

7

Ihr persönliches
Gratisexemplar
zum Mitnehmen

SeniorenZEIT

Herbst 2016

Die Seniorenzeitung für Dorsten & Umgebung



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
www.ra-schwankl.de

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Der September hat uns noch viele sonnige Tage geschenkt. Ich hoffe, dass Sie diese Tage ausreichend genießen konnten. In der nun folgenden kälteren Zeit sind Sie vielleicht froh, wenn Sie wieder etwas Informatives zu lesen haben. Unsere neue Ausgabe der **SeniorenZeit** könnte Ihnen dabei wohl behilflich sein.

Wir Mitglieder des Seniorenbeirates sind glücklich darüber, dass wir die **SeniorenZeit** nun schon fast 2 Jahre haben und mit ihr unsere Themen und Anliegen transportieren können. – Heute möchte ich Ihnen einige grundlegende Informationen über die Arbeit des Seniorenbeirates an die Hand geben. Nach Satzung soll der Seniorenbeirat die Interessen der älteren Bürger und Bürgerinnen gegenüber den politischen Gremien, den Verbänden und der Verwaltung vertreten. Daher beraten Mitglieder des Seniorenbeirates den Sozialausschuss, den Kulturausschuss, den Umwelt- und Planungsausschuss sowie die Ratskommission für den Öffentlichen Personennahverkehr. Auch beim Bau der Mercaden und jetzt bei der Neugestaltung der Innenstadt bemüht er sich, die Interessen der älteren Bürger vorzubringen. Neben der Beratung von Gremien führt der Seniorenbeirat viele weitere Maßnahmen durch, wie z.B. Informationsstände, an denen

er neben anderen Infos auch die Notfalkarte anbietet oder für die Aktion „Busticket statt Führerschein“ geworben hat. Auch die Seniorenmesse 2015 füllte letztes Jahr das Gemeinschaftshaus in Wulfen und versorgte dort viele interessierte Besucher mit viel Informativem.

Auch Schulungen zum richtigen Umgang mit dem Rollator wurden angeboten. Und da immer mehr Senioren den Vorteil von E-Bikes für sich nutzen wollen, wurden wiederholt Einführungsveranstaltungen organisiert.

Eine Reihe Aktivitäten werden von besonderen Arbeitskreisen durchgeführt. So bemüht sich der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit z.B. um die Gestaltung des Internetportals www.seniorenbeirat-dorsten.de, wo man viele Informationen über den Seniorenbeirat und seine Aktionen findet. Der Arbeitskreis Verkehr kümmert sich hingegen z.B. um die Behebung von Schwierigkeiten bei der Überquerung von Straßen.

Beim Arbeitskreis Seniorenbegleitung beteiligen sich auch viele Menschen, die nicht Mitglied des Seniorenbeirates sind. Mit ihrer Hilfe können viele Senioren täglich Hilfe bekommen, wie z.B. beim Einkaufen. Andere müssen z.B. zum Arzt oder ins Krankenhaus gefahren werden oder wollen etwas bei einer Behörde erledigen oder wollen einfach nur spazieren gehen und Kontakte pflegen. Die Taschengeldbörse wird seit Beginn des Jahres vollständig von einer Arbeitsgruppe des Seniorenbeirates betrieben. Hier können



Hugo Bechter

Jugendliche Hilfestellungen für Senioren anbieten und dafür mit einem Taschengeld-Obulus belohnt werden. Besonders gewünscht werden hier Hilfen am Smartphone und am Computer sowie die Erledigung von Gartenarbeiten. Die Taschengeldbörse bildet so auch eine Brücke zwischen Senioren und Jugendlichen.

Der Seniorenbeirat ist nun rund 2 Jahre im Amt und hofft, dass er viele ältere Bürger und Bürgerinnen mit seiner Arbeit unterstützt und gefördert hat, und will das natürlich auch weiter tun.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Gewinn beim Lesen.

Im Namen des Seniorenbeirates Dorsten
Hugo Bechter

SENIORENBEIRAT
STADT DORSTEN



www.seniorenbeirat-dorsten.de



Kloster-Apotheke
V. Winkelmann
Lippestraße 4
46282 Dorsten
Tel. 0 23 62 / 2 23 60

Ihr Partner in Sachen Gesundheit

Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten Bundesernährungsminister plant neue Regelung (Teil 2)

In der Frühlingsausgabe der SeniorenZeit haben wir über das Thema „Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten – was bedeutet das?“ informiert. Wir haben darauf hingewiesen, dass vor allem Lebensmittel bei Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) nicht unbeschadet in den Mülleimer entsorgt werden brauchen. Oftmals erfolgt dies zu Unrecht, sei es aus Vorsicht, Unsicherheit oder falschem Verständnis. Die Verbraucher sehen das Mindesthaltbarkeitsdatum häufig als Verfallsdatum an. Vielfach können Lebensmittel jedoch auch noch, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht ist oder bereits überschritten wurde, unbedenklich verzehrt werden.

Nun drängt Bundesernährungsminister Christian Schmidt darauf, künftig das Haltbarkeitsdatum auf Verpackungen abzuschaffen, um die Lebensmittelverschwendung zu stoppen. Künftig sollen

die Verbraucher bei leicht verderblichen Lebensmitteln über die Haltbarkeit bis hin zur Ungenießbarkeit in geeigneter Weise informiert werden.

Die meisten Lebensmittelprodukte sind erheblich länger verwendbar als auf den Verpackungen steht, so der Bundesernährungsminister. Für die geplante neue EU-Richtlinie schlägt er daher vor, neben dem Mindesthaltbarkeitsdatum künftig ein so genanntes Verbrauchsverfallsdatum anzugeben. Damit soll es dem Verbraucher deutlich detaillierter ermöglicht werden zu erkennen, bis wann das leicht verderbliche Lebensmittel noch genießbar ist oder tatsächlich verdorben ist und nicht mehr gegessen werden sollte.

Bei haltbaren Produkten dagegen, wie zum Beispiel Nudeln, Reis, Zucker sowie Salz oder Kaffee, soll das Mindesthaltbarkeitsdatum aus Sicht des Bundes-

ernährungsministers völlig wegfallen. Laut einer Studie aus dem Jahre 2012 werden in Deutschland über 11 Millionen Tonnen Lebensmittel in den Müll entsorgt. Davon stammen weit über die Hälfte, fast 7 Millionen Tonnen, von Privathaushalten.

Lebensmittel werden vielfach ungerechtfertigt weggeworfen, da die Hersteller oft einen zu großen Sicherheitspuffer eingebaut haben. Im Müll landen vor allem Obst und Gemüse, Backwaren, Speisereste und Milchprodukte. **DAS MUSS NICHT SEIN!**

Quelle: Bundesministerium für Ernährung & Landwirtschaft

Bernhard Böing

Lesen Sie weiter zum Thema Verbraucherschutz auf der nächsten Seite.

PARTYSERVICE

& METZGEREI

für *GeNießler*

Inhaber: I. Folgmann

Unser
WEIHNACHTS SPECIAL für Sie

Spezialmenüs zur Weihnachtszeit
gültig vom 1.12. - 31.12.2016

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

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

Hörbuch-Tipp: „Und doch lacht mir die Sonne“ – Aus meinem Leben, Teil 1 – von Lotte Bormuth

Eine Biografie der beliebten Autorin als Hörbuch. Gewinnen Sie Einblick in das bewegte Leben einer Schriftstellerin, deren Bücher die Gesamtauflage von 1 Mio. Exemplaren überschritten haben. In diesem Hörbuch spannt sich der Bogen von Bessarabien, wo die Autorin aufwuchs, über die dramatische Flucht im Krieg bis hin zum Neuanfang und schließlich ihrer Eheschließung im Westen Deutschlands.

Lotte Bormuth wurde als Lotte Hanne- mann im Jahr 1934 in Sophiental in Bessarabien (heutige Ukraine) geboren. Im Krieg wurde die Familie von dort aus nach Polen umgesiedelt. 1945 machte sie die große Flucht in den Westen mit, auf der eine ihrer Schwestern verhungerte. In Marburg lernte sie dann beim Theologiestudium Karl-Heinz Bormuth kennen und lieben. 1957 haben sie geheiratet und bekamen fünf Kinder.

Seit 1981 veröffentlicht sie ihre über 100 Titel umfassenden Bücher im Verlag der Francke-Buchhandlung. Sie ist eine der erfolgreichsten christlichen Autorinnen des deutschsprachigen Raumes.

75 Minuten, CD-Hörbuch
Bestellnummer: 331434
ISBN: 978-3-86827-434-9
Erschienen im Februar 2014
9,95 Euro – www.francke-buch.de

Caritas-Urlaubsreisen

Unter dem Motto „Gemeinschaft erleben“ und „Urlaub von der Haustür an“ bieten die Caritasverbände Dorsten, Marl und Haltern Gruppenreisen für Senioren an.

Den Jahreszeiten folgend beginnen die Verbände ihr Angebot mit zwei Reisen über die Osterfeiertage und enden mit den Reisen im Advent und zu Weihnachten und dem Jahreswechsel. Reiseziele sind die Ostsee, die Nordsee und viele schöne Kurorte innerhalb Deutschlands. Die Angebote richten sich an Senioren die aktiv sein wollen oder nur ausspannen möchten und die hierbei die Gebor-

genheit einer Gruppe genießen wollen. Die Reisen werden immer von ehrenamtlichen Reisebegleitern begleitet, die vor Ort Ansprechpartner sind und verschiedene Aktivitäten anbieten. Einige Reisen richten sich an Senioren, die im täglichen Leben Einschränkungen haben und einer besonderen Unterstützung bedürfen. Als solches gilt auch das Reiseangebot für dementiell veränderte Menschen und ihre pflegenden Angehörigen.

Im Dezember erscheinen die neuen Reisekataloge, die Sie kostenfrei in den Caritasverbänden Dorsten, Westgraben



18, 46282 Dorsten, Tel. 02362-918722;
Haltern, Sixtusstr. 39, 45721 Haltern,
Tel. 02364-109021 oder Marl, Zeppelin-
str. 14, 45768 Marl, Tel. 02365-690823
erhalten können.

Jetzt noch schnell buchen!

Caritas Seniorenreisen...
Urlaub von der Haustür an.

**Weihnachten
auf Norderney**

vom 22.12.2016 - 04.01.2017

Das Paradies für Erholungssuchende



Caritasverband Dorsten e.V.
Frau Beierle
Westgraben 18 · 46282 Dorsten
Telefon: (0 23 62) 91 87 00
s.beierle@caritas-dorsten.de

Caritasverband Marl e.V.
Frau Höper
Zeppelinstraße 14 · 45768 Marl
Telefon (0 23 65) 69 08 23
g.hoeper@caritas-marl.de

Caritasverband Haltern e.V.
Frau Kottmann
Sixtusstr. 39 · 45721 Haltern am See
Telefon (0 23 64) 10 90 21
u.kottmann@caritas-haltern.de

Sie schätzen Ihre Immobilie? – Wir auch. Und ermitteln den korrekten Wert.

Sie befinden sich in der Situation, Ihre Immobilie veräußern zu wollen oder gar zu müssen? Ihre Kinder sind beispielsweise flügge geworden und Sie wissen nun nichts mehr mit dem Platz anzufangen? Sie haben sich in einer anderen Stadt beruflich neuorientiert? Aufgrund Ihres Alters wünschen Sie sich eine pflegeleichtere Immobilie? Durch eine Krankheit oder einen Trauerfall sehen Sie sich gezwungen, Ihr Eigentum abzugeben etc.? – Welche Umstände auch immer Sie an den Verkauf Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung denken lassen – die Bestimmung des realen Marktwertes ist der Dreh- und Angelpunkt für den Käufer und die erfolgreiche Veräußerung Ihrer Immobilie. Neben dem Zustand und dem Alter Ihrer Immobilie ist es für die differenzierte Bewertung ausgesprochen wichtig, sowohl die Lage als auch die Grundstücksgröße und den Grundstückszuschnitt einzubeziehen.

Der Trugschluss der Angebotspreise

Dabei spielt der Bodenrichtwert eine tragende Rolle. Grundlage für dessen Ermittlung ist die bei der Geschäftsstelle des „Gutachterausschusses“ geführte Kaufpreissammlung. Sie beinhaltet die Auswertung der Daten aller in Deutschland geschlossenen Kaufverträge, die der Gutachterausschuss von den Notaren erhält.

Der so verifizierte Kaufpreis entspricht dem tatsächlichen Wert und unterscheidet sich von den bloßen Angebotspreisen, die Immobilienanzeigen in Zeitungen und Internet-Portalen nennen.

Ein einfaches Beispiel

Es stehen zwei Grundstücke zur Einschätzung. Eines hat einen Umfang von 20 × 30 m, das andere umfasst 6 × 100 m. Beide weisen somit eine Größe von 600 m² auf. Ersteres ist bei ansonsten gleichen Bedingungen jedoch deutlich besser nutzbar/bebaubar, also höher zu bewerten. Ähnliche Überlegungen sollten angestellt werden, wenn Grundstücke verwinkelt geschnitten sind oder sich in Hanglage befinden. Aus diesem Grund bewerten wir Ihre Immobilie auch bezogen auf:

- Die Grundstücksgröße (unter Berücksichtigung des vom Gutachterausschuss genannten Bodenrichtwertes, und somit der Lage)
- Die Wohnfläche

Nur so ist es möglich, unterschiedlich dimensionierte Grundstücke und verschieden große Objekte mit Ihrer zum Verkauf stehenden Immobilie überhaupt vergleichen zu können. Durch diese akkurate Einschätzung können wir Ihnen einen tragfähigen Kaufpreis nennen, der auch einen erfolgreichen Verkauf nach sich zieht.

Denn: Eine falsche Einschätzung des Marktwertes hat unwillkommene Folgen.

Er kann den gelungenen Verkauf immens behindern, wenn nicht sogar boykottieren. Stapeln wir zu hoch (und senken dann die Summe), wird Ihre Immobilie schnell zum Ladenhüter. Für potentielle Käufer gilt: einmal Abwärtsspirale, immer Abwärtsspirale. Dementsprechend rechnen diese damit, dass der Kaufpreis auch weiter fallen wird und

warten ab. Beginnen wir hingegen mit einem Tiefpreis, muss etwas mit Ihrer Immobilie nicht stimmen – so denken zumindest die Interessenten. Oder Sie verkaufen weit unter Wert. Ganz abgesehen davon ist Ihr Verkauf nur mit einer Finanzierungszusage wirklich sicher. Diese erhält der Käufer von seiner Bank, die den Kaufpreis ebenfalls nach den Richtlinien des Gutachterausschusses kalkuliert. Bei der Angabe eines Angebotspreises wird die Bewilligung verwehrt.

Ihre Lösung

Seit 2009 ist der Inhaber von Rhein Ruhr Immobilien, Marc Golly, Sachverständiger für die Bewertung von bebauten sowie unbebauten Grundstücken und bezieht sich in seiner Arbeit auf die Bodenrichtwerte des Gutachterausschusses. Nutzen Sie zudem unsere praktischen Erfahrungen als Makler und unsere versierten Kenntnisse der Marktsituation. So gelangen Sie zu einer präzisen Bewertung, die sämtliche notwendigen Details berücksichtigt, um den wahren Wert Ihrer Immobilie sorgfältig zu bestimmen.

Ihr Ansprechpartner
Marc Golly
Fon (02045) 4115335



Denken Sie über den Verkauf Ihres Hauses nach?



Macht der Garten zu viel Arbeit? Stehen zu viele Zimmer leer?

Rhein Ruhr Immobilien hilft Ihnen:

- ✓ Beim sicheren Verkauf Ihrer Immobilie
- ✓ Zu einem guten Preis
- ✓ Wir kümmern uns um Besichtigungen, Papierkram und Formalitäten



Rhein Ruhr Immobilien

Kontaktieren Sie uns jetzt!

Fon (0 20 45) 411 53 35 · marc.golly@rri-nrw.de

Forum 60+: Schutz vor „Abzocke“ im Alltag Seniorenbeirat der Stadt Dorsten lädt zur Veranstaltung ein

Ältere Menschen sind ein beliebtes Ziel für altersgruppenspezifische Formen der „Abzocke“. Beispiele sind Trickdiebstahl, illegale Haustürgeschäfte oder vermeintliche kostenlose oder günstige Angebote auf Reisen. Fast immer werden dabei das Vertrauen, die Höflichkeit aber auch die Scham, die Angst oder die Einsamkeit der Menschen ausgenutzt.

Vorbeugende Aufklärung der Bevölkerung trägt dazu bei, Schäden, die durch Betrug entstehen, zu vermeiden oder zu minimieren. Der mündige Verbraucher steht daher im Mittelpunkt einer halbtägigen Veranstaltung für ältere Verbraucher, die am **17. November 2016** gemeinsam mit dem Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Umweltschutz NRW, der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband) und der Landesseniorenvertre-

terung NRW in Dorsten stattfindet. Referenten der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, des Landeskriminalamtes Nordrhein-Westfalen und der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. diskutieren mit den Teilnehmern die drei Themenfelder Telefonwerbung und Haustürgeschäfte, Trickdiebstahl und Betrug sowie Internetfallen erkennen und vermeiden. Die Veranstaltung findet von 09.15 bis 13.15 Uhr im LEO – Soziokulturelles Zentrum für Dorsten-Hervest, Fürst-Leopold-Allee 70, 46284 Dorsten statt und ist Teil einer regionalen Veranstaltungsreihe, die in Nordrhein-Westfalen zu diesen Themen durchgeführt wird. Getränke und ein kleiner Imbiss werden angeboten.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos, eine vorherige verbindliche Anmeldung aber erforderlich. Interes-

sierte wenden sich an Heidrun Römer, Vorsitzende des Seniorenbeirats der Stadt Dorsten, Telelefon: 02866-4376 oder per Mail: heidrun.roemer@gmx.de



Arbeitskreis Seniorenbegleitung gewinnt Wettbewerb

Noch im September gab es für den Arbeitskreis Seniorenbegleitung eine freudige Nachricht. Denn er ist beim bundesweiten Wettbewerb zur Förderung des ehrenamtlichen sozialen Engagements, der jedes Jahr vom Verein „startsocial“ durchgeführt wird, aus 400 Bewerbern ausgewählt worden und gehört nun zu den bundesweit 100 Gewinnern. In ganz NRW ist er einer der 14 Gewinner.

Die Idee zu startsocial entstand anlässlich eines Abendessens im Jahr 2000. Der damalige Bundeskanzler Gerhard Schröder hatte Vertreter verschiedener Unternehmen geladen. Dabei wurde die Frage diskutiert: Wie kann man dem sozialen Engagement in unserem

Land neue Impulse geben? Als Antwort wurde startsocial ins Leben gerufen. Durch Beratungsstipendien sollten soziale Vorhaben unterstützt und weiterentwickelt werden. Bereits 2001 fand – damals noch unter der Schirmherrschaft von Gerhard Schröder – der erste bundesweite Wettbewerb statt. Um der Initiative eine dauerhaftere Basis zu geben, wurde im August 2003 dann der Verein



startsocial e.V. gegründet. Bundeskanzlerin Angela Merkel übernahm nach ihrem Amtsantritt 2005 die Schirmherrschaft für startsocial.

Was bedeutet das für den Arbeitskreis in Dorsten?

Vom 1. Nov. 2016 bis 28. Februar 2017 werden 2 ehrenamtliche fachkundige Personen als Coaches den Arbeitskreis mit Rat und Hilfe unterstützen. Natürlich sind wir vom Arbeitskreis sehr gespannt, wie das gehen wird. Es wird sicher zunächst Gespräche geben, um sich gegenseitig kennenzulernen und unsere Arbeit vorzustellen. Außerdem wird in Düsseldorf eine Informationsveranstaltung stattfinden und in Berlin schließlich für ganz Deutschland ein zentraler Stipendientag. Wir hoffen, dass wir mit diesen Coaches einen guten Weg finden, damit der Arbeitskreis sich weiterentwickelt und noch mehr Senioren und Seniorinnen geholfen werden kann.

Hugo Bechter

Lebensqualität zurückgewinnen

St. Elisabeth-Krankenhaus: Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie hat sich auf Gelenkersatz spezialisiert

Mal schmerzt das Knie, mal bereitet die Hüfte Probleme. Häufig werden die Beschwerden in den Gelenken durch eine Arthrose verursacht. „Bei dieser Erkrankung verschleißt der Gelenkknorpel. Wenn dann der Knorpel an manchen Stellen sogar ganz verschwindet, reiben die Knochen ungeschützt im Gelenk direkt aufeinander. Das verursacht höllische Schmerzen“, erklärt Privatdozent Dr. Mike H. Baums. Der Mediziner ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie für Orthopädische Rheumatologie und leitet seit dem 1. August die Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten. Wenn konservative Maßnahmen keine Linderung der Beschwerden bringen, dann hilft manchmal nur ein künstliches Knie- oder Hüftgelenk, um wieder Lebensqualität zurückzugewinnen. Endoprothetische Eingriffe gehören zu den häufigsten Operationen in Deutschland. Jedes Jahr erhalten rund 400.000 Menschen ein neues Gelenk. „Die Entscheidung für ein neues Gelenk sollte man jedoch erst nach ausführlicher Beratung treffen“, rät Baums. „Wir legen im Vorfeld des Eingriffs großen Wert auf ein ausführliches Gespräch, in dem alle Aspekte rund um den Gelenkersatz zur Sprache kommen und eine individuelle Therapie festgelegt wird. Im Mittelpunkt steht immer der Patient mit seinen Wünschen und Ansprüchen an die Beweglichkeit“, fasst der neue Chefarzt zusammen, der auch zertifizierter Ausbilder der Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchi-

rurgie (AGA) sowie Fachexperte für Endoprothetikzentren und zertifizierter Kniechirurg ist.

Wenn die Entscheidung für einen Eingriff gefallen ist, dann führen die Dorstener Orthopäden die Eingriffe nach Möglichkeit minimal-invasiv durch. Das schont Gewebe und erhält Knochensubstanz. Um die Qualität der Arbeit dauerhaft zu sichern, nimmt die Dorstener Klinik als eines der ersten Häuser am „Endoprothesenregister Deutschland“ (EPRD) teil. Das EPRD wurde gegründet, um bundesweit versorgungsbezogene Daten von Hüft- und Knieoperationen systematisch zu erfassen, auszuwerten und zu veröffentlichen. Langfristig soll das Register auch dabei helfen, die Zahl der Wechseloperationen und Korrekturingriffe zu verringern. Baums: „Die Teilnahme hilft uns dabei, den Einbau künstlicher Gelenke fortlaufend zu verbessern und die Sicherheit für die Patienten weiter zu erhöhen. Denn wir erhalten beständig Rückmeldungen darüber, ob unsere Behandlungsmethoden geltenden Qualitätsstandards entsprechen, welche Art von Prothese bei welchen Patienten favorisiert wird und wo wir im Vergleich mit anderen Kliniken stehen.“



Privatdozent
Dr. Mike H. Baums

**Kontakt: Sekretariat Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie
Monika Saborrosch, Tel.: 02362 29-53202, E-Mail: ou.dorsten@kkrn.de**



www.kkrn.de

Medizin
mit Menschlichkeit



St. Elisabeth-Krankenhaus
Dorsten

St. Elisabeth-Krankenhaus UNTERSTÜTZT pflegende Angehörige

Hiermit laden wir Sie zu unserem „Initialpflegekurs für pflegende Angehörige“ herzlich ein. Ziel dieses 12 stündigen Kurses ist es Sie als pflegende Angehörige dabei zu unterstützen, notwendige pflegerische Maßnahmen im häuslichen Umfeld selbst durchzuführen. Wir bieten Ihnen eine Gelegenheit, sich mit der akuten Veränderung Ihres Pflegalltages und Pflegesituationen bewusst auseinander zu setzen. Pflegerische Kenntnisse können hier erlernt und auch vertieft werden. Dabei werden wir, wenn immer möglich, auf Ihre speziellen Wünsche und Bedürfnisse eingehen. Zudem bieten wir Ihnen einen Rahmen, in dem Sie Menschen mit ähnlichen Erfahrungen begegnen und sich austauschen können.

Der INITIALPFLEGEKURS für pflegende Angehörige

beginnt am Donnerstag, den
03. November 2016
an drei aufeinander folgenden Terminen
03.11. / 10.11. / 17.11.2016
jeweils von 15.00 – 19.00 Uhr
Vorherige Anmeldung ist erforderlich.

**Informationen und Anmeldung:
Telefon 02362 29-50876**

Ein kostenloses Angebot des St. Elisabeth-Krankenhauses Dorsten

Der Seniorenbeirat hilft und unterstützt

Ihre Meinung ist wichtig für den Seniorenbeirat. Ihre Wünsche, Anliegen, Vorschläge und Kritik sind für die Arbeit des Seniorenbeirates sehr wichtig. Deshalb machen Sie mit und sagen Sie, was Sie als ältere Dorstenerinnen und Dorstener von einer seniorenfreundlichen Stadt erwarten.

Ihr Stadtteilvertreter für Hervest:

Winfried Dammann

E-Mail: winfried.dammann@gmx.de

www.seniorenbeirat-dorsten.de

Zaunkönigweg 25
46284 Dorsten
Telefon: 02362-76016
Telefax: 02362-606749

Eine Sprechstunde findet jeden 4. Freitag im Monat im soziokulturellen Zentrum „Das LEO“ an der Fürst-Leopold Allee 70 in Dorsten statt!!



Hilfe für Senioren in Dorsten

Ehrenamtliche gesucht: Senioren freuen sich auf Freizeitpartner Mit freier Zeit anderen Freude schenken – Gemeinsam statt einsam

Die ehrenamtlichen Helfer in Dorsten wissen, wie leicht und wie erfüllend es ist, anderen Freude zu schenken. Sich für Senioren einzusetzen heißt: Ein Lächeln erhalten, in strahlende Augen blicken, freudig erwartet werden und bei all dem die eigene Freude spüren. Was vielen nicht wissen: Als ehrenamtlicher Seniorenbegleiter benötigt man

keine pflegerische Qualifikation. Gefragt sind Einfühlungsvermögen, Lebenserfahrung und ein großes Herz für Menschen, die viel Zeit alleine verbringen, weil der Kreis der Angehörigen und Freunde, die ihnen Gesellschaft leisten können, immer kleiner wird.

Nehmen Sie am Leben unserer Senioren teil und schenken Sie Ihnen ein bisschen

Zeit für Geselligkeit. Gefragt ist jede Art von Unterhaltung und Hilfe. Engagieren Sie sich nach Ihren Wünschen und Möglichkeiten, machen Sie einfach das, was Sie selbst gern tun.

Ansprechpartner: Winfried Dammann
Telefon: 02362-76016

E-Mail: winfried.dammann@gmx.de

Mobilität – wichtig in jedem Alter!

Jedes Jahr in der Zeit vom 15. bis 22. August findet die Europäische Woche der Mobilität statt. Das war für den Seniorenbeirat Dorsten Anlass, den Dorstener Bürgern mit Handicap zum vierten Mal ein besonderes Angebot zu machen.

Am Mittwoch, 9. August 2016, hatte der stellvertretende Vorsitzende, Herr Werner Machatschke, die Vestische auf den Zentralen Busbahnhof eingeladen. Dort konnte sich jeder mit seinem Rollator einfinden und erhielt dann von Herrn Kreutzberg und seinen Mitarbeitern viele gute Tipps für das richtige Verhalten während einer Busfahrt.

„Glücklicherweise sind die Busse der Vestischen gut ausgerüstet für alle Menschen, die mit einem Rollator oder ähnlichem Hilfsmittel unterwegs sein wollen. Wich-

tig ist, dass man seinen Rollator sichert und sich dann auf keinen Fall auf diesen setzt, sondern einen Sitzplatz einnimmt, möglichst mit dem Rücken zur Fahrtrichtung. So ist man bei einem plötzlichen Bremsmanövern besser geschützt.



Das allerwichtigste aber ist, dass man rückwärts aus dem Bus aussteigt, sowie man das Fahrziel erreicht hat. Dann hat man den wichtigen und richtigen Halt mit gerader Körperhaltung. Auch muss

niemand Angst haben, zwischen den Türen eingeklemmt zu werden. Der Bus kann erst fahren, wenn die Türen geschlossen sind. Sie schließen aber nicht, solange Sie oder der Rollator sich noch dazwischen befinden!“ So der eindringliche Appell von Herrn Kreutzberg!

13 Personen nahmen das Angebot an diesem Tag an. Sie hatten nicht nur eine Menge Spaß, sondern haben auch sehr von dem Training profitiert.

„Es wäre toll, wenn auf diese Weise viel mehr Senioren mobil bleiben und die Unsicherheiten im Öffentlichen Nahverkehr abgebaut werden.“ Dies der Wunsch von Werner Machatschke!

Natürlich wird der Seniorenbeirat dieses Training auch im nächsten Jahr anbieten und sich auf unternehmenslustige Teilnehmer freuen.

Altersbedingte Schluckstörungen: Presbyphagie

Im höheren Lebensalter treten Schluckstörungen zunehmend häufiger auf. In der Altersklasse der über 65-Jährigen weisen 10 - 40% Schluckstörungen auf. Diese können auch bei selbständig lebenden Personen das Risiko einer Mangelernährung erhöhen und eine erhöhte Infektanfälligkeit mit sich bringen. Die Ursachen dafür sind mannigfaltig: Verminderte Speichelproduktion, vermindertes Durstgefühl, reduzierte Geruchs- und Geschmackswahrnehmung, Zahnverlust, Kiefer- und Kiefergelenkveränderungen, Verringerung von Muskelkraft und Gewebeelastizität etc.

Diese Veränderungen können zu folgenden Beeinträchtigungen der Schluckfunktion führen: Verlängertes und erschwertes Kauen, verspätetes Auslösen

des Schluckreflexes, verlängerte orale Bolustransportzeit, eingeschränkte Öffnung des OÖS, erhöhte Refluxneigung und vieles mehr.

Sind nur einzelne Komponenten in relativ geringer Ausprägung beeinträchtigt, kann der Schluckvorgang noch ausreichend effektiv und sicher ablaufen. Bei älteren Menschen wird der Kehlkopf jedoch nur noch so weit gehoben, wie es für die Speiseröhrenöffnung gerade noch notwendig ist. Dies ist die Ursache für ein erhöhtes Aspirationsrisiko (Verschlucken) bei Schwächung durch Allgemeinerkrankungen, die nicht unbedingt einen Bezug zum „Schlucksystem“ aufweisen müssen.

Als „sekundäre Presbyphagie“ bezeichnet man manchmal Schluckstörungen, die

aufgrund von Erkrankungen des vorwiegend höheren Lebensalters entstehen. Darüber hinaus kann die Einnahme einer Vielzahl an Medikamenten, auf die ältere Menschen häufig angewiesen sind, den effektiven und sicheren Schluckablauf beeinträchtigen. Ältere Menschen sind durch eine Dysphagie (Schluckstörung) stärker gefährdet als Jüngere.

In fortgeschrittenem Alter sind viele Aktivitäten nicht mehr oder nur noch eingeschränkt möglich. Essen und Trinken nehmen daher einen besonders hohen Stellenwert in der Lebensqualität ein.

(Quelle: Schluckstörungen und Rehabilitation, G.Batolome, H.Schröter-Morasch)

Hildegard Thies
Logopädin



**Praxis für
LOGOPÄDIE**
Hildegard Thies
staatl. anerkannte Logopädin

Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Str. 1 A
46282 Dorsten · Tel. 0 23 62 / 20 23 97
logopaedie-thies@online.de
www.dorsten-logopaedie.de

**Diagnostik,
Beratung und Therapie bei**

- ≈ Sprachstörungen
- ≈ Sprechstörungen
- ≈ Stimmstörungen
- ≈ Hör- und Schluckstörungen
- ≈ visuellen und auditiven Wahrnehmungsstörungen

Praxis Lembeck
Bahnhofstraße 20 A
46286 Dorsten
Fon 0 23 69 / 76 17 9
Fax 0 23 69 / 79 93 07

Erzählcafé: Erzählen – Zuhören – Erinnern

In einem Erzählcafé bietet sich die Möglichkeit, in angenehmer Atmosphäre selbst Erlebtes zu erzählen. Gemeinsames Zuhören bringt längst vergessen Geglauhtes in Erinnerung. Es bietet sich die Gelegenheit, auf den eigenen biografischen Weg zurück zu blicken, sowie Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu den anderen Teilnehmern zu finden.

„Die Erinnerung ist das einzige Paradies, woraus wir nicht vertrieben werden kön-

nen.“ Der Dichter Jean Paul wies mit diesen Worten auf den Wert des Erinnerns und Erzählens hin. Gemeinsames Erzählen verbindet uns mit unseren Mitmenschen.

Bei Kaffee und Kuchen besteht die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen. Das Erzählcafé findet einmal monatlich statt. Themen waren u.a.: Schulzeit früher und heute; die 70er Jahre; Entwicklung der Emanzipation der Frauen.

Das Treffen der Teilnehmer im September im „Leo“ in Hervest hatte als Thema: „Die 50er Jahre“.

Auf Grund der großen Resonanz wurde nun eine 2. Gruppe gebildet. Interessierte Frauen aus Rhade und Lembeck, die an einem Erzählcafé in ihrem Ortsteil teilnehmen möchten, können sich mit der Initiatorin Frau Rotraud Meyer Tel. 02866/4558 in Verbindung setzen. ■

Schützen Sie Ihre Augen

Dass UV-Strahlung uns schaden kann und beispielsweise einen Sonnenbrand verursacht, ist hinreichend bekannt. Wer sich schützen möchte, hat in Drogeriemärkten viele Regale mit Sonnenschutzcremes- und Sprays zur Auswahl. Doch nicht nur die Haut leidet. Die Schädigungen im Auge können enorm sein!

Eine der empfindlichsten Stellen unserer Augen befindet sich mitten auf der Netzhaut. Sie ist für gutes Sehen unabdingbar. Unsere Augenlinse fungiert als natürlicher Schutzmechanismus, indem sie die UV-Strahlung stoppt, bevor sie auf die Netzhaut trifft. Wer jedoch am grauen Star operiert wurde, lebt nun mit einer neuen, künstlichen Augenlinse. Kann diese die schädliche Strahlung nicht aufhalten, gelangt sie nahezu ungehindert an die sensible Netzhaut. Die Schutzwirkung ist verloren.

Neue Studien belegen, dass Anteile des kurzwelligeren blauen Lichtes ebenso schädlich für die Augen sind. Und das auch ohne Star-OP. In unserer heutigen Welt ist diese Strahlung viel verbreiteter als früher. Beispiels-



weise durch neuere Fernseher, Computer, Handys und leistungsstärkere Autoscheinwerfer.

Um unsere Augen vor diesen Einflüssen zu schützen, hat die Industrie der Brillenglashersteller sich etwas einfallen lassen: Neue Materialien und Beschichtungen wirken wie eine Schutzmauer. Sowohl mit als auch ohne Sehkraft sind Ihre Augen besser geschützt und weniger angestrengt.



Das pro optik-Team Dorsten

V. l.: die Augenoptiker/innen Björn Strunk, Christina Reinhardt, Katharina Ben Nasr und Geschäftsführer Lothar Lübbe

prooptik
IST GÜNSTIG.

Lippestraße 34 · 46282 Dorsten
Telefon 0 23 62 / 99 50 111
Telefax 0 23 62 / 99 50 112
E-Mail: dorsten@prooptik.de
www.prooptik.de



Allerlei Leben

Wie wollen wir im Alter leben? Das war die Grundfrage, die letztendlich zu dieser Idee des gemeinschaftlichen Lebens mit Gleichgesinnten geführt hat.

Wir, die Initiatorinnen Hildegard Fein und Angelika Körber, wollten uns nicht damit abfinden, irgendwann in einer relativ anonymen Hausgemeinschaft zu wohnen und mit schwindenden sozialen Kontakten langsam aber sicher zu vereinsamen. Aus der Idee der Wohngemeinschaft kam es ziemlich schnell zu der Vorstellung einer größeren Wohnanlage, in der sich die Bewohner nicht nur vom Klingelschild kennen, sondern sich umeinander kümmern. Getreu dem Motto: Gemeinsam geht es besser. Gemeinsam lässt sich sehr vieles meistern, das allein nicht möglich wäre. Das fängt bei einfachen Dingen an, wie z.B. Gespräche bei einem Kaffee im Gemeinschaftscafé, und geht weiter über Besorgungen, wenn es den BewohnerInnen vielleicht mal nicht so gut geht, bis hin zu Begleitung zum Arzt, falls gewünscht. Aber nichts ist Pflicht, sondern soll im Sinne des gemeinsamen

Lebens von denen geleistet werden, die dazu in der Lage sind und dies auch wollen.

Ganz im Geiste dieser Gemeinschaft sollen unsere MitstreiterInnen weder durch Konfessionszugehörigkeit noch Nationalität oder finanzielle Unabhängigkeit eingeschränkt werden, sondern wir suchen Menschen, deren Maßstab Toleranz, gegenseitiger Respekt und die Bereitschaft, im Bedarfsfall füreinander da zu sein, sind.

Unser Projektname soll dies alles ausdrücken: Da kommt „**Allerlei Leben**“ zusammen, mit vielen Facetten, persönlichen Erfahrungen, eigenen Vorstellungen und Wünschen, die sich im güns-

tigsten Fall insgesamt verwirklichen lassen. Neben den persönlichen Wünschen und Zielen ist es uns aber auch wichtig, uns in den Stadtteil, in dem wir zukünftig leben werden, einzubringen. Hier hat sich schon eine kleinere Gruppe Gleichgesinnter gefunden. Aber da ist noch Platz für weitere Interessenten und Visionäre. Mehrere Grundstücke haben wir uns mittlerweile angesehen, einige davon sind gut geeignet. Auch haben Gespräche mit diversen Investoren stattgefunden, aber auch da ist das letzte Wort noch nicht gesprochen.

An dieser Stelle noch der Hinweis auf unseren gemeinnützigen Verein „**Allerlei Leben**“, der sich über neue Mitglieder und auch Spender freut. Wir treffen uns regelmäßig an jedem 3. Freitag im Monat im „DAS LEO“ (Fürst-Leopold-Alle 70, Dorsten). Weitere Informationen hierzu finden Sie auch auf unserer Homepage www.allerlei-leben.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
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)

Liebe Leser/Innen,

ich möchte mich Ihnen kurz vorstellen, mein Name ist Beate Gerle-Bönte. Im Jahr 2011 habe ich meinen ambulanten Dienst, die Seniorenhilfe-Dorsten, gegründet. Im Laufe der Zeit sind 5 Mitarbeiterinnen und unser Firmenhund Chieko dazugekommen.



Heute informiere ich Sie zum Thema: **Seniorenbetreuung**

Mit den Jahren fallen Senioren Tätigkeiten schwerer, die sie vorher leicht selbst bewältigen konnten. Vor allem älteren Menschen passiert es, dass sie schlechter hören, nicht mehr so gut sehen oder in der Mobilität eingeschränkt sind. Ein weiterer Punkt ist die Einsamkeit, wenn der Partner oder Freunde verstorben sind und die Kinder weit entfernt wohnen.

Ein gestecktes Ziel ist es, die Lebensqualität mit einer Seniorenhilfe zu verbessern – egal, ob zuhause, im Krankenhaus, in der Reha oder im Heim. Mithilfe eines kompletten Teams werden hilfsbedürftige Menschen bei der Bewältigung alltäglicher Dinge unterstützt. Persönliche Wünsche werden erfüllt; es wird beraten und Tätigkeiten abgenommen, die einem schwer fallen oder Sorgen bereiten.

Ein ganz besonderer Pluspunkt dieser Art der Betreuung ist zum einen, dass sie im häuslichen Umfeld stattfindet und durch die „Geborgenheit“ der eigenen vier Wände motivierend und aktivierend auf den Betreuungsbedürftigen wirkt. Ebenso ist es wichtig, ein Vertrauensverhältnis zu einer Bezugsperson aufzubauen. Damit wird das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermittelt; gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge stärken dann auch noch das Miteinander.

Eine stundenweise Seniorenbetreuung umfasst folgende Leistungen:

- Hilfe und Unterstützung im Haushalt
- Gesellschaft leisten (einfühlsame Ge-



Anzeige

sprache, Erinnerungen hervorholen, gemeinsames Lesen oder Vorlesen, Unterhaltungen über Themen, die den Betreuten interessieren, Basteln, Gedächtnistraining und vieles mehr)

- Einkaufshilfe, Begleitung zum Arzt und bei Erledigungen
- Freizeitbegleitung und Spaziergänge
- Betreuung bei Demenz und Alzheimererkrankung

Diese Betreuungsleistungen können mit der Pflegekasse abgerechnet werden, da ich die Qualifikation nach § 45b Sozialgesetzbuch (SGB) XI absolviert habe und auch meine Mitarbeiterinnen von der Landesregierung NRW zugelassen sind.

Seniorenhilfe-Dorsten
Ihre Beate Gerle-Bönte



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

Dorsten Altstadt
Südwall 15
02362 - 999 77 10

Dorsten Holsterhausen
Borkener Straße 159
02362 - 201 000

Dorsten Wulfen
Am Brauturm 7
02369 - 209 08 55

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

oton DIE HÖRAKUSTIKER

Faszinierend schöne Augen

Damit kann man sein Gegenüber spielend leicht in seinen Bann ziehen, denn schöne Augen sind ein echter „Eye-catcher“.

Doch was ist, wenn man Schlupflider, kleine oder tief liegende Augen hat? Das alles ist zum Glück kein Problem. Ihre Augen werden vom Esthétique-Team perfekt in Szene gesetzt! Vom Microblading der Augenbrauen über Wimpernverlängerung/-verdichtung, bis hin zum Permanent-Liner, mit denen Ihre Augen optimal zur Geltung gebracht werden.

Die Augenbrauen sind der Rahmen, der

unsere Augen ins rechte Licht rückt. Sind die Brauen zu lang, zu kurz oder zu breit, fehlt die Grundlage für schöne Augen, denn nichts prägt die Gesichtsförmung so sehr wie die Form der Augenbrauen.

Lange, dichte Wimpern gelten seit jeher als Schönheitsideal und stehen für pure Weiblichkeit. Doch leider verfügen nicht alle Frauen von Natur aus über lange Wimpern. Wer auch nachts noch



Anzeige

schöne Augen haben möchte, für den ist die Wimpernverlängerung/-verdichtung die beste Entscheidung. Perfekter Lidstrich mit Permanent Make-up, der raffiniert die jeweilige Augenform zu optimieren vermag und für einen dramatischen Augenaufschlag sorgt. **Ihr perfekter Augenblick!**

Strahlend schöne Augen –
davon träumt wohl jede Frau.

Microblading

Permanent-Liner

Wimpernextensions



Esthétique

Medizinische Kosmetik
Platz der Deutschen Einheit 10
46282 Dorsten
Fon: 02362 - 993533
www.centre-esthetique.de

Ehrenamt fördert das Wohlbefinden

Eine Studie des Instituts für Psychologie an der Humboldt-Universität Berlin, gemeinsam mit einem internationalen Forscherteam, hat gezeigt: Menschen, die sich für anderen einsetzen und viele Kontakte pflegen, leben zufriedener – und zwar um bis zu zehn Prozent.

Dieser Effekt zeigt sich vor allem im letzten Lebensabschnitt. Ein ehrenamtlicher Einsatz, z.B. in sozialen oder politischen Initiativen, ist in etwa mit einer Form von „Glücksversicherung“ gleichzusetzen. Eine eindeutige Erklärung für dieses Ergebnis hat das For-

scherteam allerdings nicht, – sie vermuten jedoch, dass sich aktive ältere Menschen besser fühlen, weil sie Tätigkeiten verrichten, die ihnen Freude bringt und somit das Gefühl gibt, auch weiterhin gebraucht zu werden. Dadurch wird das Selbstwertgefühl gestärkt und gesteigert und die allgemeine Lebenszufriedenheit wird verbessert.

Unter den etwa 3.000 Studienteilnehmern wa-

ren diejenigen von Stimmungsschwankungen und Krankheit weniger belastet, die im Alter weiterhin ehrenamtlich tätig waren.



Pilates – Harte Arbeit statt Wellness

Besseres Körpergefühl

Egal ob Tänzer, Fußballer oder Schreibtischtäter – Pilates eignet sich für jeden. „Denn jeder profitiert von einem besseren Körpergefühl, von mehr Rumpfkraft und Beweglichkeit“. Bei Profisportlern gehört Pilates schon zum Standard, und etwa für Golf- und Tennisspieler, die durch ihren Sport oft körperlich einseitig belastet sind, kann das Training gleichsam eine Befreiung sein von vielen Schmerzen, aber auch von eingefahrenen Bewegungsabläufen. Was wiederum die Hauptsportart verbessert. Pilates bietet sich als Basis- und Ergänzungstraining für alle Sportarten an. Auch Pilates als Hauptsport ist möglich, denn das Repertoire bietet viel Abwechslung und ein angemessenes, herausforderndes Workout für jeden Fitnesszustand. Und schließlich eignet sich Pilates als Rehabilitationstraining zum Beispiel nach Verletzungen oder Operationen.

Kein Wellnessprogramm

Pilates ist ein Trainingssystem kein Wellness. Trotzdem trainiert Pilates neben dem Körper auch den Geist – die totale Konzentration auf sich selbst und die eigene Atmung schaffen ein besseres, bewussteres Körpergefühl, das dem Trainierenden auch im Alltag zugutekommt. „Wie setze ich mich hin? Wie stehe ich auf oder gehe auf die Knie, wie hebe ich etwas an, wie drehe ich

mich vom Rücken in die Bauchlage?“ Diese meist unbewussten Fragen beantworten sich für Pilates-Sportler nach einiger Zeit von selbst. Die Bewegungen werden fließender, eleganter und effizienter – und ganz nebenbei die Muskeln kräftiger und geschmeidiger, die Haltung besser und die Taille schlanker.

Das klassische, von Pilates entwickelte Mattenprogramm nannte dieser ursprünglich „Contrology“, was bereits auf die Kontrolle als eines der Grundprinzipien des Trainings hinweist. Pilates selbst forderte, dass die Basisübungen zunächst perfekt einstudiert werden müssen, bevor man den nächsten Schritt geht.

„Erst nach drei Monaten mit mindestens dreimal Training pro Woche kommt dann die nächste Übung dazu. Man warnt jedoch vor überbelegten Klassen in vielen Fitnessstudios. Der Unterricht sollte in kleinen Gruppen und unter intensiver Begleitung durch einen Trainer geschehen. Pilates entfaltet seine hohe Effizienz nur dann, wenn der Trainierende auch bereit ist mitzuarbeiten.“

Powerhouse Aktivierung

Das wichtigste Element ist und bleibt jedoch der eigene Körper und insbesondere sein Mittel-, Dreh- und Angelpunkt, der Rumpf. Die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln sowie der Beckenboden sind das Kraft- und Kontrollzentrum des Körpers. Dieses sogenannte,

ist die Grundlage jeder kontrollierten Bewegung und somit das „Kraftwerk“ des Pilatestrainings. Dieses Kraftwerk zu aktivieren und richtig zu nutzen, ist für Neueinsteiger, gerade für solche, die im Alltag viel sitzen, die eigentliche Aufgabe. Ebenso schwierig: den eigenen Atem natürlich fließen zu lassen und für den Bewegungsablauf zu nutzen. Die Lungenflügel sollen bis in die Tiefen gefüllt werden, ohne dabei die Schultern hochzuziehen. Beim Ausatmen sinkt der Bauchnabel nach innen, und die Rippen schließen Richtung Becken, der Beckenboden wird sanft angespannt – das Powerhouse ist aktiviert.

Wunderheilung gibt es nicht

Die Konzentration auf die tiefen, innenliegenden Bauchmuskeln und den Beckenboden macht die einfachste Gymnastik zur Herausforderung. Wer dranbleibt, regelmäßig und intensiv trainiert und sich selbst immer neue Aufgaben stellt, kann sich Pilates für jeden Lebensbereich zunutze machen.

„Wunderheilungen gibt es nicht, da steckt harte Arbeit dahinter.“ Pilates weiß, sie ist kein Trendsport, sondern ein „Lifelong Commitment“ – und damit ein Sport, von dem jeder ein Leben lang profitieren kann. Ganz ohne aufgesetzte Tänzerallüren.

Ihre Christiane Lohmann

NEUERÖFFNUNG PILATES & FITNESS



**am 01.01.2017
am Südwall 29**

**Gesundheit & Wohlbefinden
schenken – nutze jetzt schon
den Vorverkauf!**

* Beim Abschluss eines Vertrages bis zum 31.12.2016
** z.B. 10er Karte, Kurse, Powerplate und vieles mehr

Alleestraße 6 · 46282 Dorsten · Tel. 0 23 62 / 99 99 95 · www.formsache-dorsten.de

Schwerhörigkeit steigert Demenzrisiko

JETZT AN PERSÖNLICHER VORSORGE-STUDIE TEILNEHMEN. Demenzerkrankungen stellen für die kommenden Generationen eine große Herausforderung dar. Doch wie kann ihnen vorgebeugt werden? Mediziner weisen auf einen möglichen Zusammenhang zwischen Hörverlust und Demenz hin.

Die Zahl der in Deutschland an Demenz erkrankten Menschen liegt heute bei ca. 1,4 Millionen. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels stellt die rasant wachsende Zahl eine enorme Herausforderung für das Gesundheits- und Sozialwesen dar. Trotzdem sind bis heute starke Defizite im Bereich der Ursachenforschung sowie bei der frühzeitigen Diagnose zu beklagen. „Eine aktuelle Studie* zeigt jedoch nahezu zweifelsfrei, dass ein Zusammenhang zwischen einem fortschreitenden Hörverlust und der Entwicklung von Demenz bestehen kann. Demnach ist die Wahrscheinlichkeit von Menschen mit Hörverlust an Demenz zu erkranken um ein Vielfaches größer, als derer mit einem guten Gehör.“, so Dr. Dalchow.

Hörverlust und die möglichen Folgen

Die Gefahr ist groß, dass viele der von einem Hörverlust betroffenen Personen diesen zunächst ignorieren, da es sich um einen schleichenden Prozess handelt, der sich über einen längeren Zeitraum erstrecken kann. Wird der Punkt erreicht, an dem der Hörverlust so stark ausgeprägt ist, dass er das Alltagsleben der betroffenen Person beeinträchtigt, droht eine zunehmende soziale Isolation, da schlechtes Hören automatisch zu einer reduzierten Verständigung führt.

Den möglichen Ursachen ließe sich durch den frühzeitigen Einsatz von Hörgeräten entgegenwirken. Diese können dabei helfen, den Verlust der kognitiven, also geistigen Leistungsfähigkeit zu bremsen

und eine beginnende Demenz hinaus zögern oder sogar ganz verhindern.

Das Gehirn hört mit, der Geist bleibt fit

Egal ob angenehm oder störend, leise oder laut. Erst das Gehirn versteht Töne, Klänge und Geräusche, kann sie unterscheiden und ihnen eine Bedeutung zuweisen. Muss das Gehirn die Hörminderung nicht mehr so stark ausgleichen, hat dies positive Effekte. Die sonst vernachlässigten geistigen Leistungsfähigkeiten werden trainiert und reaktiviert, neue Vernetzungen werden geschaffen.

Kurzum: Hörgeräte unterstützen nicht nur die soziale Interaktion, sondern auch die geistige Fitness.

Jetzt an persönlicher Vorsorge-Studie teilnehmen!

DIE STUDIE AUF EINEN BLICK

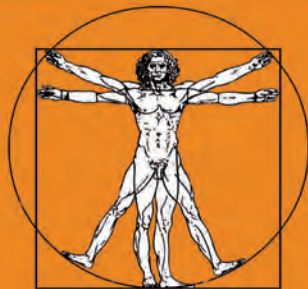
Gesucht werden 40 Teilnehmer, die vor 1970 geboren wurden
Informationen & telefonische Anmeldung bis zum 30.11.2016
Leitung der Vorsorge-Studie: Dr. med. Carsten Dalchow, HNO-Arzt

Teilnehmende Hörakustiker: Die Hörakustiker Dorsten GmbH;
 Holsterhausen: 02362-201 000; Altstadt: 02362-999 77 10;
 Wulfen: 02369-209 08 55



Priv. Doz. Dr. med.
 Carsten Dalchow
 Hals-Nasen-Ohren-Arzt
 und Schirmherr der Studie

Anzeige



Sanitätshaus Schwanz

Inh. Elmar Schwanz
 Meisterbetrieb

Klosterstraße 4
 46282 Dorsten
 Telefon: 0 23 62 / 22 800
 Telefax: 0 23 62 / 97 00 62
 info@sanitaetshaus-schwanz.de
 www.sanitaetshaus-schwanz.de

Hausbesuche möglich

Zertifiziert nach ISO DIN EN 9001,
 ISO 12485

Sanitätshaus Schwanz

Maßnahme und
 Modellerstellung mit
 mobilem 3-D-Scanner,
 3 Achsen-CNC-Fräse
 & 3-D-Drucker möglich!

Wir bieten Ihnen:

- Technische Orthopädie
- Orthesen
- Prothesen
- Reha
- Bandagen
- Einlagen

Wir beraten Sie gerne!



Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

NOVEMBER

Mittwoch, 02.11.16, 19.00 Uhr
Nachwächertour mit Mondscheintrunk im „Alten Rathaus“
 Info und Anmeldung: stadinfo, Telefon: 02362-308080; Start an der stadinfo, Recklinghäuser Straße 20; Eintritt: 7 Euro / ermäßigt 4,50 Euro

Freitag, 04.11.16, 20.00 Uhr
Kleinkunst: Thomas Schreckenberger
 Veranstalter: Amt für Kultur und Weiterbildung, Telefon: 02362-664052; in der Aula des Gymnasium Petrinum, Im Werth 17, Altstadt; Eintritt: 17 Euro, ermäßigt 12 Euro

Sonntag, 06.11.16, 15.00-17.30 Uhr
Tanztee
 für Senioren mit Rolf Langhoff im Gemeindehaus St. Nikolaus/Hardt. Eintritt frei; Kontakt: 02362-3610

Sonntag, 06.11.16, 12.00-19.00 Uhr
Lichterfest mit verkaufsoffenem Sonntag
 Ehrenamt im Lichterglanz; Fußgängerzone in der Altstadt

Dienstag, 08.11.16, 17.00-18.00 Uhr
Sprechstunde für soziale Dienste
 Veranstalter: Malteser Hilfsdienst e.V., Infos: Frau Göbel, Telefon 02362-27266, im Caritashaus, Westgraben 18, Altstadt

Freitag, 18.11.16 um 19.00 Uhr
2. Kulturdinner
 Forum VHS Maria Lindenhof, Im Werth 6, Altstadt; Eintritt 69 Euro; Anmeldung: Telefon 02362-664052

Freitag, 18.11.16, 20.00 Uhr
Nachwächertour mit Mondscheintrunk im „Alten Rathaus“
 Info und Anmeldung: stadinfo, Telefon: 02362-308080; Start an der stadinfo, Recklinghäuser Straße 20; Eintritt: 7 Euro / ermäßigt 4,50 Euro

Samstag, 19.11.16, 17.00-19.00 Uhr
Konzert des Akkordeon-Orchesters der Musikschule
 Leitung: André Nieblich; Infos über: Herr Tilsner, Telefon 0201-8866586 (07.00-15.00 Uhr); Aula Gymnasium Petrinum, Im Werth 17, Altstadt; Eintritt: zwischen 5 Euro und 9 Euro

Do., 24.11.16, 08.00-20.00 Uhr
Katharinenmarkt in der Altstadt

Do., 24.11.16 bis Sa, 07.01.17
Dreams-on-Ice
 Schlittschuhlaufen und Eisstockschießen auf dem Marktplatz, Altstadt

Freitag, 25.11.16, 19.00 Uhr
Nachwächerschmaus
 Entdecken Sie die romantische Altstadt von Dorsten und lassen den Abend bei

einem Schmaus im „Alten Rathaus“ ausklingen
 Info und Anmeldung: stadinfo, Telefon: 02362-308080; Start an der stadinfo, Recklinghäuser Straße 20; Eintritt: 19,50 Euro mit Essen

Sonntag, 27.11.16, 15.30 Uhr
Jahresabschluss-Stutenkerl-Essen im Paulinum
 mit musikalischer Begleitung und Adventssingen; Veranstalter: Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit e.V.; Seniorenzentrum Paulinum, Juliusstraße 33, Holsterhausen

Montag, 28.11.16, 20.00 Uhr
Theater: Casanova
 Veranstalter: Amt für Kultur und Weiterbildung, Telefon: 02362-664052; Aula St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14, Hardt; Eintritt: 14 - 17 Euro

DEZEMBER

Do., 01.12.16, 08.00-20.00 Uhr
Nikolausmarkt und Stiefelsuchaktion
 in der Fußgängerzone, Altstadt

Freitag, 02.12.16 um 20.00 Uhr
Musik-Kabarett Barbara Kuster
 Info: Telefon 02362-664052; Aula Gymnasium Petrinum,



Im Werth 17, Altstadt; Eintritt: 17 Euro / ermäßigt 12 Euro

Samstag, 03.12.16, 19.30 Uhr
Thomas Huber: Sehnsucht Torre. Multivisionsvortrag
 Veranstalter: Up & Away; Telefon: 02369-2970065; info@upandaway-outdoor.de; Aula St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14, Hardt; Eintritt: VVK 17 Euro, AK 20 Euro

Reibeplätzchen -
 rustikal und einfach lecker



Außerhalb der Spargelzeit servieren wir Ihnen immer *donnerstags* knusprige Reibeplätzchen nach traditionellem Rezept frisch aus der Pfanne – und das, solange Sie Appetit haben. Dazu gibt's Apfelsmus, 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.adelhoids-spargelhaus.de

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

DEZEMBER

Sonntag, 04.12.16, 19.00 Uhr

Jazz an more

Weihnachtskonzert der Big Band Dorsten,
Info: Telefon 02362-664052;
Forum VHS / BZ Maria Lindenhof,
Im Werth 6, Altstadt;
Eintritt: 15 Euro / ermäßigt 10 Euro

Freitag, 09.12.16, 18.00 Uhr

Nachwächterschmaus

Entdecken Sie die romantische Altstadt von Dorsten und lassen den Abend bei einem Schmaus im „Alten Rathaus“ ausklingen.

Info und Anmeldung: stadtinfo,
Telefon: 02362-308080; Start an der stadtinfo, Recklinghäuser Straße 20;
Eintritt: 19,50 Euro mit Essen

Dienstag, 13.12.16, 17.00-18.00 Uhr

Sprechstunde für soziale Dienste

(Besuchsdienst und Begleitdienst, Hausnotruf, etc.);
Veranstalter: Malteser Hilfsdienst e.V.,
Infos: Frau Göbel, Telefon 02362-27266,
im Caritashaus, Westgraben 18, Altstadt

Freitag, 16.12.16, 20.00 Uhr

Nachwächertour mit Mondscheintrunk im „Alten Rathaus“

Info und Anmeldung: stadtinfo,
Telefon: 02362-308080; Start an der stadtinfo, Recklinghäuser Straße 20;
Eintritt: 7 Euro / ermäßigt 4,50 Euro

Freitag, 16.12.16, 20.00 Uhr

Jochen Malmsheimer & Tiffany Ensemble: „Jauchzet, Frohlocket“

Veranstalter: Gemeinschaftshaus Wulfen,
Telefon 02369-93450; Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Wulfen;
Eintritt: VVK 20,90 Euro / AK 23 Euro



Mittwoch, 21.12.16, 19.00 Uhr

Nachwächertour mit Mondscheintrunk im „Alten Rathaus“

Info und Anmeldung: stadtinfo,
Telefon: 02362-308080; Start an der stadtinfo, Recklinghäuser Straße 20;
Eintritt: 7 Euro / ermäßigt 4,50 Euro

Samstag, 31.12.2016

Silvesterparty zum Start des Jubiläumsjahres

auf dem Schützenfestplatz in Lembeck u

JANUAR

Freitag, 13.01.17, 18.00-21.00 Uhr

Nachwächertour durch die Dorstener Altstadt inklusive Westfälischem Abendbrot (Getränke nicht inbegriffen)

Info und Anmeldung: stadtinfo,
Telefon: 02362-308080; Start an der stadtinfo, Recklinghäuser Straße 20;

Samstag, 28.01.17, Beginn 19.00 Uhr; Einlass 18.30 Uhr

„Sir Williams Geheimnis“ Die turbulente Kriminal-Komödie rund um Ihr Essen;

spannend - interaktiv - komisch

Akzent-Hotel, Restaurant Albert,
Borkener Straße 199, Dorsten;
Tickets über die stadtinfo Dorsten,
Telefon 02362-308080;
Eintrittspreis: 69 Euro

SCHERMBECK

NOVEMBER

Donnerstag, 03.11.2016, 09.30 Uhr

Bürgertreff Schermbeck e.V. „Frühstück,“

Jeden 1. Donnerstag im Monat wird für Senioren ab 50+ zum geselligen Themen-Frühstück geladen. Dorfgemeinschaftshaus in Schermbeck, Freudenbergstr. 1;
Anmeldung unter Telefon 02853-912540

Sonntag 13.11.2016, 17.00 Uhr

Konzert „Du meine Selle, du mein Herz“ von Clara & Robert Schumann – Eine Liebe in Liedern und Worten

Das Konzert besteht aus einem Wechsel zwischen Liedern und Lesungen.

St. Georgs-Kirche Schermbeck;
Eintritt frei; Am Ausgang wird um eine Kollekte gebeten.



Donnerstag, 17.11.2016, 14.30 Uhr

„Klön-Treff“

Im „Klön-Treff“, jeden 3. Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr, kann man in gemütlicher Runde bei Gebäck und „Kaffeehängchen ohne Boden“ gemeinsame Zeit miteinander verbringen. Treffpunkt ist das Dorfgemeinschaftshaus Schermbeck, Freudenbergstraße 1 in Schermbeck, über der Feuerwehr Altschermbeck; Info: Elke Volkmann, Telefon 02853-912540 oder Mobil 0172-2428649

Samstag, 26.11.2016, 10.00 Uhr

Marktplatz der Hilfe

Informationsstand des Heimatvereins auf dem „Marktplatz der Hilfe“ an der Sankt-Ludgerus-Kirche mit Verkauf des Heimatkalenders der Herrlichkeit Lembeck und der Stadt Dorsten für das Jahr 2017.

Sonntag, 27.11.2016, 11.00 Uhr

5. Weihnachtsmarkt im Biergarten

in der Gastronomie Ramirez, Maassenstraße 84 in Schermbeck;
Infos: Telefon 02853-95141

SCHERMBECK

DEZEMBER

Freitag, 02.12.2016

Bus-Tagesfahrt zum Eifel-Weihnachtsmarkt nach Monschau

Reise für Gleichgesinnte ab/bis Rathaus. Schermbecker Reisebüro, 02853-6042666

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

SCHERMBECK DEZEMBER

Samstag, 03.12.2016, 15.30 Uhr Nikolauszug und Adventsmarkt im Ortsteil Gahlen

Parkplatz Törkentreck, Ortsteil Gahlen, Widemweg 15, Schermbeck;
Information: Telefon 02853-5432

Freitag, 09.12.16, 19.00 Uhr „Just 2 Of Us“ im Hotel Zur Linde

Das Weihnachtsmenü mit weihnachtlicher Musik zum Hören und Mitsingen.
Infos: Telefon 02853-913630; Hotel Zur Linde, Mittelstraße 96, Schermbeck



Zum Zeitpunkt der Drucklegung lagen uns leider keine Januar-Termine für Schermbeck vor.

Wiederkehrende Termine für Dorsten und Umgebung

Paulinum „Blauer See“, NOVEMBER

Singkreis:

02., 09., 16. & 23. Nov., 14.30 Uhr

Mittagstisch:

02., 10., 16. & 30. Nov., 12.00 Uhr

Gedächtnistraining:

02. und 16. November, 14.30 Uhr

Gymnastik:

03., 10., 17., & 24. Nov., 09.30 Uhr

Kaffeestübchen:

03., 10., 17. & 24. Nov., 14.30 Uhr

Marktklön:

04., 11., 18. & 25. Nov., 08.00 Uhr

Tanztee:

9. und 23. November, 15.00 Uhr

Bingo: 28. November, 15.00 Uhr

Paulinum im DEZEMBER

Kaffeestübchen:

01., 08. und 15. Dezember, 14.30 Uhr

Gymnastik:

01., 08. und 15. Dezember, 09.30 Uhr

Marktklön:

02., 09. und 16. Dezember, 08.00 Uhr

Singkreis:

06. und 20. Dezember, 14.30 Uhr

Tanztee: 7. Dezember, 15.00 Uhr

Mittagstisch:

08. und 14. Dezember, 12.00 Uhr

Gedächtnistraining:

14. Dezember, 14.30 Uhr

Bingo: 19. Dezember, 15.00 Uhr

Weihnachtliches Einstimmen mit anschließendem Essen:

21. Dezember, 14.00 Uhr

Paulinum im JANUAR

Kaffeestübchen:

05., 12., 19. & 26. Januar, 14.30 Uhr

Gymnastik:

05., 12., 19. & 26. Januar, 09.30 Uhr

Marktklön:

06., 13., 20. & 27. Januar, 08.00 Uhr

Singkreis:

03., 10., 17., 24. & 31. Jan., 14.30 Uhr

Tanztee: 11. & 25. Januar, 15.00 Uhr

Mittagstisch:

12., 18. und 26. Januar, 12.00 Uhr

Gedächtnistraining:

18. Januar, 14.30 Uhr

Bingo: 30. Januar, 15.00 Uhr

Tanztee für Senioren mit Rolf Langhoff am Sonntag, 6. November 2016 von 15.00-17.00 Uhr

im Gemeindehaus St. Nikolaus, Hardt, Eintritt frei; Kontakt: 02362-3610

Nachbarschaftsberatung Schermbeck

jeden Mittwoch von 12.00 - 15.00 Uhr und Donnerstag von 14.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung geöffnet.

Beratung zu den Themen: Pflege, Vorsorge, Hilfsbedürftigkeit und vermitteln zu Beratungsstellen und Hilfsangeboten. Die Beratungen sind kostenfrei. Jasmin Kuhlmei, Sozio-

kulturelles Zentrum, Rathaus 1, Schermbeck. Tel.: 02853/910-169; Mail: nachbarschaftsberatung@schermbeck.de

Repair Cafe in Dorsten

Glück-Auf-Straße 8, Dorsten; Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Reparieren macht Spaß und ist meist ganz einfach.

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat 14.00 bis 18.00 Uhr; im Kaffee Keller, gegenüber der Mühle Mense. Unterstützt durch die Agentur für Ehrenamt Dorsten

AWO-Sprechstunden

im Café des AWO-Seniorenzentrums am See, Wulfen-Barkenbergr, jeden 3.

Donnerstag von 15.00-17.00 Uhr sowie im Bürgerbüro an der Dimker Allee 14, jeden Montag und Mittwoch von 10.00-12.00 Uhr oder nach Vereinbarung.

Der Seniorenbeirat hilft und unterstützt (siehe Seite 9)

Stadtteilvertreter für Hervest: Winfried Dammann; Sprechstunde: jeden 4. Freitag im Monat im „LEO“

Dorstener Taschengeldbörse

für Jugendliche und Senioren jeden 1., 2. und 4. Donnerstag im Monat von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr in der Agentur für Ehrenamt, An der Vehme 1, Dorsten, Telefon: 02362-793623 oder Hugo Bechter, Tel. 02362-3610, Winfried Dammann, Tel. 02362-76016 oder Rotraud Meyer, Tel. 02366-4558

Seniorenbegegnungsstätte

An der Vehme 1, Altstadt, Dorsten

Kartenspiel (neue Mitspieler sind immer herzlich willkommen); jeden Montag und Mittwoch: 14.00 -17.00 Uhr

Volkliedchor Dorsten

jeden Dienstag: 19.30 - 21.30 Uhr
Infos: Anita Janz Tel.: 02362-26070

Spielecafé

jeden Mittwoch: 14.30 - 16.30

Erzählcafé „gestern-heute-morgen“

jeden 4. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr

Marktklön

jeden Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr

Café Regenbogen für Demenzkranke

jeden 3. Donnerstag im Monat

Infos: Frau Löbbing, 02362/918724-60

Mitteilung zum besseren Leben

Auch „arme Leute“ können „fürstlich“ speisen: mit dem Bismarckhering

Wie kommt eine Speise, die lange als sogenanntes Arme-Leute-Essen galt, in diesem Fall der Hering, zu einem weltbekannten, adligen Namen wie Bismarck? Wäre er nicht so wohlschmeckend, würzig und zugleich sehr gesund, würden den Bismarckhering allein schon die Geschichten, Anekdoten und Spekulationen um das Zustandekommen seines Namens zu einem höchst interessanten Lebensmittel machen.

Wobei einige sogar infrage stellen, ob das Fischgericht tatsächlich nach dem ehemaligen Reichskanzler benannt wurde oder nicht vielmehr die Stadt Bismark (Altmark) in Sachsen-Anhalt Namensgeber war. Pikante Zutat zu diesem Zusammenhang: Bismarck wurde 1895 Ehrenbürger von Bismark.

Tatsächlich ranken sich jedoch die weitaus meisten Episoden über die Namensfindung des Bismarckherings um den berühmten Preußen, der nicht nur als politisches, sondern auch als leibhaftiges Schwergewicht von sich reden machte. Denn man sagte Otto von Bismarck, der maßgeblich zur Gründung des Deutschen Reichs beitrug, an dessen Spitze er bis 1890 stand, einen ausgeprägten Hang zum Essen nach. Dazu soll er selbst gesagt haben, „wenn ich tüchtig arbeiten soll, so muss ich gut gefüttert werden“! Nach diesem Credo lebte der Adlige offenbar so konsequent, dass er mit 65

Jahren satte 300 Pfund auf die Waage gebracht haben soll. Das machte laut Überlieferung seine Gattin so besorgt, dass sie einen bekannten Arzt bat, mächtigend auf ihren verfressenen Mann einzuwirken. Trotz erheblichen Widerstands vonseiten des Fürsten soll jener

fert ist jedoch, dass Bismarck anschließend ordentlich abspeckte. Damit war die Hering-Diät erfunden.

Erzählungen zufolge kam der Fürst so auf den Geschmack des in Essigmarinade eingelegten und mit Senfkörnern, Zwie-

beln, Lorbeerblättern sowie Öl gewürzten Herings, dass er ihn von sich aus mit seinem Namen adelte. Nach anderen Darstellungen folgte er den Ersuchen eines Wirts bzw. eines Konservenfabrikanten, die den damaligen VIP gebeten haben sollen, den Leckerbissen zu Bismarcks Ehren entsprechend benennen zu dürfen.

Was nicht unwahrscheinlich erscheint, da schon zu Lebzeiten des berühmten Preußen viele Produkte darum wetteiferten, seinen großen Namen tragen zu dürfen.

Was auch immer dem bürgerlichen Hering den Aufstieg in den Adelsstand ermöglichte, bis heute ist ihm seine Beliebtheit bei „Leckerschmeckern“ erhalten geblieben.

Hierbei hat ohne Zweifel sein Ruf als gesundes Nahrungsmittel mit einem feinen Geschmack beige-

tragen, jene Faktoren also, die schon Bismarcks Wohlbefinden positiv beeinflusst haben sollen.

WOHL_be_FINDEN – eine Initiative der Almased Wellness



jedoch schließlich eingelenkt und eingewilligt haben, sich fortan gesünder und leichter zu ernähren. An der Stelle kam dann der Hering ins Spiel bzw. auf den Speisezettel. Ob es daran lag oder eher einer allgemeinen Ernährungsumstellung sei dahingestellt – überlie-



Entdecken Sie unsere Speziallösungen für altersbedingte Makuladegeneration!

„Durch meine Makula-Erkrankung konnte ich fast nichts mehr lesen. Mit den neuen AMD-Spezialbrillengläsern hat sich meine Lebensqualität wieder deutlich verbessert.“



Bei degenerativen Netzhauterkrankungen wie einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD) nehmen durch absterbende Netzhautzellen die Sehschärfe, das Kontrastsehen und die Fähigkeit, Farben zu unterscheiden, immer mehr ab. AMD-Patienten brauchen für eine bessere Alltagsbewältigung eine gute Ausleuchtung. Sie sollten für bestmögliche Kontraste sorgen und lernen, den verbliebenen

Sehrest optimal zu nutzen. Das Spezialbrillenglas „AMD-Comfort“ bietet dem Auge bestmöglichen Schutz gegen UV-Strahlung und zu helles Tages- und Sonnenlicht.

Testen Sie jetzt unsere Spezialbrillengläser. Wir beraten Sie gerne ausführlich!

Übrigens bieten wir auch kostenlose Höranalysen an. Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns.



Weseler Straße 9 • 46348 Raesfeld • Telefon: 02865 - 100 10
Mittelstraße 40 • 46514 Schermbeck • Telefon: 02853 - 4 48 79 69

Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

Rohstoff-förderung	Vorfahr	Bericht, Sach-vortrag	Bauch-fett vom Schwein	brenn-bares Gas	Höhen-zug bei Braun-schweig	Pariser U-Bahn (Kw.)	ironisch-witzige Dar-stellung	norwegische Münze
Hohlmaß für Rohöl			unbe-deckte Stelle					Erfinder des Laufrads
darauf folgend	un-ordent-licher Mensch	öffentl. Platz im antiken Rom			1	Nahrung im Mund zer-kleinern	Verbund dt. TV-An-stalten	
			Hals-schmuck		Vulkan-öffnung			
		Brand	tropische Nutz-pflanze	4		US-Filmstar † (Bette)	Dring-lich-keits-vermerk	
Eier legendes Haustier	faltbares Möbel-stück	Näh-mittel		5		Mittel-losig-keit	ein-stellige Zahl	
Schweif-sterne	3		Haupt-stadt der Fid-schi-Inseln		Teil des Mittel-meers			
		Bitter-erde	Him-mels-körper			8	Musiker	Division (math.)
								Kose-name e. span. Königin
betagt	Speisen-folge Weltalter i.d. Antike				Erkäl-tungs-erschei-nung	freund-liches Ersuchen	9	
Zwei-er-verbinding		2	Ab-feuern einer Waffe	fest- hülle				Impf-stoffe
engl. Frauen-kurz-name			franzö-sisches Gruß-wort			Welle	„Jesus“ im Islam	
herbe Limo-nade	7		Vater von Kain und Abel	erster General-sekretär der UNO	Zeit-spanne			Frauen-name
		völlig un-be-gründet					Kanton der Schweiz	6
Teil des Kugel-schrei-bers	Übung, Vor-arbeit		Gesangs-künstler		Wider-sacher		Botin der nord. Göttin Frigg	
Winter-sport-gerät	kurz für: aus dem				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



Schlagenwerth
 Gesunde Schuhe

Sudoku

leicht

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

mittel

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

Kreuzworträtsel

Untermauerung	7	Tiroler Freiheitsheld +		Strom in der UdSSR		Ski-langlaufspur
griech. Insel						
				Figur in französ. Märchen		älteres Haus
Lautstärkeeinheit			Großvater			
						2
Meeresstachelhäuter			Musikstück f. drei Instrumente		Meer-muschel	
Wahlübung im Sport	4	Pferdegangart		8		
				Abk.: unter anderem		
Dramenheld bei Goethe		Doldengewächs		Schiff-fahrtskunde		
					5	mathem. Begriff
eingängige Melodie	Bruder der Gretel im Märchen		Sagenland/ griech. Mythos			
			6			
	3		Männerkurzname		Vogelkleid	
Abk.f. Dakota		Region in Schottland				
				9		Wasserpflanze
ugs.: fein, tadellos		jugo-släwische Insel		früh-skand. Münze		
Rohpetroleum						
				alte physik. Energieeinheit		
nach Art von (franz.) (2 W.)	Baumfrucht	1				

LÖSUNGSWORT

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

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.



Jetzt online einkaufen:
shop.florawelt.de

STILVOLLE EVENTS – LASSEN SIE SICH VON UNSEREN WEIHNACHTLICHEN DEKORATIONEN INSPIRIEREN

Mondscheineinkauf Freitag, 11. November (19.00 - 22.00 Uhr)
Adventausstellung Samstag, 19. und Sonntag, 20. November
Weihnachtsbaum-Event Samstag, 10. Dezember



FloraWelt Dorsten GmbH
Gahlener Straße 306 · 46282 Dorsten
Mo. - Fr. 9.00 - 18.30 Uhr, Sa. 9.00 - 16.00 Uhr
So. 11.00 - 16.00 Uhr · www.florawelt.de

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



Marco Dogondke

Altersgerechter Umbau? Mit uns kein Problem!

- HAUSMEISTERSERVICE
- TROCKENBAU
- FLIESENLEGEARBEITEN
- MONTAGE
- BODENVERLEGUNGEN

Carl-Benz-Straße 5 · 46282 Dorsten
Fon (0 23 62) 60 72 41 · Fax (0 23 62) 60 72 84
Mobil (0151) 26 87 01 44 · www.hatroc.de

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!



BOMM! RADSPORT

BOTTROP Johannesstr. 14a (02041) 76 09 44
DORSTEN Hafenstr. 1a (023 62) 999 77 15
www.radsport-bomm.com

Redaktions-Telefon: (0 23 62) 95 48 561