Vertrauen.

### Wie ist der OP-Tag abgelaufen?

Genau so, wie besprochen und damit sehr gut. Als ich aus der Narkose aufwachte, sah ich als erstes die Assistentin, den Narkosearzt und meine Schwester vor mir, die den ganzen Vormittag in der Praxis auf mich gewartet hatte. Sie war genauso gespannt wie ich, das Ergebnis zu sehen. Als ich den Spiegel in die Hand gedrückt bekam, war ich wirklich überwältigt. Es war noch besser, als ich es mir vorgestellt hatte. Als ich am nächsten Tag dann zur Kontrolle kam, hat Dr. Schlotmann zu mir gesagt „Sie stehen ja dort wie ein Fels in der Brandung“ - und es war wirklich wahr, ich hatte keinerlei Schmerzen oder Schwellungen nach der OP.

### Wie zufrieden sind Sie mit Ihren neuen Zähnen?

Sehr! Es ist anfangs natürlich noch ein anderes Kau- und Sprechverhalten, an das man sich noch gewöhnen muss. Aber nach ein paar Wochen fühlten sie sich an wie meine eigenen Zähne. Erst jetzt weiß ich, wie es sich anfühlt, wieder richtig essen, lachen und beißen zu können.

### Würden Sie die Praxis weiterempfehlen?

Auf jeden Fall - und das aus vollem Herzen! Als ich die Praxis zum ersten Mal betreten hatte, kam ich mir schon vor, als gehörte ich zur Familie. Ich hatte immer das Gefühl, dass ich persönlich hier wichtig bin und alles getan wird, dass am Ende alles gut wird. Neben dem so unglaublich herzlichen Team ist die Praxis Dr. Schlotmann auch fachlich wirklich die erste Adresse für eine solche Behandlung. Das perfekte Zusammenspiel von Zahnärzten, Implantologen, Zahntechnikern und dem gesamten Praxisteam zählt sich aus. Es war die beste Entscheidung, die ich in den letzten Jahren getroffen habe. Mittlerweile sind meine Geschwister auch schon in Behandlung bei Dr. Schlotmann.

- Der erste Termin**
  - Kennenlerngespräch
  - Klinischer & Röntgenologischer Befund
  - Fotostatus
- Die Planung**
  - 3D-computernavigierte Implantatplanung
  - Digital Smile Design
- Der OP-Tag**
  - Implantation
  - Einsetzen des festen provisorischen Zahnersatzes
- Die definitive Versorgung**
  - Herstellung der definitiven Versorgung im eigenen Meisterlabor und Einsetzen nach 3 Monaten

### Die Vorteile der Festen Zähne an einem Tag-Methode

- ✓ Kürzere Behandlungszeit und geringere Beeinträchtigung
- ✓ Vermeidung von Knochenaufbau
- ✓ Sicher & schonend durch 3D-Diagnostik
- ✓ Gaumenfreier Zahnersatz
- ✓ Geringere Kosten durch weniger Eingriffe und geringere Implantatzahl

**DR. SCHLOTMANN**  
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

**INFO-ABEND**  
28. APRIL | 18.30 Uhr  
„Feste Zähne an einem Tag“  
Jetzt anmelden  
02362/6099344

„Man hat mir immer gesagt, dass feste Zähne bei mir nicht möglich sind. Dr. Schlotmann hat es möglich gemacht und ich muss nie mehr mit einer herausnehmbaren Zahnprothese leben.“

Christa Kowalewski, 65



Foto: Adobe Stock

## REISEN IM ALTER

### TIPPS FÜR SENIOREN

Auch Senioren brauchen hin und wieder Abstand vom Alltag: Reisen gehört dabei zu den beliebtesten Beschäftigungen. Viele ältere Menschen hatten während ihrer Berufstätigkeit nur wenig Zeit, um ausgiebig zu reisen – im Rentenalter haben sie umso mehr Möglichkeiten, sich diesen Traum zu erfüllen.

Ob auf den Malediven, bei einer Kreuzfahrt durchs Schwarze Meer oder im heimischen Schwarzwald: Senioren sind in allen Touristengebieten gern gesehene Gäste – viele Reiseveranstalter haben sich sogar gezielt auf ältere Reisende eingestellt. Fit und Gesundheit-Redakteurin Karin Printing erklärt, worauf es beim Reisen in gehobenem Alter ankommt.

Der Pflegealltag ist sowohl für Pflegende als auch für den Pflegebedürftigen anstrengend und von einer festen Routine geprägt, die ab und zu durch eine Auszeit unterbrochen werden sollte. Urlaub bietet Tapetenwechsel, mehr Zeit für Unternehmungen und Möglichkeiten, neue Kontakte zu knüpfen.

Trotz eingeschränkter Gesundheit kann der Angehörige neue Eindrücke sammeln, die die Sinne beleben. Es ist jedoch wichtig, den Urlaub frühzeitig zu planen, damit genügend Zeit vorhanden ist, um die Bedingungen des Reiseortes zu überprüfen und die Angebote zu vergleichen.

#### Reisebuchung ohne Hindernisse

Zahlreiche Reiseunternehmen haben sich inzwischen auf die Bedürfnisse von Senioren und pflegebedürftigen Menschen eingestellt. Angeboten werden neben Individualreisen (auch in ferne Länder), vor allem begleitete Reisen. Und diese führen in teils belebte Urlaubsdestinationen.

Selbst seinen eigenen Krankenpfleger kann man mit auf Reisen nehmen. Gebucht werden können Reisen für Senioren oder pflegebedürftige Menschen online oder direkt in einem Reisebüro vor Ort. Die Reisebuchung ist daher schon mal ohne Hindernisse.

#### Auf Transport achten:

Beim Buchen sollte allerdings darauf geachtet werden, dass der Transport und auch die Unterkunft senioren- bzw. behindertengerecht sind.

Die meisten Hotels weltweit sind heute aber auch auf die Unterbringung von pflegebedürftigen Urlaubern eingestellt.



#### Für ein Leben in Bewegung.

Gutes Hören bedeutet Lebensqualität! Mit den neuen quiX G6 Hörsystemen sind Sie auf jede Hörsituation vorbereitet. Durch die neue G6-Technologie mit dem integrierten Motion Sensor erkennen die Hörsysteme von Audio Service Ihre individuelle Hörsituation und wählen automatisch das dazu passende Hörprogramm aus über 120 Situationen. Das sind 20x mehr als zuvor! Und das nahezu unsichtbar!

**Kontaktieren Sie uns und testen Sie die neuen Hörsysteme kostenfrei zur Probe.**

**Winzen**  
UHREN · SCHMUCK · OPTIK  
HÖRAKUSTIK

Heidener Straße 2  
48734 Reken  
Telefon (0 28 64) 13 22  
info@winzen-reken.de

Selbst das Buchen von nebeneinander liegenden Zimmern für die Begleitperson ist auf Wunsch oft ohne Aufpreis möglich.

### Senioren- & behindertengerechte Fluggesellschaften

Die Fluggesellschaften sind ebenfalls auf den Transport von Senioren und behinderten Menschen eingestellt. Die meisten Airlines haben Guides. Diese begleiten nicht nur die Senioren und Rollstuhlfahrer durch den Check-in. Die Guides helfen auch Familien mit kleinen Kindern. Und auch Menschen, die noch nie geflogen sind, werden am Flughafen nicht allein gelassen.

Bei Senioren und Behinderten leisten die Guides sogar effektive Hilfe beim Ein- und Aussteigen aus dem Flugzeug. Bei der Reisebuchung muss daher nicht auf eine Fernreise verzichtet werden. Durch die Airlines erfahren die Senioren und pflegebedürftigen Menschen einen regelrechten Rundum-Service.

### Barrierefreie Unterkunft

Beim Buchen der Seniorenreise sollte auf die Art der Unterbringung am Urlaubsort geachtet werden. Wenn es sich um eine Individualreise handelt, muss noch genauer hingesehen werden. Denn nicht alle Hotels, die womöglich verkehrsgünstig erscheinen, sind seniorengerecht oder barrierefrei. Bei reinen Seniorenreisen sind im Hotel-Portfolio schon die Häuser ausgewählt, die über entsprechende Annehmlichkeiten verfügen. Zur Standardausstattung von einem seniorengerechten Hotel sollte in allererster Linie ein Fahrstuhl gehören. Und auch ein ebenerdiger Hoteleingang wäre sicherlich wünschenswert.

Zwei Kriterien sind entscheidend dafür, ob ein Hotel als „seniorengerecht“ betrachtet werden kann: die Barrierefreiheit und die Serviceleistungen:

1. Ein gutes Seniorenhotel sollte über alle Hilfsmittel verfügen, die bei kranken oder körperlich eingeschränkten Menschen auch im privaten Bereich zum Einsatz kommen. Dazu gehören unter anderem Treppenlifte oder Fahrstühle, elektrisch höhenverstellbare Betten und einfach zugängliche Badezimmer, die mit Haltegriffen oder Sitzmöglichkeiten ausgestattet sind.
2. Auch ein gutes Angebot an leichten Sportmöglichkeiten und seniorengerechte Mahlzeiten (z. B. spezielle Menüs für Diabetiker) sind im Seniorenhotel ein Muss. Wichtig bei der Hotelauswahl ist auch, ob es in der näheren Umgebung ausreichend Ausflugsziele und Erholungsmöglichkeiten gibt, die auf die Bedürfnisse älterer Urlauber Rücksicht nehmen.

Beliebt sind Strandurlaube, da die Umgebung flach ist. Die Wege durch die Dünen sind gepflastert und selbst der Sand kann mit einem speziellen Strandmobil befahren werden. Mit Unterstützung kann der Pflegebedürftige sogar ein Fußbad im Meer genießen, denn das Mobil ist extrem geländegängig. Im Idealfall hat die Seniorenunterkunft sogar einen eigenen Strandabschnitt. Und dieser sollte möglichst über einen ebenerdigen Eingang und über Liegen und Sonnenschirme

verfügen. Eine Strandbar wäre sicherlich auch nicht schlecht.

Des Weiteren sollte eine ideale Unterkunft für Seniorenreisen auch eine Bushaltestelle oder einen Taxistand in der Nähe haben. Kurze Wege sind für Senioren ein sehr wichtiger Entscheidungsfaktor für eine Unterkunft. Annehmlichkeiten wie WLAN, Hotelbar sowie Sauna sind weitere wünschenswerte Optionen. Das Hotelzimmer sollte ebenfalls seniorengerecht sein. Und der Frühstücksraum möglichst nicht im Gebäude auf der anderen Straßenseite liegen.

### Wahl des Ortes

Auch die Infrastruktur des Urlaubsortes selbst spielt bei Seniorenreisen eine sehr große Rolle. Gerne reisen Senioren in Städte und besuchen dort Theater, Opern oder Museen. Große Städte sind bekannt für eine Vielzahl dieser Einrichtungen. Soll die Seniorenreise aber in eine kleinere Stadt, muss beim Punkt Kultur schon der gewisse WOW-Effekt dabei sein. Bei der Wahl des Ortes spielt auch die Dauer der Anreise dorthin eine Rolle. Denn lange Anreisen scheuen Senioren und pflegebedürftige Menschen in der Regel. Auch eine Urlaubsdestination, wo viele Party-Urlauber sind, >> Seite 24

### Wichtig:

Bevor sich für eine Reise entschieden wird, sollte überlegt werden, welches Klima für den Senior, bzw. den pflegebedürftigen Angehörigen, am besten geeignet ist.



## Comfort Anhänger

der klappbare Anhänger für Elektromobile, Dreiräder und Fahrräder



Erhöhen Sie Ihre Mobilität mit dem  
**Comfort Anhänger**  
für E-Mobile, Dreiräder und Fahrräder.

Mehr Informationen erhalten Sie unter  
[www.comfortmobile.de](http://www.comfortmobile.de)



e.comfort-mobile GmbH • Bocholter Straße 8 • D-46419 Isselburg  
Tel.: 028 74 / 910-155 • Fax: 028 74 / 910 - 154  
[info@comfortmobile.de](mailto:info@comfortmobile.de) • [www.comfortmobile.de](http://www.comfortmobile.de)



### CHECKLISTE: REISEN IM ALTER

Worauf Senioren bei der Urlaubsplanung achten sollten, hier noch einmal in einer kleinen Checkliste zusammengefasst:

#### Vor der Buchung

- ✓ Ist die Beratung zum Thema Seniorenreisen vor der Reisebuchung umfassend erfolgt?
- ✓ Werden die speziellen Bedürfnisse vom Reiseveranstalter berücksichtigt?
- ✓ Handelt es sich bei der Unterkunft um eine barrierefreie Einrichtung mit einer seniorenfreundlichen Ausstattung?
- ✓ Welche Urlaubsregion entspricht den Bedürfnissen des Seniors am meisten?

#### Betreute Gruppenreisen

- ✓ Wie viele Reisende werden von einer Begleitperson betreut?
- ✓ Wie groß sind die Reisegruppen in der Regel maximal?
  - ✓ Sind im Reiseprogramm ausreichend Ruhezeiten eingeplant?
- ✓ Sind alle Reisekosten klar und übersichtlich aufgelistet?
  - Ist die Reise speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten?

#### Gesundheit

- ✓ Wurden alle Impfungen, die für eine Einreise in das Urlaubsland notwendig sind, durchgeführt?
- ✓ Werden individuelle Ernährungswünsche berücksichtigt (z.B. bei Diabetikern)?
  - ✓ Wie ist die gesundheitliche Versorgung vor Ort?
- ✓ Ist im Notfall eine Behandlung in deutscher Sprache möglich?
  - ✓ Wird eine ausreichende Auslandskrankenversicherung benötigt?
    - ✓ Ist die Reiseapotheke vollständig?
    - ✓ Erlaubt der gesundheitliche Zustand die Art und Dauer der Reise?
- ✓ „Check-Up“ vom Haus- oder Facharzt durchführen lassen.

kommt meist nicht in Frage. Mallorca oder Ibiza sind daher nicht die typischen Ziele einer Seniorenreise - zumindest nicht in der Nähe der Party-Viertel.

Urlaub in den Bergen kommt nur in Frage, sofern die Rentner noch gut zu Fuß sind. Perfekt ist daher ein Urlaubsort, der zwar Ruhe bietet, aber auch etwas Kulturelles. Und da kommen vor allem größere Städte in Frage.

Dennoch, wer die Berge liebt, muss nicht gänzlich darauf verzichten, nur weil beispielsweise ein Rollstuhl benötigt wird. Einige Orte bieten mobil eingeschränkten Menschen die Möglichkeit, auch in luftiger Höhe spazieren zu fahren. Mithilfe einer entsprechenden Seilbahn und ebenen, geteerten Wegen kann die Bergwelt durchaus genossen werden.

#### Betreuung während der Reise

Eine besondere Form von Seniorenreisen sind die betreuten Reisen. Während der Reise befinden sich die Reisenden in einer Gruppe aus mehreren Senioren. Diese werden von einem Team von engagierten und motivierten Menschen betreut. Die Betreuer stehen während der Reise mit kleinen Hilfestellungen jederzeit bereit. Zudem unterstützt das Team aus Betreuern die Senioren auch beim in der Regel abwechslungsreichen Programm. Das heißt Unternehmungen und Ausflüge finden gemeinsam mit den Betreuern statt.

Unter den Betreuern befinden sich auch ausgebildete Krankenpfleger. Geht es um die regelmäßige Verabreichung von Tabletten oder Spritzen, werden diese dann professionell durchgeführt. Die Senioren können sich daher gut bei ihren Betreuern aufgehoben fühlen. Zudem haben auch die daheimgebliebenen Angehörigen ein gutes Gefühl.

#### Unterwegs auf Hoher See

Kreuzfahrten sind bei Senioren sehr beliebt. Denn wer im Urlaub besonders viele verschiedene Regionen kennenlernen möchte und trotzdem vor allem auf Entspannung setzt, der ist auf einem Kreuzfahrtschiff genau richtig.

Auch Schiffsreisen werden als begleitete Reisen angeboten. Und das bedeutet, dass auch für Rollstuhlfahrer der Weg frei ist, um an Bord eines Luxuskreuzfahrtschiffes zu gehen. Einige Reedereien bieten sogar spezielle Seniorenkreuzfahrten an. Das heißt, während einer bestimmten Dauer befinden sich an Bord nur Senioren, was für ältere Menschen von Vorteil sein kann. Denn so haben sie die Möglichkeit jede Menge anderer Senioren kennenzulernen. Schon so manches Paar hat sich in späten Jahren so noch gefunden.

Ein Urlaub in Gemeinschaft ist für ältere Menschen aber auch noch von einem anderen Gesichtspunkt her wichtig. Senioren unternehmen meist Reisen, damit sie ein bisschen Abstand gewinnen von ihren meist zu stark besorgten Angehörigen. (kp)



IM-OHR-  
HÖRGERÄTE  
KOSTENLOS  
TESTEN!

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

Wir sind wie folgt für Sie da:

Mo. - Fr.: 09.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr

Sa.: 09.00 - 13.00 Uhr



**Hörzentrum  
Westmünsterland**

**Kirchstraße 7 · 46414 Rhede**

Telefon: 02871 / 807 48 40

info@hoerzentrum-westmuensterland.de

[www.hoerzentrum-westmuensterland.de](http://www.hoerzentrum-westmuensterland.de)



Foto: Adobe Stock

## KOMFORTABLES WOHNEN IM ALTER

*Auch im Alter will man sich in den eigenen vier Wänden wohlfühlen – das geht ganz einfach.*

Wie man wohnt, hat großen Einfluss auf die Lebensqualität – schließlich verbringt man einen nicht unerheblichen Teil seiner Zeit in den eigenen vier Wänden. Damit das bis ins hohe Alter möglich bleibt, gilt es rechtzeitig vorzusorgen.

Die meisten Wohnungen, die heute neu entstehen, sind barrierefrei. Das ist nicht nur für Menschen mit Behinderung gut, sondern erleichtert auch Senioren den Alltag. Bis vor 20 Jahren allerdings legten Planer nicht so viel Wert auf diesen Aspekt.

### Stolperfalle Teppich

Steht – aus kosmetischen oder baulichen Gründen – sowieso eine Sanierung ins Haus, sollte schon bei der Planung der Aspekt der Barrierefreiheit einbezogen werden. Das erhöht zum einen den Wohnkomfort der aktuellen Bewohner und macht die Immobilie zukunftsfähig für einen Verkauf oder eine Vermietung.



Foto: Adobe Stock

Ein paar gar nicht allzu teure und aufwändige Umbaumaßnahmen können schon viel helfen. Bei Menschen, die nicht mehr so sicher auf den Beinen sind wie früher, sollten etwa die Türschwellen auf den Prüfstand. Diese sollten so abgeflacht werden, dass sie keine Stolperfallen darstellen. Selbst Vorlegeteppiche können für bewegungseingeschränkte Menschen gefährlich werden – es gilt also, sie sicher zu befestigen oder ganz zu entfernen. Ist der Bewohner unsicher auf den Beinen, können auch sinnvoll platzierte Haltegriffe der Sturzprophylaxe dienen.

Ebenfalls bei eingeschränkter Beweglichkeit wichtig: Einfach zu öffnende Türen und Fenster. Klemmt es irgendwo, sollte unbedingt nachjustiert werden. Wer hier ohnehin eine größere Investition in Form eines Austauschs plant, sollte gleich eine elektronische Bedienung für Fenster und Türen in Erwägung ziehen. Ganz kostenlos kann man den Betroffenen das Leben erleichtern, indem man die Schränke auf den Prüfstand stellt. Wie wäre es denn, häufig Benutztes dort unterzubringen, wo man es einfach erreichen kann?

### Das Leben einfacher machen

In einer barrierefreien Wohnung sollten Türen mindestens 90 Zentimeter breit sein. So passen Rollstühle und Rollatoren gut hindurch. Ebenfalls nützlich:

Bewegungsmelder fürs Licht. So muss man nicht mehr mühsam im Dunkeln nach dem Lichtschalter tasten.

Wer für seine eigene Wohnung keine Möglichkeit sieht, die Barrierefreiheit umzusetzen, sollte über einen Umzug nachdenken. Es gibt viele barrierefreie Wohnungen, teilweise auch mit Betreuung, die perfekt auf die Bedürfnisse von Senioren ausgerichtet sind. (Akz-o / kp)

## Förderung für Barrierefreiheit



Wer in seinem „Eigenheim“ Barrieren abbauen will, sollte sich über Fördermöglichkeiten informieren. Den größten Fördertopf stellt die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) zur Verfügung. Sie bietet sowohl zinsgünstige Kredite als auch einen einmaligen Investitionszuschuss von bis zu 6250 Euro.

Für Vermieter gibt es Förderprogramme, zum Beispiel von der L-Bank. Das lohnt sich, denn eine barrierefreie Wohnung lässt sich leichter und höherpreisiger vermieten.

Es lohnt sich, bei der Planung Experten hinzuziehen. Dies können Bankberater, Handwerker oder auch der regionale Pflegestützpunkt sein.



**SONILIFT**

**AM SCHÖNSTEN  
IST ES ZU HAUSE...**

*Flow X hat großartige Funktionen die ihn zu einem der vielseitigsten Treppenlifte der Welt machen.*

Das Unternehmen Sonilift ist deutschlandweit im Einsatz und ermöglicht mit seinen Treppenliften individuelle Lösungen zur Überwindung häuslicher Barrieren. Das Design ist auf eine attraktive, elegante und dezente Ergänzung im Zuhause ausgelegt. Geschäftsführer Dennis Soblik und sein Team blicken auf jahrelange Erfahrung in der Branche zurück. Seit 2020 ist Sonilift im Technologiepark Bocholt anzutreffen.



*Der Firmensitz von Sonilift im Technologiepark in Bocholt*

Sonilift bietet zwei verschiedene Modelle von Treppenliften an. Eines für gerade und eines für kurvige Treppen. Dazu kann ganz individuell das Design ausgewählt werden, damit sich der Treppenlift optimal in das eigene Zuhause eingliedert.

Das Modell **HomeGlide** liefert eine Lösung für fast alle geraden Innen-/Außentreppen und Budgets. Gebaut mit der neuesten Technologie kann die Bandbreite der HomeGlide Treppenlifte an fast alle geraden Treppen ab 740 mm Breite eingebaut werden. Das Design des HomeGlide ist einfach, robust und erfüllt vor allem Ihre Anforderungen an die Barrierefreiheit. Der HomeGlide Extra kann optional über eine Reihe von

Optionen und Erweiterungen verfügen. Das Modell Flow X ist für kurvige Treppen ausgelegt und verfügt über weitere Besonderheiten.

Der **Flow X** ist mit der neuesten Technologie ausgestattet und lässt sich auf beinahe jeder Treppe montieren. Mit einer einzigen diskreten Schiene kann dieser Treppenlift maßgefertigt und nahezu an jede Treppe angepasst werden. Als umfassender Einrohrschienen-Kurventreppenlift ist er eine Kombination aus Innovation und Funktionalität. Selbst in Fällen, in denen die Treppe eng und steil ist, kann der Flow X nahe an der Wand oder dem Geländer angebracht werden. Er gehört zu den schmalsten Treppenliften auf dem Markt.

Die „Advanced Swivel & Levelling Technology“ (fortschrittliche Dreh- und Nivellierungstechnologie), kurz **ASL**, ist optional erhältlich, dies ermöglicht die Montage auf Treppen ab einer Breite von nur 620 mm. Diese für den Flow X großartige Funktion ermöglicht es, sich während der Fahrt zu drehen und macht den Flow X deshalb zu einem der vielseitigsten Treppenliften der Welt. Der Lift bewegt sich tatsächlich in einem „Flow“, also gänzlich fließend. Zudem ist er für die einfachste Handhabung konzipiert und optional mit einer vollständig automatischen Klappfunktion auf Knopfdruck erhältlich, also sind weder Bücken noch sonstige komplizierte und mühsame Bewegungen zur Verwendung notwendig. Dank der einzigartigen, frei zugänglichen Armlehnenposition war das Umsteigen, zum Beispiel aus einem Rollstuhl in einen Treppenlift, noch nie so einfach.

Der Treppenlift **Home-Glide Outdoor** mit Schutzgrad IP-55 kann draußen und bei jedem Wetter eingesetzt werden. Dieses Modell hat zur Gewährleistung von Zuverlässigkeit und Leistung erfolgreich eine Reihe von industrieweit etablierten Korrosions-, Regenschutz- und Klimatests bestanden.

# +++ FÜR PARTNER +++

Sie führen ein Sanitätshaus, leiten einen Pflegedienst oder Ihre Firma ist ein Experte im Gesundheits-Segment? Haben Sie Interesse an einer optimalen Erweiterung Ihres Angebots? Dann ist unser Mobilpartner-Programm genau das Richtige.

Bereits jetzt profitieren deutschlandweit namhafte Sanitätshäuser, Pflegedienste oder Gesundheits-Einrichtungen vom Sonilift-„Mobilpartner“-Programm. Die Kooperation ermöglicht es Partnern, ihr Produktportfolio durch das Empfehlungsgeschäft zu ergänzen.

Dabei übernimmt unser technischer Außendienst die gesamte Serviceleistung für seine Mobilpartner. Von der Beratungsleistung vor Ort über die Unterstützung bei Zuschüssen und Förderungen bis hin zum Treppenaufmaß und der Montage. Als absatzfördernde Maßnahmen bietet Sonilift eine Vielzahl von Vorteilen für Ihr Geschäft, so zum Beispiel: die Bereitstellung einer Mustertreppe, das Erstellen von kostenlosen

Infolyern oder exklusiven Außendienst durch Sonilift.

Durch unseren Anspruch und die damit verbundenen Garantien können sowohl Sie als auch Ihre Kunden profitieren.

## ... Ihr Plus als Partner

- **Attraktive Provisionen für Sie als Partner** ✓
- **Schulung Ihres Außendienstes** ✓
- **Schnelle Reaktionszeiten** ✓
- **Bundesweit ausgebautes Netzwerk** ✓
- **Exklusive Service-Garantien für Ihre Kunden** ✓
- **Schneller Einbau bei kurvigen Treppen (ab 10 Werktagen)** ✓
- **Schneller Einbau bei geraden Treppen (ab 1 Woche)** ✓
- **Probereinbau bei geraden Treppen der HomeGlide-Serie** ✓



Der HomeGlide liefert eine Lösung für fast alle geraden Innen-/Außentreppen und Budgets.

# Sonilift®

TREPPENLIFTE - GERMANY

**Service-Garantie** ✓  
Profitieren Sie vom besten Service rund um die Uhr

**Bestpreis-Garantie** ✓  
Sichern Sie sich den besten Preis für Ihren Lift

**Lieferzeit-Garantie** ✓  
Wir garantieren Ihnen das Lieferdatum

**TOP SERVICE**  
2021 / 2022

SEHR GUT  
★★★★★

DIOP

DEUTSCHER SENIORSCHUTZ  
ZERTIFIZIERT

Gebührenfrei informieren! [0800 000 8908](tel:08000008908)

Jetzt Termin vereinbaren! [www.sonilift.de](http://www.sonilift.de)



## TINNEFELD HÖREN & SEHEN

### DUNKLER FLECK IM BLICK?

#### Risiko für altersbedingte Makuladegeneration ermitteln und vorbeugen



Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist in der westlichen Welt die Hauptursache schwerer Sehbehinderung bei Menschen über 60 Jahren. Bei der degenerativen Netzhauterkrankung sterben Sehzellen ab und beeinträchtigen so die zentrale Sehfähigkeit. Ein erstes Anzeichen ist verschwommenes Sehen. Gesichter erscheinen verzerrt, Farben und Kontraste verblassen. Bei fortschreitender AMD zeigt sich in der Mitte des Gesichtsfeldes oft ein dunkler Fleck, nur in den äußeren Bereichen ist das Sehen noch unbeeinträchtigt. Eine gewisse Orientierungsmöglichkeit im Raum bleibt erhalten, Gesichter erkennen oder Zahlen und Buchstaben entziffern wird aber zunehmend unmöglich.

Risikofaktoren für eine AMD sind neben dem Altern eine familiäre Vorbelastung, ungesunder Lebensstil wie Rauchen, mangelnde Bewegung oder Lichteinwirkung. Vor allem energiereiches Licht, das im Tageslicht, bei Computern und LED-

Lampen vorkommt, gilt als Hauptrisikofaktor einer AMD. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle.

Auslöser für die Sehverschlechterung sind Ablagerungen des Netzhautstoffwechsels, die nicht mehr richtig entsorgt werden. Wichtig ist, dass eine beginnende AMD frühzeitig erkannt und behandelt wird, so kann in vielen Fällen der allmähliche Verlust des Sehvermögens verzögert werden.

Die altersbedingte Makuladegeneration bekommt nach Meinung von Norbert Tinnefeld nicht genügend Aufmerksamkeit. Tinnefeld ist seit 30 Jahren Augenoptiker-Meister sowie ausgebildeter Optometrist und einer von wenigen Optikern, die sich intensiv mit dem Thema AMD beschäftigen. In seinem Kompetenzzentrum Hören und Sehen in Raesfeld führt Tinnefeld mit modernster Technik die Makulapigmentdichte-Messung durch, die zuverlässig das persönliche AMD-Risiko aufzeigt. Dabei wird gemessen, wie viel blaues Licht das Makulapigment durchdringt. Wird ein erhöhtes Risiko festgestellt, berät Tinnefeld ausführlich über geeignete Lösungen, zeigt aber auch die Grenzen auf.

Als Makula-Experte verfügt Tinnefeld über die nötige Erfahrung, das Know-how und Equipment. Er sieht sich als

Ansprechpartner wenn es um Augengesundheit geht und kooperativer Partner der Augenärzte. „Während sich die Augenärzte vor allem auf die medizinische Seite der Makuladegeneration konzentrieren, bieten wir geeignete Hilfsmittel für besseres Sehen an, um den Betroffenen wieder mehr Eigenständigkeit und Lebensqualität im Alltag zu geben“, sagt Tinnefeld. Ob geeignete Lupen zur Vergrößerung, spezielle Sonnenbrillen gegen Lichtempfindlichkeit oder auch Tipps zu gesunder Ernährung, die sich positiv auf die Makula auswirken.



Kompetenzzentrum Hören + Sehen

#### tinnefeld hören & sehen

📍 Weseler Straße 9

46348 Raesfeld

☎ 02865/10010

✉ info@tinnefeld-raesfeld.de

🌐 www.tinnefeld-hoeren-sehen.de  

## Der Männergesangsverein (MGV) Maria Veen



Gründung: 1934

Mitglieder: 20 Männer im Alter  
von 50 bis 88 Jahren

Repertoire: altes und neues  
geistliches Liedgut,  
Populärmusik, Volkslieder

Probentag: Dienstag um 20 Uhr  
in der Aula Gymnasium  
Mariannahiller Missionare

Kontakt: Günter Logermann  
Tel. 0160918165567



## SINGEN MACHT GLÜCKLICH UND GESUND

Foto: Karin Printing

**Maria Veen.** *Singende Menschen beschreiben das gemeinsame Singen mit anderen wie das Eintauchen in eine andere Welt. Es geht um gemeinsame Resonanzen, um Harmonien und Frequenzen, aber auch um Glücks- und Bindungshormone. Warum gemeinsames Singen glücklich macht und gesund ist.*

Wenn Hubert Konert, Schriftführer und Sänger des MGV Maria Veen, seine Gefühle beim Singen mit seinen Kollegen beschreibt, bekommt man einen Eindruck davon, was gemeinsames Singen bei Menschen auszulösen vermag: „Es ist wie eine andere Welt, in die man da eintaucht. Man vergisst den Alltag. Und das befreit und macht auf jeden Fall glücklich.“ Seine Gesangskollegen Bernhard Bernemann und Günter Rohkamp können ihm da nur beipflichten. „Bei den Proben spüre ich, das Singen macht den Kopf frei“, sagt etwa der 57-jährige Rohkamp. Und der 56-jährige Bernemann ergänzt, dass „er hier vom Alltag abschalten könnte und deswegen die Chorprobe am Dienstag nicht missen möchte“.

Auf dieses Gefühl mussten die drei und ihre gut 17 Kollegen in den letzten Monaten – pandemiebedingt – verzichten. „Das ist jetzt zum Glück vorbei“, freuen sie sich und schon erschallen an diesem Dienstag aus dem Proberaum des Männergesangsvereins (MGV) Maria Veen die ersten Töne. „Musik ist unser Leben“

schmettern die Sänger auf Wunsch des Chorleiters Georg Hegemann zum Einsingen und schon nach wenigen Sekunden merkt man, wie die Musik im Nu alle (Alltags-)Wolken vertreibt und Wärme in die Aula des Gymnasiums Mariannahiller Missionare bringt. Denn: Egal ob unter der Dusche, beim Autofahren oder eben gemeinsam im Chor – Singen macht einfach gute Laune.

Aber nicht nur das! Wer immer wieder mal ein Lied anstimmt, tut auch etwas für die Gesundheit – Singen hat tatsächlich nachweisbare Effekte. Im Gehirn zum Beispiel. Da laufen beim Singen jede Menge komplexe Prozesse ab, vor allem im Belohnungssystem und im Hypothalamus. Dort werden die Glückshormone Dopamin und Serotonin freigesetzt, Stresshormone werden gehemmt und das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet. Ein Hormoncocktail, der fast wie ein natürliches Anti-Depressivum wirkt. Er macht glücklich, selbstbewusst und fördert nicht zuletzt die sozialen Bindungen. Wie gut sich das anfühlen kann, weiß jeder, der schon einmal beim Konzert seiner Lieblingsband laut mitgesungen hat – zusammen mit zehntausend anderen! Was für ein Gefühl!

Doch das Singen beeinflusst nicht nur die Gefühlswelt, sondern auch den Körper – vor allem ein Organ, das man ganz besonders braucht, um Töne zu erzeugen: die Lunge.

### Wie Singen unseren Körper beeinflusst

Im normalen Alltag dauert das Ausatmen in der Regel viel kürzer als das Einatmen. Wer es nicht glaubt, sollte es einfach jetzt mal ausprobieren! Beim Singen muss es aber genau umgekehrt laufen, weil erst beim Ausatmen die Töne entstehen. Sänger achten deshalb ganz genau darauf, wie sie atmen – am besten in den Bauch hinein.

So verbessern sie nicht nur den Klang ihrer Stimme, sondern auch die Funktion der Lunge. Denn mit der Zeit wird ihre Atmung nicht nur tiefer, sondern auch gleichmäßiger. Das bedeutet mehr Sauerstoff für den Körper. Das kann sogar Patienten mit der berüchtigten „Raucherlunge“ helfen. Heilen lässt sie sich dadurch zwar nicht, aber die Symptome lassen sich erheblich reduzieren. Doch Gesang lindert nicht nur Erkrankungen, Singen kann auch vor ihnen schützen, indem es die Abwehrkräfte pusht. Das hat der Oldenburger Musikwissenschaftler Prof. Gunter Kreutz bei der Untersuchung eines Laienchores herausgefunden. Kreutz hatte in einer Studie Speichelproben von Kirchenchor-Mitgliedern untersucht, die das „Requiem“ von Mozart sangen. Nach der Probe war die Anzahl der Immunglobuline A, die Krankheiten bekämpfen, stark gestiegen. Wenn die Probanden Mozart hingegen nur auf CD hörten, blieb die Antikörper-Anzahl unverändert. Und: die Lungen und die Rumpfmuskulatur wurden gestärkt. **» Seite 30**

## Vorteil bei der Partnersuche

Nebenbei haben auch die Mitmenschen etwas davon: Singende verhalten sich Untersuchungen zufolge sozial verantwortlicher und sind psychisch belastbarer. Prof. Gunter Kreuzt bedauert deshalb, dass es immer wieder Menschen gibt, die beteuern, sie könnten nicht singen. „Wenn man als Kind erfährt, man sei unmusikalisch oder singe falsch, wirkt sich das aufs Selbstbild aus. Es dauert oft Jahrzehnte, um diese Fehlsteuerung aufzulösen, bis derjenige erkennt, dass seine Musikalität und Stimme völlig normal sind.“ Auch Georg Hegemann bestätigt dieses: „Fast jeder Mensch hat das Potenzial, Musik zu machen – und nur extrem wenige Menschen haben eine angeborene Amusie, auch Tontaubheit genannt“, sagt der langjährige Chorleiter des MGVB Maria Veen und ergänzt, „Die meisten Menschen, die sagen, nicht singen zu können, haben einfach nur Angst, sich beim Singen zu blamieren. Schon die Vorstellung, den Ton nicht zu treffen, lässt sie verkrampfen. Mit etwas Stimmbildung und Training klappt das Singen aber bei fast jedem.“

## Starker Zusammenhalt

Sicher ist jedoch, dass Gesang bereits in den frühen Stunden der Menschheit eine zentrale Rolle spielte: Zur Abschreckung von Raubtieren. Aber auch im Wettbewerb innerhalb der Art und zur Stärkung des Zusammenhalts in der Gesellschaft – etwa wenn man gemeinsam am Feuer saß. Noch heute identifizieren sich Menschen auf diese Weise mit Menschen derselben Religion, mit anderen Konzertbesuchern oder Fußballfans.

Den Mitgliedern des MGVB geht es genauso. In der Aula entfaltet gemeinsames Singen viel Positives. Vor allem, wenn nach wochenlanger Arbeit plötzlich ein Lied stünde, dann mache das einfach glücklich, sagen die Sänger des MGVB. Davor sind sie gemeinsam die Notenzeilen auf- und abgestiegen, haben über schiefe Töne hinweggegrinst, sind auseinandergedriftet und haben wieder zusammengefunden und vor allem gemeinsam viel gelacht. Wenn dann aber mal alle Stimmen wie ein einziger Körper klingen, dann ist wirklich

jedem Zuhörer klar: Musik führt nicht nur Stimmen zueinander. Oder wie es der 65-jährige Konert auf den Punkt bringt: „Ich bin Rentner. Der Chortermin und das Treffen mit meinen Sängerbrüdern sind mir wichtig. Nur im Sessel zu sitzen, Pralinen zu essen und Fernsehen zu gucken, das ist mir zu langweilig“.

Aktuell proben die Sänger neben geistlichen Liedern auch Songs wie „Ich war noch niemals in New York“ von Udo Jürgens, „Über sieben Brücken musst du geh'n“ von Peter Maffay oder „Alt wie ein Baum“ von den Puhdys für die geplanten Konzerte wie zum Beispiel in der Schützenmesse und an Weihnachten. „Inzwischen, aufgrund der fehlenden Sänger, nur noch zweistimmig“, erklärt Hegemann. Aber das habe auch einen Vorteil, ergänzt er: „Die Einstiegshürden für neue Sänger seien niedriger, weshalb man jederzeit beim MGVB als Sänger einsteigen könnte. Also einfach vorbeikommen und mitsingen!“ (kp)

## Guter Rat

## muss nicht teuer sein!

### *Wir sind für Sie da ...*

Die **Pflege- und Sozialberatung informiert, berät und schult** Sie rund um das Thema Pflege und das Leben im Alter.

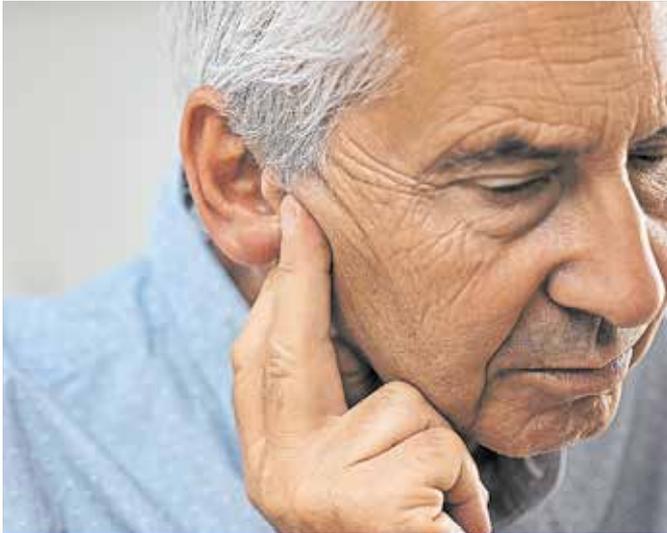
**Wir bieten regelmäßig  
Pflegekurse und Demenzkurse  
für pflegende Angehörige an.**

www.  
caritas-borken.de



Caritasverband  
für das Dekanat Borken e.V.  
Turmstraße 14 · 46325 Borken  
Tel. 02861/945-810 · www.caritas-borken.de

Die Pflege- und Sozialberatung  
finden Sie in der  
**Pflegewerkstatt**  
im Nebengebäude (Untergeschoss) des  
St.-Marien-Hospital  
Propst-Sievert-Weg 9 in Borken  
Tel. 02861/945-855  
Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:  
**Unsere Mitarbeiter besuchen Sie  
auf Wunsch auch Zu Hause.**



## HÖRGERÄTE ENGE & MENZE

### SCHWERHÖRIGKEIT STEIGERT DEMENZRISIKO

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass gutes Hören die geistige Fitness fördert. Ein Nachlassen der Hörfähigkeit wirkt sich somit auf die Gedächtnisleistung aus und zählt zu den häufigsten Risikofaktoren für Demenzerkrankungen. Neuesten Erkenntnissen zufolge verschlechtern sich die kognitiven Fähigkeiten des Gehirns schon beim ersten Entstehen von Hörverlust.

Bei einer beginnenden Schwerhörigkeit werden Geräusche und Gespräche in der Umgebung nicht mehr oder nur bruchstückhaft wahrgenommen. Dies kann dazu führen, dass die hörgeminderte Person anstrengende Hörsituationen meidet, sich weniger an Gesprächen beteiligt, innerlich abschaltet und sich mit fortschreitender Schwerhörigkeit auch immer mehr aus dem gesellschaftlichen Leben zurückzieht. Das Gehirn gewöhnt sich an das geringere Hörvermögen, wodurch der Hörverlust noch beschleunigt wird.

Aufgrund des Mangels an akustischen Reizen aus der Umwelt kommt es zu fortschreitender Unterforderung des Hörzentrums und zu einer Beschleunigung des Abbaus von Hirnstrukturen und -vernetzungen. Bei Dauerbelastung durch starke Konzentration auf das Hören werden andere Hirnfunktionen vernachlässigt. Vorwiegend von Demenz betroffen sind die Regionen

im Gehirn, die für das Gedächtnis, das Denken, die Sprache und die Orientierung zuständig sind. Besonders der Hippocampus, die Schaltstelle zwischen Lang- und Kurzzeitgedächtnis, scheint betroffen zu sein, Gedächtnisinhalte gehen verloren.

Schwerhörigkeit im Alter gilt als größter beeinflussbarer Risikofaktor für Demenz. Deshalb ist es wichtig, einen Hörverlust früh zu erkennen und gegenzusteuern. Um das Risiko für eine Demenz durch Schwerhörigkeit zu mindern, sollten Personen über 60 Jahren regelmäßig einen Hörtest durchführen lassen. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die rechtzeitige Versorgung mit Hörgeräten nicht nur das allgemeine Wohlbefinden verbessert, sondern sich auch dem Rückgang der kognitiven Fähigkeiten und dem geistigen Abbau vorbeugt. Je länger man wartet, desto schwieriger wird dagegen die Behandlung, weil sich das Gehirn an das „neue Hören“ anpassen muss.

Hörtests als präventive Maßnahme bietet der Meisterbetrieb Hörgeräte Enge und Menze. Zudem erhalten die Kunden hier das gesamte Leistungsspektrum für gutes Hören: persönliche Hörsystem-Beratung, Auswahl des passenden Hörgerätes, optimale Hörgeräteeinpassung und eine indivi-

duelle Nachbetreuung. Dabei profitieren sie von den neuesten technischen Entwicklungen und Hörgeräte-Technologien, die ihnen mehr Hör- und Lebensqualität verschaffen.



**Hörgeräte**  
enge & menze

#### Enge und Menze GbR

📍 Neue Mitte 4, 48734 Reken

☎ 02864/88 385 94

✉ reken@enge-menze.de

📍 Ramsdorfer Str. 3, 46342 Velen

☎ 02863/86 89

✉ velen@enge-menze.de

📍 Kornmarkt 10, 46325 Borken

☎ 02861/ 80 570 87

✉ borken@enge-menze.de

🌐 www.enge-menze.de





Foto: Adobe Stock

## SO BEHALTEN WIR DEN DURCHBLICK

### MIT DEM ALTER WERDEN UNSERE AUGEN SCHWÄCHER. DOCH EIN GESUNDER LEBENSSTIL UND ÜBUNGEN KÖNNEN DEM ENTGEGENWIRKEN.

Als junge Menschen sehen wir die Welt wie ein Adler: ganz klar und gestochen scharf. Etwa 160 reine Farbtöne und 600.000 Farbnuancen können wir unterscheiden. Und auch der Blickwechsel vom Flugzeug am Himmel zum Buch in unserer Hand gelingt blitzschnell, die Buchstaben sind sofort deutlich zu erkennen. Doch mit dem Älterwerden verändert sich die Sehschärfe und schwindet langsam. Etwa ab dem 40. Lebensjahr verlieren die Augenlinsen an Flexibilität und damit die Fähigkeit, sich auf Nähe und Ferne einzustellen. Diese altersbedingte Weitsichtigkeit wird fachlich Presbyopie genannt.

#### Digitale Belastung

Dazu kommt das eine oder andere körperliche Leiden, das auch unserer Sehkraft zusetzen kann. Auch macht häufige Computer- und Handynutzung unseren Augen zu schaffen. Die Folge: sie werden trocken, sind gerötet, jucken oder brennen. Kommen Schwierigkeiten beim Fokussieren, eine verschwommene Sicht oder Doppeltsehen sowie Kopf- und Nackenschmerzen hinzu, sprechen Experten vom Computer Vision Syndrom, auch als digitale Augenbelastung bekannt. Hintergrund: Unsere Sehorgane sind sehr beweglich, ihre ursprüngliche Hauptaufgabe ist das schnelle Erkennen von Veränderungen im Umfeld. Stundenlanges Starren auf

einen Monitor dagegen tut ihnen nicht gut: Die Augenmuskeln verkrampfen und verkürzen sich. Ungeeignete Lichtverhältnisse und trockene Luft reizen zusätzlich, die Beschwerden nehmen zu. Wer viel am Bildschirm arbeitet, sollte alle 30 Minuten pausieren und die Anspannung wegblinzeln sowie den Blick bewusst in die Ferne schweifen lassen. Auch eine ausreichend helle Beleuchtung, künstliche Tränen und die Erhöhung der Raumluftfeuchtigkeit helfen bei trockenen Augen.

#### Die Sinnesorgane stärken

Zur Unterstützung der Sehleistung ist eine vitaminreiche Kost zu empfehlen. Als besonders förderlich gelten die Vitamine A, B2, C und E, sie wirken Zellschäden in den Sinnesorganen entgegen. Die Vitalstoffe finden sich zum Beispiel in Möhren, Käse, Zitrusfrüchten und Weizenkeimöl. Eine Schutzwirkung für die Netzhaut haben Omega-3-Fettsäuren, reichlich enthalten etwa in Seefisch wie Hering oder Lachs.

Die Sehkraft stärken kann ebenso ein spezielles Training wie Augenyoga. Es umfasst Übungen wie Blinzeln sowie Augenkreisen und – zusammenkneifen. Im Focus steht der Ziliarmuskel, der für das Scharfsehen zuständig ist und im Alltag überbeansprucht wird. Zusätzlich wichtig dabei: das Lösen von Nackenblockaden.

#### Viele Auslöser für Sehstörungen

Wenn sich eine Verschlechterung der Scharfsicht bemerkbar macht, ist nicht immer eine Erkrankung der Augen schuld, denn zahlreiche allgemeine Leiden des Körpers wirken sich auf die Gesundheit der Sinnesorgane aus. Beispielsweise Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder ein Schlaganfall können das Sehvermögen beeinträchtigen. Ebenso bedrohen Erkrankungen wie Parkinson, Multiple Sklerose oder Diabetes die Augen. Nicht selten werden Störungen auch von Medikamenten verursacht. Zu den Symptomen zählen neben unscharfen Sehen eine erhöhte Lichtempfindlichkeit, trockene Augen oder eine verminderte Hell-Dunkel-Anpassung. Darüber hinaus können Augenerkrankungen und Fehlsichtigkeiten auch Ausdruck innerer Disharmonien sein. So können Stress, Konflikte oder mangelndes Selbstwertgefühl den Blick im wahrsten Sinn des Wortes trüben. (akz-öö / kp)

## FÜNF TIPPS, UM DIE AUGEN ZU SCHONEN

Überanstrengung, Ermüdung sowie innere Anspannung können sogenannten Sehstress auslösen. Wir wir vorbeugen können.



### 1. Die Netzhaut feucht halten

Wer sich zu Hause mit Grünpflanzen (z.B. Ficus) umgibt und zudem häufig stoßlüftet, leidet seltener an „gestressten“, trockenen Augen. Für eine höhere Luftfeuchtigkeit in Räumen hilft es auch, Schalen mit Wasser z.B. auf die Heizung zu stellen. Aber auch mehrmals tägliches bewusstes Blinzeln sowie konservierungsmittelfreie Augentropfen aus der Apotheke spenden Feuchtigkeit.

### 2. Die Augen „lüften“

Mit den Augen rollen sollten wir nicht nur, wenn wir genervt sind. Wir können die Bewegung auch für die Erholung unseres Sehorgans nutzen. Denn damit sorgen wir für Belüftung unseres Augapfels. So geht's: Setzen Sie sich aufrecht an einen ruhigen Ort. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge und lassen Sie die Augen zunächst im Uhrzeigersinn und im Anschluss entgegen des Uhrzeigersinns kreisen. Was ebenfalls vor sog. Sehstress schützt: ein herzhaftes Gähnen zwischendurch. Es entspannt die Gesichtsmuskulatur und „lüftet“ so unsere Augen.

### 3. Die Augenlider wärmen

Bei dieser Anti-Augenstress-Übung, die auf den US-Augenarzt William Bates (1860 bis 1931) zurückgeht, werden zunächst die Handflächen aneinandergerieben, bis sie warm sind. Im Anschluss legen Sie die Hände für ein bis zwei Minuten mit der gewölbten Innenfläche ganz leicht auf die geschlossenen Augenlider. Dabei tief ein- und ausatmen. Das hat nachweislich einen stärkenden und beruhigenden Effekt auf unseren Sehnerv.

### 4. Auf eine gute Lichtquelle beim Lesen achten

Wer bei Dämmerlicht liest, hat den Spruch „du verdirbst dir noch die Augen“ wahrscheinlich schon öfter gehört. Zwar fehlen wissenschaftliche Beweise, dass das wirklich stimmt. Doch neue Studien belegen: Beim Lesen ist es wichtig, auf ausreichend Licht zu achten, damit wir unsere Augen nicht „stressen“. Auch sollten Sie regelmäßig beim Augenarzt oder Optiker prüfen lassen, ob die Stärke Ihrer Brillengläser noch ausreichend ist.

### 5. Zwischendurch entspannen

Studien belegen: Wer einen zu hohen Augeninnendruck hat, steht meist auch im Leben sehr unter Druck und gönnt sich zu wenig Ruhe. Tägliche Entspannungsübungen für den ganzen Körper, wie etwa Yoga oder Autogenes Training, wirken sich auch positiv auf unsere Sehkräfte aus. Zudem hilft die Ohr-Akupressur dabei, unsere Augen zu schonen. Dazu die Mitte des Ohrläppchens drei Minuten lang durchkneten.

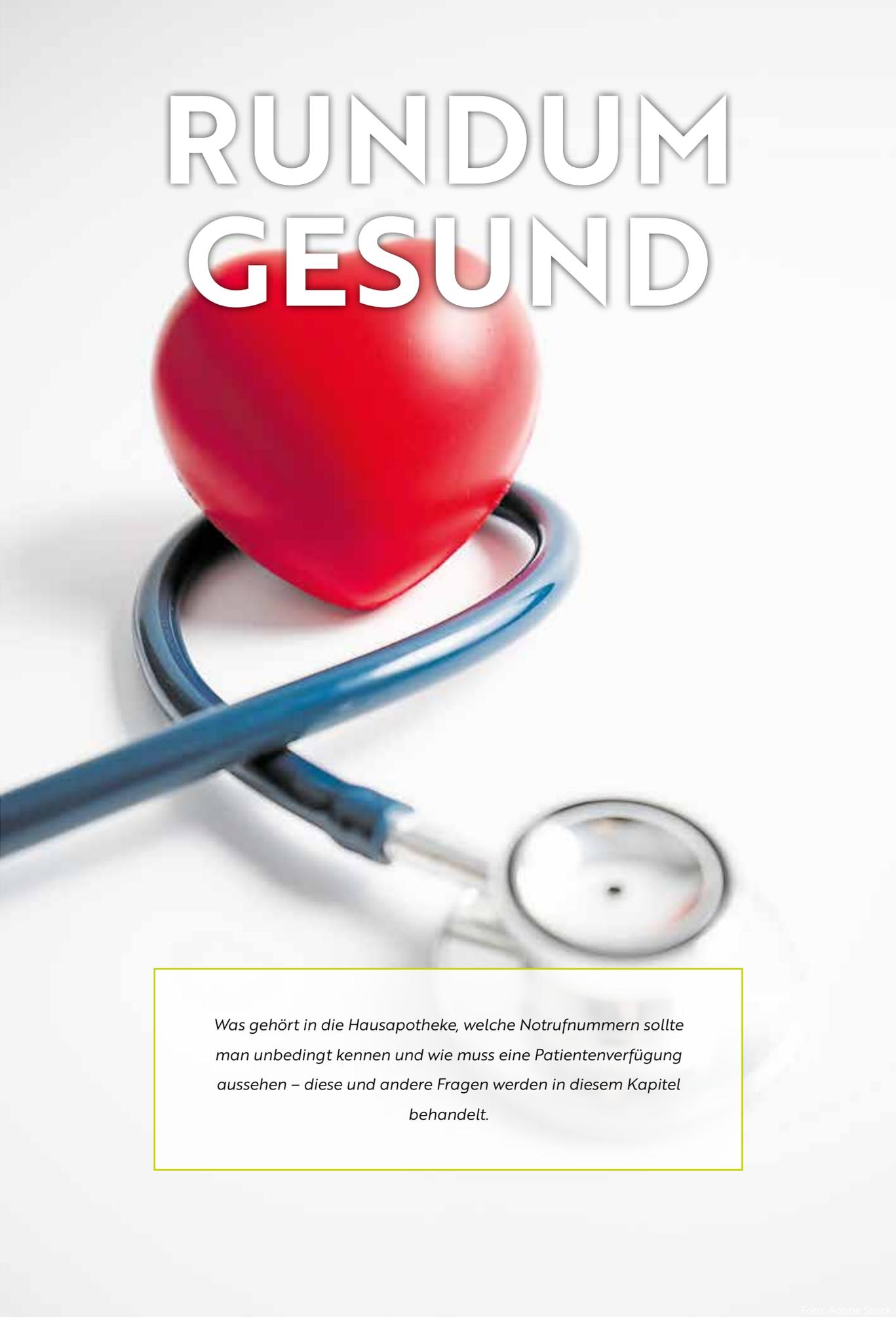


Foto: Adobe Stock



Foto: Adobe Stock

# RUNDUM GESUND



*Was gehört in die Hausapotheke, welche Notrufnummern sollte man unbedingt kennen und wie muss eine Patientenverfügung aussehen – diese und andere Fragen werden in diesem Kapitel behandelt.*



Foto: Karin Printing

## FÜR DEN NOTFALL GEWAPPNET

Was gehört in die Hausapotheke: PTA Sandra Stratmann von der Cordula Apotheke gibt Tipps.

Der Magen drückt, der Kopf dröhnt, der Kleine hat sich das Knie aufgeschürft – bei leichten Wehwehchen ist die Hausapotheke oft der Retter in der Not. Aber was gehört alles in eine gut gepflegte Hausapotheke? Und wo bringe ich sie unter? Die Burloerin Sandra Stratmann,

Pharmazeutisch-Technische Assistentin (PTA) an der Cordula Apotheke in Gemen, gibt im Gespräch mit Redakteurin Karin Printing kurz und knapp Auskunft:

### 1. Der richtige Platz?

Bei mehr als der Hälfte der Deutschen

befindet sich die Hausapotheke im Bad. Das ist die denkbar schlechteste Lösung, weil Arzneien in feuchten Räumen an Wirksamkeit einbüßen. Medikamente mögen es trocken und lichtgeschützt – im Schlafzimmer, Flur oder in der Abstellkammer.

## Matratzen aus Borken können bei Rückenschmerzen helfen!

Jede Nacht begeistern Dormito-Matratzen mehr als 100.000 Kunden, da sie eigens für Ihre Größe, Ihr Gewicht und Ihre Körperform angefertigt werden.

Borkener Matratzen können exakt Ihre Rückenleiden besser bekämpfen, obwohl sie mit 350 - 900 € oft günstiger als Matratzen von der Stange sind.

Dormito-Kunden dürfen Ihre neue Matratze 100 Tage probeschlafen und den Federkern kostenlos durch Tauschen der Module weiter optimieren.

Diese Schlafsysteme werden nicht entsorgt, sondern mit preisgünstigen Ersatzteilen in einem neuwertigen Zustand gehalten. So vermeidet man viel Müll und spart obendrein eine Menge Geld.



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

Dormito produziert Wasser-, Boxspringbetten und Matratzen auf Lattenrosten, die sich preiswert in jeden Bettrahmen einbauen lassen.

Auch die Bettgestelle, Kopfteile, Nachttische usw. werden in Borken nach Ihren Wünschen angefertigt und in die ganze Welt geliefert.



**dormito schlafsysteme** Rhedebrügger Str. 80 - 46325 Borken  
Borken-Essen-Dortmund-Düsseldorf-Köln-Mannheim-Stralsund-Hannover-Berlin ☎ 02872-94979-0

Leben Kinder im Haushalt muss das Schränkchen oder der Koffer, in dem Medikamente und Verbandsmittel aufbewahrt werden, unbedingt abschließbar sein. Eine einfache Kiste ins oberste Fach des Schlafzimmerschranks zu stellen, genügt nicht. Kinder sind neugierig und klettern gerne. Werden Tabletten als Spielzeug missbraucht oder gar mit Bonbons verwechselt, kann das böse Folgen haben.

## 2. Welche Medikamente sind unverzichtbar?

In die Hausapotheke gehören alle Arzneien, die nicht verschreibungspflichtig sind. Um die Kleinen optimal versorgen zu können, sollten die Medikamente auch in kindgerechten Dosierungen bereitgehalten werden.

Enthalten sollte die Hausapotheke u.a. Schmerz- und Fiebermittel, Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden, Salben / Cremes gegen Sonnenbrand oder Insektenstiche, Desinfektionsmittel für die Wundversorgung, Wund- und Heilsalben, Gel oder Salben für Sportverletzungen.

## 3. Stichwort Verbandsmaterial

Ebenfalls fehlen dürfen hier nicht sterile Kompressen zum keimfreien Abdecken von Wunden sowie Mullbinden in verschiedener Breite zum Fixieren der Kompressen. Darüber hinaus sollten Verbandspäckchen in mehreren Größen genauso wie verschiedene Heftpflaster, Pflasterstrips und Wund-schnellverbände, die auf die richtige Größe zugeschnitten werden können, enthalten sein.

## 4. Praktisches Zubehör und Notfallnummern

Auf jeden Fall in die Hausapotheke gehören eine Splitterpinzette und eine Zeckenzange. Abgerundet wird das Medizinschränkchen mit einem Fieberthermometer, einer Erste-Hilfe-Anleitung sowie einem Zettel mit wichtigen Kontaktdaten (Arzt, Krankenhaus, Giftnotruf). Ganz oben: die 112. Denn auch wenn es banal klingt, im Notfall kann es durchaus passieren, dass man die einfachste Nummer nicht parat hat.

## 5. Vollständigkeit prüfen

Mindestens zweimal jährlich sollte die Hausapotheke überprüft werden – unter anderem auf ihre Vollständigkeit. Vielleicht wurde ein Medikament schon nahezu aufgebraucht, oder der Bedarf innerhalb der Familie hat sich verändert.

## 6. Packungen beschriften

Welche war noch mal die Salbe gegen Gelenkschmerzen, und welches ist das Brandgel? Arzneimittelnamen sind für die Verbraucher nicht immer einfach auseinanderzuhalten, die Packungen sehen sich oft sehr ähnlich. Dann kann es hilfreich sein, die Medikamente zusätzlich gut leserlich zu beschriften. Im Notfall erleichtert das die Suche nach dem richtigen Medikament. Zudem ist es ratsam, das Anbruchdatum bei Salben, Cremes und flüssigen Zubereitungen auf der Packung zu notieren.

## 7. Verfallsdatum kontrollieren

Beim Hausapotheke-Check sollte man auch immer das Verfallsdatum der Arzneien überprüfen. Nach Ablauf dieser Frist haftet der Hersteller nicht mehr für mögliche Schäden. Aber Vorsicht: Verfärbungen oder Verklumpungen, zerbröselte Tabletten oder ungewöhnliche Gerüche können darauf hinweisen, dass das Medikament bereits vor dem Verfallsdatum Schaden genommen hat.

## 8. Ab in die Tonne?

Was ist mit alten Medikamenten? Keinesfalls dürfen Arzneimittel einfach in die Toilette hinuntergespült werden. Die Kläranlagen halten nicht alles zurück, die Rückstände können die Umwelt belasten. Weil die Entsorgung kommunal unterschiedlich geregelt ist, sollte man sich hier einfach bei dem Apotheker vor Ort erkundigen, wie man mit den aussortierten Mitteln verfahren soll.

## 9. Auto nicht vergessen

Autobesitzer sollten mindestens einmal jährlich einen Blick in den Auto-Verbandskasten werfen. Entspricht er der aktuellen Norm Din 13164? Dann ist auf die Verpackung ein entsprechender Hinweis gedruckt. Ist der Inhalt vollständig und unbeschädigt? Die Verpackung des sterilen Materials kann brüchig werden, der Inhalt verkeimen. Bei überschrittenem Verfallsdatum droht zudem ein Bußgeld. Im Zweifelsfall den Verbandskasten komplett austauschen.



**SANITÄTSHAUS  
BEERMANN** GmbH  
Reha- und Orthopädie-Technik

Qualität & Verlässlichkeit  
ZdH ZERT  
DIN EN ISO 9001 • REG-NR.: Q1 0184625

- Orthopädietechnik
- Wundmanagement
- Reha-Rechnik
- Beratungszentrum
- Sanitätsfachhandel
- Lymphologie

**Reha- und Orthopädie-Technik**  
Ahauser Straße 2a • 46325 Borken • Tel.: 0 28 61 913 91

**Sanitätshäuser**  
Borkener Str. 15 • 46348 Raesfeld • Tel.: 0 28 65 2021470  
Königstraße 7 • 48691 Vreden • Tel.: 0 25 64 3 906 90  
Am Boltenhof 2 • 46325 Borken • Tel.: 0 28 61 6 047 81

[www.sanitaetshaus-beermann.de](http://www.sanitaetshaus-beermann.de)



## LWL-TAGESKLINIK BORKEN FÜR KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE

### TAGSÜBER THERAPIE ABENDS ZURÜCK IN DIE FAMILIE

Ängste und Depressionen, Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörungen, psychosomatische Erkrankungen oder psychische Störungen nach außergewöhnlichen Belastungen sind häufige Erkrankungen, die Kinder und Jugendliche in die LWL-Tagesklinik Borken führen. Sie ist eine von sechs Tageskliniken der LWL-Klinik Marl-Sinsen im Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL). Mit zwölf teilstationären Plätzen bietet die Borkener LWL-Tagesklinik seit über zwanzig Jahren therapeutische Hilfe für Kinder und Jugendliche an. Eine Aufnahme erfolgt in der Regel mittels einer Überweisung durch den (Kinder-) Arzt oder einen niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychiater. Auch eine direkte Kontaktaufnahme ist möglich. Bis zu drei Monate dauert eine Therapie, die über eine ambulante Behandlung hinausgeht.

Nach einem Vorgespräch und sobald ein Behandlungsplatz frei ist, wird ein individueller Therapieplan innerhalb eines strukturierten Rahmens mit Schulbesuch in der Tagesklinik erstellt. Als Therapieformen werden Psychotherapie, Bewegungstherapie, erlebnistherapeutische Aktivitäten und Ergotherapie angeboten – sowohl Einzel- als auch Gruppentherapie. Zentrale Aufgaben in der therapeutischen Arbeit sind die Förderung sozialer

Kompetenzen und lebenspraktischer Fähigkeiten sowie Unterstützung bei der Persönlichkeitsentwicklung. „Dabei kommt der Beziehung zwischen Therapeut/in und Patient/in, die von korrigierenden Beziehungserfahrungen, Lob und Wertschätzung geprägt ist, eine große Bedeutung zu“, erklärt Dr. Christian Zoll, Facharzt für Kinder und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in der LWL-Tagesklinik.



„Unser besonderes Anliegen ist es, den Kindern und Jugendlichen durch neue Erfahrungen neue Perspektiven zu eröffnen“, so der Facharzt.

**Anfang 2023 ist der Umzug der LWL-Tagesklinik innerhalb Borkens geplant**, aus der Innenstadt an die Ecke Landwehr/Dülmener Weg (altes Netgo-Gebäude). „An unserem neuen Standort können wir unter anderem unsere Freizeitaktivitäten und Ausflüge deutlich erweitern. Bewegung und Natur werden dann zu besonderen Ankerpunkten. Außerdem ermöglicht uns das großzügige Raumangebot auch, die Leistungen der Institutsambulanz

auszubauen. Die Behandlung der Kinder und Jugendlichen erfolgt durch ein multiprofessionelles Team. Eltern und Bezugspersonen sind zudem ein wichtiger Bestandteil in unserem Therapiekonzept“, erklärt Dr. Zoll, „Häufig geben sie sich die Schuld an der Erkrankung ihrer Kinder und fühlen sich mit ihren Problemen isoliert. Dem möchten wir entgegenwirken. In speziellen Elternschulungen erhalten sie Informationen über das Krankheitsbild ihres Zöglings und lernen, wie sie ihn oder sie bei der Gesundung unterstützen können.“

Ein weiteres Angebot ist die **Multi-familientherapie**. Hier tauschen sich die Betroffenen unter professioneller Anleitung aus, profitieren untereinander von den gemachten Erfahrungen und stärken einander. Mit ihrer vielfältigen therapeutischen Arbeit hat sich die LWL-Tagesklinik im Kreis Borken einen guten Ruf in der Kinder- und Jugendpsychiatrie geschaffen. Bei Fragen melden Sie sich gern.

**LWL-Tagesklinik Borken  
für Kinder- und Jugendpsychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik**

📍 Bocholter Straße 5

46325 Borken

☎ 02861- 94 24 10

✉ Tagesklinik.Borken@lwl.org

🌐 www.lwl-klinik-marl.de



Foto: Adobe Stock

## SOS-TELEFONNUMMER, DIE DU KENNEN SOLLTEST

Im Fall der Fälle ist es wichtig, sofort die richtige Stelle kontaktieren zu können. Daher sollten wir diese Nummern immer griffbereit haben (kp).



### 112: Rettungsdienst

Unfall, Bewusstlosigkeit, Anzeichen eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts, Asthmaanfall oder schwere Verbrennungen – bei einem Notfall sollten Sie sofort die Notruf-Nummer 112 wählen. Hierüber ist der Rettungsdienst Tag und Nacht erreichbar. Wichtig: Legen Sie erst auf, wenn die Mitarbeiter der Leitstelle Ihnen ausdrücklich das Okay dafür geben.



### 116117: Bereitschaftsdienst

Wählen Sie diese Nummer immer dann, wenn Sie mit Ihren Beschwerden eigentlich zu einem Arzt gehen würden, dieser aber z.B. abends oder am Wochenende nicht mehr erreichbar ist. Unter der Ruf-

nummer 116117 werden Sie beraten und ggf. an spezielle Bereitschaftsdienstpraxen verwiesen.



### 0800 0022833: Apothekennotdienst

Ihnen fällt erst nach Ladenschluss auf, dass Ihnen ein wichtiges Medikament ausgegangen ist? Keine Sorge. Unter der Hotline der deutschen Apotheken erfahren Sie, welche Apotheke in Ihrer Nähe gerade Notdienst hat. Gegen eine geringe Gebühr erhalten Sie dann außerhalb der Öffnungszeiten, an Feiertagen und am Wochenende Medikamente und Co.



### -19 222: Krankentransport

Pflegebedürftige, die nicht in der Lage sind, ohne medizinische Betreuung zum Arzt oder ins Krankenhaus zu fah-

ren, können einen Krankentransport in Anspruch nehmen. Diesen können sie unter der Telefonnummer – 19222 (mit der Vorwahl der nächstgrößeren Stadt vorweg) rund um die Uhr veranlassen. Wenn der Arzt für die Krankbeförderung eine Verordnung ausgestellt hat, werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. (kp)

## Notfallnummern auf einen Blick:

**Rettungsdienst**

☎ 112

**Bereitschaftsdienst**

☎ 116 117

**Apothekennotdienst**

☎ 0800 0022833

**Krankentransport**

☎ -19 222

## WAS GEHÖRT IN EINE PATIENTENVERFÜGUNG?

Damit Angehörige und Ärzte in einem Notfall auch die medizinischen Entscheidungen treffen, die Sie möchten, sorgt man besser vor.

Das Thema ist nicht einfach und dennoch so wichtig. Stellen wir uns vor, wir hätten einen Unfall und können unseren eigenen Willen für die medizinische Behandlung nicht mehr äußern. Fremde entscheiden über unser Schicksal. Ist es da nicht sinnvoller, jetzt, wo wir gesund sind, alles zu regeln? Eine Patientenverfügung auszufüllen? Auch um unsere Lieben im Falle eines Falles zu entlasten. In der Patientenverfügung legen wir nämlich fest, in welchen Situationen wir bestimmten medizinischen Maßnahmen zustimmen oder diese ablehnen. Das gilt es dabei zu berücksichtigen:

### Konkret formulieren

Eine Patientenverfügung muss eindeutig formuliert sein. Es ist zum Beispiel nicht ausreichend, zu schreiben: „Ich lehne lebenserhaltende Maßnahmen ab.“ Stattdessen sollte genau aufgeführt sein, in welchen Situationen welche Maßnahmen unterbleiben sollen. Das geht soweit, dass man auch über die medizinische Verabreichung von Antibiotika, Blut oder Blutbestandteilen entscheiden kann. Medizinische Laien sollten sich daher beim Abfassen eines

Textes zur Sicherheit professionelle Unterstützung holen (s. Kasten).

### Aufbewahrung

Damit schnell auf die Patientenverfügung zugegriffen werden kann, das Dokument am besten bei den Angehörigen und eine Kopie beim Hausarzt hinterlegen. Tipp: Ratsam ist auch eine Karte im Portemonnaie bei sich zu tragen, auf der notiert ist, dass eine Verfügung vorliegt.

### Vorsorgevollmacht

Was vor allem Ehepaare beachten sollten: Sie glauben oft, sie seien automatisch gegenseitig vertretungsberechtigt. Doch das ist ein Irrtum. Ohne gegenseitige Vorsorgevollmacht muss das Amtsgericht für einen hilflos gewordenen Menschen einen Betreuer einsetzen. Das kann, muss aber nicht der Ehepartner sein! Daher unbedingt – am besten gemeinsam mit der Patientenverfügung – auch eine Vorsorgevollmacht hinterlegen (Musterformular: [www.bmjv.de](http://www.bmjv.de)). Sie bevollmächtigt eine Vertrauensperson, im Notfall Behördengänge, Bankgeschäfte usw. zu tätigen, sollten wir dazu selbst nicht mehr in der Lage sein.

### Hier finden sie Unterstützung:

Es gibt Musterformulare für Patientenverfügungen, die z.B. das Bundesjustiz-

ministerium ([www.bmjv.de](http://www.bmjv.de)) kostenlos zur Verfügung stellt. Viele Experten bemängeln an diesen Formularen aber, dass sich damit nur schwer individuelle Wünsche äußern lassen. Tipps, wie man eine Verfügung selbst formuliert, gibt u.a. der Ratgeber Patientenverfügung der Verbraucherzentrale (für 9,90 Euro im Buchhandel oder telefonisch unter 0211/3809555) mit vielen Anwendungsbeispielen. Im Zweifel ist auch eine Beratung durch einen Arzt oder Juristen sinnvoll (Kosten: ab 20 bis über 100 Euro). (kp)

### Diese Angaben sind wichtig

1. Vor – und Nachname
2. Geburtsdatum
3. Anschrift
4. Datum
5. Unterschrift
6. Konkrete Anwendungssituationen
7. Verfügungen zu medizinischen Maßnahmen
8. Vertrauensperson, die für die Durchsetzung sorgen soll

Um Auslegungsfragen zu vermeiden, sind weitere konkrete Angaben wie z.B. der Ort der Versorgung oder der Wunsch zur Organspende sinnvoll.



## DAS DÜRFEN ÄRZTE WIRKLICH RATEN

Medizinern ist es nur unter gewissen Voraussetzungen erlaubt, Tipps für andere Gesundheitsdienstleister zu geben

Das war früher üblich: Wer etwa vom Orthopäden ein Rezept für Krankengymnastik bekam, erhielt im selben Atemzug oft auch einen Tipp für eine Physiotherapiepraxis. Doch Ärzte dürfen keine anderen Gesundheitsleister (z.B. Optiker, Apotheken, Sanitätshäuser) weiterempfehlen. Sonst müssen sie mit rechtlichen Konsequenzen rechnen.

### Tipps nur auf Anfrage

Auf diese Weise soll verhindert werden, dass Mediziner beispielsweise mit der Vermittlung zum benachbarten Sanitätshaus womöglich Geschäfte machen.

Erlaubt sind ärztliche Empfehlungen nur dann, wenn sie medizinisch notwendig sind oder wenn der Patient selbst konkret danach fragt.

### Werbung ist tabu

Das Landgericht Köln hat dies in einem Urteil kürzlich bekräftigt. Bereits einige Jahre zuvor hatte der Bundesgerichtshof verkündet, dass auch eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen einem HNO-Arzt und einem Hörgeräteakustiker allein nicht ausreicht, um diese zu empfehlen. Selbst das Aushängen von Prospekten und Plakaten für Gesundheitsdienstleister ist den Arztpraxen untersagt. (kp)

### So erhalten Sie Unterstützung

Es ist wie bei der Suche nach einem guten Handwerker: Den für uns richtigen Facharzt oder eine passende Spezialklinik zu finden, braucht manchmal etwas Zeit. Oft hilft es uns bereits, im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis nach Empfehlungen zu fragen. Viele gesetzliche Krankenkassen bieten ihren Versicherten zudem als kostenlosen Service ein Suchportal, das beim Finden unterstützt. Auch Bewertungsportale im Internet können uns helfen. Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZO) hat auf seiner Internetseite verlässliche Portale aufgelistet: [www.aezg.de/aezg/arztbewertungsportale](http://www.aezg.de/aezg/arztbewertungsportale)





## CORDULA-APOTHEKE

### DIE PFLEGESCHWERPUNKT-APOTHEKE® - IHR LOTSE IN DER PFLEGE!

**Und plötzlich passiert es: ein Pflegefall! Gerne hilft Ihnen Ihre Pflegeschwerpunkt-Apotheke® mit kompetenter Beratung.**

Es kann jeden treffen! Völlig unerwartet kann eine Angehörige/ein Angehöriger von einem Tag auf den anderen pflegebedürftig werden. Dieser Umstand stellt so ziemlich jede Angehörige/jeden Angehörigen vor ungeahnte Herausforderungen. Viele Fragen müssen nun geklärt werden und das am besten so schnell wie möglich. Wo finde ich kompetente Beratung, was steht mir als Angehörige/Angehöriger bzw. der Betroffenen/dem Betroffenen an Hilfeleistungen zu? Wo kann ich diese beantragen? Viele Fragen und noch mehr Wege, die eine Angehörige/ein Angehöriger in aller Regel alleine bewältigen muss und so oft zu einer extremen Überforderung führt.

**Hier hilft Ihnen ab sofort Ihre Pflegeschwerpunkt-Apotheke® Cordula-Apotheke.**

Es gibt viele Fragen, die eine schnelle Antwort benötigen, z. B. ob die Pflege zu Hause übernommen werden kann, welcher Pflegegrad steht der Angehörigen/dem Angehörigen zu, welche Hilfsmittel sind in einem solchen Fall sinnvoll, welche Leistungen übernimmt die Pflegeversicherung und nicht zuletzt, ob ein lokaler und zuverlässiger sowie

vertrauenswürdiger Pflegedienst zum Einsatz kommen soll.

Hierbei ist die Pflegeschwerpunkt-Apotheke® genau der richtige Ansprechpartner und eine kompetente Anlaufstelle, um wertvolle Unterstützung zu erhalten. In unserer Apotheke treffen Sie auf extra im Pflegebereich geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Ihnen professionell mit Rat und Tat sowie einem einzigartigen Pflege-Netzwerk eine echte Hilfestellung geben und damit für Entlastung sorgen. Unser Motto lautet: Wir lassen Sie mit Ihren Problemen nicht alleine und sind bekannt dafür, immer einen Lösungsweg zu finden.

In unserer Voll-Versorger-Apotheke steht das gesamte Team der Cordula-Apotheke mit unseren umfangreichen Dienst- und Beratungsleistungen jederzeit kostenfrei zur Seite.

**Zentrale Anlaufstelle Pflegeschwerpunkt-Apotheke®**

Wir sind für Sie vor Ort und stehen mit unserem Team für schnelle und individuelle Lösungen und meistern so sämtliche Herausforderungen. Neben unserer starken Beratungsleistung, die stets individuell erfolgt, verfügen wir selbstverständlich noch über viele weitere Leistungen wie z.B.:

- ✓ Versorgung mit sog. Pflegehilfsmitteln (40 Euro)
- ✓ Arzneimittelversorgung speziell für ältere und pflegebedürftige Personen in Form von Blistern
- ✓ großes Sortiment an Alltagshilfen und Hilfsmitteln
- ✓ Versorgungslösungen für Hilfsmittel aller Art (Rollstühle, Krankenbetten, Rollatoren usw.)
- ✓ und viele weitere.

Gerne wenden Sie sich für alle Ihre Fragen jederzeit vertrauensvoll an Ihr Team der Cordula-Apotheke – Ihrer Pflegeschwerpunkt-Apotheke® in Gemen. Wir freuen uns auf Sie!

#### CORDULA-APOTHEKE

📍 Ahauser Straße 117  
46325 Borken-Gemen  
☎ 02861/605041



Nutzen Sie auch gerne unseren Online-Shop für Ihre Bestellung:  
🌐 [www.cordula-apotheke.de](http://www.cordula-apotheke.de)



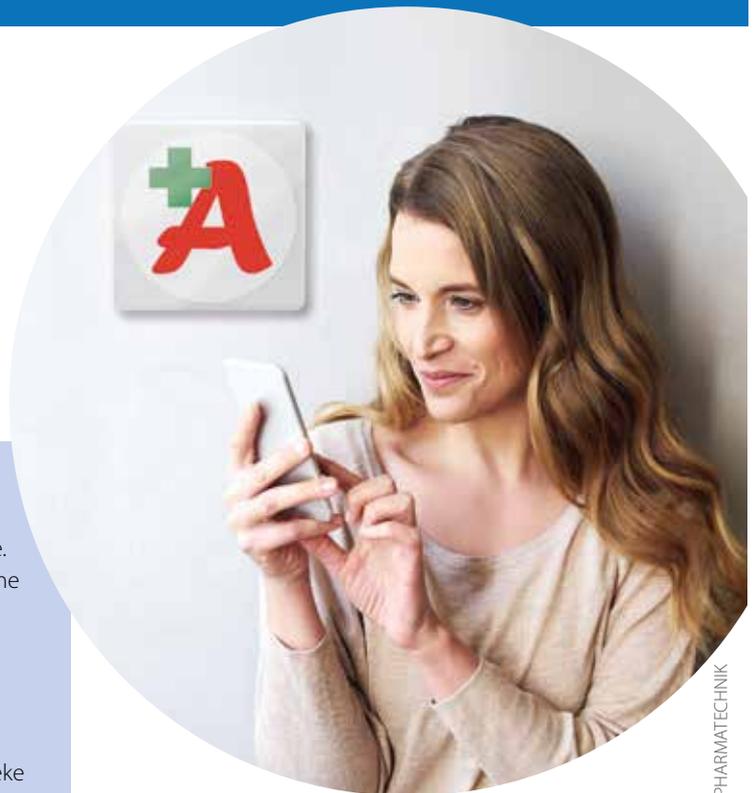
#### APOTHEKE AM VENN

📍 Waldstraße 4  
46325 Borken-Burlo  
☎ 02862/3676

# „Meine Apotheke“ ist immer und überall erreichbar!

## Fragen Sie uns nach der App „Meine Apotheke“.

Ihre Apotheke hilft und berät Sie gerne bei der Installation der App auf Ihrem Smartphone. Laden Sie die App direkt aus Google play oder dem App Store herunter. Der komplette Funktionsumfang dieser App steht Ihnen in Verbindung mit Ihrer betreuenden Apotheke zur Verfügung.



Bildnachweis: Gettyimages, Shutterstock.com, AdobeStock, PHARMATECHNIK



**1** Installieren Sie die App „Meine Apotheke“ auf Ihrem Smartphone. Ihr Apotheker ist Ihnen dabei gerne behilflich.



**2** Nach der Registrierung sind Sie direkt und sicher mit Ihrer Apotheke verbunden. Sie können sämtliche App-Funktionen nutzen: Bestellung per Sprachsteuerung, Rezeptfoto, Barcodescan oder Symptomsuche etc.



**3** Ihre Bestellungen werden umgehend von Ihrer Apotheke bearbeitet und Sie erhalten eine verbindliche Bestellbestätigung.



**4** Ihre Bestellung ist abholbereit in Ihrer Apotheke. Sie werden informiert und können Ihre Medikamente stressfrei abholen. So sind die gewünschten Medikamente immer gleich verfügbar.



**5** Nutzen Sie nach Vereinbarung den Botendienst Ihrer Apotheke, falls vorhanden.



**6** Lassen Sie sich auf Wunsch anstelle des Papierbelegs einen digitalen Beleg auf Ihr Smartphone schicken. Das schont die Umwelt und Sie haben Ihre Belege immer digital dabei.

## Laden Sie hier die App für unsere jeweilige Apotheke runter.

Natürlich können Sie die App auch selber runterladen. Einfach mit Ihrem Smartphone den nachfolgenden QR-Code scannen.



**CORDULA-  
APOTHEKE**



**APOTHEKE  
AM VENN**



### Cordula-Apotheke

Ahauser Straße 117 · Gemen  
(im Gesundheitszentrum)  
☎ 02861 - 605041



Nutzen Sie auch gerne unseren Online-Shop für Ihre Bestellung:  
🌐 [www.cordula-apotheke.de](http://www.cordula-apotheke.de)



### Apotheke am Venn

Waldstraße 4 · Burlo  
☎ 02862 - 3676

**Dein Karrierestart**

**im Gesundheitswesen**

Altenpfleger (m/w/d) ✨

Heilerziehungspfleger (m/w/d)

Zahnmedizinischer Fachangestellter (m/w/d)

Notfallsanitäter (m/w/d)

Kaufmann für Gesundheitswesen (m/w/d)

✨ **Freiwilliges Soziales Jahr**

Bundesfreiwilligendienst



Mit einem Profil auf **www-dein-azubi-date.de** machst du einen ersten Schritt für deine Karriere im Gesundheitswesen.

Und natürlich auch in vielen anderen Branchen, wenn du möchtest.

Wunschberufe finden, lokale Betriebe finden, daten und gedatet werden. Kostenlos, unverbindlich und digital.

**DEIN AZUBI DATE**   
Traumjob finden & loslegen



## OPTIK + AKUSTIK + SCHMUCK RAVE

### 25 JAHRE OPTIK RAVE 1997-2022

Brillenfassungen, Hörgeräte, Uhren und Schmuck – alles aus einer Hand, um sich rundum wohl zu fühlen und das Leben zu genießen. Das traditionsreiche Fachgeschäft Rave ist in Ramsdorf ein Begriff: seit Generationen in Familienhand, ein breites Leistungsspektrum für die Menschen vor Ort, eine große Auswahl an Marken, Modellen und Kollektionen, dazu fachliche Beratung, freundlicher Service und gute Betreuung. Die Augenoptikermeister/ in Tanja & Dieter Rave und ihr Team möchten so ihren Kunden ein Stück Lebensqualität mitgeben.

Einen großen Produktbereich bildet die Augenoptik mit einem ausgewählten Sortiment an Korrektur- und Sonnenbrillen für Erwachsene und Kinder. Zudem sind bei Rave Brillen für besondere Ansprüche bei Arbeit oder Sport, Gleitsichtspezialanpassungen, Blaufiltergläser für die Arbeit an Bildschirmen sowie für Autofahrer, Spezialbrillen bei altersabhängiger Makula-Degeneration, Kontaktlinsen, Lupen und Ferngläser erhältlich. **Seit 25 Jahren kümmert sich der Meisterbetrieb für Augenoptik** mit viel Erfahrung, Know-how und Einfühlungsvermögen um die Augengesundheit seiner Kunden.

**Jubiläums-Aktion**  
(gültig vom 19.04 -30.05.2022)  
**20% auf Brillenfassungen**  
**10% auf Trauringe**

**Bis Ende Mai gibt es daher passend zum 25-Jährigen eine besondere Jubiläums-Aktion mit 20% Rabatt auf Brillenfassungen.**



Im Akustikbereich bietet Rave High-tech-Hörsysteme sowie verschiedenes Zubehör, auch Hörgeräte mit Bluetooth zur Ankopplung an Handy oder Fernseher oder Funkkopfhörer für Hörgeräteträger. Bei der perfekten Anpassung setzt die Hörgeräteakustikermeisterin auf moderne technische Unterstützung. Mit Uhren und Schmuck hat das Familienunternehmen 1827 begonnen. Noch heute bietet Rave eine große Auswahl an Uhren, klassisch und modern oder Smart Watches für Fitness & Gesundheit, teilweise mit Vorhofflimmern-Erkennung sowie Schmuck inklusive Trauringe für die besonderen Momente und um das Leben einfach schöner zu machen. Zum umfangreichen Servicerepertoire des Fachgeschäfts gehören zum Beispiel Computer-Sehtests, Führer-

schein-Sehtests, Kontaktlinsenanpassung sowie individuell angepasster Gehörschutz, kostenlose Kurzhörtests und Reparaturen von Uhren, Schmuck, Brillen und Hörgeräten sowie Altgoldankauf. Wem der Weg ins Geschäft zu beschwerlich ist, wird von den Mitarbeitern mit ihren mobilen Seh- und Hörtestgeräten auch zuhause besucht. Und das ist nicht alles: Seit 2018 erstellt das Fachgeschäft auch Pass- und Bewerbungsfotos.

Kunden, die besonderen Wert auf fachliche Beratung, kurze Wege und Service am Ort legen, sind bei Rave also in besten Händen.

Und mit den Töchtern Lea und Jule Rave, die beide zurzeit eine Ausbildung zur Augenoptikerin absolvieren, ist das auch in der nächsten Generation gesichert.

Das gesamte Team freut sich über Ihren Besuch.



**Optik + Akustik + Uhren + Schmuck RAVE**

📍 Lange Straße 19-21

46342 Velen-Ramsdorf

☎ 02863 / 5612

✉ mail@uhren-optik-rave.de

🌐 www.uhren-optik-rave.de



## ARZTRECHNUNG: WANN MUSS ICH SELBST ZAHLEN?

Wer als gesetzlich Versicherter wegen Krankheit zum Arzt geht, muss in der Regel nichts dafür zahlen. Doch es gibt Behandlungen, die der Arzt Patienten privat in Rechnung stellt. Unterschieden wird somit zwischen Leistungen der Krankenkasse und individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL). Gut zu wissen: Versicherte können kontrollieren, welche Leistungen der Arzt mit der Kasse abrechnet.

### Individuelle Gesundheitsleistungen

Die Krankenkasse zahlt Leistungen, wenn diese ausreichend, wirtschaftlich und zweckmäßig sind. „Gehören die Leistungen nicht zum Leistungskatalog der Krankenkassen und möchten Versicherte sie dennoch in Anspruch nehmen, darf der Arzt ihnen diese IGeL privat in Rechnung stellen“, sagt Heike Morris, juristische Leiterin der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). Mögliche Gründe dafür, dass die Krankenkasse nicht für eine Leistung zahlt: Ihr medizinischer Nutzen

ist noch nicht ausreichend belegt oder sie hat keine medizinische Zielsetzung. Zu den IGeL zählen beispielsweise eine Ultraschalluntersuchung der Eierstöcke zur Krebsfrüherkennung oder die Entfernung von Tätowierungen.

Bietet ein Arzt seinen Patienten IGeL an, ist nicht nur wichtig, dass er sie umfassend und verständlich über Risiken und Nutzen der Leistungen informiert. Er muss mit dem Versicherten vor Beginn der Behandlung einen schriftlichen Vertrag schließen und die voraussichtlichen Kosten aufführen, die er dann auf der Grundlage der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) privat berechnen wird. Nur so können Versicherte die spätere Rechnung prüfen.

### Patientenquittung einsehen

In manchen Fällen ist Versicherten die Abgrenzung zwischen Leistungen der Krankenkasse und IGeL nicht ganz klar. „Bei Zweifeln, ob der Arzt eine Leistung privat berechnen darf, kann auch die

Patientenquittung einen Hinweis geben. Denn was der Arzt in keinen Fall machen darf, ist, eine IGeL der Krankenkasse in Rechnung zu stellen.“ Die Patientenquittung kann beim Arzt oder bei der Krankenkasse angefordert werden. Sie enthält alle erbrachten medizinischen Leistungen sowie die Kosten, die der Arzt gegenüber der Krankenkasse abgerechnet hat.

Weitere kostenfreie und neutrale Informationen gibt es bei der UPD unter 0800/011 77 22 sowie auf [www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de). (akz-o/ kp)

**Gesund  
kauen.  
Gesund  
leben.**

**Seit über  
10  
Jahren**



**Ihre  
Fachärzte  
vor Ort.**

**KFO  
am Park**  
Praxis für Kieferorthopädie

**Dr. Dr. MSc. Peer Nolting**  
Facharzt, MSc Kieferorthopädie  
Neurocraniale Orthopädie

**Dr. Ingrid Nolting**  
Fachzahnärztin  
für Kieferorthopädie



Propst-Pricking-Straße 1a  
am Josefzentrum  
46325 Borken

**0 28 61 - 80 85 10 • [www.kfo-nolting.de](http://www.kfo-nolting.de)**



## WASSER- UND LUFTBETTEN LUDGER WISSING

### SCHLAFEN WIE AUF WOLKE 7

#### Intelligentes Schlafsystem für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität

Gut einschlafen, entspannt durchschlafen und erholt aufwachen. Das ist Lebensqualität. Da jeder Mensch ein Unikat ist, auch beim Schlafen, ist das richtige Bett somit wesentlich für einen erholsamen Schlaf. Eine Schlafunterlage, die sich intelligent den individuellen ergonomischen Bedürfnissen des Schlafenden anpasst und gleichzeitig der Gesundheit und dem Wohlbefinden dient.

Ludger Wissing, hauptberuflich Tischler, ist seit vielen Jahren Experte rund um gesundes Schlafen und Fachmann für Wasser- und Luftbetten. Er kennt die Vorzüge und Möglichkeiten der beiden Schlafsysteme bestens, berät, verkauft die Betten, bietet den dazugehörigen Service an und baut auf Kundenwunsch auch die Bettgestelle. In seinem kleinen Ausstellungsraum können die Kunden nach Terminabsprache sowohl das Luftkern- als auch das Wasserbettensystem kennenlernen und testen.

„Im Trend liegt inzwischen das Luftbett“, sagt Wissing. Die Matratze mit einem verstellbaren Luftkern ist die Weiterentwicklung der klassischen Wasserbett-Technologie hin zu einer

innovativen und ergonomischen Premium-Matratze. „Die Matratze vermisst den Körperdruck und passt sich dann den individuellen Bedürfnissen des Schlafenden an. Dazu pumpt sie entsprechend viel Luft in den Kern, der in zwei Kammern aufgeteilt ist“, erklärt er. Der gewünschte Härtegrad der zwei Kammern lässt sich getrennt stufenlos und punktgenau einstellen, um Schulter- und Beckenbereich nach Bedarf zu entlasten. So entsteht die perfekte Liegeposition mit einem Gefühl zu schweben. Gesteuert wird der Luftkern ganz komfortabel per App über Smartphone oder Tablet. Zudem lassen sich diverse Entspannungs- und Wellness-Programme einstellen. Um den Wohlgefühlcharakter des Luftbettes zu optimieren, hat Wissing ein zusätzliches Wellness-Programm entwickelt. Er hat die Luftkernmatratze mit einem Impuls-Vibrationsmassagesystem kombiniert, das je nach Wunsch mit feinen oder stärkeren Vibrationen die Muskulatur stimuliert.

Gut zu wissen: Das Schlafsystem ist für Allergiker geeignet. Jedes Teil des Schlafsystems lässt sich reinigen, waschen oder austauschen. Zudem sind bei Doppelbetten auch zwei unterschiedliche Schlafsysteme möglich, damit jeder seine ergonomisch optimale Schlaflösung findet. Und mit einem verstellbaren Lattenrost ist die

anpassbare Luftkernmatratze auch als Pflegebett optimal.



Den Service für Wasserbetten und für die weit weniger wartungsintensiven Luftbetten bietet Ludger Wissing gleich mit: Umzug, Wartung und Pflege, Montage und Demontage, Reparaturen, Notfallhilfe sowie Ersatzteile und Zubehör.

Vereinbaren Sie jetzt einen unverbindlichen Beratungstermin.

### WASSERBETTENSERVICE LUDGER WISSING

#### Luft- und Wasserbetten vom Fachmann

📍 Bonhoefferstr. 14  
46354 Südlohn

☎ 0178-855 2552

✉ info@wasser-luftbetten.de

🌐 www.wasser-luftbetten.de



## ST. MARIEN-HOSPITAL BORKEN

### HÖCHSTE EXPERTISE IM BEREICH DER ORTHOPÄDIE

Seit vielen Jahren genießt das St. Marien-Hospital im Bereich der orthopädischen Versorgung einen exzellenten Ruf bis weit über die Grenzen der Kreisstadt hinaus. Damit das Borkener Krankenhaus auch in Zukunft eine zentrale Rolle im Bereich der sogenannten muskuloskeletalen Behandlung spielt, hat das Klinikum Westmünsterland als Krankenhausträger bereits wichtige Weichenstellungen vorgenommen.

*Neuer Chefarzt in der Orthopädie - Spezialgebiet „minimal-invasive Hüftendoprothetik“*

Seit Jahresbeginn hat Dr. Levent Özoyay als Chefarzt die Leitung der Borkener Orthopädie und des zertifizierten EndoprothetikZentrums übernommen. Zuletzt war Dr. Özokoyay als



*Dr. Levent Özokoyay, neuer Chefarzt der Orthopädie, klärt eine Patientin über die Möglichkeiten eines künstlichen Kniegelenks auf.*

Chefarzt im Marien-Hospital Wesel tätig. In Wesel verantwortete der 50-Jährige neben der Orthopädie auch das dortige EPZ, das Traumazentrum und das Alterstraumatologische

Zentrum – alles Bereiche, die auch im St. Marien-Hospital Borken eine wichtige Rolle in der Patientenversorgung spielen. „Wir freuen uns sehr, dass wir mit Dr. Özokoyay nicht nur einen erfahrenen Mediziner gewinnen konnten, sondern auch jemanden, der bereits in der Region verwurzelt ist und damit auch die Menschen und Strukturen hier kennt und schätzt“, freut sich Geschäftsführer Dr. Björn Büttner über den „Neuen“ in Borken. Als Ausbildungsoperator für Knie- und Hüftgelenkendoprothetik ist er auch in der Aus- und Weiterbildung junger Ärztinnen und Ärzte aktiv.

Zu seinem Spezialgebiet gehört die minimal-invasive Hüftendoprothetik in der sogenannten AMIS-Methode („Anterior Minimally Invasive Surgery“). Die AMIS-Methode ist die schonendste Methode für eine Hüftoperation, da keine Muskeln, Sehnen und Nerven auf dem Weg zum Hüftgelenk durchtrennt oder eingekerbt werden. Das Ergebnis ist eine deutlich schnellere Genesungszeit und Rückkehr in den Alltag und eine unveränderte Muskelfunktion für berufliche und sportliche Belastungen.

*Wirbelsäulenchirurgie kommt aus Stadtlohn*

Das Borkener Krankenhaus stellt dem Versorgungsgebiet bereits heute unter anderem in ausgeprägter Form eine neurologisch, traumatologisch, geriatrisch und plastisch-chirurgisch begleitete operative und konservative orthopädische Expertise zur Verfügung. Neu hinzukommen wird der Bereich der Wirbelsäulenchirurgie, der bisher am Krankenhaus Maria-Hilf in Stadtlohn beheimatet war. Geplant ist, dass die Abteilung von Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Stefan Lakemeier und sein Team in die Kreisstadt wechseln, wenn in Stadtlohn die akutstationäre Versorgung wie berichtet enden wird. Um diese Konzentration der Versorgung von Erkrankungen an der Wirbelsäule in die Praxis umsetzen zu können, plant das Klinikum Westmünsterland weitere Behandlungskä-



Der Wirbelsäulenspezialist und Orthopäde Priv.-Doz. Dr. Stefan Lakemeier kommt mit seinem Team aus dem Stadtlohner Krankenhaus nach Borken.

pazitäten zu schaffen und auch bauliche Erweiterungen am jetzigen Baukörper des Krankenhauses vorzunehmen. Auch die OP-Kapazitäten sollen in diesem Zusammenhang erweitert werden.

#### Alterstraumatologisches Zentrum

Ältere Menschen haben ein viel höheres Risiko nach Stürzen oder Knochenbrüchen längerfristige gesundheitliche Einschränkungen zu erleiden. Das liegt daran, dass Knochenbrüche bei älteren Menschen, trotz gelungener Operation, häufig zu einer nachfolgenden Verschlechterung des Allgemeinzustandes führen. Nicht selten sogar bis hin zum Verlust der Selbstständigkeit. Für diese Patientengruppe wird daher zunehmend eine durchgehende interdisziplinäre Betreuung unter Einbeziehung geriatrischen Fachwissens wichtig. Die Kliniken für Geriatrie und Unfallchirurgie im St. Marien-Hospital Borken arbeiten, mit Blick auf diese besondere Situation älterer Menschen, in einem gemeinsamen, zertifizierten Alterstraumatologischen Zentrum zusammen. Das heißt, die Operation sowie die Nachsorge des Operationsfeldes erfolgt durch die Chirurgen – die internistische Betreuung des Allgemeinzustandes fällt in den Aufgabenbereich der Geriater. Mit der Gründung des Zentrums und der damit



Leiten gemeinsam das Alterstraumatologische Zentrum: Chefarzt der Klinik für Geriatrie mit Geriatrischer Tagesklinik Dr. Rüdiger Krause (r.) und Leitender Arzt der Unfallchirurgie Christian Bennör (l.).

verbundenen frühzeitigen Erkennung und Behandlung von medizinischen Problemen erhofft sich das St. Marien-Hospital aufgrund der intensiveren therapeutischen Betreuung die Erlangung und Erhaltung größtmöglicher Selbstständigkeit älterer Patienten, die Vermeidung von Komplikationen, sowie eine höhere Patientenzufriedenheit.

#### Spezialisten für Handchirurgie und Rekonstruktive Chirurgie

Die Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie unter chefarztlicher Leitung von Prof. Dr. Jaminet ist eine Schwerpunktabteilung mit zentraler Bedeutung für die Region. Was viele Patienten nicht wissen: Auch filigranste Operationen an den Händen werden in der Plastischen Chirurgie durchgeführt.

Für die Beweglichkeit der Hand ist ein komplexes Zusammenspiel von Knochen, Sehnen, Muskeln, Nerven, Gefäßen und Haut notwendig. Bereits kleinste Verletzungen können



Prof. Dr. Jaminet ist nicht nur ein Spezialist für die ästhetische Chirurgie und die Wiederherstellungschirurgie, sondern auch ein Experte im Bereich der Handchirurgie.

zu Funktionsverlust und Bewegungseinschränkung führen. Neben der Versorgung aller Handverletzungen inklusive Replantation von abgetrennten Fingern bietet die Klinik das gesamte Spektrum der Handchirurgie an. Hierzu gehören zum Beispiel: Rheuma-Handchirurgie (inkl. Gelenkersatz), Operationen beim sogenannten „Schnellendem Finger“, die Chirurgie der peripheren Nerven, Eingriffe bei Knochen- und Bandverletzungen, die Behandlung von Sehnenverletzungen und angeborene Fehlbildungen sowie die Arthroskopie des Handgelenkes.



**KLINIKUM**  
WESTMÜNSTERLAND

#### St. Marien-Hospital Borken

📍 Am Boltenhof 7

46325 Borken

☎ 02861/97-0

🌐 [www.klinikum-westmuensterland.de/borken](http://www.klinikum-westmuensterland.de/borken)



## HERZSTILLSTAND: HERZDRUCKMASSAGE RETTET LEBEN

Foto: Adobe Stock

Einen Herzstillstand überleben nur zehn Prozent der Betroffenen. Es könnten mehr sein, wenn sich mehr Menschen die Herzdruckmassage zutrauen würden. Wie funktioniert die Reanimation?

Bei einem Herzstillstand kann nur eine Herzdruckmassage die Überlebenschance erhöhen und bleibende Schäden am Gehirn verhindern. Mediziner befürchten, dass derzeit noch weniger Menschen als sonst helfen könnten - aus Angst, sich bei der Wiederbelebung mit dem Coronavirus Sars-CoV-2 anzustecken.

### **Gehirnzellen sterben nach drei Minuten Herzstillstand ab**

Bei einem Herzstillstand kann Erste Hilfe über Leben und Tod entscheiden.

Wenn das Herz stehen bleibt, sterben Gehirnzellen ab. Schon nach drei Minuten ohne Sauerstoff kann es zu bleibenden Schäden am Gehirn kommen. Bis ein Notarzt am Einsatzort eintrifft, dauert es im Durchschnitt rund acht Minuten. Deshalb ist es wichtig, die Herzdruckmassage sofort zu beginnen und so lange durchzuführen, bis der Notarzt kommt.

### **Herzdruckmassage richtig anwenden**

Prüfen, rufen, drücken lautet die Erste-Hilfe-Regel bei einem Herzstillstand:

-Prüfen: Reagiert die bewusstlos gewordene Person noch? Atmet sie? Um

dabei kein unnötiges Infektionsrisiko einzugehen, beobachtet oder fühlt der Helfer, ob sich der Brustkorb des Betroffenen hebt und senkt. Ein Kontakt mit Mund und Nase des Betroffenen ist dabei nicht erforderlich.

-Rufen: Wählen Sie den Notruf 112 oder bitten Sie jemanden, das zu tun.

-Drücken: Legen Sie eine Hand auf die Mitte des Brustkorbs zwischen die Brustwarzen. Legen Sie die andere Hand darüber und verschränken Sie beide Hände. Dann fangen Sie an zu drücken - mindestens fünf Zentimeter tief, kräftig und mindestens 100 Mal pro Minute in einem gleichmäßigen Rhythmus, etwa im Takt des Disco-Songs „Stayin' Alive“ von den Bee Gees.

### **Ein Beatmung ist zweitrangig**

Eine Beatmung ist bei der Wiederbelebung zweitrangig und wird während der Corona-Pandemie nicht empfohlen. Wichtig ist, dass der im Blut vorhandene Sauerstoff durch eine Herzdruckmassage ins Gehirn gelangt, um dieses bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes mit Sauerstoff zu versorgen. Dabei ist keine Entstehung infektiöser Aerosole zu erwarten, die zu einer Ansteckungsgefahr führen könnten. Wer sich optimal schützen möchte, kann während der Wiederbelebung eine Maske tragen und dem Bewusstlosen ein leichtes Tuch über den Mund legen.

### **Keine Angst vor der Herzdruckmassage**

Eine Herzdruckmassage gelingt auch Ungeübten: Wer zu fest drückt, kann dem Betroffenen zwar die Rippen brechen, doch die heilen wieder. Wichtig ist es, nicht aufzuhören, bis der Rettungsdienst eintrifft. Wer unsicher ist, erhält direkt beim Notruf telefonische Unterstützung bei der Ersten Hilfe.

### **Erste Hilfe: Kenntnisse in Kursen auffrischen**

Bei den meisten Menschen liegt ein Erste-Hilfe-Kurs schon lange zurück. Empfohlen wird jedoch eine Auffrischung alle fünf Jahre. Zahlreiche Anbieter wie das Deutsche Rote Kreuz, die Johanniter, der Malteser Hilfsdienst und der Arbeiter-Samariter-Bund bieten Wiederholungskurse an. Ein Erste-Hilfe-Kurs dauert in der Regel einen Tag.

### **Freiwillige unterstützen den Rettungsdienst**

Im Landkreis Stade werden bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand auch Freiwillige der örtlichen Feuerwehr alarmiert, die oft viel schneller am Ort des Geschehens sein können als der Rettungsdienst. Die Freiwilligen der sogenannten AED-Gruppen werden regelmäßig in Erster Hilfe geschult und können Menschen in Not unterstützen, bis der Rettungsdienst vor Ort ist.

### **Elektroschock wird automatisch ausgelöst**

Der Name der AED-Gruppen steht für

den Automatisierten Externen Defibrillator, kurz AED, den die Freiwilligen mitbringen. Das einfach zu bedienende Gerät unterstützt die Wiederbelebung, indem es über die aufgeklebten Elektroden zunächst den Herzrhythmus des Patienten analysiert. Erkennt es dabei eine Herzrhythmusstörung wie ein Herzflimmern, die sich durch einen Elektroschock beenden lässt, löst es selbständig einen solchen Schock aus. Dieser bringt das Herz komplett zum Stillstand, worauf es in den meisten Fällen wieder von sich aus anfängt, regelmäßig zu schlagen.

### Ersthelfer-Apps in vielen deutschen Städten

In vielen deutschen Städten arbeiten die Rettungsdienste zusätzlich mit Apps, die Ersthelfer möglichst schnell zu Menschen in Not leiten sollen. Registrieren können sich Menschen mit medizinischer Ausbildung. Geht in der Leitstelle ein Notruf ein und handelt es sich vermutlich um einen Herzstillstand, werden registrierte Ersthelfer in der Nähe alarmiert. Diese sind im Idealfall vor dem Rettungswagen zur Stelle und können mit der Herzdruckmassage beginnen. Das System befindet sich noch im Aufbau. (kp).

## Hätten Sie es gewusst? Erste-Hilfe-Quiz

Wie gut sind Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse? Wissen Sie, was im Notfall zu tun ist? Hier sind drei Fragen, mit denen Sie Ihr Wissen testen können. Viel Erfolg.

### 1. Hier sehen Sie die ersten drei Grundsätze der Ersten Hilfe. Welche der Maßnahmen sollte noch vor den anderen beiden durchgeführt werden?

- a. Notruf absetzen
- b. Unfallort absichern
- c. Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten

*Die richtige Antwort: Unfallort absichern*

Bei den drei ersten Grundsätzen der Ersten Hilfe handelt es sich um die Maßnahmen, die zuerst durchgeführt werden sollten: Nachdem man sich einen Überblick über die Situation verschafft hat, werden die Verletzten aus der Gefahrenzone herausgebracht und der Unfallort abgesichert, zum Beispiel mit einem Warndreieck. Anschließend wird die Notrufnummer 112 angerufen und danach werden die Erste-Hilfe-Maßnahmen eingeleitet. Es ist wichtig, die Reihenfolge dieser drei Maßnahmen einzuhalten.

### 2. Wie können Sie bei einem Schock helfen?

- a. Wasser zu trinken geben
- b. Auf den Rücken legen und Beine hochlagern
- c. Oberkörper hochlagern und Stirn mit einem nassen Tuch kühlen
- d. In den Arm nehmen und beruhigen

*Die richtige Antwort lautet: Auf den Rücken legen und Beine hochlagern*

Bei einem Schock gerät die Blutversorgung des Körpers aus dem Gleichgewicht und es besteht die Gefahr, dass der Kreislauf versagt. Der Schockzustand ist lebensbedrohlich. Bleibt er unbehandelt, dann kommt es schlimmstenfalls zum Tod.

Um bei einem Schock zu helfen und den Kreislauf zu stabilisieren, sollte die Person auf den Rücken gelegt und die Beine hoch gelagert werden. Dadurch kann das Blut aus den Beinen besser zum Gehirn und zum Herzen zurückfließen.

### 3. Sie treffen an einem Unfallort ein und leisten Erste Hilfe.

#### Wie lange sollten Sie bei der verletzten Person bleiben?

- a. Bis sie wieder bei Bewusstsein ist
- b. Bis sie sich aufsetzen kann
- c. Bis der Rettungsdienst eintrifft

*Die richtige Antwort: Bis der Rettungsdienst eintrifft*

Sie sollten bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes bei der verletzten Person bleiben, ganz gleich, ob sie bewusstlos ist oder sich bewegen kann. Neben den Maßnahmen zur Soforthilfe ist es wichtig, den Verletzten Trost zu spenden, ihnen gut zuzureden und sie zu beruhigen. Nach dem Eintreffen des Rettungsdienstes kümmert dieser sich um die Betroffenen. Verlassen Sie den Unfallort jedoch nicht, ohne sicherzustellen, dass Rettungsdienst oder gegebenenfalls Polizei keine Fragen mehr an Sie haben.



**QUIZ  
TIME**



## ACTIVA AUTOMOBIL-SERVICE GMBH

### INDIVIDUELLE LÖSUNGEN FÜR DEN SONDERFAHRZEUGBAU

Die Activa Automobil-Service GmbH steht seit dem Jahr 1993 für automobilen Vielseitigkeit und vereint die Bereiche Sonderfahrzeugbau, Fahrzeugeinrichtung, Fahrzeuglackierung und Sattlerei.

Vor allem der Sonderfahrzeugbau ist seither ein großer und wichtiger Teil des Unternehmens und profitiert von der langjährigen Erfahrung unseres Fachpersonals in Sachen Fahrzeugumbau und Spezialausbau von Behinderten-transportfahrzeugen, Service- und Einsatzfahrzeugen und anderen individuell anpassbaren Nutzfahrzeugen für jegliche Branchen.

Bei Umbauten zu behinderten- und rollstuhlgerechten Fahrzeugen liegen allen Mitarbeitern die Bedürfnisse und Anliegen der Kunden besonders am Herzen. Es gibt kaum einen Umbauwunsch,

der nicht realisierbar ist. Damit wird die komfortable und sichere Mobilität der Kunden garantiert.

Individuelle Rollstuhllumbauten beinhalten unter anderem den Einbau von Lösungen für Passivfahrer. Die Universallösung zur Beförderung einer Person im Rollstuhl - als Passivfahrer - ist das Fahrzeug mit Rollstuhlrampe und HeckEinstieg. Über die Rollstuhlrampe wird der Rollstuhl sicher und einfach im Fahrzeug platziert, ein Aussteigen aus dem Rollstuhl ist nicht notwendig. Je nach Fahrzeugmodell können bei einem Rollstuhltransport unterschiedlich viele Personen mitfahren, das hängt von der jeweiligen Bauweise und Modularität ab.

Eine andere Umbaumöglichkeit für Personen mit eingeschränkter Mobilität stellen verschiedene Verladesysteme,

wie zum Beispiel das Rollstuhlverladesystem „Robot R11“, dar. Dieses System ist eine vollautomatische Ladehilfe, welche den Rollstuhl extrem platzsparend und sicher in den Kofferraum lädt. Der Fahrer muss also nur von seinem Rollstuhl auf den Fahrersitz eines beliebigen Fahrzeuges wechseln und mithilfe einer hochwertigen Technologie, Verarbeitung und daraus resultierenden Zuverlässigkeit befördert der „Robot R11“ den Rollstuhl sehr benutzerfreundlich in den Kofferraum. Bei der Montage des Robot R11 müssen keine Änderungen am Fahrzeug selbst vorgenommen werden.

Weitere Informationen rund um das Thema „Sonderfahrzeugbau“ und „Rollstuhllumbauten“ sind auf der Website aufgeführt: <https://www.activa-automobilservice.de/>



**ACTIVA AUTOMOBIL-SERVICE GMBH**

📍 Zur Heide 9, 46325 Borken

☎ 028 61 / 666 42

🌐 [www.activa-automobilservice.de](http://www.activa-automobilservice.de)

✉ [info@activa-automobilservice.de](mailto:info@activa-automobilservice.de)





# Immobilien Garvert

*Komfortables Wohnen für jede Lebenssituation*

Immobilienvermarktung

Individuelle Beratung

Umfassende Verkaufsabwicklung



## Sie wollen sich kleiner setzen?

**Kinder aus dem Haus?**

**Immobilie zu groß?**

**Der Garten macht zu viel Arbeit?**

**Wir begleiten Sie in einen neuen Lebensabschnitt:**

Während wir den Verkauf Ihrer Immobilie organisieren und für Sie durchführen, haben wir bereits jetzt zukunftsorientierte Lösungen für Sie, z. B. verschiedene **altersgerechte Wohnungen**.

**Wir suchen Immobilien für vorgemerkte Kunden:**

- Einfamilienhäuser
- Zweifamilienhäuser
- Mehrfamilienhäuser
- Eigentumswohnungen
- Grundstücke
- Gewerbeimmobilien
- Ackerflächen
- Forstflächen



## Sie überlegen, Ihre Immobilie zu verkaufen?

Vereinbaren Sie einen **unverbindlichen** Beratungstermin mit uns!



**Immobilien Garvert**

**Christoph Garvert**

Immobilienkaufmann

Handelsfachwirt

Staatl. gepr. Agrar-Betriebswirt

 **02861- 4444**

Folgt uns auf



**info@immobilien-garvert.de**  
**www.immobilien-garvert.de**

Büros:

Wilbecke 30 in 46325 Borken  
Goldstraße 5 in 46325 Borken



Mitglied im  
Immobilienverband Deutschland

**BZ**



# Ein Job, der richtig gut tut. Auch anderen.

Der **BZ Stellenmarkt** ist der richtige Ort für berufliche Karriere- und Entwicklungschancen über alle Branchen hinweg. Sie suchen eine neue Herausforderung? Ihr Betrieb braucht einen qualifizierten Mitarbeiter bzw. eine Mitarbeiterin? Jeden Mittwoch und Samstag eröffnen sich hier für tausende Menschen und Unternehmen neue Perspektiven.



Und das nicht nur im Print: Attraktive Stellenangebote finden Sie natürlich auch im Internet unter [www.stellen.borkenerzeitung.de](http://www.stellen.borkenerzeitung.de).

**Borkener Zeitung**