

10

Kostenlos  
für Dorsten & Schermbeck

# SeniorenZEIT

Sommer 2017

Die Seniorenzeitung für Aktive & Junggebliebene

## Sommerzeit - Gartenzeit

Unser Top-Thema: Rentner, Rente & Minijob

Alles rund um Gesundheit, Recht & Finanzen – Veranstaltungskalender – Rätselhaftes



**SCHWANKL**

Rechtsanwälte

Fachanwälte



Stefanie  
Kürpick LL.M.



Michael  
Schwankl

Ihre Spezialisten für

- Verkehrsrecht · Strafrecht
- Jugendstrafrecht · IT-Recht
- Medizinrecht · Wettbewerbsrecht

Wir sind bundesweit für Sie tätig.

Gahlener Straße 6 · 46282 Dorsten

Telefon: 0 23 62 / 677 100

Telefax: 0 23 62 / 795 710

[info@ra-schwankl.de](mailto:info@ra-schwankl.de)

[www.ra-schwankl.de](http://www.ra-schwankl.de)



# VORWORT

## Liebe Leserinnen und Leser!

Die 10. Ausgabe der **SeniorenZeit** erreicht Sie mitten im Sommer. Im Sommer sind die Tage am längsten und wir erwarten viel Sonnenschein und Wärme. Die Länge der Tage steht astronomisch fest, aber wie das Wetter wird, das bleibt abzuwarten. Es kann Tage und Wochen der Hitze geben, aber auch lange und kalte Regenphasen, die uns deprimieren können.

Die Jahreszeiten werden auch als Symbol des Lebens gesehen: Der Frühling stellt die Kindheit und Jugend dar, der Sommer die Zeit des aktiven Erwachsenenlebens und Herbst/Winter die Phase des Alters. So wie das Wetter in den verschiedenen Jahreszeiten einmal schön oder regnerisch und warm oder kalt sein kann, so sind die Lebenszeiten nicht eindeutig geprägt. Mancher wird mitten in den besten Jahren von einer Krankheit oder durch einen Unfall betroffen, sodass er nur noch eingeschränkt oder auch gar nicht mehr aktiv sein kann. Umgekehrt gibt es Senioren, die bis ins hohe Alter Sport treiben oder beruflich und ehrenamtlich aktiv sind. Als Konrad Adenauer Bundeskanzler wurde, war er bereits 73 Jahre alt und schied erst mit 87 Jahren aus diesem Amt aus. Manche Künstler

und Dichter wurden erst im Alter berühmt. Das Lebensalter kann man also nicht starr beschreiben, sondern man muss die Unterschiedlichkeit und Vielfalt im Blick behalten.

Unterschiedlich ist die finanzielle und berufliche Lage der Senioren. Deshalb bildet das Thema „Rentner, Rente & Minijob“ den Schwerpunkt dieser Ausgabe. Der Eintritt in die Rentenphase ist unterschiedlich, noch unterschiedlicher ist die Höhe der Rente und der Altersversorgung insgesamt. Vor allem die Zukunft der Rente, d.h. der Rentenhöhe, ist ein Thema der Politik und verschiedener Gesellschaftsgruppen. Manche Senioren ergänzen ihre Rente durch einen Minijob, ob jetzt mehr aus Not oder aus Freude an der Arbeit. Und sehr viele Senioren engagieren sich ehrenamtlich, z. B. im Seniorenbeirat und in der Seniorenbegleitung, die unmittelbar Menschen hilft, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

Eingeschränkte Mobilität ist im Alter ein vielschichtiges Problem, für das soziale Einrichtungen und der Seniorenbeirat eben auch verschiedene Hilfen anbieten: Hildegard Jaekel, Mitglied des Seniorenbeirates, vertritt die Interessen der älteren Menschen beim städtischen Ausschuss für den Öffentlichen



Hugo Bechter

Nahverkehr. Mobilagenten helfen dabei, die richtigen Verbindungen bei öffentlichen Verkehrsmitteln zu finden. Werner Machatschke, Mitglied des Seniorenbeirates, organisiert Rollator-Schulungen. Die Seniorenbegleitung fährt und begleitet bei Bedarf Senioren zum Einkaufen oder zum Arzt. Zunehmend beschäftigt sich der Seniorenbeirat mit dem Autofahren im Alter. Denn der ältere Autofahrer soll weder für sich noch für andere eine Gefahr darstellen und andererseits nicht unbegründet vom Autofahren ausgeschlossen werden.

Genießen Sie den Sommer und nutzen Sie alle Möglichkeiten Ihrer Lebenssituation!

Im Namen des Seniorenbeirates Dorsten  
**Hugo Bechter**

**SENIORENBEIRAT**  
STADT DORSTEN



[www.seniorenbeirat-dorsten.de](http://www.seniorenbeirat-dorsten.de)



**Kloster=Apotheke**

V. Winkelmann  
Lippestraße 4  
46282 Dorsten

Tel. 0 23 62 / 2 23 60

**Ihr Partner in Sachen Gesundheit**



# Rentner, Rente & Minijob

von Bernhard Böing



Immer mehr älteren Menschen in ganz Deutschland drohen Armut oder soziale Ausgrenzung. Waren 2010 noch knapp 5 Millionen Menschen im Alter von 55 und älter betroffen, stieg deren Zahl seither kontinuierlich auf zuletzt 5,7 Millionen. Dies geht aus aktuellen Daten des Europäischen Statistikamts EURO-STAT hervor. Fast eine Million Rentnerinnen und Rentner üben, nicht zuletzt aus finanziellen Gründen, zusätzlich einen Minijob aus. Zahlreiche weitere Ruheständler überlegen, einen solchen Job aufzunehmen, um dazu zu verdienen oder ihren Lebensunterhalt ohne Inanspruchnahme von Sozialhilfeleistungen sicher zu stellen. Was muss man wissen und was ist aktuell bei einem Minijob zu beachten.

## Arbeitsrecht gilt

Das Arbeitsrecht gilt auch für Minijobs – und auch für Rentner. Ergo, also auch für Rentner mit Minijob. Sie haben die gleichen arbeitsrechtlichen Ansprüche wie alle anderen Arbeitnehmer. Ein Sonderarbeitsrecht gibt es weder für Minijobber noch für Rentner. Nachfolgend ein Überblick über die wichtigsten Regelungen:

## Tarifvertragliche oder betriebsübliche Entlohnung

Minijobber müssen genauso entlohnt werden, wie es für die von ihnen ausgeübten Tätigkeiten per Tarifvertrag vorgeschrieben beziehungsweise betriebsüblich ist. Ihnen steht das ihrer Arbeitszeit entsprechende anteilige Arbeitsentgelt zu. Wer also ein Fünftel der Zeit arbeitet, die für eine entsprechende Vollzeit-Stelle vorgesehen ist, muss auch ein Fünftel des Brutto-Vollzeitlohnes erhalten.

## Lohnfortzahlung im Krankheitsfall

Im Krankheitsfall muss Jobbern – wie allen anderen Arbeitnehmern – das Arbeitsentgelt bis zu sechs Wochen lang fortgezahlt werden. Das gilt allerdings erst dann, wenn das Arbeitsverhältnis vier Wochen lang ununterbrochen besteht. Wenn ein Jobber eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vorlegt, muss er die durch Krankheit ausgefallene

Arbeitszeit weder nacharbeiten noch darf der Arbeitgeber die Überweisungen kürzen.

## Wichtig zu wissen:

Die meisten Arbeitgeber von Minijobbern müssen die Umlage „U1“ nach dem Lohnfortzahlungsgesetz an die neue Minijob-Zentrale abführen. Das kostet sie 2017 bei einem vollen 450-Euro-Job ganze 3,60 Euro im Monat. Aufgrund dieser Umlagen können sich private Haushalte und auch kleinere Unternehmen, die gewerbliche Arbeitnehmer beschäftigen, 80 Prozent der Lohnfortzahlungskosten wieder erstatten lassen.

## Kein Krankengeld

Vom 43. Krankheitstag an gehen Minijobber allerdings leer aus. Von diesem Tag an braucht der Arbeitgeber nicht mehr zu zahlen. Und die Krankenkasse springt für Minijobber – anders als für andere festangestellte Beschäftigte – nicht ein. Wichtig zudem: Wer eine volle Altersrente erhält, hat ohnehin keinen Anspruch mehr auf Krankengeld – egal ob es sich um einen Minijob oder um eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung handelt.

## Urlaub

Minijobbern steht der gesetzliche Mindesturlaub nach dem Bundesurlaubsgesetz zu (24 Werktage). Wenn es im Betrieb üblich oder per Tarifvertrag geregelt ist, besteht auch Anspruch auf längeren Urlaub, meist auf sechs Wochen jährlich. Während des Urlaubs müssen Arbeitge-

ber den Lohn auch ohne Arbeitsleistung fortzahlen. Der Lohn muss auch dann fließen, wenn die Arbeit wegen eines gesetzlichen Feiertags ausfällt, der Tag braucht auch nicht „nachgearbeitet“ werden.

## Urlaubs- und Weihnachtsgeld

Geringfügig Beschäftigte haben Anspruch auf ein anteiliges Urlaubs- und Weihnachtsgeld, falls diese Zahlungen im Betrieb üblich oder tarifvertraglich geregelt sind.

**Beispiel:** Im Arbeitsvertrag eines Minijobbers ist eine wöchentliche Arbeitszeit von 9,5 Arbeitsstunden vorgesehen, das sind 25 Prozent der Wochenarbeitszeit eines Vollzeitbeschäftigten mit 38 Stunden im gleichen Betrieb. Das Urlaubsgeld des Vollzeitbeschäftigten beträgt 600 Euro, in diesem Fall kann der Minijobber das anteilige Urlaubsgeld von 150 Euro beanspruchen. Beim Weihnachtsgeld wird genauso verfahren.

## Keine Abwälzung von Sozialbeiträgen

Arbeitgeber dürfen die pauschalen Beiträge zur Renten- und Krankenversicherung nicht auf die geringfügig Beschäftigten abwälzen. Sie dürfen diesen auch nicht die Hälfte der Beitragslast aufbürden. So urteilte auch – bezogen auf die bis Ende März 2003 geltende Rechtslage – das Arbeitsgericht Kassel (Aktenzeichen 6 Ca 513/99). Eine Abwälzung der zweiprozentigen Pauschalsteuer auf den Beschäftigten kann allerdings mit dem Arbeitgeber vereinbart werden.

**Kündigungsschutz**

Auch für die Jobber gilt der gesetzliche Kündigungsschutz – genau wie für andere Beschäftigte.

**Arbeitsgericht zuständig**

Wenn es zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber über arbeitsrechtliche Fragen Streit gibt, sind die Arbeitsgerichte zuständig.

**Rente plus Minijob = mehr Rente**

Seit dem 1. Januar 2017 können Rentner zusätzliche Rentenansprüche erwerben. Die Flexirente macht's möglich. Was genau ändert sich hier?

**Die bisherigen Regelungen**

Bis Ende 2016 waren Minijobs von Vollrentnern niemals versicherungspflichtig. Zwar besteht seit 2013 für Minijobs im Prinzip Rentenversicherungspflicht. Doch davon waren diejenigen, die eine Vollrente beziehen, ausgenommen. Denn das Gesetz regelte bislang eindeutig, dass sie versicherungsfrei waren.

Dennoch führten (und führen) die Arbeitgeber der Jobber pauschal 15 Prozent des Gehalts der Betroffenen als Rentenversicherungsbeitrag an die Mi-

nijob-Zentrale ab. Das gilt jedenfalls im gewerblichen Bereich, also bei mehr als 95 Prozent der Minijobber. Bei einem vollen Minijob gehen damit (15 Prozent x 450 Euro =) 67,50 Euro an die Rentenversicherung. Aufs Jahr gesehen sind das immerhin 810 Euro – ohne jede Ausnahme.

Diesen Abgaben standen aber bei den Rentner-Jobbern (und nur bei diesen) keine Rentenansprüche gegenüber. Die Arbeitgeberbeiträge für Minijobber, die bereits eine volle Altersrente beziehen – egal ob eine vorgezogene oder die reguläre Altersrente – gingen bislang immer in die allgemeine Rentenkasse und wurden nicht dem Rentenkonto der Jobber gutgeschrieben. Für die Betroffenen wurden also beträchtliche Abgaben abgeführt, diese selbst hatten aber nichts davon.

**Die Neuregelungen**

Seit Anfang 2017 gelten die neuen Re-

## Holsterhausener Partyservice & Metzgerei für Genießer feiert sein 5-jähriges Jubiläum

Inhaber Ingo Folgmann legt viel Wert auf Tradition und die Verwendung von regionalen Produkten. Bei ihm wird nur Fleisch aus eigener Schlachtung von hiesigen Bauern verarbeitet.

Große Festlichkeiten mit 400 Personen bis hin zu einem Garten-BBQ mit 30 Personen sind kein Problem; für ihn ge-

hört auch der Rundum-Service mit dazu. Gegen eine kleine Gebühr kann Geschirr, Besteck, Festzeltgarnituren, Gasgrill, bis hin zu Zapfanlagen und Tischdekoration ausgeliehen werden.

Die **SeniorenZeit** gratuliert und wünscht seinen Kunden stets einen guten Appetit!

PARTYSERVICE



& METZGEREI

für *Genießer*  
Inhaber: I. Folgmann



Täglich wechselnder  
**MITTAGSTISCH** ab 3,50 €.  
Natürlich auch mit  
täglichem Lieferservice.



**FÜR JEDEN ANLASS DAS RICHTIGE!  
QUALITÄT UND FRISCHE AUS DER REGION**

Inhaber: Ingo Folgmann · Borkener Straße 155 · 46284 Dorsten · Telefon: 0 23 62 / 6 22 08  
Fax: 0 23 62 / 9 97 67 92 · info@partyservice-niessner.de · [www.partyservice-niessner.de](http://www.partyservice-niessner.de)



gelungen zur Flexirente. Sie sorgen dafür, dass die Grenze zwischen Job und Ruhestand fließender wird. Und das betrifft auch die „Senior-Minijobber“. Neue Regelungen gibt es sowohl für diejenigen, die neben ihrer Rente einen neuen Minijob aufnehmen („Neufälle“), als auch für diejenigen, die heute bereits einen Minijob ausüben („Bestandsfälle“).

### Was für Bestandsfälle gilt

Diese Jobber haben nun das Recht, sich in die Rentenversicherung einzuwählen – egal wie alt sie sind. Das nennt sich dann auf Neudeutsch „Opting-in“, also Einwahl. Diese geht ziemlich einfach durch eine formlose schriftliche Erklärung dem Arbeitgeber gegenüber. Ab dem Zeitpunkt, an dem ein Minijobber eine solche Erklärung abgibt, ist sie oder er rentenversicherungspflichtig. Ausgenommen von dieser Möglichkeit sind nur diejenigen, die ihren Minijob bereits – gegebenenfalls vor einigen Jahren – vor dem Renteneintritt ausgeübt haben und bei der Aufnahme des Jobs auf die Rentenversicherungspflicht verzichtet haben. Die Einwahl in die Rentenversicherung hat zunächst einmal zur Folge, dass der Arbeitgeber den Jobbern 3,7 Prozent von ihrem Gehalt abzieht. Bei einem vollen 450-Euro-Job sind das 16,65 Euro im Monat. Statt 450 Euro zahlt ihnen der Arbeitgeber also nur 433,35 Euro aus. Diese 3,7 % führt er zusammen mit seinem 15 %-Pauschalbeitrag an die Minijobzentrale ab.

**Rentenansprüche:** Dieser Einzahlung entsprechen dann aber auch Rentenansprüche. Ein volles Jahr mit einem Minijob bringt für West-Rentner mindestens eine Erhöhung der Monatsrente um 4,43 Euro, für Ost-Rentner ist es sogar etwas mehr, mindestens 4,66 Euro. Die neu erworbenen Rentenansprüche werden übrigens jeweils zum 1. Juli gutgeschrieben.

Das sind – wie erwähnt – allerdings nur die Mindestansprüche. Tatsächlich sind die Ansprüche, die durch den Minijob erworben werden, mehr wert. Denn mit zunehmendem Alter der Jobber steigt der Wert der Ansprüche. Für Versicherungsansprüche, die nach dem

regulären Rentenalter erworben werden, gibt es pro Monat des „verspäteten“ Rentenbezugs nämlich einen Zuschlag von 0,5 %.

Nehmen wir als Beispiel einen 70-Jährigen, der ab Juli dieses Jahres ein Jahr lang einen Minijob aufnimmt. Sein reguläres Rentenalter lag noch bei 65. Wenn die neuen Rentenansprüche gutgeschrieben werden, ist er 71 Jahre alt, also sechs Jahre – beziehungsweise 72 Monate – über dem regulären Rentenalter. Die neu gutgeschriebenen Rentenansprüche werden dann nochmals um  $(72 \times 0,5 \text{ Prozent}) = 36 \text{ Prozent}$  erhöht. Aus den genannten 4,43 Euro werden dann beispielsweise gut 6 Euro.

### Tipp:

Für Minijobber, die sich bereits im regulären Rentenalter befinden und einigermaßen fit sind, ist die Beitragszahlung durchaus empfehlenswert. Denn nur so können sie erreichen, dass der 15-Prozent-Beitrag des Arbeitgebers ihrem Rentenkonto gutgeschrieben wird. Den relativ geringen Eigenbeitrag hat man – je nach Alter – schon nach drei bis vier Jahren wieder heraus. Und nach den aktuellen Daten des statistischen Bundesamtes kann ein 65-jähriger Mann im Schnitt noch mit 18 weiteren Lebensjahren rechnen. Bei Frauen sind es 21 Jahre.

Bei Frührentnern fällt die „Rendite“ allerdings weniger positiv aus. Denn seit Anfang 2017 bringt für sie bereits der pauschale 15-Prozent-Beitrag ihres Arbeitgebers ohnehin ein Rentenplus. Dieses Plus geht für Frührentner auch dann nicht verloren, wenn sie sich gegen die Rentenversicherungspflicht entscheiden.

### Was für Neufälle gilt

Vom Ergebnis her – also was Beiträge und Rentenansprüche betrifft – gibt es zwischen Neu- und Altfällen keinen Unterschied. Das Verfahren sieht bei Neufällen aber anders aus, weil man hier zwischen Frührentnern und denjenigen, die bereits das reguläre Rentenalter erreicht haben, unterscheiden muss.



**Reguläre Rentner:** Wer bereits die reguläre Altersrente bezieht, ist im Prinzip rentenversicherungsfrei. Das war bisher schon so.

Neu ist aber, dass er sich in die Versicherungspflicht einwählen kann („Opting-in“). Das funktioniert wiederum durch eine Erklärung dem Arbeitgeber gegenüber. Wer eine solche Erklärung abgibt, wird umgehend versicherungspflichtig und erwirbt durch den Job neue Rentenansprüche. Gibt er eine solche Erklärung nicht ab, landet der 15-Prozent-Beitrag des Arbeitgebers in der allgemeinen Rentenkasse und nicht auf dem Rentenkonto des Betroffenen.

**Frührentner:** Wenn beispielsweise ein 64-Jähriger, der ein vorzeitiges Altersruhegeld bezieht, einen Minijob aufnimmt, ist dieser versicherungspflichtig. Wenn der Rentner nichts unternimmt – also die Versicherungspflicht nicht abwählt – dann läuft alles so ab, wie oben geschildert. Sein Lohn verringert sich um die Beiträge zur Rentenversicherung (also um 3,7 Prozent) und er erwirbt volle Rentenansprüche. Würde er die Versicherungspflicht abwählen, so würde er immerhin durch den 15-Prozent-Beitrag seines Arbeitgebers Rentenansprüche erwerben – allerdings nur bis zum regulären Rentenalter. ■



# Urlaubszeit gleich Einbruchszeit

Für mich war der Start mit meinem Gewerbe „Alarm-, Schließ- und Sicherheitstechnik Foitzik“ im Juli diesen Jahres die Erfüllung eines langersehnten Traumes. Seit fast 10 Jahren bin ich in dem Bereich tätig und habe mich in diesem Jahr für den Schritt in die Selbstständigkeit entschieden. Für mich steht gerade bei dieser Art von Dienstleistung eine gute Beratung an oberster Stelle.

Die Angst vor einem Einbruch steht in der Rangliste der Sorgen mit auf den vordersten Plätzen. Kein Wunder, die Einbrecher dringen in die Privatsphäre der Opfer ein. Wo wurde herumgewühlt? Was wurde angefasst? Und nach dem ersten Schock bleibt ein mulmiges Gefühl in den eigenen vier Wänden. Dort wo man sich wohl und „sicher“ fühlen sollte.

Gerade jetzt in der Urlaubszeit ist die Angst vor Einbrüchen besonders groß. Sie freuen sich auf Ihren Urlaub und somit auf die schönste Zeit des Jahres. Die Einbrecher allerdings auch. Während Sie den Alltag hinter sich lassen und in der Sonne relaxen, können diese ungestört in Ihre vier Wände eindringen.

## Folgende Tipps sind zum Beispiel ratsam:

- Täuschen Sie Anwesenheit vor und lassen Sie nicht den Eindruck erwecken, dass niemand zu Hause wäre. Durch Zeitschaltuhren, die in Intervallen eingestellt sind, können Sie zum Beispiel Rollläden oder das Radio ein- und ausschalten.
- Trotz Sommer und warmen Temperaturen vor der Abfahrt die Fenster und Türen verriegeln.
- Lassen Sie Ihren Briefkasten von einem Bekannten leeren. Ein überfüllter Briefkasten ist ein Anzeichen, dass jemand länger nicht anwesend ist.
- Keine Hilfsmittel zum Einbruch im Garten liegen lassen, wie z. B. Leitern, Tische, Stühle etc.
- Geben Sie Ihren Urlaub nicht in sozialen Netzwerken wie zum Beispiel auf Facebook oder gar auf Ihrer Mailbox oder Anrufbeantworter bekannt.
- Schalten Sie Aussensteckdosen ab.

- Unbeleuchtete Nebeneingänge oder Türen mit Bewegungsmeldern ausstatten.

Damit Sie Ihren Urlaub genießen können und danach keine böse Überraschung auf Sie wartet, stehe ich Ihnen gerne beratend zur Seite. Durch einen Sicherheits-Check finden wir heraus, wie Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung einbruchssicherer machen können. Sollte dabei festgestellt werden, dass eine Nachrüstung erforderlich ist, unterbreite ich Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.

**Ihr Peter Foitzik**



Machen Sie  
Ihr Zuhause sicher!

**NEU** im Ruhrgebiet und  
Münsterland

Alarm-, Schließ- & Sicherheitstechnik  
vom Fachmann

**Damit Sie sich sicher fühlen...**

Alarm-, Schließ-  
& Sicherheitstechnik  
**FOITZIK**



Inh. Peter Foitzik  
Holten 6  
46348 Raesfeld-Erle

Tel. 0160 / 24 7 365 1  
info@sicherheitstechnik-foitzik.de  
www.sicherheitstechnik-foitzik.de

**Kostenloser und unverbindlicher Sicherheitscheck  
für Privat und Gewerbe**

**Jetzt anrufen & Termin vereinbaren! Tel.: 0160 / 24 7 365 1**



## Seniorenbegleitung zwischen Enttäuschung und Dank

In der letzten Ausgabe berichteten wir darüber, dass die Seniorenbegleitung an einem bundesweiten Wettbewerb teilgenommen hat. Der Gewinner erhielt eine Einladung zur Bundeskanzlerin nach Berlin und zusätzlich den Gewinn über 5000 Euro. Leider hatte es nicht geklappt.

Der Grund ist den Mitarbeitern der Seniorenbegleitung mitgeteilt worden: Die Seniorenbegleitung Dorsten ist ein Arbeitskreis des Seniorenbeirates geblieben und hat sich nicht zu einem eingetragenen Verein gewandelt, der in einem Finanzplan mehr oder weniger viele Finanzbewegungen aufweisen kann. Denn die Helfer arbeiten unbürokratisch und kostenlos und können dadurch schnell und unkompliziert helfen. Das kommt bei Hilfesuchenden und Helfern gut an. Ein eingetragener Verein mit detailliertem Finanzplan würde hingegen einen zusätzlichen Aufwand bringen und möglicherweise die unmittelbare Motivation der Helfer verringern. Trotzdem sind wir dankbar dafür, dass wir die viermonatige Beratung durch Ulrich Kopp bekommen haben. Denn seit gut 5 Jahren haben 180 Senioren bei der Seniorenbegleitung um Rat und Hilfe gefragt und über 50 Helfer ihre Hilfe angeboten – einige davon sind

allerdings inzwischen wieder ausgeschieden. Für die große Anzahl von „Kunden“ und Helfern brauchten wir eine fachkundigere Organisation. Das haben wir in den 4 Monaten erarbeitet und sind noch weiter dabei, das konkret umzusetzen.

Für Hilfeanfragen gibt es nun folgende neue Telefonnummer: **02362/793659**. In der Agentur für Ehrenamt und in einer Dropbox (elektronischer Speicher) werden unsere Daten deponiert.

**Möchten Sie für unsere Arbeit spenden?** Gependet werden kann für alle gemeinnützigen Zwecke im Sinne des § 52 AO und damit auch für die Förderung der Altenhilfe (§ 52 Abs. 2 Nr. 4 AO). Auf Nachfrage erhalten Sie gern die entsprechenden Kontodaten. Dafür kann dann eine Spendenquittung ausgestellt werden.

Für weitere Informationen haben wir einen neuen Flyer aufgelegt, den Sie in der stadtinfo, im Bürgerbüro oder bei den Mitgliedern des Seniorenbeirates erhalten. Sie finden uns außerdem im Internet unter **www.seniorenbeirat-dorsten.de**, Kategorie „Arbeitskreise“.

### Unsere Sprechstunden

Hilfeanfragen und telefonische Beratung oder Anmeldung jeweils 9 – 11 Uhr am



**Seniorenbeirat der Stadt Dorsten**

## Seniorenbegleitung Dorsten

Hilfe im täglichen Leben für Senioren in Dorsten

Donnerstag, 17. August & 21. Oktober bei Hugo Bechter (02362/3610) oder per Email ([h.bechter@t-online.de](mailto:h.bechter@t-online.de)).

Sprechstunden von Winfried Dammann jeweils 15 - 16 Uhr im LEO, Hervest am Freitag, 28. Juli, 25. August, 22. September, 27. Oktober 2017 oder telefonisch 02362/76016 bzw. per Email([winfried.dammann@gmx.de](mailto:winfried.dammann@gmx.de))

**Ihr Hugo Bechter**

Haus **Lebensquelle** ambulant  
Leitung: Caroline Tinnefeld

**Gute Pflege ist Lebensqualität!**



**Wir übernehmen folgende Pflegeleistungen, ganz nach Ihren Bedürfnissen:**

Grundpflege · Medizinische Versorgung  
Ernährung · Hauswirtschaftliche Versorgung

Bürozeiten: 8.00 - 16.30 Uhr

**24h - Hotline: 0175 748 2143**



# Krampfadern? Nein, danke!

Venenleiden behandeln – mit medizinischen Kompressionsstrümpfen in modischen Farben

Tag für Tag tragen uns unsere Beine durchs Leben – ob bei der Arbeit, beim Sport oder einem Spaziergang. Um gesund zu bleiben, brauchen die Beine regelmäßige Bewegung. Und manchmal auch medizinische Unterstützung. Dann kommen medizinische Kompressionsstrümpfe z. B. aus dem Sanitätshaus Fromme zum Einsatz.

Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Venenproblemen. Erste Anzeichen sind unter anderem schwere und müde Beine, aber auch nächtliche Wadenkrämpfe und geschwollene Unterschenkel deuten auf eine Venenerkrankung hin. Hierfür kommt eine Vielzahl von Ursachen in Frage: eine Bindegewebsschwäche, Schwangerschaft oder die Wechseljahre. Auch Übergewicht, Alkohol oder Bewegungsmangel bedingen die Beschwerden.

## Medizinische Kompressionsstrümpfe mit Pfiff

Um diesen Anzeichen entgegen zu wirken, kommen medizinische Kompressionsstrümpfe zum Einsatz. Sie werden in der Regel von einem Hausarzt oder einem Phlebologen verord-

net. Damit die Symptome abklingen, bedarf es jedoch einer dauerhaften Unterstützung durch Kompression. Kompressionsstrümpfe üben von außen einen festen Druck auf das Bein aus. Somit verengen sie den Venendurchmesser und das Blut fließt deutlich schneller zum Herzen zurück.

Memory, die elegante medizinische Kompression von Ofa Bamberg, ist ein sowohl zuverlässiger als auch attraktiver Helfer bei Venenleiden. Entwickelt für die moderne Frau von heute, überzeugt Memory mit einem komfortablen Tragegefühl und hautfreundlichen Funktionsgarnen. Und dank der attraktiven Optik muss sich niemand mit den medizinischen Helfern verstecken: 14 verschiedene Farben sorgen für den passenden Auftritt.

## Für sie, für ihn, für alle Gelegenheiten

Auch die medizinischen Kompressionsstrümpfe der Marke Lastofa haben einiges zu bieten. Aufgrund seiner Auswahl an Ausführungen, Farben und Details kann Lastofa sowohl von Männern als auch Frauen getragen werden.



Foto: Ofa Bamberg

Der alltagstaugliche Strumpf ist die ideale Versorgung bei Menschen mit fortgeschrittenem Venenleiden oder sehr schwachem Bindegewebe.

Mehr Informationen zu den Kompressionsstrümpfen und Hintergrundwissen erhalten Sie in Ihrem **Sanitätshaus Fromme** in Dorsten und Gladbeck sowie auf der Internetseite:

[www.Gesundheitshaus-Fromme.de](http://www.Gesundheitshaus-Fromme.de)



Schicke  
Kombination:  
Gesunde Mode

memory®  
Die eleganten medizinischen  
Kompressionsstrümpfe

Erhältlich bei: **ofa bamberg**



**fromme**  
GESUNDHEITSHAUS

Am Holzplatz 1  
46284 Dorsten  
Tel.: 02362/6776400

Hochstraße 52  
45964 Gladbeck  
Tel.: 02043/9350630  
[www.Gesundheitshaus-Fromme.de](http://www.Gesundheitshaus-Fromme.de)



## Natürliches Lifting ohne operative Eingriffe

Sie haben vielleicht schon einmal über ein Lifting oder eine Hautstraffung im Gesicht oder in anderen Bereichen wie Hals und Dekolleté nachgedacht. Bisher war hierfür eine Operation mit entsprechend hohen Kosten und Risiken notwendig. Auch eine nicht gewünschte Veränderung der Gesichtsstruktur war oft unvermeidlich. Soft-Lifting mit VENUS V-Line Needles / Fäden bietet Ihnen eine sanfte Alternative ohne Skalpell.

### Wann & Wo

Das neue Soft-Fadenlifting wird bei den ersten Anzeichen eines Face-Liftings eingesetzt, bei denen ein vollständiges und mit einem operativen Eingriff verbundenes Total-Face-Lifting noch nicht gegeben erscheint oder nicht gewünscht wird. Im Gegensatz zu einem „großen“, operativen Facelift geht es beim Soft-Lifting um die Bindegewebsneubildung und den Wiederaufbau des Collagen-Stützgerüsts und nicht darum das Gewebe in eine neue Position zu ziehen! Ihr natürlicher Gesichtsausdruck bleibt erhalten. Die resorbierbaren Fäden lösen sich dann nach 6 bis 8 Monaten wieder

vollständig auf. Das Soft-Lifting hält jedoch bis zu 2 Jahren und kann jederzeit problemlos wiederholt werden. VENUS V-Line Soft-Lifting Fäden können aber u.a. auch im Bereich des Dekolletés, der Oberarme, des Gesäßes und der Oberschenkel erfolgreich eingesetzt werden.

### Sicherheit

Die VENUS V-Line Soft-Lifting Fäden sind vollständig biokompatible, resorbierbare Fäden aus Polydioxanon (PDO), einem Material welches seit Jahrzehnten weltweit als chirurgisches Nahtmaterial bei Operationen eingesetzt wird. Seriöse Angebote, z.B. für die Wangenregion, beinhalten ca. 7 Fäden pro Gesichtseite.

### Natürliches Lifting für alle Körperbereiche

#### Die Behandlung:

Soft-Lifting Behandlungen mit VENUS V-Line Lifting Fäden sind fast schmerzfrei, da die entsprechenden Bereiche zuvor örtlich betäubt werden. Die Anzahl der einzusetzenden Fäden richtet sich

dann nach dem zu straffenden Areal und Ihren Wünschen. Eine Beschränkung ist hierbei nicht gegeben.

Die zu 100% resorbierbaren Fäden werden mit Hilfe einer sehr dünnen Führungsnadel subkutan, also unter die Haut, eingesetzt und bilden dann ein stabiles Netzwerk, welches durch die Zugspannung der Fäden die Hautstruktur im behandelten Areal wieder deutlich sichtbar aber auch natürlich aussehend strafft und das Gewebe wieder in die ursprüngliche Position anhebt.

Die Nadeln werden entfernt und zurück bleibt ein nicht sichtbares Fadengerüst. Nebenwirkungen wie leichte Schwellungen oder Hämatome (blaue Flecken) hängen mit der Anzahl der gesetzten Fäden zusammen und können gelegentlich auftreten. Diese sind jedoch problemlos, können mit Make-Up abgedeckt werden und klingen rasch wieder ab. Während einer Behandlung können verschiedene Areale gestrafft werden. Auch eine Kombination mit anderen Therapien, z.B. einer Hyaluronsäure-Unterspritzung, ist möglich.

**Ihr Esthetique-Team**

## The natural face

### Natürliches Lifting ohne operative Eingriffe

Soft-Lifting mit VENUS V-Line Fäden bietet Ihnen eine sanfte Alternative zum Skalpell.

durch Bindegewebsneubildung und den Wiederaufbau des Collagen-Stützgerüsts  
Ihr natürlicher Gesichtsausdruck bleibt erhalten.

Auch eine Kombination mit anderen Therapien, z.B. einer Hyaluronsäure-Unterspritzung, ist möglich.

#### Anwendungsgebiete

- Stirn- und Schläfenbereich
- Augenbrauen
- Wangen- und Kieferbereich
- Hals und Dekolleté
- Oberarme, Oberschenkel

**Faden-Lifting** mit 14 Fäden  
anstatt 550,00 € **nur 450,00 €**

Dieses Angebot ist gültig bis zum 31.08.2017

### Esthétique

Medizinische Kosmetik  
Platz-der-Deutschen-Einheit 10  
46282 Dorsten  
Fon 02362-993533  
[www.centre-esthetique.de](http://www.centre-esthetique.de)



## Müde bin ich, geh' zur Ruh' Hauptsache die Schlafqualität stimmt

Einer der Lebensbereiche, um den sich besonders viele Mythen, Halbwahrheiten und Irrtümer ranken, ist der Schlaf. Wer kennt nicht die überlieferten Regeln, nach denen der Schlaf vor Mitternacht der beste sein soll, für die Gesundheit wenigstens soundso viele Stunden Schlaf pro Tag notwendig sind und dass man für einen guten Schlaf nicht mehr nach einer bestimmten Uhrzeit abends essen darf. Stimmt das und was bedeutet eigentlich „gut schlafen“?

Schlaf ist eines der elementaren Grundbedürfnisse des Menschen. Das merkt man gleich, wenn es nicht ausreichend befriedigt wird. Denn dann sind wir sowohl körperlich als auch geistig weniger leistungsfähig. Nicht umsonst bezeichnet der Volksmund einen ausgesprochen cleveren Menschen auch als „besonders ausgeschlafen“.

Gesunder Schlaf bedeutet Regeneration und allgemeines Wohlbefinden. Während des Schlafs schaltet der menschliche Körper in einen Entspannungsmodus, in dem lebenswichtige Vorgänge im Vergleich zum Wachzustand „heruntergefahren“ werden: So verlangsamt sich der Herzschlag, der Blutdruck sinkt, der Stoffwechsel und Körpertemperatur nehmen ab. Gleichzeitig startet der Körper umfangreiche „Reparatur“-Aktivitäten, die Haut regeneriert sich und

das Immunsystem wird für neue Herausforderungen fit gemacht. Derweil verarbeitet das Gehirn neue Eindrücke und das Nervenkostüm wird gestärkt. Nach einem solchen gesunden Schlaf erwachen wir frisch und voller Tatendrang. Doch diese Erholung ist vielen Menschen nicht gegeben, Ärzte werden mit immer mehr Klagen über Schlafprobleme konfrontiert. Zunächst weiß die aktuelle Forschung, dass das individuelle Schlafbedürfnis von Menschen unterschiedlich ist: Es wird bei Erwachsenen zwischen sechs und neun Stunden pro Nacht eingeordnet.

Wie können wir selbst für einen erholsamen Schlaf sorgen? Dazu haben Schlaf Forscher einige wirklich goldene Empfehlungen. Die erste entspricht dem alten Kindergebet „müde bin ich, geh' zur Ruh“, will sagen, dass man erst zu Bett geht, wenn man wirklich müde ist. Wie lange man dann am besten schläft, ist tatsächlich von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Für Schlafforscher ist das entscheidende Kriterium für ausreichend Schlaf, dass man sich tagsüber frisch und ausgeruht fühlt. Nach Ansicht der Experten kommt

es beim Schlaf auch nicht so sehr auf die Quantität, sondern vielmehr auf die Qualität an. Denn nur guter Schlaf ist auch erholsam. Als ausschlaggebend dafür gilt der Anteil an sogenanntem Tiefschlaf, da in dieser Phase die lebenswichtigen Regenerationsvorgänge in Körper und Geist ablaufen. Zu einem solch guten Schlaf können wir selbst Etlliches beitragen, wie die Schlafforscher betonen. So sollte man wenigstens drei Stunden vor dem Schlafengehen keine



üppigen Mahlzeiten mehr zu sich nehmen sowie auf stark gewürzte und zuckerhaltige Speisen verzichten. Auch der Zigaretten- und Alkoholkonsum vor dem Schlafen werden am besten eingeschränkt. Auch der Genuss von Koffein kann empfindliche Menschen zudem eher auf eine turbulente, denn eine geruhsame Nacht einstellen.

**In diesem Sinne: Ruhen Sie wohl!**

Quelle: WOHL\_be\_FINDEN

## Frau Holle-Kuchen/Blech Kuchen

### Zutaten für das Backen einen Kuchenbleches:

- 3 Tassen Mehl
- 4 Eier
- 2 Tassen Zucker
- 1/2 Tasse Öl, (Sonnenblumenöl)
- 1 Tasse Mineralwasser mit Kohlensäure
- 3 TL Backpulver
- 500 g Erdbeeren
- 2 Pck. Tortenguss, rot
- 2 Becher Sahne
- 2 Pck. Sahnesteif
- 1 Pck. Vanillezucker
- 100 g Schokolade, weiß, geraspelt

### Zubereitung:

Eier, Zucker, Öl und Wasser mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und sieben. Durch das Sieben wird der Teig besonders luftig. Die Masse auf einem tiefen, mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und dann bei 175° C ca. 20 Min. backen.

Unterdessen die Erdbeeren zerkleinern oder pürieren. Den Tortenguss nach Packungsanweisung zubereiten und mit der Erdbeermasse verrühren. Diesen Erdbeerguss auf den abgekühlten Teig



streichen. Abkühlen lassen. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker verrühren und steif schlagen. Auf dem Kuchen verteilen und mit den weißen Schokoladenraspeln bestreuen. In Vierecke teilen und servieren. **Guten Appetit**



## Männergesangverein 1948 Hervest-Dorsten als Gastchor bei Startenor Johannes Groß

**Konzert am 1. Oktober im Nonnenkamp: Startenor Johannes Groß und Sopranistin Eva Lind „Du bist die Welt für mich“ – Erinnerungen an Rudolf Schock**

2015 hätte mit Rudolf Schock einer der bekanntesten und beliebtesten deutschen Tenöre seinen 100. Geburtstag gefeiert. Mit seinem Soloprogramm „Du bist die Welt für mich“ wandelt der gefeierte Dortmunder Tenor Johannes Groß auf den Spuren des weltberühmten deutschen Sängers und interpretiert dabei eine Vielzahl der Titel, für die Rudolf Schock in Erinnerung geblieben ist: So etwa „Ach, ich hab in meinem Herzen da drinnen“ aus der Oper „Schwarzer Peter“ von Norbert Schultze, aber auch die Lehár-Klassiker „Es steht ein Soldat am Wolgastrand“, „Schön ist die Welt“ oder „Freunde, das Leben ist lebenswert“.

Mit diversen Anekdoten und Geschichten blickt Johannes Groß in seinem Programm aber auch auf das abwechslungsreiche Leben von Rudolf Schock zurück. Begleitet wird Johannes Groß am Flügel von Ekaterina Shabanova.

Johannes Groß ist Gründer und Kopf der wohl bekanntesten deutschen Tenorformation „German Tenors“. In allen großen Konzertsälen hat er seine beeindruckende Tenorstimme erschallen lassen – ob in der Berliner Philharmonie, im Konzerthaus am Gendarmenmarkt, der Münchener Philharmonie, in Rom oder Montreal. Und es gibt kaum eine musikalische Fernsehsendung, in der Johannes Groß nicht mehrmals zu Gast gewesen ist. Michael Rhodes (Gesangslehrer von Jonas Kaufmann) bezeichnete Johannes Groß „ausgestattet mit dem notwendigen baritonalem Fundament und der strahlenden tenoralen Höhe sowie einem mühelosen Durchhaltevermögen“ als einen der letzten echten deutschen Heldentenöre. Bekanntheit hat er aber auch als Gesangslehrer von Johannes Heesters erlangt: im Alter von fast 100 Jahren nahm die Show-Legende bei Johannes Groß Unterricht.



**Sonntag, 01. Oktober 2017 um 17.00 Uhr  
in der Aula der St. Ursula-Realschule**

Tickets: 25 Euro; Vorverkaufsstellen: Dorstener Zeitung, Sparkasse Vest, Volksbank Dorsten, stadtinfo Dorsten und unter 02362-3749



**Jetzt 14 Tage zu Hause testen!**  
KOSTENLOS & UNVERBINDLICH!

### ALLES INKLUSIVE

Exzellentes Hören mit Sicherheitspaket



Hörgeräte sind kleine, nahezu unsichtbare Wunderwerke der Technik. Die ViO Kollektion ist das Ergebnis jahrelanger Zusammenarbeit aus Industrie und Handel. Es erwartet Sie höchstes technisches Niveau gepaart mit einem herausragenden Service- und Dienstleistungspaket.

- ✓ **3 JAHRE GARANTIE**  
36 Monate 100 % abgesichert bei Reparaturen & Servicearbeiten.
- ✓ **3 JAHRE BATTERIEN**  
36-Monatsbedarf an Batterien für Ihre Hörgeräte. Maximal 120 Batterien in 36 Monaten.
- ✓ **VERLUSTABSICHERUNG**  
Absicherung von 70 % des Gesamtverkaufspreises im Fall des Verlustes.
- ✓ **NAHEZU UNSICHTBAR**  
ViO Hörgeräte zählen zu den kleinsten und leistungsfähigsten der Welt.

**OTON Die Hörakustiker GmbH – inhabergeführt & unabhängig**

<b>Dorsten Altstadt</b> Südwall 15 02362 - 999 77 10	<b>Dorsten Holsterhausen</b> Borkener Straße 159 02362 - 201 000	<b>Dorsten Wulfen</b> Am Brauturm 7 02369 - 209 08 55
--	--	---

dorsten@oton-hoerakustik.de  
www.oton-hoerakustik.de





## Von Poltergeistern, Lottoglück und Anglerpech Geschichtensammlung: „Zwölf Särge und kein Toter“

Mit dem neuen Buch „Zwölf Särge und kein Toter“ legt der Zeitgut Verlag einen Titel vor, in dem es kurios, ungewöhnlich und zum Teil auch unheimlich zugeht. Da ist z.B. von Schlossgespenstern die Rede, von nächtlichem Spuk und einem „Poltergeist in Süderstapel“. Ein heimlicher „Besuch in der Nonnenmühle“ und die Bekanntschaft mit der „Hexe von Ettenhausen“ sind zu erleben.

Doch auch weniger Mysterieses hält in Atem. So kann es durchaus einen Schock bedeuten, plötzlich einen einst geliebten Menschen vor sich zu sehen, bis der sich als Doppelgänger entpuppt.

Da fällt im Krieg mitten in der Nacht lautkrachend ein Hochzeitsbild von der Wand. Was mag dem Ehemann wohl in diesem Augenblick an der Front zugestoßen sein? Eine junge Frau läuft nachts allein im Nebel durch Ruinen. Eine andere soll Tag für Tag die Pistole eines kranken russischen Offiziers bewachen.

Die Nachbarn eines Hamburger Fotografen wundern sich über 12 Särge, die sich rund um das Haus stapeln. Was mag da vor sich gehen?

Ein Schornsteinfegerlehrling ist hoch



auf dem Dach vom Absturz bedroht, sodass er seiner Mutter einen Abschiedsbrief schreibt. Ein neuer Pfarrer auf dem Lande erzählt von seinen Seelennöten vor einer Beerdigung. Und ein anderer Pfarrer wird von einer durchreisenden Händlerin um 150 Euro „erleichtert“. Als Pfand bleibt ihm ein Messerkoffer zurück.

Ein junger Urlauber gerät in Italien „unter Verdacht“, als er um ein harmloses Gewürz bittet. Der erste Angelversuch eines Zehnjährigen wird zu

einem Schlüsselerlebnis im wahrsten Sinne des Wortes.

Das Erstaunlichste aber ist: Keine einzige der 37 Geschichten ist erfunden, alle sind tatsächlich passiert.

Ob in Kriegszeiten, Wirtschaftswunderjahren oder in heutiger Zeit – immer zeigt sich: Glück, Leid, Überraschungen sowieso, hängen oftmals von Zufällen ab. So handeln alle Geschichten dieses unterhaltsamen Buches von den oft wundersamen Kapriolen des Schicksals, in kleinen wie in lebenswichtigen Dingen. Denn was der Mensch plant, endet oft ganz anders als erwartet und gibt Anlass zum Schmunzeln oder Nachdenken. Und wie in allen Zeitgut-Bänden wird auch in diesem wie nebenher Zeitgeschichte vermittelt. ■

### Zwölf Särge und kein Toter

Wahre Geschichten zum Staunen und Schmunzeln. 37 Geschichten von 1942–2013.

192 Seiten, viele Abbildungen, Ortsregister. Klappenbroschur.

Zeitgut Verlag, Berlin.

Bestellungen unter:

Tel. 030-70 20 93 14,

ISBN: 978-3-86614-263-3, Euro 10,90

## „Oma lässt grüßen und sagt, es tut ihr leid“

### Unser Buchtipp: vom schwedischen Bestsellerautor Fredrik Backman

Der Nr. 1-Bestseller und Lieblingsroman aus Schweden:

Phantasievoll, ergreifend und umwerfend witzig. Wieder ein ganz besonderes Leseerlebnis vom Autor von „Ein Mann namens Ove“, Fredrik Backman.

Oma ist 77, Ärztin, Chaotin und treibt die Nachbarn



in den Wahnsinn. Elsa ist 7, liebt Wikipedia und Superhelden und hat nur einen einzigen Freund: nämlich Oma. In Omas Märchen erlebt Elsa die aufregendsten Abenteuer. Bis ihre Oma sie eines Tages auf die größte Suche ihres Lebens schickt – und zwar in der wirklichen Welt. „Versprich mir, dass du

mich noch lieb hast wenn du erfährst, wer ich gewesen bin. Und versprich mir, auf das Schloss aufzupassen. Und auf deine Freunde“, sagt Oma zu Elsa. „Dieses Buch ist ein Volltreffer, der die Leser zum Lachen und Weinen bringt. Auf dieses Abenteuer müssen Sie sich einfach einlassen – es ist wunderbar.“  
Expressen Söndag ■

Fredrik Backman, Fischer Krüger, 2016, Taschenbuch, 480 Seiten, ISBN 3596197813





## REHA-Sport mit Verordnung

(vom Arzt verordnete Übungseinheiten)

### Im **BE FIT** Dorsten **Reha-Sport** machen

**Rehabilitationssport (Reha-Sport)** stellt eine sportmedizinische Ergänzung zur rein medizinischen Behandlung dar und bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit Anderen durch Bewegung, Sport und Spiel Ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit wieder besser am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können.

Diese Reha-Sportübungseinheiten werden vom Arzt verordnet und von den Krankenkassen getragen.

#### 4 Schritte zur Teilnahme am Reha-Sport

1. Ihr behandelnder Arzt stellt Ihnen eine Rehasportverordnung aus.
2. Diese Verordnung lassen Sie von Ihrer Krankenkasse genehmigen, die dann sämtliche Kosten für Sie übernimmt.
3. Mit dieser Verordnung kommen Sie in unser Studio (Am Güterbahnhof 2, 46284 Dorsten) und lassen sich vor Ort von Studioleiter, Stephan Artmann, beraten (gerne auch telefonisch vorher einen Termin vereinbaren: 02362 – 9526092).
4. Teilnahme am Rehabilitationssport.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und hoffen helfen zu können!  
Ihr BE FIT - Team.

**BE FIT DORSTEN**  
Am Güterbahnhof 2  
46284 Dorsten  
Tel.: 02362/95 26 092



# Pumpernickel

## Namensherkunft umstritten, geschmackliche Qualität verbürgt

Graubrot, Weißbrot, Roggenbrot, Mehrkornbrot, Zwiebelbrot – all diese Bezeichnungen sagen etwas über das betreffende Produkt aus. Doch wie ist es beim Pumpernickel, dem westfälischen Vorfahren aller Vollkornbrote? Was sagt uns dieser Name über das traditionsreiche Nahrungsmittel mit dem typischen, leicht süßlichen Geschmack und der langen Haltbarkeit? Je nachdem welche Quelle man hinzuzieht, lässt einen der Name Pumpernickel erst recht irritiert zurück.

So übersetzen Sprachforscher Pumpernickel mit „fuzender Nikolaus“. Die Wissenschaftler sehen in dem Begriff eine Kombination aus dem alten sauerländischen Wort Pumper für „Furz“ und der Kurzform von Nikolaus, „Nickel“. Aber was hat der fuzende Nikolaus nun mit dem besagten Schwarzbrot zu tun? Angeblich soll dies dem hohen Ballaststoffanteil des Brotes geschuldet sein, der verdauungsfördernd wirkt und dabei durchaus auch Flatulenz auslösen kann.

Es gibt auch eine ins Militärische gehende Anekdote, der zufolge Kaiser Napoleon für sein Lieblingspferd Nicole Brot backen ließ, während seinen Soldaten die Mägen vor Hunger knurrten. Dieses Brot wurde demnach „bon pour Nicole“ genannt, zu deutsch „gut oder gerade gut genug für Nicole“, das Pferd. Daraus soll dann „bon pour Nickel“ und irgendwann Pumpernickel geworden sein.

In Westfalen wiederum, der unbestrittenen Heimat des weltweit bekannten Schwarzbrot, erzählt man sich, dass eine Bauernfamilie zur Zeit des 30-jährigen Krieges eines Abends vergessen habe, Brot aus dem Backofen zu nehmen. Am nächsten Morgen wurde das Versäumnis entdeckt, doch da man damals knapp an Nahrungsmitteln war, wurde das Brot



aus dem erkalteten Backofen probiert und für gut befunden. Und schließlich ist noch jene Variante der Entstehung dieses Namens im Umlauf, der zufolge die Bezeichnung vom lateinischen „bonum panicum“, zu deutsch „gutes Brot“, stammen soll.

Gleich wie der Name nun tatsächlich entstand, als sicher gilt, dass Pumpernickel seinen Ursprung im Westfälischen hat und in Osnabrück vor über 700 Jahren erstmals gebacken wurde. Unbestritten sind gleichermaßen die positiven Wirkungen des ursprünglich aus lediglich Roggenschrot und Wasser hergestellten Brotes auf das Wohlbefinden: Es enthält viele Ballaststoffe, verfügt zudem über einen hohen Anteil an Proteinen und weist signifikante Mengen an Mineralstoffen auf. Da originales Pumpernickel ferner frei von Konservierungsstoffen ist, darf dieses ursprüngliche Vollkornbrot durchaus als reines Naturprodukt gelten. Heutzutage werden dem Brotteig noch Zuckerrübensirup und Malz beigemischt. Das Schwarzbrot, wie es in seiner Heimat schlicht genannt wird, eignet sich ausgezeichnet zum Belegen mit deftigem Schinken, würzigem Käse, geräucherter Wurst oder Räucherfisch. Dazu ein Korn und ein Bier, und das „westfälische Abendmahl“ ist vollständig.

Der lustige Name des Traditionsbrotes veranlasste übrigens Deutschlands früheren Lieblingsengländer, den „Schallplattenreiter“ Chris Howland, der den Deutschen nach dem Krieg den „Rhythmus der Welt“ nahebrachte, sich selbst den legendären Spitznamen „Heinrich Pumpernickel“ zuzulegen. ■

Quelle: WOHL\_be\_FINDEN

# Pflege im Herzen Dorstens

## Ambulante Alten- und Krankenpflege



Wir bieten Ihnen eine herzliche und vertrauensvolle Pflege im Herzen Dorstens und Umgebung (Gladbeck, Gelsenkirchen-Buer, Bottrop-Kirchhellen, Herten, Marl)

Wir freuen uns, Sie ganz herzlich in unserem Pflegedienst begrüßen zu dürfen!

**02362 | 7876957**



Pflege im Herzen Dorstens GmbH · Inhaberin: Bianca Greve · Wiesenstraße 9 · 46282 Dorsten  
Fax 0 23 62 / 78 76 956 · info@pflege-in-dorsten.de · www.pflege-in-dorsten.de



# Mini-Implantate

## Zahnästhetik auf höchster Qualitätsstufe

Wenn wir jemanden kennenlernen, ist das Erste, was wir an unserem Gesprächspartner wahrnehmen, sein Gesicht, seine Ausstrahlung und sein Lächeln. Wer dann selbstbewusst mit natürlich schönen Zähnen lächeln kann, hat schon halb gewonnen. Im Gesicht eines Menschen sind gesunde Zähne schließlich mehr als nur schönes Zierwerk. Für den ersten Eindruck gibt es bekanntlich keine zweite Chance. Umso wichtiger sind sichtbar gesunde Zähne, denn diese entscheiden gleichermaßen über Erfolg, zwischenmenschliche Kontakte und über den bleibenden Eindruck.

Gegenwärtig haben sich Mini-Dental-Implantate für eine geschlossene Zahnreihe etabliert. Zur Stabilisierung von Unter- und Oberkieferprothesen dienen sie gleichermaßen als erfolgreiches Therapiemittel. Die Kugelkopf-Implantate sind einteilig, besitzen ein selbstschneidendes Gewinde und können schonend für den Patienten transgingival, also durch das Zahnfleisch hindurch, eingesetzt werden. Wenn es darum geht, dem herausnehmbaren Zahnersatz im atrophierten Kiefer festen Halt zu geben, sind Mini-Implantate die beste Alternative zur konventionellen Implantat-Versorgung.

Die chirurgische und prothetische Realisierung selbst, erfordert jedoch nur wenige Schritte. Das Behandlungskonzept der Mini-Dental-Implantate ist heute generell kein großer Eingriff mehr und erfordert in der chirurgischen und prothetischen Realisierung nur wenig Aufwand.

### Aber was genau sind Mini-Dental-Implantate?

Im Grunde sind solche Implantate nichts anderes als künstliche Zahnwurzeln. Fehlende Zähne werden mittels Implantaten wieder ersetzt. Sogar zahnlose Patienten können wieder fest-sitzende Zähne erhalten. Optisch ist ein solcher Zahnersatz von den (einst) eigenen Zähnen nicht mehr zu unterscheiden. Diese erfolgssichere Alternative hat sich zudem in einer vergleichsweise einfachen und darüber hinaus preislich machbaren Lösung gegenüber anderer Methoden durchgesetzt. Zwischen der Neuerstellung einer (schleimhautgetragenden) Totalprothese und der Stegversorgung auf konventionellen Implantaten wurde die Mini-Implantat-Lösung für Patienten immer häufiger zur bestmöglichen Wunsch-Erfüllung.

Mit schönen Zähnen erhält jeder ein gutes Aussehen und damit mehr Lebensfreude.

Dr. med. dent.

## Sina Lehmann

Zahnärztin

Moderne Zahnheilkunde  
Parodontologie · Prophylaxe  
Ästhetisch hochwertiger Zahnersatz



### Öffnungszeiten:

Mo 08.30 - 12.00 Uhr & 14.00 - 17.00 Uhr  
Di 08.30 - 12.00 Uhr & 14.00 - 17.00 Uhr  
Mi 08.30 - 13.00 Uhr  
Do 08.30 - 12.00 Uhr & 14.00 - 18.00 Uhr  
Fr 08.30 - 14.00 Uhr

An der Seikenkapelle 7 · 46282 Dorsten

**Telefon: 0 23 62 / 4 14 27**

[www.dr-sina-lehmann.de](http://www.dr-sina-lehmann.de)



### Vom Kleinkind bis zum Senior:

Wir können Ihnen in unserer Familienpraxis in Dorsten umfangreiche Leistungen anbieten. Besonderen Wert legen wir auf die Prophylaxe, denn wir möchten, dass Ihre Zähne möglichst lange gesund bleiben.

Doch unser zahnmedizinisches Spektrum umfasst natürlich auch konservierende Zahnheilkunde, Parodontologie, Oralchirurgie, Endodontie, Kinderzahnheilkunde und ästhetisch hochwertigen Zahnersatz.

Als eine Selbstverständlichkeit betrachten wir unseren Service der Hausbesuche bei Patienten, die aus gesundheitlichen oder anderen Gründen in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Gern besuchen und betreuen wir die Bewohnerinnen und Bewohner von Seniorenheimen und anderen Wohn- oder Pflegeeinrichtungen nach Bedarf und Absprache.

Gemeinsam geben wir alles, damit unsere Patienten lächelnd aus unserer Praxis gehen können.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**



# Tanztee für Senioren auf der Hardt

Das Seniorennetzwerk St. Nikolaus veranstaltet regelmäßig im Gemeindehaus St. Nikolaus/Hardt Tanztees für Senioren. Rolf Langhoff gelingt es immer wieder, mit seiner Musik Stimmung zu erzeugen und dabei viele Besucher zum Tanzen zu motivieren. Das Hauptziel ist es, dass möglichst viele Senioren bei Musik und Tanz einen gemütlichen Sonntagnachmittag erleben und Kontakt finden. Deshalb sind auch Senioren mit

Rollator und Rollstuhl herzlich willkommen. Der Nachmittag beginnt mit Kaffee und Kuchen. Anschließend kann man tanzen oder beim Tanzen zugucken und die gute Stimmung miterleben. Der Eintritt ist frei. Kontaktadresse: Hugo Bechter, Telefon: 02362 3610, Pfarrei St. Agatha.

### Die nächsten Termine:

Sonntag, 3. September  
Sonntag, 29. Oktober



## Sprechstunden für Rentenanfragen & Antragstellung

Immer an einem Donnerstag, zwischen 15.00 und 17.00 Uhr, findet die Sprechstunde des Versichertenältesten der Deutschen Rentenversicherung Westfalen, Volker Jenau, statt. Herr Jenau berät in Rentenfragen und hilft bei der Antragstellung sowie Kontenklärungen.

Beratungsstelle: Hervest, Burgsdorffstr. 74 (Geschäftsstelle des Bergbauvereins). Telefonische Anmeldung bzw. Rückfragen bitte unter 0160-95115583.

Die nächsten Beratungs-Termine für die Monate Mai bis Juli 2017:

Donnerstag, 10.08., 15.00 - 17.00 Uhr  
Donnerstag, 24.08., 15.00 - 17.00 Uhr  
Donnerstag, 07.09., 15.00 - 17.00 Uhr  
Donnerstag, 21.09., 15.00 - 17.00 Uhr  
Donnerstag, 05.10., 15.00 - 17.00 Uhr  
Donnerstag, 12.10., 15.00 - 17.00 Uhr  
Donnerstag, 02.11., 15.00 - 17.00 Uhr

## Gesetzliche Altersbezüge steigen zum 1. Juli

Nach den nun vorliegenden Daten des Statistischen Bundesamtes und der Deutschen Rentenversicherung Bund



steht die Rentenanpassung zum 1. Juli 2017 fest: In Westdeutschland steigt die Rente um 1,9 Prozent, in den neuen Ländern um 3,59 Prozent.

Damit beträgt der aktuelle Rentenwert (Ost) nun 95,7 Prozent des aktuellen Rentenwerts West (bisher: 94,1 Prozent). Die höhere Rentenanpassung im Osten beruht auf der dort höheren Lohnentwicklung. Damit verbessert sich die Ausgangslage für ein einheitliches Rentenrecht in Ost und West.

Nach dem Entwurf des Rentenüberleitungs-Abschlussgesetzes wird ab dem 1. Juli 2018 die Angleichung des aktuellen Rentenwerts (Ost) an den Rentenwert in den alten Bundesländern in sieben Schritten angeglichen, bis dann ab dem 1. Juli 2024 ein einheitlicher Rentenwert in ganz Deutschland gelten wird.

Quelle: Pressemitteilung des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales vom 22.3.2017

## Dorstener Taschengeldbörse

Die Taschengeldbörse verbindet Senioren, Familien und Berufstätige, die Hilfe bei kleinen Arbeiten benötigen, mit Jugendlichen, die Jobs suchen, um ihr Taschengeld aufzubessern.

Wir vermitteln engagierte und zuverlässige Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren für 5 Euro pro Stunde. Unsere Ansprechpartner: Hugo Bechter (02362-3610) oder Winfried Dammann

(02362-6016) sowie Rotraud Meyer, (02866-4558) freuen sich auf Ihren Besuch an der Vehme 1, zur Sprechstunde an jedem 1./2. und 4. Donnerstag im Monat in der Zeit von 14.00 - 18.00 Uhr.

So werden Brücken zwischen beiden Seiten gebaut. Wir möchten nicht einfach nur Jugendlichen eine Tätigkeit vermitteln, sondern ganz bewusst vor allem den Kontakt zwischen Alt und

Jung herstellen sowie das gegenseitige Interesse und das Verständnis zwischen den Generationen fördern.

**Welcher Senior oder welche Seniorin sucht Hilfe beim Einkaufen, im Haushalt oder im Garten?**

**Welche/r Jugendliche kann und will für ein Taschengeld helfen?**

Information zur Taschengeldbörse für Jugendliche und Senioren erhält man unter Telefon: 02362/793623; E-Mail: [agenturehrenamt@gelsennet.de](mailto:agenturehrenamt@gelsennet.de).



## Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

### AUGUST (Dorsten)

**Sonntag, 13.08.2017,  
von 9.30 - 12.00 Uhr**

#### Briefmarken-Tauschtag

im Mehrzweckraum St. Anna,  
Kirchhellener Allee 111, Feldmark

**Sonntag, 13.08.2017,  
von 15.00 - 17.00 Uhr**

#### Trauercafé Ambulanter Hospizdienst

im Ev. Altenzentrum Maria-Lindenhof,  
Im Werth 53, Altstadt. Das Altenzentrum  
ist bequem erreichbar mit dem Taxibus,  
Tel. 01802/552000. Das Angebot ist  
kostenlos; keine Anmeldung erforderlich.

**Fr, 18.08. bis So, 20.08.2017**

#### 8. Dorstener Bierbörse

Mehr als 400 Biersorten aus aller Welt  
laden zum Probieren ein. Der größte  
Biergarten im Ruhrgebiet zieht sich mit  
2.500 Sitzplätzen durch die schönsten  
Bereiche der Altstadt.

**Fr, 25.08. bis So, 27.08.2017**

#### Dorstener Schützenfest

Lippetal, Dorsten

**Sa, 26.08. bis So, 27.08.2017**

#### FineArts Schloss Lembeck

Mit 160 hochkarätigen Künstlern, Kunst-  
handwerkern und Designern.  
Öffnungszeiten: 10.00 - 18.00 Uhr;  
Eintritt Erwachsene: 8 Euro,

Kinder (6-14 Jahre) 2 Euro;  
VVK Erwachsene 7 Euro, erhältlich unter  
www.omms.net;  
Schloss Lembeck, Schloss 1, Lembeck

**Di, 29.08.2017, 10.00 - 12.00 Uhr**

#### E-Bike-Test

beim Zweirad-Experten Schmitz, Barbara-  
straße. Anmeldung bei Werner  
Machatschke, Telefon: 02362-24278

### SEPTEMBER (Dorsten)

**Sonntag, 03.09.2017,**

#### Familienfest in Holsterhausen

**Sonntag, 03.09.2017,  
von 08.30 - 18.00 Uhr**

#### Besuch des Europäischen Kunsthand- werkermarkts in Aachen

Die Kolpingfamilie Holsterhausen bietet  
auch in diesem Jahr wieder eine Fahrt  
zum Europäischen Kunsthandwerker-  
markts nach Aachen an. Start: Antonius-  
kirche 8.30 Uhr; Rückkehr: 18.00 Uhr;  
Eintritt: 15 Euro; Anmeldung: Gerd  
Stollenwerk, Tel. 02362-63348



**Mittwoch, 06.09.2017  
von 10.00 - 12.00 Uhr**

#### Rollator-Test – Richtiges Einsteigen in den Bus am ZOB

Anmeldung bei Werner Machatschke,  
Telefon: 02362-24278

**Freitag, 08.09.2017, 20.00 Uhr**

#### BULLEMÄNNER „Rammdösig“

„Rammdösig“ ist ein Abend für aus-  
gelassene Westfalen und niedergelassene  
Zugezogene. Kabarett/Comedy im  
Gemeinschaftshaus Wulfen; Eintritt:  
VVK 20,90 Euro, AK: 23 Euro;  
Ansprechpartner: Oliver Grimm,  
Telefon: 02369-93450



**Sa, 09.09.2017  
von 09.00 - 17.00 Uhr**

#### inkl. 1 Stunde Mittagspause

#### Erste Hilfe-Kurs

Kosten: 40 Euro; Anmeldung unter  
www.malteser-kurse.de; Caritas-Haus,  
Westgraben 18, Dorsten

**So, 10.09.2017, von 9.30 - 12.00 Uhr**

#### Briefmarken-Tauschtag

im Mehrzweckraum St. Anna,  
Kirchhellener Allee 111, Feldmark



Schulstraße 11  
46286 Dorsten-Lembeck  
Telefon 0 23 69 / 9 80 85



Urlaub bis  
zum 15.08.

Jeden Donnerstag von 15 - 17 Uhr gibt es „KAFFEE KLATSCH“ im Böhmer's  
Unsere leckeren Kuchen und Torten sowie bunte hausgemachte Schnittchen, dazu Filterkaffee  
oder Tee bis zum Abwinken... – Unser Alleinunterhalter Heinz sorgt für die passende Stimmung.

Nur **11,90 €** pro Person – Um eine telefonische Reservierung wird gebeten.



# Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

## SEPTEMBER (Dorsten)

**Sonntag, 22.09.2017, 20.00 Uhr**  
**Johann König in Dorsten!**  
**„Milchbrötchenrechnung“**  
 Kabarett/Comedy in der St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14 in Dorsten;  
 Tickets und Infos: Altstadtbuchhandlung Widdel, Recklinghäuser Straße 3, Telefon 02362-50405



**Freitag, 22.09. - Sonntag, 08.10.2017**  
**Festwoche: 1.000 Jahre Lembeck**  
 Infos: Festprogramm über das ganze Jahr unter [www.lembeck.de](http://www.lembeck.de)

**Samstag, 30.09. - Sonntag, 01.10.17**  
**Herbst- und Heimatfest**  
 Arena mit Vorführungen von Hunden und Pferden, Musik, Wein- und Käsemarkt in der Altstadt. Außerdem: Käfertreffen und Ausstellung historischer Landmaschinen.

## Oktober (Dorsten)

**Sonntag, 01.10.2017, 17.00 Uhr**  
**Konzert Johannes Groß, Eva Lind und MGV 1948 Hervest-Dorsten:**  
**„Du bist die Welt für mich“**  
 Aula St. Ursula-Realschule (siehe S. 11)

**Freitag, 06.10.2017, 20.00 Uhr**  
**Nessi Tausendschön:**  
**„Knetief im Paradies“**  
 Kabarett/Comedy im Gemeinschaftshaus Wulfen; Eintritt: VVK 19,80 Euro und AK 22 Euro; Ansprechpartner: Oliver Grimm, Telefon: 02369-93450

**So, 08.10.2017, 15.00 - 17.00 Uhr**  
**Trauercafé Ambulanter Hospizdienst**  
 im Ev. Altenzentrum Maria-Lindenhof, Im Werth 53, Altstadt. Das Altenzentrum ist bequem erreichbar mit dem Taxibus,

Tel. 01802/552000. Das Angebot ist kostenlos; keine Anmeldung erforderlich.

**Sa, 14.10. von 09.00 - 17.00 Uhr**  
**inkl. 1 Stunde Mittagspause**  
**Erste Hilfe-Kurs**  
 Kosten: 40 Euro; Anmeldung unter [www.malteser-kurse.de](http://www.malteser-kurse.de); Caritas-Haus, Westgraben 18, Dorsten

## Veranstaltungen Schermbeck AUGUST bis OKTOBER

### Wiederkehrende Termine für Schermbeck

**Bürgertreff-Schermbeck e.V. lädt ein zum „Frühstück“**  
 Wir laden jeden 1. Donnerstag im Monat um 9.30 Uhr Senioren ab 50+ zu einem geselligen Themen-Frühstück ein.

**Jeden Donnerstag von 07.00 - 13.00 Uhr**  
**Wochenmarkt** auf dem Parkplatz gegenüber Overkämping

**Jeden 3. Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr: „Klön-Treff“**  
 Hier kann man in gemütlicher Runde bei Gebäck und „Kaffeekännchen ohne Boden“ gemeinsame Zeit miteinander verbringen. Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Schermbeck, Freudenbergstraße 1, über der Feuerwehr

## AUGUST (Schermbeck)

**Samstag, 28.08.2017**  
**Ngoma Afrika**  
 Lassen Sie sich von afrikanischer Musik und bunten Farben verzaubern und Ihren Gaumen von exotischer Küche verwöhnen. Haus Mühlenbrock, Weseler Straße 24, Schermbeck.

**Do, 31.08.2017, 15.00 - 20.00 Uhr**  
**Blutspendetermin**  
 im Evangelischen Jugendheim, Kempkesstraße, Schermbeck



## SEPTEMBER (Schermbeck)

**Samstag, 02.09.2017, 18.00 Uhr**  
**„Apfelrock“ mit Peter Apfelbeck und den Schermbecker Allstars**  
 Musik unter freiem Himmel an der Ludgeruskirche. Einzelheiten erfahren Sie in der Gaststätte Nappenfeld. Eintritt frei!

**Samstag, 09.09.2017, 20.00 Uhr**  
**Mittelfeier Trachtenschützengilde Üfte-Oberbeck**  
 Traditionell wird die Halbzeit zwischen den Schützenfesten gefeiert. Tragen der Trachtenkleidung erwünscht. Scheune Hof Möllmann, Lofkampweg, Schermbeck

**Sonntag, 10.09.2017**  
**Tag des offenen Denkmals**  
 Strommuseum und Heimatmuseum mit ganztägigen Öffnungszeiten. Einzelheiten sind rechtzeitig der Presse zu entnehmen. Heimatmuseum in Schermbeck und Turmmuseum in Damm.

**Sonntag, 10.09.2017**  
**27. Schermbecker Halbmarathon**

**Sonntag, 10.09.2017**  
**Göhlzes Tannenfest**  
 Heimatscheune Olle Schuer, Bruchstraße 205a, Schermbeck-Gahlen

**Samstag, 16.09.2017**  
**Offene Gartentage**  
 in der Baumschule Wüstemeyer; Der Bauergarten von Marlies und Volker Paus, Am Voshövel 4, Schermbeck (nur am Sonntag geöffnet). Der Garten von Eva und Rainer Paus, Feldmark 3, Schermbeck (nur am Sonntag geöffnet).

**Sonntag, 17.09.2017**  
**Bauernmarkt auf dem Bestener Sonnenhof**  
 in Gahlen-Besten, Brackenberg 46

**Sonntag, 24.09.2017, 10.00 Uhr**  
**8. Schermbecker Oldtimertag**  
 Marienthaler Straße 10 in Schermbeck; Der Eintritt ist frei! Infos erhalten Sie unter: [www.oldtimerfreunde-schermbeck.de](http://www.oldtimerfreunde-schermbeck.de)



## Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

### OKTOBER (Schermbeck)

**Dienstag, 03.10.2017, 11.00 Uhr**  
**Lippebräutig**  
 auf dem Kampshaus-Hof in Gahlen

### Wiederkehrende Termine für Dorsten und Umgebung

**Jeden Donnerstag, 15.00 - 17.00 Uhr**  
**„Kaffee-Klatsch“ im Böhmer's in Dorsten Lembeck**  
 Kaffee, Kuchen, Schnittchen und Alleinunterhlater Heinz; Kosten: 11,90 Euro; Reservierung unter 02369-98085

**Sonntag, 03.09.2017 und Sonntag, 29.10.2017 nachmittags**  
**Tanztee für Senioren**  
 im Gemeindehaus St. Nikolaus, Klosterstraße 76. Rolf Langhoff gelingt es immer wieder, mit seiner Musik Stimmung zu erzeugen und die Besucher zum Tanzen zu motivieren. Der Tanznachmittag beginnt mit Kaffee und Kuchen. Dann kann das Tanzbein geschwungen werden. Der Eintritt ist frei. (Nächster Termin: So, 3. September)

### Paulinum „Blauer See“ im AUGUST

**Singkreis:**  
 01., 08., 15., 22. & 29. Aug., 14.30 Uhr

**Mittagstisch:**  
 02., 10., 16., 24. & 30. Aug., 12.00 Uhr

**Gymnastik:**  
 03., 10., 17., 24. & 31. Aug., 09.30 Uhr

**Marktklön:**  
 04., 11., 18. & 25. August, 08.00 Uhr

**Abendsnack:**  
 07. & 21. August, 17.30 Uhr

**Tanztee:** 09. & 23. August, 15.00 Uhr

**Kaffeestübchen:**  
 14. & 28. August, 14.30 Uhr



### Paulinum „Blauer See“ im SEPTEMBER

**Marktklön:**  
 01., 08., 15., 20. & 29. Sept., 08.00 Uhr

**Abendsnack:**  
 04. & 18. September, 17.30 Uhr

**Singkreis:**  
 05., 19. & 26. September, 14.30 Uhr

**Oktoberfest:** 06. September, 15.00 Uhr

**Mittagstisch:**  
 07., 13., 21 & 27. September, 12.00 Uhr

**Gymnastik:**  
 07., 14., 21 & 28. Sept., 09.30 Uhr

**Kaffeestübchen:**  
 11. und 25. September, 14.30 Uhr

**Modemobil:** 12. September, 14.30 Uhr

**Tanztee:** 20. September, 15.00 Uhr

### Paulinum „Blauer See“ im OKTOBER

**Abendsnack:**  
 02. & 16. Oktober, 17.30 Uhr

**Tanztee:** 04. & 18. Oktober, 15.00 Uhr

**Mittagstisch:**  
 05., 11., 19., 25. & 30. Okt., 12.00 Uhr

**Gymnastik:**  
 05., 12., 19. & 26. Oktober, 09.30 Uhr

**Marktklön:**  
 06., 13., 20. & 27. Oktober, 08.00 Uhr

**Kaffeestübchen:**  
 09. & 23. Oktober, 14.30 Uhr

**Singkreis:** 17. & 24. Oktober, 14.30 Uhr

**Bingo:** 30. Oktober, 15.00 Uhr

### SENIORENANGEBOTE VHS Dorsten AUGUST - OKTOBER

**Vorträge Gesellschaftsbereich**  
**Dienstag, 17.10.17, 15.30-18.00 Uhr**  
**Rund um den Einbruchschutz**  
 Kurs-Nr.: 1180, gebührenfrei;  
 VHS Raum 109

**Natur und Umwelt**  
**Dienstag, 17.10.17, 15.30-18.00 Uhr**  
**Rund um den Einbruchschutz**

**Sonntag, 01.10.2017, 10.00-13.00 Uhr**  
**Ab in die Pilze**  
 Wanderung durch die Haard. Der Referent ist Pilzsachverständiger der DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie). Die Anreise erfolgt im PKW. Treffpunkt: Forsthof Haard, Recklinghäuser Str. 291, Haltern am See.

**Kurs Nr. 2814; 10,- Euro,**

**Donnerstag, 05.10.2017 von 17.30 - 19.30 Uhr**  
**Hirschbrunft in der Üfter Mark**  
 Exkursion mit Ruhr-Grün-Förster C. Beemelsmans in die Üfter Mark.  
**Kurs-Nr.: 2815, 7 Euro;**  
**Treffpunkt: nottkamp-Parkplatz**

**Dienstag, 26.09.2017 von 19.00 - 20.30 Uhr**  
**Pflegeleichte aber attraktive Gärten**  
 Vortrag; **Kurs-Nr.: 2817, 7 Euro;**  
**VHS Raum 209**

### Entspannung

**Donnerstag, 14.09.2017 08.30 - 10.00 Uhr**  
**Yoga-Kennenlern-Vormittag**  
 Der Kurs ist für alle geeignet, die schon immer einmal mit Yoga beginnen wollten. Bitte bringen Sie mit: Warme Sportbekleidung, Wollsocken, Deck. Um Voranmeldung wird gebeten.  
**Kurs-Nr.: 2259, gebührenfrei;**  
**VHS Raum 008**

### Bewegung und Sport

**Ab Montag, 09.10.2017, (8x) 10.00 - 11.00 Uhr**  
**Sicher und fit für die Generation 60+**  
 Akademie Golstein, Essener Straße 19 in Dorsten; **Kurs-Nr.: 2413, 69 Euro;**

**Ab Donnerstag, 28.09.2017, (13x) 10.30 - 11.30 Uhr**  
**ZUMBA® für Junggebliebene**  
 Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.  
**Kurs-Nr.: 2513, 56 Euro; Raum 008**



# Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

## Fremdsprachen

**Englisch mit Muße, Stufe A1**  
Kleingruppe  
ab **Mittwoch, 20.09.17 (12x);**  
**16.00 - 17.30 Uhr**  
Kurs Nr. 3210; 85,- Euro,  
VHS Raum 102

**Französisch mit Muße, Stufe A1**  
Kleingruppe – sehr leichte Vorkenntnisse  
werden vorausgesetzt  
ab **Montag, 18.09.17 (12x);**  
**11.00 - 12.30 Uhr**  
Kurs Nr. 3311; 85,- Euro,  
VHS Raum 206

**Spanisch mit Muße, Stufe A1**  
Kleingruppe – sehr leichte Vorkenntnisse  
werden vorausgesetzt  
ab **Donnerstag, 21.09.17 (12x);**  
**09.00 - 10.30 Uhr**  
Kurs Nr. 3311; 85,- Euro,  
VHS Raum 208

## IT

**Smartphone-Sprechstunde:**  
Erste Hilfe bei der Nutzung des  
Android-Smartphone  
**Donnerstag, 05.10.17, ab 15.00 Uhr**

Bitte das eigene Android-Smartphone  
oder -Tablet mitbringen.  
**Kurs Nr. 5410; 45,- Euro,**  
**1 Unterrichtsstunde, VHS Raum 207**

So funktioniert Ihr Android-  
Smartphone / -Tablet  
**Dienstag, 10.10., Donnerstag, 12.10.**  
**und Dienstag, 17.10.2017;**  
**15.15 - 17.30 Uhr**

Bitte das eigene Android-Smartphone  
oder -Tablet mitbringen.  
**Kurs Nr. 5411; 42,- Euro,**  
**VHS Raum 207**



**Apple iPad & iPhone für Einsteiger**  
**Dienstag, 10.10. & 17.10.2017**  
**15.30 - 17.45 Uhr**

Bitte das eigene iPad oder iPhone  
mitbringen.  
**Kurs Nr. 5413; 34,- Euro,**  
**VHS Raum 207**

**Digitale Fotobücher erstellen**  
**Montag, 09.10., Mittwoch, 11.10.**  
**und Montag, 16.10.2017;**  
**15.15 - 17.30 Uhr**  
Kurs Nr. 5418; 42,50 Euro,  
VHS Raum 103

## Literatur und Musik

**Biografisches Schreiben**  
ab **Donnerstag, 21.09.2017, (12x);**  
**17.00 - 18.30 Uhr, Kurs Nr. 6111;**  
**69,- Euro, VHS Raum 207**

**Lust am Lesen:**  
**Zeitgenössische Literatur**  
ab **Dienstag, 26.09.2017, (6x);**  
**19.30 - 21.00 Uhr, Kurs Nr. 6120;**  
**37,50 Euro, VHS Raum 202**

## Werken

**60+ Kreativ-Workshop**  
ab **Donnerstag, 28.09.2017, (4x);**  
**18.00 - 21,00 Uhr**  
Verwirklichen Sie Ihre eigenen Ideen  
mit fachkundiger Hilfe. Es wird mit den  
Materialien Draht, Gips, Holz und Lein-  
wand gearbeitet.  
**Kurs Nr. 6450; VHS Raum 005,**  
**55,- Euro (plus Materialkosten)**

*Reibeplätzchen -  
rustikal und einfach lecker*



Außerhalb der Spargelzeit servieren wir Ihnen immer  
donnerstags *knusprige Reibeplätzchen* nach  
traditionellem Rezept frisch aus der Pfanne – solange  
Sie Appetit haben. Dazu gibt's Apfelmus, Rübenkraut,  
Kräuterquark, selbst gebackenes Brot und Salat.



Genau das Richtige für den typisch *westfälischen Geschmack.*

pro Person **11,50 €** mit Rauchlachs **14,50 €**



Rhader Straße 69 · Raesfeld-Erle · 02865/8011 · [www.adelheids-spargelhaus.de](http://www.adelheids-spargelhaus.de)

## Anmeldung und Beratung:

VHS Dorsten;  
Telefon:  
0 23 62 / 66 41 60;  
E-Mail: [vhs-und-  
kultur@dorsten.de](mailto:vhs-und-kultur@dorsten.de)

vhs und kultur  
Stadt Dorsten  
Bildungszentrum  
Maria Lindenhof  
Im Werth 6  
46282 Dorsten

**Büroöffnungszeiten:**  
Montag bis  
Donnerstag:  
von 8:00 - 16:00 Uhr;  
Freitag:  
von 8:00 - 13:00 Uhr



## Die Tomate: Je roter, desto gesünder

Was hat man ihr nicht schon alles nachgesagt! Als die ersten Europäer, die Conquistadores, in Mittel- und Südamerika die „Xitomatl“ kennenlernten, hielten sie sie für giftig. Deshalb wurde die Tomate, wie ihre heutige Bezeichnung bei uns lautet, auch zunächst einmal nur als Zierpflanze genutzt, nachdem Columbus sie zum Ende des 15. Jahrhunderts mit nach Europa gebracht hatte. Noch lange Zeit danach erfreute man sich mehr an dem satten Rot der Früchte, und solche sind die Tomaten als entfernte Verwandte der Beeren, als an ihrem Geschmack geschweige denn ihren gesundheitlichen Vorteilen.

Man erzählte sich damals Furcht einflößende Geschichten von Adligen, die durch den Verzehr von Tomaten zu Tode gekommen sein sollen. Was durchaus möglich war, da die „oberen Zehntausend“ zu jener Zeit gern von Zinngeschirr speisten. Die Säure der Tomate löste das darin enthaltene Blei, mit der Folge, dass der Herr oder die Dame von Stand vergiftet wurde. Schuld daran war die Tomate...

Zur Verbesserung von Volkes Meinung über die Tomate führte dagegen, dass man ihr eine aphrodisierende Wirkung nachsagte. Das trug ihr die Namen „Liebesapfel“ oder „Paradiesapfel“ ein. Dass die Frucht dann zu einem „goldenen Apfel“ für die Köche wurde, dem Pomodoro, ist den Italienern zu verdanken, die schon im 16. Jahrhundert damit begannen, die Tomate Stück für Stück als Nahrungsmittel zu entdecken. Das schlägt sich bis heute in der außerordentlichen Vielfalt der italienischen Rezepte nieder, aus denen die Tomate nicht wegzudenken ist.

Im übrigen Europa und hierzulande dauerte es noch bis zum Ende des 19.

Jahrhunderts, bis die Tomate ihren Platz in der Küche fand. Heute gilt sie als das beliebteste Gemüse der Deut-



schen – wohlgernekt als Frucht. Weltweit gesehen ist die Tomate die meistgegessene Frucht, in der Kategorie Gemüse belegt sie Rang zwei hinter der Kartoffel. Zu dieser Beliebtheit dürfte auch beitragen, dass die Tomate so vielseitig zubereitet und verzehrt werden kann: sei es roh oder gedünstet, gekocht, gefüllt, überbacken, als Suppe oder im Salat. In allen Variationen kommt die wohlschmeckende rote Frucht zum Einsatz.

Und eben diese rote Farbe ist es auch, die für eine wesentliche Wirkung der Tomate auf unser Wohlbefinden verantwortlich ist. Man könnte sogar zutreffend sagen, „je roter eine Tomate, desto gesünder ist sie“. Dafür sorgt der Farbstoff Lycopin, der den Früchten ihr einladendes Aussehen verleiht und sie zugleich so gesund macht. Wissenschaftliche Studien belegen nämlich, dass Lycopin „antioxidativ“ wirkt. Dies bedeutet, dass der Farbstoff im Körper die berüchtigten „freien Radikale“ abfängt, die für die Alterung sowie Entartung von Zellen und somit das Entstehen vieler Krankheiten verantwortlich gemacht werden: Wie unter anderem Schlaganfall, Demenz und Krebs. Das Risiko einer solchen Erkrankung wird durch den regelmäßigen und ausrei-

chenden Verzehr von Tomaten – respektive Lycopin – deutlich gesenkt, so der Stand der Wissenschaft. Zudem enthalten Tomaten reichlich Vitamin C. Da sie auch sehr wasserhaltig und damit kalorienarm sind, eignen sich Tomaten ausgezeichnet für Diät-Speisepläne.

Leider weisen jedoch die Tomaten, die heutzutage in den Supermärkten angeboten werden, aufgrund ihrer „industriellen Produktion“ nicht den hohen Lycopingehalt auf wie die Früchte, die bis zu Ende reifen dürfen.

Deshalb kann es unter diesem Aspekt ratsamer sein, lieber im Bauernladen Tomaten zu kaufen, die nicht so sehr dem vorgegebenen, normierten Schönheitsideal entsprechen. Grundsätzlich sollte man immer die röteren Früchte kaufen, weil sie am meisten Lycopin enthalten.

**Übrigens:** Tomaten werden mit dem Kochen immer gesünder! Kaum zu glauben, aber wahr. Durch das Kochen erhöht sich nämlich der Anteil der Antioxidans Lycopin in der Frucht deutlich. Zudem kann der menschliche Körper das Lycopin aus gekochten Tomaten besser und schneller aufnehmen.

**Und noch eine Überraschung zum Schluss:** Hätten Sie gedacht, dass Tomaten aus der Dose oder in verarbeiteter Form als Paste oder hochkonzentriertes Tomatenmark am gesündesten sind? Nein? Ist aber so!

Denn die dafür verwendeten Früchte dürfen länger reifen und werden dann sofort verarbeitet. Das hat zur Folge, dass sie nicht bei Transport und Lagerhaltung an Geschmacks- und Nährstoffen einbüßen. Demzufolge soll etwa Tomatenpaste zehnmal so viele Lycopin wie die rohen Tomaten aus dem Supermarkt enthalten...



Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

Vulkan- ausstoß	russ. Roman- cier † 1852	Nagetier		Gegen- teil von chron- isch	Laub- baum mit weißem Stamm	Teil der Woche	Schimpf- wort	tiefe Stollen	Vorname Gionos †				
Jacke mit Kapuze				Stütz- verband					Gefühl von Erhö- henheit				
kosten- frei	mehr- sätziges Musik- stück	tapfer, kühn			8	franzö- sischer Maler † 1833	Tier- kadaver						
			1	Haus- vorbau	Augen- blick								
		US- Komiker (Jerry)		Skandal			Vorname des Autors Wallace		Vorname der Engelke				
arbeits- unlustig	Reise auf dem Wasser	Inhalts- losigkeit			7	ehem. deutsche Silber- münze	gleich, einerlei						
Kaviar- fisch				Vorname Trenkers	Neigung in best. Richtung								
		Wasser- strahl nach oben	päpst- licher Ge- sandter				Nische	ein- förmig	Segel- kom- mando: wendel!				
Wind- schatten- seite	äußere Gestalt Eis- schicht	5			eine Zier- pflanze	wütend (ugs.)							
Sohn der Aphro- dite			feuer- festes Mineral	ein Fest begehen					Tinten- fisch- farb- stoff				
Vorname des US- Autors Deighton	6	alte assy. Haupt- stadt				Segel- art	Aller- Zufluss in Gihorn						
Schüler des Apostels Paulus				Fremd- wortteil: vor	dt. Rund- funk- sender (Abk.)	Futter- leiter über der Krippe	3		englisch, franzö- sisch: Alter				
		Geld- instituts- inhaber					Kose- wort für Groß- vater	2					
Sitz- möbel	frühere türkische Anrede (Herr)			4		glühend							
		polizei- liche Kontroll- runde	9				Vorname der West †						
radio- aktives Metall	Wasser- vogel				1	2	3	4	5	6	7	8	9

Gesunde Schuhe – Schlagenwerth

„Ihre Füße  
sind unsere Stärke“

Ursulastraße 26 · 46282 Dorsten  
Telefon: 0 23 62 / 2 48 84  
[www.schlagenwerth.com](http://www.schlagenwerth.com)



**Schlagenwerth**  
Gesunde Schuhe



## Sudoku

leicht

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

mittel

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

## Kreuzworträtsel

Heiligen-schein	▼	Außen-seiter (Sport, engl.)	seem.: Segel-tour	▼	Krank-heits-erreger	▼
▶						
▶			Pech-kohle, Jett		Berliner Spitz-name (Arthur)	
Abk. f. Straße		nagen-der Kummer	▶			4
1						
▶						Troß
scharf gewürzt		Jazzstil (Kurz-wort)	▼	Abk.: zum Teil	▶	
holl. Käse-sorte	▶					
▶				Oper von Monte-verdi	Teil des Gartens	
Mühlen-sand-stein	ital. Käse-sorte		Gürtel um den Kimono	▶		
▶					2	7
handeln			Drogen-süch-tiger			Seiden-gewebe
Fluß zum Po	Nah-rungs-mittel	▶				
▶						Ge-fühls-armut
Zei-tungs-anzeige	ugs.: un-nötiges Gerede	▼		Auto-Kennz. Kauf-beuren	▶	
▶						
▶				wüst, leer, einsam		Lebens-gemein-schaft
poet.: Him-mels-blau			span.: los!, auf!, hurra!	▶		5
▶						
weibl. Vor-		gedankl. Einfall	▶			

LÖSUNGSWORT

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

Impressum · Impressum · Impressum

**Herausgeber:**

Verlag SeniorenZeit  
creative print anne schwankl,  
Gahlener Straße 250, 46282 Dorsten  
Telefon (0 23 62) 95 48 561

**Redakteure V.i.S.d.P.:**

Anne Schwankl

**Druck & Vertrieb:**

Verlag SeniorenZeit  
creative print anne schwankl

**Layout:**

Marita Ostendorf, Rhede

**Anzeigenannahme & Redaktion:**

Verlag SeniorenZeit  
creative print anne schwankl,

Telefon: (0 23 62) 95 48 561  
und (0157) 37 191 840

E-Mail: seniorenzeit@creative-print.de  
www.creative-print.de

**Verteilung:**

Flächendeckend ausgelegt an über  
200 Stellen in Dorsten und Schermbeck

**Erscheinungsweise:** Vierteljährlich

**Gesamtauflage:** 20.000

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





## ENDLICH SOMMER!

Nun können Sie wieder mit Ihren Familien und Freunden die Blütenpracht im Garten, auf der Terrasse oder dem Balkon genießen. Wir sorgen mit aktuellen Pflanzen und passenden Accessoires für neue Höhepunkte in Ihrem grünen Wohnzimmer. Schauen Sie doch mal rein!



**FloraWelt Dorsten GmbH**  
 Gahlener Straße 306 · 46282 Dorsten  
 Mo. - Fr. 9.00 - 18.30 Uhr, Sa. 9.00 - 16.00 Uhr  
[www.florawelt.de](http://www.florawelt.de)



Seniorenhilfe Dorsten · Beate Gerle-Bönte  
 Auf dem Beerenkamp 45 · 46282 Dorsten  
 Telefon (02362) 41 941 · Mobil (0160) 96 02 05 17  
[info@seniorenhilfe-dorsten.de](mailto:info@seniorenhilfe-dorsten.de)  
[www.seniorenhilfe-dorsten.de](http://www.seniorenhilfe-dorsten.de)



## Seniorenhilfe Dorsten

- Hauswirtschaftliche Tätigkeiten
- Fahrten zu Arztbesuchen, Apotheken
- Gemeinsame Ausflüge oder Spaziergänge
- Gemeinschaftliches Kochen oder Backen
- Vorlesen und Gesellschaftsspiele
- Gedächtnistraining
- Abendliche Gesellschaft (auch an Wochenenden)

## DIE E-BIKE PROFIS

Entspannt auch längere Strecken zurücklegen, endlich den Hausberg bezwingen, den Aktionsradius vergrößern, mit anderen mithalten können und neue Freiheiten erfahren.

Schauen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!



**BOTTROP** Johannesstr. 14a (02041) 76 09 44  
**DORSTEN** Hafenstr. 1a (02362) 999 77 15  
[www.radsport-bomm.com](http://www.radsport-bomm.com)

## Witze · Witze · Witze · Witze

### Verlorenes

Oma und Opa gehen ins Kino. Plötzlich erhebt sich Oma und krabbelt auf dem Boden rum. „Was krabbelst Du denn da?“ fragt Opa ganz leise. „Ich suche mein Bonbon“, antwortet Oma. „Aber lass doch das blöde Bonbon liegen!“ rät ihr Opa. „Das geht nicht, da hängen meine Zähne dran“ erwidert Oma mit ärgerlicher Stimme.

### Verstorbene Füße

Opa Erwin und Opa Franz sitzen im Park auf der Bank in der Sonne. „Oh je“ jammert Erwin, „meine Füße sind eingeschlafen!“ „Das geht ja noch,“ erwidert Franz, „so wie sie stinken, dachte ich, sie sind schon seit vier Wochen tot.“

